

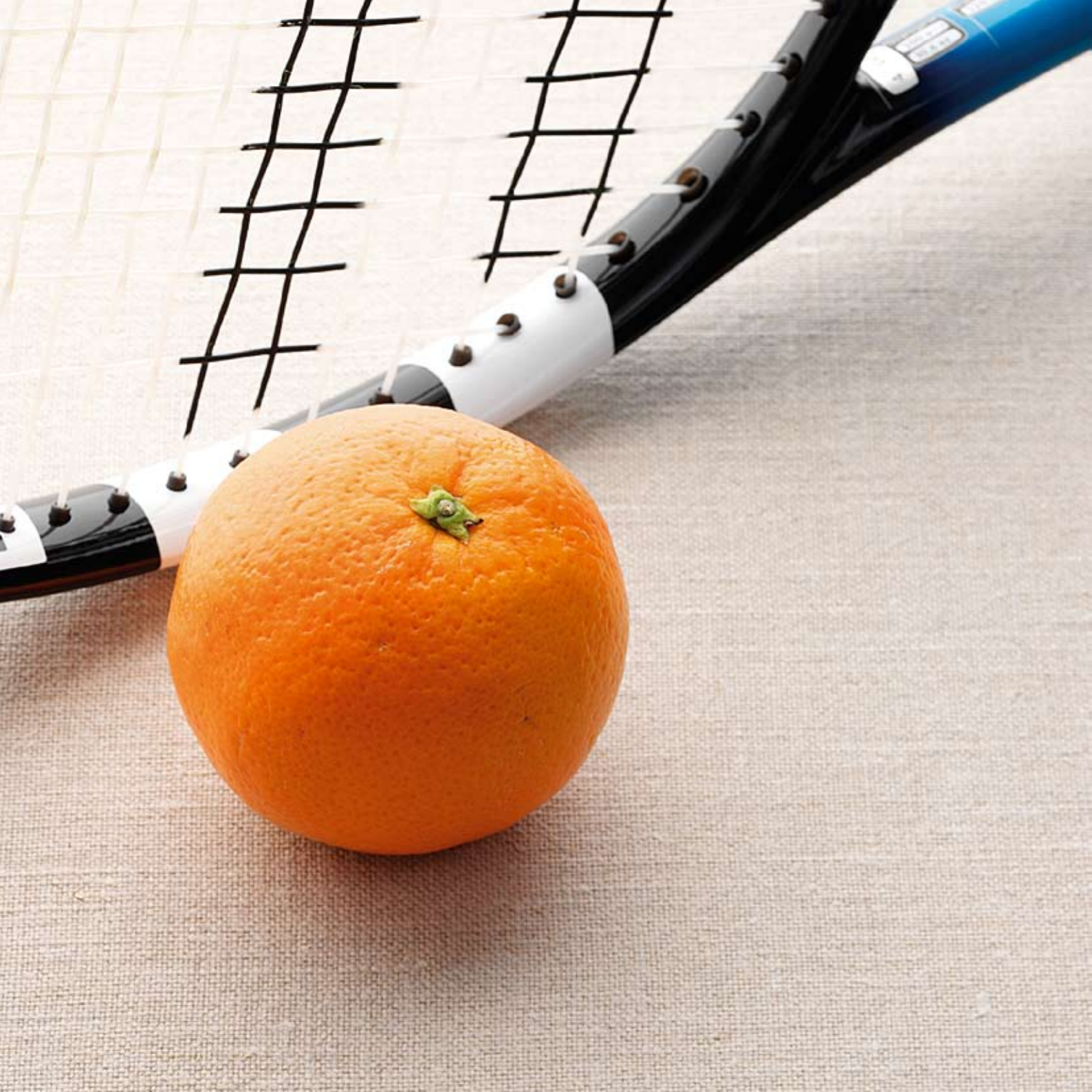
LOVE FOOD

LE RICETTE PREFERITE DALLE STAR DEL TENNIS



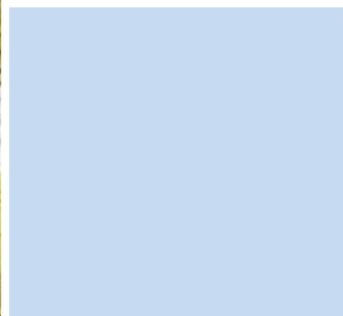
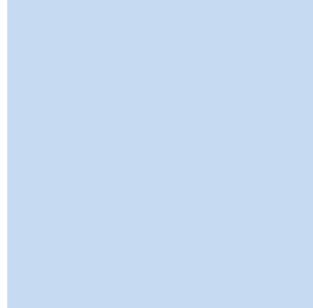
LOVE FOOD

Le ricette preferite dalle star del tennis



SOMMARIO

	Introduzione.....	1
	Primo set.....	3-23
	Secondo set.....	25-45
	Palla match.....	47-67
	Il segreto del successo.....	69
	Fate la differenza.....	76



INTRODUZIONE

Benvenuti nel ricettario “Love Food” di Whirlpool, una raccolta unica di ricette di alcune delle migliori giocatrici di tennis a livello mondiale. Il nostro obiettivo è unire l’entusiasmo condiviso dalle giocatrici per la cucina e un amore appassionato per il cibo, per consentirvi di conoscere un aspetto unico della passione culinaria delle vostre giocatrici preferite.

Oltre ad essere un ottimo modo per rilassarsi e lasciarsi andare, cucinare può diventare un’occasione per divertirsi, sperimentare abitudini culinarie diverse, seguire una dieta salutare e trascorrere il tempo con gli amici e la famiglia.

Sotto le ricette preferite delle migliori giocatrici troverete suggerimenti e consigli per poter ricreare questi piatti deliziosi a casa vostra.

Grazie ad appetitosi antipasti, a portate succulente e a deliziosi dessert, questo ricettario diventerà certamente il compagno preferito di tanti chef “in erba”. Acquistando questo libro contribuirete inoltre a sostenere l’opera umanitaria portata avanti con successo da Habitat for Humanity, l’associazione di beneficenza sponsorizzata da Whirlpool che cerca di garantire un’abitazione dignitosa alle persone povere e svantaggiate di tutto il mondo.

Vi auguriamo buon divertimento da parte di Whirlpool e di tutte le giocatrici!
Buon Appetito





PRIMO SET



ZUPPA DI POMODORI CILIEGINO ARROSTITI CON FOCACCIA AL ROSMARINO



Per 2-3 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

1 kg di Pomodori ciliegino
4 spicchi d'aglio, non sbucciati
1 cucchiaio d'olio d'oliva
400 ml di brodo vegetale o di pollo
1 cucchiaino di zucchero di canna

Preriscaldare il forno a 180 °C. Mettete i pomodorini e l'aglio in una teglia larga per arrosti. Aggiungete l'olio e mescolate. Arrostite al forno per circa 50 minuti.

Spelate l'aglio e mettetelo in un frullatore con i pomodori. Aggiungete il brodo e frullate. Aggiungete lo zucchero e condite con sale e pepe.

Passate la zuppa per togliere i semi e le bucce. Riscaldatela, se necessario, e servitela.

*“Per un risultato migliore mettete i pomodori in un recipiente per il forno a microonde e cuocete per 30 minuti **utilizzando le funzioni Ventilato e microonde a 350 W del forno a microonde Whirlpool**. Risparmierete ben 20 minuti, ottenendo gli stessi appetitosi risultati di un forno tradizionale”.*

“Utilizzando la funzione Crisp del vostro forno a microonde Whirlpool, potrete essere sicuri che la crosta sarà croccante e dorata, mentre l'interno rimarrà soffice e leggero – inoltre risparmierete tempo, perché per la cottura impiegherete ca. 13 – 15 minuti. In alternativa, per un processo di cottura sicuro, eseguite la cottura nel forno TAD Whirlpool. Selezionate la categoria 'pizza/pane' e seguite le istruzioni per l'impostazione”

Dose per 1 focaccia

Tempo di preparazione: 20 minuti più la lievitazione


Tempo di cottura: 25 minuti

350 g di farina di grano duro
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino e 1/2 di lievito essiccato ad azione rapida
225 ml di acqua tiepida
1 cucchiaio e 1/2 d'olio extravergine d'oliva
Alcuni rametti di rosmarino
Sale marino

Setacciate la farina in una ciotola. Mescolate aggiungendo sale, zucchero e lievito. Fate una cavità al centro, quindi versate l'acqua e l'olio d'oliva. Mescolate fino ad ottenere un impasto; se risulta appiccicoso, aggiungete più farina. Capovolgatelo su una superficie infarinata e lavoratelo per 10 minuti finché l'impasto è uniforme ed elastico. Mettetelo in una ciotola leggermente oleata, copritelo e lasciatelo riposare in un ambiente caldo per 1 ora e 1/2, finché non è lievitato raddoppiando il volume.

Estraete l'impasto e lavoratelo di nuovo. Impastate per alcuni minuti, quindi stendete una sfoglia adatta a riempire una teglia da 30 x 25 cm (o simile). Coprite e lasciate lievitare per altri 30 minuti. Preriscaldare il forno a 200°C. Picchiettate l'impasto facendo delle fossette con le dita. Spargete qualche goccia d'olio d'oliva e il sale marino nonché alcuni rametti di rosmarino.

Infornate e cuocete 20-25 minuti finché inizia a dorare. Servite con la zuppa.

A photograph of a white bowl filled with a smooth, vibrant red tomato soup. The bowl sits on a light-colored wooden surface. To the right of the bowl, there are two pieces of rustic, golden-brown bread, one of which is topped with fresh rosemary sprigs. In the foreground, a single sprig of fresh rosemary lies on the wooden surface. The background is a plain, light-colored wall.

«Per un'atleta, l'alimentazione è importante almeno quanto l'allenamento. Cucinare permette inoltre di "staccare" dallo sport: è al contempo una terapia e un modo geniale di divertirsi!»

AMELIE MAURESMO



GAMBERONI ALLA GRIGLIA



KATARINA SREBOTNIK

16 gamberoni crudi
3 spicchi d'aglio schiacciato
4 cucchiaini d'olio d'oliva
Succo di 1/2 lime
3 cucchiaini di prezzemolo tritato

Mettete i gamberoni in una ciotola con aglio, olio e prezzemolo. Lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore.

Quando siete pronti per cuocere, riscaldate la griglia finché fuma, quindi grigliate i gamberoni, a gruppi, 3 minuti per lato finché si rosolano e sono ben cotti.

Servite con fettine di lime.



Per 4 persone
Tempo di preparazione:
5 minuti più la marinatura
Tempo di cottura: 6 minuti

*“Per una facile cottura, **utilizzate la griglia Origami** e cuocete i gamberi pochi alla volta. Se volete fare colpo sui vostri ospiti, potete servire la pietanza a tavola utilizzando la base in legno e la griglia”.*

SALADE NIÇOISE (INSALATA NIZZARDA)



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

250 g di patate novelle
200 g di fagiolini
300 g di pomodori a fette
3 cucchiaini di olive nere piccole, scolate
190 g di tonno sott'olio
4 acciughe, tagliate finemente
3 uova sode a fette
Un mazzetto di basilico

Condimento

1 spicchio d'aglio schiacciato
1/2 cucchiaino di aceto di vino rosso
2 cucchiaini e 1/2 d'olio d'oliva
Un pizzico di zucchero

Cuocete al vapore le patate per 15-20 minuti finché si inteneriscono. Lasciatele raffreddare, quindi tagliatele a metà. Cuocete al vapore i fagiolini per 4-5 minuti, quindi risciacquateli sotto l'acqua fredda. Mettete le patate e i fagiolini in una ciotola da insalata ed aggiungete gli altri ingredienti.

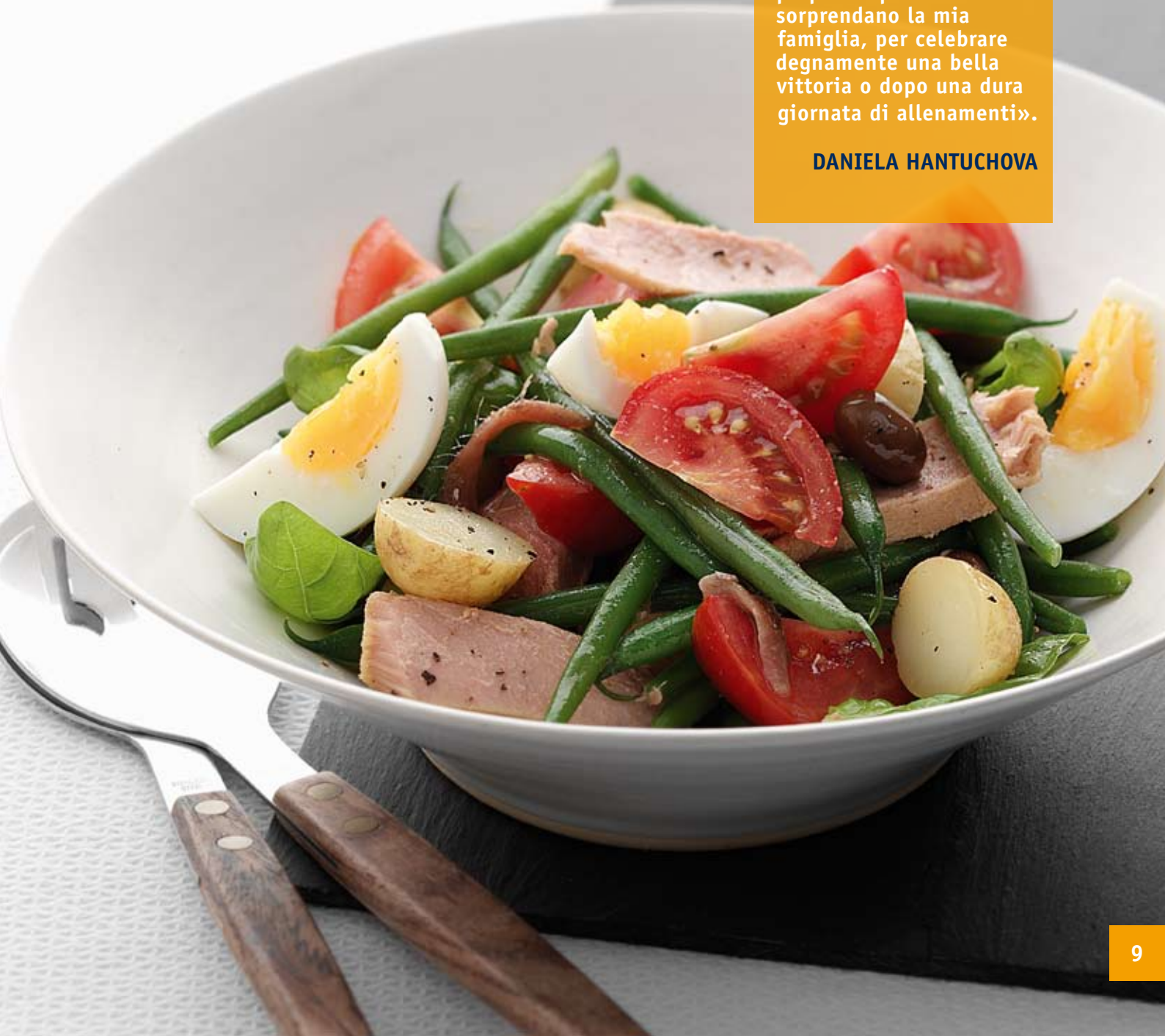
Per il condimento, mescolate tutti gli ingredienti insieme in una ciotola con coperchio avvitabile e condite. Versate sull'insalata e mescolate delicatamente. Servite con pane tostato.




*“Per risparmiare tempo **utilizzate la funzione Vapore Sesto Senso del forno a microonde Whirlpool** per preparare le verdure dell'insalata. Mettete semplicemente le verdure nella **vaporiera Whirlpool**, premete il pulsante e in **4-5 minuti** le patate saranno cotte, i fagiolini saranno cotti in **3 minuti**. Questo procedimento vi farà risparmiare tempo e le verdure conserveranno meglio le loro caratteristiche rispetto a quando vengono cucinate secondo i metodi tradizionali”.*

«Cucinare è un modo fantastico per rilassarsi. In particolare, mi piace preparare piatti che sorprendano la mia famiglia, per celebrare degnamente una bella vittoria o dopo una dura giornata di allenamenti».

DANIELA HANTUCHOVA





«Non c'è niente di meglio di una cenetta prelibata dopo una giornata intera passata sui campi da tennis. Cerco di mangiare sempre sano, ma a condizione di non sacrificare il gusto e l'aspetto invitante dei piatti!»

ANNA-LENA GROENEFELD

CAESAR SALAD



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Per preparare il condimento, mettete tutti gli ingredienti, eccetto l'olio d'oliva, in un frullatore. Lavorate finché il contenuto è uniforme, quindi aggiungete l'olio a filo finché la salsa si addensa e assume un aspetto cremoso. Aggiungete un cucchiaio di parmigiano e controllate i condimenti.

Grigliate il pollo sulla bistecchiera, per 4-5 minuti per lato, finché è ben cotto. Lasciate raffreddare bene, quindi tagliate a fette.

Spezzettate le foglie di insalata nella ciotola e aggiungete il pollo, quindi versate il condimento. Spolverizzate il formaggio rimasto e servite.

2 petti di pollo
3-4 cespi piccoli oppure 2 cuori di
lattuga romana
40 g di parmigiano grattugiato

Condimento:

1 spicchio d'aglio
1 tuorlo
1 cucchiaino di senape di Digione
1 cucchiaino di salsa Worcester
4 filetti di acciuga (in olio)
2 cucchiaini di succo di limone
100 ml di olio d'oliva

“La griglia Origami è l'accessorio ideale per cuocere il pollo per questa ricetta, ottenendo i caratteristici segni della griglia per una presentazione perfetta. In alternativa, la pietra ollare può rappresentare un bel modo di cuocere questo piatto senza utilizzare altri grassi come il burro e l'olio. Potreste perfino cucinare il pollo a tavola, dopo aver preriscaldato la pietra ollare a temperatura media per 30 minuti”.

PANZANELLA (INSALATA DI PANE TOSCANO)



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 35

4 peperoni rossi e gialli
6 pomodori maturi di media
grandezza, a fette
2 cucchiai di capperi
8 acciughe marinate, tagliate a metà
Un mazzetto di basilico
1/2 filone di ciabatta, a fette

Condimento:

1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino e 1/2 di aceto
di vino rosso
5 cucchiaini d'olio d'oliva

Preriscaldate il forno a 200°C. Disponete i peperoni su una teglia rivestita con foglio di carta da forno. Arrostite al forno per 30-35 minuti finché appaiono morbidi e bruciacchiati. Metteteli in una busta in plastica (oppure in una ciotola coperta da una pellicola), chiudetela e lasciate raffreddare i peperoni [il vapore faciliterà la sbucciatura].

Togliete le bucce e i semi, quindi tagliate i peperoni a strisciole sottili. Metteteli in una ciotola con pomodori, capperi, acciughe e basilico. Condite.

Tostate o grigliate la ciabatta, quindi spezzettatela. Aggiungete all'insalata insieme al condimento e mescolate bene per amalgamare. Lasciare riposare per 20-30 minuti prima di servire, per permettere al pane di assorbire il sugo.



"Ecco un altro suggerimento per risparmiare tempo, utilizzate la funzione Crisp del forno a microonde Whirlpool per cuocere i peperoni per 13-15 minuti".

«La cucina è uno degli aspetti più importanti della mia vita. Quando sono a casa, cerco di cucinare tutti i giorni e scelgo sempre ingredienti di ottima qualità. Buon appetito!»

SILVIA FARINA ELIA

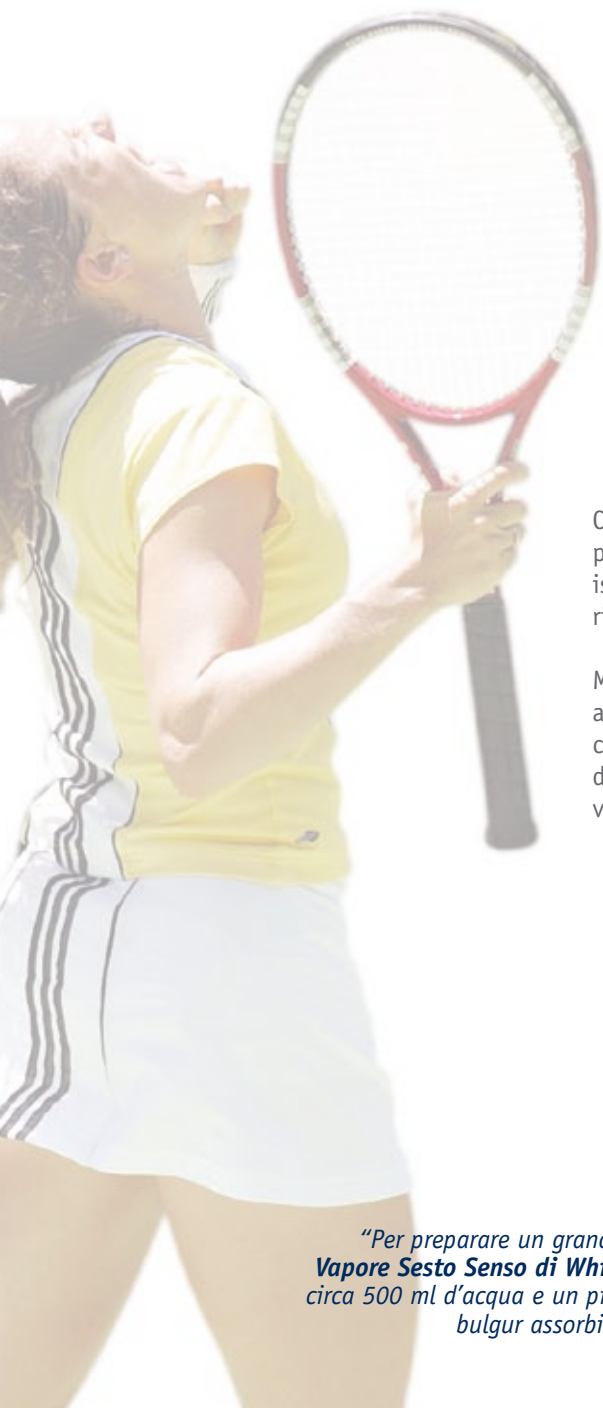


«Mi piace cenare con
mio marito.
E' bello condividere con
lui almeno un pasto
al giorno».

PATTY SCHNYDER



TABBOULEH



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Cuocete il bulgur in acqua bollente per 10-15 minuti, oppure secondo le istruzioni della confezione. Scolate e risciacquate in acqua fredda.

Mettete in una ciotola con gli altri ingredienti. Per preparare il condimento sbattete insieme il succo di limone e l'olio d'oliva. Insaporite e versate sull'insalata.

125 g di bulgur
1 cipolla rossa, tagliata finemente
1/2 cetriolo,
sbucciato e tagliato a pezzi
4 pomodori sbucciati, privati dei
semi e tagliati a pezzi
4 cucchiaini di prezzemolo fresco
tritato
2 cucchiaini di menta fresca tritata

Condimento:

Succo di 1 limone
6 cucchiaini d'olio d'oliva

*“Per preparare un grano bulgur morbido e cotto alla perfezione senza sbagliare, utilizzate la **funzione Vapore Sesto Senso di Whirlpool**. Versate il grano bulgur nella parte inferiore della vaporiera, aggiungete circa 500 ml d'acqua e un pizzico di sale ed impostate la funzione Vapore 6° Senso per 10 minuti. Il grano bulgur assorbirà tutta l'acqua e sarà leggero e soffice – perfetto per un delizioso tabbouleh!”*

HUMMUS AL LIMONE E CORIANDOLO CON PITA



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti

410 g di ceci in scatola, scolati e risciacquati

1 spicchio d'aglio schiacciato

Succo di 2 limoni, scorza di 1

2 cucchiaini di tahini

Un mazzetto di coriandolo

3 cucchiaini d'olio d'oliva

Pane Pita da servire

Amalgamate tutti gli ingredienti in un mixer finché il contenuto è uniforme, aggiungete 1-2 cucchiaini d'acqua per diluire, se è troppo stretto. Condite bene.

Tostate il pane Pita, tagliato a bastoncini o fettine e servite.



“La tostiera Origami costituisce l'accessorio perfetto per preparare il delizioso pane Pita, croccante e bollente. La tostiera è facile da maneggiare ed assicura una tostatura uniforme del pane. Utilizzate il bruciatore a tripla corona al minimo per i migliori risultati”.

«Sono una fan
dell'alimentazione semplice.
Per me, il massimo per la
preparazione di un pasto è
che sia semplice e rapida».

MARTA DOMACHOWSKA





GUACAMOLE CON TORTILLAS FATTE IN CASA



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 6 minuti

Preriscaldate il forno a 180°C. Spennellate le tortillas con l'albume e spargete i semi, un pizzico di cayenna e un po' di sale marino. Tagliate a fettine e mettete su uno o più fogli di carta da forno. Cuocete al forno per 5-6 minuti finché non dorano e assumono un aspetto croccante. Lasciate raffreddare.

Per preparare il guacamole, schiacciate la polpa degli avocados con una forchetta in una ciotola. Mescolate gli altri ingredienti. Insaporite a piacere.

Servite con le fettine di tortilla.

4-6 tortillas di grano o farina
1 cucchiaino di cumino e
1 cucchiaino di semi di finocchio
Pepe di cayenna
Sale marino
1 albume
2 avocados maturi
2 cucchiaini di succo di lime
1/2 cucchiaino di cumino e 1/2
cucchiaino di coriandolo macinati
2 piccoli pomodori sminuzzati
1 scalogno o 1/2 cipolla rossa,
tagliati finemente
Tabasco per insaporire

LINDSAY DAVENPORT

"Riducete il tempo di preparazione utilizzando il piatto Crisp Whirlpool. Senza il tempo di preriscaldamento richiesto, le tortillas saranno pronte in 3-4 minuti".

INVOLTINI CALIFORNIA CON SALSA



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

250 g di riso per sushi

3 cucchiaini di aceto di riso

2 cucchiaini 1/2 di zucchero semolato

1 cucchiaino di sale

4-5 alghe nori

Semi di sesamo, opzionali

Pasta Wasabi

Verdure a scelta tagliate a strisce:
peperoni, avocado, carote o cetriolo

Zenzero in salamoia o salsa di soia
da servire

Cuocete il riso secondo le istruzioni presenti sulla confezione. Spegnete e lasciate riposare per 15-20 minuti.

Mescolate aceto, zucchero, sale insieme finché si sciolgono. Versate mescolando nel riso, mentre è ancora caldo. Mettete il riso su un piatto e lasciatelo raffreddare completamente.

Stendete uno strato di alghe nori su un tagliere per sushi. Aggiungete circa un quarto del riso e stendetelo uniformemente al centro del nori, spandendolo fino ai bordi, ma lasciando una distanza di 5 cm per ogni estremità. Spargete i semi di

sesamo sul riso, se lo desiderate. Stendete una piccola quantità di pasta wasabi sul riso, in una striscia, vicino al bordo del riso. Ricoprite con le verdure a bastoncini. Poi, utilizzando la base, arrotolate strettamente il sushi fino a creare un lungo involtino. Lasciate riposare per alcuni minuti prima di tagliarlo a fette.

Ripetete con il riso e il nori rimanente. Servite con lo zenzero in salamoia o salsa di soia.

ANA IVANOVIC







BORSCHT (ZUPPA DI BARBABIETOLE)



ANASTASIA MYSKINA



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Preriscaldate il forno a 190°C. Avvolgete le barbabietole in un foglio di carta da forno e mettetele in una teglia. Arrostiti al forno per 1 ora e 1/2. Lasciate raffreddare, quindi togliete le bucce e tagliate a pezzetti abbastanza grossi.

Riscaldare il burro in una casseruola; aggiungete cipolle, sedano e carota e saltate per 10 minuti finché non si ammorbidiscono. Aggiungete le barbabietole e il brodo e portate ad ebollizione. Fate sobbollire per 15-20 minuti. Mescolate insieme in una ciotola la panna acida e lo yogurt e teneteli da parte.

Frullate la zuppa fino ad ottenere una crema, aggiungete uno spruzzo di limone per renderla più gustosa e condite bene. Lasciate raffreddare finché è pronta per essere servita, quindi aggiungete la panna e lo yogurt. Se preferite, servitela con dell'altra panna acida ed aneto.

- 6 barbabietole di medie dimensioni
- 15 g di burro
- 1 cipolla piccola tritata
- 1 pezzo di sedano tritato
- 1 carota, sbucciata e tagliata finemente
- 750 ml di brodo di pollo o di manzo
- Succo di limone
- 75 ml di panna acida più una quantità supplementare per servire
- 75 ml di yogurt naturale
- Aneto per la guarnizione, se si desidera



SECONDO SET



PIZZA MARGHERITA



Dose per 1 pizza

Tempo di preparazione:

20 minuti più la lievitazione

Tempo di cottura: 15 minuti

200 g di farina di grano duro
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di zucchero
1/2 cucchiaino di lievito essiccato ad azione rapida o 10 g di lievito fresco
100 ml di acqua tiepida
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
150 g di mozzarella a fette
1 pomodoro a fette
1 cucchiaio di olive
Foglie di basilico, opzionali

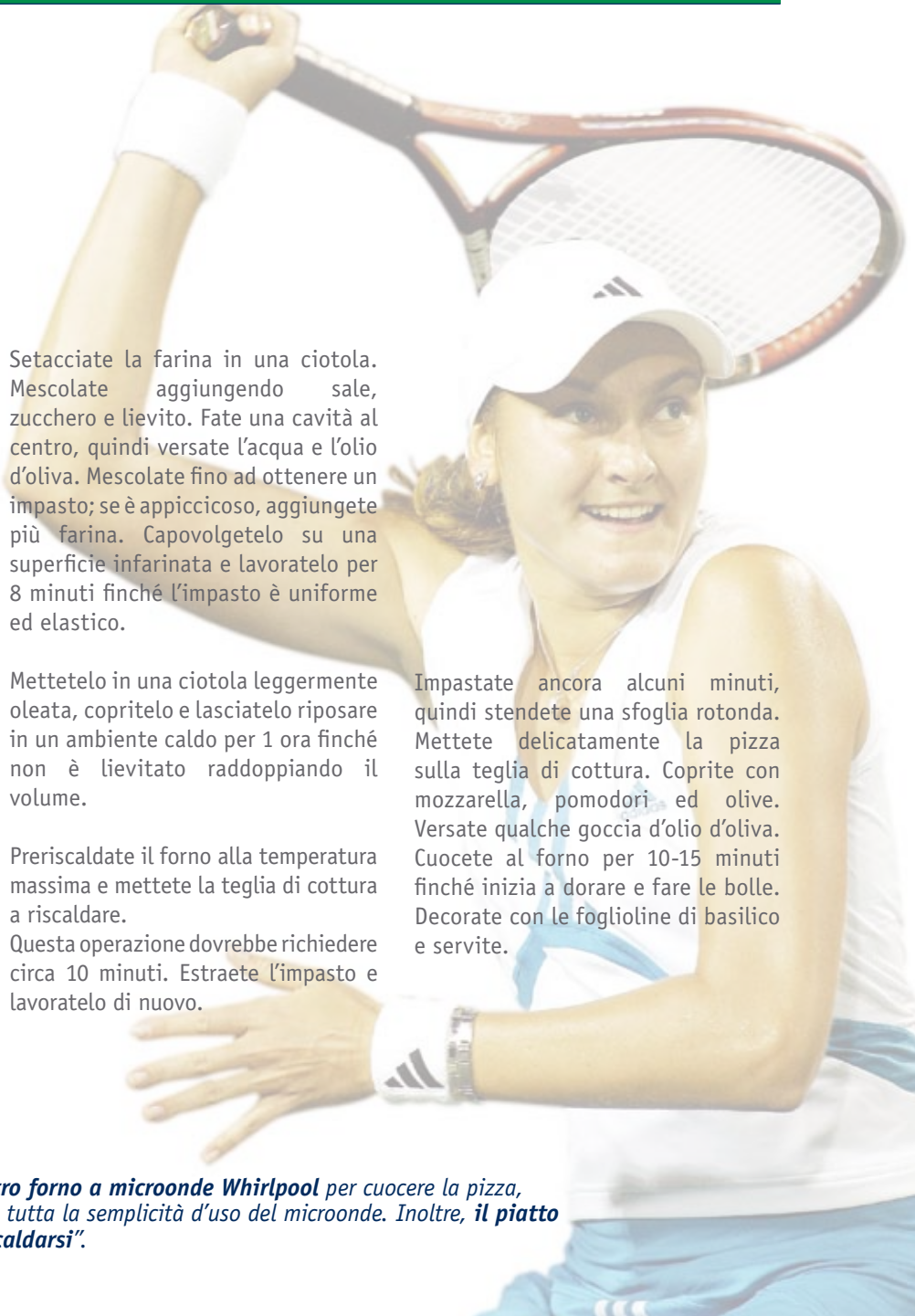
Setacciate la farina in una ciotola. Mescolate aggiungendo sale, zucchero e lievito. Fate una cavità al centro, quindi versate l'acqua e l'olio d'oliva. Mescolate fino ad ottenere un impasto; se è appiccicoso, aggiungete più farina. Capovolgetelo su una superficie infarinata e lavoratelo per 8 minuti finché l'impasto è uniforme ed elastico.

Mettetelo in una ciotola leggermente oleata, copritelo e lasciatelo riposare in un ambiente caldo per 1 ora finché non è lievitato raddoppiando il volume.

Preriscaldare il forno alla temperatura massima e mettere la teglia di cottura a riscaldare.

Questa operazione dovrebbe richiedere circa 10 minuti. Estraiete l'impasto e lavoratelo di nuovo.

Impastate ancora alcuni minuti, quindi stendete una sfoglia rotonda. Mettete delicatamente la pizza sulla teglia di cottura. Coprite con mozzarella, pomodori ed olive. Versate qualche goccia d'olio d'oliva. Cuocete al forno per 10-15 minuti finché inizia a dorare e fare le bolle. Decorate con le foglioline di basilico e servite.



“Utilizzando la funzione Crisp del vostro forno a microonde Whirlpool per cuocere la pizza, vi assicurerete una cottura croccante con tutta la semplicità d'uso del microonde. Inoltre, il piatto Crisp impiega solo 2 minuti per preriscaldarsi”.

«Per me è importante soprattutto mangiare con semplicità, un'alimentazione sana, particolarmente ricca di legumi e proteine. Non c'è niente di meglio che un delizioso pranzetto preparato con ingredienti naturali».

NADIA PETROVA





FRICASSÉE DI POLLO



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Passate i pezzi di pollo nella farina condita. Riscaldare metà del burro e dell'olio d'oliva in un largo saltiere. Prendete alcuni pezzi di pollo e fateli rosolare su entrambi i lati, quindi metteteli in un piatto. Aggiungete il rimanente burro ed olio d'oliva e friggete le cipolle, pancetta, aglio e funghi per 10 minuti. Mettete in un piatto.

Rimettete il pollo nella padella con la farina rimasta. Versate il vino, il brodo e la foglia d'alloro. Portate a ebollizione, quindi coprite e lasciate sobbollire per 20 minuti.

Aggiungete la mistura di funghi e dragoncello e condite. Cuocete per altri 10 minuti. Scoprite, quindi mescolate aggiungendo la senape e la panna fresca. Servite con riso al vapore o purè di patate

- 1 pollo, tagliato in 8 pezzi
- 1 cucchiaio di farina salata
25 g di burro
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 cipolla tagliata finemente
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 150 g di pancetta a dadini o lardelli
- 250 g di funghi porcini, tagliati a fettine
- 200 ml di vino bianco
- 300 ml di brodo di pollo
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiaini di dragoncello fresco tritato
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 75 ml di panna fresca

ANASTASIA MYSKINA

“Utilizzando il piano cottura Origami si ottiene il perfetto controllo della temperatura, assicurando eccellenti risultati per rosolare il pollo o per sobbollire delicatamente il vino e il brodo”.



Dose per 2 quesadilla

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

1 avocado

Succo di lime per insaporire

Salsa di tabasco

4 tortillas di farina

175 g di pollo cotto, a pezzettini

75 g di cheddar stagionato,
grattugiato

50 g di mozzarella a pezzettini

3 cucchiaini di salsa di pomodoro

Olio vegetale

In una ciotola sminuzzate l'avocado con una forchetta. Aggiungete le spezie, una dose generosa di tabasco e uno spruzzo di succo di lime. Condite.


Distribuite l'avocado sminuzzato su due tortillas. Mettete sopra il pollo e il formaggio. Spargete con il cucchiaino la salsa di pomodoro, quindi chiudete con l'altra tortilla.

Riscaldare un po' d'olio in una padella per friggere e frigate le quesadillas per un minuto. Mettetele in un piatto e copritele con un altro piatto, voltatele, quindi rimettetele nella padella. Cuocete l'altro lato per un altro minuto. La quesadilla dovrebbe essere dorata e croccante. Tagliate a fettine e servite.



KLARA KOUKALOVA

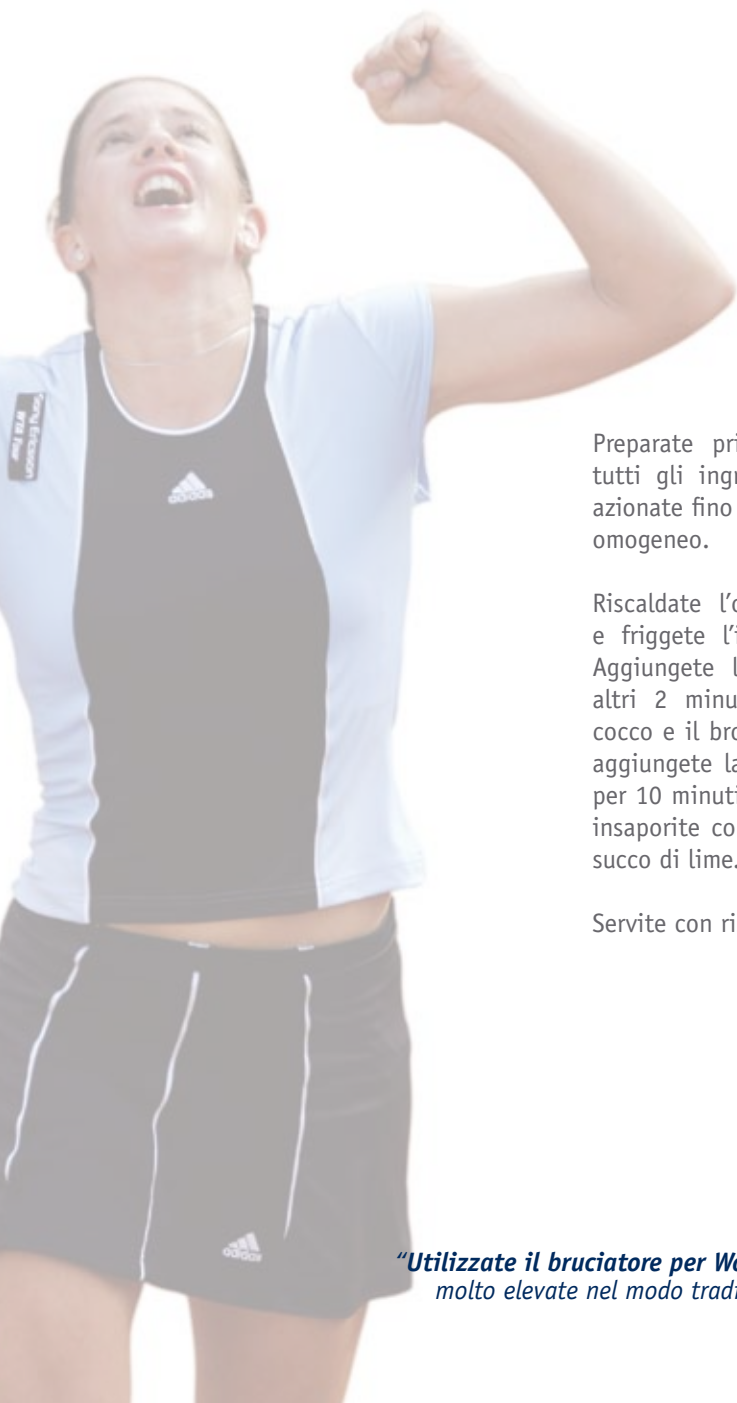


A photograph of a meal. In the top left, a white bowl is filled with fluffy white rice. In the bottom right, a white plate holds a curry dish. The dish consists of a thick, light-brown sauce with chunks of meat, orange pumpkin or squash, and fresh green cilantro leaves. A silver spoon is placed on the plate, partially submerged in the sauce. The background is a light-colored, vertically striped fabric.

«Adoro le ricette che prevedono ingredienti diversificati: è in questo modo che ho imparato a cucinare, giostrando tra gli aspetti nutritivi senza mai dimenticare quel pizzico di gusto in più!»

PATTY SCHNYDER

ANATRA AL CURRY ROSSO TAILANDESE



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Preparate prima la pasta. Mettete tutti gli ingredienti in un mixer e azionate fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Riscaldare l'olio in una casseruola e friggere l'impasto per 5 minuti. Aggiungete l'anatra e frigate per altri 2 minuti. Versate il latte di cocco e il brodo. Fate bollire, quindi aggiungete la zucca. Fate sobbollire per 10 minuti, finché è cotto, quindi insaporite con la salsa di pesce o il succo di lime.

Servite con riso basmati al vapore.

- 2 cucchiai d'olio d'arachidi
- 500 g di petti d'anatra senza pelle, tagliati a strisce
- 400 ml di latte di cocco
- 250 ml di brodo di pollo
- 450 g di polpa di zucca a pezzettoni
- Salsa di pesce thailandese e succo di lime per insaporire
- Pasta di curry:*
- 6 peperoncini rossi essiccati, senza semi e tagliati finemente
- 3 spicchi d'aglio sbucciati
- 3 steli di citronella, tagliati a pezzetti grossi
- 3 scalogni sbucciati
- 2 pezzetti di zenzero, pelato e tagliato a pezzi grossi
- 1 cucchiaio di steli di coriandolo tritato
- 1 cucchiaino di cumino e
- 1 cucchiaino di coriandolo macinati
- Scorza di 1 lime
- 1 cucchiaio di salsa di pesce thailandese
- Riso Basmati come contorno

“Utilizzate il bruciatore per Wok Origami di Whirlpool per cuocere gli ingredienti a temperature molto elevate nel modo tradizionale. Questa operazione manterrà l'aroma penetrante del curry, rendendo appetitoso il riso basmati cotto al vapore”.

MACCHERONI GRATINATI AL FORMAGGIO



Per 4 persone
Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti

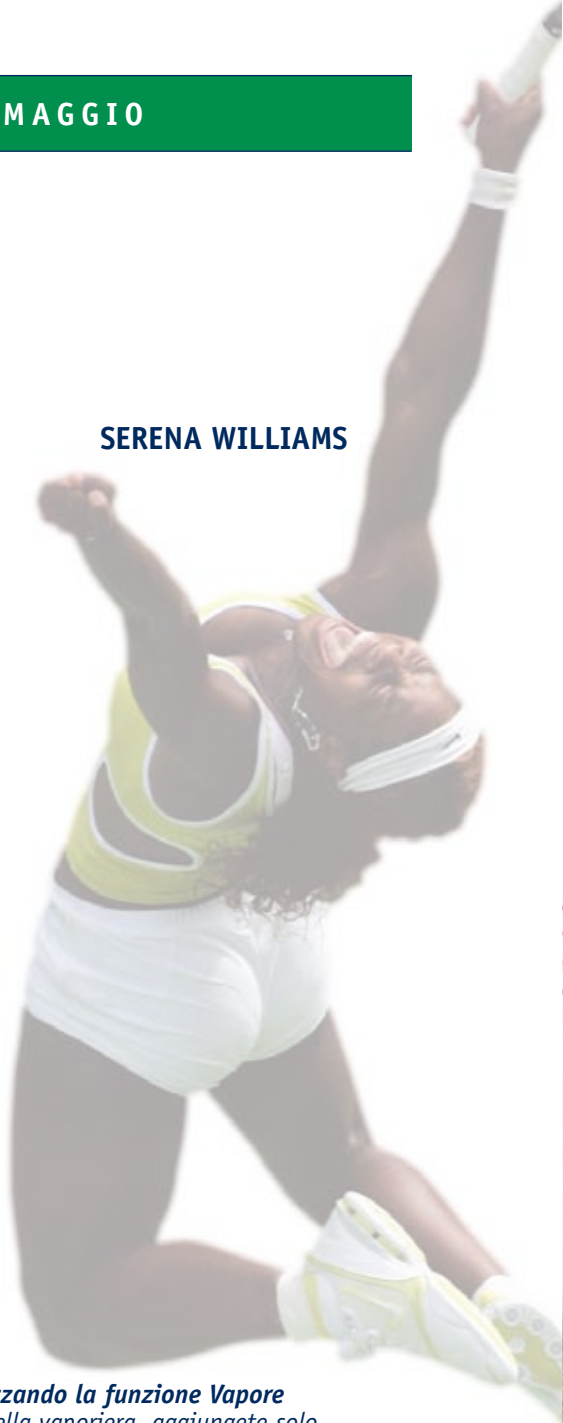
375 g di maccheroni
40 g di burro
40 g di farina bianca
500 ml di latte intero
Noce moscata
Un pizzico di pepe di cayenna
100 g di cheddar stagionato,
grattugiato
100 g di beaufort o groviera,
grattugiato
30 g di parmigiano
15 g di burro
45 g di pangrattato fresco

Preriscaldate il forno a 200°C. Prima preparate la salsa di formaggio: fondete il burro in una casseruola. Aggiungete la farina e cuocete per un minuto. Versate il latte e sbattete per evitare la formazione di grumi. Cuocete la salsa 5 minuti per addensarla. Aggiungete la noce moscata appena grattata e il pepe di cayenna. Condite, quindi aggiungete mescolando il formaggio, poco alla volta. Mettete da parte.

Nel frattempo cuocete i maccheroni in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolateli al dente e passateli in padella. Versate la salsa di formaggio e trasferiteli in una teglia da 30 x 22 x 6 cm.

Fondete il burro e unite mescolando il pangrattato. Distribuite il composto ottenuto sui maccheroni. Cuocete in forno per 15 minuti finché dorano.

SERENA WILLIAMS




“Riducete i tempi di cottura ed evitate la confusione dell’acqua bollente utilizzando la funzione Vapore Sesto Senso del forno a microonde Whirlpool. Mettete i maccheroni sul fondo della vaporiera, aggiungete solo abbastanza acqua da coprire la pasta, aggiungete il sale e impostate la funzione Vapore Sesto Senso del forno a microonde Whirlpool per 5 minuti. La pasta dovrebbe assorbire tutta l’acqua e rimanere perfettamente ‘al dente’. Scolate l’acqua rimasta. Finite il piatto scegliendo la categoria principale ‘verdure’ e la sottocategoria ‘verdure precotte al gratin’ del forno TAD Whirlpool per ottenere una crosta deliziosamente dorata”.





PAELLA MARINARA



1 cucchiaio e 1/2 d'olio d'oliva
1 grossa cipolla, tagliata a pezzetti
1 peperone rosso, senza semi e tagliato a pezzetti
110 g di salame, tagliato a pezzetti grossi
4 spicchi d'aglio, tagliato a fettine
250 g di riso di Calasparra (paella)
1 cucchiaino di peperoncino affumicato
900 ml di brodo vegetale, di pesce o di pollo caldo
75 g di piselli
12 gamberi tigrati crudi
50 ml di vino bianco
400 g di vongole pulite
Limone per decorare

Riscaldare l'olio in un saltiere largo o in una padella per paella. Aggiungete il chorizo e frigate per un minuto. Aggiungete cipolla e pepe e cuocete per 10 minuti finché appassisce. Aggiungete l'aglio e cuocete per altri 5 minuti.

Versate il riso amalgamandolo al soffritto. Aggiungete il peperoncino e condite bene. Versate il brodo caldo, portate a bollire e lasciate sobbollire per 15 minuti, senza mescolare.

Mettete i gamberi sopra il riso e spargete i piselli. Cuocete per altri 5 minuti, girando una volta i gamberi.



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Nel frattempo cuocete le vongole. Versate il vino in una casseruola e portatelo a ebollizione. Gettate le vongole e coprite con un coperchio. Cuocete per 3-4 minuti finché si sono aperte. Scolatele; scartate le vongole non aperte.

Dopo che il brodo è stato assorbito, aggiungete le vongole, coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Servite accompagnando con spicchi di limone.

CONCHITA MARTINEZ

MERLUZZO AL VAPORE CON SALSA VERDE E PATATE ARROSTO



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

4 filetti di merluzzo, circa 225-250 g ciascuno
Olio d'oliva

Salsa verde:

3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
3 cucchiaini di menta fresca tritata
3 cucchiaini di aneto fresco tritato
4 spicchi d'aglio schiacciati
3 cucchiaini di capperi, tritati
10 cetriolini o piccoli cetrioli sottaceto, tagliati finemente
10 acciughe sott'olio, tagliate finemente
1 uovo sodo, tagliato finemente
1 cucchiaino di aceto di vino rosso
5 cucchiaini d'olio d'oliva

Condite i filetti di merluzzo e spennellateli d'olio. Cuocete nella vaporiera per circa 5 minuti oppure finché sono ben cotti.

Nel frattempo preparate la salsa: mettete tutti gli ingredienti insieme in una ciotola. Insaporite a piacere.

Servite il merluzzo con abbondante salsa verde e alcune patate arrosto.



“Utilizzando la funzione Vapore del forno a microonde Whirlpool per preparare il merluzzo, conserverete le vitamine e i minerali del pesce e risparmierete tempo. Per i migliori risultati mettete il merluzzo sul piatto della vaporiera e versate 100 ml d'acqua nella base. Coprite e cuocete a vapore per 2 minuti”.

«Preferisco i piatti
tradizionali, ma saporiti».

SILVIA FARINA ELIA



«L'alimentazione è molto importante per me, in quanto influisce direttamente sulle mie prestazioni in campo. Mi piace provare nuove esperienze con ingredienti interessanti e nuovi modi di cucinare».

MAGGIE MALEEVA



TROTA AFFUMICATA E QUICHE DI CRESCIONE D'ACQUA

Impasto:

175 g di farina bianca setacciata
85 g di burro freddo a cubetti
Un pizzico di sale
1 tuorlo
1-2 cucchiai di acqua fredda

Per il ripieno:

15 g di burro
1 cipolla tagliata finemente
3 uova grandi
175 ml di panna montata o panna
Noce moscata grattugiata
2 cucchiari di parmigiano appena
grattugiato
30 g di crescione d'acqua senza steli,
finemente tritati
85 g di filetti di trota affumicati
caldi, a pezzetti

Per preparare l'impasto, mettete la farina, il burro e il sale nel contenitore di un mixer. Lavorate finché la pasta non è completamente sbriciolata. Aggiungete il tuorlo d'uovo e l'acqua e azionate finché il composto si amalgama. Capovolgetelo su una superficie infarinata e impastate rapidamente fino ad ottenere una palla. Avvolgetela in una pellicola trasparente e mettetela a raffreddare in frigorifero per 30 minuti. Stendete la pasta su una superficie infarinata e con essa foderate una tortiera da 20 cm (3 cm di profondità) con fondo amovibile. Fate raffreddare per 15 minuti.

Preriscaldate il forno a 200°C. Rivestite la pasta con carta da forno e disponete all'interno i legumi secchi. Cuocete in forno per 10 minuti, quindi togliete la carta e i legumi, infornatela nuovamente e cuocete per altri 10 minuti finché è dorata. Lasciate raffreddare. Abbassate la temperatura del forno a 190°C.

Fondete il burro in una casseruola e fate appassire la cipolla finché non diventa traslucida. Lasciate raffreddare, quindi distribuitela sulla base della focaccia.

In una ciotola, sbattete le uova amalgamandole fino ad ottenere una crema. Condite con pepe, sale e noce moscata grattugiata. Aggiungete mescolando il parmigiano e il crescione d'acqua.

Spargete i pezzetti di trota sulle cipolle, quindi versate la miscela cremosa. Cuocete al forno per circa 30 minuti oppure finché è ben dorata. Lasciate riposare per 15 minuti prima di servire.



Per 4-6 persone

**Tempo di preparazione: 30 minuti
più il raffreddamento**

Tempo di cottura: 30 minuti

"Se preparate la quiche utilizzando la funzione Crisp del vostro forno a microonde Whirlpool, non solo sarà croccante, ma impiegherà solo 16-18 minuti per cuocere (6 minuti per la base, 10-12 minuti per il ripieno) invece di 50 minuti. Risparmierete tempo ed otterrete ugualmente ottimi risultati".

POLLO ARROSTO AL LIMONE ED AGLIO



Per 4 persone
Tempo di preparazione: 5 minuti
Tempo di cottura:
da 45 a 50 minuti

Un pollo ruspante da 1,6 kg
1 limone
8 spicchi d'aglio non sbucciato
10 g di burro morbido
Mazzetto d'erbe aromatiche a piacere, per esempio rosmarino, timo o dragoncello
100 ml di vino

Preriscaldate il forno a 190°C. Asciugate bene il pollo e mettetelo in una teglia da arrosti. Condite la cavità interna. Spremete il succo di limone spruzzandolo sul pollo e mettete la buccia spremuta all'interno o attorno nella teglia. Spargete l'aglio attorno al pollo. Spalmate il burro sulla pelle e condite. Mettete le erbe all'interno della cavità e versate il vino nella teglia.

Arrostite in forno per 45-50 minuti finché il liquido che ne fuoriesce buccandolo con uno stuzzicadenti non è limpido. Lasciate riposare per 10 minuti. Servite con il fondo di cottura e verdure a piacere.

“La funzione Crisp del vostro forno a microonde Whirlpool rivoluziona la preparazione del pollo arrosto. Basta semplicemente mettere il pollo intero sul piatto Crisp e cuocere al microonde per 28-30 minuti, utilizzando la funzione Crisp. Dimezzerete quasi il tempo di cottura mantenendo la pelle deliziosamente croccante”.

«Ho imparato a cucinare da mia madre e dalla nonna, che mi hanno insegnato come divertirmi davvero ai fornelli! Mi piace soprattutto sperimentare e aggiungere ingredienti inediti alle ricette tradizionali».

ANA IVANOVIC



«Vado matta per le
ricettine sfiziose!
Quando sono in viaggio,
apprezzo particolarmente
la possibilità di gustare la
cucina locale dei paesi in
cui gioco».

MARIA SHARAPOVA



SPAGHETTI ALLA TAILANDESE SALTATI IN PADELLA



Per 2 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Mettete gli spaghetti in una ciotola e coprite con acqua bollente. Lasciate in ammollo per 5 minuti, poi scolate e risciacquate sotto l'acqua fredda. Versate 1 cucchiaino d'olio e mettete da parte. Miscelate la salsa di pesce, il succo di lime e lo zucchero e mettete il composto da parte.

Riscaldare l'olio in un wok o una padella larga.

Aggiungete gli scalogni, aglio, peperoncini e pasta di gamberetti. Cuocete per 2 minuti, quindi aggiungete l'uovo.

Lasciate riposare, poi apritelo. Aggiungete gli spaghetti, tofu, broccoli e germogli di soia nella padella. Saltate rapidamente, quindi versate la miscela di salsa di pesce.

Cuocete per due 2 minuti, poi servite nei piatti. Decorate la sommità con noccioline e coriandolo fresco.

- 125 g di spaghetti di riso
- 2 cucchiaini d'olio d'arachidi più 1 cucchiaino
- 4 scalogni, a fette
- 2 spicchi d'aglio, tagliato a fettine
- Un pizzico di peperoncini rossi essiccati sminuzzati
- 1/2 cucchiaino di pasta di gamberetti
- 1 uovo sbattuto
- 125 g di tofu, a cubetti rosolati o fritti
- 200 g di pak choi, bolliti per 1 minuto per spellarli
- Una manciata di germogli di soia
- 3 cucchiaini di salsa di pesce
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiaini di noccioline salate tostate, sminuzzate
- Coriandolo fresco a piacere

*"Se avete un **piano cottura Origami**, il calore estremo del **bruciatore a tripla corona** (3700 w) garantirà che gli spaghetti e le verdure siano cotti rapidamente e in modo uniforme, assicurando una perfetta saltatura".*



PALLA MATCH

BISCOTTI CON GOCCE DI CIOCCOLATO



Dose per 15 biscotti

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 8-10 minuti

150 g di farina bianca
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1/2 cucchiaino di sale
115 g di burro, ammorbidito
75 g di zucchero semolato
75 g di zucchero di canna
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 uovo
55 g ciascuno di cioccolato fondente, al latte o bianco, tagliato a pezzetti.

Preriscaldate il forno a 190°C. Setacciate la farina, il bicarbonato di sodio e il sale in una ciotola. In un'altra ciotola mescolate burro, zucchero e vaniglia fino ad ottenere un impasto cremoso. Sbattete le uova, quindi versatele nella miscela di farina e scaglie di cioccolato.

Versate il composto a cucchiainate sulla carta da forno. Infornate e cuocete 8-10 minuti. Sfnate e mettete su un una griglia. Si conservano in un contenitore ermetico fino a 2 giorni.



*“Se disponete di un forno a **microonde JetChef con la funzione Ventilato**, potete utilizzare l'apposita teglia di cottura dedicata. **Il tempo di cottura sarà minore di quello del forno normale** in quanto la cavità è più piccola, ma potrete eseguire la cottura in due volte, se programmate di preparare tantissimi biscotti”.*



«Mio marito e io adoriamo cucinare in coppia e provare nuove ricette. Inoltre è un modo divertente per passare più tempo assieme».

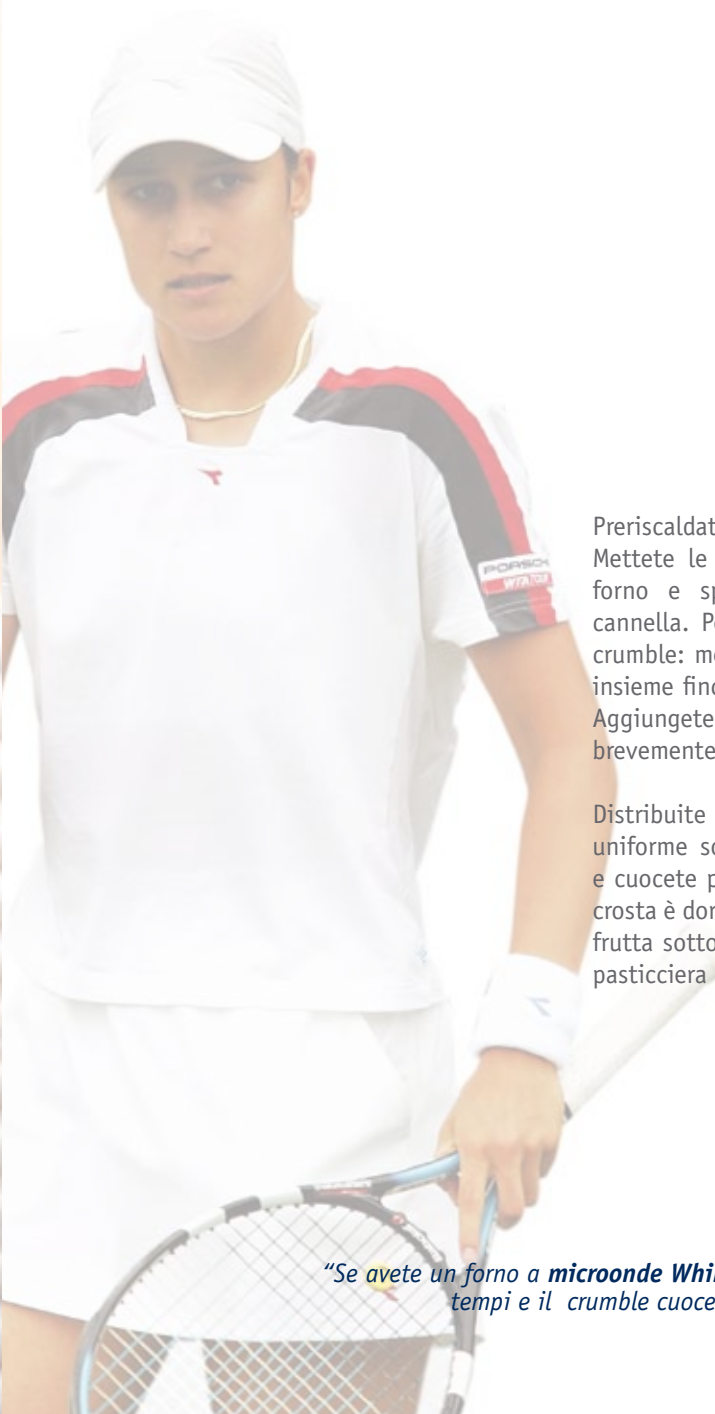
LINDSAY DAVENPORT

«Cucino piatti semplici e sani che mi permettono di restare sempre al top quando gioco. Mia madre è un'ottima cuoca e mi piace molto passare del tempo con lei in cucina».

KATARINA SREBOTNIK



CRUMBLE DI PRUGNE



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30- 35 minuti

Preriscaldate il forno a 200°C. Mettete le prugne in una teglia da forno e spolverate di zucchero e cannella. Per preparare la crosta del crumble: mescolate l'avena e il burro insieme finché l'impasto è granuloso. Aggiungete lo zucchero e mescolate brevemente.

Distribuite la miscela in modo uniforme sopra le prugne. Infornate e cuocete per 30-35 minuti finché la crosta è dorata e si sente sobbollire la frutta sottostante. Servite con crema pasticciera o panna fresca.

850 g di prugne, senza nocciolo e tagliate in quattro
50-60 g di zucchero di canna, in base alla maturazione
1/4 cucchiaino di cannella macinata
75 g di farina autolievitante
75 g di avena
100 g di burro freddo
75 g di zucchero semolato

*“Se avete un forno a **microonde Whirlpool** combinate le funzioni **Ventilato + MWO 350 W** per ridurre i tempi e il crumble cuocerà in 18-20 minuti, **ben 15 minuti meno di un forno tradizionale**, ma con la stessa crosta croccante e deliziosa”.*

CHEESE CAKE



Per 10 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 1 ora più 1 ora

75 g di burro, fuso

225 g di biscotti "digestive"

900 g di formaggio cremoso

5 uova

125 ml di panna montata o panna

250 ml di panna acida

1 cucchiaino e 1/2 vaniglia

Scorza di 1 limone non trattato

225 g di zucchero semolato

1 cucchiaio e 1/2 di farina di

granturco

Preriscaldare il forno a 140°C. Prima preparare la teglia. Usate una forma da 24 cm, stendete un foglio largo o una pellicola sulla base e sul lato esterno della teglia".

Per preparare la crosta, riducete finemente i biscotti in briciole con un mixer. Aggiungete il burro fuso. Premete le briciole nella base della teglia. Ponete la teglia nella leccarda.

Per il ripieno, ammorbidite il formaggio cremoso in un frullatore o in un mixer. Aggiungete le uova, uno alla volta. Poi aggiungete la panna montata e la panna acida, la vaniglia e la scorza di limone. Mescolate lo zucchero e la farina di grano ed aggiungete delicatamente la miscela di formaggio.

Quando è ben amalgamata, versate il composto nella teglia. Versate l'acqua bollente nella leccarda, fino a raggiungere metà della teglia. Cuocete in forno per 60-70 minuti. Dovrebbe rimanere leggermente morbido. Spegnete il forno e lasciatevi riposare la torta al formaggio per un'ora. Mettetela su una griglia e fatela raffreddare completamente. Togliete il foglio e la teglia e servite.



«Adoro mangiare e
apprezzo ogni genere
culinario. A casa mia,
cucino tutti i giorni».

NADIA PETROVA



«Anche se ho poco tempo da dedicare all'arte culinaria durante i tornei, è importante per me mangiare in abbondanza alimenti sani, che mi diano forza e mi permettano di giocare a tennis al meglio delle mie possibilità».

KLARA KOUKALOVA



FOCACCINE DI ALBICOCHE E COCCO



Dose per 12 focaccine

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Preriscaldate il forno a 180°C. Sciogliete il burro, lo zucchero e lo sciroppo in una padella o nel microonde per 1-2 minuti. Mescolate l'avena, le albicocche e il cocco. Versate il composto in una teglia rettangolare da 23 cm aiutandovi con un cucchiaio e paregiate la superficie.

Cuocete per 25-30 minuti o finché sono ben dorati. Lasciate riposare per 10 minuti, quindi tagliate a barrette. Lasciate raffreddare nella teglia. Si conservano in un contenitore ermetico fino ad una settimana.

225 g di burro
150 g di zucchero di canna
muscovado leggero
75 g di melassa
300 g di fiocchi d'avena
100 g di albicocche secche a pezzetti
50 g di cocco disidratato

“Per risparmiare tempo utilizzate un forno a microonde Whirlpool con la funzione Ventilato (modalità Ventilato + combinazione MWO 90 W). Riducendo il tempo di preriscaldamento, le focaccine saranno pronte da mangiare in 15-20 minuti. Ricordatevi però di utilizzare un contenitore adatto al forno microonde”.



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

100 g di cioccolato

Scorza di 1 arancia e 2 cucchiaini di succo

10 g di burro non salato

3 uova, tenendo separati i tuorli dagli albumi

Fondete il cioccolato, la scorza e il succo d'arancia e il burro in una ciotola a bagnomaria. Aspettate un minuto, quindi aggiungete i tuorli delle uova, uno alla volta. Montate a neve gli albumi, quindi mescolateli delicatamente nel composto di cioccolato facendo attenzione a non smontarli.

Versate con un cucchiaino in stampini o coppette. Raffreddate in frigorifero per almeno 3 ore o una notte.

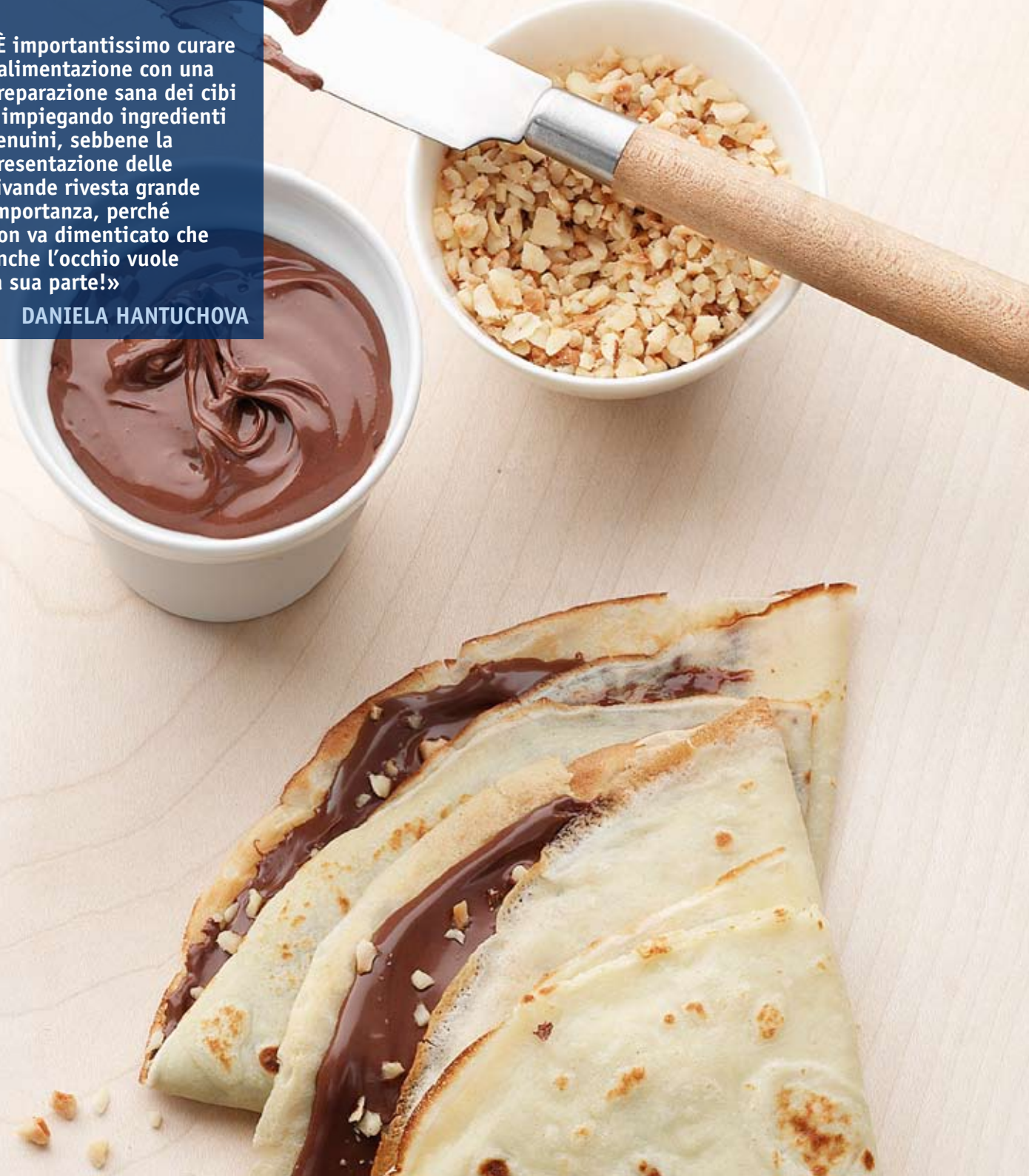
AMELIE MAURESMO

“Potete utilizzare un forno a microonde Whirlpool per fondere facilmente il cioccolato per questa ricetta. Mettete il cioccolato in una ciotola adatta alla cottura nel microonde e fondete ad una potenza di 350 W per 2-3 minuti, mescolando ogni minuto.”

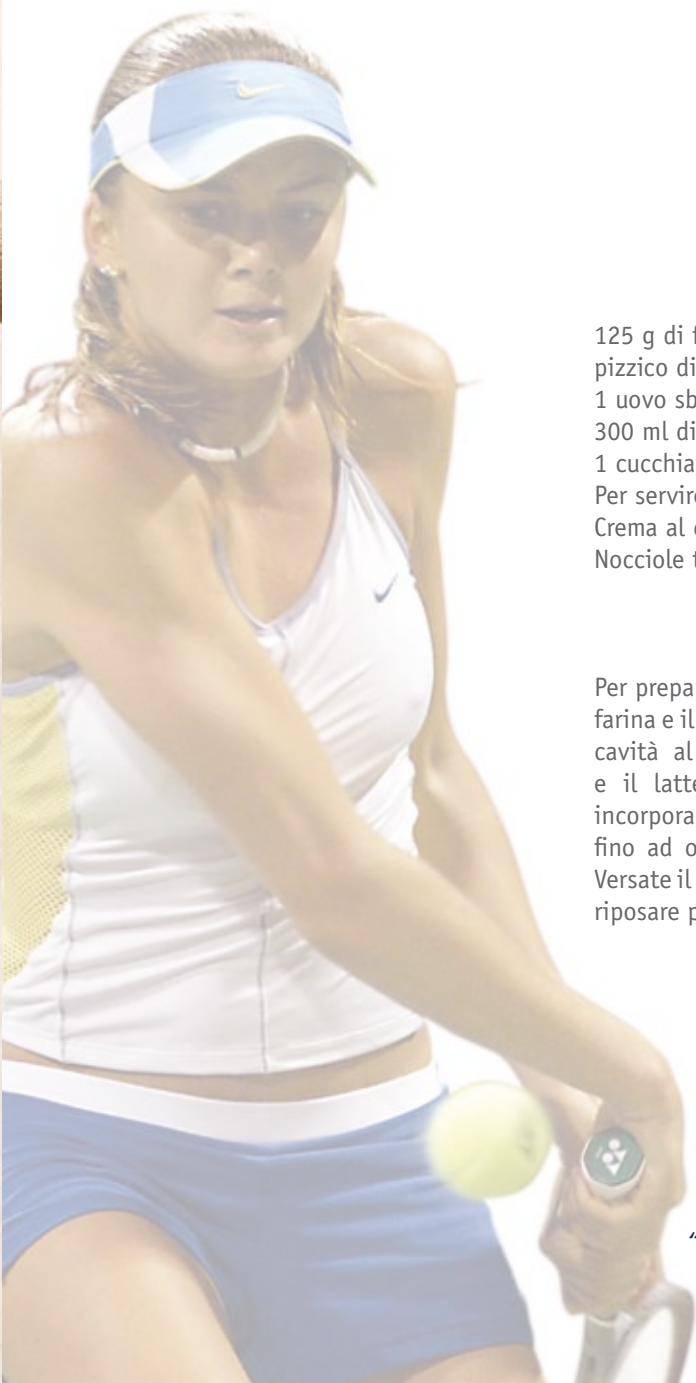


«È importantissimo curare l'alimentazione con una preparazione sana dei cibi e impiegando ingredienti genuini, sebbene la presentazione delle vivande rivesta grande importanza, perché non va dimenticato che anche l'occhio vuole la sua parte!»

DANIELA HANTUCHOVA



CRÊPES ALLA NUTELLA



125 g di farina bianca
pizzico di sale
1 uovo sbattuto
300 ml di latte
1 cucchiaino di burro fuso
Per servire:
Crema al cioccolato
Nocciole tostate e a pezzetti

Per 4 persone
Tempo di preparazione: 5 minuti
più il riposo della pastella
Tempo di cottura: 10 minuti

Per preparare la pastella setacciate la farina e il sale in una ciotola. Fate una cavità al centro. Aggiungete l'uovo e il latte e sbattete il composto, incorporando gradualmente la farina fino ad ottenere una pastella liscia. Versate il burro fuso. Coprite e lasciate riposare per 15 minuti.

Quando siete pronti per cuocere, riscaldate una padella antiaderente per dolci finché è ben calda. Versatevi un po' di pastella in modo che il fondo sia ricoperto da uno strato sottile. Cuocete per un minuto prima di voltarla per cuocerla per un altro minuto. Trasferite su un piatto. Ripetete con la pastella rimasta impilando le crêpes man mano che sono pronte. Servite con la crema di cioccolato e cospargete di nocciole.

"Utilizzando il bruciatore a tripla corona del piano di cottura Origami al minimo è garantita una doratura uniforme delle crêpes".



Dose per 6 budini

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

125 g di burro, ammorbidito

125 g di zucchero semolato

2 uova

175 g di farina autolievitante

40 g di zenzero scioppato, scolato e tagliato a pezzetti

3 cucchiaini di latte

Scorza di 1/2 limone non trattato e

1 cucchiaino di succo

Per la base:

6 cucchiaini di melassa e 2 cucchiaini di liquido dello zenzero scioppato

1/2 cucchiaino di succo di limone

Ungete sei forme da budino da 1/4 di pinta con coperchio. Miscelate la melassa, lo sciroppo dello zenzero e il succo di limone. Dividete il composto nei sei stampini per budino.

Sbattete il burro e lo zucchero fino ad ottenere un composto bianco e cremoso. Sbattete le uova, una alla volta. Versate la farina, poi aggiungete delicatamente il latte in quantità sufficiente per assicurare una buona consistenza. Mettete lo zenzero, la scorza di limone e il succo. Con un cucchiaino versate il composto negli stampi per il budino. Mettete i coperchi e cuocete al vapore per 30 minuti. Capovolgete sui piatti e servite con crema pasticciera



MAGGIE MALEEVA





Potete preparare questa ricetta utilizzando un forno a microonde Whirlpool. Grazie alla funzione Ventilato, in combinazione con MWO 90 W potrete risparmiare tempo e ottenere gli stessi deliziosi risultati. La torta cuocerà in circa 25-30 minuti, invece di 40 minuti”.

TORTA ALLE CAROTE

250 g di farina bianca
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
2 cucchiaini di lievito in polvere
1 cucchiaino di cannella macinata
1 cucchiaino di zenzero macinato
Un pizzico di sale
200 ml di olio vegetale
250 g di zucchero di canna
muscovado leggero
3 uova
2 cucchiai di succo d'arancia
250 g di carote grattugiate
75 g di nocciole a pezzetti
75 g di uva sultanina
Glassa:
400 g di formaggio cremoso
115 g di zucchero a velo setacciato
Scorza di 1 arancia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preriscaldate il forno a 180°C. Ungete e infarinate due teglie per dolci da 22 cm.

Aggiungete tutti gli ingredienti secchi insieme in una ciotola e metteteli da parte. Mescolate insieme olio, zucchero, uova e succo d'arancia. Mescolate delicatamente gli ingredienti secchi nella miscela di olio e zucchero. Mettete le carote, le nocciole e l'uva sultanina. Dividete la miscela tra le due teglie e paregiate la superficie.

Cuocete in forno per 40 minuti o finché uno stuzzicadenti infilato al

centro esce pulito. Lasciatele riposare per 10 minuti prima di estrarle per farle raffreddare su una griglia.

Per preparare la glassa, mettete il formaggio, lo zucchero a velo, la scorza dell'arancio e l'estratto di vaniglia nella ciotola di un mixer e frullate finché il composto è omogeneo.

Per glassare il dolce, farcite le due torte insieme con 4-5 cucchiai di glassa. Spalmate il resto della glassa alla sommità e sui lati della torta.

La torta si conserverà poi coperta in frigorifero fino a 4 giorni.



Per 8-10 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

SERENA WILLIAMS



Dose per 4 sfogliatine
Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti


250 g di pasta sfoglia
2 mele a fette
More (facoltative)
1 cucchiaio di succo di limone
1 tuorlo
2 cucchiari di zucchero semolato
Zucchero a velo a piacere

Preriscaldate il forno a 200°C. Stendete la pasta sfoglia in un rettangolo largo. Tagliate la pasta in quattro parti. Mettete su un foglio di carta da forno. Spennellate con il tuorlo dell'uovo.

Bagnate le fette di mela nel succo di limone per evitare che si scuriscano. Mettete le fette sul rettangolo di pasta sfoglia, lasciando un bordo di 1 cm.

Spolverizzate con lo zucchero semolato e cuocete in forno per 15 minuti o finché non hanno un bell'aspetto dorato. Se vi piace un gusto un po' particolare, potete aggiungere qualche mora. Spolverizzate la superficie con zucchero a velo e servite





«Adoro i dolci e in particolare le torte di mele, meglio se guarnite con un bel po' di gelato!»

MICHAELLA KRAJICEK

«Se voglio gratificarmi,
non mi faccio mancare un
dessert al cioccolato».

MARIA SHARAPOVA



***“Cioccolato e burro possono essere fusi in un forno a microonde Whirlpool invece che a bagnomaria.
Mettete il burro in una ciotola adatta al microonde e fondete a 350 W per 3-4 minuti, mescolando ogni minuto”.***

CIOCCOLATO CALDO FONDENTE



Per 4 persone

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 11 minuti

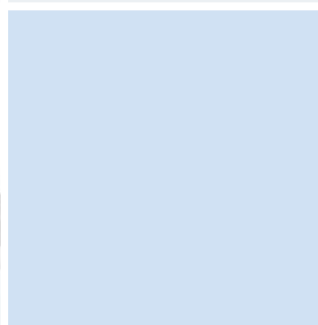
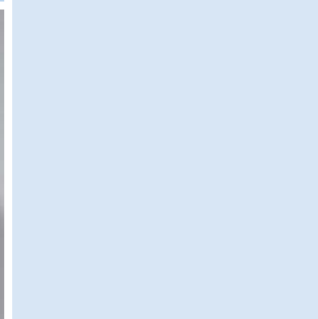
Preriscaldate il forno a 180°C. Imburrate 4 stampini da budino e spolverate con cacao in polvere.

Fondete il cioccolato e il burro insieme in una ciotola a bagnomaria. Sbattete i tuorli, le uova intere e lo zucchero in una ciotola per pochi minuti finché il composto si addensa e fila.

Versate la miscela di cioccolato fuso e amalgamate delicatamente la farina. Dividete il composto tra gli stampini e cuocete per 10-11 minuti. Prestate attenzione a non cuocerli troppo. Togliete dal forno e capovolgeteli nei piatti. L'interno deve rimanere cremoso. Servite con panna.

Cacao in polvere
100 g di cioccolato
100 g di burro
2 tuorli
2 uova

55 g di zucchero semolato
65 g di farina bianca



IL SEGRETO DEL SUCCESSO

Per realizzare alcune delle ricette che fanno venire l'acquolina in bocca, create dalle migliori giocatori di tennis, vi invitiamo a scoprire i segreti del successo utilizzando le ultime novità della tecnologia di cottura Whirlpool; concepite per stimolare le capacità culinarie, dare nuovo impeto alla vostra immaginazione e farvi risparmiare tempo prezioso!

ORIGAMI

CAMBIA VERAMENTE IL VOSTRO MODO DI CUCINARE QUOTIDIANO

I tennisti viaggiano molto all'estero e sono abituati a sperimentare le cucine di tante culture diverse.

Il sistema di cottura Origami di Whirlpool è perfetto per ricreare alcuni piatti preferiti della cucina internazionale anche a casa vostra.

Grazie alla combinazione di un design all'avanguardia e raffinato e alla versatilità di utilizzo, è il complemento perfetto per la cucina di tutti coloro che amano cucinare. Il sistema Origami è costituito da diverse configurazioni per i piani cottura, permettendo una

flessibilità totale e la possibilità di creare soluzioni su misura per la vostra cucina.

Una serie di bruciatori high-tech e una selezione di accessori per chef vi metteranno a disposizione gli strumenti per creare pasti deliziosi, provenienti da tutto il mondo.

Il design elegante si integra senza sforzo nella cucina e la griglia amovibile permette di eseguire anche la pulizia con la massima facilità.



ACCESSORI ORIGAMI – GLI STRUMENTI DEL CUOCO PER LA CREATIVITÀ!

Gli accessori Origami perfettamente integrati possono essere agganciati facilmente direttamente sul piano cottura e portati direttamente a tavola per il servizio. Non c'è alcun limite alla varietà di piatti deliziosi che potrete provare.

PIETRA OLLARE, UNA RIVELAZIONE CULINARIA



La pietra ollare assicura un modo unico per creare pasti deliziosi a base di carne, pesce e verdure. Le due larghe maniglie non convettive permettono di usarla per servire in tavola e per conservare caldo il cibo. Quale modo migliore per fare colpo sui vostri ospiti!

TOSTIERA CON DUE PIASTRE RISCALDANTI PER TOSTARE SANDWICH DA CAPOLAVORO



I sandwich non sono mai stati così gustosi: croccanti esternamente e morbidi internamente. Posata direttamente sul piano cottura, la tostiera a due piastre assicura una cottura uniforme, perfetta per toast, sandwich e anche verdure!

PIASTRA GRILL PER CUOCERE ALLA GRIGLIA E AL BARBECUE



La piastra antiaderente Grill si inserisce facilmente sul piano cottura ed assicura ottime e salutari cotture alla griglia e al barbecue.

TAGLIERE ORIGAMI PER UNA PREPARAZIONE PERFETTA



Il tagliere Origami si inserisce nel sistema di cottura Origami e può essere utilizzato per tagliare e preparare tutte le carni e le verdure che pensate di utilizzare per la vostra deliziosa pietanza.

FORNO A MICROONDE JETCHEF A LIBERA INSTALLAZIONE – TRE MODI AFFASCINANTI DI CUCINARE!

Il design sorprendente del forno a microonde JetChef di Whirlpool combina i vantaggi di un forno tradizionale, grazie al sistema di cottura a ventilazione forzata JetStream, che permette una cottura delicata di alimenti quali il pesce fresco e le verdure, con la rapidità del forno a microonde. Esso assicura pasti deliziosi in pochi minuti, perfetto per coloro che hanno uno stile di vita frenetico e per i tennisti sempre in viaggio!



Inoltre, la sua “intelligente” funzione di cottura al vapore Sesto Senso consente di preparare alimenti salutarissimi in un intervallo di tempo brevissimo, conservandone tutte le vitamine e tutti i minerali durante l'intero processo di cottura delicata. Basta che mettiate gli alimenti nella vaporiera Whirlpool e premendo un pulsante il cibo sarà perfettamente cotto a vapore!



Whirlpool JetChef è un forno a convezione tradizionale, un forno a vapore e un forno a microonde. È un forno con un “Sesto Senso”, che offre tre modi sorprendenti di cucinare!



I forni a microonde JetChef sono dotati di una gamma di accessori quali **la teglia da cottura al forno**, che permette la preparazione di pietanze tradizionali come il pollo arrosto con gli stessi risultati di un forno tradizionale. **L'esclusiva funzione Crisp** contribuisce a preparare alimenti croccanti e perfettamente cotti in pochi minuti, risparmiando molto tempo prezioso.





FORNO A MICROONDE MAX 2 UNA RIVOLUZIONE NEL DESIGN

Per tutti gli amanti del design nel mondo, il forno a microonde Max di Whirlpool è l'accessorio da cucina per voi. Il design elegante conferirà un look moderno alla vostra cucina e una gamma di funzioni facili da utilizzare renderà gustosi i vostri cibi!

Il forno a microonde Max di Whirlpool ha una forma rivoluzionaria che lo rende compatto esternamente, spazioso internamente ed attraente da tutti i lati. È perfetto da inserire in spazi ridotti, anche negli angoli. Questa caratteristica lo rende un complemento chic per qualsiasi cucina moderna, senza tuttavia rinunciare alla funzionalità: Max Crisp, Max Fitness e Max Jet Defrost sono le funzioni che consentono anche agli indaffarati fan del tennis di preparare pasti salutari e gustosi in pochi minuti.

FORNO A MICROONDE DA INCASSO FLESSIBILITÀ TOTALE



I due innovativi forni a microonde da incasso Whirlpool permettono la massima flessibilità possibile per la disposizione della vostra cucina, per adattarsi ai vostri spazi e al vostro stile. Scegliete la versione **Twin** con la capacità di 40 l oppure la versione **Mini** da incasso con la sua capacità da 22 l; ciascun forno a microonde presenta un design elegante ed ergonomico che rende facile l'installazione – dovunque è più comodo per voi. I forni da incasso Twin e Mini presentano entrambi le combinazioni tecnologiche innovative dei forni a microonde e convenzionali, il che significa che il cibo è cotto in base allo standard elevato del forno tradizionale, ma in una frazione di tempo.



FORNO DA INCASSO TAD

UN SUGGERIMENTO PERFETTO PER RISULTATI DELIZIOSI

Il forno TAD è l'assistente più volenteroso ed affidabile in cucina che abbiate mai avuto. Dite al forno esattamente cosa pensate di preparare ed esso vi suggerirà il metodo ideale – è il compagno migliore in cucina! Il suo menu chiaro e facilmente leggibile offre tutto, dal suggerimento durante la cottura fino all'impostazione di ricette che potete attivare con un singolo tocco. .



Le caratteristiche supplementari comprendono una funzione 'scaldavivande' per quando gli ospiti tardano e persino un meccanismo speciale che assicura che pane, focacce e pizza siano dorati esternamente, eppure morbidi internamente.



Acquistando questo libro aiuterete Habitat for Humanity, una fondazione internazionale di beneficenza per la costruzione di abitazioni, la quale apporta una differenza reale nelle vite di migliaia di persone in tutto il mondo costruendo case per persone a basso reddito che hanno bisogno di un'abitazione semplice e decente a basso costo.

Whirlpool finanzia questa iniziativa di beneficenza sin dal 1999 e da allora, grazie al coinvolgimento delle giocatrici professioniste di tennis, ha creato una partnership con il Sony Ericsson WTA Tour in Europa. Questa iniziativa caritatevole sta molto a cuore a tutti i dipendenti Whirlpool e non si limita alle semplici donazioni finanziarie. Questo sostegno comprende anche la donazione di elettrodomestici per le abitazioni Habitat for Humanity nonché il contributo attivo dei dipendenti Whirlpool nei progetti costruttivi.

Whirlpool si è impegnata a proseguire il proprio sostegno a Habitat for Humanity e ha riunito alcuni dei migliori giocatori e delle migliori giocatrici di tennis di tutto il mondo per creare una selezione delle loro ricette preferite e per condividere il loro "amore per il cibo". Whirlpool spera che il libro piacerà agli appassionati di tennis e ai tanti gourmet europei, infatti i proventi delle vendite saranno devoluti alla causa di Habitat for Humanity affinché possa proseguire la sua opera meritoria.

Per ulteriori informazioni, su Habitat for Humanity, visitate www.habitateurope.org



RINGRAZIAMENTI

Whirlpool desidera ringraziare sentitamente tutti i tennisti presenti nel libro, il Tour, Getty Images, Alcone, Antonia Locke e Rob White per i loro contributi al ricettario Love Food.

Per ulteriori informazioni, visitate:

www.whirlpool.it

Si prega di prendere nota del fatto che alcuni dei prodotti illustrati nel libro non sono disponibili in tutti i paesi.



Whirlpool è un marchio commerciale registrato dalla Whirlpool USA.

Printed in Italy - 5019 114 00126

