

Arròs amb verdures al microones (4 persones) (temps 30 minuts)

Ingredients: 300 g d'arròs, 400 g de verdures variades (porro, carbassó, ceba, pebrot verd, ...), 15 g d'oli d'oliva, 600 ml d'aigua, safrà o cúrcuma, sal i pebre.

preparació:

1. Escalfar l'oli en un recipient rodó, prou alt i apte per a microones, durant 1 minut a potència màxima.
2. Afegir les verdures tallades a trossets, barrejar tot i cuinar-lo a potència màxima durant 7 minuts, salpebrar i remoure a mitja cocció.
3. Afegir l'arròs, remenar per barrejar i cuinar 2 minuts a potència màxima.
4. Afegir l'aigua bullint, remenar, corregir de sal i coure amb tapa a potència màxima durant 18 minuts.
5. En acabar deixar reposar dins el microones uns minuts.

Orada a la papillota al vapor (20 minuts)

Ingredients: una orada petita (neta, sense cap i descamada), sal, pebre, anet i 5 g d'oli. Paper de forn. 50 g pastanaga ratllada, 2 tomàquets cherry.

preparació:

1. Col·locar la daurada enmig d'un rectangle de paper de forn.
2. Salpebrar, afegir una mica d'anet i un raig d'oli d'oliva.
3. Cobrir amb la pastanaga ratllada i amb els tomàquets oberts.
4. Tancar la papillota com un sobre.
5. Cuinar al vapor durant 15 minuts. O al forn calent a 200 °C, o al microones 6-7 min a 500W de potència.