

Miele, S.A.

28108 Alcobendas (Madrid)
Ctra. de Fuencarral, 20
Tfno.: (91) 6 23 20 00
Fax: (91) 6 62 02 66
Internet: <http://www.miele.es>
E-Mail: miele@miele.es

Miele

COCINAR Y DISFRUTAR CON MIELE

Cocinar & calentar



M.-Nr. 6 601 370

Miele

prólogo

Estimados amantes de la buena mesa:

Cuando se trata de reunir a toda la familia, pocos sitios tienen mayor poder de convocatoria que una buena mesa. Lo mismo ocurre con las reuniones de amigos y conocidos; nada mejor que una apetitosa comida para celebrar una ocasión solemne o festiva. Cocinar y divertirse son los verdaderos protagonistas cuando el objetivo es disfrutar de la buena compañía, ~~regajarse con~~ un delicioso plato o apreciar los placeres que nos ofrece la tierra.





Estamos agradecidos de poder hacer una pequeña contribución, convirtiendo en nuestro oficio nuestra afición y la de innumerables personas. En nuestro escenario, la cocina experimental Miele, se dan cita día a día el conocimiento, la curiosidad, la rutina y la sorpresa. Las novedades que descubrimos no son más que un regalo constante para nuestros sentidos, ya que los equipos de cocina Miele no dejan de sorprendernos a pesar de nuestra larga experiencia como cocineros. La potencia, combinada con la versatilidad, se ajusta de forma óptima a las particularidades de cada alimento.

En este libro de cocina hemos vertido toda nuestra experiencia, pasión y ganas de probar cosas nuevas, para crear recetas exitosas e imaginativas para todos los amigos aficionados a regalarse los sentidos. Deseamos que disfrute con estas recetas y sobre todo, que se divierta cocinando.

¿Tiene alguna pregunta, sugerencia o petición? Llámenos, nos gusta conocer su opinión (el número de teléfono aparece en el dorso).

Su cocina experimental Miele

índice

- 2 Prólogo
- 4 Índice
- 8 Importante
- 10 Tiempo de cocción
- 12 Recipientes

Entrantes y primeros platos

- 16 Corazones de alcachofa gratinados
- 16 Pimientos marinados
- 17 Panceta rellena de queso de untar
- 17 Tostada Tomarella
- 18 Crostada
- 18 Pastel de Quark salado
- 20 Pastel de trucha asalmonada

Sopas

- 24 Sopa de calabaza
- 24 Sopa de tomate con albahaca y nata
- 25 Crema de maíz
- 25 Crema de patata con perifollo
- 26 Sopa minestrone
- 26 Esencia de boletos con bolitas de parmesano
- 28 Sopa de pescado
- 30 Crema de rúcula
- 30 Sopa de gambas y curry

Gratinados y cocidos

- 34 Gratinado de pasta
- 34 Gratinado de puerros
- 36 Gratinado de brécol y champiñones
- 37 Arroz al horno
- 37 Verduras gratinadas
- 38 Col al horno
- 38 Espárragos gratinados
- 40 Cocido de col rizada
- 40 Risotto de ave

Pescado

- 44 Pescado gratinado
- 44 Pescado sobre cama de verduras
- 45 Guisado de gambas
- 45 Gallo en salsa de pimienta
- 46 Brochetas de gambas
- 46 Filetes de lenguado en mantequilla y cangrejo
- 48 Filetes de acedía sobre espinacas
- 49 Gratinado de gallo y tomates
- 49 Trucha a las finas hierbas
- 50 Curry de pescado

Carne

- 54 Carne guisada al estilo de Zurich
- 54 Solomillo de cerdo en salsa de Roquefort
- 56 Albóndigas en salsa de alcaparras
- 57 Pastel de carne
- 57 Variedad de hamburguesas
- 58 Estofado de pollo
- 58 Pollo a la mostaza
- 60 Pollo Tandoori

Guarniciones y verduras

- 64 Gnocchi
- 64 Polenta con pimientos
- 65 Patatas gratinadas con queso
- 66 Risotto
- 66 Puré de verduras
- 68 Apio
- 69 Endivias con vinagre balsámico
- 69 Judías al gratén
- 70 Judías con salsa de tomillo
- 70 Zanahorias en salsa de nata y perifollo
- 72 Coliflor en salsa de mostaza
- 72 Pepinos con salsas variadas
- 74 Patatas doradas

índice

Salsas

- 78 Salsa de calabacín y nata
- 78 Salsa holandesa
- 80 Sabayón
- 81 Salsa de nata y vainilla

Postres

- 84 Sueño de manzana
- 85 Crema de Stracciatella con salsa de café
- 86 Budín de Quark
- 86 Crema de nata con puré de fresas
- 88 Mousse de limón
- 90 Compota tropical
- 90 Melocotones gratinados
- 91 Mousse de nougat con Arrak

Bebidas

- 94 Café a la naranja
- 94 Chocolata
- 95 Encanto otoñal
- 95 Ponche rojo
- 96 Lumumba
- 96 Ponche de piña

Conservas y confituras

- 100 Trucos para preparar conservas
- 101 Confitura de guindas y vainilla
- 101 Confitura de melocotón
- 102 Confitura de ciruelas
- 102 Confitura de zarzamora con pera
- 104 Gelatina de uvas con Grappa
- 105 Chutney de ciruelas
- 105 Chutney de tomate



Advertencias concernientes a la seguridad

Dependiendo del modelo, su nuevo horno microondas ofrece, además de la función microondas, una función combinada con la resistencia calefactora de grill o algunos programas automáticos para descongelar o cocinar distintos alimentos. Encontrará recetas para los diferentes programas de cocción en las instrucciones de manejo de su aparato.

Según el modelo, también pueden ajustarse diferentes potencias. En las recetas que encontrará a continuación, la potencia indicada para cocinar alimentos es de 800/900 vatios. Seleccione el ajuste adecuado para su aparato. El tiempo se indica en minutos en cada receta, y al tratarse siempre de una "indicación aproximada" puede variar ligeramente. El escalonamiento de los datos de ajustes de potencia inferiores para la continuación de la cocción es de 600 vatios, 450 vatios, 300 vatios, 150 vatios y 80 vatios.

Los tiempos indicados para descongelar, calentar y cocinar tienen carácter orientativo. Podrá variar los tiempos ligeramente dependiendo de la temperatura inicial y de la composición de los alimentos, pero también de sus expectativas personales en cuanto al grado de cocción de la carne, el pescado o la verdura.

A la hora de calentar o cocinar alimentos deberá cubrirlos siempre con una tapa apta para microondas o con un film especial para microondas. De este modo evitará que los alimentos se resequen y que el aparato se ensucie. Una excepción es calentar carne o pescado empanado, que se han de mantener crujientes.

En el modo de funcionamiento de grill o combinado no debe tapar los alimentos.

Si no se indica lo contrario, las recetas están pensadas para **cuatro personas**.

Al principio de cada receta se especifica su valor nutritivo en kilojulios (kJ), kilocalorías (kcal), proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Para gratinar alimentos o si se va a utilizar el grill por un periodo inferior a 15 minutos deberá precalentar la resistencia calefactora de grill durante aprox. 3 minutos antes de introducir los alimentos. Si desea cocinar platos en el modo combinado (microondas + grill) no es necesario precalentar el aparato. Con esta práctica combinación, el microondas se encarga de reducir el tiempo de cocción y el grill de conseguir una superficie dorada y apetitosa.

Consejos prácticos

Alimento	Peso / Cantidad	Potencia en vatios	Tiempo en min.	Recomendaciones
Derretir mantequilla/margarina	100 g	450	1:00–1:15	derretir sin tapar
Derretir chocolate	100 g	450	3:00–3:30	derretir sin tapar, remover varias veces
Diluir gelatina	1 sobre + 5 cucharadas de agua	450	0:15–0:30	diluir sin tapar, diluir sin tapar, veces
Preparar recubrimiento de bizcochos	1 sobre + 250 ml de líquido	450	4–5	calentar sin tapar, remover varias veces
Masa de levadura	Masa previa de 100 g de harina	80	3–5	dejar fermentar tapada
	Masa de 500 g de harina	80	6–8	dejar fermentar tapada
Pelar almendras	100 g + 5 cucharadas de agua	800/900	1–2	calentar tapadas
Preparar palomitas	1 cucharada (20 g) de maíz	800/900	3–4	colocar el maíz en un recipiente de 1 litro y tapar. Una vez preparadas, espolvorear con sal
Aumentar merengues de chocolate	20 g	600	0:15–0:20	en un plato sin tapar
Derretir miel cristalizada	500 g	150	2–3	calentar sin tapar en el tarro de miel, remover varias veces
Aromatizar aliños para ensalada	125 ml	150	1–2	calentar ligeramente sin tapar
Templar cítricos	150 g	150	1–2	colocar sin tapar en un plato
Marinar carne	1000 g	150	15–20	tapada en un cuenco, dar la vuelta varias veces, cocinar a continuación

Alimento	Peso / Cantidad	Potencia en vatios	Tiempo en min.	Recomendaciones
Asar panceta	100 g	800/900	2-3	colocar sin tapar sobre papel de cocina
Ablandar frutos secos	250 g + 150 ml de agua	80	20	dejar reposar sin tapar en el líquido
Ablandar helado para servir	500 g	150	2	introducir en el aparato sin tapar
Calentar platos	4 platos	800/900	2-3	platos sin decoración metálica
Avena	250 ml de leche + 4 cucharadas de copos de avena	800/900 + 150	2-3 + 2-3	cocer en un cuenco tapado, dejar reposar, remover
Pelar tomates	3 unidades	450	6-7	hacer cortes en cruz en la parte superior de los tomates, calentar tapados en un poco de agua, quitar la piel. ¡Los tomates pueden llegar a calentarse mucho!
Descongelar y hornear panecillos	2 unidades	150 + Grill Grill	1-2 4-6	colocar sin tapar sobre la parrilla, descongelar, dar la vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo
Preparar yema	150 g de 2 huevos, 4 cucharadas de nata, sal, nuez moscada	450	3-4	mezclar los huevos con la nata, la sal y la nuez moscada, cocinar tapado
Preparar confitura de fresa	300 g de fresas, 300 g de azúcar con gelatina	800/900	7-9	mezclar la fruta con el azúcar, cocinar tapado

Todas las indicaciones tienen carácter orientativo.

Indicaciones sobre el menaje

Menaje adecuado

- Las microondas atraviesan porcelana, cerámica, vidrio, cartón y plástico. Por este motivo, los recipientes adecuados para su uso en un horno microondas deben ser de estos materiales.
- La porcelana puede emplearse generalmente sin ningún problema. Tenga en cuenta, sin embargo, que algunos esmaltes y colores decorativos contienen sustancias metálicas. Estos recipientes no podrán utilizarse.
- Los recipientes de loza decorada podrán emplearse siempre que la decoración esté por debajo del esmalte. ¡Utilícese con precaución, ya que la loza puede calentarse mucho!
- El vidrio o la vitrocerámica termorresistente son muy apropiados.
- El menaje de plástico debe ser termorresistente al menos a 110°C, ya que de lo contrario se deformaría. En caso de utilizar recipientes o envoltorios (estiropor) para procesos de calentamiento breves, es suficiente que sean termorresistentes.
- También podrá utilizar bolsas para asar, que se cerrarán con hilo en lugar de con pinzas metálicas. No utilice cierres con elementos metálicos.
- El material y la forma del recipiente utilizado influyen sobre los tiempos de calentamiento y cocción.

Los recipientes planos de forma redonda y ovalada han demostrado ser los más idóneos. Se consigue un reparto más homogéneo del calor durante el calentamiento de los alimentos que en fuentes angulares.

Menaje no adecuado

- Ni los recipientes metálicos, ni el papel de aluminio o los cubiertos deben introducirse en el aparato, ya que el metal refleja las microondas. Por lo tanto, las microondas no pueden ejercer su efecto sobre los alimentos. Los alimentos en un recipiente de metal cerrado o envueltos en papel de aluminio no se calientan.
- No utilice menaje con elementos metálicos, como p. ej. bordes de oro o azul cobalto. La decoración metálica refleja las microondas y pueden producirse chispas eléctricas.
- El cristal de Bohemia no es apropiado porque contiene plomo. El vidrio soplado podría romperse fácilmente debido a las burbujas de aire. Las fuentes de cristal o platos con borde decorados corren el mismo riesgo.
- El menaje de madera contiene agua que se evapora durante el proceso de cocción. De este modo la madera se reseca y se agrieta. Por lo tanto, el menaje de madera no es adecuado para su uso en el microondas.

Excepciones de la regla y de la comprobación del menaje

- Podrá descongelar y calentar platos precocinados en envases de aluminio. Tenga en cuenta que los envases no deberán estar en contacto con las paredes interiores del aparato. Importante: retire la tapa del envase. El calentamiento de los alimentos se produce desde arriba. El calor se distribuirá de forma homogénea si coloca la comida en un recipiente apropiado para microondas.
- Si desea descongelar o cocinar homogéneamente trozos de diferentes tamaños, como p. ej. pollo, puede cubrir parcialmente los trozos planos (alitas, muslos) con papel de aluminio. Importante: el papel de aluminio no debe estar en contacto con las paredes interiores del aparato, ya que podrían producirse chispas.
- Con una sencilla prueba podrá determinar si puede utilizar un recipiente determinado en el microondas. Introduzca el recipiente vacío en el aparato con el ajuste máximo de potencia durante 30 segundos. Si tras iniciarlo percibe ruidos de chisporroteo o ve chispas, el recipiente no será adecuado.

Indicaciones y consejos

- Después de la cocción deje los alimentos reposar durante 2 minutos aprox. para que se produzca la compensación térmica.
- Al preparar platos con huevos y con pescado es importante alcanzar una temperatura de al menos 70°C de forma homogénea y segura. Podrá conseguirlo volviendo o removiendo los alimentos o prolongando si fuera necesario el tiempo de calentamiento y cocción.
- No cocine huevos enteros en el microondas; la cáscara no soportará la presión y explotará. Así mismo, los huevos duros que se calienten en el microondas pueden explotar también una vez fuera del aparato.
- Para calentar fruta o verdura (tomates, berenjenas) con piel resistente, deberán pincharse previamente; lo mismo ocurre en el caso de calentar salchichas.



Entrantes y primeros platos



¡TÓMESELO CON CALMA!

Por todos es sabido que la ilusión por lo esperado es la mejor de las ilusiones, sobre todo cuando se trata de un exquisito menú. Un entrante pequeño pero refinado abre el apetito y despierta los sentidos, preparando nuestro paladar para el placer que supondrá el plato principal. Si es de los que opina que esta ligera y sabrosa delicia es demasiado exquisita para disfrutar de ella sólo como entrante, bastará con hacer porciones algo más grandes y saborearla como si de un plato principal se tratara. En cualquier caso, le deseamos buen provecho.

Corazones de alcachofa gratinados

3 raciones / Por ración 1996 kJ / 477 kcal, proteínas 25 g, grasas 39 g, hidratos de carbono 5 g

Ingredientes:

8–10 corazones de alcachofa en conserva
200 ml de nata
100 g de queso a las finas hierbas para fundir
100 g de queso Gouda rallado
75 g de jamón en dados
Nuez moscada y especias

Preparación:

1. Caliente la nata, el queso para fundir y la mitad del Gouda, remueva y condimente con las especias y la nuez moscada. Añada los dados de jamón.
2. Ponga los corazones de alcachofa escurridos en la bandeja de cristal redonda, vierta la salsa de queso y espolvoree con el resto del queso. Gratine hasta que se dore.

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de asado al grill:

Grill

Parrilla

10–12 minutos

+ 3 minutos

de precalentamiento

Pimientos marinados

4 raciones / Por ración 879 kJ / 210 kcal, proteínas 4 g, grasas 16 g, hidratos de carbono 11 g

Ingredientes:

3 pimientos amarillos
3 pimientos rojos
3 pimientos naranjas

Marinada:

6 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vino blanco
4 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 diente de ajo prensado
Sal y pimienta
3 cucharaditas de hierbas variadas

Preparación:

1. Para preparar la marinada mezcle todos los ingredientes.
2. Corte los pimientos por la mitad, luego en cuatro partes y quíteles los nervios y las semillas. Colóquelos sobre una bandeja de cristal con la parte cortada hacia abajo y áselos en la parrilla del microondas hasta que se formen burbujas en la piel de los pimientos y algunas zonas muestren un color marrón oscuro.
3. Saque la bandeja del horno microondas. Cubra los pimientos con un paño de cocina humedecido en agua fría y déjelos reposar 10 minutos aprox. A continuación, quíteles la piel.
4. Riegue los trozos de los pimientos con la marinada y déjelos reposar unas cuantas horas. Sírvalos con pan baguette.
5. También puede marinar rodajas de calabacín o champiñones. Blanquéelos teniendo en cuenta que la verdura debe quedar "crujiente".

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de asado al grill:

Grill

Parrilla

25–30 minutos

+ 3 minutos

de precalentamiento

Panceta rellena de queso de untar

8 raciones / Por ración 669 kJ / 160 kcal, proteínas 4 g, grasas 16 g

Ingredientes:

8 lonchas de panceta muy finas
200 g de queso de untar

Preparación:

1. Si las lonchas de panceta son demasiado grandes, córtelas en dos. Ponga un poco de queso de untar en el centro de cada loncha, enróllelas, colóquelas en la bandeja de cristal y áselas al grill.

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de asado al grill:

Grill

Parrilla

aprox. 8-10 minutos

+ 3 minutos

de precalentamiento



Sugerencias

Los rollitos de panceta también están deliciosos si utiliza queso de untar con hierbas, pimentón, cebolla u otras especias.

Tostada Tomarella

4 raciones / Por ración 858 kJ / 205 kcal, proteínas 17 g, grasas 36 g, hidratos de carbono 13 g

Ingredientes:

4 rebanadas de pan de molde
200 g de tomates en dados
100 g de jamón en dados
150 g de mozzarella en dados
Sal de hierbas y pimienta
1/2 cucharadita de albahaca
picada

Preparación:

1. Salpimente los dados de tomate y de jamón y mézclelos. Ponga las rebanadas de pan ligeramente tostadas sobre la bandeja de cristal y extienda sobre ellas la mezcla.

2. Cubra las tostadas con los dados de mozzarella, espolvoree de nuevo con un poco de sal de hierbas y albahaca y gratine con el grill precalentado.

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de asado al grill:

Grill

Parrilla

10-12 minutos

+ 3 minutos

de precalentamiento

Crostada

5 raciones / Por ración 629 kJ / 150 kcal, proteínas 8 g, grasas 10 g, hidratos de carbono 7 g

Ingredientes:

- 5 rebanadas de pan de molde
- 200 g de queso de oveja
- 3 cucharadas de vino blanco
- Pimienta negra
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 diente de ajo picado fino (opcional)

Preparación:

1. Coloque las rebanadas de pan sobre una bandeja de cristal y póngala bajo el grill precalentado hasta que la cara superior esté ligeramente tostada. Corte las rebanadas en diagonal.
2. Mezcle el queso de oveja con el resto de los ingredientes. Distribuya la mezcla sobre los triángulos de pan y gratine hasta que se dore.

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de asado al grill

(tostar el pan):

Gratinar:

Grill

Parrilla

aprox. 4 minutos

8-12 minutos

Pastel de Quark salado

12 raciones / Por ración 481 kJ / 115 kcal, proteínas 9 g, grasas 7 g, hidratos de carbono 4 g

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla picada
- 50 g de margarina
- 2 huevos
- 500 g de Quark
- 30 g de sémola
- 100 g de jamón, curado o cocido, en dados
- 2 cucharadas de perejil, eneldo y cebollino respectivamente
- Sal y pimienta blanca

Preparación:

1. Corte EL pimiento en cuartos, quíteles los nervios y las semillas y córtelos en dados pequeños. Coloque el pimiento y la cebolla con unos 10 g de margarina en un cuenco y rehogue con el recipiente tapado durante unos 6 minutos a 800/900 W.
2. Mezcle con el resto de la margarina. Incorpore los huevos y a continuación el Quark. Añada los demás ingredientes y condimente con sal y pimienta.
3. Ponga la masa de Quark en un molde de cristal profundo engrasado (de aprox. 25 x 11 cm), cúbralo con film para microondas y cocine a 450 W durante 25 minutos aprox.
4. Deje reposar el pastel aprox. 5 minutos, desmolde y corte en 12 rebanadas de 2 cm aprox.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

6 min. + 25 min.



Pastel de trucha asalmonada

10 raciones / Por ración 934 kJ / 223 kcal, proteínas 17 g, grasas 24 g, hidratos de carbono 6 g

Ingredientes:

1 cebolla pequeña picada
1 cucharada de mantequilla
750 g de salmón o trucha
asalmonada en filetes
90 g de pan blanco cortado
en dados
1 huevo
Sal, pimienta y nuez moscada
350 ml de nata
1 cucharada de eneldo picado

Preparación:

1. Sofría la cebolla con un poco de mantequilla, añada los dados de salmón o trucha y rehóguelos ligeramente. Deje enfriar un poco y a continuación mezcle con el pan blanco, el huevo, las especias y la nata. Deje reposar la masa aprox. 60 minutos.
2. Triture la masa en la batidora e incorpore el eneldo. Ponga la masa de pescado en un molde de cristal profundo engrasado (de aprox. 20 cm de longitud).
3. Cúbralo con film para microondas y cocine 5 minutos aprox. a 600 W y a continuación otros 15 minutos a 450 W.
4. Deje enfriar. Escurra el líquido que haya podido generarse. Desmolde el pastel y córtelo en rodajas. Puede servirlo frío o caliente con pan tostado.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

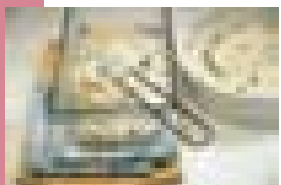
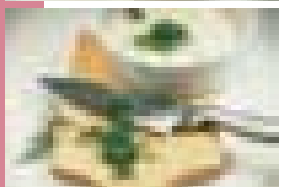
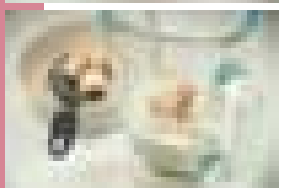
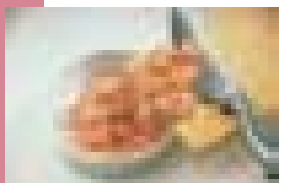
Tiempo de cocción:

Microondas

600 W + 450 W

Plato giratorio

5 min. + 15 min.





Sopas



UN CLARO CASO DE BUEN GUSTO

Una sopa ligera es el comienzo ideal de un tentador menú, pero también puede ser un delicioso plato principal bajo en calorías. Patatas, verdura, pescado y cía.; casi todos los alimentos básicos de nuestra dieta pueden combinarse maravillosamente con caldo: servidos en forma de sopa, sabiamente especiadados y, si se quiere, refinados con nata, nos descubren la gran versatilidad de su sabor. Además, lo psicólogos no han dudado en otorgar a las sopas un efecto estimulante: su sabor nos alegra y tranquiliza los nervios.

Sopa de tomate con albahaca y nata

6 raciones / Por ración 418 kJ / 100 kcal, proteínas 2 g, grasas 7 g, hidratos de carbono 7 g

Ingredientes:

200 g de zanahoria, pelada y en dados
1 cebolla picada
10 g de mantequilla
1 lata de tomates (850 g)
Sal y pimienta
250 ml de caldo de verduras (instantáneo)
1/2 cucharadita de azúcar
4 cucharadas de albahaca picada
100 ml de nata

Preparación:

1. Rehogue la zanahoria, la cebolla y la mantequilla en un cuenco tapado a 800/900 W durante aprox. 9 minutos.
2. Añada los tomates con su jugo, la sal, la pimienta, el caldo y el azúcar y cocine tapado a 800/900 W durante aprox. 8 minutos más. Triture la sopa. Si quedara muy espesa añada un poco de agua o caldo.
3. Triture la albahaca con la nata y móntela ligeramente. Sirva la sopa en platos o tazas de consomé y ponga sobre cada ración un poco de la nata a la albahaca. Decore con hojas de albahaca.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

9 min. + 8 min.

Sopa de calabaza

6 raciones / Por ración 495 kJ / 118 kcal, proteínas 2 g, grasas 9 g, hidratos de carbono 8 g

Ingredientes:

1 cebolla picada
1 cucharada de aceite
500 g de calabaza cortada en dados
125 ml de leche
375 ml de caldo de verdura o pollo (instantáneo)
Sal y pimienta blanca
1 cucharadita de azúcar
10 g de mantequilla
1 cucharada de crème fraîche
6 cucharadas de nata
1 cucharada de pipas de calabaza picadas gruesas

Preparación:

1. Ponga la cebolla y el aceite en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 800/900 W
2. Añada la calabaza, la leche, el caldo y las especias. Vuelva a tapar y cocine aprox. 6 minutos a 800/900 W y a continuación otros 15 minutos aprox. a 450 W. Triture la sopa y añada la mantequilla y la crème fraîche.
3. Sirva la sopa en 6 platos y decórelos con una cucharada de nata y las pipas de calabaza.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W

+ 800/900 W +450 W

Plato giratorio

4 min. + 6 min. + 15 min.

Crema de maíz

4 raciones / Por ración 1616 kJ / 386 kcal, proteínas 6 g, grasas 30 g, hidratos de carbono 19 g

Ingredientes:

1 lata de maíz (de 280 g)
1 cebolla picada
20 g de mantequilla
20 g de harina
500 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
1 chile
Polvo de chile, sal, pimienta y
azúcar
100 ml de nata
100 g de panceta en dados

Preparación:

1. Deje escurrir el maíz. Ponga aprox. $\frac{3}{4}$ del maíz en un cuenco. Añada la cebolla, el caldo, el chile y las especias. Trabaje la mantequilla con la harina hasta obtener una masa lisa e incorpórela a la mezcla anterior. Tape el cuenco y cocine aprox. 7 minutos a 800/900 W y a continuación otros 8 minutos aprox. a 450 W.
2. Triture la sopa y añada la nata. Incorpore el resto del maíz a la sopa.
3. Ponga papel de cocina sobre un plato, distribuya sobre él los dados de panceta y rehogue sin tapar a 800/900 W durante unos 3 minutos.
4. Vuelva a calentar la sopa y añada la panceta.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W**
+ 800/900 W
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **7 min. + 8 min. + 3 min.**

Crema de patata con perifollo

6 raciones / Por ración 1395 kJ / 332 kcal, proteínas 3 g, grasas 30 g, hidratos de carbono 9 g

Ingredientes:

40 g de mantequilla o margarina
1 cebolla picada
30 g de puré de patata en polvo
250 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
250 ml de nata
100 ml de leche
2 cucharaditas de perifollo picado
Sal

Preparación:

1. Ponga la cebolla y la mantequilla en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 3 minutos a 800/900 W.
2. Añada el resto de los ingredientes, mezcle bien y cocine tapado a 450 W otros 12 minutos aproximadamente.
3. Para la decoración, pique fino 100 g de jamón y hágalo en el microondas entre dos capas de papel de cocina 2 minutos aprox. a 600 W; Añada el jamón a la crema. O corte 100 g de salmón ahumado en tiras finas y decore los platos de crema. Si quiere que la sopa sea más consistente, incorpore 250 g de patata picada en daditos a la hora de la cocción. Las gambas resultan un acompañamiento excelente para esta crema.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **3 min. + 12 min.**

Esencia de boletus con bolitas de parmesano

6 raciones / Por ración 411 kJ / 98 kcal, proteínas 5 g, grasas 4 g, hidratos de carbono 8 g

Ingredientes:

30 g de boletos secos
500 ml de agua
2 cebollas picadas
800 ml de caldo de setas o de ternera (producto precocinado)
Sal y pimienta
3 cucharadas de jerez
1 cucharadita de cebollino

Decoración:

150 ml de leche
10 g de mantequilla
50 g de sémola
1/2 huevo
20 g de queso parmesano rallado
Sal

Preparación:

1. Ablande los boletos en un cuenco con agua caliente durante 10 minutos. Añada la cebolla y el caldo y cocine tapado a 800/900 W durante aprox. 15 minutos. Cuele y sazone el caldo obtenido con sal, pimienta y jerez.
2. Ponga en un cuenco la leche, la mantequilla, la sémola, el huevo batido, el queso parmesano y la sal, mezcle bien y lleve a ebullición tapado a 800/900 W en aprox. 4 minutos. A continuación cueza durante 10 minutos a 150 W. Remueva de vez en cuando.
3. Forme pequeñas bolas con la masa o sírvase de una cucharilla mojada en agua para hacer pequeñas porciones y añádalas a la sopa. Sirva espolvoreado con cebollino.

Ajuste:

Potencia:

Microondas

800/900 W

+ 800/900 W + 150 W

Altura para el recipiente:

Plato giratorio

Tiempo de cocción:

15 min. + 4 min. + 10 min.

Sopa minestrone

4 raciones / Por ración 1055 kJ / 252 kcal, proteínas 15 g, grasas 16 g, hidratos de carbono 12 g

Ingredientes:

50 g de panceta en dados
1 cebolla picada
100 g de judías verdes
100 g de guisantes
100 g de tallos de apio
100 g de zanahoria en rodajas
150 g de patata en dados ó 50 g de pasta fina
1 l de caldo de carne o verdura
2 cucharaditas de hierbas variadas (orégano, tomillo, perejil)
1-2 tomates
100 g de queso parmesano rallado
Sal

Preparación:

1. Ponga el caldo, la panceta, la cebolla, las judías, los guisantes, el apio, las zanahorias, las patatas o la pasta y las hierbas en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 12 minutos a 800/900 W, y a continuación 18 minutos más aprox. a 450 W. Remueva de vez en cuando.
2. Pele los tomates, córtelos en dados y añádalos a la sopa.
3. Espolvoree la sopa con abundante queso parmesano o sirva el queso por separado.

Ajuste:

Potencia:

Microondas

800/900 W + 450 W

Altura para el recipiente:

Plato giratorio

Tiempo de cocción:

12 min. + 18 min.



Sopa de pescado

6 raciones / Por ración 845 kJ / 202 kcal, proteínas 22 g, grasas 10 g, hidratos de carbono 4 g

Ingredientes:

1 l de caldo de pescado.
4 cebollas en rodajas
2 hojas de laurel
Sal
250 g de filete de perca en dados
250 g de filete de lenguado en dados
4 cucharadas de zumo de limón
1/2 apio en dados
5 cucharadas de vino blanco
3 pepinillos en vinagre cortados en dados pequeños
150 g de gambas
2 cucharadas de rábano picante
150 g de nata agria
2 cucharaditas de eneldo

Preparación:

1. Ponga el caldo de carne con la cebolla, el laurel y la sal en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 12 minutos a 800/900 W.
2. Rocíe los trozos de pescado con el zumo de limón y añádalos al caldo junto con el apio, el vino, los pepinillos, las gambas y el rábano picante. Tape el recipiente y cocine a 800/900 W durante unos 12 minutos.
3. Utilice cucharillas para incorporar la nata agria a la sopa. Sirva espolvoreado con eneldo y acompañado de pan baguette.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

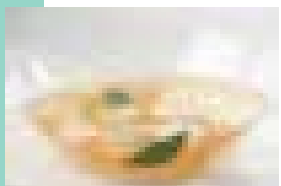
Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 800/900 W

Plato giratorio

12 min. + 12 min.





Sopa de gambas y curry

2 raciones / Por ración 956 kJ / 231 kcal, proteínas 25 g, grasas 14 g, hidratos de carbono 2 g

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 250 g de gambas
- 2 cucharadas de curry
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 50 g de crema de coco sin endulzar o 100 ml de leche de coco
- 400 ml de caldo de pescado
- Sal y pimienta
- Polvo de Chile
- 1 cucharadita de Chile picado fino, opcional

Preparación:

1. Ponga el aceite, el ajo y las gambas en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 8 minutos a 800/900 W.
2. Añada el curry, el cilantro, el zumo de limón, la crema o leche de coco, el caldo y las especias. tape el cuenco y cocine aprox. 5 minutos a 800/900 W y a continuación otros 10 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **800/900 W + 800/900 W + 450 W**
 Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
 Tiempo de cocción: **8 min. + 5 min. + 10 min.**

Crema de rúcula

6 raciones / Por ración 791 kJ / 189 kcal, proteínas 7 g, grasas 18 g, hidratos de carbono 1 g

Ingredientes:

- 100 g de rúcula
- 1 cebolla picada
- 10 g de mantequilla
- 300 g de queso de untar
- 750 ml de caldo de verduras (instantáneo)
- Sal y pimienta
- Zumo de limón

Preparación:

1. Ponga la cebolla y la mantequilla en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 800/900 W.
2. Incorpore el queso de untar a la mezcla de cebolla y mantequilla. Pique la rúcula y añádala a la mezcla reservando una cucharada. Añada también el caldo. Cocine tapado durante aprox. 12 minutos a 800/900 W.
3. Triture la sopa y condiméntela con sal, pimienta y zumo de limón. Espolvoree con el resto de la rúcula y sirva.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **800/900 W + 800/900 W**
 Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
 Tiempo de cocción: **4 min. + 12 min.**



Gratinados y cocidos



EXQUISITA MEZCOLANZA

Posiblemente no exista ningún otro plato que pueda presentarse en la mesa de tantas maneras distintas como un gratinado o un cocido. La variedad de ingredientes es muy amplia, pero además, los ingredientes de temporada pueden combinarse sin problema con las conservas. Esta mezcolanza de alimentos, que normalmente juegan el papel de guarnición, es muy fácil de elaborar y suele ser un éxito incluso con invitados. Y en el improbable caso de que quede alguna sobra, estos platos también resultarán sabrosos tras calentarlos de nuevo.

Gratinado de pasta

3 raciones / Por ración 1948 kJ / 346 kcal, proteínas 16 g, grasas 21 g, hidratos de carbono 22 g

Ingredientes:

150 g de macarrones
15 g de mantequilla
1 cebolla picada
1 pimiento rojo
100 g de zanahoria en rodajas
300 g de tomates en dados grandes
100 ml de caldo de verduras (instantáneo)
150 g de crème fraîche
75 ml de lèche
Pimienta y sal de ajo
100 g de jamón, curado o cocido, en dados
100 g de queso de oveja con hierbas en dados
75 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Cueza los macarrones al dente en agua con sal, cuélelos y déjelos escurrir.
2. Corte los pimientos en cuartos, quíteles los nervios y las semillas y córtelos en dados.
3. Rehogue la cebolla en la mantequilla, añada el pimiento y la zanahoria, rehóguelos ligeramente y, a continuación, agregue el caldo. Mezcle la crème fraîche con la leche, la pimienta y la sal de ajo, incorpórela a las verduras y lleve la mezcla a ebullición.
4. Ponga en un molde de soufflé los macarrones y los dados de tomate, jamón y queso; mezcle con la salsa de verduras, espolvoree con queso y cueza sin tapar hasta que se dore.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas/Grill

300 W + Grill

Plato giratorio

35-45 minutos

Gratinado de puerros

4 raciones / Por ración 3225 kJ / 771 kcal, proteínas 36 g, grasas 61 g, hidratos de carbono 19 g

Ingredientes:

350 g de patata pelada en rodajas
350 g de puerro cortado en aros
200 g de jamón o salami en tiras
125 g de crème fraîche
250 ml de nata
200 g de queso de untar a las hierbas
Sal, pimienta y nuez moscada
150 g de queso Emmental rallado

Preparación:

1. Mezcle la patata con el puerro y el jamón o salami en un cuenco. Añada la crème fraîche, el queso de untar, la nata y las especias y mézclelo todo bien.
2. Póngalo todo en un molde de soufflé, espolvoree con queso y cocine sin tapar.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas/Grill

300 W + Grill

Plato giratorio

40-50 minutos



Gratinado de brécol y champiñones

3 raciones / Por ración 1882 kJ / 450 kcal, proteínas 20 g, grasas 31 g, hidratos de carbono 22 g

Ingredientes:

300 g de brécol
300 g de champiñones
400 g de patatas
(pesadas sin piel)
125 g de crème fraîche
100 ml de nata
1 cucharada de maicena
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
150 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Ponga el brécol (primero lávelo y trocéelo) en un molde de soufflé. Añada los champiñones (lavados y cortados en láminas) y las patatas cortadas en daditos.
2. Mezcle la crème fraîche con la nata, la maicena, la sal, la pimienta y 1/3 del queso.
3. Añada la mezcla a las verduras y patatas y mezcle todo. Espolvoree con el resto del queso y hornee sin tapar hasta que se dore.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

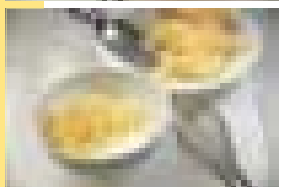
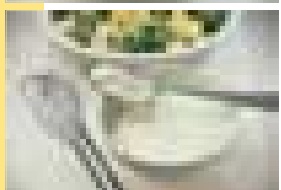
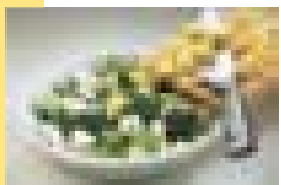
Tiempo de cocción:

Microondas/Grill

300 W + Grill

Plato giratorio

40-50 minutos



Arroz al horno

4 raciones / Por ración 2518 kJ / 601 kcal, proteínas 13 g, grasas 49 g, hidratos de carbono 20 g

Ingredientes:

75 g de panceta en dados
1 cebolla picada fina
2 pimientos rojos
75 g de pimientos tomateros
(1 bote)
125 g de pepino
250 g de carne ahumada o
longaniza en rodajas
250 g de tomates en dados
70 g de arroz de grano largo
250 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
3 cucharadas de salsa de tomate
Sal y pimienta

Preparación:

1. Corte los pimientos en cuartos y retire los nervios y las semillas y córtelos en tiras delgadas. Pele el pepino y córtelo en rodajas o en dados.
2. Ponga las tiras de pimiento y el pepino junto con el resto de los ingredientes en un molde de soufflé, mézclelos bien y cueza tapado.
3. Remueva de vez en cuando.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **10 min. + 18 min.**

Verduras gratinadas

2 raciones / Por ración 2426 kJ / 579 kcal, proteínas 37 g, grasas 35 g, hidratos de carbono 30 g
4 raciones / Por ración 1213 kJ / 290 kcal, proteínas 18 g, grasas 17 g, hidratos de carbono 15 g
(2 raciones como plato principal, 4 raciones como guarnición)

Ingredientes:

500 g de coliflor o brécol
500 g de zanahoria
Salsa de queso:
20 g de margarina
20 g de harina
300 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
200 ml de leche
100 g de queso Emmental para
fundir, cortado en dados
50 g de queso Gouda rallado
sal, pimienta y nuez moscada
1 cucharada de perejil picado

Preparación:

1. Trocee la coliflor o el brécol, corte las zanahorias en rodajas. Ponga estos dos ingredientes en un molde de soufflé y mézclelos.
2. Caliente la margarina, añada la harina y, sin dejar de remover, agregue el caldo y la leche. Añada el queso Emmental y cueza a fuego lento hasta que el queso se haya fundido. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada. Agregue el perejil.
3. Vierta la salsa sobre las verduras, espolvoree con queso y cueza sin tapar.

Ajuste: **Microondas/Grill**
Potencia: **300 W + Grill**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **40-50 min.**

Col al horno

4 raciones / Por ración 1445 kJ / 345 kcal, proteínas 14 g, grasas 24 g, hidratos de carbono 16 g

Ingredientes:

1 cebolla picada
20 g de mantequilla
200 g de carne de ternera en dados pequeños
250 ml de caldo de vacuno (instantáneo)
200 g de patatas en dados
250 g de col blanca rallada gruesa
200 g de remolacha rallada
75 g de puerro picado fino
1-2 cucharadas de vinagre de vino tino, sal
150 g de crème fraîche
1 cucharada de perejil picado

Preparación:

1. Ponga la cebolla, la mantequilla, la carne y el caldo en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 5 minutos a 800/900 W.
2. Añada la patata, la col blanca, la remolacha, el puerro, el vinagre de vino y la sal. Cocine aprox. 5 minutos a 800/900 W y a continuación otros 25 minutos a 450 W.
3. Incorpore suavemente la crème fraîche y sirva espolvoreado con perejil.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

**800/900 W + 800/900 W
+ 450 W**

Plato giratorio

5 min. + 5 min. + 25 min.

Espárragos gratinados

6 raciones / Por ración 986 kJ / 236 kcal, proteínas 22 g, grasas 17 g, hidratos de carbono 3 g

Ingredientes:

1,2 kg de espárragos
150 g de jamón en dados
100 g de queso parmesano rallado
100 g de queso Gouda rallado
25 g de mantequilla fundida
Sal y azúcar
2 cucharadas de perejil

Preparación:

1. Pele los espárragos desde la cabeza hasta la parte inferior del tallo y colóquelos en un cuenco con un poco de sal, azúcar y 3 cucharadas de agua. Tape el recipiente y cocine aprox. 5 minutos a 800/900 W y a continuación otros 7 minutos a 450 W teniendo cuidado de que no queden demasiado tiernos. Escúrralos.
2. Coloque los espárragos en un molde de soufflé y riéguelos con la mantequilla.
3. Mezcle los dados de jamón, el queso parmesano, el Gouda y el perejil, espolvoree sobre los tallos y gratine hasta que se doren.

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de asado al grill:

Grill

Parrilla

**aprox. 10-10 minutos
+ 3 minutos
de precalentamiento**



Cocido de col rizada

4 raciones / Por ración 2359 kJ / 564 kcal, proteínas 18 g, grasas 46 g, hidratos de carbono 20 g

Ingredientes:

400 g de patatas en dados
400 g de col rizada troceada gruesa
4 butifarras en rodajas
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino en grano
350 ml de caldo de vacuno (instantáneo)
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga la patata, la col rizada, las butifarras, las especias y el caldo en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 15 minutos a 800/900 W, y a continuación otros 25 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

15 min. + 25 min.



Sugerencias

El comino ayuda a digerir los platos con col y los platos de carne grasa. Si no le gusta encontrarse con semillas de comino en la comida, puede sustituir 1 cucharadita de semillas por $\frac{1}{4}$ ó $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido.

Risotto de ave

4 raciones / Por ración 1749 kJ / 418 kcal, proteínas 42 g, grasas 14 g, hidratos de carbono 32 g

Ingredientes:

600 g de pechuga de pollo o pavo
100 g de zanahoria, de puerro y de champiñones respectivamente
20 g de mantequilla
1 cucharada de curry
Unas hebras de azafrán
Sal y pimienta
150 g de arroz tipo risotto (Arroz Largo)
600 ml de caldo de ave (instantáneo)
50 g de almendras en láminas

Preparación:

1. Corte las pechugas en tiras, la zanahoria, el puerro y los champiñones en rodajas finas, y póngalo todo en un cuenco.
2. Incorpore la mantequilla, las especias, el arroz y el caldo, tape y cocine unos 10 minutos a 800/900 W, y a continuación otros 20 minutos a 450 W. Sirva espolvoreado de almendras o queso parmesano.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

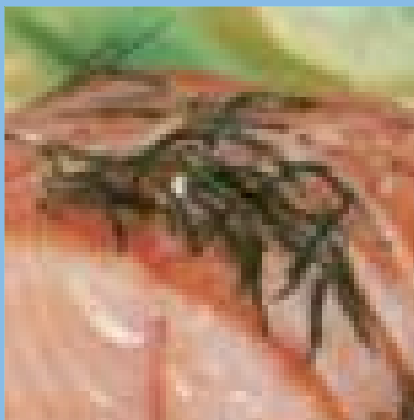
800/900 W + 450 W

Plato giratorio

10 min. + 20 min.



Pescado



LA MESA ESTÁ SERVIDA

Son muchas las exquisiteces que además de deleitar el paladar hacen crecer el talle. Por eso resulta tranquilizador saber que los platos de pescado se encuentran entre las loables excepciones, y que son tan sanos como muy sabrosos. Dependiendo de la temporada, de las costumbres en la cocina y de las predilecciones características de cada país, en las mesas de todo el mundo encontramos las más variadas especialidades, todas ellas dignas de ser probadas. Las recetas de este capítulo son algunas de las que han ocupado un lugar especial en nuestro corazón.

Pescado sobre cama de verduras

4 raciones / Por ración 2092 kJ / 500 kcal, proteínas 37 g, grasas 35 g, hidratos de carbono 10 g

Ingredientes:

300 g de zanahoria rallada
300 g de nabo rallado
1 cucharada de aceite
Hierbas variadas (perejil,
perifollo, eneldo, mejorana)
600 g de filete de gallo
2 cucharadas de zumo de limón
Sal
200 g de queso de untar a las
hierbas
125 ml de leche
125 ml de nata

Preparación:

1. Coloque la zanahoria y el nabo rallado con el aceite y las hierbas en un cuenco y cocine tapado a 800/900 W durante aprox. 6 minutos.
2. Ponga la mitad de la verdura en una fuente de soufflé. Coloque sobre ellas los filetes de pescado rociados con el zumo de limón, sazone y cubra con el resto de la verdura.
3. Mezcle el queso de untar con la leche y la nata, vierta la mezcla sobre la verdura y cocine sin tapar primero a 800/900 W durante aprox. 6 minutos y a continuación, en la función microondas/grill, a 450 W durante 18 minutos más aprox.

Ajuste:

**Microondas + Microondas
+ Microondas/Grill**

Potencia:

**800/900 W + 800/900 W
+ 450 W + Grill**

Altura para el recipiente:

Plato giratorio

Tiempo de cocción:

6 min. + 18-20 min.

Pescado gratinado

2 raciones / Por ración 2196 kJ / 524 kcal, proteínas 43 g, grasas 34 g, hidratos de carbono 10 g

Ingredientes:

400 g de filete de gallo
3 cucharadas de zumo de limón
Sal y pimienta blanca
50 g de mantequilla
2 cucharaditas de mostaza
1 cebolla picada fina
40 g de queso Gouda rallado
20 g de pan rallado
2 cucharadas de eneldo picado

Preparación:

1. Rocíe los filetes de pescado con el zumo de limón y déjelo marinar durante aprox. 10 minutos. Engrase un molde de soufflé bajo y coloque dentro el pescado condimentado con sal y pimienta.
2. Derrita el resto de la mantequilla a 450 W durante aprox. 1 minuto. Incorpore la mostaza, la cebolla, el queso Gouda, el pan rallado y el eneldo. Vierta esta masa sobre el pescado y cocine a 450 W en la función grill hasta que se dore.

Ajuste:

Microondas/Grill

Potencia:

450 W + Grill

Altura para el recipiente:

Plato giratorio

Tiempo de cocción:

10 minutos

Gallo en salsa de pimiento

4 raciones / Por ración 1583 kJ / 378 kcal, proteínas 39 g, grasas 22 g, hidratos de carbono 6 g

Ingredientes:

2 pimientos rojos
3 cebollas picadas
20 g de mantequilla
Sal y pimienta negra
1/2 cucharadita de tomillo picado
200 ml de nata
800 g de filete de gallo
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de maicena
1 cucharada de cebollino

Preparación:

1. Corte los pimientos en cuartos y quítele los nervios y las semillas. A continuación córtelos en tiras. Ponga las tiras de pimiento y la cebolla picada en un cuenco junto con la mantequilla, la sal, la pimienta y el tomillo, tápelo y cocine aprox. 8 minutos a 800/900 W. Triture la mezcla y añada la nata.
2. Rocíe los filetes de pescado con limón, sazónelos y colóquelos sobre la salsa de pimiento. Cocine sin tapar a 800/900 W durante aprox. 8 minutos y a continuación a 450 W durante 12 minutos más.
3. Retire el pescado, incorpore la maicena a la salsa y siga cocinando tapado durante 2 minutos a 800/900 W. Remueva bien la salsa hasta que no queden grumos e incorpore de nuevo el pescado. Sirva espolvoreado de cebollino.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

**800/900 W + 800/900 W
+ 450 W**

Plato giratorio

aprox. 30 minutos

Guisado de gambas

2 raciones / Por ración 1826 kJ / 436 kcal, proteínas 29 g, grasas 34 g, hidratos de carbono 3 g

Ingredientes:

5 g de mantequilla
4 huevos cocidos
100 g de jamón cocido en dados
100 g de queso Gouda rallado
250 g de gambas (descongeladas)
3 cucharadas de eneldo
1 cucharadita de mostaza
150 g de crème fraîche
Pimienta
1 cucharada de maicena

Preparación:

1. Engrase un molde de soufflé (Ø 19 cm) con mantequilla. Corte los huevos en rodajas y cubra el fondo del molde.
2. Mezcle el eneldo con la mostaza, la pimienta, la crème fraîche y la maicena y a continuación incorpore el jamón y las gambas. Distribuya la masa sobre los huevos.
3. Espolvoree con el queso Gouda, tape el recipiente y cocine durante 9 minutos a 600 W, mezcle un poco y sirva con pan tostado.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

600 W

Plato giratorio

8-10 minutos

Filetes de lenguado en mantequilla de cangrejo

4 raciones / Por ración 1184 kJ / 283 kcal, proteínas 32 g, grasas 13 g, hidratos de carbono 7 g

Ingredientes:

4 filetes de lenguado
(de 200 g cada uno)
1 cucharada de zumo de limón
Sal y pimienta
30 g de mantequilla de cangrejo
30 g de harina
50 ml de vino blanco
250 ml de agua
50 ml de nata
100 g de gambas
50 g de cebolleta picada en aros
1 tomate pelado y en dados

Preparación:

1. Rocíe los filetes de lenguado con el zumo de limón, salpiméntelos y póngalos en un cuenco. Amase la harina con la mantequilla de cangrejo y vaya añadiendo la mezcla al pescado en porciones. Incorpore el vino, el agua, la nata, las gambas, la cebolleta y los tomates y mezcle bien. Cocine tapado a 800/900 W durante aprox. 8 minutos.
2. Retire los filetes de pescado, remueva bien la salsa hasta que no queden grumos, sazone con sal y pimienta y, si se desea, con una pizca de azúcar. Riegue el pescado con esta salsa.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **8-10 minutos**

Brochetas de gambas

4 raciones / Por ración 1018 kJ / 243 kcal, proteínas 17 g, grasas 19 g

Ingredientes:

12-16 gambas peladas
2 cucharadas de zumo de limón
12-16 champiñones
12 lonchas de salmón ahumado
40 g de mantequilla o mantequilla a las hierbas fundida
4 pinchos de madera

Preparación:

1. Riegue las gambas con el zumo de limón. Limpie los champiñones si son frescos o escúrralos si son en conserva. Enrolle las lonchas de jamón.
2. Coloque en los pinchitos las gambas, los champiñones y el jamón alternativamente. Píntelos con mantequilla. Coloque los pinchos sobre la parrilla del horno, ponga una bandeja de cristal debajo y ase al grill.

Ajuste: **Microondas/Grill**
Potencia: **150 W + Grill**
Altura para el recipiente: **Parrilla**
Tiempo de cocción: **aprox. 6 minutos por cada lado + 3 minutos de precalentamiento**



Filetes de acedía sobre espinacas

2 raciones / Por ración 2744 kJ / 656 kcal, proteínas 52 g, grasas 44 g, hidratos de carbono 9 g

Ingredientes:

300 g de filetes de acedía
(platija, lenguado o gallo)
2 cucharadas de zumo de limón
1 cebolla picada
20 g de mantequilla
300 g de hojas de espinacas
(congeladas)
20 g de mantequilla
20 g de harina
250 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
2-3 cucharadas de vino blanco
1 yema de huevo
100 ml de nata
150 g de queso Gouda rallado
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

1. Riegue los filetes de acedía con el zumo de limón, déjelos macerar 10 minutos, séquelos con papel de cocina y sazónelos con sal y pimienta.
2. Descongele las espinacas a 600 W durante aprox. 6 minutos y escúrralas bien.
3. Rehogue la cebolla en la mantequilla hasta que empiece a dorarse, añada las espinacas y cocine durante unos 5 minutos a 800/900 W. Derrita el resto de la mantequilla, incorpore la harina y remueva. Sin dejar de remover añada el caldo y el vino y lleve a ebullición. Incorpore el queso y la nata previamente mezclada con la yema de huevo. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Cubra con las espinacas el fondo de un molde soufflé. Coloque los filetes de acedía sobre las espinacas, riéguelos con la salsa y cocine sin tapar.

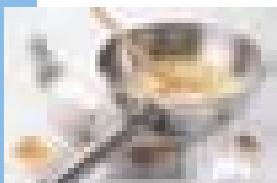
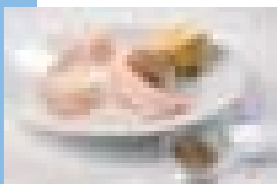
Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

**Microondas + Microondas
+ Microondas/Grill
600 W + 800 W
+ 450 W + Grill
Plato giratorio
6 + 5 + 12-15 minutos**



Gratinado de gallo y tomates

4 raciones / Por ración 1338 kJ / 319 kcal, proteínas 38 g, grasas 17 g, hidratos de carbono 4 g

Ingredientes:

600 g de filete de gallo
2 cucharadas de zumo de limón
600 g de tomates
Sal de hierbas
2 cucharaditas de orégano picado
150 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Rocíe el pescado con el zumo de limón y córtelo en trozos. Trocee los tomates y colóquelos junto con el pescado y la mitad del queso en un molde de soufflé engrasado. Sazone a gusto con la sal de hierbas y el orégano y mezcle bien.
2. Espolvoree con el resto del queso y cueza sin tapar en funcionamiento combinado.

Ajuste:	Microondas/Grill
Potencia:	450 W + Grill
Altura para el recipiente:	Plato giratorio
Tiempo de cocción:	18-22 minutos

Trucha a las finas hierbas

2 raciones / Por ración 3033 kJ / 725 kcal, proteínas 52 g, grasas 56 g, hidratos de carbono 4 g

Ingredientes:

2 truchas de 250 g cada una
125 g de nata
125 g de crème fraîche
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de toronjil picado
20 g de mantequilla
Pimienta
Sal

Preparación:

1. Limpie las truchas, sazónelas por dentro y por fuera y colóquelas en una fuente alargada engrasada.
2. Para elaborar la salsa, mezcle la nata con la crème fraîche y las hierbas y viértala sobre el pescado. Tape el recipiente y cocine a 800/900 W durante aprox. 7 minutos, y a continuación otros 5 minutos a 450 W.
3. Sirva acompañado de patatas cocidas y ensalada.

Ajuste:	Microondas
Potencia:	800/900 W + 450 W
Altura para el recipiente:	Plato giratorio
Tiempo de cocción:	7 min. + 5 min.

Curry de pescado

4 raciones / Por ración 1705 kJ / 406 kcal, proteínas 28 g, grasas 13 g, hidratos de carbono 36 g

Ingredientes:

400 g de piña en trozos
(en conserva)
1 pimiento rojo
1 plátano en rodajas
600 g de filetes de lenguado
o de gallo
3 cucharada de zumo de limón
40 g de mantequilla
125 ml de vino blanco
125 ml de zumo de piña
Sal, azúcar y polvo de chile
2 cucharadas de curry
2 cucharadas de maicena

Preparación:

1. Corte los pimientos en cuartos, retire los nervios y las semillas y córtelos en tiras; corte el pescado en dados grandes.
2. Ponga los trozos de pescado en un cuenco y rocíelos con zumo de limón. Añada la piña, el pimiento, el plátano, la mantequilla, el vino, el zumo, las especias y la maicena al pescado y mézclelo todo bien.
3. Tape el cuenco y cocine aprox. 5 minutos a 800/900 W y a continuación otros 15 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

5 + 15 minutos

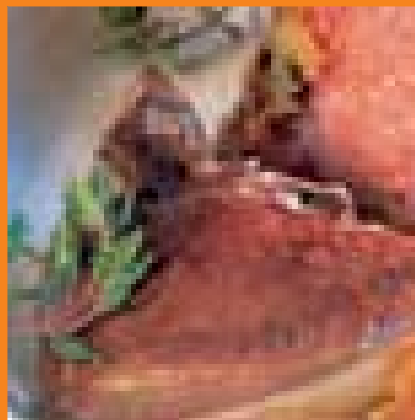


Sugerencias

El curry es una mezcla de especias procedente de la cocina india. Dependiendo de la región y del tipo de plato se prepara una mezcla especial, a veces extremadamente picante y otras mas suave. El comino es uno de los ingredientes principales, aunque también se utilizan con frecuencia las semillas de cilantro.



Carne



UN PLATO AFORTUNADO

Una dieta que incluya ocasionalmente cerdo, ternera, cordero, carne de caza y otro tipo de carnes nos garantiza una vida más sana, variada y sabrosa. Los platos a base de carne de ave son especialmente recomendables para nuestro bienestar. La carne puede prepararse de innumerables formas; gracias a la variedad de especias, salsas y guarniciones, los platos de carne nos sorprenden continuamente con nuevos sabores. Su versatilidad (que nos lleva desde el exotismo hasta la deliciosa cocina casera) llega incluso a unir culturas.

Solomillo de cerdo en salsa de Roquefort

2 raciones / Por ración 2802 kJ / 693 kcal, proteínas 35 g, grasas 62 g, hidratos de carbono 7 g

Ingredientes:

500 g de solomillo de cerdo
Sal y pimienta
3 cucharadas de aceite
2 cebollas picadas
50 ml de vino blanco
125 ml de nata
200 g de queso Roquefort
2 cucharadas de harina tostada
en manteca
2 cucharadas de perejil picado

Preparación:

1. Ponga la cebolla y el aceite en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 800/900 W. Introduzca el solomillo en la mezcla. Añada el vino y cocine tapado durante aprox. 10 minutos a 450 W.
2. Desmenuce ligeramente el queso y bátilo con la nata y la harina tostada en manteca hasta que quede cremoso, añada la crema a la carne y mezcle con el vino. Siga cocinando sin tapar durante aprox. 5 minutos más a 450 W. Remueva de vez en cuando.
3. Corte el solomillo en filetes, riéguelo con la salsa y espolvoree con perejil.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W + 450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **4 min. + 10 min. + 5 min.**

Carne guisada al estilo de Zurich

4 raciones / Por ración 1866 kJ / 446 kcal, proteínas 26 g, grasas 33 g, hidratos de carbono 5 g

Ingredientes:

40 g de mantequilla
1 cebolla picada fina
250 g de champiñones frescos
cortados en láminas
500 g de solomillo de cerdo
cortado en tiras finas
Sal y pimienta negra
125 ml de vino blanco
125 ml de nata
1 cucharada (10 g) de maicena

Preparación:

1. Ponga la cebolla y los champiñones en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 800/900 W.
2. Añada la carne, sazone con pimienta y sal y cocine tapado a 800/900 W durante aprox. 7 minutos. Remueva de vez en cuando.
3. Incorpore la nata y el vino y caliente a 800/900 W durante unos 3 minutos.
4. Si desea espesar la salsa, incorpore la maicena, mezcle bien y cocine a 800/900 W durante otros 2-3 minutos.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **4 min. + 7 min. + 3 min. + 2 min.**



Albóndigas en salsa de alcaparras

4 raciones / Por ración 1603 kJ / 383 kcal, proteínas 26 g, grasas 24 g, hidratos de carbono 14 g

Ingredientes:

400 g de carne picada
1 panecillo
1 cebolla picada
Sal y pimienta
1 clara de huevo
500 ml de caldo de carne
(instantáneo)
40 g de margarina o mantequilla
40 g de harina
1 cucharada de alcaparras
1 cucharadita de zumo de limón
1 yema de huevo

Preparación:

1. Ablande el panecillo en agua caliente durante 10 minutos aprox., escúrralo e incorpórelo a la carne picada junto con la cebolla, la sal, la pimienta y la clara de huevo. Amase hasta conseguir una mezcla homogénea y forme con ella 8 albóndigas.
2. Amase la mantequilla con la harina y colóquela en un cuenco con las albóndigas. Riegue con el caldo frío, tape y cocine a 800/900 W 12 minutos aprox.
3. Remueva suavemente la bola de harina en el caldo hasta obtener una salsa sin grumos. Incorpore las alcaparras y el zumo de limón. Bata las yemas de huevo con dos cucharadas de la salsa caliente, añada al resto de la salsa y mezcle bien.
4. Vuelva a calentar brevemente, pero con cuidado de que no hierva, ya que la salsa podría cuajar después de añadir la yema de huevo.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W

Plato giratorio

12-14 minutos



Sugerencias

Las alcaparras son las yemas florales del alcaparro, planta común de la zona mediterránea. Las alcaparras llegan a nuestra mesa después de pasar por un proceso de elaboración que consiste en secar las yemas y macerarlas en salmuera. Las yemas más pequeñas son las más sabrosas.

Pastel de carne

4 raciones / Por ración 2129 kJ / 509 kcal, proteínas 41 g, grasas 32 g, hidratos de carbono 15 g

Ingredientes:

500 g de carne picada
2 huevos
200 g de Quark magro
Sal y pimienta
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de mejorana
picada, de tomillo picado y de
salvia picada respectivamente
1 puerro pequeño (150 g)
1 zanahoria pequeña (150 g)
1 pimiento rojo
50 g de pan rallado
50 g de mantequilla o margarina

Preparación:

1. Corte el puerro a lo largo, lávelo y córtelo en tiras finas. Lave la zanahoria y píquela finamente. Retire los nervios y las semillas de los pimientos y córtelos en tiras finas.
2. Mezcle la carne picada con los huevos, el Quark, las especias, las hierbas y el pan rallado y amase bien. Incorpore la verdura y mezcle bien.
3. Forme un pan oval con la masa, colóquelo en un recipiente resistente al calor, cubra con copos de mantequilla y cocine sin tapar.

Ajuste:	Microondas/Grill
Potencia:	450 W + Grill
Altura para el recipiente:	Plato giratorio
Tiempo de cocción:	30-35 minutos

Variedad de hamburguesas

6 raciones / Por ración 1019 kJ / 244 kcal, proteínas 23 g, grasas 17 g

Ingredientes:

500 g de carne picada de ternera
Sal y pimienta
1 cebolla picada
1 cucharadita de mostaza a las
finas hierbas
6 lonchas de queso Gouda

Preparación:

1. Mezcle la carne picada de ternera con las especias, la mostaza y la cebolla y forme con la mezcla obtenida 6 hamburguesas planas. Cubra cada una de ellas con una loncha de queso.
2. Colóquelas sobre la parrilla con una bandeja de cristal debajo y ase al grill hasta que el queso se funda.
3. Podrá elaborar hamburguesas diferentes colocando sobre cada una de ellas una loncha de panceta o salami o pimiento cortado en finas tiras y encima el queso.

Ajuste:	Microondas/Grill
Potencia:	150 W + Grill
Altura para el recipiente:	Parrilla
Tiempo de asado al grill:	15-20 minutos + 3 minutos de precalentamiento

Pollo a la mostaza

4 raciones / Por ración 1536 kJ / 366 kcal, proteínas 30 g, grasas 26 g, hidratos de carbono 2 g

Ingredientes:

250 g de crème fraîche
4 cucharadas de mostaza de grano entero
1 diente de ajo prensado
Sal
1/2 cucharadita de hojas de salvia
4 filetes de pechuga de pollo (de aprox. 125 g)

Preparación:

1. Mezcle en un cuenco la crème fraîche, la mostaza, el ajo, la sal y la salvia.
2. Reboce los filetes con la crema de mostaza y cocínelos tapados aprox. 6 minutos a 800/900 W y a continuación otros 14 minutos aprox. a 450 W.
3. A media cocción, dé la vuelta a la carne y rocíela con la crema.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **6 min. + 14 min.**

Estofado de pollo

2 raciones / Por ración 810 kJ / 193 kcal, proteínas 23 g, grasas 8 g, hidratos de carbono 12 g

Ingredientes:

400 g de pechuga de pollo o pavo
1 manzana rallada gruesa
1 lata de piña (150 g)
10 g de mantequilla
2 sobres salsa de curry
250 ml de agua
Sal, curry

Preparación:

1. Prepare la salsa de curry siguiendo las indicaciones del paquete pero utilizando sólo 250 ml de agua.
2. Corte las pechugas en tiras y la piña en trozos. Coloque ambos ingrediente junto con la salsa y las especias en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 6 minutos a 800/900 W, y a continuación otros 12 minutos aprox. a 450 W.
3. Remueva de vez en cuando.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **6 min. + 12 min.**



Pollo Tandoori

4 raciones / Por ración 1774 kJ / 424 kcal, proteínas 44 g, grasas 25 g, hidratos de carbono 4 g

Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
(de 150 g)
- 4 cucharadas de mezcla de
especias Tandoori o de curry
- Sal, pimienta, pimentón dulce
- 3 cebollas picadas
- 1 diente de ajo picado fino
(opcional)
- 20 g de jengibre fresco picado fino
o 1/2 cucharadita de jengibre
en polvo
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 200 g de yogur natural
- 100 g nata o nata agria
- 150 ml de caldo de ave
(instantáneo)
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimentón
picante
- 1/2 cucharadita de cilantro
molido

Preparación:

1. Mezcle las especias Tandoori con la sal, la pimienta y el pimentón. Pase la carne por la mezcla y deje macerar unos 10 minutos.
2. Ponga el aceite con la cebolla, el ajo y el jengibre en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 800/900 W. Incorpore el yogur, la nata, el caldo de ave y las especias y mezcle bien.
3. Ponga la carne en la masa de cebolla y yogur, cúbrala bien y cocine tapado a 600 W durante aprox. 12 minutos. A media cocción, dé la vuelta a los filetes.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

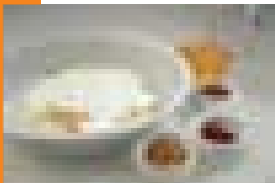
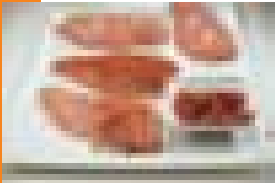
Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 600 W

Plato giratorio

4 min. + 12-14 min.





Guarniciones y verduras



LAS ARMAS SECRETAS

El simple hecho de que comamos patatas, arroz o pasta casi a diario sin llegar a hartarnos es muestra más que suficiente de la gran importancia que estos productos tienen en nuestro bienestar y en una alimentación sana y sabrosa. Sus innumerables métodos de preparación las convierten en algo más que un sano complemento. Gracias a ellas, a menudo podemos renovar la imagen de los platos característicos de nuestra mesa; es el caso de la verdura, cuya variedad en los mercados es cada vez más amplia, que con su frescura y sus vivos colores proporcionan un toque especialmente tentador.

Polenta con pimientos

6 raciones / Por ración 324 kJ / 78 kcal, proteínas 3 g, grasas 1 g, hidratos de carbono 15 g

Ingredientes:

500 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
125 g de polenta
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
Pimentón picante
1 pimiento rojo

Preparación:

1. Corte los pimientos en cuartos y quíteles los nervios y las semillas. A continuación córtelos en tiras finas.
2. Ponga las tiras de pimiento junto con el caldo, la polenta, la sal y el pimentón en un cuenco, mezcle bien, tápelos y cocine. Remueva una vez durante la cocción.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W + 450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **4 minutos + 7 minutos**

Gnocchi

4 raciones / Por ración 1776 kJ / 424 kcal, proteínas 18 g, grasas 19 g, hidratos de carbono 46 g

Ingredientes:

250 ml de leche
250 ml de agua
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
250 g de sémola de trigo duro
2 yemas de huevo
20 g de mantequilla
100 g de queso Emmental o
Gouda rallado

Preparación:

1. Mezcle en un cuenco la leche, el agua, la sal y la sémola. Tape y cocine aprox. 5 minutos a 800/900 W y a continuación otros 10 minutos aprox. a 150 W. Remueva varias veces durante la cocción.
2. Incorpore las yemas de huevo. Con ayuda de dos cucharas previamente sumergidas en agua caliente forme bolitas con esta masa. Coloque las bolitas sobre una bandeja plana engrasada, unas junto a otras.
3. Espolvoree con el queso, cubra con copos de mantequilla y gratine sin tapar bajo el grill precalentado durante aprox. 10 minutos hasta que se dore.

Ajuste: **Microondas + Microondas + Grill**
Potencia: **800/900 W + 150 W + Grill**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **5 min. + 10 min. + 10 min.**

Patatas gratinadas con queso

4 raciones / Por ración 2277 kJ / 544 kcal, proteínas 15 g, grasas 43 g, hidratos de carbono 22 g

Ingredientes:

500 g de patatas peladas
250 ml de nata
125 g de crème fraîche
150 g de queso Gouda rallado
1 diente de ajo
Sal, pimienta negra, nuez
moscada
Mantequilla

Preparación:

1. Corte las patatas en rodajas finas, mézclelas con $\frac{2}{3}$ del queso y colóquelas en un molde de soufflé (Ø 24 cm) previamente engrasado y que habrá restregado con el diente de ajo.
2. Mezcle la nata con la crème fraîche, sazone con sal, pimienta y nuez moscada y vierta la mezcla sobre las patatas. Espolvoree con el resto del queso y cueza sin tapar.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas/Grill

300 W + Grill

Plato giratorio

35-40 minutos



Sugerencias

Este plato puede prepararse de varias formas, como por ejemplo mezclando 2 cucharadas de hierbas provenzales, eliminando el queso o usando otro tipo de queso, regando las patatas con caldo o cerveza en lugar de la nata, combinando las patatas con rodajas de manzana o pera o alternando con capas de espinacas.

Puré verde

6 raciones / Por ración 996 kJ / 238 kcal, proteínas 4 g, grasas 15 g, hidratos de carbono 21 g

Ingredientes:

750 g de patatas
(pesadas sin piel)
Sal y pimienta
2-3 cucharadas de albahaca
200 ml de nata
10 g de mantequilla
30 g de piñones



Sugerencias

Si no dispone de albahaca fresca también puede utilizar albahaca congelada o en aceite. La albahaca seca tiene un sabor algo amargo y pierde su carácter aromático y dulce.

Preparación:

1. Corte las patatas en dados y póngalas en un cuenco con unas 7 cucharadas de agua y sal. Cocine con el recipiente tapado. A continuación escurra el agua y triture las patatas.
2. Triture la albahaca con un poco de nata e incorpórela a las patatas con el resto de la nata, la mantequilla y la pimienta.
3. Tueste los piñones en una sartén antiadherente sin ningún tipo de aceite o grasa y sin dejar de remover y espolvoréelos sobre el puré de patatas. También puede gratinar el puré sin los piñones.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 Watt

Plato giratorio

14-16 minutos

Risotto

4 raciones / Por ración 926 kJ / 221 kcal, proteínas 5 g, grasas 2 g, hidratos de carbono 47 g

Ingredientes:

250 g de arroz de grano largo o
tipo risotto
500 ml de caldo de verduras
(instantáneo)

Preparación:

Ponga el arroz y el caldo en un cuenco, mezcle y cocine tapado 7 minutos aprox. a 800/900 W, y a continuación 17 minutos más a 450 W.

- I. Si añade unas hebras de azafrán y un pimiento rojo picado fino, el arroz adoptará un fuerte color.
- II. Para hacer un risotto de verduras, añada 150 g de guisantes y 100 g de zanahoria troceada.
- III. Otra opción es añadir 200 g de rebozuelos escurridos y 50 g de queso Emmental rallado una vez finalizada la cocción.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

7 min. + 17 min.



Apio

4 raciones / Por ración 556 kJ / 133 kcal, proteínas 7 g, grasas 9 g, hidratos de carbono 7 g

Ingredientes:

600 g de tallos de apio limpios
300 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
1 cebolla picada fina
1 cucharada de aceite
Sal, pimienta y nuez moscada
6 cucharadas de nata agria
50 g de queso Emmental rallado
2 cucharadas de espelta triturada
2 tomates en dados

Preparación:

1. Corte los tallos de apio en trozos de 7-8 cm de largo, póngalos en un cuenco con el caldo, tápelo y cocine a 800/900 W durante aprox. 6 minutos. Una vez finalizada la cocción, escurra bien el apio.
2. Ponga la cebolla y el aceite en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 3 minutos a 800/900 W. Añada los trozos de apio.
3. Mezcle la nata con el queso, la espelta y las especias y vierta sobre la verdura. Añada los dados de tomate y gratine a 450 W/Grill durante unos 15 minutos.

Ajuste:

**Microondas + Microondas
+ Microondas/Grill**

Potencia:

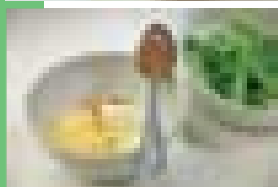
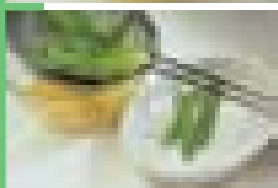
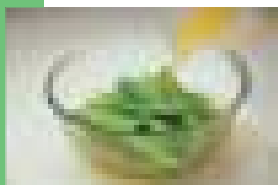
**800/900 W + 800/900 W
+ 450 W + Grill**

Altura para el recipiente:

Plato giratorio

Tiempo de cocción:

6 min. + 3 min. + 15 min.



Judías al gratén

6 raciones / Por ración 370 kJ / 89 kcal, proteínas 2 g, grasas 6 g, hidratos de carbono 6 g

Ingredientes:

500 g de judías verdes
3 tomates en dados
2-3 cucharadas de aceite
50 g de pan rallado
Sal y pimienta negra
1 cucharadita de tomillo picado

Preparación:

1. Ponga las judías con 3 cucharadas de agua y una pizca de sal en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 8 minutos a 800/900 W y a continuación otros 10 minutos a 450 W. Una vez que las judías estén cocidas al dente escúrralas y colóquelas en una fuente de cristal.
2. Mezcle los dados de tomate con el aceite, el pan rallado y las especias. Añada esta mezcla a las judías y gratine hasta que se doren.

Ajuste:

**Microondas + Microondas
+ Grill**

Potencia:

800/900 W + 450 W + Grill

Altura para el recipiente:

Plato giratorio

Tiempo de cocción:

**8 min. + 10 min.
+ 10-15 minutos
+ 3 minutos
de precalentamiento**

Endibias con vinagre balsámico

4 raciones / Por ración 843 kJ / 201 kcal, proteínas 3 g, grasas 20 g, hidratos de carbono 2 g

Ingredientes:

4 endibias
8 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre
balsámico
Sal y pimienta

Preparación:

1. Corte las endibias en dos y retire el tallo amargo. Coloque las endibias con 3 cucharadas de agua y una pizca de sal en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 5 minutos a 800/900 W y a continuación otros 5 minutos aprox. a 450 W. Una vez que las endibias estén cocidas escúrralas.
2. Engrase la bandeja de cristal, ponga en ella las endibias con la parte cortada hacia abajo y ase al grill, que habrá precalentado previamente, durante aprox. 10 minutos. De la vuelta a las endibias y ase otros 10 minutos más.
3. Mezcle el aceite con el vinagre balsámico y las especias y vierta sobre las endibias asadas.

Ajuste:

**Microondas + Microondas
+ Grill**

Potencia:

800/900 W + 450 W + Grill

Altura para el recipiente:

Plato giratorio + Parrilla

Tiempo de cocción:

**5 min. + 5 min.
+ 10 minutos por cada lado
+ 3 minutos
de precalentamiento**

Zanahorias en salsa de nata y perifollo

4 raciones / Por ración 925 kJ / 221 kcal, proteínas 3 g, grasas 18 g, hidratos de carbono 11 g

Ingredientes:

750 g de zanahorias limpias
10 g de mantequilla
100 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
150 g de crème fraîche
2 cucharadas de vino blanco
Sal y pimienta
1/2 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de mostaza
3 cucharadas de perifollo picado
1-2 cucharadas de maicena

Preparación:

1. Corte las zanahorias en rodajas o bastones y póngalas en cuenco con la mantequilla, el caldo, la crème fraîche, el vino, la mostaza, la maicena y las especias. Mezcle bien, tape el recipiente y cocine a 800/900 W durante unos 10 minutos y a continuación a 450 W otros 15 minutos aproximadamente.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

10 min. + 15 min.



Sugerencias

Pruebe a sustituir el perifollo por 1 cucharadita de semillas de cilantro molido o gruesamente triturado y disfrute del aroma de la cocina oriental.

Judías con salsa de tomillo

4 raciones / Por ración 1352 kJ / 323 kcal, proteínas 6 g, grasas 27 g, hidratos de carbono 14 g

Ingredientes:

750 g de judías verdes
50 ml de agua
150 ml de nata
150 g de crème fraîche
2 cucharaditas de mostaza
Sal y pimienta
1 cucharada de maicena
3 cucharadas de tomillo picado

Preparación:

1. Lave las judías y póngalas en un cuenco. Mezcle el agua con la nata, la crème fraîche, la sal, la pimienta, la maicena y el tomillo, vierta la mezcla sobre las judías y remueva bien.

2. Tape el cuenco y cocine aprox. 8 minutos a 800/900 W y a continuación otros 12 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

8 min. + 12 min.



Pepinos con salsas variadas

4 raciones "Pepinos con salsa de eneldo" / Por ración 477 kJ / 114 kcal, proteínas 1 g, grasas 10 g, hidratos de carbono 4 g
 4 raciones "Pepinos con salsa de estragón" / Por ración 609 kJ / 145 kcal, proteínas 2 g, grasas 13 g, hidratos de carbono 5 g

Ingredientes:

2 pepinos (de 300 g cada uno)

Salsa de eneldo:

100 g de crème fraîche
 2 cucharaditas de eneldo picado
 sal

Salsa de estragón:

50 g de crème fraîche
 100 ml de nata
 100 ml de caldo de verduras (instantáneo)
 2 cucharaditas de estragón picado
 Sal y pimienta

Preparación:

1. Si lo desea, pele los pepinos. Córtelos por la mitad en sentido longitudinal y, si fuera necesario, retire las semillas con ayuda de una cucharilla. Corte los pepinos en tiras de aprox. 1/2 cm de grosor. Colóquelos en un cuenco, tápelos y cocine a 800/900 W durante aprox. 8 minutos.
2. Para preparar la salsa de eneldo mezcle la crème fraîche con el eneldo y la sal. Riegue los pepinos cocidos con la salsa de eneldo.
3. Para elaborar la salsa de estragón mezcle la crème fraîche con la nata, el caldo de verdura, el estragón, la sal y la pimienta. Cocine sin tapar durante aprox. 5 minutos a 800/900 W. Riegue los pepinos cocidos con la salsa.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 800/900 W

Plato giratorio

8 min. + 5 min.

Coliflor en salsa de mostaza

4 raciones / Por ración 800 kJ / 191 kcal, proteínas 5 g, grasas 15 g, hidratos de carbono 8 g

Ingredientes:

1 coliflor
 250 ml de caldo de carne (instantáneo)
 100 ml de nata
 30 g de mantequilla
 20 g de harina
 3 cucharadas de mostaza en grano o dulce
 Sal, pimienta, un poco de azúcar

Preparación:

1. Trocee la coliflor y póngala en un cuenco con 3 cucharadas de agua, tápelos y cocine aprox. 10 minutos a 800/900 W y a continuación otros 15 minutos aprox. a 450 W. Remueva de vez en cuando, y una vez cocida, escurra el agua.
2. Amase la harina con la mantequilla hasta obtener una bola lisa. Póngala en un cuenco con el caldo, la nata, la mostaza y las especias y cocine tapado durante aprox. 5 minutos a 800/900 W. Remueva bien la salsa.
3. Sirva por separado o vierta sobre la coliflor.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

+ 800/900 W

Plato giratorio

10 min. + 15 min. + 5 min.



Patatas doradas

6 raciones / Por ración 1034 kJ / 247 kcal, proteínas 5 g, grasas 11 g, hidratos de carbono 33 g

Ingredientes:

1 kg de patatas pequeñas o
patatas en dados
2 cebollas picadas
20 g de mantequilla
3 cucharadas de curry
500 ml de caldo de verduras
(instantáneo)
100 ml de nata
250 g de guisantes
Sal y pimienta

Preparación:

1. Pele las patatas y trocee las que sean demasiado grandes. Ponga la cebolla y la mantequilla en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 800/900 W. Añada las patatas, el curry y el caldo y cocine tapado durante aprox. 10 minutos a 800/900 W.
2. Incorpore la nata y los guisantes, tape el recipiente y cocine a 600 W durante 10 minutos y a continuación a 450 W durante 10 minutos más. Salpimente.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

**800/900 W + 600 W
+ 450 W**

Plato giratorio

14 min. + 10 min. + 10 min.

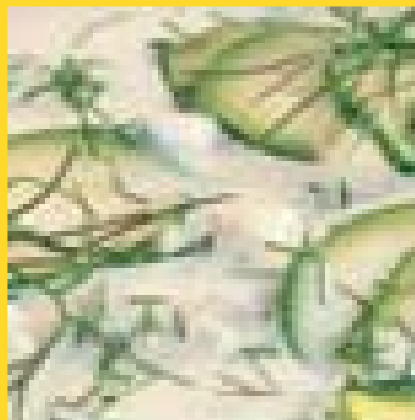


Sugerencias

Las patatas adquieren un bonito color amarillo gracias a la cúrcuma, uno de los ingredientes del curry. La cúrcuma pertenece a la familia del jengibre, lo que puede reconocerse fácilmente en la forma de la raíz. La cúrcuma tiene un sabor algo picante que recuerda a la pimienta y no sólo se emplea en la cocina, sino que también se utiliza para tinter las telas.



Salsas



TODO LO BUENO VIENE DE ARRIBA

Los espárragos se mueren por ellas, los dulces adquieren un toque especial, e incluso la carne y el pescado disfrutan regándose con ellas: hablamos, naturalmente, de las salsas. Pueden ser clásicas, como la salsa holandesa, o nuevas creaciones rebosantes de fantasía; una deliciosa salsa es el culmen de muchos de nuestros platos. Variando la salsa imprimimos un nuevo carácter al plato: cremosa, picante, unas veces afrutada y otras con unas gotitas de licor; sólo se necesita un poco de sutileza.

Salsa de calabacín y nata

3 raciones / Por ración 1407 kJ / 336 kcal, proteínas 9 g, grasas 31 g, hidratos de carbono 4 g

Ingredientes:

300 g de calabacín
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados fino
Sal y pimienta
1 cucharadita de tomillo picado
1/2 cucharadita de romero molido
40 g de queso gorgonzola
75 g de queso de untar
150 g de nata agria
2 cucharadas de eneldo picado

Preparación:

1. Corte el calabacín sin pelar en rodajas finas. Póngalo en un cuenco con el aceite, el ajo, la sal, la pimienta, el tomillo y el romero. Cocine tapado a 800/900 W durante aprox. 5 minutos.
2. Desmenuce ligeramente el queso gorgonzola, mezcle con el queso de untar, la nata agria y el eneldo y añada a la verdura, mezcle todo bien y cocine a 800/900 W otros 5 minutos aprox.
3. La salsa de calabacín acompaña muy bien a la pasta o al pescado.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 800/900 W

Plato giratorio

5 min. + 5 min.

Salsa holandesa

4 raciones / Por ración 1557 kJ / 369 kcal, proteínas 2 g, grasas 39 g

Ingredientes:

175 g de mantequilla
2 yemas de huevo
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de zumo de limón
Sal y pimienta blanca,
Pimienta cayena

Preparación:

1. Derrita la mantequilla en una taza sin tapar a 450 W durante aprox. 1 minuto.
2. Caliente el agua en otra taza a 600 W durante apenas un minuto. Añada las yemas al agua y bata con ayuda de unas varillas hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Incorpore la mantequilla fundida sin dejar de batir. Cocine la salsa en un recipiente tapado a 150 W durante aprox. 4 minutos. Bata enérgicamente de vez en cuando. Condimente con sal, pimienta y zumo de limón.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

450 W + 600 W + 150 W

Plato giratorio

1 min. + 1 min. + 4 min.

Sugerencias

Una vez añadidos los huevos, la salsa no deberá cocer más, ya que de otro modo podría cuajarse. Esta salsa combina muy bien con verdura y pescado asado.



Sabayón

6 raciones / Por ración 1608 kJ / 384 kcal, proteínas 7 g, grasas 24 g, hidratos de carbono 25 g

Ingredientes:

3 huevos
2 cucharadas de zumo de limón
200 ml de Marsala o vino de Oporto
70 g de azúcar
250 ml de nata

Preparación:

1. Ponga en un cuenco los huevos, el zumo de limón, el Marsala o vino de Oporto y el azúcar y mezcle todo bien. Tape el recipiente y cocine durante aprox. 5 minutos a 450 W. Remueva y bata de vez en cuando con unas varillas.
2. Deje enfriar ligeramente la salsa y a continuación incorpore la nata montada.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

450 W

Plato giratorio

5-7 minutos



Sugerencias

Si desea obtener una delicada salsa espumosa de vino, en lugar del Marsala o vino de Oporto mezcle unos 250 ml de vino blanco con el zumo de medio limón, añada una cucharadita de maicena y prepare la salsa siguiendo la receta anterior sin añadir la nata montada al final.

Salsa de nata y vainilla

6 raciones / Por ración 900 kJ / 215 kcal, proteínas 4 g, grasas 14 g, hidratos de carbono 16 g

Ingredientes:

1 sobre de natillas
2 cucharadas de azúcar
500 ml de leche
125 ml de nata

Preparación:

1. Mezcle el contenido del sobre de natillas con el azúcar y un poco de leche, removiendo hasta que no queden grumos.
2. Añada el resto de la leche y la nata, mezcle bien y cocine tapado a 800/900 W durante unos 8 minutos. Remueva de vez en cuando.
3. También puede preparar la salsa sólo con la leche e incorporar la nata montada a la salsa una vez se haya enfriado.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W

Plato giratorio

7-9 minutos



Sugerencias

Convierta la salsa de vainilla en una deliciosa salsa de pasas al ron: elimine la nata y añada en su lugar, al final la cocción, las pasas maceradas y el ron.

Postres



LO QUE BIEN EMPIEZA, BIEN ACABA

Para un buen postre siempre queda un hueco en el estómago. Casi nadie puede resistirse a poner el punto y final que merece una buena comida. Gracias a los helados, soufflés, macedonias o cualquier otra dulce tentación, los cocineros consiguen que sus invitados abandonen la mesa completamente satisfechos. Y sin demasiado esfuerzo, ya que muchos postres, requiriendo un tiempo muy reducido de elaboración, garantizan un éxito total.

Sueño de manzana

6 raciones / Por ración 1253 kJ / 299 kcal, proteínas 13 g, grasas 6 g, hidratos de carbono 44 g

Ingredientes:

4 manzanas ácidas
30 g de azúcar
50 ml de agua o zumo
de manzana
125 g de bizcochos de soletilla o
Amarettini
40 ml de Calvados
200 g de queso Mascarpone
250 g de Quark
150 ml de leche
20 g de azúcar o miel

Preparación:

1. Pele las manzanas, pártalas en cuartos, retire el corazón y córtelas en finas láminas y colóquelas en un cuenco con el azúcar y el agua o el zumo. Tape el recipiente y cocine durante aprox. 7 minutos a 800/900 W.
2. Cubra el fondo de una fuente con los bizcochos o Amarettini, riéguelos con Calvados y transcurridos unos 10 minutos, incorpore las manzanas ligeramente enfriadas junto con el almíbar.
3. Mezcle el queso Mascarpone con el Quark, la leche y el azúcar o la miel y vierta la mezcla sobre las manzanas. Si lo desea, puede decorar con trocitos de Amarettini.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

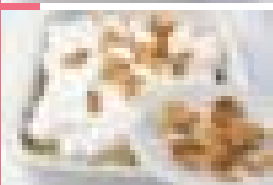
Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W

Plato giratorio

6-8 minutos



Crema de Stracciatella con salsa de café

8 raciones / Por ración 1751 kJ / 416 kcal, proteínas 10 g, grasas 29 g, hidratos de carbono 29 g

Ingredientes:

1 tarro de guindas
El zumo de 2 naranjas
1 cucharada de miel
1 cucharada de maicena
4 cucharadas de Amaretto
250 g de queso Mascarpone
250 g de Quark
75 g de azúcar
250 ml de nata
2 sobres de maicena para nata
50 g de chocolate negro rallado

Salsa:

100 g de chocolate negro
100 ml de café expreso
5 cucharadas de nata
1 pizca de canela, de cilantro y de
clavo respectivamente

Preparación:

1. Mezcle la maicena con un poco del almíbar de las guindas. Añada el resto del almíbar, el zumo de naranja y la miel y cocine tapado a 800/900 W durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Incorpore el Amaretto y las guindas y, a continuación, reparta la mezcla en 8 platos.
2. Mezcle el queso Mascarpone con el Quark y el azúcar. Monte la nata, incorpórela a la crema con el chocolate rallado y ponga la mezcla a enfriar en la nevera.
3. Parta el chocolate en trozos, mézclelo con el resto de los ingredientes en un recipiente y caliéntelo durante unos 3 minutos a 450 W. Mezcle bien y deje enfriar.
4. Forme bolitas con la crema con la ayuda de una cuchara y colóquelas sobre la masa de las guindas. Cubra parte de las bolas de Stracciatella con la salsa de café.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W + 450 W

Plato giratorio

5 minutos + 3 minutos



Sugerencias

Al endurecerse (cristalizarse) la miel no pierde calidad. Cuanto mayor sea el porcentaje de glucosa, más rápido se endurecerá. Podrá devolverla rápidamente a su estado líquido introduciéndola en el microondas, con un ajuste bajo.

Crema de nata con puré de fresas

6 raciones / Por ración 1284 kJ / 307 kcal, proteínas 3 g, grasas 22 g, hidratos de carbono 23 g

Ingredientes:

300 g de fresas
50 g de azúcar
3 láminas de gelatina roja
3 láminas de gelatina blanca
200 g de nata o nata agria
150 g de yogur natural
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
50 g de azúcar
250 ml de nata

Preparación:

1. Ablande la gelatina roja y blanca por separado, en agua fría, durante 10 minutos. Triture las fresas con el azúcar. Escorra la gelatina roja y disuélvala a 450 W en aprox. 15 segundos. Incorpore un poco de la fruta triturada a la gelatina y a continuación, añada esta mezcla al resto de fruta triturada y mezcle bien.
2. Mezcle la nata o nata agria con el yogur, el azúcar de vainilla y el azúcar. Escorra la gelatina blanca y disuélvala a 450 W en 15 segundos. Añada un poco de nata a la gelatina e incorpore esta mezcla al resto de la crema de nata y mezcle bien. Reserve en lugar frío hasta que la masa comience a espesar.
3. Monte la nata y añádala a la crema. Coloque la crema en un cuenco y vierta sobre ella el puré de fresas. Remueva ligeramente en forma de espiral con ayuda de una cuchara.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo para diluir:

Microondas

450 W + 450 W

Plato giratorio

15 seg. + 15 seg.

Budín de Quark

4 raciones / Por ración 2219 kJ / 530 kcal, proteínas 22 g, grasas 16 g, hidratos de carbono 72 g

Ingredientes:

500 g de Quark
100 g de azúcar
2 huevos
1 cucharada colmada de levadura
de vainilla
2 sobres de natillas
o 125 g de sémola
El zumo de 1/2 limón
1/2 cucharadita de levadura
en polvo
125 g de pasas
2 cucharadas de pan rallado
30 g de mantequilla

Preparación:

1. Mezcle el Quark con el azúcar, el azúcar de vainilla, los huevos, los sobres de natillas o la sémola, el zumo de limón y los polvos de ahuecar. Incorpore las pasas y vierta la masa en un molde de soufflé engrasado (aprox. Ø 20 cm).
2. Espolvoree con pan rallado, cubra con copos de mantequilla y cocine sin tapar.
3. Como variante pueden añadirse a la crema 500 g de guindas deshuesadas o albaricoques o melocotones picados.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 Watt

Plato giratorio

10-12 minutos



Mousse de limón

4 raciones / Por ración 1767 kJ / 422 kcal, proteínas 5 g, grasas 23 g, hidratos de carbono 48 g

Ingredientes:

250 g de yogur natural
50 g de crème fraîche
El zumo de dos limones
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
90 g de azúcar
4 hojas de gelatina
250 ml de nata
500 g de frutas del bosque
(congeladas)
50 g de azúcar

Preparación:

1. Ablande la gelatina durante 10 minutos en agua fría, escurra y disuelva a 450 W durante aprox.15 segundos.
2. Mezcle el yogur con la crème fraîche, el zumo de limón, el azúcar de vainilla y el azúcar. Añada 1 cucharada de la masa de yogur a la gelatina y a continuación incorpore esta mezcla al resto de la masa de yogur y mezcle bien. Deje enfriar.
3. Cuando la masa empiece a espesar, añada la nata montada.
4. Rocíe la fruta con el azúcar y descongele a 150 W durante aprox. 10 minutos. Distribuya en 4 platos. Con ayuda de dos cucharas, forme bolas con la masa y colóquelas sobre la fruta. Sirva decorado con toronjil o espirales de cáscara de limón.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo para

diluir/descongelar: :

Microondas

450 W / 150 W

Plato giratorio

15 segundos / 10 minutos



Sugerencias

Temple los limones antes de exprimirlos (véase pág. 10) y hágalos rodar con la mano sobre una superficie dura. La cantidad de zumo será considerablemente mayor.



Compota tropical

6 raciones / Por ración 583 kJ / 139 kcal, grasas 1 g, hidratos de carbono 32 g

Ingredientes:

500 ml de zumo multivitaminas
40 g de maicena
40 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
2 cucharadas de zumo de limón
1 plátano
1-2 naranjas
3-4 rodajas de piña
(en conserva)
1 kiwi

Preparación:

1. En un cuenco mezcle la maicena con el azúcar, el azúcar de vainilla y el zumo. Cocine tapado y remueva de vez en cuando.
2. Pele la fruta y córtela en rodajas o trozos. Incorpore la fruta a la masa caliente junto con el zumo de limón.
3. Sirva con natillas.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 Watt

Plato giratorio

6-8 minutos

Melocotones gratinados

4 raciones / Por ración 1074 kJ / 257 kcal, proteínas 41 g, grasas 13 g, hidratos de carbono 55 g

Ingredientes:

12 mitades de melocotón
(en conserva)
75 g de azúcar
250 ml de vino blanco seco
65 g de pan tostado
75 g de mazapán
1/2 cucharadita de canela
2 cucharadas de Amaretto
2 cucharadas de zumo de limón
30 g de coco rallado

Preparación:

1. Corte 4 mitades de melocotón en pequeños dados, riéguelas con Amaretto y zumo de limón, espolvoréelas con canela y déjelas reposar 10 minutos. Corte el mazapán en pequeños dados y trocee el pan tostado.
2. Derrita el azúcar al fuego en un cazo, caramelice hasta que adquiera un color dorado e incorpore el vino poco a poco. Cocine a fuego lento durante unos minutos.
3. Añada los ingredientes troceados a la mezcla de vino y azúcar y mezcle todo bien hasta obtener una crema consistente.
4. Coloque las 8 mitades de melocotón restantes en un molde de soufflé y vierta la crema sobre la fruta. Espolvoree con el coco rallado, ponga el molde sobre la parrilla y gratine hasta que adquiera un color dorado. Sirva caliente.

Ajuste:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Grill

Parrilla

8-10 minutos

+ 3 minutos

de precalentamiento

Mousse de nougat con Arrak

Raciones / Por ración 2.113 kJ / 505 kcal, proteínas 8 g, grasas 38 g, hidratos de carbono 29 g

Ingredientes:

2 láminas de gelatina blanca
200 g de chocolate nougat
2 cucharadas de Arrak (20 ml)
1 cucharada de agua (10 ml)
2 yemas de huevo
2 claras de huevo
250 ml de nata

Preparación:

1. Ablande la gelatina siguiendo las instrucciones del paquete. Parta el chocolate en pequeños trozos, caliéntelo a 450 W durante unos 4 minutos hasta que se derrita. Remueva de vez en cuando.
2. Bata las yemas de huevo hasta que queden cremosas, incorporando el agua y el Arrak.
3. Escurra la gelatina y dilúyala durante 15 segundos a 450 W.
4. Incorpore el chocolate a la masa de yema de huevo. Añada un poco de esta masa a la gelatina, mezcle bien y vuelva a incorporarlo al resto de la masa de yema de huevo y chocolate. Deje enfriar hasta que la masa empiece a cuajar.
5. Monte la clara de huevo y la nata por separado y añádalas cuidadosamente a la masa de chocolate hasta obtener una masa espumosa homogénea. Deje enfriar el mousse unos 30 minutos más.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

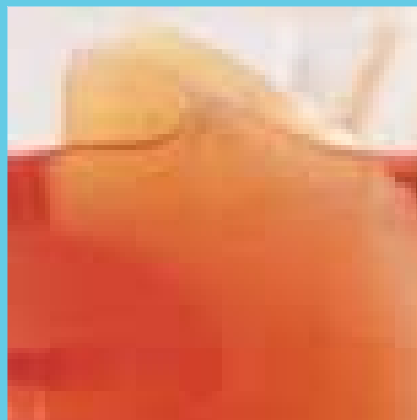
Microondas

450 W

Plato giratorio

4 minutos + 15 segundos

Bebidas



PARA MOMENTOS ENTRAÑABLES

Hay bebidas que sacian la sed, que despiertan, las hay que hacen entrar en calor y las hay que refrescan, que relajan y que levantan el ánimo. ¿Qué tienen en común? Su efecto especial se hace notar mucho antes que el de cualquier alimento y nos inundan de bienestar desde el mismo momento que empezamos a saborearlas. Las bebidas, sobre todo aquellas que se preparan con aromático café o con unas gotas de licor, desatan estados de ánimo que no necesitan explicación. Allí donde nos sirvan una de las siguientes bebidas, podemos darnos por bien acogidos.

Chocolata

2 raciones / Por ración 2495 kJ / 596 kcal, proteínas 7 g, grasas 31 g, hidratos de carbono 53 g

Ingredientes:

250 ml de café recién hecho
20 g de chocolate (amargo)
1 pizca de canela
1 pizca de cardamomo
1 cucharadita de azúcar moreno
2 cucharadas de ron
250 g de helado de vainilla o de stracciatella

Preparación:

1. Ponga en una jarra el café con el chocolate, la canela, el cardamomo, el azúcar y el ron, remueva y caliente a 450 W 4 minutos aprox. hasta que el chocolate se haya disuelto. Dejar enfriar ligeramente.
2. Vierta la mezcla en dos vasos y ponga en cada uno de ellos una bola de helado. Decore con nata y chocolate rallado.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **450 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de calentamiento: **4 minutos**



Sugerencias

El cardamomo es una planta juncosa perteneciente a la familia del jengibre, y es, junto al azafrán y a la vainilla, una de las especias más caras del mundo. El cardamomo se utiliza para refinar tanto platos dulces como salados.

Café a la naranja

4 raciones / Por ración 875 kJ / 209 kcal, grasas 9 g, hidratos de carbono 8 g

Ingredientes:

375 ml de café fuerte
4 cucharaditas de azúcar
80 ml de licor de naranja
125 ml de nata
1 cucharada colmada de azúcar de vainilla

Preparación:

1. Mezcle el café con el azúcar y el licor de naranja y vierta la mezcla en cuatro tazas. Caliente sin tapar a 800/900 W durante aprox. 4 minutos.
2. Monte la nata con el azúcar de vainilla y reparta sobre el café caliente. Sirva inmediatamente.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de calentamiento: **4 minutos**

Encanto otoñal

4 raciones / Por ración 150 kJ / 36 kcal, grasas 2 g, hidratos de carbono 7 g

Ingredientes:

500 ml de té de frutas
300 ml de zumo de saúco
1 rama de canela
4 clavos
4 cucharaditas de azúcar moreno
El zumo de una naranja

Preparación:

1. Prepare el té de frutas, mézclelo con el zumo de saúco y reparta la mezcla en cuatro vasos. Ponga en cada vaso $\frac{1}{4}$ de rama de canela, un clavo y una cucharadita de azúcar moreno.
2. Caliente sin tapar durante aprox. 4 minutos a 800/900 W. Reparta el zumo de naranja en los cuatro vasos.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de calentamiento: **4 minutos**



Sugerencias

El azúcar moreno se extrae del jugo de caña de azúcar y gracias a su aroma de caramelo sirve tanto para refinar bebidas como para endulzar pasteles con nueces, chocolate o frutos secos o para dar un toque especial a macedonias o chutneys.

Ponche rojo

4 raciones / Por ración 488 kJ / 117 kcal, grasas 1 g, hidratos de carbono 27 g

Ingredientes:

800 ml de zumo de cereza
Un poco de azúcar, en función de la acidez el zumo (opcional)
4-8 cucharadas de kirsch, de licor de cereza o de licor de grosellas negras

Preparación:

1. Reparta el zumo de en cuatro vasos. Añada a cada vaso 1-2 cucharadas de licor y, si se desea, un poco de azúcar.
2. Caliente sin tapar durante aprox. 4 minutos a 800/900 W.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de calentamiento: **4 minutos**

Ponche de piña

4 raciones / Por ración 701 kJ / 168 kcal, grasas 27 g

Ingredientes:

2 rodajas de piña (en conserva)
250 ml de zumo de piña
250 ml de vino tinto
50 g de azúcar
El zumo de un limón
2 cl de Arrak

Preparación:

1. Corte las rodajas de piña en pequeños trozos y distribúyalos en cuatro vasos.
2. Mezcle el resto de los ingredientes, vierta la mezcla sobre los trozos de piña y caliente sin tapar a 800/900 W durante unos 5 minutos.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de calentamiento: **5 minutos**



Sugerencias

El Arrak es un licor obtenido de la fermentación del arroz, aunque a veces también se le llama ron blanco. Su aroma recuerda mucho al del ron, debido a que para su fermentación se le añade melaza de caña de azúcar.

Lumumba

2 raciones / Por ración 845 kJ / 202 kcal, proteínas 8 g, grasas 10 g, hidratos de carbono 10 g

Ingredientes:

375 ml de leche
2-3 cucharadas de cacao instantáneo
2-3 cucharadas de ron o Amaretto
2 cucharadas de nata montada

Preparación:

1. Reparta la leche y el cacao en dos vasos, remueva bien y caliente sin tapar a 800/900 W durante 2 minutos aprox.
2. Añada a cada vaso ron o Amaretto, una cucharada de nata montada y espolvoree con cacao antes de servir.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de calentamiento: **2-3 minutos**



Conservas & confituras



¡TÓMESE LA LIBERTAD!

Los alimentos en conserva son, en cualquier casa grande y hospitalaria, componente indispensable de la despensa. Puede esterilizarse tanto la fruta como la verdura y la carne, de modo que no es necesario depender de la disponibilidad en las distintas épocas del año ni del horario de apertura de las tiendas. En cualquier momento podremos preparar un delicioso plato con los ingredientes guardados en la despensa, mimando tanto a la familia como a los invitados a nuestra mesa.

Indicaciones para preparar conservas

El microondas es especialmente adecuado para preparar conservas en pequeñas cantidades. Llene los tarros con la fruta o la verdura preparada y cúbralos con líquido hasta aprox. 2 cm por debajo del borde superior. Cierre los tarros con cinta adhesiva transparente o con abrazaderas aptas para microondas. Es recomendable utilizar tarros con una capacidad de 0,5 l. No debería introducir en el aparato más de cuatro tarros simultáneamente.

Coloque los tarros sobre el plato giratorio y lleve el contenido de los mismos a

ebullición a 800/900 W. Hasta que se produzca la ebullición del líquido transcurrirán 3 minutos si se trata de un tarro, 6 minutos con 2 tarros, con 3 tarros unos 9 minutos y con 4 tarros aprox. 12 minutos. En el caso de preparar conservas de fruta, estos tiempos serán suficientes, pero deberá cocer la verdura a 450 W otros 15–25 minutos. Deje enfriar los tarros antes de retirar las abrazaderas o la cinta adhesiva.

No utilice tarros con tapa de metal roscada ni abrazaderas de metal para cerrar los tarros.



Confitura de guindas y vainilla

4 raciones / Por cada 100 g 697 kJ / 167 kcal, grasas 1 g, hidratos de carbono 40 g

Ingredientes:

300 g de guindas (congeladas)
150 g de azúcar con gelatina 2:1
1 vaina de vainilla
2 cucharadas de kirsch (opcional)

Preparación:

1. Coloque en un cuenco de cristal las guindas con el azúcar con gelatina y la vaina de vainilla, mezcle todo bien y cocine tapado. Remueva de vez en cuando. Incorpore el kirsch (opcional).
2. Rellene los tarros con tapa roscada con la preparación todavía caliente y ciérrelos inmediatamente. Ponga los tarros sobre la tapa y deje reposar durante aprox. 5 minutos. Entonces déles la vuelta.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W

Plato giratorio

9-11 minutos



Sugerencias

Si desea refinar sus confituras con licor o con algún delicioso coñac no deberá añadirlo hasta una vez finalizada la cocción, ya que de lo contrario se desvanecería el delicado aroma.

Confitura de melocotón

10 raciones / Por 100 g 939 kJ / 225 kcal, grasas 55 g

Ingredientes:

500 g de pulpa de melocotón
500 g de azúcar con gelatina 1:1
1 sobre de ácido cítrico
3 cucharadas de licor de albaricoque o de Campari rojo

Preparación:

1. Corte la pulpa de melocotón en trozos y colóquela en un cuenco de cristal con el azúcar con gelatina y el ácido cítrico, triture ligeramente y cocine tapado. Remueva de vez en cuando. Añada el licor de albaricoque o el Campari.
2. Rellene los tarros con tapa roscada con la preparación todavía caliente y ciérrelos inmediatamente. Coloque los tarros sobre la tapa y deje reposar durante aprox. 5 minutos. Entonces déles la vuelta.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

800/900 W

Plato giratorio

12-15 minutos

Confitura de ciruelas

10 raciones / Por 100 g 1040 kJ / 248 kcal, proteínas 1 g, grasas 2 g, hidratos de carbono 57 g

Ingredientes:

500 g de ciruelas sin hueso
(congeladas)
500 g de azúcar con gelatina 1:1
30 g de almendras laminadas
3 cucharadas de Cassis
(licor de grosella negra)

Preparación:

1. Ponga las ciruelas y el azúcar en un cuenco y triture un poco. Tape el recipiente y cocine a 800/900 W durante aprox. 15 minutos removiendo de vez en cuando.
2. Incorpore las almendras laminadas y el licor. A continuación distribuya la confitura en tarros con tapa roscada, ciérrelos y déjelos reposar sobre la tapa durante 5 minutos. Entonces déles la vuelta.
3. Si utiliza ciruelas frescas el tiempo de cocción será 5 minutos inferior.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **12-15 minutos**

Confitura de zarzamora con pera

10 raciones / Por cada 100 g 937 kJ / 224 kcal, grasas 1 g, hidratos de carbono 55 g

Ingredientes:

300 g de zarzamoras
200 g de peras peladas, sin
semillas y cortadas en dados
El zumo de 1/2 limón
1 pizca de canela, de jengibre y
de clavo respectivamente
500 g de azúcar con gelatina 1:1

Preparación:

1. Ponga en un cuenco de cristal la fruta con el zumo de limón, las especias y el azúcar con gelatina, mezcle todo bien y cocine tapado. Remueva de vez en cuando.
2. Rellene los tarros con tapa roscada con la preparación todavía caliente y cierre inmediatamente. Coloque los tarros sobre la tapa y deje reposar durante aprox. 5 minutos. Entonces déles la vuelta.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **800/900 W**
Altura para el recipiente: **Plato giratorio**
Tiempo de cocción: **10-12 minutos**



Gelatina de uvas con Grappa

9 raciones / Por cada 100 g 777 kJ / 186 kcal, grasas 1 g, hidratos de carbono 45 g

Ingredientes:

1 kg de uvas sin semillas
El zumo de 2 limones
300 g de azúcar con gelatina 2:1

2 cucharadas de Grappa

Preparación:

1. Ponga las uvas en un cuenco, tápelo y cocine durante unos 20 minutos. Cuele la fruta con un colador fino o un paño y deje escurrir bien el zumo.
2. Ponga 600 ml del zumo escurrido en un cuenco de cristal con el zumo de limón, el azúcar con gelatina y la Grappa, mezcle todo bien y cocine tapado. Remueva de vez en cuando.
3. Rellene los tarros con tapa roscada con la preparación todavía caliente y ciérrelos inmediatamente. Coloque los tarros sobre la tapa y deje reposar durante aprox. 5 minutos. Entonces déles la vuelta.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción

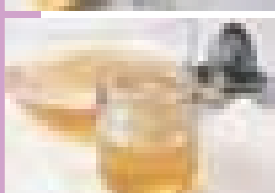
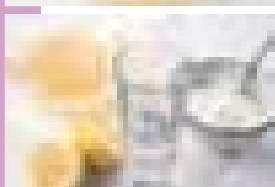
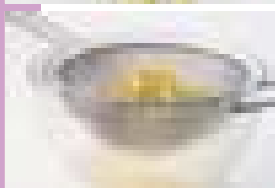
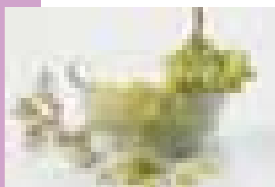
de la gelatina:

Microondas

800/900 W

Plato giratorio

12-15 minutos



Chutney de tomate

Por cada 100 g de Chutney: 213 kJ / 51 kcal, proteínas 1 g, hidratos de carbono 11 g

Ingredientes:

750 g de tomates
70 g de azúcar moreno
1 diente de ajo
4 chiles
Unas hojas frescas de estragón
2 cucharadas de vinagre de vino
tinto

Preparación:

1. Corte los tomates en trozos, pele el diente de ajo y píquelo grueso, corte el chile también grueso. Si quiere que el chutney no sea demasiado picante, retire las semillas del chile.
2. Ponga todos los ingredientes, excepto el vinagre, en un cuenco, mézclelos bien y cocine tapado a 800/900 W durante unos 10 minutos y a continuación otros 30 minutos a 450 W, hasta obtener una masa espesa. Añada el vinagre y cocine sin tapar durante 10 minutos más a 450 W.
3. Mientras está caliente, el sabor del chutney debe ser aromático y fuerte, ya que al enfriarse se vuelve un poco más suave.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

**800/900 W + 450 W
+ 450 W**

Plato giratorio

aprox. 50 minutos

Chutney de ciruelas

Por cada 100 g de Chutney 808 kJ / 193 kcal, proteínas 1 g, hidratos de carbono 47 g

Ingredientes:

750 g de ciruelas sin hueso
50 ml de agua
200 g de azúcar moreno
1/2 cucharadita de jengibre
molido
1/2 cucharadita de nuez moscada
1 trozo de jengibre confitado en
dados
50 g de pasas
2 cucharadas de esencia
de vinagre

Preparación:

1. Corte las ciruelas en trozos y mezcle en un cuenco con el agua, el azúcar, las especias, el jengibre y las pasas. Tape y cocine a 800/900 W durante aprox. 10 minutos y a continuación a 450 W otros 30 minutos aprox., hasta que la masa espese.
2. Incorpore la esencia de vinagre, tape y siga cocinando otros 10 minutos a 450 W.
3. El chutney caliente debe tener un fuerte sabor a especias, ya que al enfriarse el sabor se suaviza.

Ajuste:

Potencia:

Altura para el recipiente:

Tiempo de cocción:

Microondas

**800/900 W + 450 W
+ 450 W**

Plato giratorio

aprox. 50 minutos

A
 Albóndigas en salsa de alcaparras
 Apio
 Arroz al horno

56
 68
 37

B
 Brochetas de gambas
 Budín de Quark

46
 86

C
 Café a la naranja
 Carne guisada al estilo de Zurich
 Chocolate
 Chutney de ciruelas
 Chutney de tomate
 Cocido de col rizada
 Col al horno
 Coliflor en salsa de mostaza
 Compota tropical
 Confitura de ciruelas
 Confitura de guindas y vainilla
 Confitura de melocotón
 Confitura de zarzamora con pera
 Corazones de alcachofa gratinados
 Crema de nata con puré de fresas
 Crema de patata con perifollo
 Crema de rúcula
 Crema de Straciatella con salsa de café
 Crostada
 Curry de pescado

94
 54
 94
 104
 104
 40
 38
 72
 90
 102
 101
 101
 102
 16
 86
 25
 30
 85
 18
 50

E
 Encanto otoñal
 Endivias con vinagre balsámico
 Esencia de boletos con bolitas
 de parmesano
 Espárragos gratinados
 Estofado de pollo

95
 69
 26
 38
 58

F
 Filetes de acedía con espinacas
 Filetes de lenguado en salsa
 de mantequilla y cangrejo

48
 46

G
 Gallo en salsa de pimiento
 Gelatina de uvas con Grappa
 Gnocchi
 Gratinado de brécol y champiñones
 Gratinado de gallo y tomates
 Gratinado de pasta
 Gratinado de puerros
 Guisado de gambas

45
 100
 64
 36
 49
 34
 34
 45

J
 Judías al gratén
 Judías con salsa de tomillo

69
 70

L
 Lumumba

96

M
 Melocotones gratinados
 Mousse de limón
 Mousse de nougat con Arrak

91
 88
 91

P
 Panceta rellena de queso de untar
 Pastel de Quark salado
 Pastel de trucha asalmonada
 Patatas doradas
 Patatas gratinadas con queso
 Pepinos con salsas variadas
 Pescado con verduras
 Pescado gratinado
 Pimientos marinados

17
 18
 20
 74
 65
 72
 44
 44
 16

Polenta con pimientos	64
Pollo a la mostaza	58
Pollo Tandoori	60
Ponche de piña	96
Ponche rojo	95
Puré de verduras	66

P

Risotto	66
Risotto de ave	40

S

Salsa de calabacín y nata	78
Salsa holandesa	78
Salsa de nata y vainilla	81
Solomillo de cerdo en salsa de Roquefort	54
Sopa de calabaza	24
Sopa cremosa de maíz	25
Sopa de gambas y curry	30
Sopa minestrone	26
Sopa de pescado	28
Sopa de tomate con albahaca y nata	24
Sueño de manzana	84

T

Tostadas Tomarella	17
Trucha a las hierbas	49

V

Variedad de hamburguesas	57
Verduras gratinadas	37

Z

Zabaione	80
Zanahorias en salsa de nata y perifollo	70



Pie de imprenta

Redacción:

Sigrid Langemeier y
Ellen Jakob, Oelde

Fotografía:

Martina Urban, Hamburgo

Estilismo de alimentos:

Antje Kütthe, Hamburgo

Idea, realización y producción:

Departamento publicitario de Miele, Gütersloh

Composición:

Bösmann, Detmold

Litografía:

bkn das mediahaus AG, Bielefeld

Impresión:

Bösmann, Detmold

La reimpresión, aunque sólo sea de algunos fragmentos, está permitida únicamente con consentimiento expreso y previo de Miele & Cie. KG y citando las fuentes.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Reservados los derechos /44-E (BÖ 0911)

M.-Nr. 6 601 370 (04/05)