

FOCACCIA LIGHT

Dose per 2 infornate

300 ML DI ACQUA
1/3 DI UN CUBETTO DI LIEVITO DI BIRRA
1 PIZZICO DI ZUCCHERO
3 CUCCHIAI DI OLIO E.V.O.
SALE Q.B.
300 GR. DI FARINA DI FARRO
200 GR. CIRCA DI FARINA TIPO1
POMODORINI PACHINO OPPURE OLIVE
ORIGANO

COTTURA VENTILATA + MICROONDE (190°+ 350WATT) 15 MIN.
OPPURE COTTURA CRISP 12 MIN.

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua aggiungere un pizzico di zucchero e l'olio.
Unire anche il sale e piano piano aggiungere il mix di farine .
Impastare fino a quando la massa non si attacca più alle dita . Mettere l'impasto in una terrina e chiuderla con un sacchetto di plastica. Lasciare lievitare per circa un paio d'ore.
Ungere il piatto crisp e stendere la massa, guarnire con i pomodorini pachino oppure olive un filo d'olio x condire una spolverata di origano e infornare nel microonde con cottura ventilata + microonde per circa 15 min. (oppure funzione crisp 12 min.).



PLATESSA ADAGIATA SU GIARDINO DI VERDURE

200 GR. DI PLATESSA SURGELATA
1 CAROTA
1 ZUCCHINA

MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO
4 POMODORINI CILIEGINA
ERBA CIPOLLINA
TIMO E SALE Q.B.

COTTURA A VAPORE DELLE VERDURE 8 MIN.
COTTURA A VAPORE DELLA PLATESSA 1 1/2 MIN.

Lavare e tagliare a pezzetti la carota e la zuccina.

Inserirle nella griglia della nostra vaporiera con il mezzo bicchiere di vino bianco, i pomodorini, selezioniamo l'alimento della cottura steam e impostiamo poi 8 minuti.

Nel frattempo con la nostra plattessa prepariamo degli involtini precedentemente salati e conditi con un po' di timo. Gli involtini possono essere chiusi o con degli stuzzicadenti o con dei fili di erba cipollina.

Terminata la cottura delle verdure adagiamo i nostri involtini sulle verdure, richiudiamo la vaporiera selezioniamo l'alimento e impostiamo un minuto e mezzo di cottura a vapore.



TROTA SALMONATA ALLE ERBE E SESAMO

Ingredienti:

300 GR. TROTA SALMONATA
SALE DELL'HIMALAYA Q.B.
MIX DI ERBE AROMATICHE (TIMO-ROSMARINO-PREZZEMOLO-SALVIA)
PEPE Q.B.
SESAMO
1 CUCCHIAIO DI OLIO DI RISO

Tempo cottura:

Funzione CRISP 5 MIN.

Impanare i 2 filetti di trota salmonata col trito di erbe e sesamo, salare e pepare.
Ungere leggermente il piatto crisp e preriscaldarlo per circa due minuti.
Porre i due filetti sul piatto crisp caldo e con funzione crisp cucinare per 5 minuti,
se volete potete girare i filetti a meta cottura.
Volendo potete abbinare una crema di peperoni o delle patate arrostiti.



TORTA DI MELE

100 GR. DI YOGURT INTERO
140 GR. ZUCCHERO DI CANNA
3 CUCCHIAI DI OLIO DI RISO
3 UOVA BIO
1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI
2 CUCCHIAI DI UVETTA
240 GR. DI FARINA MISTA 00 E INTEGRALE
A PIACERE NOCI TRITATE
3 MELE

COTTURA VENTILATA + MICROONDE (190°+ 350WATT) 12 MIN.

Unire lo yogurt allo zucchero mescolare aggiungere l'olio di riso le uova. Montare l'impasto unire le uvette e le noci a piacere, la farina con il lievito, amalgamare bene, adagiare la carta forno sulla tortiera Crisp e stendere il composto.

Tagliare le mele a fettine sottili tipo mezzelune e disporle nell'impasto..

Spolverare la superficie con dello zucchero e infornare utilizzando la funzione ventilata +microonde per 12 minuti. (ricordarsi di preriscaldare la cavità del forno).

