

ROSELLA ERRANTE

IL GRANDE LIBRO DEL
MICROONDE

TECNICHE E RICETTE D'AUTORE
PER MENU PERFETTI

10

RICETTE INEDITE
IN ESCLUSIVA



GRIBAUDO

GNOCCHI DI SEMOLINO

TEMPI	FUNZIONE	OCCORRENTE
COTTURA: 22 MINUTI	MICROONDE, MICROONDE + GRILL	CIOTOLA, TEGLIA RISCALDANTE, ALZATA

INGREDIENTI x 2-3

PER LA BASE:

125 g di semolino
500 ml di latte
2 pizzichi di noce moscata
25 g di burro
1 tuorlo
50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
2 pizzichi di sale

PER GRATINARE:

20 g di burro fuso
30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

Versate il latte nella ciotola, unite il sale e la noce moscata, inserite un cucchiaino nella ciotola e portate a leggero bollore a 600 watt per circa 6-7 minuti. Versate a pioggia il semolino, mescolando molto bene con la frusta. Fate cuocere a step di 30 secondi, a 600 watt, mescolando bene con la frusta tra uno step e l'altro, fino a quando il semolino inizierà a diventare denso e cremoso. Ci vorranno circa 3 minuti in totale.

Terminata la cottura, aggiungete il burro, mescolate, unite il tuorlo, mescolate, infine aggiungete il formaggio grattugiato e mescolate ancora.

Versate il semolino ancora caldo in una teglia unta, livellatelo bene e lasciatelo intiepidire. Dopo, con l'aiuto di un coppapasta, ritagliate il semolino in piccoli dischi. Sistemate gli gnocchi nella teglia riscaldante, sovrapponendoli leggermente. Spennellateli con il burro fuso e distribuite sopra il formaggio grattugiato. Sistemate la teglia sull'alzata nel microonde e fate cuocere per 12 minuti con funzione combinata microonde + grill alla massima potenza. Servite gli gnocchi di semolino ben caldi.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

- Con i ritagli di semolino avanzati potete fare degli sformatini. Sistemateli in piroettini di alluminio unti, cercando di creare strati uniformi, farciteli con formaggio e prosciutto, ricoprite con altri pezzetti di ritagli e fate gratinare nel microonde fino a ottenere una crosticina in superficie.



ZUPPA DI CIPOLLE

TEMPI

COTTURA: 32 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE,
MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

PENTOLA RISCALDANTE

INGREDIENTI x 3

500 g di cipolle bionde
1 foglia di alloro
100 ml di vino bianco
2 cucchiaini di farina 00
1 cucchiaino di zucchero

400 ml di brodo vegetale o di carne
2 rametti di timo
100 g di groviera
2 fette di pane (p. 94 del libro)
40 g di burro, 3 pizzichi di sale

Sbucciate, lavate e affettate finemente le cipolle. Distribuitele nella pentola e aggiungete il sale, la foglia di alloro e il burro tagliato a pezzetti. Mescolate bene e fate **appassire le cipolle per 10 minuti a 800 watt**.

Bagnate le cipolle con il vino, unite la farina e lo zucchero e mescolate bene. Fate **cuocere ancora per 2 minuti alla massima potenza**, in modo che la parte alcolica del vino evapori.

Versate il brodo sulle cipolle, aromatizzate con un rametto di timo, mescolate e chiudete la pentola con il coperchio. Fate **cuocere la zuppa per 10 minuti a 600 watt**. Nel frattempo, tritate il groviera con una grattugia a fori larghi. Togliete la foglia di alloro, sistemate le fette di pane sulla zuppa e distribuite sopra il groviera. Fate **gratinare la zuppa di cipolle per 10 minuti con funzione combinata microonde + grill, alla massima potenza**. Aromatizzate con il timo rimanente e servite la zuppa ben calda.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

► Potete distribuire la base della zuppa in 4 piccole cocotte di coccio smaltato o ceramica, guarnirle con mezza fetta di pane e il groviera e farle gratinare tutte insieme.



SFORMATO DI BROCCOLI

TEMPI

COTTURA: 27 MINUTI
RIPOSO: 5 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE,
MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

CONTENITORE PER COTTURA
A VAPORE, TEGLIA IN CERAMICA
O PIREX DA 22 X 18 CM

INGREDIENTI x 4

700 g di broccoli

3 cucchiaini di pangrattato

2 uova

1 cucchiaino di Pecorino Romano
grattugiato

1 cucchiaino di Grana Padano
grattugiato

120 g di scamorza bianca

olio extravergine di oliva spray

2 pizzichi di sale, 2 pizzichi di pepe

Lavate i broccoli, scolateli e divideteli in piccole cimette. Sistemateli nel contenitore per la cottura a vapore, aggiungete 100 ml di acqua, chiudete con il coperchio e fate cuocere i broccoli a vapore per 12 minuti a 800 watt.

Nel frattempo, ungete la teglia con l'olio e spolveratela con mezzo cucchiaino di pangrattato. Affettate finemente la scamorza e tenetela da parte.

Distribuite i broccoli cotti in una ciotola e schiacciateli bene fino a ridurli in una polpa. Unite le uova, i 2 formaggi grattugiati, il sale, il pepe, 2 cucchiaini di pangrattato e mescolate molto bene.

Distribuite metà del composto nella teglia e livellatelo. Farcite con le fette di scamorza e ricoprite con il composto rimanente. Livellatelo bene e, con i rebbi di una forchetta, praticate dei solchi sulla superficie. Spruzzate con poco olio e distribuite sopra il mezzo cucchiaino di pangrattato rimanente.

Fate cuocere lo sformato per 15 minuti con funzione combinata microonde + grill alla massima potenza. Lasciate riposare per 5 minuti nel microonde spento, poi servite.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

- Con la stessa ricetta potete preparare uno sformato di cavolfiore o di cavolo romanesco.
- Per un tocco di gusto in più, aromatizzate i broccoli con uno spicchio di aglio tritato.



BURGER DI ZUCCA

TEMPI

COTTURA: 12 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

TEGLIA RISCALDANTE, ALZATA

INGREDIENTI x 4

500 g di polpa di zucca cotta a vapore
(p. 240 del libro, *Zucca a dadini*)

150 g di pangrattato

50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

2 pizzichi di noce moscata o cannella

60 g di farina per polenta

4 fettine di provola o emmental

2 fettine di prosciutto cotto (facoltative)

olio extravergine di oliva spray

1 uovo, 2 pizzichi di sale

Schiacciate la zucca ancora calda in una ciotola, aggiungete il pangrattato, il formaggio grattugiato, il sale e la noce moscata. Mescolate bene e **aggiungete l'uovo**, incorporandolo completamente.

Spruzzate la teglia con poco olio e spolveratela con un po' di farina per polenta. Adagiatevi un coppapasta da 10 cm circa e distribuite all'interno un po' di zucca condita. Compattatela bene con l'aiuto di un bicchiere. Farcite con la provola e il prosciutto e ricoprite con altra zucca. **Compattate bene il composto** e tirate via il coppapasta. Proseguite fino a ultimare gli ingredienti. Spruzzate con poco olio la superficie dei burger e spolverate con la farina per polenta rimanente. Inserite l'alzata nel microonde, adagiatevi sopra la teglia e fate **cuocere i burger di zucca per 12 minuti con funzione combinata microonde + grill**, alla massima potenza. Serviteli ben caldi.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

► La farina per polenta dona croccantezza ai burger. Può essere sostituita con del pangrattato.



ZUPPA DI PESCE

TEMPI

COTTURA: 22 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE

OCCORRENTE

PENTOLA RISCALDANTE OPPURE
CIOTOLA CON PELLICOLA

INGREDIENTI x 2-3

350 g di pesce misto per zuppa	2 cucchiaini di brandy o vino bianco
200 g di pomodori pelati	2 rametti di prezzemolo
1 spicchio di aglio	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 peperoncino	2 pizzichi di sale
1 bustina di zafferano	2 pizzichi di pepe

Sbucciate lo spicchio di aglio, tritatelo e mettetelo nella pentola, assieme al peperoncino tritato e all'olio. **Fate rosolare per 2 minuti a 1.000 watt.**

Nel frattempo, separate i crostacei e i tranci di pesce dal misto di pesce. Unite al soffritto i pomodori pelati e schiacciati, il misto di pesce, il sale, il pepe e mescolate. Coprite la pentola con il suo coperchio* e **fate cuocere per 10 minuti a 1.000 watt.**

Mescolate la base della zuppa, aggiungete i tranci di pesce e i crostacei messi da parte, unite lo zafferano e bagnate con il brandy (o il vino bianco). Mescolate bene e **fate cuocere, senza coprire, per altri 10 minuti a 1.000 watt.** Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo, unitelo alla zuppa di pesce e servitela ben calda.

* SE NON POSSEDETE LA PENTOLA, POTETE USARE UNA CIOTOLA DI VETRO E COPRIRLA CON UN FOGLIO DI PELLICOLA FORATA PER QUESTO PRIMO STEP DI COTTURA DI 10 MINUTI.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

► Per questa ricetta sono ottimi anche i mix di pesce surgelati per zuppa. Se li usate, fateli prima scongelare, in modo che perdano il ghiaccio. Altrimenti, potete acquistare separatamente gamberoni, calamari, seppie, cozze, vongole, scampi e tranci di pagello o coda di rospo.



FINOCCHI AL GRATIN

TEMPI

COTTURA: 20 MINUTI
RIPOSO: 5 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE,
MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

CONTENITORE PER COTTURA
A VAPORE*, TEGLIA IN CERAMICA
O PIREX Ø 24 CM, ALZATA

INGREDIENTI x 4-5

3 finocchi di media grandezza
300 ml di besciamella (p. 50 del libro)
1 cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato
1 noce di burro
2 pizzichi di sale

Pulite i finocchi dalle parti macchiate e da quelle più fibrose. Tagliateli a metà, poi riducete ogni finocchio in 6 spicchi. Lavateli e scolateli bene. Sistemate i finocchi nel contenitore per la cottura a vapore, salate, aggiungete 100 ml di acqua sul fondo e chiudete con il coperchio. Fate cuocere i finocchi al vapore per 8 minuti a 800 watt. Imburrate la teglia e sistemate gli spicchi di finocchio in cerchio. Distribuite sopra la besciamella, cercando di coprire tutta la verdura, e dopo spolverate la superficie con il formaggio grattugiato.

Sistemate la teglia su un'alzata nel microonde e fate gratinare per 12 minuti con funzione combinata microonde + grill, alla massima potenza.

A fine cottura, lasciate riposare nel microonde spento per 5 minuti e dopo serviteli ben caldi.

* SE PREFERITE, POTETE USARE LA TEGLIA IN CERAMICA ANCHE PER CUOCERE A VAPORE I FINOCCHI, COPRENDOLA CON UN FOGLIO DI PELLICOLA FORATO. ABBIATE CURA, A FINE COTTURA, DI ELIMINARE L'ACQUA DAL FONDO.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

► Se volete trasformare questa ricetta in un piatto completo, potete arricchire la besciamella con speck e fontina tagliati a pezzetti.



MELE RIPIENE

TEMPI

COTTURA: 22 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

PENTOLA O TEGLIA RISCALDANTE

INGREDIENTI X 4 MELE

4 mele Stark

20 g di uvetta sultanina

Il succo di 1 limone

2 cucchiaini di zucchero di canna

il succo e la scorza di 1 arancia
piccola non trattata

5 mandorle tagliate a lamelle

10 g di pinoli

15 g di burro

2 pizzichi di cannella

2 cucchiaini di vino bianco

1 cucchiaio di pangrattato

Mettete a bagno l'uvetta sultanina in acqua. Lavate bene le mele e asciugatele. Tagliate la calotta, scavate la polpa con l'aiuto di uno scavino ed eliminate il torsolo, avendo cura di non bucare la base delle mele. **Bagnate le mele svuotate con il succo del limone**, in modo che non diventino scure, e tenete da parte. Tagliate in piccoli pezzetti la polpa delle mele e distribuitela in una ciotola. Aggiungete lo zucchero, il succo e la scorza dell'arancia e mescolate. Mettete i pinoli e le mandorle nella teglia e fateli **tostare per 2 minuti alla massima potenza**, aggiungete il burro, in modo da farlo fondere, mescolate e versate il tutto sulla polpa delle mele. Unite anche la cannella, l'uvetta strizzata, il vino e il pangrattato. Mescolate bene. Farcite le mele con il composto e sistematele nella pentola in cui avete fatto tostare la frutta secca. **Fate cuocere le mele ripiene per 20 minuti con la funzione combinata microonde + grill**, a potenza moderata*. Servitele bagnate con il fondo di cottura.

* UTILIZZARE UNA POTENZA COMBINATA RIDOTTA PERMETTERÀ ALLE MELE DI NON BRUCIARSI E DI CUOCERE UNIFORMEMENTE. IN ALTERNATIVA, POTETE USARE LA SOLA FUNZIONE MICROONDE PER 15 MINUTI A 600 WATT E DOPO CUOCERE PER 5 MINUTI CON LA FUNZIONE MICROONDE + GRILL.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

- Per aggiungere sapore, mettete l'uvetta a bagno nel rum.
- Tenete da parte le calotte e usatele come base per servire le mele.



ANANAS CARAMELLATO

TEMPI

COTTURA: 13 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

TEGLIA RISCALDANTE, ALZATA

INGREDIENTI x 6

- 6 fette di ananas fresco
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 pizzichi di cannella
- 2 cucchiaini di rum
- 1 noce di burro
- panna montata per guarnire

Mettete il burro nella teglia e fatelo fondere per un minuto alla massima potenza. Nel frattempo, mescolate lo zucchero con la cannella. Sistemate le fette di ananas nella teglia e spolveratele con lo zucchero.

Inserite l'alzata nel microonde, appoggiate sopra la teglia e avviate per 8 minuti con funzione combinata microonde + grill, alla massima potenza.

Rigirate le fette di ananas e bagnatele con il rum, quindi reinserte la teglia nel microonde e proseguite la cottura per altri 4 minuti, alla stessa potenza.

Servite l'ananas caramellato accompagnato da ciuffetti di panna montata.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

➤ Al posto del rum potete usare del brandy.



BROWNIES FIT

TEMPI

COTTURA: 18 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

TEGLIA IN CERAMICA
O PIREX DA 22 X 18 CM,
CARTA DA FORNO

INGREDIENTI x 6

440 g di fagioli cannellini
precotti e sgocciolati

25 g di cacao amaro in polvere

2 uova

60 ml di olio di cocco

2 cucchiaini di eritritolo

1 cucchiaio di miele di acacia

1 cucchiaino di lievito per dolci

3 gocce di essenza di vaniglia

2 cucchiaini di gocce di cioccolato fondente

Versate i fagioli nel bicchiere di un frullatore, aggiungete le uova, l'olio di cocco, l'eritritolo, il miele, il lievito e l'essenza di vaniglia. Frullate bene il tutto, fino a ridurre in crema. Unite il cacao e frullate ancora.

Bagnate e strizzate un foglio di carta da forno, rivestite la teglia e versate il preparato. Livellate bene con l'aiuto di una spatola, quindi distribuite sopra le gocce di cioccolato.

Inserite la teglia nel microonde e fate cuocere per 18 minuti con funzione combinata microonde + grill, a potenza ridotta*. A fine cottura, lasciate raffreddare e servite.

* SE NON POTETE REGOLARE LA POTENZA COMBINATA, DOPO 10-12 MINUTI DI COTTURA COPRITE IL DOLCE CON UN FOGLIO DI CARTA DA FORNO PER EVITARE CHE SI BRUCI IN SUPERFICIE E FATE LA PROVA STECCHINO DOPO 14 MINUTI.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

► Questa ricetta non contiene farina, ha un bassissimo contenuto di zuccheri ed è perfetta anche per chi segue una dieta senza glutine. Al posto dei fagioli cannellini potete usare anche dei fagioli borlotti.



PASTICCINI DI PASTA FILLO E CREMA

TEMPI

COTTURA: 10 MINUTI

FUNZIONE

MICROONDE + GRILL

OCCORRENTE

4 PIROTTINI DI ALLUMINIO

INGREDIENTI x 4

- 4 fogli di pasta fillo
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 100 ml di panna fresca liquida
- 50 ml di latte
- 2 gocce di essenza di vaniglia
- 30 g di farina 00
- 4 cucchiaini scarsi di marmellata (gusto a piacere)

Sgusciate le uova in una ciotola e aggiungete lo zucchero, la panna, il latte e l'essenza di vaniglia. Sbattete con una frusta a mano e poi aggiungete la farina, poca alla volta e **sempre lavorando con la frusta**.

Prendete un foglio di pasta fillo e accartocciatelo, inseritelo in un pirottino e fate lo stesso con gli altri fogli. **Versate sopra la crema, facendo in modo che occupi tutti i vuoti**. Distribuite un cucchiaino di marmellata su ogni pasticcino. Inserite i pirottini nel microonde e **fate cuocere per 10 minuti con funzione combinata microonde + grill**, scegliendo una potenza ridotta. Prima di toglierli dal microonde verificate che la superficie sia dorata e che la crema si sia addensata. Eventualmente, appoggiate sopra un foglio di carta da forno e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

Lasciate intiepidire, togliete i dolcetti dai pirottini aiutandovi con una piccola spatola e servite.

CONSIGLI E IDEE IN PIÙ

- *Al posto della marmellata potete usare piccoli frutti rossi o fragole a fettine. A piacere, potete aromatizzare la base della crema con scorza di arancia o di limone.*



in libreria

ROSELLA ERRANTE

IL GRANDE LIBRO DEL
MICROONDE
TECNICHE E RICETTE D'AUTORE
PER MENU PERFETTI

GRIBAUDO

The book cover features a photograph of various appetizers, including bread rolls with olives and tomatoes, and a small metal cup containing a green herb dip. Below the photo is a solid orange background with a white microwave oven. The author's name 'ROSELLA ERRANTE' is in an orange box at the top. The title 'IL GRANDE LIBRO DEL MICROONDE' is in large black letters, with 'MICROONDE' being the most prominent. Below the title, the subtitle 'TECNICHE E RICETTE D'AUTORE PER MENU PERFETTI' is in orange. At the bottom, the publisher's name 'GRIBAUDO' is in white on the orange background.

gribaudo.it - feltrinelli.it

INDICE

Che ci faccio qui? 6

ISTRUZIONI E GUIDA

ALL'USO DEL MICROONDE 10
 Com'è fatto un microonde 12
 Quale microonde scegliere? 13
 I top di gamma e l'evoluzione del combinato 15
 Fasce di prezzo 16
 Il microonde fa male? 17
 Manutenzione 18
 Parti di ricambio e malfunzionamenti 20
 Metalli sì e metalli no! 22
 Gli accessori utili e gli indispensabili 24
 Cosa possiamo cuocere al microonde...
 e cosa no! 31
 A tutto watt 32
 1, 2, 3 grill! 33
 A tutto combi 33
 Scongellare e riscaldare: tabelle riassuntive 35
 Riscaldare gli alimenti cotti 36
 Speciale vasocottura 38
 Domande e risposte sulla vasocottura
 al microonde 40
 Rimedi casalinghi e della nonna 44

SALSE E RICETTE BASE

Besciamella 50
 Cipolle pastorizzate 58
 Polvere di limone o di arancia 56
 Pomodorini confit 56
 Ragù di carne 54
 Ragù di soia 52
 Ragù di verdure 53
 Salsa di pomodoro 49
 Sugo al tonno 53

ANTIPASTI E LIEVITATI

Chips di parmigiano 72
 Cialde di parmigiano 70
 Cocotte di pasta 62
 Crostata salata di polenta 76
 Farinata 78
 Flan di asparagi 98
 Focaccia con cipolle 90
 Focaccia di pane carasau 73
 Gateau di patate 105
 Involtini di pasta fillo 74
 Involtini di peperoni 108
 Involtini di zucchine 106
 Melanzane a barchetta alla pizzaiola 100
 Muffin salati 92
 Pane in pentola 94
 Pane pizza farcito 68

Panini proteici senza glutine 90
 Pizza 96
 Pizza di cavolfiore 104
 Pizzette di melanzane 102
 Rotolo di mozzarella 61
 Schiacciata di pomodoro 84
 Schiacciata di zucca 86
 Sfogliatine salate alla ricotta 72
 Spanakopita 80
 Strudel salato 82
 Terrina di patate e salmone 64
 Torta salata di zucchine e ricotta 88

PRIMI PIATTI

Cannelloni di carne 126
 Conchiglioni ripieni 111
 Crespelle ai funghi 120
 Dahl di lenticchie 134
 Gnocchi alla sorrentina gratinati 121
 Grano saraceno, orzo, quinoa 143
 Lasagne alla bolognese 121
 Lasagne di magro 122
 Minestra con la pasta 144
 Pasta al pomodoro 112
 Pasta al ragù 114
 Pasta alle 3P anche "al forno" 128
 Pasta con zucchine 116
 Pasta di lenticchie 111
 Penne al ragù... di verdure 114
 Polenta 146
 Riso al telefono 138
 Riso con zucchine 140
 Riso pilaf 135
 Riso Venere e altri risi speciali 136
 Riso allo zafferano 137
 Timballo di riso 142
 Timballo di tagliatelle a crudo 132
 Vellutata di zucca 145

SECONDI DI CARNE

Bracioline al sugo 162
 Carne al piatto 160
 Filetto di maiale arrosto 172
 Hamburger con patate 160
 Involtini di lonza 171
 Involtini di manzo 161
 Involtini di pollo 158
 Kofte allo spiedo e in salsa turca 168
 Petti di pollo al limone 149
 Pollo a mezzo busto arrosto 152
 Pollo al curry 149
 Pollo alla birra 154
 Pollo arrosto... e sue declinazioni 150

Pollo e zucchine sabbiosi 155
 Polpette al sugo con piselli 167
 Polpette di brasato 170
 Polpette di manzo 166
 Polpette di pollo alla turca 156
 Roast beef 164
 Salsiccia con patate 171
 Scaloppe di pollo alla mediterranea 158
 Spiedini di pollo e verdure 153

SECONDI DI PESCE

Baccalà alla triestina 175
 Branzino alla mediterranea 181
 Calamari ripieni 186
 Filetti di baccalà gratinati 176
 Gamberi al limone 180
 Involtini di pesce alla pizzaiola 181
 Orata all'acqua pazza 180
 Orata con patate 178
 Orate al limone 177
 Pesce al sale 190
 Polpette di pesce, patate e olive 187
 Salmone al vapore 182
 Salmone in crosta di patate 188
 Seppie in umido 191
 Sogliole alla mugnaia 176
 Spiedini di gamberi e zucchine 184
 Tortino di alici alla siciliana 185
 Trota salmonata agli agrumi 177

SECONDI CON UOVA, VERDURE E FORMAGGI

Barchette di zucchine 200
 Cotolette di tofu 216
 Feta al cartoccio 219
 Feta alla mediterranea 218
 Frittata con zucchine 193
 Frittata di asparagi 195
 Frittata di riso 194
 Involtini di melanzane 204
 Omelette farcita 198
 Parmigiana di melanzane 201
 Polpette di lenticchie 214
 Polpette di melanzane 202
 Primosale alla pizzaiola 219
 Rotolo di barbabietola 208
 Rotolo di melanzane 206
 Rotolo di patate con spinaci, feta e pistacchi 209
 Rotolo di spinaci 210
 Sbriciolata di patate e zucchine 212
 Tortilla di patate 199
 Uova in cocotte 195
 Uovo a fiore 196
 Uovo alla coque 196

CONTORNI

Asparagi al vapore 231
 Bastoncini di sedano rapa speziati 225
 Caponata alla catanese 224
 Carote al vapore 228

Cavolfiore al vapore 226
 Cavolfiore gratinato 226
 Cotolette di cavolfiore 227
 Curry di verdure 222
 Fagiolini con patate 228
 Funghi trifolati 230
 Melanzane a scacchiera 233
 Melanzane grigliate 234
 Melanzane intere 232
 Melanzane trifolate 232
 Patate al cartoccio 242
 Patate al vapore 246
 Patate dolci arrosto alle spezie 242
 Patate gratinate in due versioni 244
 Patate novelle arrosto 241
 Peperoni ammollicati 236
 Peperoni arrostiti 236
 Piselli 229
 Pomodori alla marchigiana 231
 Ratatouille 221
 Tabella patate al vapore 246
 Zucca a dadini 240
 Zucca a fette 240
 Zucca intera 241
 Zucchine a scapece 238

VASOCOTTURA

Cheesecake in vasocottura 259
 Cicerchie in vasocottura 258
 Filetti di scorfano alla ghiotta in vasocottura 254
 Lasagnetta in vasocottura 251
 Orzotto in vasocottura con funghi e speck 250
 Parmigiane in vasocottura 254
 Pollo all'orientale in vasocottura 256
 Riso con carciofi in vasocottura 249
 Salmone con patate in vasocottura 255
 Zuppa di fagioli e broccoli in vasocottura 252

DOLCI

Brownies 270
 Budino al cioccolato 280
 Caramello salato 279
 Cheesecake newyorkese 272
 Clafoutis 281
 Crema pasticciera 284
 Frutta cotta 269
 Maxi pancake 279
 Mini tarte tatin alla frutta 269
 Pastilla di mele 278
 Porridge alla frutta 268
 Rotolo dolce con pasta biscotto 274
 Sfoglia al cioccolato 268
 Torta albumi e mandorle 262
 Torta all'arancia 266
 Torta alle mele 276
 Torta allo yogurt 261
 Torta integrale senza burro 282
 Torta margherita senza glutine 264
 Tortino fit senza uova 261



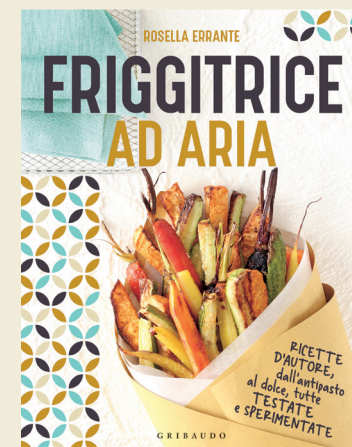
ROSELLA ERRANTE

Calabrese di nascita, piemontese di adozione, è una foodblogger appassionata di sana alimentazione che cerca da sempre di facilitarsi la vita in cucina con elettrodomestici di ultima generazione. Da qui nasce la sua vasocottura al microonde, che insegna in tutta Italia e nella sua community Facebook di oltre 100.000 membri: *Vasocottura Facile - il gruppo di assistenza*. Il suo blog *Dal tegame al vasetto* racchiude tutta la sua passione e le sue competenze. Nel 2020 ha pubblicato *Vasocottura facile* con Gribaudo, vendendo oltre 15.000 copie in pochi mesi, nel 2021 *Vasocottura leggera*, nel 2022 *Friggitrice ad aria* e nel 2023 *Multicooker*.

IL SUO MOTTO?

«IN CUCINA, COME NELLA VITA,
CI VUOLE CORAGGIO!»

DELLA STESSA AUTRICE



UN RICETTARIO COMPLETO PER CUCINARE TUTTO,
MA PROPRIO TUTTO, CON IL MICROONDE, MA ANCHE
UN “MANUALE DI ISTRUZIONI”

PER OTTENERE RISULTATI SOPRENDENTI CON
UN ELETTRODOMESTICO CHE HA INFINITE POTENZIALITÀ,
PER MOLTI ANCORA SCONOSCIUTE.

E POI: CONSIGLI SU QUALE MODELLO ACQUISTARE,
TRUCCHI E ASTUZIE, GLI ACCESSORI INDISPENSABILI...



UN'OPERA A 360 GRADI,
AGGIORNATA AGLI ULTIMISSIMI MODELLI,
SEMPRE PIÙ PERFORMANTI,
PERFETTI PER PORTARE IN TAVOLA INTERI MENU
IN POCO TEMPO E CON IL MINIMO SFORZO.

BLOG, Dal tegame al vasetto

Videoricette al microonde presenti
su **TIKTOK, INSTAGRAM** e pagina

FACEBOOK Dal tegame al vasetto



www.gribaudo.it

