



Microonde: Tiella di patate e carciofi/Tiella con polpo - [Visualizza sul sito](#)  
di rosaria

patate - carciofi - pomodori secchi - riso -

Occorrente X 4

4 patate grandi  
2 cipolle  
4 pugni di riso per risotti  
4 pomodori secchi dissalati  
sale  
olio  
prezzemolo, erba cipollina o aglio tritati  
parmigiano grattugiato  
pane grattugiato  
4 bicchieri grandi colmi di acqua

Esecuzione:

Mettere nel fondo di una pirofila (se si usa il forno normale o MO) o di una pentola di coccio (se si usa il fornello) un bicchiere di acqua e un po' di olio e procedere così

- 1)strato di fettine di cipolle. Salare, cospargere con il trito e con il formaggio
  - 2)strato di patate affettate abbastanza sottili. Salare, cospargere con il trito, il formaggio, l'olio e con un bicchiere di acqua
  - 3)strato di riso crudo, sale e olio. Bagnare con un bicchiere di acqua
  - 4)strato di carciofi e pomodori secchi. Salare i carciofi. Cospargere il tutto con il trito, il pane e il formaggio grattugiati, olio ed un bicchiere d'acqua.
  - 5)Bagnare un pezzo di carta forno, strizzarlo e ricoprire il tutto.
- Se si usa la pentola di coccio e il fornello, oltre la carta forno, incoperchiare e portare lentamente a cottura. Se dovesse verificarsi che l'acqua si è asciugata del tutto aggiungerne.  
Se si usa il MO cuocere per 20 minuti a 750 in funzione microonde e 15 in funzione comby, togliendo la carta. Durante la cottura verificare acqua.  
Se si usa il forno normale, temperatura a 180/200?dopo una mezz'oretta verificare acqua e cottura, scopercchiare e lasciare gratinare

PS: i tempi possono variare?.dipende dalla tenuta del riso e delle patate?percìò procedere a verifiche!!  
Se non avete carciofi in congelatore, essi possono essere sostituiti dai peperoni



[qui trovate la fotosequenza](#)



variante di Silvia:

Tiella al MO, ma con il polpo

Anzichè verdure ho messo :

un polpo di circa 8 etti, cotto in pentola a pressione per 20 minuti dal fischio e lasciato nella pentola finchè tiepido.

Ho fatto un soffritto leggero con olio e prezzemolo, e 6 pomodori perini, tagliati a pezzettini, quindi ho messo il polpo, sempre tagliato a pezzi, sale e poco pepe, ho fatto cuocere 10 minuti.

