

Sapori Mediterranei



Gentile Consumatore,

Abbiamo pensato di realizzare un ricettario che racchiude tutti i profumi ed i sapori mediterranei.

Sarà sorprendente scoprire come è semplice trasformare la ricetta preferita in un piatto altrettanto delizioso ma cucinato con il nuovo microonde Whirlpool.

Una risposta pratica e veloce per chi desidera riscoprire il piacere della buona cucina tradizionale adattata ai ritmi della vita contemporanea.

Risotto alla siciliana

Cottura: 30-32 minuti

Funzione: Microonde

Ingredienti:

350 g di riso
3 cucchiaini di olio d'oliva
4 carciofi
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
3 acciughe sotto sale
2 manciate di pecorino
800 ml di brodo caldo
un limone
sale e pepe

Preparazione

- Pulite i carciofi, togliete la parte più dura e tagliateli a fettine sottili, irrorateli con un poco di acqua e limone.
- In un recipiente mettete l'olio, le cipolle e l'aglio finemente tritato, coprite e cuocete per 7-8 minuti a 750 W.
- Aggiungete le acciughe ben lavate e deliscate, spezzettatele con una forchetta.
- Scolate i carciofi, uniteli al soffritto, salate, pepate, coprite e cuocete per altri 6-8 minuti a 740 W.
- Aggiungete il riso, mescolate e lasciate evaporare scoperto per 2-3 minuti a 750 W.
- Aggiungete il brodo caldo, coprite e cuocete per 15 minuti a 650 W.
- A fine cottura aggiungete il pecorino, mescolate accuratamente e lasciate riposare per 2 minuti prima di servire.

Risotto alla calabrese

Cottura: 50 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

300 g di riso
850 ml di acqua calda salata
125 g di mozzarella
70 g di pecorino grattugiato
2 uova sode
strutto, olio d'oliva, sale

Per il ragù:

400 g di pomodori maturi
250 g di carne di maiale
(parte della coscia in un solo pezzo)
2 cucchiaini di olio d'oliva
salsa di pomodoro
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1 cipolla
basilico, sale

Preparazione

- Preparate il ragù:
 - Mettete in un recipiente le cipolle affettate e l'olio, coprite e cuocete per 3 minuti a 750 W.
 - Unite la carne, un pezzo solo, salate leggermente, coprite e cuocete per 5-6 minuti a 650 W.
 - Unite il vino e cuocete scoperto per 3-4 minuti a 650 W.
 - Aggiungete i pomodori pelati e tagliati a pezzetti, qualche foglia di basilico, la salsa di pomodoro diluita in un poco di acqua. Coprite e cuocete per 14-16 minuti a 500 W.
- Levate la carne dal recipiente e tagliatela a metà.
- Tritate grossolanamente una delle due parti e rimettetela nel sugo.
- Tritate finemente l'altro pezzo di carne e mettetelo in un recipiente assieme ad un uovo e ad una cucchiainata di pane grattugiato. Lavorate bene e se necessario aggiungete dell'altro pane grattugiato o formaggio.
- Formate con l'impasto delle piccolissime polpettine.
- Mettete un cucchiaino di olio nel piatto Crisp e riscaldate per 3 minuti con la funzione Crisp.
- Metteteci le polpette e cuocete per 2 minuti da una parte, giratele e cuocete per altri 2 minuti dall'altra.
- Pelate le uova sode, tagliatele a fettine e affettate anche la mozzarella.
- Portate ad ebollizione l'acqua per 7-8 minuti a 750 W, aggiungete il sale ed il riso, mescolate, coprite e cuocete per 3 minuti a 750 W.
- Scolate l'acqua eventualmente rimasta e condite con 3/4 del ragù.
- Ungete con un poco di strutto una tortiera, cospargete di pane grattugiato.
- Disponetevi la metà del riso, livellate bene e cospargete con la metà delle polpettine, mozzarella, uova, pecorino e ragù. Coprite con il rimanente riso ed il resto degli ingredienti. Irrorate con un filo d'olio d'oliva, cospargete di pecorino e di pane grattugiato.
- Mettete la tortiera sulla griglia del microonde e gratinate in combinazione microonde 500 W e grill per 6-7 minuti o fino a quando la superficie sarà ben gratinata.

La pizza margherita

Cottura: 12-14 minuti

Funzione: Crisp

Ingredienti:

200 g di pasta di pane
300 g di filetti di pomodoro
mozzarella
basilico fresco
olio d'oliva

Preparazione

- Stendete la pasta sulla spianatoia leggermente infarinata.
- Mettetela nel piatto Crisp, copritela con pomodori tagliati a filetti, mozzarella, 2-3 foglie di basilico tagliuzzate.
- Irrorate con abbondante olio d'oliva e cuocete per 12-14 minuti con la funzione Crisp.



Frittelle di melanzane

Cottura: 15-18 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

2 grosse melanzane
50 g di uvetta passa
70 g di pecorino dolce
grattugiato
3 uova
farina
pangrattato
3 cucchiaini di olio d'oliva
sale, pepe, origano,
noce moscata

Preparazione

- Tagliate le melanzane a grosse fette e mettetele a bagno per circa 1 ora in acqua fredda salata.
- Mettete a bagno in acqua tiepida l'uvetta per 45 minuti.
- Mettete uno strato di melanzane in un recipiente a bordi bassi, coprite e cuocete per 4-5 minuti a 750 W.
- Ripetete l'operazione fino ad esaurimento di tutte le melanzane.
- A questo punto strizzate e tritate le melanzane cotte, mettetele in una terrina, incorporatevi 2 tuorli, il pecorino grattugiato, un pizzico di origano, pepe, noce moscata, l'uvetta ben asciugata, il sale e mescolate il tutto.
- Formate delle polpette e appiattitele con le mani.
- Passatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto, al quale avrete aggiunto un albume ed un pizzico di sale, ed infine passatele nel pane grattugiato.
- Mettete nel piatto Crisp l'olio e riscaldatelo per 3 minuti con la funzione Crisp.
- Adagiatevi uno strato di polpette e cuocete per 4-5 minuti con la funzione Crisp, girate e cuocete per altri 4-5 minuti.
- Continuate fino ad esaurimento di tutte le polpette.

Zucchine alla Parmigiana

Cottura: 19-25 minuti
Ragù: 12-14 minuti

Funzione: Crisp+Microonde
+Grill

Ingredienti:

6 zucchine
1 mozzarella
4 cucchiaini di olio
farina bianca
2 uova
parmigiano grattugiato
sale

Per il ragù:

300 g di carne macinata
1 cipolla tritata
2 cucchiaini di olio
400 g di pomodori pelati
1/2 dado
sale

Preparazione

- Preparate un ragù di carne:
 - Pelate la cipolla e tritatela.
 - Mettete la cipolla e l'olio in un recipiente adatto al microonde, coprite e cuocete a 500 W per 2 minuti.
 - Aggiungete la carne macinata, mescolate e lasciate cuocere coperto per altri 2 minuti a 750 W. Mescolate nuovamente.
 - Aggiungete i pelati spezzettati con metà del loro sugo, il dado e il sale. Mescolate, coprite e cuocete a 500 W per 6-8 minuti.
 - Mescolate di tanto in tanto durante la cottura. Se alla fine del tempo impostato, il ragù dovesse risultare troppo liquido, scoprite e aggiungete altro tempo di cottura sino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Tagliate le zucchine a fette per il lungo.
- Mettetele su una gratella, spolverate di sale e lasciate che perdano l'acqua per circa 30 minuti.
- Infarinatele e passatele nell'uovo sbattuto.
- Mettete 2 cucchiaini di olio nel piatto Crisp e riscaldatelo per 3 minuti con la funzione Crisp.
- Fate uno strato di zucchine impanate e cuocetele per 3-4 minuti, giratele e cuocete per altri 3-4 minuti sempre con la funzione Crisp. Continuate fino ad esaurimento delle zucchine, aggiungendo olio nel piatto Crisp solo se necessario.
- In una teglia a bordi alti fate uno strato di zucchine, spolverate con il parmigiano, irrorate con il ragù, coprite con uno strato di fettine sottili di mozzarella.
- Fate un secondo strato di zucchine e continuate fino ad esaurimento degli ingredienti.
- Coprite l'ultimo strato con abbondante ragù.
- Gratinate con la funzione Microonde a 500 W e Grill per 7-8 minuti.
Questo piatto è ottimo sia caldo che freddo.

Melanzane alla Parmigiana

Cottura:

Salsa: 15 minuti

melanzane: 8-12 minuti

parmigiana: 18-20 minuti

Funzione: *Microonde+Crisp*

Ingredienti:

700 g di melanzane

2 cipolle

1-2 cucchiaini di olio

450 g di mozzarella a dadini

125 g di parmigiano

semi di finocchio

sale, pepe

Salsa di pomodoro:

50 g di burro

1 cipolla media affettata sottile

1 testa d'aglio schiacciata

400 g di pomodori sbucciati

75 g di passata di pomodoro

1 cucchiaino di erbe aromatiche

sale, pepe

Preparazione

- Preparate una salsa di pomodoro:
 - Mettete il burro, la cipolla e l'aglio in un recipiente adatto al microonde e cuocete per 2-3 minuti a 750 W.
 - Aggiungete tutti gli altri ingredienti, mescolando bene, coprite con una pellicola e bucherellatela.
 - Cuocete per 4-5 minuti a 750 W.
 - Togliete la pellicola, mescolate e cuocete senza coperchio per altri 5 minuti a 750 W.
- Lavate e tagliate le melanzane a fette sottili. Cuocete uno strato per volta in un recipiente coperto adatto al microonde per 4 minuti a 750 W.
- Cospargete il piatto Crisp con poco olio, disponete uno strato di melanzane, qualche cucchiaino di sugo di pomodoro, qualche dadino di mozzarella, una spolverata di parmigiano.
- Continuate fino a terminare gli ingredienti e cospargete l'ultimo strato con il parmigiano.
- Posizionate il piatto Crisp sopra il piatto rotante e cuocete con la funzione Crisp per 8-12 minuti.
- Salate, pepate, spolverizzate con pane grattugiato, semi di finocchio pestati e un poco di olio.
- Cuocete per altri 16-18 minuti con la funzione Crisp.

Un tocco in più:

Potete aggiungere qualche fetta di prosciutto cotto agli strati di melanzana. Per un sapore diverso dal tradizionale potete sostituire alla mozzarella del formaggio olandese (gouda).



Frittata di cipolle

Cottura: 26-29 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

2 grosse cipolle
5 uova
origano
3 cucchiaini di olio
sale e pepe

Preparazione

- Mettete in un recipiente le cipolle affettate, l'origano, il sale, il pepe ed un cucchiaino di olio.
- Cuocete coperto per 18-20 minuti a 750 W.
- Scolate le cipolle e lasciatele raffreddare.
- Sbattete le uova e aggiungetele alle cipolle e mescolate bene.
- Mettete 2 cucchiaini di olio d'oliva nel piatto Crisp e riscaldate per 3 minuti con la funzione Crisp.
- Versate la frittata nel piatto Crisp e cuocete per 5-6 minuti con la funzione Crisp.

Tortino di sarde

Cottura: 42-51 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

600 g di sarde
400 g di pomodori maturi
1 cipolla
4 cucchiaini di olio d'oliva
1/2 bicchiere di vino bianco secco
pane grattugiato
semi di finocchio
sale e pepe

Preparazione

- Tagliate la cipolla a fettine e mettetela in un contenitore, coprite e cuocete per 3-4 minuti a 750W.
- Scolatela e mettetela nel piatto Crisp, aggiungete l'olio, mescolate e cuocete per 3-4 minuti con la funzione Crisp.
- Aggiungete i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a pezzettini, e cuocete con la funzione Crisp per 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Nel frattempo, lavate le sarde, apritele dal lato del ventre, diliscatele togliendo anche la testa. Lavatele di nuovo e lasciatele scolare su un foglio di carta da cucina.
- Adagiate le sarde nella salsa di pomodoro cotta, coprendole con un poco di sugo.
- Salate, pepate, spolverizzate con pane grattugiato, semi di finocchio pestati e un poco di olio.
- Cuocete per altri 16-18 minuti con la funzione Crisp.

Pepata di cozze

Cottura: 15 minuti

Funzione: Microonde

Ingredienti:

*40-50 cozze freschissime
un limone
una manciata di prezzemolo
pepe*

Preparazione

- Scegliete un recipiente piuttosto grande, riempitelo di cozze, copritele con la pellicola o con un coperchio e cuocete a 650W per 5-8 minuti o fino a quando le cozze si saranno aperte.
- Continuate questo procedimento fino ad esaurimento delle cozze.
- Buttate le valve vuote e quelle che rimangono chiuse.
- A lavoro terminato, filtrate l'acqua rimasta nel tegame, poi lasciatela riposare un poco.
- Sciacquate il tegame, rimetteteci lentamente l'acqua delle cozze facendo attenzione a non versare l'ultima parte che potrebbe contenere qualche granellino di sabbia.
- Sistemate le cozze, irroratele con pepe macinato fresco, prezzemolo tritato e succo di limone.



Zuppa di pesce

Cottura: 35-40 minuti

Funzione: Microonde

Ingredienti:

1 kg di pesce assortito
(cappone, San Pietro,
muggine, grongo, anguilla,
orata, seppie)
400 g di pomodori maturi
1 cipolla
3 cucchiaini di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio
qualche foglia di basilico
un pezzetto di peperoncino
rosso piccante
fettine di pane
sale

Preparazione

- Pulite e lavate il pesce.
- Tritate finemente la cipolla, l'aglio, il basilico ed il peperoncino piccante; mettete il trito assieme all'olio in un recipiente capiente e cuocete per 7-8 minuti a 750 W.
- Unite i pomodori, pelati e tagliati a pezzettini, aggiungete un poco di sale, mescolate e cuocete per 4-5 minuti a 750 W.
- Aggiungete il pesce, 2 dl di acqua, mescolate, coprite e cuocete per 25-30 minuti a 750 W.
- Servite la zuppa con fette di pane.



Tonno alla siciliana

Cottura: 18-21 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

una fetta di tonno da 800 g circa
burro
1/2 lt di vino bianco secco
3 spicchi d'aglio
1 limone
6 acciughe sotto sale
rosmarino
3 cucchiaini di olio d'oliva
sale e pepe

Preparazione

- In una terrina mettete a macerare il pesce assieme a sale, pepe, spezie, vino bianco e lasciatelo insaporire per 2 ore.
- Togliete il tonno dalla marinata, praticate alcune incisioni ed introducetevi alcune foglie di rosmarino e alcuni pezzetti di aglio.
- Mettete l'olio nel piatto Crisp e riscaldatelo per 3 minuti con la funzione Crisp.
- Adagiatevi il tonno, irroratelo con un poco di liquido di macerata e cuocete per 7-8 minuti con la funzione Crisp.
- Giratelo e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Lavate, deliscate e tritate finemente le acciughe, mettetele in un piccolo recipiente con un cucchiaino di burro e riscaldate per 3-4 minuti a 500 W mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete il succo di un limone e amalgamate bene il tutto.
- Mettete il pesce su un piatto da portata e irroratelo con la salsina.

Orata alla pugliese

Cottura: 19-21 minuti

Funzione: Microonde+Crisp

Ingredienti:

1 orata di circa 800 g
50 g di pecorino grattugiato
3 patate
1 manciata di prezzemolo
olio d'oliva
sale, pepe
2 spicchi d'aglio

Preparazione

- Tritate insieme prezzemolo e aglio.
- Pelate ed affettate le patate: pulite, lavate ed asciugate l'orata.
- Mettete nel piatto Crisp 3 cucchiaini di olio, distribuiti sopra metà del trito di prezzemolo, metà delle patate affettate e metà del pecorino grattugiato.
- Sistematevi l'orata e ricopritela con l'altra metà degli ingredienti rimasti.
- Irrorate con un poco di olio, salate e pepate. Cuocete con la funzione Crisp per 16-18 minuti.

Caponata

Cottura: 43-45 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

2 melanzane
2 cipolle
3 pomodori
1 costa di sedano
3 cucchiaini d'olio
50 g di olive
30 g di capperi
3 cucchiaini di aceto
basilico
zucchero
sale

Preparazione

- Tagliate le melanzane a pezzetti o a bastoncini, sistematele in uno scolapasta, salatele e lasciatele scolare per 1 o 2 ore.
- Mettete l'olio in un recipiente, aggiungete le cipolle tritate, cuocete per 8-10 minuti a 750 W.
- Aggiungete i pomodori pelati e tagliati a filetti, i capperi ben lavati, il sedano (la parte superiore) e le olive snocciolate.
- Mescolate e cuocete per 10-12 minuti a 750 W.
- Scolate ed asciugate le melanzane.
- Riscaldare 3 cucchiaini di olio nel piatto Crisp per 3 minuti con la funzione Crisp.
- Versate uno strato di melanzane e cuocete per 10-12 minuti, girandole a metà cottura.
- Ripetete l'operazione fino ad esaurimento di tutte le melanzane (aggiungete, se necessario, dell'olio nel piatto Crisp).
- Versate le melanzane nel sugo, aggiungete 1/2 bicchiere di aceto, un cucchiaino di zucchero, mescolate bene e continuate la cottura per 12-14 minuti a 750 W, o fino a quando l'aceto sarà evaporato.
- Aromatizzate con alcune foglie di basilico e servite fredde.



Pomodori gratinati alla napoletana

Cottura: 15-18 minuti

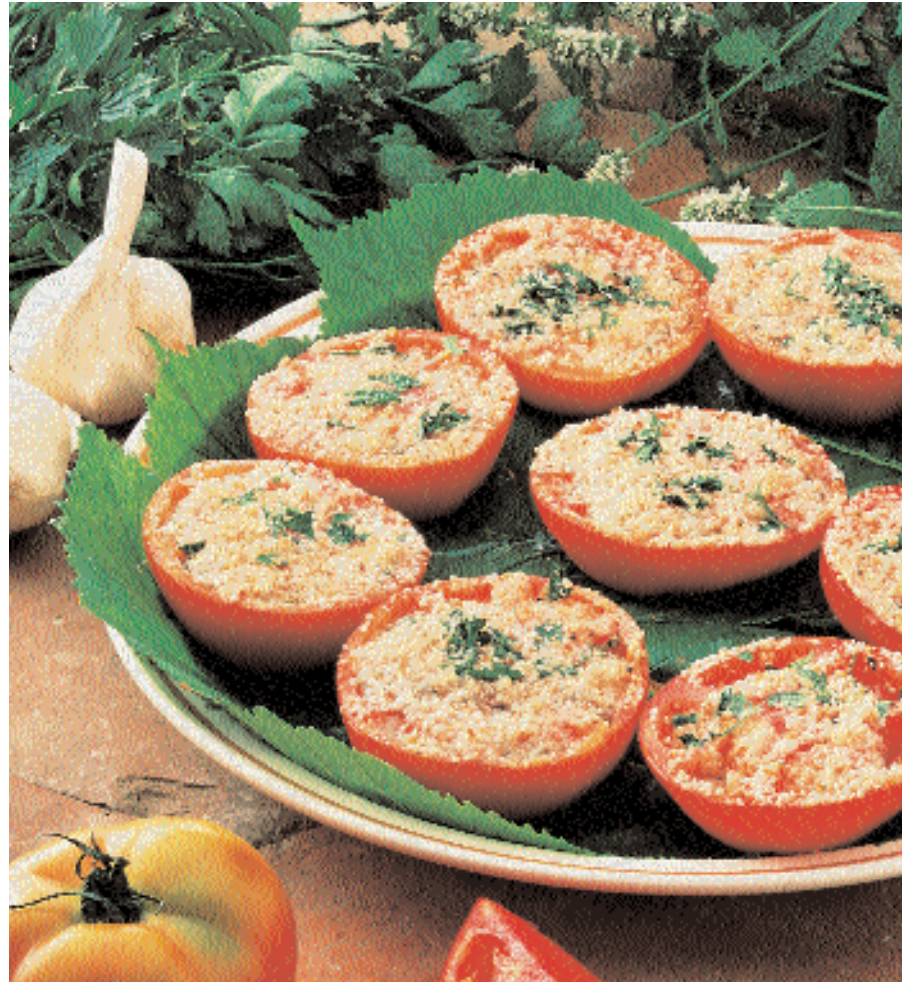
Funzione: Crisp

Ingredienti:

4 pomodori maturi
pane grattugiato
olio d'oliva
una manciata di prezzemolo
uno spicchio d'aglio
2 cucchiaini di capperi
origano
sale

Preparazione

- Dividete a metà i pomodori, svuotateli dai semi, salateli e metteteli capovolti in modo che perdano l'acqua.
- Tritate il prezzemolo con l'aglio e metteteli in una terrina assieme ad un pizzico di origano, sale, 3 cucchiaini di pane grattugiato e capperi.
- Mescolate bene e riempite i mezzi pomodori.
- Metteteli nel piatto Crisp, precedentemente oleato, irrorateli con un poco di olio e cospargeteli con un altro poco di pane grattugiato.
- Mettete nel microonde e cuocete per 15-18 minuti con la funzione Crisp o fino a quando saranno cotti e gratinati.



Verdure alla lucana

Cottura: 29-30 minuti

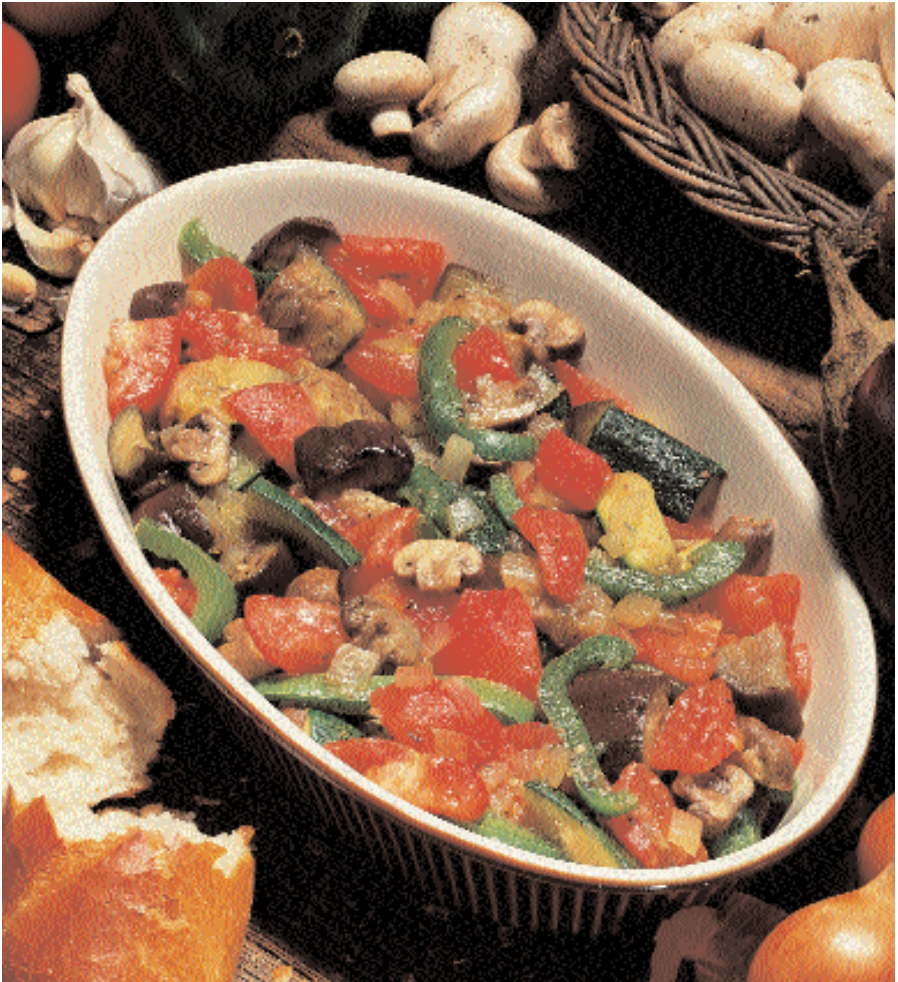
Funzione: Crisp

Ingredienti:

3 cipolle
2 melanzane
2 peperoni gialli
2 pomodori
2 spicchi d'aglio
una manciata di basilico
una manciata di prezzemolo
crostini di pane
3-4 cucchiari di olio d'oliva
sale

Preparazione

- Lavate le melanzane, tagliatele a dadini, salatele e mettetele su un piatto inclinato per circa un'ora in modo che perdano l'acqua.
- Sbucciate le cipolle e tagliatele ad anelli sottili.
- Tagliate i peperoni a listarelle, pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
- Tritate finemente aglio, prezzemolo e basilico.
- Versate l'olio nel piatto Crisp e riscaldate per 2-3 minuti con la funzione Crisp.
- Aggiungete le cipolle e cuocete per 7-8 minuti con la funzione Crisp mescolando a metà cottura.
- Aggiungete le melanzane, i peperoni, i pomodori, salate, mescolate e cuocete per 14-16 minuti con la funzione Crisp.
- Aggiungete il trito e cuocete per altri 6-7 minuti, mescolando una o due volte durante la cottura.
- Servite con crostini di pane.



Gâteau di patate

Cottura: 30 minuti

Funzione: Crisp+Microonde

Ingredienti:

1 kg di patate farinose
100 g di olive nere
50 g di capperi sotto sale
3-4 pomodori freschi maturi
2 acciughe sotto sale
1 cipolla
olio d'oliva

Preparazione

- Lessate le patate, pelatele e passatele allo schiacciapatate.
- Unite al passato di patate 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
- In un recipiente mettete 2 cucchiari di olio e la cipolla tagliata a fette, cuocete per 2-3 minuti a 750 W.
- Aggiungete i pomodori spezzettati e cuocete coperto per 12-14 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Oliate il piatto Crisp, sistemate sul fondo metà del passato di patate e stendetelo bene con un cucchiaio. Versate il sugo preparato, distribuitevi sopra le olive snocciolate e spezzettate, le acciughe diliscate e i capperi.
- Coprite con il rimanente passato di patate e spennellate la superficie con olio d'oliva.
- Cuocete con la funzione Crisp per 12-14 minuti.