

# FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA N° 40



**FRESCO  
CI SEI  
O CI FAI?**

# TECH FOOD



## Ponti

Aceto di Mele 100% italiane nel nuovo e pratico formato spray. Un condimento ideale per dare un sapore inaspettato ai piatti a base di carne e pesce. Esalta anche gli aromi di insalate, verdure crude e cotte e macedonie di frutta.



**Tutti offrono ricette. Nessuno ti chiama per un pranzo**

**ILJA MARKOVIC**

## Selenella

La Patata Selenella, 100% italiana, ricca dal punto di vista nutrizionale, sostenibile e di qualità certificata e controllata, rinnova la veste grafica della Classica.



**CURIOSITÀ** Il primo forno a microonde è stato immesso nel mercato nel 1957, riscontrando da subito un enorme successo.

# GOURMET CON IL MICROONDE

**LG Electronics e lo chef Diego Bongiovanni ci insegnano a preparare un'intera cena utilizzando soltanto il forno a microonde.**



Chi ha detto che il forno a microonde serve soltanto a riscaldare e scongelare i cibi? A sfatare questo mito ci ha pensato LG Electronics che ha chiesto allo chef e volto fisso della TV Diego Bongiovanni di cimentarsi nella preparazione di un'intera cena, utilizzando soltanto LG NeoChef, il rivoluzionario forno a microonde adatto a qualunque tipo di cottura. Diego Bongiovanni ha realizzato una perfetta cena gourmet, dall'antipasto al dolce, alla portata di tutti e preparata in ogni suo passaggio con il forno a microonde: dagli elementi cotti al vapore a quelli grigliati, da quelli fritti a quelli cotti in maniera tradizionale, fino ad arrivare alla meringa.



*Asparagi al vapore con uovo in camicia, salsa di parmigiano e chips di patate dolci*



## Ingredienti

1 mazzo di asparagi - 4 uova - 150 g di parmigiano grattugiato - 150 g panna da cucina - 150 g patate dolci - 1 pizzico sale - 20 g di olio evo - 10 g di caffè in grani

## Preparazione

Iniziate a pelare gli asparagi, per poi cuocerli in forno a microonde a vapore selezionando il programma steam 2.2. Tagliate delle sottilissime chips di patata americana, ricordatevi di olearle per bene e cuocerle in microonde scegliendo la modalità healthy fry 1.5. Quando sono pronti, teneteli da parte. A parte rompete un uovo fresco in una tazza di acqua fredda e cuocete a microonde per 45 secondi a 900 watt. Una volta tolto l'uovo in camicia dall'acqua tenetelo in caldo. A questo punto, in una ciotola a parte, mettere la panna ed il parmigiano che avrete grattugiato, e mettetelo in microonde per 1 minuto a 900 watt, in modo da sciogliere il tutto. Prendete una frusta e mescolate bene, tenete in caldo. Montate il piatto ricordandovi di mettere sul fondo uno strato di salsa al parmigiano; adagiate sopra a questostrato l'uovo in camicia e finite il tutto appoggiando gli asparagi. Ultimo passaggio: Aggiungete le chips di patata e date una leggera spolverata di caffè poco prima di servire il piatto.

*Spugna al cioccolato con pomodori dry, frutti di bosco e meringa*



## Ingredienti

Per la spugna: 2 tuorli d'uovo - 1 albume d'uovo - 15 g di acqua calda - 20 g di zucchero - 50 g di cioccolato fondente - 35 g di farina. Per la meringa: 50 g di zucchero a velo - 15 g di albume d'uovo - Pomodori semidry - 8 pomodori rini gialli - 10 g di zucchero a velo. Per la salsa ai frutti di bosco: 150 g di frutti di bosco - 20 g di zucchero - la scorza di 1 limone - 100 g di yoghurt magro

## Preparazione

Spugna al cioccolato: sciogliere il cioccolato per 2 min a 200 watt, in una ciotola mescolare gli ingredienti. Mettere il composto in un sifone, lasciarlo riposare per 2 ore in frigo. Sifonare il composto in bicchieri di plastica riempiendoli fino a 3/4 e cuocere in microonde a 900 watt per 30 sec. Far raffreddare e dividere in tocchi. Le meringhe: in una ciotola mettere lo zucchero a velo con l'albume, mescolare e formare una pasta densa. Fare delle piccole palline. Cuocerle in microonde per 2 min a 700 watt. Lasciarle raffreddare e tenerle a disposizione. Pomodori Semidry: tagliare i pomodorini a metà, spolverarli con zucchero a velo ed essicarli leggermente in microonde per 6 minuti a 400 watt. Farli raffreddare. Salsa ai frutti di bosco: frullare i frutti di bosco con qualche goccia di limone e passare la salsa al colino. Su un piatto mettere una cucchiata di salsa, poi piccole cucchiataie di yogurt bianco, e le spugne al cioccolato, i pomodorini semidry, finire con le meringhe.

*Zuppa di pesce e crostacei in vasocottura*



## Ingredienti

200 g di cozze - 100 g di vongole - 200 g di rombo chiodato già disliscato - 4 gamberi - 200 g di seppioline - 150 g di moscardini - 150 gr di triglie - 4 pomodorini rossi - 4 pomodorini gialli - 1 carota - 1 gambo di sedano - 1 cipolla dorata - 1 spicchio di aglio - 20 gr di olio evo - 20 gr di prezzemolo

## Preparazione

Per prima cosa, pulire tutti i pesci e tagliarli tutti a tocchetti. Pulire dalla testa e dalle interiora i gamberi e tenerli pronti a disposizione. Ricordarsi di lavare bene le cozze e le vongole e di tenerle a disposizione. Tritare grossolanamente il sedano, la carota, l'aglio e la cipolla, metterli in un contenitore adatto alle cotture a microonde, aggiungere dell'olio extra vergine di oliva. Coprire con uno strato di pellicola e cuocere a 400 watt per 2 minuti. In un barattolo Bormioli alternare in vari strati il pesce, i pomodorini tagliati a metà, i molluschi, il soffritto fatto in precedenza ed un pizzico di sale fino a riempimento barattolo, ultimare con il prezzemolo. Chiudere il barattolo, e cuocere in microonde a 1100 watt per 3 minuti. Servire il barattolo in tavola ed aprirlo davanti ai commensali per sentire esaltare i profumi che ne scaturiscono.