

Primi piatti dal gusto più ricco

Il mercato delle preparazioni pronte microondabili propone un numero di referenze sempre più ricco e ampio. Accanto alle tradizionali paste arrivano zuppe, riso e ricette per vegetariani

di Rodolfo Guarnieri

Grazie alla diffusione dei forni a microonde (in Italia all'inizio degli anni Ottanta), la ristorazione al bar ha veramente cambiato faccia. In questo modo, infatti, è diventato possibile per i gestori preparare o meglio scaldare in breve tempo (da 3 a 5 minuti) una ricca serie di preparazioni

gastronomiche già pronte in busta o vaschetta o da rifinire al momento con condimenti o salse. A cominciare dai primi piatti di pasta o riso, le cui più recenti ricette novità sono oggetto di questo servizio, per proseguire quindi con secondi piatti di carne, pesce o verdure. Il meccanismo di funzionamento del forno a microonde è molto semplice. Un dispositivo chiamato magnetron genera un campo elettro-



Minestra di verdure con pastina

DIMMIDISI - LA LINEA VERDE

Peso
Tempo di cottura

620 g
3'

Tradizionale

Fa parte della gamma Le Zuppe Fresche - La Linea Verde ed è proposta dopo il successo di Pasta e Fagioli. Preparata con sette verdure diverse, la Minestra di Verdure con pastina utilizza le stelline di Pasta Rummo (che non scuocce) e l'Olio Extra Vergine di oliva Monini. Viene confezionata in una pratica ciotola espressamente microondabile, prevista come doppia porzione. www.dimmidisi.it



Tortelloni pasticciati

GOURMET ITALIA - PRONTO IN TAVOLA

Peso
Tempo di cottura

300 g
4-5'

Varietà

Oltre trenta specialità della tradizione gastronomica italiana fanno parte della gamma Pronto in Tavola di Gourmet Italia. Certificata Uni En Iso 9001/2000, la gamma si avvale di materiale di servizio personalizzato come tovagliette, set di posate e tovagliolo, menu da tavolo e cartelli per esposizione. Tra le novità 2010, i Tortelloni alla ricotta e bieta pasticciati con salsa, panna e Grana Padano. www.gourmetitalia.it



Penne all'arrabbiata

NATFOOD - REMILIA - PRIMI BUONI

Peso
Tempo di cottura

95 g
5'

Su misura

Cinque piatti di pasta di semola di grano duro e tre risotti. La linea Primi Buoni si prepara così: versare acqua fino al livello segnato nella vaschetta monodose, aggiungere la bustina del condimento, stemperare, aggiungere la pasta o il riso, chiudere il coperchio e cuocere per 5' a 800 watt nel microonde. Sfornare, mescolare e lasciar riposare per un minuto. Ogni porzione fornisce 368 kcal circa. www.natfood.it



magnetico variabile (radiazione a microonde) con una potenza compresa tra 800 e 1000 watt. In questo modo le molecole dell'alimento che possiedono polarizzazione (acqua, lipidi, proteine, zuccheri), colpite dalle microonde, si "agitano" emettendo calore, scaldando e cuocendo in poco tempo e in modo uniforme l'alimento, anche se surgelato. La camera metallica di cottura impedisce alle microonde di uscire (effetto gabbia di Faraday), così come lo sportello che reca all'interno del vetro una maglia d'acciaio, garantendo sicurezza all'operatore. Un altro vantaggio è poter usare speciali contenitori di plastica usa e getta trasparente alle microonde. Alcuni forni dispongono all'interno di un piatto rotante per garantire una cottura

più omogenea. Molti forni a microonde sono inoltre dotati di un sistema a raggi infrarossi (grill) in grado di dorare la superficie dei cibi e conferire un maggiore sapore (sistema combinato). L'ultima generazione di forni abbina alle microonde e al grill anche la cottura tipica di un forno tradizionale, ventilato o statico.

Rifinire la preparazione

Alcuni cibi non possono essere cotti nel microonde in quanto, riscaldandosi, producono vapore al loro interno e possono "esplodere". Un'avvertenza da tenere presente in particolare per le uova, mentre patate e mele possono essere bucherellate con uno stuzzicadenti. Per le uova esistono particolari contenitori a doppia

camera con presenza di acqua che realizzano una cottura a vapore delle stesse. Fogli di alluminio e stoviglie in metallo possono produrre scintille se esposte alle microonde, contaminando il cibo in cottura. Controllare quindi sempre le istruzioni contenute su ciascuna busta o vaschetta per evitare spiacevoli sorprese. Una volta estratto dal forno, il piatto pronto va servito nel proprio contenitore di cottura, separandolo dalla busta o dalla sua "copertina". Anche se molte confezioni sono dotate di stoviglie in plastica, è buona norma proporre delle stoviglie metalliche per un più facile consumo al tavolo. Da fornire sempre bustine di sale, pepe, olio o salse per far ritoccare al cliente il tipo di condimento preferito. □



Risotto & Pennette al salmone

GOURMET ITALIA - PRONTO IN TAVOLA - BIS

Peso
Tempo di cottura

330 g
5-6'

Doppio

Un premio ai clienti più golosi. Pronto in Tavola propone tre specialità in vaschetta nera a due scomparti. Basta tagliare la busta e inserirla nel microonde a 750 watt. Gusti? Risotto con gamberetti e zucchine & Pennette al salmone affumicato; Pappardelle con funghi porcini & Fusilli allo speck; Tagliatelle alla bolognese & Tortellini alla panna e prosciutto.

www.gourmetitalia.it



Piatto Unico

RISO SCOTTI SNACK

Peso
Tempo di cottura

250 g
4'

Bilanciato

Riso Basmati (carboidrati), petto di pollo (proteine), verdure grigliate come peperoni, melanzane e zucchine (fibre). Sono gli ingredienti del gustoso e leggero (100 kcal) Piatto Unico di Riso Scotti linea Snack. Una proposta fatta su misura per quei clienti (soprattutto donne e giovani) più attenti alla propria linea ma che non vogliono rinunciare a un piatto gustoso.

www.risoscotti.it/snack



Piatto vegetale Cous Cous

SOJASUN

Peso
Tempo di cottura

250 g
2'

Orientale

Ricco di fibra e proteine vegetali, come raccomandano i nutrizionisti per riequilibrare una dieta spesso troppo ricca di proteine animali. Piatto Pronto Vegetale Cous Cous è un mix di tofu (cagliatura del latte di soia), cereali e verdure miste. Privo di colesterolo, è leggero (solo 215 kcal), senza coloranti o conservanti aggiunti. Distribuito da Triballat Italia.

www.sojasun.it





Focchetti speck e zucchine

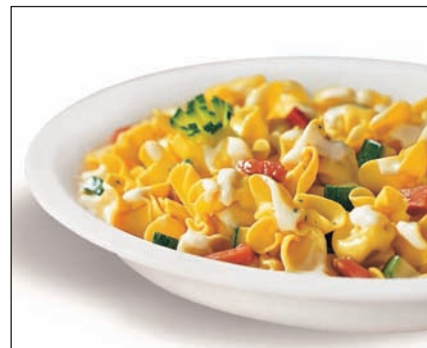
SURGITAL FIORDIPRIMI

Peso
Tempo di cottura

300 g
4'30"

Varietà

Con oltre 44 referenze, la gamma Surgital Fiordiprimi si caratterizza per varietà delle ricette e qualità degli ingredienti. Si distingue inoltre per l'impiego di una vaschetta in materiale satinato che ricorda la ceramica da poter essere servita direttamente in tavola. Il ripieno (40%) dei Focchetti è costituito in particolare da Gorgonzola Dop (48%), ricotta, Grana Padano Dop. www.surgital.it



Gnocchi alla sorrentina

UNILEVER FINDUS BAR 4 SALTI IN PADELLA

Peso
Tempo di cottura

300 g
4'30"

Esperienza

Forte dell'esperienza maturata con l'omonima gamma dedicata al canale famiglia, Unilever ha scelto una quindicina di referenze per il canale bar. Come gli Gnocchi di patate alla sorrentina. Grazie alla tecnologia Steam Bag, il vapore in eccesso che si sviluppa nella busta (chiusa) è regolato da un'apposita valvola. A disposizione un forno microonde-grill personalizzato da 23 l. www.4saltiinpadella.it





da
urlo





SPEEDY POLLO®

*Nato dalla musica pensato per il divertimento!
Lo stick croccante pastellato alle erbe mediterranee.*

Plusfood Italia SpA
Tel. 045 8004039 • www.speedypollo.it

EAT 4 FUN®