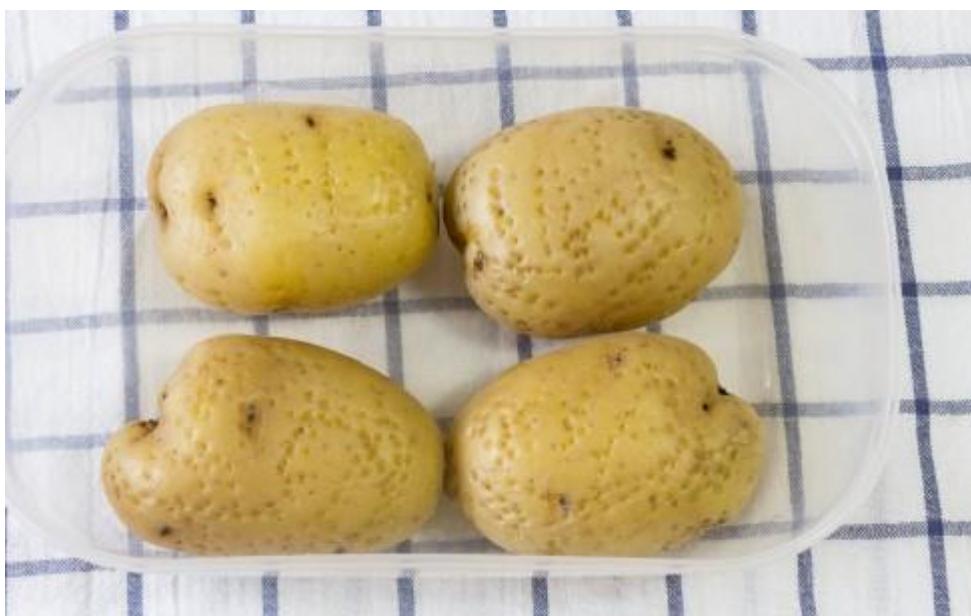


Patate al microonde



INGREDIENTI

- 8 patate medio-grandi più o meno dello stesso peso
- 150 g di mozzarella dura
- 150 g di pisellini surgelati
- 150 g di carote
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe





1

Lavate bene le patate e strofinatele con un canovaccio pulito in modo da pulire bene la buccia. Bucherellatele su tutti i lati con una forchetta per far uscire il vapore in cottura che altrimenti rischierebbe di far esplodere le patate e posizionatele in un contenitore per microonde. Copritele con il coperchio apposito o con pellicola e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Estraetele, verificate la cottura con la forchetta, spennellatele con un po' di olio evo, salate e pepate e cuocete ancora per 1-2 minuti. Se le patate sono molto grandi avranno bisogno di cotture più prolungate, quindi procedete di 2 minuti alla volta fino a cottura interna. In ogni caso non cuocetele troppo, ma tenetele piuttosto sode.

2

Una volta cotte procedete ad incidere la buccia e la polpa superiormente togliendo una calotta e scavando poi all'interno con un cucchiaino o uno scavino, formando dei contenitori. Fate attenzione a non scavare troppo e bucate le patate sul fondo o dai lati, salate e pepate.



3

Tagliate le carote a fettine, poi a listarelle infine a cubetti e cuocetele, senza aggiungere acqua, in un contenitore per microonde alla massima potenza per 3 minuti. Verificate la cottura e se necessario prolungatela ancora per un minuto o due. Procedete allo stesso modo con i piselli surgelati.



4

Tagliate la mozzarella a cubetti piccoli e tritate il prezzemolo. In una ciotola riunite carote, piselli, mozzarella, prezzemolo sale e pepe e mescolate il tutto. Riempite le patate con il ripieno preparato fino a colmarle. Adagiatele nuovamente nel contenitore per microonde, copritele con il coperchio apposito e cuocetele per 2 minuti alla massima potenza in modo che il formaggio fonda. Servite subito condendo con un filo di olio.