

Stefano Masanti

facile, pratico, veloce  
**microonde!**

CARTOLINA  
DALLA  
CUCINA



BIBLIOTHECA CULINARIA



# Orata ai profumi del mediterraneo

Per 4 persone  
Preparazione:

20 minuti

Riposo:

30 minuti

Cottura:

4 minuti

Attrezzatura:

piatto crisp

4 filetti di orata  
2 limoni non trattati  
1 arancia non trattata  
20 g di zucchero semolato  
70 g di olio extravergine di oliva  
1 rametto di timo  
1 rametto di origano  
12 foglie di maggiorana  
4 foglie di menta  
10 capperi  
4 datteri  
1 pomodoro tagliato a dadini  
12 olive nere sott'olio snocciolate  
20 g di pinoli tostati  
50 g di pane raffermo grattugiato  
40 g di fumetto veloce di pesce (vedi p.7)

Grattugiare la scorza di un limone e dell'arancio e conservare a parte. Spremere tutti gli agrumi. Miscelare i succhi, aggiungere lo zucchero e far ridurre della metà nel forno a microonde al massimo della potenza per circa 6 minuti. Lasciare raffreddare.

Emulsionare la riduzione di agrumi con l'olio extravergine di oliva, il fumetto di pesce, i dadini di pomodoro, i datteri tagliati a cubetti, le olive tagliate a fettine sottili, i pinoli tostati, i capperi, il pane raffermo, le erbe tritate e le scorze degli agrumi. Lasciare riposare per almeno 30 minuti.

Disporre i filetti di orata nel piatto crisp e cuocere nel forno a microonde per 4 minuti utilizzando la funzione Crisp®.

Con l'aiuto di un cucchiaio, disporre piccole porzioni della salsa sul piatto da portata, sormontare con pezzi di filetto di orata, guarnire a piacere e servire.



# Crema di asparagi e uova

Per 4 persone  
Preparazione:

20 minuti

Cottura:

15 minuti

Attrezzatura:

piatto crisp

500 g di asparagi verdi  
200 g di ghiaccio a cubetti  
1 cipolla piccola  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe di mulinello

4 uova  
10 g di salsa di soia  
50 g di Parmigiano reggiano  
a scaglie

Pelare e tritare la cipolla. Mondare e lavare gli asparagi. Eliminare la parte più dura dei gambi e tagliare le parti più teneri a cubetti, conservando otto punte intere per la decorazione.

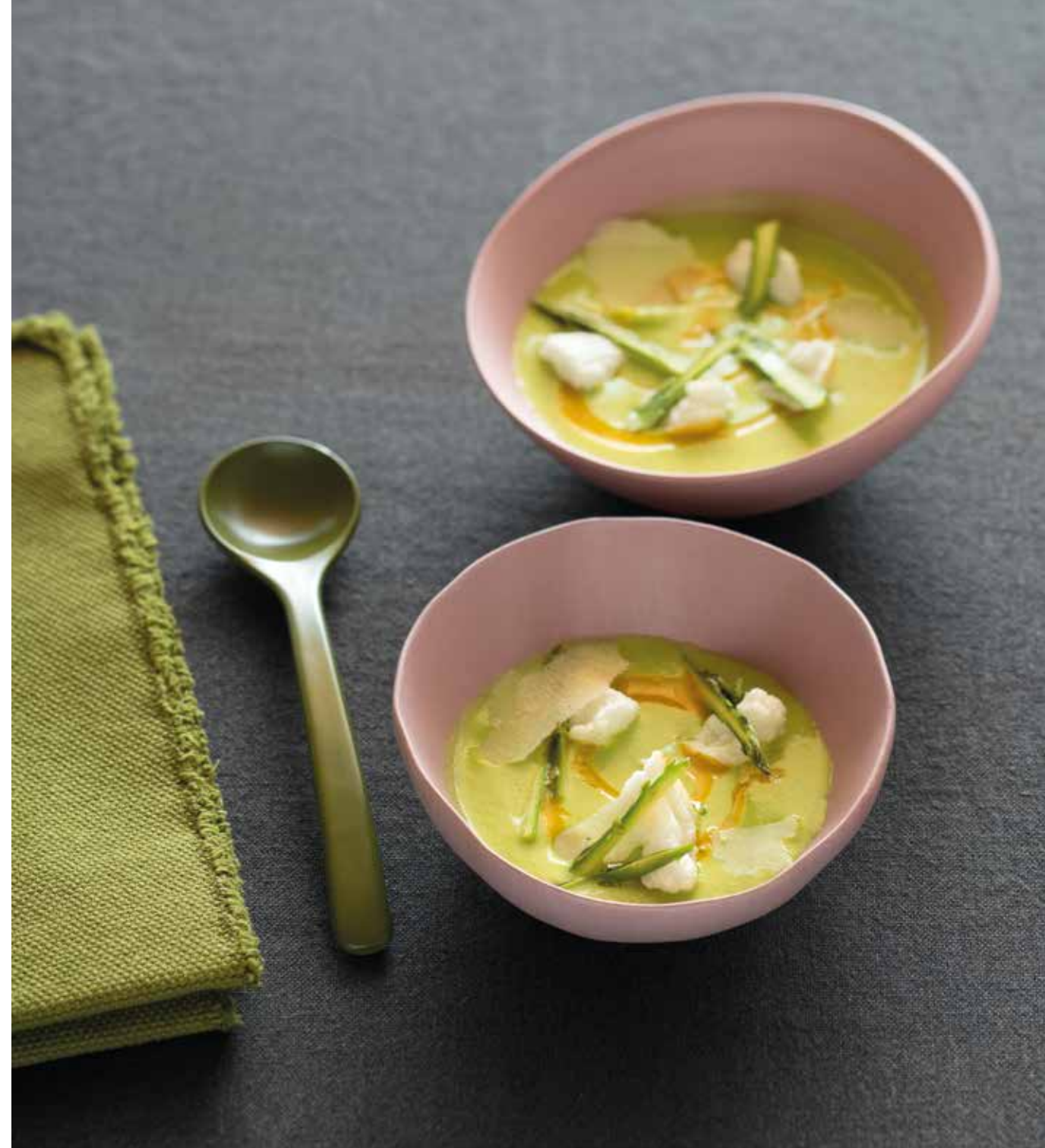
In una ciotola adatta alla cottura in microonde, mescolare bene la cipolla e gli asparagi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Coprire la ciotola con pellicola alimentare praticando dei piccoli fori nella stessa con l'aiuto di uno stuzzicadenti. Cuocere le verdure nel forno a microonde per 4 minuti alla massima potenza. Versare le verdure in un frullatore capiente, aggiungere il ghiaccio e frullare alla velocità massima. Lo shock termico donerà alla crema un bel colore verde brillante. Regolare di sale e pepe.

Rompere le uova separando gli albumi dai tuorli. Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. Emulsionare il tuorlo con la salsa di soia per ottenere una salsina omogenea.

Versare 2 cucchiaini di olio extravergine nel piatto crisp, aggiungere gli albumi e cuocere per 4 minuti utilizzando la funzione Crisp®.

Scaldare la crema di asparagi nel forno a microonde per 3 minuti alla massima potenza, versarla in quattro fondine. Aggiungere l'albume cotto, decorare con la salsina di tuorlo e terminare con le scaglie di Parmigiano e le punte di asparagi crude marinate qualche minuto con olio e sale.

*Nota dello chef: in alternativa, si potrebbe suddividere la crema ben calda nelle fondine, aggiungere in ciascuna un uovo crudo e aspettare 4 minuti perché si cuocia leggermente.*



# Dolci

## Mele caramellate con gelato al sambuco

Per 4 persone | Preparazione: 10 minuti | Cottura: 4 minuti

4 mele golden	Gelato al sambuco	2 biscotti sbriciolati
100 g di zucchero semolato	150 g di base bianca per gelato (vedi p. 9)	scaglie di cioccolato fondente
100 g di acqua	100 g di fiori di sambuco	
30 g di burro		

### Gelato al sambuco

Unire a caldo i fiori di sambuco alla base bianca per gelato. Lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare. Lasciare riposare 12 ore e mantecare nella gelatiera secondo le istruzioni del produttore. Conservare in congelatore.

### Mele caramellate

Pelare, detorsolare le mele e tagliarle a cubetti. Unire l'acqua e lo zucchero in una ciotola e cuocere nel forno a microonde alla massima potenza per 5 minuti o fino ad ottenere un caramello biondo. Rimuovere dal forno e aggiungere il burro e le mele. Mescolare bene, ritornare al forno e cuocere il tutto per 3 minuti alla massima potenza.

Disporre le mele calde caramellate nel piatto di servizio aiutandosi con un stampino cilindrico per conferire una forma regolare. Cospargere le mele con i biscotti sbriciolati e terminare con una quenelle di gelato al sambuco e qualche scaglia di cioccolato fondente.

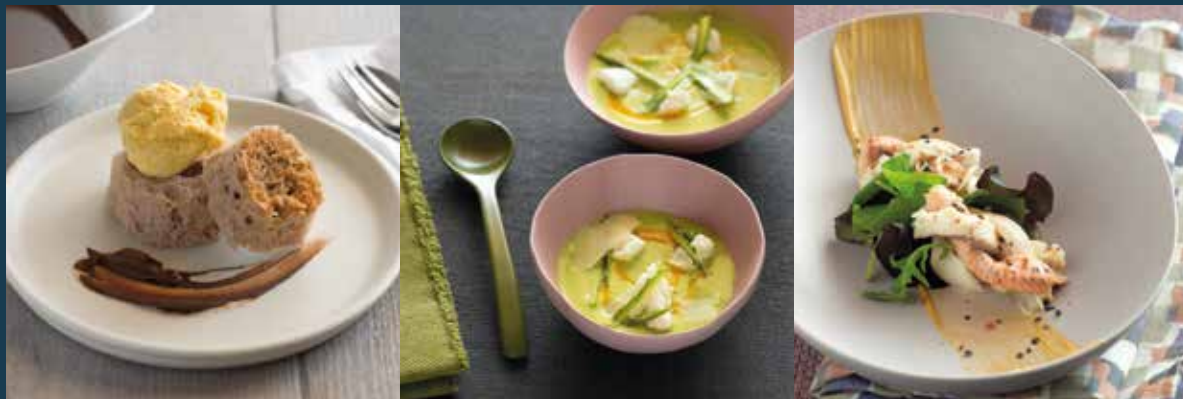


# facile, pratico, veloce microonde!

È curioso scoprire come le abitudini abbiano spesso il sopravvento sulla convenienza. Infatti c'è chi utilizza il forno a microonde solo per scongelare gli alimenti e chi si limita a scaldare la pizza o a sciogliere il cioccolato, mentre le funzioni di questo elettrodomestico si sono molto evolute dal debutto nelle cucine italiane negli anni Settanta. Dotati di programmi "sensibili", i modelli di nuova generazione sono perfettamente in grado di replicare alcuni tipi di cotture tradizionali. Il tempura croccante, la zuppa vellutata, il risotto al dente, il pesce succulento, la crème brûlée dalla crosticina caramellata e friabile: sono tutti risultati possibili al microonde e anche in poco tempo.

Con oltre trenta ricette che mostrano come il forno a microonde sia il migliore alleato non solo di chi ha i minuti contati, ma anche di chi si interessa di buona cucina, questo libro offre soluzioni per ogni momento goloso della giornata dalla prima colazione alla cena, dalla merenda all'aperitivo.

Mancato astronauta e amante della montagna, **Stefano Masanti** è uno chef giramondo con la testa sempre un po' altrove. Lo si trova ai fornelli del ristorante "Il Cantinone" a Madesimo (SO) e a St. Helena - Napa Valley in California, quale Chef della Vittorio Sattui Winery.



€ 13,90

ISBN 978 88 97932 338



9 788897 932338

484000001176 - CBI100