

Come e cosa cucinare in un fornello elettrico

Pubblicato: Sabato 27 Gennaio 2024



Se ti capita spesso di avere poco tempo da dedicare alla preparazione di deliziosi pranzetti in cucina, ma non vuoi rinunciare all'idea di mangiare sempre qualcosa di delizioso, potrebbero tornarti utili delle ricette da realizzare senza troppi sforzi utilizzando il fornello elettrico che hai in cucina.

In questo articolo, conoscerai 3 veloci ricette da realizzabili con i **forni esterni elettrici**, per rendere davvero la presenza di questo piccolo elettrodomestico indispensabile nella tua cucina.

Pollo arrosto con verdure

Se ami il pollo arrosto, ma hai poco tempo e zero voglia di ripulire il forno da tutte le incrostazioni che la cottura di questa succulenta pietanza richiede per tenere questo ambiente pulito ed in perfetto ordine, sappi che puoi tranquillamente prepararlo all'interno del fornello elettrico.

La ricetta che ti forniremo è adatta per 2 persone. Modula la quantità di ingredienti che ti serve in base alle tue esigenze. Ti serviranno:

- 4 cosce di pollo;
- 4 patate tagliate a cubetti;
- 2 carote tagliate a rondelle;
- 1 cipolla tagliata a fette sottili;
- 2 spicchi d'aglio tritati;

- Olio extravergine d'oliva q.b.;
- Sale e pepe q.b.;
- Rosmarino q.b.;

Il procedimento per ottenere il tuo delizioso pollo arrosto è il seguente:

1. Preriscalda il forno a 180°;
2. In una ciotola, mescola patate, cipolla, carote ed aglio con l'olio d'oliva e le spezie (sale, pepe e rosmarino);
3. Disponi le cosce di pollo sulla teglia del fornello e distribuisce le verdure intorno al pollo;
4. Inforna il tutto nel fornello per 50 minuti, fino a quando il pollo avrà ottenuto un colore dorato e le verdure si saranno ammorbidite;

Una volta completata la cottura della pietanza, impiattala. Valuta di servire anche delle salse come quella allo yogurt, o un'alternativa di tuo gradimento.

Lasagne vegetariane

Se sei un'amante della lasagna e vuoi un'alternativa originale e più equilibrata di questo squisito piatto, prova questa ricetta.

Ti serviranno:

- 9/12 fogli di pasta per lasagne precotte;
- 2 tazze di ricotta;
- 1 tazza di spinaci freschi frullati;
- 1 tazza di funghi già affettati;
- 1 tazza di zucchine tagliate a stick super sottili;
- 2 tazze di ragù;
- 2 tazze di fior di latte tagliuzzato;
- Sale e pepe q.b.

Il procedimento da seguire è il seguente:

1. Preriscalda il fornello elettrico a 180°C.
2. In una ciotola, mescola la ricotta con gli spinaci e condisci con sale e pepe.
3. Inizia a comporre le lasagne in una teglia adatta al fornello, alternando strati di fogli di lasagna, ricotta e verdure (funghi e zucchine).
4. Versa la salsa marinara sopra gli strati e cospargi con il fior di latte
5. Copri la teglia con alluminio e inforna nel fornello elettrico per circa 30-35 minuti, quindi toglie l'alluminio e cuoci per altri 10-15 minuti finché il fior di latte è dorato e le lasagne sono calde e saporite.

Et voilà, la tua lasagna vegetariana è pronta per essere impiattata e gustata.

Salmone in crosta di limone e prezzemolo

Per questa ricetta, ti occorrerà:

- 4 filetti di salmone
- Succo di 2 limoni
- 2 cucchiaini di burro fuso
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato

- Sale e pepe nero

Questa la procedura per realizzarlo:

1. Preriscalda il forno a 180°.
2. Disponi il salmone nella teglia;
3. Mescola il succo di limone, burro, aglio, prezzemolo, sale e pepe in una ciotola;
4. Versa il composto sul salmone;
5. Copri la teglia con l'alluminio e lascialo cuocere nel fornello per 15/20 minuti, verificando che si sfaldi facilmente servendoti di una forchetta.

Una volta cotto, il tuo salmone sarà pronto per essere servito e gustato.

Seguendo queste ed altre ricette potrai davvero rendere questo elettrodomestico una perfetta alternativa al forno principale per i pasti di tutti i giorni.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it