

*Wave*ware<sup>®</sup>  
microwave cookware

# *Ricettario al microonde*



**Il Deepsish Crisper**

<b>Istruzioni</b>	<b>3</b>
<b>Il Deepdish Crisper</b>	<b>4</b>
Tabella di Cottura per Fast Food	5
Sandwich con Bacon & Avocado	6
Polpette di Pita di pollo	7
Costine di maiale con salsa BBQ	8
Hamburger di salmone	9
Hamburger di manzo	10
Flapjacks,	11
Assaggi di merluzzo Thai	12
Crostata al cioccolato	13
Mini-Pandispagna/Génoise	14
<b>trucchi e suggerimenti</b>	<b>15</b>



## Istruzioni di preriscaldamento

1. Mettere la padella (con il coperchio) al centro del piatto girevole di vetro.
2. Preriscaldare il piatto vuoto per i tempi elencati di seguito.
3. Mettere il cibo da cuocere sulla padella, coprire con il coperchio e cuocere per il tempo consigliato.

**Il superamento dei seguenti tempi può provocare danni alla base.**  
Il contatto con la parete laterale del forno causerà la formazione di archi e brucerà la parete del vostro forno a microonde.

## Tempi di preriscaldamento:

Forno	850W	1000W	1200W	1500W
Tempo	1 min	45 sec	40 sec	30 sec

## Tempi di cottura

Usare sempre il coperchio con il croccante

Le ricette mostrate in questo ricettario sono testate con un forno a 1100W .

Dovresti aumentare e diminuire i tempi di cottura come riportato sotto.

Con forni a 750 watt: aggiungere 20 secondi per minute

Con forni a 850 watt: aggiungere 15 secondi per minute

Con forni a 1200 watt: togliere 5 secondi per minute

Con forni a 1500 watt: togliere 15 secondi per minute

**I tempi indicati sono solo stime. Dovresti sempre controllare che il cibo sia cotto completamente.**

## Istruzioni di sicurezza



- Fai attenzione al vapore bollente dalle prese d'aria sul lato del coperchio.
- Proteggi sempre le mani quando maneggi il piatto
- Controllare sempre che il cibo sia cotto correttamente
- Anche se è un piatto di metallo, è sicuro da usare nel forno a microonde in quanto ha uno strato assorbente a microonde sul lato inferiore.
- Non usare il the crisper lid con altri prodotti metallici nel forno a microonde.
  - Lavabile in lavastoviglie.
- Per i microondi senza piatto di vetro girevole, ruotare il Crisping Dish a 180° a metà del preriscaldamento.
- Utilizzare sempre utensili di plastica o antiaderenti.

**La mancata osservanza di quanto sopra può provocare ustioni o danni al piatto o al forno a microonde**

## Il Deepsish Crisper

Congratulazioni per l'acquisto di una nuova grande innovazione da Waveware. Il nostro nuovo coperchio Crisper non solo prolunga la vita del tuo forno proteggendolo da schizzi e depositi di residui di cibo, ma devia anche l'energia a microonde sul lato inferiore del piatto. Questa energia extra genera una superficie calda e croccante per cuocere meglio il cibo e darci la bella crosta croccante che tutti conosciamo e amiamo.



## Ottieni il massimo dalla tua padella

Per ottenere i migliori risultati, preriscaldare SEMPRE prima la padella. Utilizzo del microonde il piatto di cottura croccante riduce in media il tempo di cottura di circa il 30% rispetto a un forno convenzionale. Per ottenere tutto il tuo cibo cotto e croccante, ogni pezzo deve entrare in contatto con la padella. È inoltre necessario ruotare la padella a metà del ciclo di riscaldamento se il microonde non dispone di un giradischi.

## Più cucina uniforme

I forni a microonde hanno la tendenza a cuocere troppo i lati e ad asciugare al centro. I bordi in metallo rialzati del crisper bilanciano questo proteggendo i lati e spostando più energia a microonde al centro. Ciò assicura una cottura perfettamente bilanciata

## Meglio Croccante

Il Deepsish Crisper devia più energia a microonde nella parte inferiore del crisper. Questo migliora la funzione di crispatura e consente tempi di preriscaldamento molto più brevi. Ora non c'è bisogno di riscaldare il crisper tra i lotti di cottura: basta caricare il lotto successivo e iniziare la cottura.

## Tabella di Cottura per Fast Food

*Questi tempi devono essere utilizzati dopo il preriscaldamento*

Cibo	Quantità	Tempo di cottura
Pizza con sfoglia sottile	Congelato	4-5 minuti
Pizza con crosta spessa	Fresco	6-7 minuti
fetta di pizza (avanzi)	Fresco	2 minuti
filetto di pollo* x 2	Fresco	5 minuti
Bocconcini di pollo*	Fresco	5 minuti
Crocchette di pollo* x 2	Fresco	8-10 minuti
Crocchette di pollo* x 2	Fresco	6-7 minuti
Hamburger di manzo* x 2	Congelato	6 minuti
Hamburger di manzo* x 2 *	Fresco	4 minuti
Bastoncini di pesce* x 6	Congelato	5 minuti
Bastoncini di pesce* x 6	Fresco	4 minuti
Filetto di Pesce x 2	Fresco	3 minuti
patatine fritte* (al forno)	Congelato	8 minuti
patatas bravas* (precotti)	Fresco	4 minuti
patate al forno x 2	Fresco	5 minuti
Tortino di patate*	Fresco	5 minuti
anelli di cipolla*	Congelato	5 minuti
Pancetta affumicata* x 4	Fresco	5 minuti
bistecca di gammon* x 2	Fresco	4 minuti
Pane fritto o tostato con il burro	Fresco	3 minuti

Il cibo contrassegnato con \* deve essere ruotato di 2/3 durante il tempo di cottura.

I tempi di cottura per le carni fresche variano a seconda dello spessore della carne e delle preferenze personali per la cottura, specialmente per hamburger e bistecche. Si consiglia vivamente di iniziare con un tempo più breve e aggiungere minuti aggiuntivi.

# Sandwich con Bacon

## & Avocado

*Questo rende uno spuntino delizioso a in qualsiasi momento del giorno o della notte. È veloce, semplice e pieno di sapore.*

### Ingredienti

2 Ciabatte piccole  
2-3 Cucchiaini di olio  
10 Strisce di bacon a fette  
2 pomodori, tagliati, (vite maturata se possibile)  
2 avocado maturi pelati, snocciolati e tagliati  
Poche foglie di basilico  
Sale e pepe  
Servizio 2

### Per assemblare:

- Preriscaldare il Crisper come indicato a pagina 3.
- Disporre 5 strisce di pancetta sulla padella e cuocere per 3 minuti sul primo lato e 2 minuti sul secondo lato.
- Ripetere per la seconda infornata di bacon.
- Tagliare il pane a metà e spennellare con olio d'oliva.
- Metti la pancetta sul pane. Condisci con i pomodori a fette, basilico e avocado.
- Condisci leggermente, sostituisci la parte superiore del pane e buon appetito!



# Polpette di Pita di pollo



*Un'altra idea di ricetta veloce per uno stile di vita frenetico - pronta in 10 minuti. Per variare, provare con delle strisce di maiale magro al posto del pollo*

## Ingredienti

- 450g di pollo
- 2 peperoni, disseccati e tagliati a quadretti
- 4 Spiedini di legno
- 1 cucchiaino di pasta di curry
- 1 cucchiaino di olio
- Sale e pepe nero

## Per servire:

- Foglie di insalata mista
- Olio d'oliva e succo di limone
- 4 pita tostate
- Yogurt alla greca o maionese (facoltativo)
- Pizzico di sale

## Per cucinare:

- Tagliare il pollo in pezzi uguali (circa 1/2 pollice di spessore)
- Mescolare la pasta di curry, l'olio e il condimento. Versalo sul pollo e mescola bene. • Infilare il pollo e i peperoni sugli spiedini.
- Preriscaldare il Crisper come indicato a pagina 3.
- Cuocere per 3 1/2 minuti a un'impostazione alta, girare, quindi cuocere per altri 3 minuti.
- Per controllare se il pollo è cotto a fondo, tagliare il pezzo più grande vicino al centro se il piatto. Se è rosa, quindi cuocere per un altro minuto.
- Una volta cotto, lasciarlo riposare scoperto per 1



# Costine di Maiale con salsa BBQ

*Queste costole vengono bollite prima della cottura, questo riduce il grasso e garantisce che siano completamente cotte. Il microonde consente al cibo di assorbire il sapore senza dover marinare per ore.*

## Servizio 4

Costine di maiale 1 kg

Lessare le costole in una grande padella di acqua bollente per 10 minuti.

Puoi aromatizzare il liquido con cipolla e 1/2 cucchiaino di spezie in polvere, ma questo non è essenziale. Scolare e lasciare in frigo fino al momento.

## Salsa barbecue veloce:

3 cucchiaini di ketchup

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di aceto di vino bianco

1 cucchiaino di salsa Worcestershire

Tabasco

1 peperoncino rosso tritato finemente (opzionale)

Sale e pepe

## Per cucinare:

- Mescolare tutti gli ingredienti della salsa insieme.
- Spennellate bene tutte le costine con la salsa.
- Preriscaldare il Crisper come indicato a pagina 3.
- Cuocere per 31/2 minuti sul primo lato in alto
- spennellare con salsa extra quando si gira e cuocere per altri 3 minuti
- Riposare per 1 minuto prima di servire



# Hamburger di salmone

*Queste sono una meravigliosa variazione del tradizionale hamburger.*

*Perfetto per i bambini che arrivano da scuola*

## Ingredienti:

450g Carne di salmone - tritata  
 240 briciole di pane  
 1 cipollotto - tritato finemente  
 1 spicchio d'aglio - tritato finemente  
 Scorza grattugiata e succo di 1/2 limone  
 Sale e pepe  
 4 panini hamburger  
 Lattuga tagliuzzata  
 Pomodoro a fette  
 4 cucchiaini di crème fraiche  
 con la scorza di limone aggiunta  
 Erba cipollina tritata



## Per cucinare:

- Aggiungere il pangrattato, il cipollotto, la scorza di limone e l'aglio al salmone. Condire e inumidire con succo di limone.
- Formare delle polpette. Raffreddare per almeno 1 ora.
- Preriscaldare il Crisper come indicato a pagina 3 e cuocere per 1/2 minuti su ciascun lato
- Mettere su pane tostato con lattuga e pomodoro. Coprire con un cucchiaino di crema di latte e cospargere con erba cipollina tritata. Servire con insalata o patate al forno.



\* **Puoi sostituire la trota.**

# Hamburger di Manzo

*The salsa complements these burgers wonderfully and is so easy to make.*

*The standing time is essential as it allows the burgers to cook thoroughly.*

## Burgers:

450g carne tritata  
1 cipolla, finemente tritata e cotta  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato  
1 Tuorlo d'uovo  
Un po' di salsa di soia  
Sale e pepe nero



## Preparare:

- Mescolare il manzo, cipolla, prezzemolo, salsa di soia, tuorlo d'uovo e condimento insieme.
- Forma in 4 hamburger. Refrigerare fino a quando non si è pronti a cucinare.
- Preriscaldare il Crisper come indicato a pagina 3.
- Coprendo il crisper, cuocere due hamburger alla volta per 3 minuti sul primo lato e 2 sul secondo lato.
- Assicurati che gli hamburger siano ben cotti, forandoli per vedere se i succhi sono puliti.
- Lasciarli scoperti per 2 minuti prima di servire.

## Per fare la salsa:

- Aggiungi tutti gli ingredienti a un robot da cucina e mescola, puoi renderlo grosso o liscio come preferisci.
- Refrigerare fino al momento dell'uso.

## Salsa:

1 peperone rosso, disseccato e tritato  
2 pomodori  
1 cipolla piccola, tritata  
Succo di mezzo limone  
1 peperoncino verde, tritato  
1-2 cucchiaini di olio di oliva  
2 cucchiaini di prezzemolo o basilico  
Sale e pepe nero

Questa salsa è ottima anche con le bistecche.

# Torte d'avena

*Questa ricetta è un ottimo modo per far cuocere i bambini dato che c'è poco da aspettare prima di essere cotti!*

## Ingredienti:

Sciroppo d'oro a 1 livello  
1/2 tazza zucchero di canna  
1 bastoncino di burro  
2 tazze di fiocchi d'avena  
Piccolo pizzico di sale  
Manciata di uvetta o nocciole (opzionale)

- Mettere lo sciroppo, il burro e lo zucchero in una ciotola a prova di microonde e cuocere a fuoco medio per 1 minuto o fino a quando si scioglie, mescolare a metà.
- Aggiungere l'avena, l'uvetta e i dadi (se utilizzati) e un pizzico di sale e mescolare bene.
- Mettere la miscela nel piatto croccante e premere con decisione finché la parte superiore non è a livello.
- Cuocere per 5 minuti in alto.
- Tagliare a porzioni ancora calde e lasciarlo nella confezione fino a quando non si raffredda.



# Assaggi di Merluzzo Thai

*Se ci saranno delle patate rimaste, prova a preparare queste torte di pesce. Sono a basso contenuto di grassi, contengono olio di pesce e hanno un sapore orientale. Sono buoni per il pranzo o la cena con qualche insalata. Oppure puoi tagliare le torte in quattro e servire su un piatto per una serata informale davanti al televisore con gli amici. Servizio 4-6*

## Ingredienti :

- 110 g Patate cotte
- 450 g filetto di merluzzo, senza pelle e tritato grossolanamente
- 120ml cucchiaini di pasta rossa Thai al curry
- 1 uovo
- 1 scorza di Lime, tagliata fine
- 1 cucchiaino di coriandolo, tritato
- 4 erba cipollina, tritata
- 1 cucchiaino di farina
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

## Per la salsa di peperoncino dolce:

- 4 cucchiaini di salsa di soia
- Succo di 1 lime
- 1 peperoncino rosso, de-seminato e affettato sottilmente
- Un pizzico di zucchero

## Preparazione

- Mettere il merluzzo, la patata cotta, la pasta di curry, la buccia di uovo e lime in un robot da cucina e frullare fino a renderlo omogeneo (oppure utilizzare una forchetta per una pasta più ruvida). Mescolare il coriandolo e scalogno
- Per fare le torte prendere una piccola manciata di miscela di pesce e fare una pallina, appiattirla leggermente in alto e in basso. Continuate a prepararli finché non avrete circa 10-12 torte.
- Mettete in frigorifero per circa 20 minuti prima di cuocere
- Per fare la salsa, mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciare in infusione. Aggiungi un po' più di zucchero per addolcire se vuoi (in alternativa puoi semplicemente comprare una salsa di peperoncino dolce)

## Per cucinare le torte di pesce,

- Preriscaldare il piatto croccante come indicato a pagina 3.
- mettere 4 torte sul piatto alla volta
- Cucinare per 21/2 minuti
- Girare e cuocere per altri 2 minuti



# Crostata al Cioccolato

*Questa torta è deliziosa quando viene servita leggermente calda, circa 40 minuti dopo la cottura. La pasticceria è veloce e facile da fare come tutto è fatto in robot da cucina*

## Dolce pasticceria:

120 ml Farina  
120 ml Margarina/Burro  
1 cucchiaino di zucchero a velo  
1 tuorlo d'uovo

## Ripieno di cioccolato:

1 1/3 di tazza 350 ml di panna fresca  
11 once di cioccolato fondente  
(circa il 55% di solidi di cacao, più sarebbe troppo amaro)  
1 uovo + 1 tuorlo d'uovo

## Pasticceria:

- Sbattere la farina, il burro e lo zucchero in un robot da cucina fino a formare le briciole.
- Aggiungere il tuorlo d'uovo e battere fino a quando gli ingredienti formano l'impasto.
- Avvolgere l'impasto nella pellicola di Saran e lasciare raffreddare per 30 minuti.
- Stendete l'impasto in modo uniforme e mettetelo sul piatto croccante preriscaldato, assicurandovi che copra l'intera superficie, compresi i lati
- Cuocere per 5 minuti in alto nel microonde

## Farcitura:

- Riscaldare la panna appena al di sotto del punto di ebollizione.
- Aggiungere i pezzi di cioccolato rotti e mescolare fino a quando non si scioglie. Sbattere leggermente l'uovo e il tuorlo d'uovo in una tazza e versarlo nella miscela di cioccolato. Mescolare bene. Versare il ripieno nella tortiera e il microonde per 7 minuti a medio.
- Dopo questo, cuocere la torta per un altro 1 minuto in più.
- La torta dovrebbe avere una oscillazione quando la rimuovi dal microonde. Lasciare raffreddare per circa quaranta minuti o finché non è quasi completamente impostato.
- Servire con panna montata o gelato alla vaniglia



# Mini Spugne / Génoise

*Queste pan di spagna si gonfiano magnificamente nel forno a microonde e hanno un gusto meraviglioso servito immediatamente con una crema densa e bacche.*

Rende 16 spugne ca.

## Ingredienti:

- Torta di spagna
- 2 uova medie
- 1/3 di tazza di zucchero
- 1/3 di tazza di farina
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

## Guarnizione:

- 120 ml di fragole
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- Crema non zuccherata montata da 1 tazza

## Per cucinare:

- Aggiungere le uova, l'essenza di vaniglia e lo zucchero in una terrina.
- Sbattere fino a ottenere una spuma densa.
- Filtrare la farina e piegarla delicatamente con un cucchiaino di metallo fino a completo assorbimento della miscela.
- Preriscaldare il piatto croccante come indicato a pagina 3.
- Quando completamente scaldato far cadere rapidamente quattro cucchiaini da dessert della miscela sul piatto.
- Cuocere per 45 secondi.
- Girare e cuocere per altri 15 secondi.
- Se si desidera ottenere di più, preriscaldare il piatto per crisping per altri 45 secondi ogni volta prima dell'uso.
- Le pan di spagna possono essere raffreddate su una griglia, ma sono meglio consumate calde.

## Per il topping:

- Lavare le fragole e tagliarle a pezzi.
- Mettere in una ciotola a prova di microonde e riscaldare fino a quando lo zucchero non si è sciolto. Mescola fino a ricoprire le fragole.
- La guarnizione può essere consumata sul lato o impilata sopra le spugne. Qualsiasi bacca può essere usata per questo piatto.



# Trucchi e Suggerimenti

Sapevi che potresti DISCIOGLIERE LA GELATINA SENZA AGGIUNGERE ACQUA? Solo al microonde per quarantacinque secondi. Quindi è possibile aggiungere gradualmente acqua fredda, mescolando continuamente riducendo il tempo di presa.

Se hai un barattolo di MIELE CHE SI È CRISTALLIZZATO, togli il coperchio, metti il barattolo nel microonde e scalda a fuoco medio per due minuti.

Per PULIRE il forno e RIMUOVERE ODORI DI COTTURA, basta riscaldare una tazza d'acqua con una fetta di limone per 2-3min.

AUMENTARE IL SUCCO DAI FRUTTI riscaldando per quaranta secondi prima di spremere.

NON RISCALDARE LE PIASTRE VUOTE nel forno a microonde, in quanto ciò potrebbe causare danni.

Sapevi che SALSE, ZUPPE, CUSTARD, ecc. Sono VELOCI e FACILI in un forno a microonde? Non devi continuare a mescolare per ottenere una consistenza liscia.

PER PELARE I POMODORI mettere 2 tazze di acqua bollente in un contenitore, aggiungere i pomodori e riscaldare per 1 minuto. Mettiti nell'acqua fredda e la pelle dei pomodori si staccherà facilmente.

Per le CIPOLLE SENZA LACRIME, taglia le estremità e riscalda per 30 secondi.

CRESCHERI, RULLI O BISCOTTI DA STILE FRESCO, collocarli su una griglia o doppio spessore di asciugatutto da cucina e riscaldare per 1 minuto, quindi lasciare il tempo di riposo di 2-3 minuti.

Per BBQ PARTIES, la maggior parte degli chef è d'accordo sul fatto che è più sicuro preparare il cibo (in particolare le carni) nel forno a microonde e completare con il barbecue.

Utilizzare pezzi di cibo di dimensioni uguali per una cottura uniforme.

Ridurre le quantità di sale e pepe.



*Ricettario al  
microonde*

## Il Piatto Croccante

Uno dei motivi per cui le persone sono spesso deluse dalla cottura a microonde è la base e le croste inzuppate di appetito. Questo può essere un problema, in particolare alimenti come pizza e pasticcini.

**Il piatto croccante Microbake offre la soluzione perfetta a questo problema.**

Il vassoio per la croccante a caldo scotta e frulla il cibo per dare risultati forno convenzionali dal microonde. Capace di cucinare tutto da cibi pronti surgelati (come trucioli di forno e pesce impanato) a pasticcini fatti in casa, torte e crostate, il piatto croccante Microbake è eccellente per spuntini a tarda notte o pasti veloci in famiglia.



## Il Deepsish Crisper

Il nostro nuovo coperchio Crisper non solo prolunga la vita del tuo forno proteggendolo da schizzi e depositi di residui di cibo, ma devia anche l'energia a microonde sul lato inferiore del piatto. Questa energia extra genera una superficie calda e croccante per cuocere meglio il cibo e darci la bella crosta croccante che tutti conosciamo e amiamo.

Ottimo per patate al forno, hamburger e pancetta, questa padella versatile è un must



WaveWare Limited,  
Templemichael Business Park,  
Longford, Ireland  
Tel: +353863866516

Webpage: [www.wave-ware.com](http://www.wave-ware.com)

E-mail: [info@wave-ware.com](mailto:info@wave-ware.com)