

CONSEJOS

Los hornos de microondas juegan un papel importante a la hora de preparar la comida, pero se debe poner un cuidado especial cuando se cocinan o recalientan carnes, aves, pescado y huevos de manera que su preparación sea sin riesgos. Los hornos de microondas pueden cocer los alimentos en forma desigual, dejando “zonas frías” donde es posible que sobrevivan bacterias causantes de enfermedades. Por esta razón es importante seguir las recomendaciones indicadas adelante acerca de la utilización sin riesgos de los hornos de microondas, con la finalidad de prevenir las intoxicaciones alimentarias.

Coloque los alimentos en forma pareja en un plato hondo cubierto y añada un poco de líquido si fuera necesario. Cubra el plato con una tapa o envoltura de plástico; deje la envoltura o la tapa floja para que el vapor pueda escapar. El calor húmedo que se produce destruirá las bacterias dañinas y garantizará la cocción uniforme de los alimentos. Las bolsas para cocinar también hacen que los alimentos se cocinen de manera uniforme y sin riesgos. No permita que la envoltura de plástico toque los alimentos durante la cocción en el horno de microondas.

No cocine trozos grandes de carne a la máxima potencia (100%). Los trozos grandes de carne se deben de cocinar a una potencia media (50%) durante tiempo más largo. Esto permite que el calor llegue al centro del trozo sin cocer demasiado las partes externas.

Revuelva o haga girar los alimentos a la mitad del tiempo de cocimiento con objeto de eliminar las zonas frías donde las bacterias dañinas pueden sobrevivir y para que los alimentos se cocinen de forma más pareja.

Cuando cocine parcialmente alimentos en el microondas con la intención de terminar su cocción a la parrilla o en un horno corriente, es importante que se transfieran inmediatamente los alimentos del horno de microondas a esos otros modos de cocinar. Nunca se debe cocinar alimentos parcialmente y guardarlos para usarlos más tarde.

Use un termómetro para alimentos o la sonda de medir temperaturas del horno para verificar si los alimentos han alcanzado una temperatura adecuada. Coloque el termómetro en la parte más gruesa de la carne o ave – que no esté cerca del hueso o de la grasa – y en la parte más profunda del muslo de las aves que se cuecen enteras. Los tiempos de cocimiento pueden ser distintos porque los hornos varían en cuanto a potencias. Compruebe la temperatura en varias partes con la finalidad de asegurarse que las carnes rojas alcancen 160 °F, las aves enteras 180 °F. El pescado se debe poder desmenuzarse fácilmente con un tenedor. Después de que los alimentos se hayan terminado de cocinar, siempre déjelos reposar durante algún tiempo, lo que permite que éstos terminen de cocinarse, antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.

No se recomienda cocinar aves enteras y rellenas en el horno de microondas debido a que es probable que el relleno no alcance las temperaturas adecuadas para destruir las bacterias dañinas.

Descongelación en el Horno de Microondas

Saque los alimentos de su envoltura antes de descongelarlos. No use bandejas de espuma plástica ni envolturas de plástico porque no están hechas para resistir temperaturas altas. Si estos materiales llegan a derretirse o dañarse, podrían mezclarse elementos químicos dañinos con los alimentos.

Cocine las carnes, aves, platos con huevos, y pescados, inmediatamente después de haber sido descongelados en el horno de microondas ya que ciertas partes de los alimentos congelados pueden empezar a cocerse durante la descongelación. No guarde alimentos parcialmente cocidos para usarlos más tarde.

Recalentar Comida en el Horno de Microondas

Cubra los alimentos con una tapa o con envoltura plástica apta para ser usada en hornos de microondas con el fin de contener el vapor y facilitar un recalentamiento parejo sin riesgos. Caliente los alimentos listos para comer, tales como salchichas hotdog, fiambres, jamón cocido completamente y sobras, hasta que emitan vapor.

Después de recalentar el alimento en el horno de microondas, espere unos minutos antes de servirlos. Luego, use un termómetro limpio para asegurarse que los alimentos hayan alcanzado 165 °F.

Recipientes y Envolturas

Use sólo recipientes que hayan sido fabricados especialmente para ser usados en los hornos de microondas. Los recipientes de vidrio, de cerámica y toda clase de plásticos, deberán llevar una etiqueta que diga que pueden usarse en los hornos de microondas.

Los recipientes de plástico que contienen margarina, crema batida, comidas para llevar de los restaurantes, y otros recipientes que están hechos para utilizarse una sola vez, no se deben de usar en los hornos de microondas. Estos recipientes se pueden deformar o derretir, dando lugar a que, elementos químicos dañinos se mezclen probablemente con los alimentos.

Las envolturas de plástico, papel encerado, bolsas para cocinar, papel de pergamino y toallas blancas de papel para hornos de microondas, se pueden usar sin peligro. No permita que la envoltura de plástico toque los alimentos durante la cocción en el horno de microondas.

En el horno de microondas, nunca use las bolsas de plástico muy fino, las bolsas de papel marrón o de plástico de los supermercados, periódicos ni el papel de aluminio.

Cocinar con el microondas

Introducción

Con este curso daremos algunas técnicas básicas sobre el horno de microondas, porque en estos tiempos modernos, en los cuales vivimos aceleradamente, este electrodoméstico ha venido a transformarse en un ayudante de cocina, evitándonos muchos problemas, cuando no tenemos tiempo para dedicarnos concienzudamente a la buena cocina pero si queremos, al menos, preparar una buena receta.

Sin embargo en la mayoría de los hogares donde se encuentra un microondas este es subutilizado, limitándolo solo a calentar comida congelada, cuando la realidad es que es muy útil y puede servirnos para preparar estupendos platos en pocos minutos.

Además de calentar, el microondas, descongela y hasta cocina

El Microondas cocina hasta en un 25% menos de tiempo, permite que los alimentos conserven su color, sabor, textura original, y la mayor cantidad de nutrientes (vitaminas y minerales), también significa limpiar menos, lo que nos proporciona mas tiempo de calidad y útil. Aunque parezca increíble consume menos energía que por ejemplo una cocina eléctrica pues cocina en menos tiempo "quien guisa con un horno de estos economiza mucho tiempo".

Los alimentos son más sanos pues necesitan mucho menos grasa, rebajando así las calorías que engordan, lo que permite alimentos con mayor calidad.

La rapidez del microondas y su capacidad de programarlo es otro factor importante que debemos tener en cuenta para decidirnos a conocerlo y utilizarlo sacándole el mayor provecho

Como funciona el horno microondas

Sin ahondar en tecnicismos, quiero explicar de una manera sencilla como funciona este aparato electrodoméstico. Todos los microondas tienen una pieza principal que se llama magnetron que transforma la energía eléctrica en ondas muy pequeñas de energía calórica que rebotan en las paredes y se introducen en los alimentos calentándolos de adentro hacia fuera, sin calentar el aire que lo rodea ni el recipiente que lo contiene, y sin causar ningún daño al contenido vitamínico y nutriente.

Estas ondas penetran entre 2 y 4 centímetros agitando las moléculas y provocando una fricción entre ellas al chocar entre si que produce calor permitiendo que el alimento se cocine.

Pasos básicos para la excelente utilización del horno microondas

Conozca bien las especificaciones de su horno, lea detenidamente el manual para que sepa cual es su velocidad máxima, la forma de hornear, lo que le ofrece como ayuda, todas las marcas de hornos son diferentes y ofrecen cosas diferentes.

Si su horno esta al alcance de los niños, mantén dentro un vaso con agua, por si tocan una tecla y se enciende no sufra ningún daño.

Cuando este sucio, enciéndalo en la máxima potencias con un vaso de agua durante tres minutos, dejándolo reposar tres minutos y luego con un paño seco y limpio, limpie las paredes del vapor que habrá desprendido residuos de salpicaduras.

Tape los alimentos que meta dentro del horno, así evitara que al hervir salpique las paredes. Utilice solo recipientes aptos para microondas, de plástico o vidrio y hasta madera siempre que no tengan nada metálico, como dibujos o bordes. Evita el barro porque no se da muy bien con el horno pues la mayoría de las veces poseen partículas mínimas de minerales o metales.

Cuando opere el microondas asegúrese que este bien cerrado, aunque ahora las compañías que los hacen pusieron medidas de seguridad que no permiten que este se encienda si no esta herméticamente cerrado.

Utiliza preferiblemente recipientes redondos pues estos permiten una cocción de los alimentos mas uniforme.

Es importante el volumen de los alimentos, entendiéndose que si se dobla el volumen se debe incrementar el tiempo de cocción en un 60%.

Para una mejor cocción procure que las piezas sean pequeñas o lo mas parecidas en tamaño entre sí.

Las piezas irregulares como el pollo deben ubicarse de modo que las partes mas gruesas estén en el centro y las mas delgadas hacia los bordes, recuerde que el horno cocina de adentro hacia fuera.

Los alimentos de mayor densidad toman mayor tiempo de cocción.

Es recomendable a mitad del tiempo de cocción remover, rotar y reacondicionar los alimentos.

Los alimentos deben tener un tiempo de reposos pues siguen cocinándose algunos minutos después de apagado el horno y este depende del tamaño y la densidad.

Para descongelar siga las instrucciones del manual, generalmente existe una tecla para descongelar, pero también el manual nos dice los tiempos indicados.

No utilice el horno como una alacena, guardando cosas dentro de él.

No caliente ni recaliente huevos de ninguna forma, porque explotarían, si necesita hacerlo, pínchelos con una aguja para romper la membrana que los cubre.

Para salchichas, papas, embutidos o cualquier alimento con envoltura, pínchelo, así permitirá que se cocine sin reventarse dentro del horno.

Sáquele el mayor provecho a su horno estoy seguro que añadirá una nueva dimensión nueva dentro de su cocina.

Entrantes, sopas y aperitivos

Todo buen menú comienza con un plato de entrada, que puede ser una sopa, o una ensalada. En algunas ocasiones comenzamos la comida con un aperitivo, es decir un alimento que nos prepare el estomago para el plato fuerte.

Con nuestro horno podemos preparar una entrada deliciosa que nos permita lucirnos con aquellos a quienes queremos agradecer en nuestra mesa, invitados amigos o nuestra familia.

Cocinar es un arte y la el primer plato "el de entrada" debe ser como el preludio de una buena obra que nos prepara para cosas mejores.

VERDURAS

Las verduras congeladas en cajas se sacan del envase y se pueden meter en el microondas dentro de un recipiente con tapadera o envueltas en papel de polietileno. A las verduras frescas les basta, para cocerlas, una pequeña cantidad de líquido.

Las verduras congeladas se pueden terminar de cocer en el microondas en su propia bolsa de plástico y no necesitan más líquido. Conviene perforar la bolsa para que pueda salir el vapor y cocerlas en dos o tres tiempos para poder moverlas dentro de la bolsa.

SOPAS Y CREMAS

En la elaboración de sopas hay que emplear recipientes con capacidad suficiente para que el líquido al hervir durante la cocción no se derrame. No es necesaria la utilización de tapadera.

Para hacer las cremas en el microondas se pone la leche fría. Si se quiere disminuir el tiempo de cocción se puede poner ya templada, cuidando entonces de batir con espátula de madera o varilla fuertemente al sacarla del horno.

El espesor de las cremas dependerá de la utilización que se les quiera dar. Si al sacarlas del microondas quedan excesivamente espesas, se aclararan con leche caliente; en caso contrario se disuelve una cucharada de maicena en leche y se añade a la crema. Se vuelve a meter en el microondas unos minutos. Las cremas se hacen en recipiente tapado para evitar que los bordes se cuajen antes.

TARDALETAS

Para descongelar hacerlo en la nevera durante una hora o en el microondas durante 3 minutos y 10 de reposo.

Nota: las tartaletas están formadas por una masa delgada y, por tanto, no responden a la prueba de pincharlas con un palillo de madera para saber si han alcanzado su justo punto de cocción. Lo más fácil es observar el fondo a través del molde de vidrio. Si están hechas, la masa presentará un aspecto seco, con pequeñas protuberancias, y su tacto será rígido.

RECETAS DE HUEVOS CON MICROONDAS

Los huevos al plato, sobre todo cuando se hacen en fuentes individuales, conviene calentar primero la salsa y los alimentos que los acompañan, jamón, chorizo, guisantes, etc., y después hacer el huevo y cascar lo huevos encima.

Los escalfados hay que dejarlos blandos, sobre todo las yema. Cuando se sacan del microondas se terminan de hacer con el tiempo de reposo.

Lo mismo ocurre con los huevos revueltos que también acaban de hacerse con el reposo.

Los flanes no necesitan baño maría, para desmoldar hay que esperar que se enfríen.

Los huevos con apariencia de fritos se hacen en la fuente o placa doradora.

RECETAS DE LEGUMBRES EN EL MICROONDAS

Las judías, lentejas y garbanzos no se pueden cocer en el microondas porque absorben poco agua y quedan duros. Por eso las legumbres se cuecen en la forma tradicional y luego se preparan siguiendo la receta que se quiera hacer.

Consejos Prácticos Generales

Un microondas no supe al 100 % todas las funciones de la cocina tradicional, sin embargo, sí tiene una amplia gama de posibilidades, que a lo largo de estas páginas le iremos mostrando.

Su microondas puede hacer lo siguiente:

Cocer: Esta es su función primordial, aunque no muchos usuarios se animan a intentarlo. La cocción en microondas de pescados, verduras y carnes, en tiempos muy cortos, es una de sus grandes ventajas. También en los postres resulta practiquísimo, ya que se pueden preparar infinidad de ellos en un tiempo record.

Descongelar: Ya no hay que acordarse de sacar un alimento del congelador con horas de antelación. El horno calienta el producto congelado sin cocerlo, gracias a un sistema de intermitencia del ciclo. El tiempo que tarda en descongelar varía, claro está, en función de la cantidad y del producto, pero siempre será infinitamente más corto que una descongelación a temperatura ambiente. Una vez descongelado el alimento, debe dejarse reposar unos minutos ya que el interior puede no estar totalmente descongelado. A continuación debe cocinarse lo antes posible.

Calentar: En no más de 3 minutos, y a veces en mucho menos tiempo, usted puede servir un plato previamente confeccionado. Para asegurarse de si en efecto se ha calentado, la mejor forma es comprobar la temperatura del recipiente por debajo. Si está caliente, puede servirse. Cuando el volumen del alimento sea grande, por ejemplo un guiso, conviene removerlo a la mitad del tiempo estipulado para su calentamiento.

Entre sus ventajas debemos recordar que la limpieza es una de las características más cómodas del microondas. Basta con pasar un paño húmedo por las paredes. En cuanto a los utensilios en que se cocina, como pueden llevarse directamente del horno a la mesa, hay una gran disminución de "cucharros" que fregar. Por otra parte, nada se "pega" en un microondas, porque nada alcanza la temperatura precisa para quemarse lo suficiente, con la excepción, claro está, de la bandeja de dorar. Pero este accesorio está pensado para que su mantenimiento sea sencillo y, desde luego, es resistente al lavavajillas, como lo es la mayoría del menaje adecuado para el microondas.

También es importante el ahorro energético. El microondas es un aparato frío, es decir sin inercia calorífica. Dado que su funcionamiento es inmediato, su consumo energético es mucho más bajo que el de otros sistemas eléctricos.

Aunque su utilización sea fácil, sencilla y práctica, queremos dar unas reglas para que su información sobre el microondas sea lo más completa posible y pueda sacarle mayor rendimiento.

En cualquier caso, con la práctica, irá comprobando que cada día le resulta más imprescindible.

15 Reglas de Oro del Microondas

1. No use nunca utensilios metálicos para cocinar. El metal actúa de barrera para las microondas, por lo que el alimento contenido en el recipiente no se calienta. Las microondas rechazadas rebotan contra las paredes del horno; por lo que además de desperdiciar energía, se corre el riesgo de averiar el aparato y, desde luego, no se consigue su función primordial de cocinar los alimentos. Así pues, nunca introduzca en un microondas sartenes, bandejas o fuentes metálicas, cubiertos, etc., y utilice recipientes adecuados. ¿Cuáles son? En principio, todos aquéllos que no lleven metal en su composición: los de vidrio, vitrocerámica y pirocerámica, además de algunos tipos de plástico duro. Así, por ejemplo, se puede usar una taza de cerámica, un vaso de Duralex o un envase rígido o semirrígido de Tupperware o similar. No obstante, son más recomendables los materiales de marcas como Vision, Corning, Corelle, Pyrex o Pyroflan, que toleran cocciones prolongadas sin sufrir alteración alguna. Por otra parte, materiales como la madera o el mimbre podrán utilizarse para cocciones cortas pero, a causa de su composición natural, un calentamiento prolongado puede resecarlos y hacer que se rompan. Úselos solamente para calentar pan o bollos, pero no para otras funciones.

2. El plástico y los papeles plásticos o de celulosa no se alteran en el microondas, como ocurriría en un horno convencional. Son muy útiles las bolsas de asar y los plásticos adherentes para evitar pérdidas de humedad durante la cocción, pero el cierre no debe ser hermético, pues el vapor del agua podría hacerlos reventar. Así, pues, cualquier envoltorio que se introduzca en el microondas tendrá que estar perforado varias veces (con un tenedor, por ejemplo). El papel de cocina, servilletas, etc., también tiene útiles aplicaciones, que iremos explicando.

3. Si quiere utilizar un recipiente pero duda de que el material sea apropiado para el microondas, haga esta prueba: introdúzcalo en el horno, vacío, y coloque a su lado un vaso lleno de agua. Ponga el horno a potencia máxima durante 1 minuto. Compruebe la temperatura del recipiente dudoso: si está frío deja pasar las microondas de modo que puede utilizarlo para este tipo de cocción. Si está caliente, aunque no sea mucho, significa que retiene las microondas, y no resulta apropiado. Si el recipiente que desea utilizar es de plástico o cristal, sométalo a la misma prueba; esta vez, sin embargo, será suficiente con 15 segundos a máxima potencia.

4. Las microondas calientan el alimento hasta una profundidad de 2,5 cm. de espesor, por igual y simultáneamente. El calentamiento se realiza por un efecto de fricción molecular y se extiende por conducción al resto del alimento, pero, al ser la temperatura de cocción interior igual que la de la superficie, los ingredientes no se doran. Esto, que podría considerarse un problema para la confección de ciertos platos, queda paliado con el uso de diversos accesorios de los que iremos hablando, como la bandeja de dorar y otros, así como de adobos y especias doradoras que existen en el mercado.

5. En general y si es posible, es más conveniente elegir piezas de tamaño similar. Por ejemplo, si se van a cocinar enteros o rellenos, unos pimientos, cebollas, patatas, etc., la cocción será tanto más uniforme cuanto más iguales sean de tamaño.

6. Utilizar recipientes redondos siempre que sea posible. Ello asegura una cocción más uniforme porque las microondas llegan por igual a todas las partes del alimento. En los recipientes cuadrados, cocerá antes el

contenido cercano a las esquinas y a los bordes. La forma ideal, si el plato que se prepara lo admite, es un recipiente en forma de anillo.

7. No es necesario precalentar un horno de microondas. La emisión de las microondas y su acción sobre el alimento son inmediatas, de modo que el tiempo de cocción se acorta sensiblemente. Esta es una de las principales ventajas de estos aparatos que, en sí, no tienen inercia calorífica. Naturalmente, la temperatura de los alimentos sí influye en los tiempos de cocción, pero ya no hay que preocuparse por si el horno está o no caliente, un microondas nunca lo está.

8. Los tiempos de cocción, sensiblemente más rápidos en un microondas que en un horno convencional, deben respetarse, sobre todo en cuanto a su duración máxima. Es preferible que el alimento quede poco hecho, lo que siempre tendrá fácil remedio, a que se pase. De todas maneras, las alteraciones del voltaje, que suelen producirse especialmente a las horas de las comidas (ya que hay más gente cocinando a un tiempo), también pueden variar dichos tiempos. En definitiva, el usuario del microondas es quien debe determinar el punto que se ajusta mejor a su paladar, y variar en consecuencia los períodos de cocción.

9. La puerta del horno tiene que estar cerrada durante la cocción. Cuando se abre, las microondas dejan de fluir y el efecto es el mismo que si se apaga el fuego de una cocina de gas, por ejemplo. Ello no significa que no se pueda interrumpir la cocción para remover o colocar de otra forma los ingredientes: al contrario, en algunas recetas se recomienda hacerlo. Pero no hay que olvidar volver a cerrar la puerta después.

10. Cuando el horno no dispone de plato giratorio, es conveniente girar el recipiente durante el tiempo de cocción. Esto asegurará que los alimentos que se están cocinando se harán por igual, y se debe a que la emisión de ondas se concentra más en unos puntos que en otros y la cocción en estos últimos es más lenta que en los primeros. También puede resultar útil dar la vuelta a unas pechugas de pollo, por ejemplo, o remover un guiso desde los bordes del recipiente hacia el centro, con lo que se distribuye mejor la temperatura. En caso de que se desee cocer o calentar alimentos en recipientes individuales, habrá que colocarlos en forma de círculo dentro del microondas. Este requisito viene dado también por la distribución de las ondas dentro del horno. La misma razón aconseja que un ingrediente de forma irregular se disponga con su parte más fina apuntando hacia el centro del recipiente, y la parte más gruesa hacia las paredes del mismo. Para bizcochos y tartas, a veces se recomienda poner en la base del microondas un plato hondo boca abajo y sobre éste el molde. Esto hace que las ondas pasen con más facilidad a través del alimento, para que de esta forma quede bien cocinado por dentro.

11. La densidad de los alimentos hace variar asimismo el tiempo de cocción. Cuanto más denso sea un ingrediente, más tardará en cocinarse. Por el contrario, los alimentos muy ricos en grasa, azúcar o agua, se cuecen muy rápidamente. Si le es posible, parta en dos trozos un ingrediente muy grande o denso. Se cocerá mejor y a mayor velocidad que en una sola pieza.

12. En general, no es necesario añadir mucho líquido para cocinar alimentos sólidos, puesto que el contenido de agua propio de cada ingrediente basta para asegurar su cocción. Por otro lado, la temperatura interior del alimento, mientras se está haciendo, nunca supera los 100° C. Estas dos circunstancias hacen muy recomendable la cocina en microondas, puesto que se evita, en gran medida, la pérdida de vitaminas (que se destruyen a altas temperaturas) y la disolución de los minerales en el

Tabla de descongelación

Verduras. Para consumir: incluyen cocinado. Tiempos para 500 grs. de verduras a potencia máxima.

Añada 3 ó 4 cucharadas de agua y cubra con plástico transparente, perforándolo un par de veces con un tenedor.

Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Acelgas	15 min.	13 min. 30 seg.	18 min.
Alcachofas	10 min.	9 min.	12 min.
Coles de Bruselas	14 min.	12 min. 36 seg.	16 min. 48 seg.
Coliflor	16 min.	14 min. 24 seg.	19 min. 12 seg.
Espinacas	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.
Guisantes	13 min.	11 min. 42 seg.	15 min. 36 seg.
Judías verdes	16 min.	14 min. 24 seg.	19 min. 12 seg.
Pimientos	15 min.	13 min. 30 seg.	18 min.
Repollo	16 min.	14 min. 24 seg.	19 min. 12 seg.
Setas	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.
Zanahorias	14 min.	12 min. 36 seg.	16 min. 48 seg.

Pescados. Tiempos para 500 grs. a potencia media.

Los tiempos de descongelación dependen del tamaño y grosor. Cuando el pescado esté troceado, sepárelo en cuanto sea posible. Déjelo reposar de 5 a 10 minutos y proceda inmediatamente a cocinarlo.

Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Filetes	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.
Rodajas	7 min.	6 min. 18 seg.	8 min. 24 seg.
Enteros	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Marisco	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.
Ahumados	1 min. 30 seg.	1 min. 21 seg.	1 min. 48 seg.

Carnes y aves. Tiempos para 500 grs. a potencia media.

Una vez descongelada, envuelva en papel de aluminio y déjela reposar dos veces el tiempo que se recomienda para el proceso de descongelación.

Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Pollo entero (por cada 500 grs.)	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Pollo en trozos	7 min.	6 min. 18 seg.	8 min. 24 seg.
Conejo	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Chuletas	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Salchichas	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.
Carnes en trozos	7 min.	6 min. 18 seg.	8 min. 24 seg.
Carne picada	9 min.	8 min. 6 seg.	10 min. 48 seg.
Pierna de cordero	10 min.	9 min.	12 min.
Hígado	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.

Tabla de cocción

Verduras. Tiempos para 500 grs. de verdura fresca a potencia máxima. Añada 1/2 taza de agua por cada 500 grs. de verdura. Se debe cocinar con el recipiente cubierto, pero no de forma hermética.

Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Acelgas	10 min.	9 min.	12 min.
Alcachofas	11 min.	9 min. 54 seg.	13 min. 12 seg.
Cebollas	10 min.	9 min.	12 min.
Coles de Bruselas	7 min.	6 min. 18 seg.	8 min. 24 seg.
Coliflor	10 min.	9 min.	12 min.
Espinacas	7 min.	6 min. 18 seg.	8 min. 24 seg.
Guisantes	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Judías verdes	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.
Patatas	9 min.	8 min. 6 seg.	10 min. 48 seg.
Pimientos	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.
Repollo	11 min.	9 min. 54 seg.	13 min. 12 seg.
Tomates	4 min.	3 min. 36 seg.	4 min. 48 seg.
Zanahorias	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.

Pescados. Tiempos para 500 grs. a potencia máxima. Cubra con un papel de aluminio las partes más finas, a mitad de la cocción y en todo caso ponga éstas en la parte central del recipiente.

Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Filetes	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.
Rodajas	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Enteros	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Crustáceos	4 min.	3 min. 36 seg.	4 min. 48 seg.
Con concha	4 min.	3 min. 36 seg.	4 min. 48 seg.

Carnes y aves. Tiempos para 500 grs. a potencia máxima. Para el cocinado de las carnes y aves es muy aconsejable el uso de la bandeja de dorar, que proporcionará un aspecto atractivo a los platos que usted prepare. Déles la vuelta de arriba a abajo a mitad de la cocción.

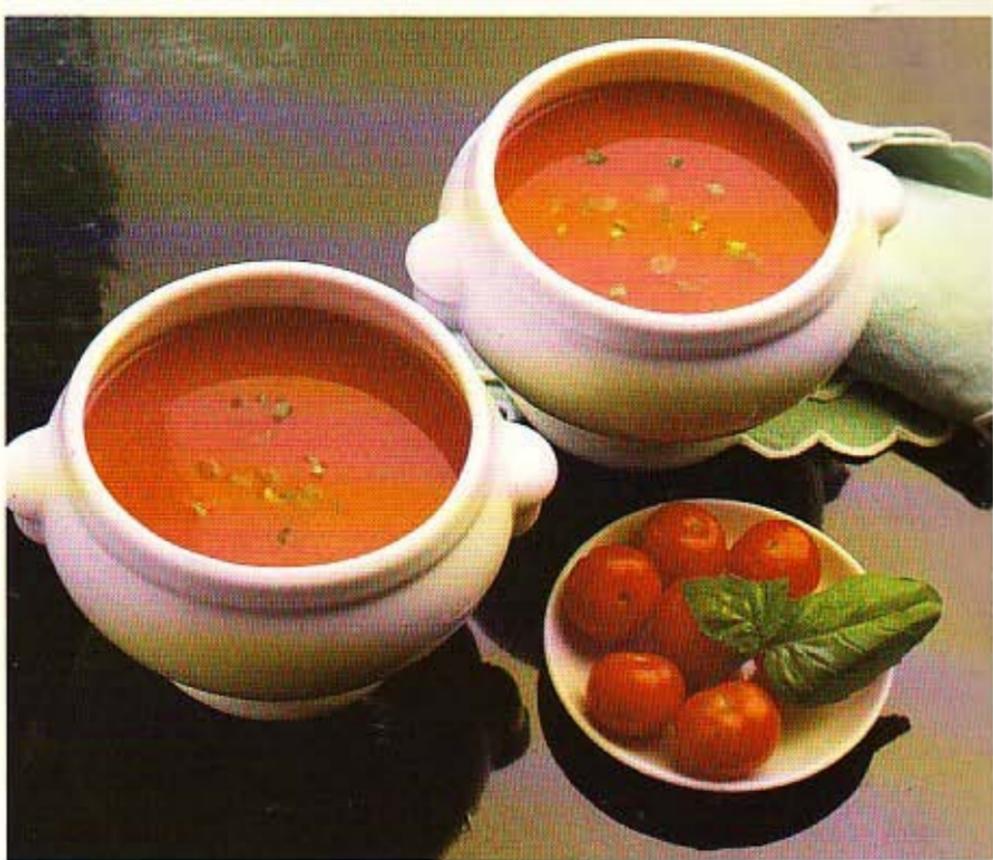
Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Pollo entero (por cada 500 grs.)	10 min.	9 min.	12 min.
Pollo en trozos	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Conejo	10 min.	9 min.	12 min.
Chuletas	7 min.	6 min. 18 seg.	8 min. 24 seg.
Salchichas	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.
Carne en trozos	8 min.	7 min. 12 seg.	9 min. 36 seg.
Pierna de cordero	6 min.	5 min. 24 seg.	7 min. 12 seg.
Hígado	5 min.	4 min. 30 seg.	6 min.

Otros alimentos. Tiempos para 500 grs. a potencia máxima.

Producto	Tiempos		
	Potencia 600 W	Potencia 650 W	Potencia 500 W
Pasta	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.
Arroz	12 min.	10 min. 48 seg.	14 min. 24 seg.
Bizcochos	9 min.	8 min. 6 seg.	10 min. 48 seg.
Manzanas asadas	9 min.	8 min. 6 seg.	10 min. 48 seg.

Índice

- Albóndigas a la huertana, 67
Arroz libanés, 15
Arroz marinera, 28
Atún a la italiana, 45
- Bacalao dos salsas, 47
Berenjenas Diabla, 93
Butifarra a la jardinera, 65
- Calabacines al natural, 94
Caldereta de almejas con garbanzos, 36
Canastilla de peras, 104
Canastillas de frutas, 79
Coliflor con almendras, 29
Coliflor gratinada, 93
Compota de manzana, 88
Conejo a la mostaza, 62
Crema de berenjenas, 32
Crema de champiñones y pollo, 87
Crema de espárragos y gambas, 87
Crema de setas, 18
Crema de tomate a la albahaca, 12
Crema de verduras con hígado, 87
- Champiñones rellenos, 27
Chuletas de cordero Casanova, 63
- Dulces de fruta al chocolate, 77
- Entrecot a la pimienta verde, 54
Espadines de riñones, 55
Espaguetis marineros, 24
Espinacas a la catalana, 34
Estofado de setas, 20
- Fabada asturiana, 26
Fettucini Bermeo, 35
Fiambre a la jerezana, 64
Flan de café, 80
- Guacamole, 93
Guisantes a la menta, 94
Guiso de cerdo sevillano, 68
- Hamburguesas Néstor, 58
Hamburguesitas, 88
Huevos a la flamenca, 19
- Judías verdes, 33
- Langostinos Mandarín, 46
Lazos con calabacines y mariscos, 13
Lenguado a las uvas, 43
Lentejas a la leridana, 22
Lomo de conejo al aroma de romero, 102
- Merluza asturiana, 44
Mousse de castañas, 78
Mousse de fresas, 81
- Palometa a la andaluza, 40
Pastel de merluza, 41
Peras rellenas, 84
Perdices con nueces, 56
- Perritos calientes, 88
Picantones a las hierbas, 60
Pimientos asados, 93
Piña rellena, 70
Plátanos flambeados, 83
Pollo al romero, 59
Pollo relleno, 66
Postre de manzanas, 76
Potaje de vigilia, 31
Pudding de espárragos, 23
Pudding de frutas, 72
Puddings de naranja con chocolate, 106
Puré de arroz y ternera, 86
Puré de patatas al ajo, 94
Puré de patatas y merluza, 87
Puré de patatas y pollo, 86
Puré de remolacha, 86
Puré de zanahorias y espinacas, 86
- Rape a la riojana, 39
Rape con crema de brócoli, 52
Revuelto de cebolletas al gruyère, 30
Rodaballo al Penedés, 38
Rollos de lenguado, 42
- Salmón al cabrales, 51
Salmonetes, 49
Salsa Agridulce, 92
Salsa al Curry, 91
Salsa Andújar, 90
Salsa Bechamel, 92
Salsa Criolla, 91
Salsa de Champiñones al Jerez, 92
Salsa de Queso, 90
Salsa de Tomate, 90
Salsa Holandesa, 92
Salsa Meunière, 91
Salsa Siciliana, 90
Salsa Verónica, 91
Sandwiches de jamón y queso, 88
Sardinas en papillote, 50
Solomillo a la hawaiana, 57
Solomillo en salsa agridulce, 61
Sopa de ajo, 24
Sopa de cebolla, 14
Sopa Sanlúcar, 16
- Tarta de chocolate, 73
Tarta de manzana, 74
Tartitas de kiwi, 82
Terrina Real, 96
Tomates imperiales, 17
Tortilla de patatas, 20
Tortilla soufflé de frambuesas, 71
Truchas a la naranja, 48
Truchas Matisse, 100
Trufas de chocolate, 75
- Vieiras en su concha, 98
Zanahorias "Baby", 94



Crema de tomate a la albahaca

Ingredientes para 4 personas:

1 patata pequeña (unos 50 grs.) troceada

1 cebolla mediana, picada

1 diente de ajo, picado

3/4 kilo de tomates maduros, pelados y picados

Unas ramitas de perejil, picado

Una ramita de albahaca fresca

1/2 cucharada de azúcar

1/2 litro de caldo hirviendo

Sal y pimienta negra molida

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 cebolleta, finamente picada

Ponga en una cazuela de pyrex la cebolla y el ajo junto con el aceite e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos. A continuación, agregue la patata y los tomates, mezclando todo bien y conecte 5 minutos. Remueva con una cuchara de madera y conecte 6 minutos más.

Seguidamente, incorpore el caldo, el perejil, la albahaca y el azúcar. Sazone con sal y pimienta y conecte de nuevo durante 5 minutos.

Por último, pase todo por la batidora y sirva con la cebolleta picada por encima.

Tiempo total de cocción (600 W): 19 minutos

" " " " (650 W): 17 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 22 minutos 48 segundos



Lazos con calabacines y mariscos

Ingredientes para 4 personas:

350 grs. de lazos

2 calabacines medianos

200 grs. de gambas

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo machacados

Sal

Pimienta negra molida

2 cucharadas de vino blanco

Ponga una cacerola pyrex con los lazos y agua hirviendo con sal en el microondas, a potencia máxima durante 9 minutos, removiendo un par de veces durante la cocción. Escúrralos y mantenga calientes. Mientras tanto, pele las gambas y resérvelas.

A continuación, ponga en otro recipiente el aceite con los ajos y conecte 3 minutos. Agregue los calabacines, pelados pero dejando algo de piel y cortados en rodajas gruesas, y conecte 4 minutos más. Seguidamente, incorpore las gambas y conecte 1 minuto más. Añada el vino y sazone al gusto con sal y pimienta.

Por último, vierta los lazos en una fuente y mézclelos bien con los calabacines y las gambas. Sirva calientes.

Tiempo total de cocción (600 W): 17 minutos

(650 W): 15 minutos 18 segundos

(500 W): 20 minutos 24 segundos



Sopa de cebolla

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de cebollas cortadas en aros finos

2 cucharadas de mantequilla

1/2 litro de caldo oscuro hirviendo

50 grs. de queso gruyère rallado

4 tostadas de pan

Sal

Ponga en un cuenco la cebolla junto con la mantequilla e introduzca en el microondas, sin tapar, a potencia máxima, durante 10 minutos, removiendo 2 ó 3 veces durante el tiempo de cocción.

A continuación, agregue el caldo, sazone al gusto y conecte durante 5 minutos más.

Seguidamente, reparta la sopa en cuatro cazuelitas individuales. Ponga una tostada en cada una y espolvoree con el queso rallado.

Por último, coloque las cazuelitas en redondo, dentro del microondas y conecte 2 minutos.

Tiempo total de cocción (600 W): 17 minutos

" " " " (650 W): 15 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 20 minutos 24 segundos



Arroz libanés

Ingredientes para 4 personas:

400 grs. de arroz de grano largo

2 cucharadas de mantequilla

50 grs. de pasas

Unas hebras de azafrán

1 cucharadita de curry en polvo

Sal

Pimienta negra molida

1 chalota picada

2 cucharadas de caldo

Cueza el arroz en agua con sal y azafrán en el microondas, a potencia máxima durante 5 minutos. Remueva y conecte 6 minutos más. Escorra y reserve.

Ponga en un cuenco la mantequilla junto con la chalota e introduzca en el microondas durante 4 minutos.

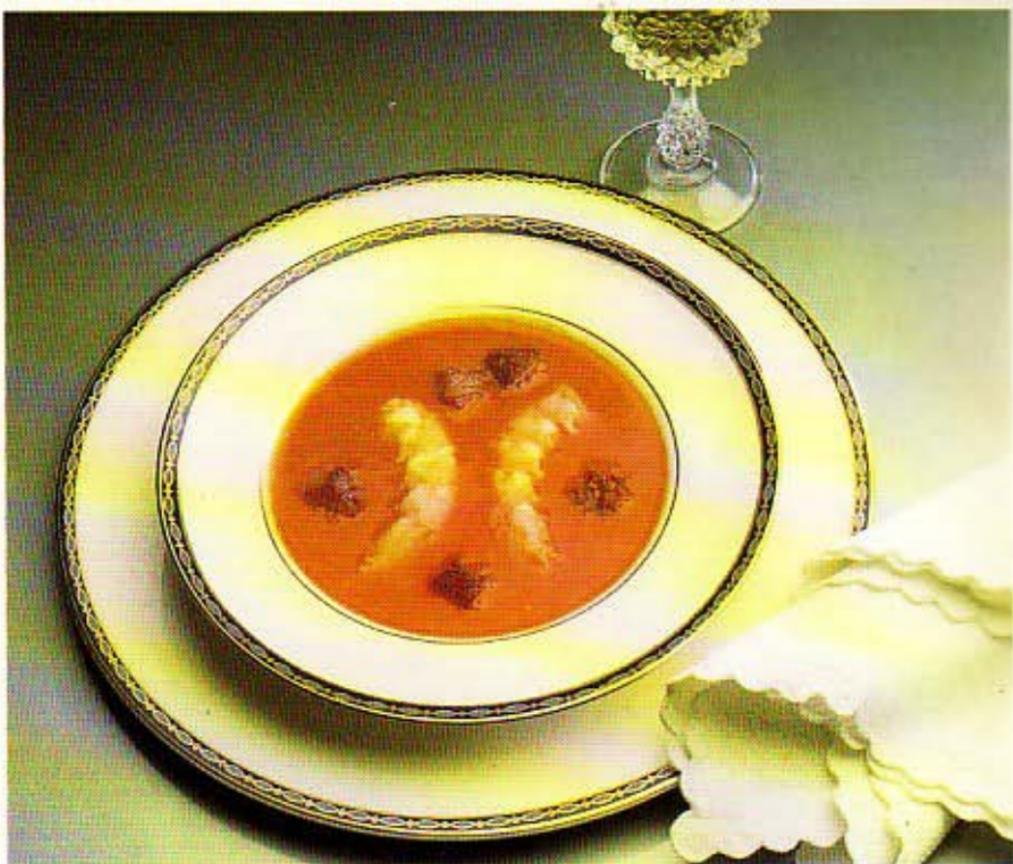
Mientras tanto, disuelva el curry en el caldo y agréguelo a la chalota frita, junto con las pasas, conectando el microondas 1 minuto.

Finalmente, añada el arroz cocido. Mezcle todo bien, rectifique la sazón y conecte 2 minutos más. Sirva bien caliente.

Tiempo total de cocción (600 W): 18 minutos

" " " " (650 W): 16 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 21 minutos 36 segundos



Sopa Sanlúcar

Ingredientes para 4 personas:

12 langostinos

2 tomates maduros pelados y troceados

2 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo prensado

1 copita de vino blanco seco

1 cebolla mediana finamente picada

Sal y pimienta negra molida

1/2 cucharadita de estragón molido

Una pizca de romero molido

3/4 litro de agua hirviendo

Ponga en una cacerola pyrex el aceite, el ajo y la cebolla, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 4 minutos.

A continuación, agregue los tomates, y conecte 4 minutos más. Remueva bien, separando de las paredes de la cacerola y conecte 4 minutos.

Ponga en otro recipiente los langostinos con el agua hirviendo y conecte 3 minutos. Cuele el caldo y resérvelo. Pele los langostinos y pase las cabezas de los mismos por el chino, prensando bien para que suelten todo el jugo.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Vierta el jugo de las cabezas en la batidora con el caldo, el sofrito y los langostinos, menos 4 que se reservan. Añada el vino, las hierbas, sazone al gusto y vierta todo en la cacerola. Conecte el microondas 4 minutos y añada los langostinos reservados y picatostes.

Tiempo total de cocción (600 W): 19 minutos

" " " " (650 W): 17 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 22 minutos 48 segundos



Tomates imperiales

Ingredientes para 4 personas:

4 tomates grandes bien maduros

2 cucharadas de aceite de oliva

1 chalota pelada y finamente picada

2 dientes de ajo picados

250 grs. de champiñones picados

2 cucharadas de albahaca picada

1 cucharadita de orégano

Sal

Pimienta negra molida

2 cucharadas de queso gruyère, rallado

Ponga en un cuenco la chalota y los ajos con el aceite e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 4 minutos. Agregue los champiñones junto con la albahaca y el orégano y conecte 4 minutos más. Sazone con sal y pimienta y reserve.

A continuación, lave los tomates, corte la parte superior y con ayuda de una cucharilla, vacíe la mitad de la pulpa. Colóquelos boca abajo para que suelten todo el líquido.

Seguidamente, coloque los tomates en una fuente donde queden bien encajados e introduzca en el microondas durante 2 minutos.

Por último, rellénelos con la mezcla de champiñones, espolvoréelos con el queso e introduzca en el microondas durante 2 minutos.

Tiempo total de cocción (600 W): 12 minutos

" " " " (650 W): 10 minutos 48 segundos

" " " " (500 W): 14 minutos 24 segundos



Crema de setas

Ingredientes para 4 personas:

150 grs. de niscalos (rovellons), troceados

150 grs. de champiñones, troceados

1 cebolla mediana, finamente picada

1 patata de 200 grs. en rodajas

2 cucharadas de mantequilla

Sal

Pimienta blanca molida

1/2 litro de caldo hirviendo

1 hoja de laurel

2 cucharadas de tomate frito

1 taza de nata líquida

Ponga en una cacerola la mantequilla junto con la cebolla y la patata e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 4 minutos. Seguidamente, agregue a la cacerola los niscalos y champiñones bien lavados y troceados y conecte 4 minutos más.

A continuación, incorpore el caldo y el laurel. Sazone con sal y pimienta al gusto y conecte de nuevo durante 4 minutos.

Por último, añada el tomate, vierta todo en la batidora, bata hasta que esté homogéneo, incorpore la nata y sirva adornada con trocitos de champiñón por encima.

Tiempo total de cocción (600 W): 12 minutos

" " " " (650 W): 10 minutos 48 segundos

" " " " (500 W): 14 minutos 24 segundos



Huevos a la flamenca

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos

1/2 cebolla mediana, finamente picada

3 cucharadas de aceite de oliva

250 grs. de tomate natural triturado

50 grs. de jamón serrano (en lonchitas)

4 rodajas de chorizo

50 grs. de guisantes cocidos

Ponga en un recipiente el aceite y la cebolla, tape e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos. Agregue el tomate, tape de nuevo y conecte 12 minutos, removiéndolo 2 ó 3 veces durante la cocción.

A continuación, vierta el tomate frito en 4 cazuelitas individuales de barro. Añada una loncha de jamón y una rodaja de chorizo a cada cazuelita, y reparta los guisantes.

Seguidamente, casque los huevos, separando las claras de las yemas, y ponga una clara en cada cazuela. Colóquelas en redondo en el microondas y conecte durante 4 minutos.

Por último, incorpore 1 yema a cada cazuelita y conecte de nuevo 1 minuto más.

Tiempo total de cocción (600 W): 19 minutos

" " " " (650 W): 17 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 22 minutos 48 segundos



Estofado de setas

Ingredientes para 4 personas:

300 grs. de niscalos (rovellons) lavados y troceados

200 grs. de setas de cardo, lavadas y troceadas

250 grs. de patatas pequeñas peladas y cortadas por la mitad

2 dientes de ajo pelados y prensados

Sal

Pimienta negra molida

Una pizca de tomillo

Una pizca de orégano

2 cucharadas de aceite

2 cucharadas de vino blanco

Ponga las patatas en un cuenco con 2 cucharadas de agua. Tape con plástico transparente, perforado, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos. Retire el cuenco, escurra el líquido y reserve las patatas.

A continuación, ponga en otro recipiente el aceite y los ajos y conecte el microondas durante 3 minutos. Añada las patatas reservadas, los niscalos y las setas de cardo, junto con el tomillo y el orégano. Sazone con sal y pimienta al gusto y conecte 5 minutos.

Seguidamente incorpore el vino, dé unas vueltas al estofado con una cuchara de madera y conecte 1 minuto más, antes de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 14 minutos

" " " " (650 W): 12 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 16 minutos 48 segundos



Tortilla de patatas

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de patatas, picadas en láminas finas

1 cebolla pequeña, finamente picada

300 ml. de aceite de oliva

6 huevos

Sal

Ponga el aceite en una cacerola alta e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos. Añada las patatas y la cebolla y conecte durante 9 minutos, removiéndolas a mitad de cocción. Escorra bien el aceite y resérvelas.

A continuación, bata los huevos en un cuenco. Sazone al gusto e incorpore las patatas con la cebolla.

Seguidamente, ponga 1 cucharada de aceite en una fuente redonda de dorar (si tiene), o en otra fuente refractaria. Añada la mezcla de patatas y huevos y conecte a potencia media durante 3 minutos. Suba a potencia máxima y conecte 2 minutos más.

Por último, déle la vuelta y conecte de nuevo a potencia máxima durante 3 minutos. Deje reposar un par de minutos dentro del microondas y sirva con ensalada.

Tiempo total de cocción (600 W): 22 minutos

" " " " (650 W): 19 minutos 48 segundos

" " " " (500 W): 26 minutos 24 segundos



Lentejas a la leridana

Ingredientes para 4 personas:

500 grs. de lentejas (del tipo americano que no precisa ponerse en remojo)

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo, picados

1 cebolla grandecita, picada

2 butifarras catalanas

50 grs. de bacon, cortado en tiritas

1 cucharada de pimentón dulce

1 litro de caldo hirviendo

Sal

Ponga en una cazuela de vidrio el aceite junto con los ajos y la cebolla, e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 3 minutos. A continuación, añada el bacon y las butifarras, pinchadas varias veces para que no se rompan, y conecte 2 minutos más.

Seguidamente, agregue las lentejas lavadas, el caldo y el pimentón. Sazone al gusto y conecte de nuevo durante 30 minutos. Antes de servir, corte las butifarras en lonchas gruesas.

Nota: Si utiliza lentejas cocidas, el tiempo de cocción será 6 minutos en vez de 30.

Tiempo total de cocción (600 W): 35 minutos

" " " " (650 W): 31 minutos 30 segundos

" " " " (500 W): 42 minutos



Pudding de espárragos

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de espárragos de lata

70 grs. de queso gruyère rallado

1 cucharada de mantequilla

4 huevos

200 ml. de leche

Sal

Pimienta blanca molida

Nuez moscada

Mayonesa

Trocee los espárragos, dejando unas puntas para adornar.

En un cuenco bata los huevos con la leche, sazone al gusto con sal, pimienta y nuez moscada, e incorpore a la mezcla el queso, batiendo todo bien.

A continuación, engrase un molde rectangular con la mantequilla y coloque los espárragos troceados. Vierta encima el batido preparado e introduzca en el microondas a potencia media durante 3 minutos. Gire el molde y conecte de nuevo a potencia máxima durante 5 minutos.

Deje reposar durante unos minutos, desmóldelo y déjelo enfriar.

Por último, cúbralo con la mayonesa y adórnelo con las puntas de espárragos, reservadas, y lechuga o escarola.

Tiempo total de cocción (600 W): 8 minutos

" " " " (650 W): 7 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos 36 segundos



Sopa de ajo

Ingredientes para 4 personas:

2 dientes de ajo pelados y cortados en rebanaditas

1 cucharada de pimentón dulce

3 cucharadas de aceite de oliva

25-30 rebanaditas finas de pan (unos 125 grs.)

1 litro de agua hirviendo

Sal

Ponga los ajos y el aceite en la bandeja de dorar e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos.

A continuación, incorpore a la bandeja el pan y el pimentón, mezcle todo bien, y conecte 1 minuto más.

Seguidamente, añada el agua, sazone al gusto y conecte de nuevo otros 2 minutos.

Se puede servir en cazuela o en cuencos individuales.

Tiempo total de cocción (600 W): 6 minutos

" " " " (650 W): 5 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 7 minutos 12 segundos



Espaguetis marineros

Ingredientes para 4 personas:

300 grs. de espaguetis

3/4 kilo de mejillones

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo, prensados

1 cucharada de vino blanco seco

Sal

Queso parmesano, rallado

Limpie bien los mejillones, colóquelos en una fuente, rocíe con 1/2 taza de agua, tape la fuente e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 7 minutos. Separe los mejillones de las valvas y resérvelos calientes. Filtre el caldo que hayan soltado, y reserve.

A continuación, cubra los espaguetis con agua hirviendo con sal y conecte el microondas 9 minutos. Remuévalos varias veces con una cuchara de madera.

Seguidamente ponga en otro recipiente el aceite y los ajos y conecte 3 minutos. Agregue el vino y parte del caldo reservado, junto con los mejillones.

Por último, escurra los espaguetis y viértalos en una fuente de servir. Añada los mejillones preparados anteriormente, mezcle todo bien y sirva espolvoreados con el queso.

Tiempo total de cocción (600 W): 19 minutos

" " " " (650 W): 17 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 22 minutos 48 segundos



Fabada asturiana

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de judías blancas, cocidas

2 hojas de laurel

1 cebolla mediana, finamente picada

2 dientes de ajo, finamente picados

150 grs. de chorizo para guisar, troceado

2 morcillas troceadas

50 grs. de panceta troceada

1 cucharada de pimentón

200 ml. de caldo hirviendo

Sal

2 cucharadas de aceite de oliva

Ponga en una cazuela el aceite junto con el ajo y la cebolla e introduzca en el microondas a potencia máxima, durante 4 minutos.

A continuación, agregue el chorizo, las morcillas y la panceta y conecte 3 minutos más.

Seguidamente, añada el pimentón, mezcle todo e incorpore el caldo, el laurel y las judías. Sazone al gusto e introduzca de nuevo en el microondas durante 6 minutos.

Tiempo total de cocción (600 W): 13 minutos

" " " " (650 W): 11 minutos 42 segundos

" " " " (500 W): 15 minutos 36 segundos



Champiñones rellenos

Ingredientes para 4 personas:

12 champiñones de tamaño regular, sin pedúnculos

1 huevo

1 cucharada de brandy

1 cebolla pequeña, finamente picada

1 pimiento morrón de lata, picado

50 grs. de jamón serrano, picado

150 grs. de higaditos de pollo, picados

1 cucharada de perejil, picado

Sal y pimienta negra molida

2 cucharadas de miga de pan, desmenuzada

2 cucharadas de aceite de oliva

Bata el huevo en un cuenco. Añada el brandy y sazone con sal y pimienta. Cuando todo esté batido, incorpore los demás ingredientes, y mezcle bien.

A continuación, lave bien los champiñones y póngalos boca abajo sobre servilletas de papel, para que escurran.

Seguidamente, rellénelos con la mezcla preparada anteriormente y colóquelos en una fuente. Riéguelos con un chorrillo muy fino de aceite e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 6 minutos. Deje reposar un par de minutos y sívalos bien calientes.

Tiempo total de cocción (600 W): 6 minutos

" " " " (650 W): 5 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 7 minutos 12 segundos



Arroz marinera

Ingredientes para 4 personas:

400 grs. de arroz

1/2 kilo de berberechos

50 grs. de pimientos morrones, picados

3 cucharadas de tomate frito

2 dientes de ajo, troceados

2 cucharadas de aceite

Sal

1 1/2 litros de agua hirviendo

Ponga los berberechos bien lavados en el agua, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos. Retire y separe los berberechos de las valvas. Cuele el caldo y reserve caldo y berberechos, por separado.

Ponga en un cuenco el aceite y los ajos y conecte durante 3 minutos. Añada los pimientos y el tomate y conecte 2 minutos más.

Vierta todo el sofrito en el vaso de la batidora, añadiéndole 1 taza del caldo reservado y bátilo bien hasta que esté homogéneo.

A continuación, vierta el batido en una cazuela grande. Añada el caldo restante y los berberechos, y conecte 3 ó 4 minutos hasta que el caldo empiece a hervir. Incorpore el arroz y conecte a potencia máxima durante 5 minutos. Remueva y sazone al gusto, y vuelva a conectar otros 7 minutos. Deje reposar unos 3 ó 4 minutos antes de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 25 minutos

" " " " (650 W): 22 minutos 30 segundos

" " " " (500 W): 30 minutos



Coliflor con almendras

Ingredientes para 4 personas:

500 grs. de coliflor, separada en ramitos

2 cucharadas de mantequilla

1 diente de ajo, prensado

El zumo de 1 limón

Sal

Pimienta negra molida

1 clavo machacado

20 grs. de almendras, fileteadas y tostadas

Lave bien los ramitos de coliflor y póngalos en una fuente. Riéguelos con medio vasito de agua, tape e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 4 minutos.

A continuación, destape, déle unas vueltas, con cuidado, con una cuchara de madera y conecte 4 minutos más. Escorra la coliflor y conserve caliente.

Seguidamente, ponga en otro recipiente la mantequilla y el ajo y conecte el microondas 3 minutos. Añada el zumo de limón, sal, pimienta y el clavo, remueva todo bien y conecte 1 minuto más.

Por último, coloque la coliflor en una fuente de servir. Riéguela uniformemente con la salsa preparada y esparza por encima las almendras tostadas.

*Tiempo total de cocción (600 W): 12 minutos **

" " " " (650 W): 10 minutos 48 segundos

" " " " (500 W): 14 minutos 24 segundos



Revuelto de cebolletas al gruyère

Ingredientes para 4 personas:

8 huevos

2 cebolletas peladas y picadas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 tacita de nata líquida

50 grs. de queso gruyère rallado

Sal y pimienta negra molida

Picatostes para adornar

Ponga las cebolletas junto con el aceite en un recipiente e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos.

Mientras tanto, bata los huevos con la nata y el queso, sazonándolos con sal y pimienta al gusto.

Seguidamente, incorpore las cebolletas al batido e introduzca en el microondas durante 4 minutos, removiéndolas 4 ó 5 veces con una cuchara de madera para que se cuajen uniformemente.

Sirva con los picatostes y ensalada.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos

" " " " (650 W): 6 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 8 minutos 24 segundos



Potaje de vigilia

Ingredientes para 4 personas:

200 grs. de espinacas congeladas

2 dientes de ajo, picados

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de pimentón dulce

300 grs. de garbanzos cocidos

1/4 litro de agua hirviendo

50 grs. de migas de bacalao

1 hoja de laurel

Vierta las espinacas en un recipiente de vidrio. Cubra con plástico transparente, perfórelo con un tenedor e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos. Escorra las espinacas, píquelas y reserve.

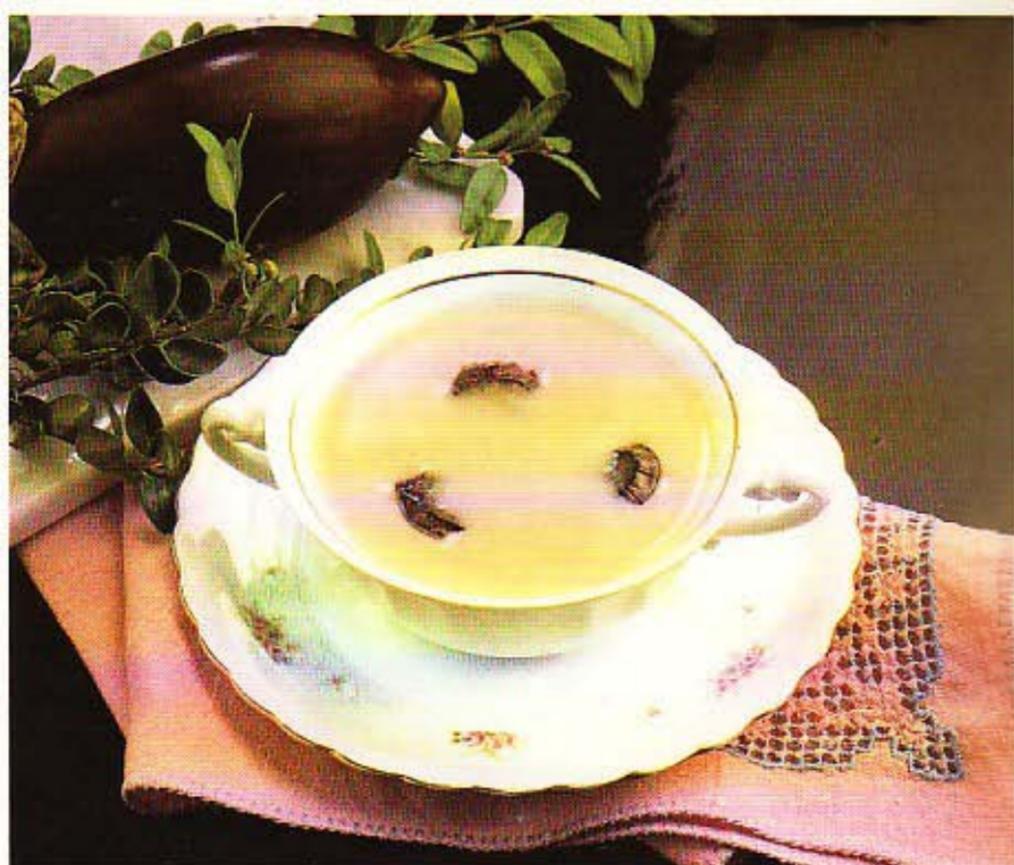
A continuación, ponga los ajos picados y el aceite en una cazuela e introduzca en el microondas durante 4 minutos. Agregue las espinacas y el pimentón, mezcle bien y conecte de nuevo 2 minutos.

Seguidamente, incorpore a la cazuela los garbanzos, el agua, el bacalao y el laurel. Mezcle todo bien y conecte de nuevo el microondas durante 8 minutos.

Tiempo total de cocción (600 W): 17 minutos

" " " " (650 W): 15 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 20 minutos 24 segundos



Crema de berenjenas

Ingredientes para 4 personas:

300 grs. de berenjenas, peladas y picadas

1 cebolla pequeña, picada

1 cebolleta, picada

30 grs. de almendras, molidas

2 cucharadas de mantequilla

Sal

Pimienta blanca molida

1/2 litro de caldo hirviendo

1 taza de leche

1 yema de huevo

1 cucharadita de tomillo en polvo

Ponga la mantequilla en una cacerola junto con la cebolla y la cebolleta e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos. A continuación, agregue las berenjenas, mezcle bien y conecte durante 5 minutos, removiendo 2 ó 3 veces durante la cocción.

Seguidamente, incorpore el caldo, las almendras y el tomillo. Sazone con sal y pimienta al gusto, mezcle todo bien y conecte 4 minutos más.

Por último, pase todo por la batidora junto con la leche y la yema de huevo y conecte un par de minutos, antes de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 14 minutos

" " " " (650 W): 12 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 16 minutos 48 segundos



Judías verdes

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de judías verdes

3 dientes de ajo fileteados

2 cucharadas de aceite de oliva

50 grs. de jamón serrano en tiras finas

Sal

Lave bien las judías y trocéelas, cortándolas a lo largo si fueran muy anchas. Colóquelas en una cazuela junto con 2 cucharadas de agua. Tape e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 4 minutos. Remuévalas y conecte 5 minutos más. Escorra bien y resérvelas calientes.

A continuación, vierta en otro recipiente el aceite y los ajos y conecte el microondas 4 minutos. Añada el jamón, mezcle bien y conecte 1 minuto más.

Por último, mezcle las judías con el jamón preparado. Rectifique la sazón, teniendo en cuenta la sal del jamón, y conecte el microondas durante 1 minuto antes de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 15 minutos

" " " " (650 W): 13 minutos 30 segundos

" " " " (500 W): 18 minutos



Espinacas a la catalana

Ingredientes para 4 personas:

500 grs. de espinacas frescas

2 dientes de ajo pelados y fileteados

2 cucharadas de aceite de oliva

35 grs. de pasas

20 grs. de piñones

Sal

Pimienta negra molida

Lave bien las espinacas, escúrralas y trocéelas. Viértalas en una fuente, cubra ésta con plástico transparente y perfore el plástico con un tenedor.

A continuación, introduzca la fuente en el microondas y conecte a potencia máxima durante 3 minutos. Retire el plástico, remueva las espinacas, tape de nuevo y conecte otra vez durante 4 minutos.

Seguidamente, vierta en otro recipiente los ajos junto con el aceite e introduzca en el microondas durante 4 minutos. Cuando estén doraditos, agregue las espinacas cocidas, las pasas y los piñones. Mezcle todo bien, sazonándolo con sal y pimienta negra molida. Ponga en el microondas, conecte de nuevo durante 2 minutos y sirva.

Tiempo total de cocción (600 W): 13 minutos

" " " " (650 W): 11 minutos 42 segundos

" " " " (500 W): 15 minutos 36 segundos



Fettucini Bermeo

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de fettucini verdes

2 dientes de ajo finamente picados

4 cucharadas de aceite de oliva

250 grs. de tomates pelados y picados

1 cucharada de orégano

250 grs. de merluza en filetes

Sal y pimienta negra molida

Queso parmesano rallado

Vierta 2,5 litros de agua hirviendo en una cazuela. Añada los fettucini y sal y conecte el microondas a potencia máxima durante 9 minutos, removiéndolos un par de veces durante el tiempo de cocción.

A continuación, escúrralos bien, mézclelos con 2 cucharadas de aceite y resérvelos.

Seguidamente, ponga en una cazuela el aceite restante junto con los ajos, el orégano y los tomates, y conecte 3 minutos. Agregue el pescado, sazone al gusto y conecte 3 minutos más.

Por último, vierta los fettucini en una fuente. En el centro ponga el pescado con tomate e introduzca de nuevo en el microondas durante 2 minutos.

Sirva con el queso rallado.

Tiempo total de cocción (600 W): 17 minutos

" " " " (650 W): 15 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 20 minutos 24 segundos



Caldereta de almejas con garbanzos

Ingredientes para 4 personas:

350 grs. de garbanzos cocidos y escurridos

500 grs. de almejas o chirlas

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana, finamente picada

1/2 pimiento rojo, cortado en tiras

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

1/2 litro de caldo hirviendo

Sal

Ponga en un recipiente de vidrio el aceite y la cebolla picada, e introduzca en el microondas. Conecte a potencia máxima durante 4 minutos.

A continuación, añada el pimiento y el laurel y conecte 3 minutos más. Agregue el pimentón, el caldo y los garbanzos. Mezcle todo bien, sazone al gusto y conecte de nuevo 5 minutos.

Por último, incorpore las almejas a la caldereta y conecte otros 5 minutos.

Tiempo total de cocción (600 W): 17 minutos

" " " " (650 W): 15 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 20 minutos 24 segundos



Rodaballo al Penedés

Ingredientes para 4 personas:

1 rodaballo de 1 1/2 kilos ó 2 de 750 grs., sin pieles ni espinas cortados en filetes

1 cabeza de ajos, desgranados pero con piel

1/2 taza de agua

1 copa de vino blanco del Penedés

Sal

Pimienta blanca molida

1/2 taza de nata líquida

Ponga la cabeza y espina del rodaballo junto con el agua en un cuenco. Cubra con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos. Cuele el caldo y vierta en un cuenco limpio.

A continuación, vierta en el caldo colado los dientes de ajo, sin pelar pero con un corte, e introduzca en el microondas, destapado, 3 minutos. Agregue el vino, sazone con sal y pimienta al gusto y conecte 3 minutos más. Pase la salsa por el chino y líguela con la nata.

Por último, coloque los filetes de rodaballo en una fuente. Cúbralos con la salsa y conecte el microondas 4 ó 5 minutos, dependiendo del grosor de los filetes.

Sirva cubiertos con la salsa y acompañados con patatas al vapor.

Tiempo total de cocción (600 W): 13 minutos

" " " " (650 W): 11 minutos 42 segundos

" " " " (500 W): 15 minutos 36 segundos



Rape a la riojana

Ingredientes para 4 personas:

3/4 kilo de rape cortado en medallones

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

1 cebolla pequeña picada

250 grs. de tomates maduros, pelados y troceados

1 pimiento rojo grande cortado en tiras

1 trozo de guindilla

Sal

Ponga en un cuenco el aceite junto con los ajos y la cebolla e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos.

A continuación, agregue los tomates y las tiras de pimiento y conecte 5 minutos más. Remueva bien, añada la guindilla y conecte de nuevo otros 5 minutos. Sazone al gusto y pase la salsa por el chino.

Seguidamente, coloque los medallones de rape en una fuente. Cúbralos con la salsa bien caliente y tape con plástico adherente, perforado. Conecte el microondas durante 7 minutos y sirva bien calientes.

Tiempo total de cocción (600 W): 20 minutos

" " " " (650 W): 18 minutos

" " " " (500 W): 24 minutos



Palometa a la andaluza

Ingredientes para 4 personas:

1 palometa de 1 1/4 kilos aproximadamente, pelada, sin espinas y cortada en filetes

1/2 kilo de tomate natural, triturado

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada

1 pimienta mediana, sin pepitas y picado

1 hoja de laurel

1 copita de vino fino

Sal

Ponga en un cuenco el aceite junto con la cebolla y el pimienta e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos. A continuación, agregue el tomate y el laurel. Tape y conecte 10 minutos más, removiendo un par de veces durante el tiempo de cocción. Retire, añada el vino, sazone al gusto y remueva todo bien. Seguidamente, coloque los filetes de palometa en una fuente, cúbralos con la salsa, y conecte, sin tapar la fuente, durante 6 minutos. Déjelos reposar un par de minutos antes de servir. Acompañe con patatas fritas.

Tiempo total de cocción (600 W): 19 minutos

" " " " (650 W): 17 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 22 minutos 48 segundos



Pastel de merluza

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de merluza, sin espinas ni piel

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de vino blanco seco

4 huevos

1 taza de nata líquida

Sal y pimienta blanca molida

Nuez moscada

2 rebanadas de pan de molde, sin corteza y remojadas en leche

2 cucharadas de tomate frito

Mayonesa para acompañar

Ponga la merluza en una fuente con una cucharada de mantequilla, repartida por encima. Cubra con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 2 minutos. (Aunque no esté totalmente cocida, no importa). Desmenúcela y reserve.

A continuación, bata los huevos en un cuenco. Incorpore el vino, la nata, el pan y el tomate. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada al gusto, mezcle todo bien y añada por último la merluza.

Una vez todo bien mezclado, vierta en un molde rectangular, engrasado con la mantequilla restante e introduzca en el microondas 6 minutos. Deje reposar unos minutos, desmolde y sirva acompañado con la mayonesa. Puede servirse frío o caliente.

Tiempo total de cocción (600 W): 8 minutos

" " " " (650 W): 7 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos 36 segundos



Rollos de lenguado

Ingredientes para 4 personas:

2 lenguados grandes, cortados en filetes, sin pieles ni espinas

1 copa de vino blanco y 1 calabacín mediano

200 grs. de champiñones, finamente picados y 1 huevo

25 grs. de galletitas saladas, molidas y 50 grs. de jamón serrano, picado

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta blanca molida

Una ramita de estragón y perejil picado

Ponga en un cuenco las espinas y cabezas de los lenguados, junto con el vino y el estragón, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 2 minutos. Cuele el caldo y reserve.

Corte el calabacín en cuatro. Retire parte de la pulpa para el relleno, y reserve las pieles con algo de pulpa.

A continuación, en un cuenco, bata el huevo. Añada los champiñones, el jamón y la pulpa del calabacín, picada. Sazone al gusto e incorpore la mitad de las galletas. Mezcle todo bien para que quede ligado.

Seguidamente, extienda los filetes de lenguado sobre una tabla. Ponga una capa de relleno sobre cada uno, enróllelos y sujete con un palillo.

Colóquelos de pie en una fuente y espolvoréelos con el perejil y las galletas restantes. Riéguelos con el caldo y el aceite e introduzca en el microondas a potencia máxima, 6 minutos. Deje reposar 2 minutos.

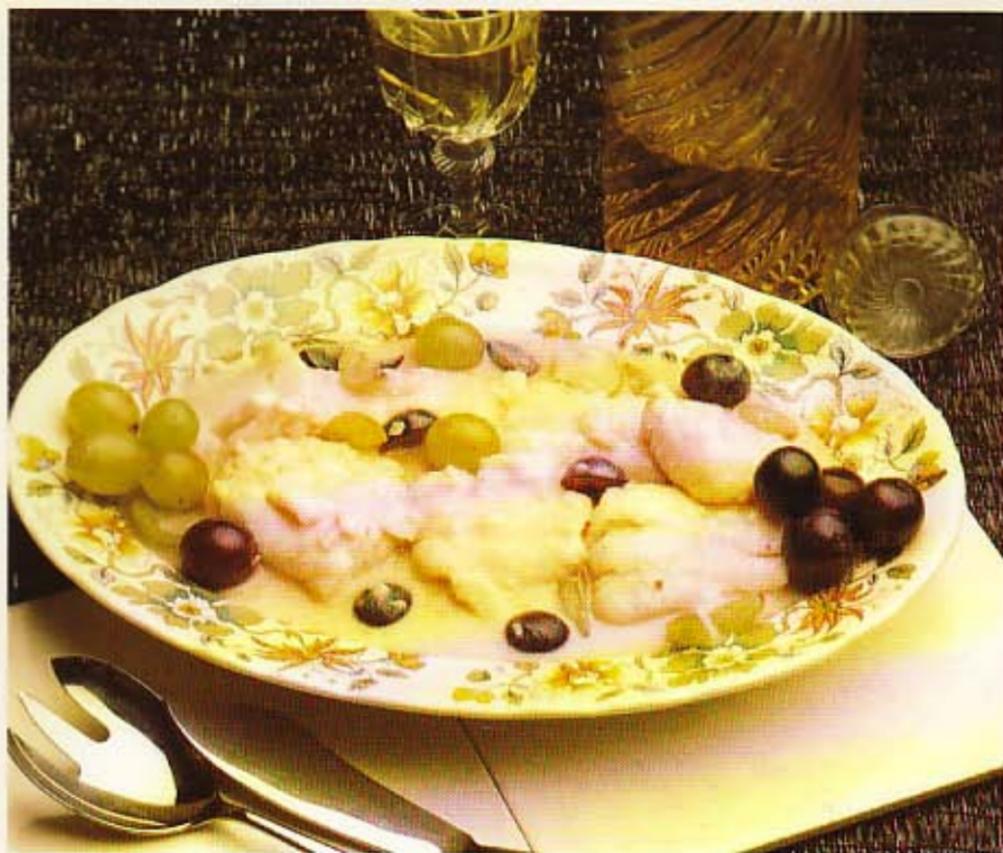
Por último, trocee la piel del calabacín y ponga en un cuenco con 1/2

cucharada de aceite. Tape, e introduzca en el microondas 2 minutos.

Tiempo total de cocción (600 W): 10 minutos

" " " " (650 W): 9 minutos

" " " " (500 W): 12 minutos



Lenguado a las uvas

Ingredientes para 4 personas:

1 lenguado de 1 1/4 kilos aproximadamente ó 2 de 750 grs., cortados en filetes, sin piel ni espinas

1 copa de vino blanco seco

El zumo de 1/2 limón

50 grs. de uvas blancas, cortadas por la mitad y sin pepitas

50 grs. de uvas negras, cortadas por la mitad y sin pepitas

Estragón al gusto

1 taza de nata líquida

Sal

Pimienta blanca molida

Coloque los filetes de lenguado en una fuente. Rocíelos con el vino y el zumo de limón, cubra con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 4 ó 5 minutos, dependiendo del grosor de los filetes.

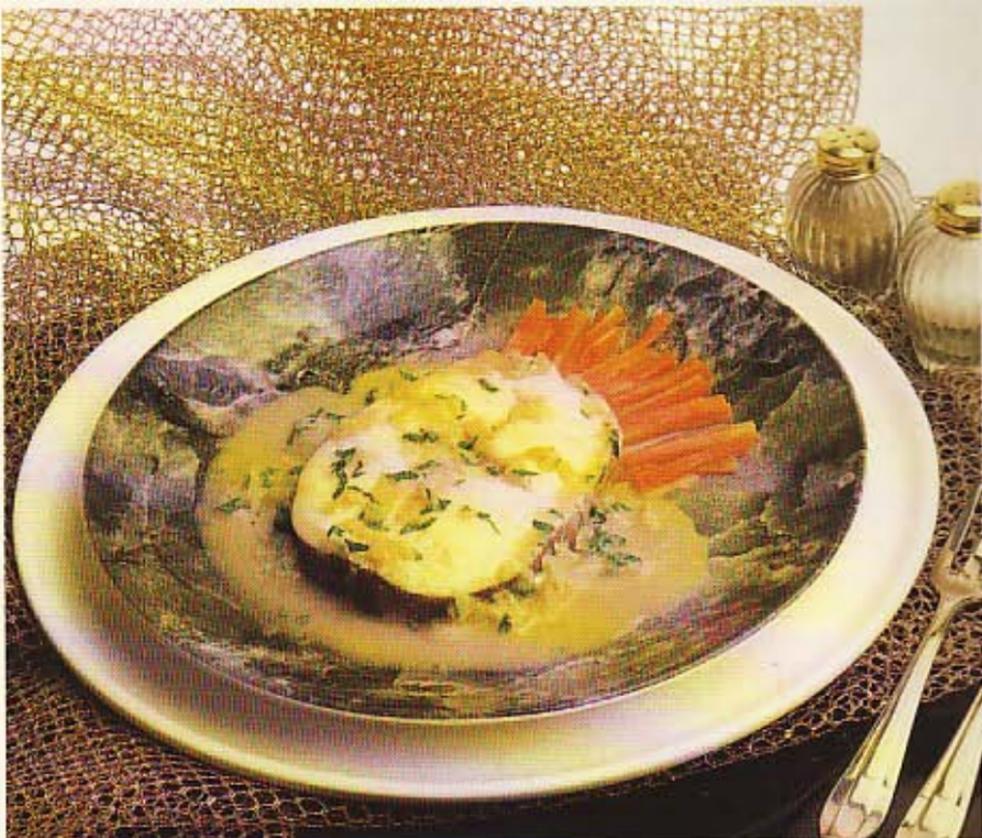
A continuación, retire los filetes con mucho cuidado, y resérvelos calientes.

Ponga de nuevo la fuente en el microondas, destapada, y conecte 2 minutos para que se consuma un poco el líquido. Agregue las uvas junto con la nata y el estragón, y sazone al gusto con sal y pimienta. Conecte de nuevo el microondas durante 1 1/2 minutos. Vierta la salsa sobre los lenguados, y sirva inmediatamente.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos 30 segundos

" " " " (650 W): 6 minutos 45 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos



Merluza asturiana

Ingredientes para 4 personas:

4 rodajas de merluza

1 cebolla grande, finamente picada

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de harina

1 copa de sidra

1 cucharada de perejil, picado

3 cucharadas de caldo

Ponga 2 cucharadas de aceite junto con la cebolla en un pyrex e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 4 minutos. Agregue la harina, déle unas vueltas y, sin parar de remover, incorpore la sidra.

A continuación, coloque las rodajas de merluza en una fuente o bandeja. Rocíe ligeramente con el aceite restante, cubra con plástico adherente, perforado, y conecte durante 6 minutos.

Seguidamente, retire la fuente del horno, escurra el caldo que haya soltado la merluza y viértalo sobre la cebolla preparada anteriormente, junto con el caldo y el perejil. Sazone con sal y pimienta e introduzca de nuevo en el microondas durante 3 minutos, removiendo cada 30 segundos para que no se formen grumos.

Por último, vierta la salsa sobre la merluza y sirva acompañada de zanahorias cocidas.

Tiempo total de cocción (600 W): 13 minutos

" " " " *(650 W): 11 minutos 42 segundos*

" " " " *(500 W): 15 minutos 36 segundos*



Atún a la italiana

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de atún, en trozos

250 grs. de tomate natural, triturado

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada

1 diente de ajo, prensado

Sal

Pimienta negra molida

Orégano y albahaca, al gusto

1 copita de vino blanco seco

20 grs. de aceitunas negras, deshuesadas

Ponga en un cuenco el aceite junto con la cebolla y el ajo e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 4 minutos. Agregue el tomate, sazone con sal y pimienta al gusto, añada el orégano y la albahaca y conecte de nuevo durante 8 minutos, removiéndolo a la mitad de la cocción. Añada el vino y mezcle todo bien.

A continuación, sazone los trozos de atún y colóquelos en una bandeja. Cúbralos con la salsa de tomate y tape la bandeja con plástico adherente, perforado. Introduzca en el microondas a potencia máxima durante 6 minutos.

Deje reposar un par de minutos y decore con las aceitunas, o al gusto.

Tiempo total de cocción (600 W): 18 minutos

" " " " (650 W): 16 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 21 minutos 36 segundos



Langostinos Mandarín

Ingredientes para 4 personas:

24 langostinos pelados

3 cucharadas de salsa de soja

1/2 taza de salsa de catsup

1/2 copa de vino blanco seco

1 cucharadita de vinagre

1 cucharadita de azúcar morena

1 cucharada de maizena

2 cucharadas de agua

30 grs. de semillas de sésamo

Acompañamiento:

Escarola y 1 zanahoria rallada

1 calabacín cocido y 2 aguacates

Mezcle en un cuenco la salsa de soja, el catsup, el vino, el vinagre y el azúcar e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 1 minuto. Disuelva la maizena en el agua, incorpore a la salsa y conecte 1 minuto más, removiendo a la mitad de cocción.

A continuación, coloque los langostinos en una fuente, en redondo. Riéguelos con la salsa y espolvoréelos con las semillas de sésamo.

Por último, introduzca de nuevo en el microondas, durante 5 minutos y sívalos acompañados de la verdura indicada o al gusto.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos

" " " " (650 W): 6 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 8 minutos 24 segundos



Bacalao dos salsas

Ingredientes para 4 personas:

500 grs. de bacalao, troceado y puesto en remojo el día anterior

20 grs. de mantequilla

1 cebolla pequeña, finamente picada

1 cucharada de aceite

100 grs. de pimientos morrones, de lata

3 cucharadas de tomate frito

1 cucharada de vino blanco seco

1 taza de mayonesa, hecha con ajo y perejil, y aclarada con un poco de leche

Coloque los trozos de bacalao, escurridos, en una fuente. Ponga por encima pegotitos de mantequilla, cubra con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 4 minutos. Deje reposar dentro del microondas, desconectado, durante 2 minutos más.

A continuación, vierta el aceite junto con la cebolla en un cuenco y conecte el microondas 4 minutos. Agregue los pimientos, el tomate y el vino y conecte 2 minutos más. Retire del microondas y pase todo por la batidora, para que quede una salsa homogénea.

Para servir, cubra la mitad de cada plato con la mayonesa de ajo, fría, y la otra mitad con la salsa riojana, caliente. En el centro, coloque los trozos de bacalao, bien calientes, y sirva.

Tiempo total de cocción (600 W): 10 minutos

" " " " (650 W): 9 minutos

" " " " (500 W): 12 minutos



Truchas a la naranja

Ingredientes para 4 personas:

4 truchas de ración (200-250 grs. cada una)

2 cucharadas de mantequilla

Una ramita de estragón

Sal

Pimienta blanca molida

2 naranjas ó 3 mandarinas peladas y separados los gajos

1/2 copa de vino blanco seco

Ponga en un cuenco la mantequilla junto con el estragón y el vino e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos.

A continuación, añada los gajos de naranja o mandarina enteros, salvo 4 ó 5 que se exprimen y se agrega el jugo. Tape con plástico adherente, perforado, y conecte durante 4 minutos.

Seguidamente, coloque las truchas, sazonadas con sal y pimienta, en una fuente. Riéguelas con la salsa preparada, tápelas y conecte el microondas durante 6 minutos.

Por último, pele las truchas y colóquelas en una fuente. Adorne con los gajos de naranja por encima y los lados, riéguelas con los jugos de la cocción y conecte 2 minutos antes de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 14 minutos

" " " " (650 W): 12 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 16 minutos 48 segundos



Salmonetes

Ingredientes para 4 personas:

4 salmonetes de ración, de 200 grs. aproximadamente cada uno

1 cebolla grande, cortada en rodajas finas

2 cucharadas de aceite de oliva

2 tomates maduros, pelados y troceados

Sal

Pimienta negra molida

1 copa de vino blanco seco

Orégano al gusto

Ponga en un cuenco el aceite junto con la cebolla e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 5 minutos. Agregue los tomates y conecte 5 minutos más. Remueva bien e incorpore el orégano y el vino. Sazone con sal y pimienta al gusto y conecte de nuevo 4 minutos más.

A continuación, limpie bien los salmonetes y colóquelos en una fuente. Vierta por encima la salsa de cebolla y tomate, de forma que queden bien cubiertos y, sin tapar, introduzca en el microondas durante 6 minutos.

Compruebe que están bien hechos, por si necesitaran 1 minuto más, y sirva con patatitas cocidas.

Tiempo total de cocción (600 W): 20 minutos

" " " " (650 W): 18 minutos

" " " " (500 W): 24 minutos



Sardinas en papillote

Ingredientes para 4 personas:

8 sardinas grandes

El zumo de 1/2 limón

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de orégano

1 cucharada de pimentón dulce

Sal

4 trozos de papel sulfurizado

Limpie bien las sardinas, descamándolas y retire la cabeza y las tripas. Mezcle en un cuenco el zumo de limón con el aceite, el orégano, el pimentón y sal al gusto, y con un pincel mojado en esta mezcla, engrase bien los trozos de papel.

A continuación, coloque 2 sardinas en cada papel, riéguelas con la salsa restante y cierre bien los paquetes.

Seguidamente, coloque los paquetes en el microondas y conecte a potencia máxima, durante 7 minutos. Deje reposar durante 2 minutos y sirva en el mismo paquete.

Nota: Si no caben los 4 paquetes al mismo tiempo, cocínelos de 2 en 2 dándoles un tiempo de cocción de 5 minutos para cada 2 paquetes.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos

" " " " *(650 W): 6 minutos 18 segundos*

" " " " *(500 W): 8 minutos 24 segundos*



Salmón al cabrales

Ingredientes para 4 personas:

4 rodajas de salmón, de 150 grs. aproximadamente cada una

2 chalotas, picadas

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de vino blanco

150 grs. de queso (tipo azul o cabrales)

1 yema de huevo

Brócoli cocido, para acompañar

En un cuenco, ponga la mantequilla junto con las chalotas e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos. Agregue el vino y pase por la batidora.

A continuación, vierta en un cuenco, incorpore el queso, desmenuzado, cubra con plástico adherente, perforado, y conecte 1 minuto. Retire del microondas, remueva bien y agregue la yema de huevo, batiendo para que se ligue bien. Conserve caliente poniendo el cuenco al baño María en agua caliente.

Seguidamente, coloque las rodajas de salmón en una fuente. Cubra con plástico adherente, perforado, y conecte a potencia máxima durante 5 minutos.

Por último, cubra las rodajas de salmón con la salsa de queso y acompañe con el brócoli.

Tiempo total de cocción (600 W): 9 minutos

" " " " (650 W): 8 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 48 segundos



Rape con crema de brócoli

Ingredientes para 4 personas:

3/4 kilo de rape, en medallones

2 cucharadas de mantequilla

2 puerros (sólo la parte blanca), cortados en rebanadas finas

1/2 kilo de brócoli, en ramitos

1/2 taza de caldo de pescado

1/2 copa de vino blanco seco

Sal y pimienta negra molida

1 taza de nata líquida

Ponga en un cuenco la mantequilla, reservando un pegotito, y los puerros. Tape con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 3 minutos. Agregue el brócoli y el caldo y conecte 6 minutos más, removiendo a la mitad de la cocción. Incorpore el vino y conecte 1 minuto más.

A continuación, pase todo por la batidora. Sazone con sal y pimienta al gusto, e incorpore la nata, batiendo hasta que quede una crema fina y homogénea.

Seguidamente, engrase una fuente con la mantequilla reservada y coloque los medallones de rape. Cúbralos con la crema y conecte 6 minutos. Desconecte, y deje reposar dentro del microondas, durante 2 minutos. Sirva acompañado con la crema y con brócoli cocido como guarnición.

Tiempo total de cocción (600 W): 16 minutos

" " " " (650 W): 14 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 19 minutos 12 segundos



Entrecot a la pimienta verde

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de lomo de aňojo

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de harina

1 chalota finamente picada

1/2 taza de vino blanco

1/2 taza de nata líquida

Sal

Pimienta verde en grano

Caliente la bandeja de dorar en el microondas, a potencia máxima, durante 5 minutos y dore los entrecots 1/2 minuto por cada lado. Retírelos y reserve calientes.

A continuación, agregue la mantequilla y la chalota y conecte 2 minutos. Añada la pimienta verde, el vino y la harina. Mezcle todo bien y conecte 1 minuto.

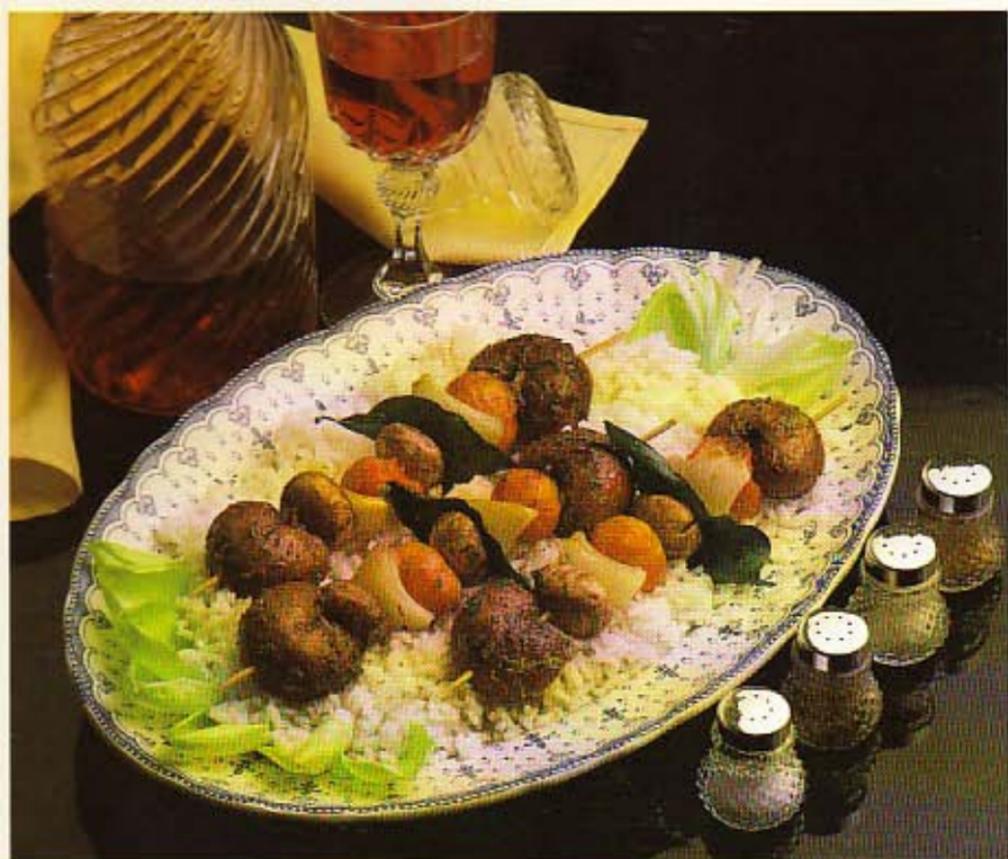
Seguidamente, vierta la salsa en la batidora, reservando algunos granos de pimienta, para que queden enteros, y bata la salsa.

Por último, ponga los entrecots de nuevo en la bandeja. Riegue con la salsa y los granos de pimienta reservados y conecte 2 minutos. Incorpore la nata, líguela bien y conecte 1 minuto antes de servir. Puede acompañarlos con puré de patata o verduras, al gusto.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos

" " " " (650 W): 6 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 8 minutos 24 segundos



Espadines de riñones

Ingredientes para 4 personas:

8 riñones de cordero, limpios

8 tomatitos pequeños

8 champiñones pequeños

4 hojas de laurel

1 cebolla, pelada y cortada en trozos

Sal

Pimienta negra molida

Tomillo y orégano, al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva

Caliente la bandeja de dorar en el microondas, a potencia máxima, durante 5 minutos.

Mientras tanto, confeccione los espadines, ensartándolos en las brochetas de madera, alternando todos los ingredientes. Ponga una hoja de laurel en el centro de cada espadín.

A continuación, riéguelos con el aceite, sazone con sal y pimienta y espolvoree con el tomillo y el orégano, al gusto.

Cuando la bandeja esté bien caliente, coloque los espadines y conecte durante 2 minutos. Déles la vuelta y conecte 3 minutos más.

Sírvalos sobre un lecho de arroz blanco.

Tiempo total de cocción (600 W): 5 minutos

" " " " (650 W): 4 minutos 30 segundos

" " " " (500 W): 6 minutos



Perdices con nueces

Ingredientes para 4 personas:

2 perdices

5 ó 6 granos de pimienta negra

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña, pelada y picada

3 zanahorias, raspadas y cortadas en rodajas finas

100 grs. de jamón serrano, picado

1 hoja de laurel y 12 cebollitas francesas, peladas

2 dientes de ajo, pelados y unas ramitas de perejil

50 grs. de nueces picadas

200 ml. de caldo y 1 copa de vino blanco

Limpie bien las perdices e introduzca en su interior un grano de pimienta. Caliente la bandeja de dorar en el microondas, a potencia máxima durante 5 minutos y dore las perdices, untadas de aceite. Retire la bandeja y reserve.

Ponga en otro recipiente el aceite restante con la cebolla e introduzca en el microondas 4 minutos. Añada las zanahorias, el jamón, el laurel, las perdices, la pimienta y las cebollitas y conecte 4 minutos.

Machaque en el mortero los ajos con el perejil, sal y un tercio de las nueces. Incorpore la mezcla del mortero a las perdices junto con el caldo y el vino y conecte 10 minutos más. Sírvalas con la verdura y las nueces restantes, por encima.

Tiempo total de cocción (600 W): 18 minutos

" " " " (650 W): 16 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 21 minutos 36 segundos



Solomillo a la hawaiana

Ingredientes para 4 personas:

2 solomillos de cerdo, enteros

8 dientes de ajo, pelados y cortados por la mitad

2 cucharadas de aceite de oliva

250 grs. de piña en almíbar, troceada

Sal

Pimienta negra molida

1 cucharada de concentrado de carne

1/2 taza de caldo

Caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos a potencia máxima. Mientras tanto, ate los solomillos para que no pierdan la forma y úntelos con el aceite.

Cuando la bandeja esté caliente, dore los solomillos conectando 1/2 minuto por cada lado. Agregue los ajos y conecte 2 minutos más.

A continuación, retire los solomillos de la bandeja y añada la piña, conectando 3 minutos.

Seguidamente, coloque de nuevo los solomillos en la bandeja, añada el concentrado de carne y el caldo. Sazone con sal y pimienta, tape la bandeja y conecte durante 3 minutos.

Por último, corte en rodajas y acompañe con arroz blanco.

Nota: Si lo desea, puede espesar la salsa con una cucharadita de maizena.

Tiempo total de cocción (600 W): 9 minutos

" " " " (650 W): 8 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 48 segundos



Hamburguesas Néstor

Ingredientes para 4 personas:

400 grs. de carne de añejo picada

300 grs. de carne de cerdo picada

1 huevo

1 cucharada de pan rallado

2 cucharadas de alcaparras

Sal

Pimienta negra molida

2 cucharadas de aceite de oliva

Bata el huevo en un cuenco. Sazone al gusto con sal y pimienta y añada las alcaparras.

A continuación, incorpore las carnes, mezcle todo bien y añada finalmente el pan rallado. Una vez todo bien amalgamado, deje reposar durante 1 hora aproximadamente, para que tome sabor.

Seguidamente, forme 4 hamburguesas y mientras tanto, caliente la bandeja de dorar en el microondas durante 5 minutos.

Por último, unte las hamburguesas con el aceite y póngalas en la bandeja bien caliente. Conecte de nuevo el microondas durante 2 minutos. Déles la vuelta y conecte 2 minutos más. Sirva con patatas fritas, pepinillos en vinagre, alcaparras, etc.

Nota: Con este tiempo de cocción, quedan casi hechas por dentro. El tiempo se puede variar, cocinándolas más o menos, al gusto.

Tiempo total de cocción (600 W): 4 minutos

" " " " (650 W): 3 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 4 minutos 48 segundos



Pollo al romero

Ingredientes para 4 personas:

1 pollo de 1 1/4 kilos aproximadamente, cortado en trozos grandes

Unas ramas de romero

Unas ramitas de perejil

2 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Pimienta negra molida

1 copa de vino blanco

1 hoja de laurel

Machaque en el mortero los ajos y el perejil, con un poco de sal. Añada el aceite, el romero, la pimienta y el vino, y mezcle todo bien. Coloque el pollo troceado en una fuente y riéguelo con el adobo preparado, añadiendo la hoja de laurel. Deje macerar durante 2 horas. A continuación, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos a potencia máxima. Agregue el pollo, y conecte 2 minutos. Dé la vuelta a los trozos, incorpore el adobo y conecte 6 minutos más. Sirva acompañado de patatas y verduras, cocidas.

Tiempo total de cocción (600 W): 8 minutos

" " " " (650 W): 7 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos 36 segundos



Picantones a las hierbas

Ingredientes para 4 personas:

2 pollos pequeños (picantones)

Hierbas mezcladas: tomillo, perejil, albahaca, mejorana y orégano (u otras)

2 cucharadas de aceite de oliva y el zumo de 1 limón

Sal y pimienta negra molida

Salsa:

1 cucharada de harina, 1 taza de caldo y 2 cucharadas de vino blanco

1 cucharada de hierbas (de las mismas que se empleen en los pollos)

Sal y pimienta negra molida

Limpie bien los pollos, y con ayuda del mango de una cucharilla, separe la piel de la carne e introduzca las hierbas, previamente picadas y mezcladas, repartiéndolas bien. Pinche la piel de los pollitos con un tenedor y úntelos con aceite. Rocíelos con el zumo de limón y espolvoréelos con sal y pimienta.

Seguidamente, caliente la bandeja de dorar en el microondas a potencia máxima, durante 5 minutos, y dore los pollos por ambos lados. Póngalos con la pechuga hacia abajo y conecte 4 minutos. Déles la vuelta y conecte 6 minutos más. Saque los pollos y resérvelos.

Por último, añada la harina a los jugos de la bandeja, mezcle bien e incorpore, poco a poco, todos los ingredientes de la salsa, removiendo. Conecte 2 minutos y una vez ligada la salsa, trinche los pollos y sívalos junto con la salsa y patatitas hervidas.

Tiempo total de cocción (600 W): 12 minutos

" " " " (650 W): 10 minutos 48 segundos

" " " " (500 W): 14 minutos 24 segundos



Solomillo en salsa agridulce

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de solomillo de ajojo, de 2 cm. de grosor

1 cucharada de catsup

1 cucharada de salsa de soja

2 cucharadas de vino blanco

2 cucharadas de caldo

1 cucharadita de maizena

Sal y pimienta negra molida

1 cucharada de aceite de oliva

En un cuenco ponga el catsup, la salsa de soja y el vino e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 1 minuto.

A continuación, agregue la maizena disuelta en el caldo y conecte 1 minuto más. Retire, remueva bien y reserve.

Seguidamente, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos. Dore los solomillos por ambos lados y una vez dorados, riéguelos con el aceite y conecte de nuevo 1 minuto, déles la vuelta y conecte 1 1/2 minutos más. Sazónelos con sal y pimienta al gusto.

Por último, sirva los solomillos con la salsa muy caliente por encima y acompañados con pimientos verdes y rojos, en tiras, o al gusto.

Nota: Si desea preparar los pimientos, córtelos en tiras, póngalos en un pyrex, riéguelos con aceite, tape el cuenco e introduzca en el microondas 4 ó 5 minutos, según el gusto.

Tiempo total de cocción (600 W): 4 minutos 30 segundos

" " " " (650 W): 4 minutos 3 segundos

" " " " (500 W): 5 minutos 24 segundos



Conejo a la mostaza

Ingredientes para 4 personas:

1 conejo troceado de 1 1/4 kilos aproximadamente

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de harina

1 taza de caldo

1 copa de vino blanco seco

2 cucharadas de mostaza de Dijon

Sal y pimienta negra molida

1 1/2 cucharadas de alcaparras

1/2 taza de nata líquida

Caliente la bandeja de dorar en el microondas durante 5 minutos. Agregue el aceite y el conejo troceado y conecte 1 minuto. Déle la vuelta y conecte 1 minuto más. Retire los trozos de conejo y añada la mantequilla a la bandeja caliente, para que se derrita.

A continuación, agregue la harina a la bandeja, mezclándola bien e incorpore el caldo, el vino y la mostaza. Sazone al gusto con sal y pimienta y vuelva a poner el conejo, mezclándolo con la salsa.

Seguidamente, introduzca de nuevo en el microondas, y conecte durante 5 minutos. Añada las alcaparras y la nata, mezcle todo bien y conecte 2 minutos más.

Tiempo total de cocción (600 W): 9 minutos

" " " " (650 W): 8 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 48 segundos



Chuletas de cordero Casanova

Ingredientes para 4 personas:

12 chuletitas de cordero

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo prensados

1 cebolla pequeña, finamente picada

200 grs. de tomate natural triturado

250 grs. de champiñones

Orégano al gusto

Sal y pimienta negra molida

Ponga en un pyrex el aceite con la cebolla y los ajos e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 4 minutos. Añada el tomate y conecte 5 minutos más. Remueva todo bien, incorpore los champiñones y orégano al gusto y conecte otros 4 minutos.

A continuación, caliente la bandeja de dorar, durante 5 minutos y cuando esté bien caliente, dore las chuletas, de 6 en 6, aplastándolas bien con una espátula de madera sobre la base de la bandeja, para que se doren.

Seguidamente, coloque las chuletas en una fuente redonda, con los palos hacia el centro de la misma e introduzca en el microondas durante 3 minutos. Cúbralas con la salsa, sazone con sal y pimienta al gusto, y conecte 2 minutos más.

Sirva acompañadas de puré de patatas.

Tiempo total de cocción (600 W): 18 minutos

" " " " (650 W): 16 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 21 minutos 36 segundos



Fiambre a la jerezana

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de pechugas de pollo sin huesos ni piel

1 huevo

20 grs. de jamón serrano picado

1 cucharadita de salvia y otra de perejil picado

1 diente de ajo pelado y prensado

Sal y pimienta negra molida

1 copa de jerez seco

1 rebanada de pan sin corteza

1 cucharada de aceite y 1 huevo duro

50 grs. de galletas saladas molidas

Ponga las pechugas en la picadora, píquelas junto con el jamón y reserve. Bata el huevo en un cuenco y sazone al gusto con sal y pimienta. Añada la salvia, el ajo, el perejil picado y el vino. Mezcle todo bien e incorpore la pechuga y el jamón picados, y el pan.

Una vez todo bien amalgamado, forme 2 rollitos finos, poniendo en el interior de cada uno, tiras de huevo duro. Rebócelos bien en las galletas molidas y colóquelos en una fuente. Riéguelos con aceite e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos. Déles la vuelta y conecte 3 minutos más. Por último, deje enfriar y córtelos en rodajitas finas, antes de servir, acompañados con ensalada.

Tiempo total de cocción (600 W): 6 minutos

" " " " (650 W): 5 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 7 minutos 12 segundos



Butifarra a la jardinera

Ingredientes para 4 personas:

4 butifarras

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, cortada en aros

2 dientes de ajo, finamente picados

250 grs. de tomate natural, triturado

1 pimiento verde, cortado en tiritas

2 zanahorias raspadas y cortadas en juliana

1/2 copa de vino blanco

Sal

Pinche las butifarras varias veces, con un tenedor, y mientras tanto caliente la bandeja de dorar en el microondas durante 5 minutos. Cuando la bandeja esté caliente, dore las butifarras conectando de nuevo durante 1 minuto, déles la vuelta y conecte 1 minuto más.

A continuación, ponga el aceite en otro recipiente junto con la cebolla y los ajos y conecte 4 minutos. Añada los tomates, el pimiento y las zanahorias y conecte de nuevo 5 minutos, removiendo 2 ó 3 veces durante el tiempo de cocción.

Por último, coloque las butifarras en una fuente, cubra con las verduras, sazone al gusto, rocíe con el vino e introduzca de nuevo en el microondas durante 2 minutos. Sirva acompañadas de puré de patata.

Tiempo total de cocción (600 W): 13 minutos

" " " " (650 W): 11 minutos 42 segundos

" " " " (500 W): 15 minutos 36 segundos



Pollo relleno

Ingredientes para 4 personas:

1 pollo de 1 1/4 kilos aproximadamente

2 manzanas reineta, peladas y cortadas en trocitos

50 grs. de pasas

1 cebolla mediana, finamente picada

1 diente de ajo, finamente picado

3 cucharadas de mantequilla

1 copita de vino blanco seco

Sal y pimienta negra molida

Limpie el pollo, sazone con sal y pimienta y úntelo bien con mantequilla, por dentro y por fuera.

Ponga 1 cucharada de mantequilla en un pyrex, con la cebolla y el ajo, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos. Añada las manzanas y las pasas y conecte 5 minutos más. Retire del microondas, remueva todo bien y rellene el pollo con esta mezcla.

A continuación, caliente en el microondas la bandeja de dorar durante 5 minutos. Coloque el pollo, dórelo y conecte de nuevo durante 8 minutos con la pechuga hacia abajo. Déle la vuelta, riéguelo con el vino y conecte 10 minutos más. Separe los muslos del pollo para comprobar si está bien hecho, conectando un par de minutos más, si fuera necesario. Deje reposar dentro del microondas, desconectado, durante 6 ó 7 minutos. Deshúeselo y sirva acompañado del relleno.

Tiempo total de cocción (600 W): 26 minutos

" " " " (650 W): 23 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 31 minutos 12 segundos



Albóndigas a la huertana

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de carne de añejo, picada

250 grs. de carne de cerdo, picada

1 huevo

1 cucharada de vino blanco seco

1 diente de ajo, pelado y prensado

Unas ramitas de perejil, picado

1 cucharada de pan rallado

2 cucharadas de aceite y 1 cebolla pequeña, finamente picada

6 cucharadas de tomate frito y 2 cucharadas de caldo

Sal y harina

Bata el huevo en un cuenco y añade el vino, el ajo y el perejil. Sazone al gusto y agregue las carnes y el pan rallado. Mezcle todo bien y forme las albóndigas. Páselas por harina y reserve.

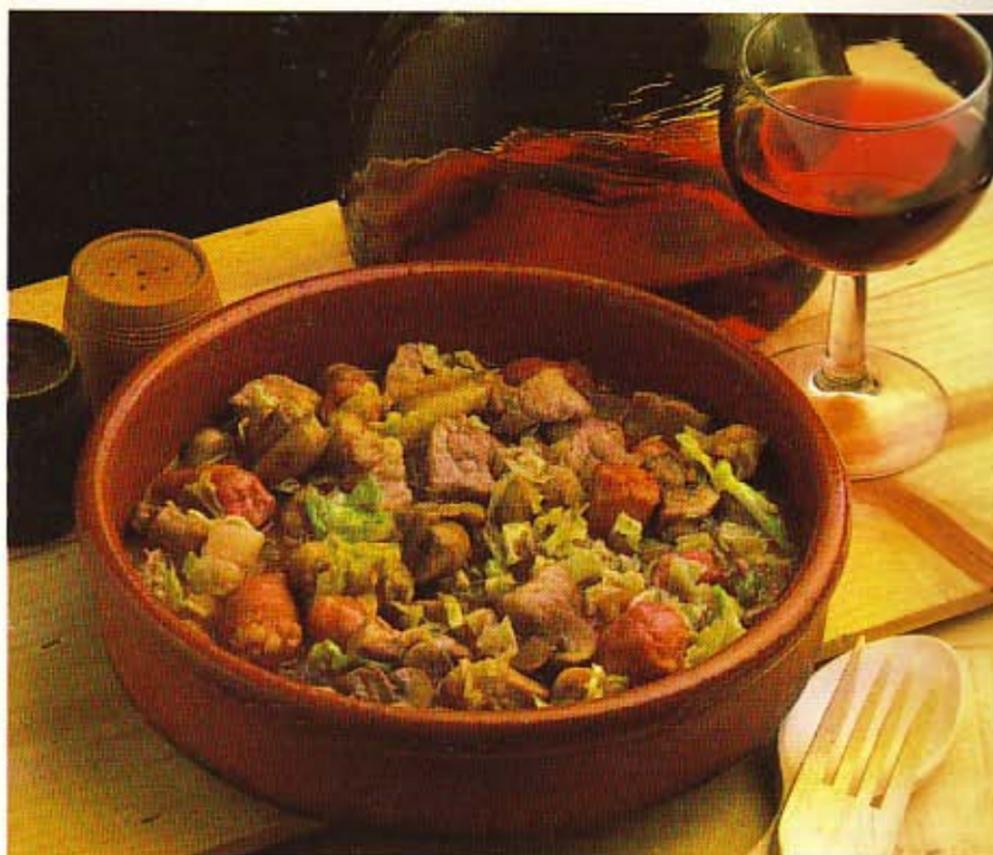
A continuación, caliente la bandeja de dorar en el microondas a potencia máxima, durante 5 minutos. Añada 1 cucharada de aceite y las albóndigas, dándoles unas vueltas rápidas. Conecte durante 1 minuto, removiendo a la mitad. Retire las albóndigas y resérvelas.

En la misma bandeja, vierta el aceite restante y la cebolla y conecte 4 minutos. Añada el tomate y las albóndigas, mezclando todo bien. Incorpore el caldo y conecte el microondas 4 minutos. Sirva con arroz blanco.

Tiempo total de cocción (600 W): 9 minutos

" " " " (650 W): 8 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 48 segundos



Guiso de cerdo sevillano

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de carne magra de cerdo cortada en trozos

200 grs. de salchichas blancas troceadas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña picada

2 dientes de ajo finamente picados

300 grs. de repollo cortado en tiras

1/2 taza de caldo

1 copa de vino fino

Sal

Pimienta negra molida

Ponga en un pyrex el aceite junto con la cebolla y los ajos e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos. Agregue el repollo y el caldo, tape y conecte 5 minutos, removiendo a la mitad de la cocción.

A continuación, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos. Añada la carne y las salchichas, déles unas vueltas y conecte 1 minuto. Remueva con una cuchara de madera, y conecte 2 minutos más.

Seguidamente, incorpore a la bandeja el repollo preparado junto con el vino. Sazone con sal y pimienta al gusto, mezcle todo bien y conecte 5 minutos más, removiendo a mitad de la cocción.

Tiempo total de cocción (600 W): 16 minutos

" " " " (650 W): 14 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 19 minutos 12 segundos



Piña rellena

Ingredientes para 4 personas:

1 piña de buen tamaño

1 1/2 cucharadas de maizena

3 yemas de huevo

150 grs. de azúcar

250 ml. de leche

Caramelo endurecido y frío para adornar

Merengue o nata para adornar

Parta la piña por la mitad y extraiga la pulpa con cuidado. Reserve unos trocitos para adornar y pase el resto por la batidora.

Ponga la leche en una jarra e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 2 minutos.

Mientras tanto, bata las yemas junto con el azúcar y la maizena, y cuando la leche esté caliente, añádala, poco a poco, sin dejar de batir. Introduzca en el microondas y conecte 2 minutos, removiendo la mezcla cada 1/2 minuto para que no se formen grumos.

A continuación, deje que la crema se enfríe ligeramente e incorpore el puré de piña. Introduzca en el frigorífico hasta que cuaje y esté totalmente fría.

Por último, rellene las medias piñas con la crema y adorne con los trocitos de piña reservados, el caramelo y la nata o merengue.

Tiempo total de cocción (600 W): 4 minutos

" " " " (650 W): 3 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 4 minutos 48 segundos



Tortilla soufflé de frambuesas

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos, separadas las yemas de las claras

150 grs. de azúcar glass

La ralladura de 1 limón

1/2 cucharada de maizena

2 cucharadas de Cointreau

1 cucharada de mantequilla

4 cucharadas de mermelada de fresa o frambuesa

200 grs. de frambuesas

Azúcar glass para espolvorear

Bata las yemas de huevo junto con el azúcar hasta que la mezcla blanquee. Agregue la ralladura de limón, la maizena y el Cointreau y mezcle bien.

A continuación, monte a punto de nieve las claras y mézclelas cuidadosamente con el batido anterior.

Seguidamente engrase con mantequilla un molde plano de 18 cm. y vierta la mitad de la mezcla. Alise la superficie e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 4 ó 5 minutos, hasta que vea que está bien cuajada.

Desmolde y cubra la superficie con la mitad de la mermelada y la mitad de las frambuesas. Dóblela y espolvoree con azúcar glass.

Por último, forme la otra tortilla siguiendo los mismos pasos y sirva.

Tiempo total de cocción (600 W): 8 minutos

" " " " (650 W): 7 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos 36 segundos



Pudding de frutas

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos

150 grs. de azúcar

1/4 litro de leche

1 cucharada de maizena

1 kiwi

1 melocotón en almíbar

1/2 pera, picada

1/2 manzana, picada

150 grs. de fresón

1 cucharada de mantequilla

Bata los huevos en un cuenco, agregue el azúcar y mezcle bien. A continuación, disuelva la maizena en un poquito de leche e incorpórela junto con la leche restante a la mezcla de huevos. Seguidamente, pique 1/2 kiwi, 1/2 melocotón y 50 grs. de fresones, y agregue a la mezcla junto con la pera y manzana picadas. Engrase un molde rectangular con la mantequilla. Llénelo con la mezcla de frutas e introduzca en el microondas a potencia media durante 3 minutos. Suba la potencia a máxima y conecte de nuevo 4 minutos. Por último, deje enfriar, desmolde y adorne con las frutas reservadas.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos

" " " " (650 W): 6 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 8 minutos 24 segundos



Tarta de chocolate

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos

200 grs. de azúcar

200 grs. de harina

50 grs. de almendras molidas

3 cucharadas de chocolate en polvo

1 cucharada de levadura en polvo

50 grs. de mantequilla

Cobertura:

100 grs. de chocolate fondant y 4 cucharadas de nata líquida

100 grs. de nata montada y fideos de chocolate

En un cuenco bata los huevos junto con el azúcar, hasta que la mezcla blanquee. Añada las almendras, la harina, el chocolate, la levadura y la mantequilla fundida y vierta en un molde alto de 16 cm.

Coloque en el microondas un plato hondo vacío, boca abajo, y sobre éste coloque el molde con la mezcla. Conecte el microondas, en potencia de descongelación, 7 u 8 minutos, girando el molde 2 ó 3 veces durante el tiempo de cocción. Desmolde y deje enfriar.

Derrita el chocolate en el microondas 1 1/2 minutos. Mezcle con la nata líquida y cubra con esta crema todo el bizcocho. Adorne todo alrededor con los fideos de chocolate, las virutas y la nata montada.

Tiempo total de cocción (600 W): 8 minutos 30 segundos

" " " " (650 W): 7 minutos 39 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 12 segundos



Tarta de manzana

Ingredientes para 4 personas:

200 grs. de harina

100 grs. de mantequilla y 1 huevo

2 cucharadas de agua tibia y una pizca de sal

1 cucharada de caramelo líquido

Relleno:

3 manzanas reineta, peladas y fileteadas

4 cucharadas de mermelada de albaricoque

2 cucharadas de almendras tostadas, fileteadas

Forme un volcán con la harina sobre una superficie de trabajo. En el centro vierta el huevo, la mantequilla, el agua y la sal, y trabaje, amasando hasta que esté uniforme. Forme una bola, extiéndala con el rodillo y forre con ella un molde de 20 cm. Pinche toda la superficie con un tenedor y con ayuda de un pincel, barnice todo el interior con el caramelo líquido. Introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 3 minutos, y retire del horno.

Seguidamente, vierta en la base de pasta 3 cucharadas de mermelada, extendiéndola y llene con las manzanas. Introduzca de nuevo en el horno y conecte 6 minutos.

Por último, diluya la mermelada restante en una cucharada de agua hirviendo. Pinte toda la superficie de la tarta con la mermelada diluida y espolvoree por encima las almendras fileteadas.

Tiempo total de cocción (600 W): 9 minutos

" " " " (650 W): 8 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 48 segundos



Trufas de chocolate

Ingredientes para 12 ó 14 unidades:

250 grs. de chocolate fondant

50 grs. de chocolate con leche

1/2 taza de nata líquida

2 cucharadas de brandy

2 cucharadas de azúcar

Fideos de chocolate para envolver

Trocee los chocolates, vierta en un cuenco e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos, removiendo a la mitad del proceso.

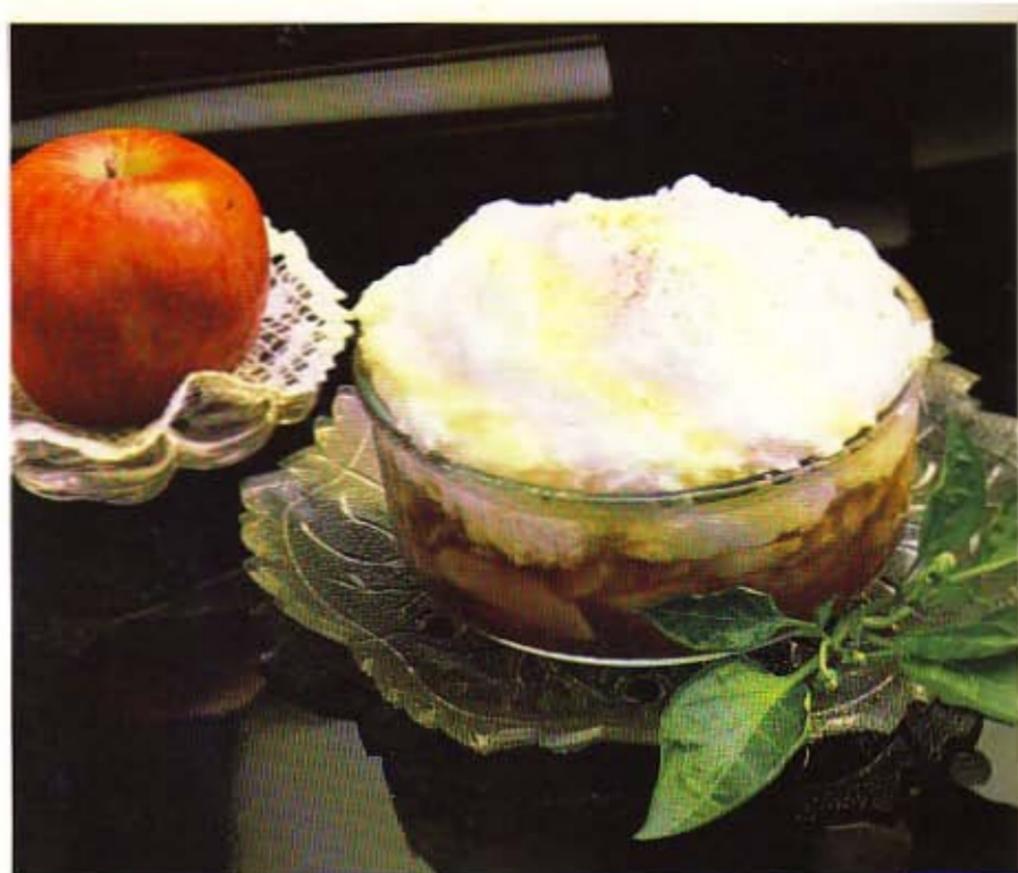
Retire del horno, remueva bien y agregue los ingredientes restantes. Introduzca de nuevo en el microondas y conecte durante 2 minutos. Bata la mezcla, viértala en una fuente y póngala en el frigorífico para que se enfríe y solidifique ligeramente.

Por último, forme unas bolitas, páselas por fideos de chocolate y colóquelas en canastillas de papel. Manténgalas en el frigorífico hasta el momento de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 4 minutos

" " " " *(650 W): 3 minutos 36 segundos*

" " " " *(500 W): 4 minutos 48 segundos*



Postre de manzanas

Ingredientes para 4 personas:

500 grs. de manzanas reineta, peladas y troceadas

1 cucharada de mantequilla

El zumo de 1/2 limón

4 cucharadas de azúcar

Canela en polvo

4 cucharadas de mermelada de albaricoque

Merengue:

200 grs. de azúcar glass

4 claras de huevo

Una pizca de sal y canela en polvo

Unte un molde de pyrex de 16 cm. con mantequilla y ponga una capa de manzanas, rocíe con unas gotas de limón, una cucharada de azúcar, espolvoree ligeramente con canela y cubra con una cucharada de mermelada, extendiéndola. Ponga de nuevo otra capa de manzanas y repita la operación hasta formar 4 capas.

A continuación, tape con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas a potencia máxima 6 minutos. Retire y deje enfriar. Por último, prepare un merengue fuerte con las claras, el azúcar y la sal, y cubra bien las manzanas. Introduzca de nuevo en el microondas, a potencia media durante 3 minutos. Retire y espolvoree con canela.

Tiempo total de cocción (600 W): 9 minutos

" " " " (650 W): 8 minutos 6 segundos

" " " " (500 W): 10 minutos 48 segundos



Dulces de fruta al chocolate

Ingredientes para 4 personas:

150 grs. de harina

30 grs. de mantequilla y 100 grs. de azúcar

3 huevos y 25 grs. de pasas

50 grs. de frutas confitadas picadas (al gusto)

1 cucharada de levadura en polvo

Cobertura:

100 grs. de chocolate fondant

25 grs. de mantequilla y 1/2 taza de nata líquida

Bata los huevos junto con el azúcar hasta que estén espumosos. A continuación, funda la mantequilla en el microondas, conectando 20 segundos, e incorpore a la mezcla de huevos y azúcar, junto con la harina y la levadura. Bata todo bien y añada las pasas y las frutas. Engrase un molde cuadrado con un poco de mantequilla y vierta la mezcla. Ponga en el microondas un plato hondo boca abajo y sobre éste coloque el molde. Conecte en potencia de descongelación durante 6 minutos, girando el molde 2 ó 3 veces durante el tiempo de cocción. Trocee el chocolate, póngalo en un cuenco y conecte 1 minuto a potencia máxima. Remueva, agregue la mantequilla y conecte 30 segundos más. Retire del horno, añada la nata líquida y mezcle todo bien. Por último, desmolde el bizcocho y cubra la parte superior con la crema de chocolate. Deje enfriar y corte en cuadrados.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos 50 segundos

" " " " (650 W): 7 minutos 3 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos 24 segundos



Mousse de castañas

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kilo de castañas

2 tazas de agua hirviendo

100 grs. de chocolate fondant, troceado

1 cucharada de mantequilla

200 grs. de azúcar

3 huevos, separadas las yemas de las claras

1 cucharada de chocolate en polvo, para adornar

Haga un corte a las castañas, con un cuchillo, y colóquelas en un cuenco de pyrex con el agua hirviendo. Tape y conecte el microondas a potencia máxima, durante 10 minutos. Deje enfriar dentro del agua y a continuación, pélelas bien, retirando todas las pieles. Páselas por el pasapurés y reserve.

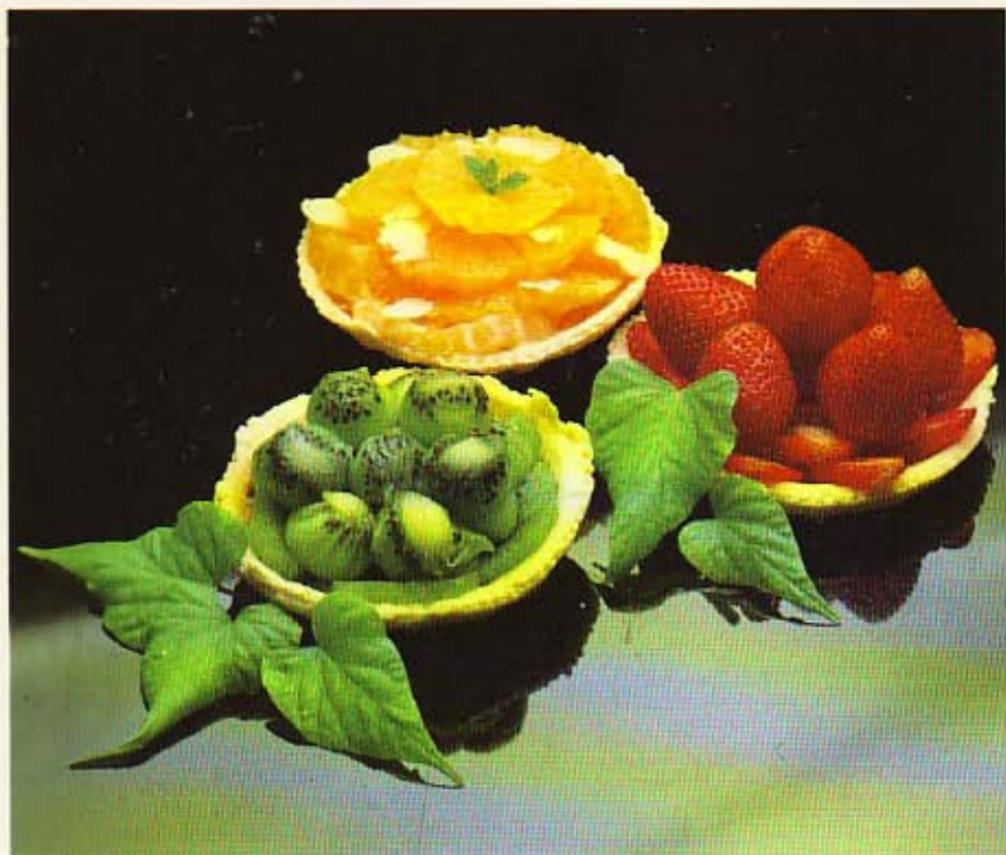
Seguidamente, coloque el chocolate en un cuenco y conecte 1 minuto. Remueva, agregue la mantequilla y el azúcar y conecte 20 segundos. Retire, enfríe ligeramente, batiendo, y mezcle con el puré de castañas. A continuación, añada las yemas, de una en una, batiendo. Monte las claras a punto de nieve e incorpore a la mezcla anterior con mucho cuidado.

Por último, llene unas copas y ponga una castaña cocida sobre las superficies de las mismas. Espolvoree con el chocolate en polvo antes de servir.

Tiempo total de cocción (600 W): 11 minutos 20 segundos

" " " " (650 W): 10 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 13 minutos 36 segundos



Canastillas de frutas

Ingredientes para 4 personas:

150 grs. de harina

75 grs. de mantequilla y 1 yema de huevo

1 cucharada de agua tibia y una pizca de sal

Relleno:

150 grs. de mermelada de albaricoque

300 grs. de fresones

4 kiwis, pelados y cortados

3 naranjas medianas, peladas y cortadas

1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas

2 cucharadas de azúcar

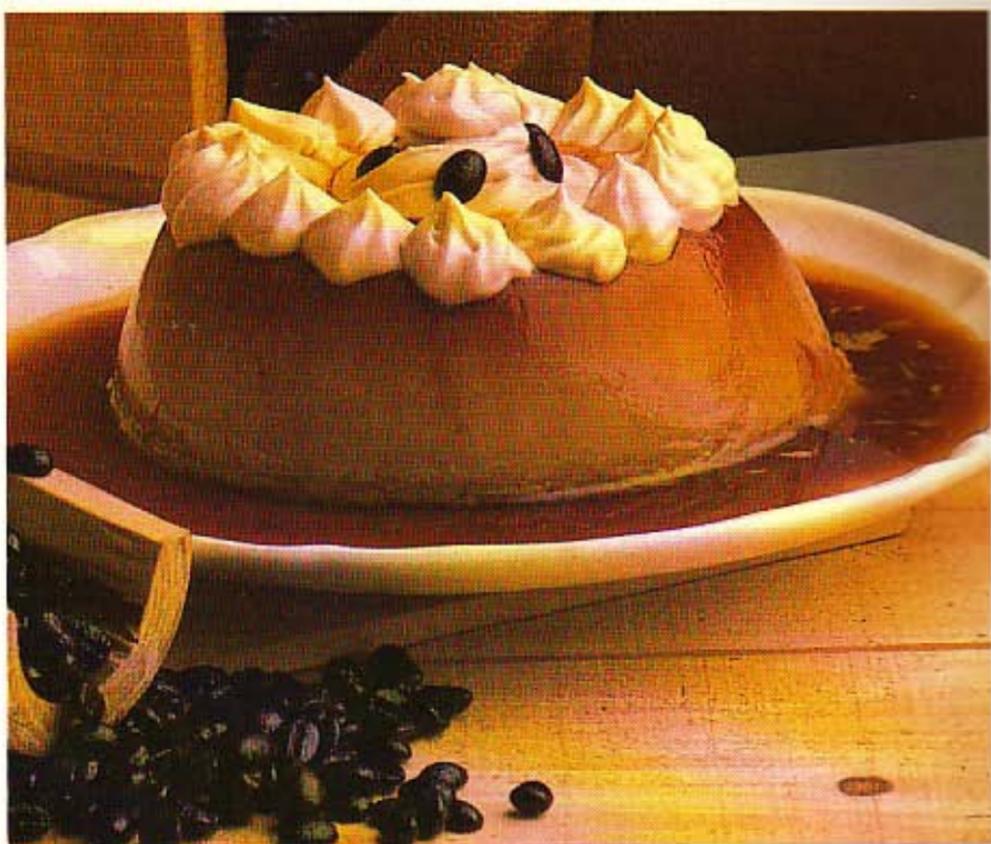
Forme un volcán con la harina sobre una superficie de trabajo. Vierta en el centro el huevo, la mantequilla, el agua y la sal, y trabaje amasando hasta que esté uniforme. Forme una bola, extiéndala con el rodillo y forre 8 moldecitos individuales. Pinche con un tenedor la base y lados de la masa e introduzca en el microondas colocándolos en redondo. Conecte a temperatura máxima durante 4 ó 5 minutos hasta que estén bien cocidas. Desmóldelas y déjelas enfriar.

A continuación, cubra los fondos de las canastillas con una capa de mermelada y rellénelas con la fruta. Espolvoréelas con azúcar, y a las canastillas de naranja, póngales por encima las almendras fileteadas.

Tiempo total de cocción (600 W): 4 minutos

" " " " (650 W): 3 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 4 minutos 48 segundos



Flan de café

Ingredientes para 4-6 personas:

200 grs. de azúcar

1/2 litro de leche

5 huevos

2 cucharadas de café soluble

Caramelo:

2 cucharadas de azúcar y 1/2 cucharadita de agua

Adorno:

1/2 taza de nata montada

1 cucharadita de agua caliente y 1 cucharada de café soluble

Ponga las 2 cucharadas de azúcar con la 1/2 cucharadita de agua en un molde de pyrex. Introduzca en el microondas y conecte durante 6 minutos. Cuando vea que empieza a hacerse el caramelo, gire para que quede uniforme.

A continuación, bata los huevos junto con el azúcar. Disuelva el café en un poquito de leche e incorpore a la mezcla.

Seguidamente caliente la leche en el microondas durante 4 minutos y agréguela a los huevos, sin dejar de remover.

Una vez todo mezclado, vierta en el molde con el caramelo e introduzca en el microondas durante 6 minutos. Deje enfriar y desmolde. Por último, diluya el café en el agua, mézclelo con la nata montada y adorne el flan.

Tiempo total de cocción (600 W): 16 minutos

" " " " (650 W): 14 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 19 minutos 12 segundos



Mousse de fresas

Ingredientes para 4 personas:

150 grs. de fresas

2 huevos

150 grs. de azúcar

2 cucharadas de maizena

1/2 litro de leche

150 grs. de jalea de fresas

1 taza de nata montada

Bata los huevos con el azúcar en un cuenco y añada la maizena.

A continuación, caliente la leche en el microondas a potencia máxima, durante 4 minutos, y cuando esté caliente, incorpórela a la mezcla de huevos, poco a poco, sin dejar de batir.

Seguidamente, agregue, batiendo, la jalea e introduzca en el microondas durante 3 minutos, removiendo 3 ó 4 veces durante el proceso, para que no salgan grumos. Deje enfriar y mezcle con la nata montada.

Limpie bien los fresas, reserve 4 enteros para adornar y trocee los restantes.

Por último, vierta los fresas troceados en cuatro cuencos individuales. Cúbralos con la mousse y adorne con el fresón reservado. Introduzca en el frigorífico y sívala muy fría.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos

" " " " (650 W): 6 minutos 18 segundos

" " " " (500 W): 8 minutos 24 segundos



Tartitas de kiwi

Ingredientes para 4 personas:

200 grs. de galletas María desmenuzadas

100 grs. de mantequilla

La ralladura de 1/2 limón

Relleno:

1 sobre de gelatina en polvo

El zumo de 1 limón y 1 cucharada de agua

100 grs. de requesón

1 yogurt natural

3 kiwis

Ponga la mantequilla en un cuenco. Cubra e introduzca en el microondas durante 50 segundos. Retire e incorpore las galletas desmenuzadas y la ralladura de limón, mezclando bien hasta formar una pasta.

A continuación, forre con la pasta la base de 4 moldes individuales y deje enfriar para que se solidifique.

Seguidamente, ponga en un cuenco pequeño el zumo de limón con el agua e introduzca en el microondas 1 minuto. Agregue la gelatina, remueva para que se disuelva y deje enfriar ligeramente.

Vierta en la batidora el requesón, un kiwi y el yogurt. Bátao todo bien, añada la gelatina preparada y mezcle todo.

Por último, llene las tartaletas con esta mezcla e introduzca en el frigorífico para que se cuajen. Antes de servir adórnelas con kiwi.

Tiempo total de cocción (600 W): 1 minuto 50 segundos

" " " " (650 W): 1 minuto 39 segundos

" " " " (500 W): 2 minutos 12 segundos



Plátanos flambeados

Ingredientes para 4 personas:

4 plátanos pelados

2 cucharadas de mantequilla

4 cucharadas de azúcar

El zumo de 1/2 limón

El zumo de 2 naranjas

3 cucharadas de vino dulce

1 copa de brandy

Gajos de naranja, sin piel

100 grs. de nata montada

Unte los plátanos con la mantequilla y rebócelos en el azúcar. A continuación, colóquelos en una fuente e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos. Déles la vuelta y conecte 1 minuto más. Agregue los zumos y el vino, rociándolos por encima de los plátanos y conecte otros 4 minutos. Por último, caliente el brandy, préndalo y flambee los plátanos. Sírvalos en la misma fuente, adornados con gajos de naranja y nata montada.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos
" " " " *(650 W): 6 minutos 18 segundos*
" " " " *(500 W): 8 minutos 24 segundos*



Peras rellenas

Ingredientes para 4 personas:

2 peras grandes (tipo limoneras)

El zumo de 1 limón y 200 ml. de agua hirviendo

1 copa de vino blanco y 1 rama de canela

1 clavo de olor y 50 grs. de azúcar

Relleno:

6 galletas María, molidas

50 grs. de chocolate fondant, troceado

1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de brandy

Pele las peras y póngalas en un cuenco junto con los restantes ingredientes. Introdúzcalas en el microondas a potencia máxima durante 4 minutos. Resérvelas en su jugo.

A continuación, ponga el chocolate en un cuenco e introduzca en el microondas durante 1 1/2 minutos. Agregue el brandy y 1/2 cucharada de mantequilla, mezcle y conecte medio minuto más. Incorpore a la mezcla de chocolate las galletas molidas formando una pasta.

Por último, corte las peras por la mitad, retire el corazón y pepitas y colóquelas en una bandeja de pyrex. Rellénelas con la pasta de galletas y chocolate y ponga un pegotito de la mantequilla restante sobre cada pera. Rocíelas muy ligeramente con un poquito del jugo de la cocción, tape con plástico adherente, perforado, y conecte el microondas, a potencia media durante 5 minutos. Deje enfriar y sirva.

Tiempo total de cocción (600 W): 11 minutos

" " " " (650 W): 9 minutos 54 segundos

" " " " (500 W): 13 minutos 12 segundos

Puré de remolacha

Ingredientes:

500 grs. de remolacha

100 grs. de queso fresco

4 cucharadas de agua

Pele las remolachas y trocéelas. A continuación, colóquelás en un recipiente, con el agua. Cúbralas con plástico adherente perforado e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 10 minutos. Déjelas reposar durante 5 minutos.

Seguidamente, viértalas en la batidora, con un poquito del líquido que hayan soltado, y haga un puré. Deje enfriar y mezcle con el queso, hasta que se forme un puré homogéneo.

Por último caliente el puré durante 30 segundos cuando vaya a dar de comer al bebé.

Puré de patatas y pollo

Ingredientes:

1/2 kilo de patatas peladas y troceadas

75 grs. de pechuga de pollo

1 zanahoria pequeña, raspada y troceada

1 taza de leche

1 cucharada de aceite vegetal

Ponga en un pyrex la leche junto con las patatas y la zanahoria. Cubra e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 10 minutos.

A continuación, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos y dore la pechuga. Conecte 1 minuto, déle la vuelta y conecte 1 minuto más.

Por último, trocee la pechuga, mezcle con los ingredientes restantes y pase por la batidora para formar un puré.

Puré de zanahorias y espinacas

Ingredientes:

400 grs. de zanahorias, peladas y en rodajas

200 grs. de espinacas, lavadas y troceadas

100 ml. de caldo de pollo

Ponga todos los ingredientes en un recipiente grande de pyrex. Cúbralo con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 10 minutos.

Deje reposar unos minutos y a continuación vierta en la batidora y haga un puré.

Puré de arroz y ternera

Ingredientes:

200 grs. de arroz

1 cucharada de aceite

100 grs. de ternera en un filete fino

1/2 litro de caldo de pollo desengrasado

Caliente la bandeja de dorar en el microondas, a potencia máxima, durante 5 minutos.

A continuación, unte la carne con el aceite y dore en la bandeja, conectando 30 segundos. Déle la vuelta y conecte durante 30 segundos más.

Seguidamente, ponga un recipiente grande con el caldo e introduzca en el microondas durante 6 minutos hasta que hierva.

Mientras tanto, lave bien el arroz en un colador bajo el grifo.

Cuando el caldo hierva, añada el arroz y la carne y conecte durante 8 minutos.

Por último, pase todo por la batidora o robot para hacer un puré homogéneo.

Crema de espárragos y gambas

Ingredientes:

150 grs. de gambas

250 grs. de espárragos

200 ml. de leche

5 cucharadas de agua

Limpie bien los espárragos, desechando las partes duras, y póngalos en un recipiente con 3 cucharadas de agua. Introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos. Trocéelos y reserve.

Ponga las gambas con el agua restante en un cuenco e introduzca en el microondas 2 minutos.

Por último, pele las gambas, mézclelas con los espárragos y la leche y pase por la batidora o robot para hacer un puré.

Crema de verduras con hígado

Ingredientes:

100 grs. de hígado de ternera

100 grs. de zanahorias, raspadas y troceadas

100 grs. de puerros troceados

100 grs. de patatas, peladas y troceadas

200 ml. de caldo desengrasado

1 cucharada de aceite

Ponga las verduras con el caldo en un recipiente, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 6 minutos.

A continuación, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos y cocine el hígado, embadurnado en aceite durante 1 minuto por cada lado.

Por último, trocee el hígado, mezcle con las verduras cocinadas y pase por la batidora o robot para hacer un puré.

Crema de champiñones y pollo

Ingredientes:

200 grs. de champiñones, lavados y sin pedúnculo

100 grs. de pechuga de pollo

1 tomate maduro pelado y troceado

1 cucharada de aceite vegetal

3 cucharadas de agua

Caliente la bandeja de dorar en el microondas durante 5 minutos y dore la pechuga, embadurnada en aceite, durante 1 minuto por cada lado. Trocéela y reserve.

A continuación, ponga en un recipiente los champiñones, el tomate y el agua y conecte durante 4 minutos.

Por último, mezcle todos los ingredientes y forme un puré pasándolos por la batidora o robot.

Puré de patatas y merluza

Ingredientes:

1/2 kilo de patatas, troceadas

1 zanahoria pequeña, raspada y troceada

1 taza de leche

1 cucharada de aceite vegetal

1 filete de merluza de 75 grs.

Ponga en un pyrex la leche junto con las patatas y la zanahoria. Cubra e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 10 minutos.

A continuación, ponga el filete de merluza en un plato e introduzca en el microondas durante 1 minuto. Déle la vuelta y conecte 1 minuto más.

Por último, desmenuce el pescado, mezcle con los otros ingredientes y pase por la batidora para formar un puré.

Compota de manzana

Ingredientes:

1/2 kilo de manzanas reineta

El zumo de 1/2 limón

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de agua

Pele las manzanas y trocéelas. Viértalas en un recipiente de pyrex junto con los ingredientes restantes, tape e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 8 minutos. Remueva y triture las manzanas durante el tiempo de cocción, 3 ó 4 veces, con un tenedor de madera. Si desea una textura más fina y uniforme, pase la compota por la batidora.

Hamburguesitas

Ingredientes para 6 unidades:

1/2 kilo de carne de vaca, picada

2 tomates, no muy maduros

1/2 lechuga

1 cebolla

Sal

Catsup

6 bollitos redondos

Sazone la carne y forme las hamburguesas.

A continuación, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos, a potencia máxima, y cocine las hamburguesas, durante 1 1/2 minutos por cada lado.

Mientras tanto, abra los bollitos por la mitad. Untelos con un poco de catsup y ponga una hojita de lechuga, una rodaja de cebolla y otra de tomate, en cada uno.

Por último, coloque una hamburguesa en cada bollo. Cubra con la parte superior y sirva.

Perritos calientes

Ingredientes para 6 unidades:

6 salchichas de Frankfurt

6 bollitos rectangulares

Salsa de tomate

Ponga una salchicha en cada bollito, envuelva en servilletas de papel, de uno en uno, y colóquelos en un plato, en forma de radios de rueda.

A continuación, introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 1 minuto. Cambie la posición de los perritos para que la parte que quedaba hacia fuera ahora quede en el centro, y conecte otro minuto.

Sírvalos con la salsa de tomate o al gusto.

Sandwiches de jamón y queso

Ingredientes para 6 unidades:

6 rebanadas de pan de molde

6 lonchas de queso

3 lonchas de jamón de York partidas por la mitad

50 grs. de mantequilla

Ablande la mantequilla durante 15 segundos a potencia máxima. A continuación, caliente la bandeja de dorar durante 5 minutos. Mientras tanto, quite la corteza a las rebanadas de pan y córtelas por la mitad en diagonal. Corte de igual forma el queso.

Seguidamente, coloque sobre cada triángulo de pan, un triángulo de queso, una loncha de jamón doblada y otro triángulo de queso. Cubra con el pan y embadurne por fuera los sandwiches con mantequilla.

Por último, coloque los sandwiches en la bandeja de dorar precalentada y cocine 1 1/2 minutos por cada lado.

Salsa Siciliana

(Crudité, fondue Bourguignon)

Ingredientes:

6 anchoas (de lata)

3 dientes de ajo, picados

60 ml. de aceite de oliva

6 cucharadas de mantequilla

1/2 cucharadita de sal gorda y pimienta

En un mortero, machaque las anchoas con la sal gorda y los ajos, hasta que se forme una pasta.

Ponga el aceite y la mantequilla en un recipiente e introduzca en el microondas a potencia máxima, durante 1 1/2 minutos.

Incorpore la mezcla del mortero, removiendo bien. Añada pimienta al gusto y conecte el microondas 30 segundos antes de servir.

Salsa de Queso

(Verduras, pollo, pescados...)

Ingredientes:

100 grs. de queso Emmental

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de harina

125 ml. de leche

125 ml. de caldo de pescado

1/2 cucharadita de mostaza

1 cubito de caldo desmenuzado

Tabasco y 1/2 vasito de jerez

Ponga la mantequilla en un cuenco e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 30 segundos. Añada la harina, mezcle bien y conecte 1 minuto más, removiendo 2 ó 3 veces.

Agregue el caldo y la leche, remueva todo y conecte 1 minuto. Bata bien e incorpore los ingredientes restantes, excepto el queso. Conecte de nuevo 2 minutos, removiendo cada 30 segundos. Por último, añada el queso rallado y conecte otros 2 minutos, removiendo cada 30 segundos.

Salsa de Tomate

(Pasta, salchichas, hamburguesas...)

Ingredientes:

200 ml. de caldo

1 kilo de tomates maduros, pelados y picados

8 hojas de albahaca fresca

Sal, pimienta y una pizca de azúcar

Coloque en un recipiente los tomates y el caldo e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos.

Vierta en la batidora, añada la albahaca y el azúcar. Sazone y bata hasta que esté homogénea.

Salsa Andújar

(Pescados al vapor y mariscos)

Ingredientes:

24 aceitunas negras deshuesadas

50 grs. de mantequilla

2 cucharadas de aceite de oliva

30 grs. de harina

125 ml. de caldo de pescado

125 ml. de leche

1 cucharadita de perejil picado

1/2 cucharadita de orégano

Sal

Ponga la mantequilla en un cuenco y derrita en el microondas durante 1 minuto. Añada la harina y cocine a potencia media durante 1 minuto, removiendo bien a mitad de cocción.

Seguidamente, caliente la leche junto con el caldo, a potencia máxima, durante 3 minutos, y añada a la mantequilla con harina, removiendo continuamente. Introduzca en el microondas durante 2 minutos, removiendo cada 30 segundos.

Por último, agregue las aceitunas en tiritas, el perejil, el orégano y sal al gusto, y caliente durante 30 segundos, antes de servir.

Salsa Meunière

(Pescados y mariscos)

Ingredientes:

125 grs. de mantequilla

1 cucharada de zumo de limón

2 cucharadas de perejil picado

Rodajas de limón

Vierta la mantequilla en una salsera y caliente en el microondas, a potencia máxima, durante 3 minutos. Añada el zumo de limón y el perejil picado y conecte de nuevo durante 30 segundos.

Sirva caliente adornada con rodajas de limón.

Salsa Verónica

(Pescados y mariscos)

Ingredientes:

250 ml. de caldo de pescado

75 ml. de vino blanco seco

1 cucharada de brandy

1 cucharada de cebolleta finamente picada

1 cucharada de maizena

2 cucharadas de agua

125 ml. de nata líquida

20 uvas, peladas y sin semillas

2 cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta

Vierta en un recipiente el caldo junto con el vino, el brandy y la cebolleta, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 8 minutos.

Cuele, deseche la cebolleta y vierta el líquido obtenido, de nuevo en el recipiente. A continuación diluya la maizena en el agua y mézclela con la salsa. Conecte de nuevo el microondas 2 minutos. Añada la nata, mezcle todo bien y conecte 1 minuto más.

Por último, sazone con sal y pimienta. Incorpore las uvas y la mantequilla, mezcle todo bien y conecte 30 segundos antes de servir.

Salsa Criolla

(Arroz blanco, pollo a la plancha)

Ingredientes:

125 ml. de aceite

2 cebollas picadas

1 pimiento verde, picado

2 dientes de ajo, picados

1 guindilla fresca, picada

3 tomates, pelados y troceados

200 grs. de tomate triturado

150 ml. de vino blanco seco

Sal y pimienta

Vierta en un cuenco el aceite, las cebollas, el pimiento, los ajos y la guindilla. Tape y cocine a potencia máxima durante 5 minutos.

Añada los tomates, sazone y conecte durante 4 minutos, removiendo cada minuto. Incorpore el tomate y el vino, remueva todo bien y cocine 2 minutos más.

Salsa al Curry

(Carnes y aves)

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla

1 cebolla grande, picada

1 diente de ajo pelado

1 cucharadita de jengibre rallado

1 cucharada de curry en polvo

500 ml. de leche

3 cucharadas de maizena

Diluya la maizena en un poco de leche, mezcle con la leche restante e introduzca en el microondas, a potencia máxima, 3 minutos, removiendo bien cada minuto.

A continuación, ponga en un cuenco la mantequilla, la cebolla, el jengibre y el ajo entero. Introduzca en el microondas y conecte durante 2 minutos. Retire el ajo y conecte 1 minuto más. Añada el curry y la leche con la maizena. Mezcle bien y conecte 2 minutos, removiendo cada 30 segundos.

Salsa Bechamel

(Pescado, pollo, verduras, etc.)

Ingredientes:

40 grs. de harina

600 ml. de leche

25 grs. de mantequilla

Una pizca de nuez moscada

Sal y pimienta negra recién molida

Coloque la harina en un recipiente grande de pyrex, junto con la nuez moscada. Incorpore la leche poco a poco, removiendo continuamente para evitar que se formen grumos.

Sazone al gusto e incorpore la mantequilla en trocitos.

A continuación, introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 10 minutos, removiendo bien 3 ó 4 veces durante la cocción. Rectifique la sazón, remueva nuevamente y sívala caliente.

Salsa Holandesa

(Pescados, verduras y huevos)

Ingredientes:

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de agua

100 grs. de mantequilla

2 yemas grandes de huevo

Sal y pimienta negra recién molida

Vierta el zumo de limón y el agua en un recipiente grande de pyrex. Añada un poco de sal y de pimienta y cocine a potencia máxima durante 4 minutos. Agregue las yemas y bata vigorosamente. A continuación, ponga la mantequilla en un recipiente y caliéntela a potencia máxima durante 2 minutos. Viértala lentamente en la mezcla de las yemas y el zumo de limón, batiendo enérgicamente todo el tiempo.

Cocine la salsa durante 30 segundos a potencia máxima, remuévala bien y sívala enseguida.

Salsa Agridulce

(Pollo, cerdo y platos chinos en general, también barbacoas)

Ingredientes:

2 cucharadas de vinagre de vino

4 cucharadas de azúcar morena

1 cucharada de mostaza suave

150 ml. de vino tinto

1 cucharada de tomate concentrado

Mezcle todos los ingredientes, excepto el azúcar, en un recipiente de pyrex. Cocine a potencia máxima 4 minutos y remueva bien. A continuación, incorpore el azúcar sin parar de remover e introduzca en el microondas 1 minuto más.

Puede conservarse bastante tiempo en el frigorífico, dentro de un recipiente hermético.

Salsa de Champiñones al Jerez

(Pollo, cordero y cerdo)

Ingredientes:

2 cucharadas de harina

50 grs. de mantequilla

250 ml. de leche

150 ml. de jerez seco

200 grs. de champiñones (sin los tallos), en láminas

Sal y pimienta negra recién molida

Ponga la harina y la mantequilla en un recipiente y sazone al gusto. Incorpore la leche y el jerez y remueva la mezcla.

Cocine en el microondas a potencia máxima, durante 6 minutos, removiendo enérgicamente a mitad de la cocción y al final de la misma. Asegúrese de que no hay grumos.

A continuación, incorpore los champiñones y cocine la salsa a potencia máxima durante 2 ó 3 minutos más. Remuévala bien y sívala en salsa o sobre las carnes.

Pimientos asados

Ingredientes:

3 pimientos rojos grandes

8 dientes de ajo fileteados

5 cucharadas de aceite

Sal

Lave bien los pimientos y colóquelos en una bandeja de vidrio sobre la que se ha puesto una rejilla.

Introduzca la bandeja en el microondas y cocine a potencia máxima durante 10 minutos. Déles la vuelta y cocine 10 minutos más. Deje reposar durante 7 u 8 minutos, tapados.

Pele los pimientos y quíteles los nervios y las semillas, cortándolos en tiras de 2 cm. de ancho.

Rocíe ligeramente los ajos fileteados con el aceite y cocínelos en una fuente de pyrex a potencia máxima, durante 3 minutos. Remuévalos, agregue una cucharadita de aceite y cocine 2 minutos más. Incorpore las tiras de los pimientos y el resto del aceite, remueva bien y cocine a potencia máxima durante 1 1/2 minutos. Añada sal al gusto y sírvalos.

Berenjenas Diabla

Ingredientes:

2 berenjenas medianas

2 cucharadas de aceite

1 cucharadita de tabasco

Sal y pimienta negra recién molida

Lave y corte en rodajas finas las berenjenas.

A continuación, haga un adobo con el aceite, el tabasco, la sal y la pimienta y embadurne bien las rodajas.

Caliente 5 minutos la bandeja de dorar en el microondas, a potencia máxima, y cocine las rodajas de berenjena 1 minuto por cada lado. Sírvalas enseguida.

Guacamole

Ingredientes:

2 aguacates

1 cebolla picada muy fina

1 diente de ajo

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de tabasco

Sal y pimienta negra recién molida

Corte el diente de ajo y restriéguelo bien por las paredes del recipiente que vaya a utilizar.

Parta los aguacates y extraiga la pulpa con una cucharilla.

A continuación, vierta la pulpa del aguacate en el recipiente, junto con la cebolla, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 45 segundos.

Triture bien con un tenedor, añadiendo el limón y el aceite, hasta que se forme una papilla. Añada la sal, el tabasco y la pimienta y mézclelo todo. Tápelolo bien e introdúzcalo en el frigorífico hasta el momento de servir.

Coliflor gratinada

Ingredientes:

250 grs. de coliflor en ramitos

3 cucharadas de agua

2 cucharadas de queso Emmental rallado

1 cucharadita de hierbas mixtas

Sal y pimienta negra recién molida

Coloque en una fuente los ramitos de coliflor, el agua y la sal. Introduzca en el microondas y conecte a potencia máxima durante 5 minutos, remueva la coliflor y cocine otros 5 minutos.

A continuación, escurra el agua, espolvoree la coliflor con el queso y las hierbas y cocine a potencia máxima 2 ó 3 minutos hasta que el queso esté derretido.

Calabacines al natural

Ingredientes:

6 calabacines medianos

3 cucharadas de mantequilla

3 cucharadas de queso rallado

Sal y pimienta negra

Pele los calabacines, cortándolos por la mitad en sentido longitudinal, y sazónelos con sal y pimienta al gusto.

A continuación, caliente la bandeja de dorar en el microondas, conectándolo a potencia máxima, durante 5 minutos.

Seguidamente, unte los calabacines con la mantequilla y póngalos en la bandeja, boca abajo. Conecte el microondas durante 1 minuto. Déles la vuelta colocándolos boca arriba, espolvoréelos con el queso rallado y conecte durante 1 minuto más.

Zanahorias "Baby"

Ingredientes:

250 grs. de zanahorias pequeñas, raspadas y lavadas

50 grs. de mantequilla

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de orégano picado

Sal y pimienta

Embadurne las zanahorias con la mantequilla y póngalas en una cazuela de vidrio con 3 cucharadas de agua. Tape con plástico adherente perforado, e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 2 minutos.

Retire del microondas, escurra el agua de la cazuela, espolvoree con el perejil y el orégano picados y sazone ligeramente con sal y pimienta.

Por último, introduzca de nuevo en el microondas durante 30 segundos. Sirva calientes.

Guisantes a la menta

Ingredientes:

250 grs. de guisantes

2 cucharadas de mantequilla

2 ó 3 ramitas de hierbabuena

Sal

Ponga las ramitas de hierbabuena junto con la mantequilla y 3 cucharadas de agua en un recipiente de vidrio e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto.

A continuación, retire la hierbabuena e incorpore los guisantes. Conecte de nuevo el microondas durante 8 minutos. Sazone al gusto y conecte 1 minuto más. Sirva inmediatamente.

Puré de patatas al ajo

Ingredientes:

1/2 kilo de patatas, peladas y troceadas

50 grs. de mantequilla

4 cucharadas de leche

1 cucharada de aceite

2 dientes de ajo picados

2 cucharadas de perejil picado

Sal y pimienta

Ponga las patatas en un recipiente con dos tazas de agua e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 8 minutos. Escurra y reserve las patatas. A continuación, caliente el aceite en otro recipiente durante 30 segundos. Añada los ajos y conecte 30 segundos más. Incorpore la mantequilla y conecte durante otro minuto.

Seguidamente mezcle con las patatas escurridas, incorpore la leche, sazone con sal y pimienta al gusto y pase por el pasapurés. Sirva espolvoreado con el perejil.

Terrina Real

Ingredientes para 4 personas:

200 grs. de pechuga de pollo

2 cucharadas de vino blanco

1 taza de nata líquida

1 quesito en porciones

1 diente de ajo, prensado

Sal

Pimienta negra molida

Tomillo, orégano y mejorana

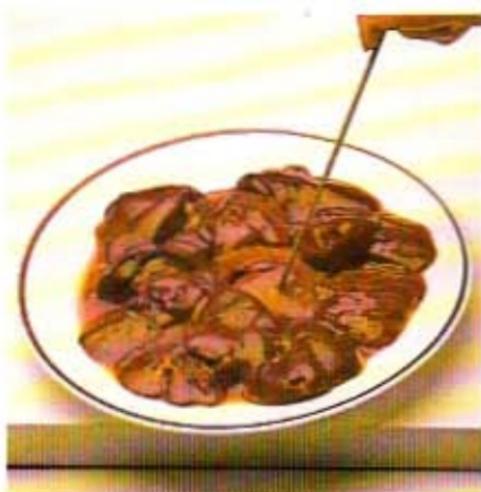
2 cucharadas de mantequilla

20 grs. de jamón serrano en tiras finas

250 grs. de higaditos de pollo

1 cebollita francesa picada

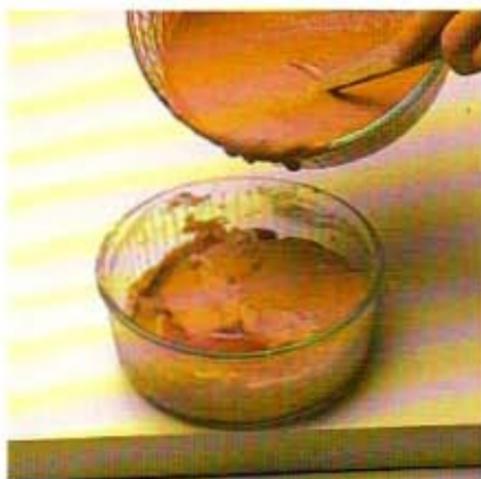
2 cucharadas de brandy



Pinche los higaditos con un palillo de madera o un tenedor, para que no salten.



Una vez picada la pechuga, pique los higaditos junto con la cebolla.



Vierta el paté de higaditos sobre el de pechuga y el jamón, alisando la superficie.



Cubra con plástico adherente, y perfórelo con un palillo, antes de introducirlo en el microondas.



Ponga en la picadora la pechuga troceada junto con el vino, 1/2 taza de nata, 1/2 quesito, el ajo, el orégano y la mejorana. Sazone con sal y pimienta al gusto y triture bien.

A continuación, engrase un molde con 1 cucharada de mantequilla y vierta en él la pasta de pechuga. Alise la superficie y coloque encima las tiras de jamón serrano.

Seguidamente, ponga en otro recipiente la cebolla junto con la mantequilla restante y los higaditos, pinchados para que no salten, e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 2 minutos. Pase todo a la picadora y triture bien. Añada la nata y el queso restantes, el brandy, el tomillo y sazone al gusto con sal y pimienta.

Vierta la mezcla de higaditos sobre el paté de pechuga y el jamón. Alise la superficie, cubra con plástico adherente, perforado, y conecte 4 minutos.

Por último, deje enfriar, desmóldelo y sirva con tostaditas y ensalada.

Tiempo total de cocción (600 W): 6 minutos

" " " " (650 W): 5 minutos 24 segundos

" " " " (500 W): 7 minutos 12 segundos

Vieiras en su concha

Ingredientes para 4 personas:

4 vieiras grandes

150 grs. de champiñones

El zumo de 1/2 limón

1 copa de vino blanco seco

1 hoja de laurel

50 grs. de mantequilla

1 cucharada de harina

2 cucharadas de nata líquida

1 yema de huevo

2 tazas de puré de patatas

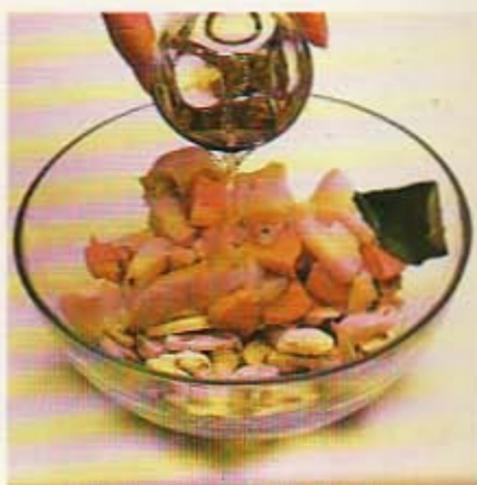
Perejil picado

Sal

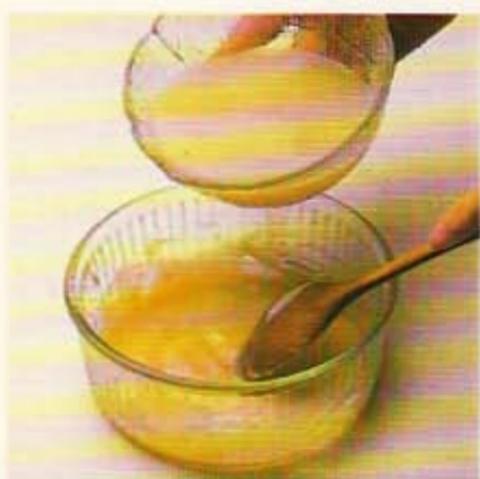
Pimienta blanca recién molida



Lave y separe las vieiras de sus conchas. Retire el intestino, córtelas en rodajas y viértalas en un cuenco.



Mezcle las vieiras con los champiñones fileteados, el limón y el laurel e incorpore el vino.



Una vez mezclada la mantequilla y la harina, incorpore el caldo, ligando todo bien.



Adorne con el puré el borde de las conchas de las vieiras, con ayuda de la manga pastelera.



Prepare las vieiras, córtelas en rodajas y viértalas en un cuenco. Lave los champiñones y córtelos en filetes finos, riéguelos con el zumo de limón y viértalos en el cuenco con las vieiras. Añada el vino y el laurel, cubra con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas, a potencia máxima durante 3 minutos. Cuele el caldo y reserve por separado el caldo y las vieiras con champiñones.

A continuación, ponga la mantequilla en un cuenco y conecte el microondas 40 segundos. Añada la harina, removiendo e incorpore poco a poco el caldo reservado. Introduzca de nuevo en el microondas y conecte 2 minutos, removiendo bien cada 1/2 minuto. Retire del microondas y añada la nata y la yema de huevo, ligando todo bien. Incorpore a la crema preparada las vieiras con los champiñones. Sazone al gusto e introduzca de nuevo en el microondas 2 minutos. Por último, ponga el puré en la manga pastelera y adorne los bordes de las conchas de las vieiras. Rellénelas con las vieiras preparadas y espolvoréelas con el perejil picado. Sirva calientes.

Tiempo total de cocción (600 W): 7 minutos 40 segundos
 " " " " (650 W): 6 minutos 54 segundos
 " " " " (500 W): 9 minutos 12 segundos

Truchas Matisse

Ingredientes para 4 personas:

4 truchas medianas ó 2 si son grandes

1 copa de agua

1 copa de vino blanco

1 cucharada de jerez

1 hoja de laurel

2 chalotas cortadas en cuartos

150 grs. de salmón ahumado

Unas ramitas de eneldo

Sal

Pimienta molida

1 cucharada de mantequilla

Patatas

Zanahorias



Ponga las espinas en un cuenco con el agua, el vino, el laurel y las chalotas, y cubra con plástico.



Una vez preparado el caldo, cuélelo y resérvelo.



Enrolle las lonchas de salmón alrededor de los lomos de trucha.



Una vez preparados los lomos, riéguelos con el caldo reservado.



Limpie bien las truchas, quitándoles las cabezas y las espinas, dejando los lomos por separado.

A continuación, ponga espinas y cabezas en un cuenco. Agregue el agua, el vino, el jerez, el laurel y las chalotas, cubra el cuenco con plástico transparente, perforándolo, e introduzca en el microondas durante 4 minutos. Cuele el caldo y reserve.

Seguidamente, enrolle alrededor de los lomos de trucha unas lonchas de salmón, colocando unas ramitas de eneldo sujetas con el salmón. Coloque en una bandeja, sazone ligeramente con sal y pimienta y riéguelos con el caldo reservado. Ponga por encima unos pegotitos de mantequilla y cubra con plástico adherente, perforado.

Por último, ponga la bandeja en el microondas y conecte 4 ó 5 minutos, dependiendo del grosor de los lomos. Desconecte y deje reposar dentro del microondas un par de minutos. Sirva acompañadas de patatitas y zanahorias cocidas.

Tiempo total de cocción (600 W): 8 minutos

" " " " (650 W): 7 minutos 12 segundos

" " " " (500 W): 9 minutos 36 segundos

Lomo de conejo al aroma de romero

Ingredientes para 4 personas:

Los lomos de 1 conejo, si es grande o de 2 si son pequeños

2 dientes de ajo, pelados

Unas ramitas de perejil

1 copa de vino fino

Tomillo molido al gusto

1 ramita de romero

1 cucharada de salsa de soja

Sal

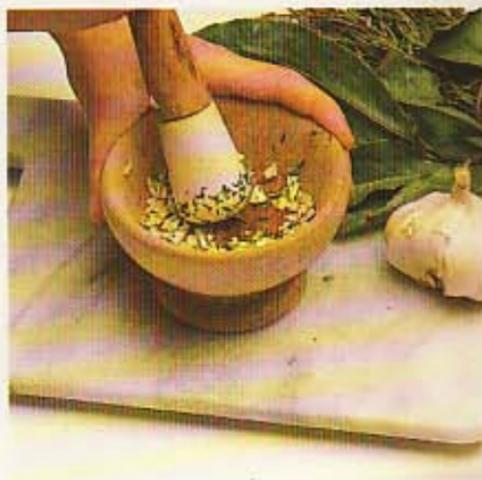
Pimienta negra

1 cucharada de maizena

1/2 taza de caldo



Una vez deshuesados y enrollados los lomos, átelos bien para que no se deformen.



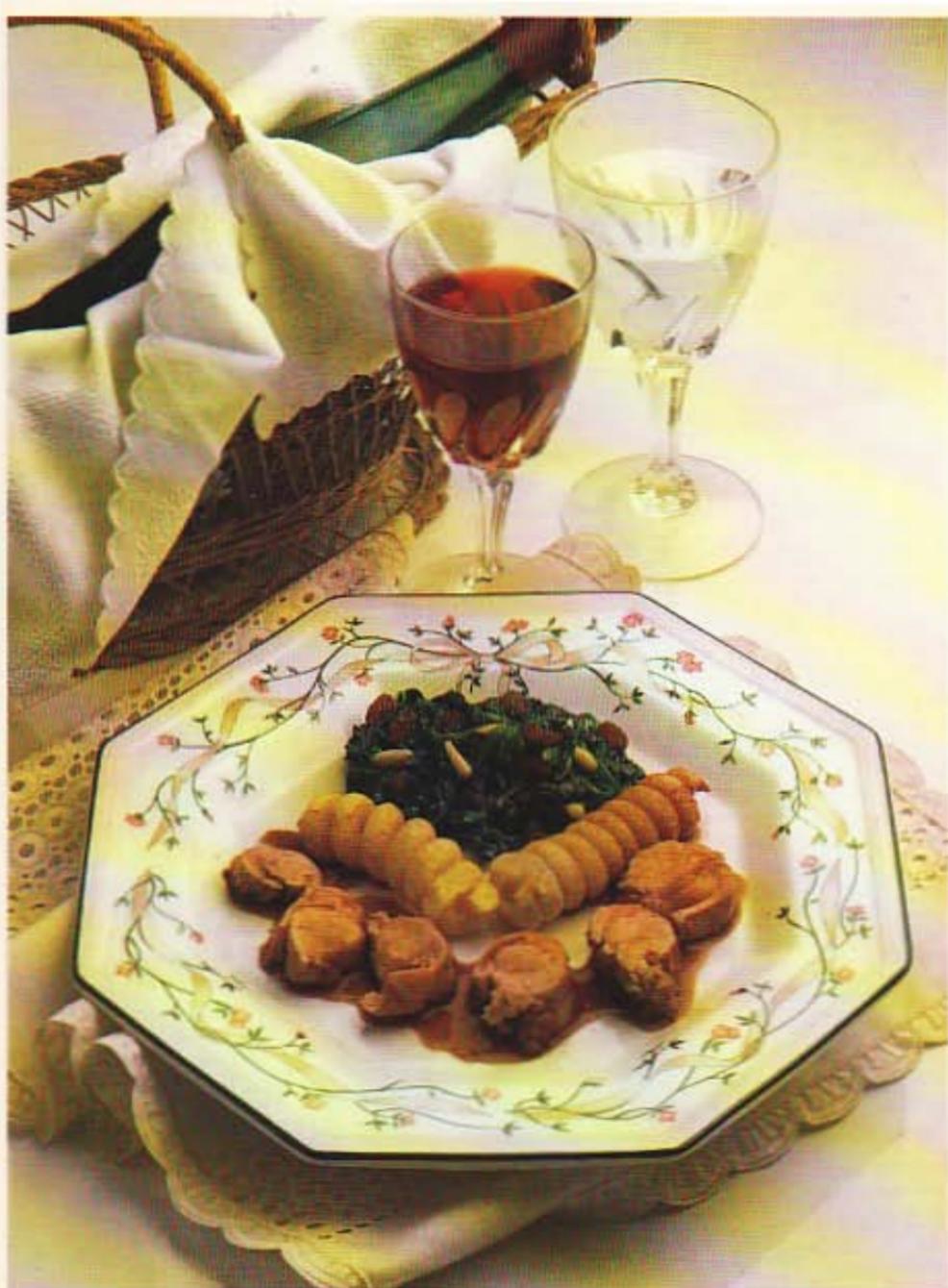
Machaque los ajos y el perejil e incorpore el vino, el tomillo, el romero y la salsa de soja.



Cubra el conejo con el adobo preparado y deje macerar durante 2 horas.



Deje reposar los lomos en la rejilla mientras prepara la salsa.



Quite las extremidades del conejo y pártalo en dos a lo largo de la columna. Retire cuidadosamente todos los huesos y ternillas y una vez limpios los lomos, enróllelos. Atelos para que no pierdan la forma. A continuación, machaque los ajos con el perejil. Añada el vino, el tomillo, el romero y la salsa de soja. Maje todo bien, sazonándolo y cubra con este adobo los lomos, dejándolos macerar dos horas. Seguidamente, caliente la bandeja de dorar en el microondas, a potencia máxima, durante 5 minutos. Escorra el conejo, reservando el adobo, y dórelo en la bandeja bien caliente, dándole varias vueltas. Retire los lomos, coloque la rejilla dentro de la bandeja y ponga encima los lomos. Conecte el microondas 5 ó 6 minutos dependiendo del grosor. Retire la rejilla con el conejo y vierta en la bandeja la maizena disuelta en el caldo y el adobo reservado. Conecte durante 1 1/2 minutos, removiendo cada 1/2 minuto para que no salgan grumos. Por último, corte la carne en rodajas gruesas. Cubra con la salsa preparada y sirva con patatas fritas y verdura.

Tiempo total de cocción (600 W): 6 minutos 30 segundos
 " " " " (650 W): 5 minutos 51 segundos
 " " " " (500 W): 7 minutos 48 segundos

Canastilla de peras

Ingredientes para 4 personas:

150 grs. de harina y una pizca de sal

75 grs. de mantequilla

1 yema de huevo

1 cucharada de agua tibia

Relleno:

2-3 peras tipo limoneras (u otro)

1 palito de canela en rama

La cáscara y el zumo de 1 limón

150 grs. de azúcar y 1 1/2 tazas de agua

2 yemas de huevo y 1 cucharada de maizena

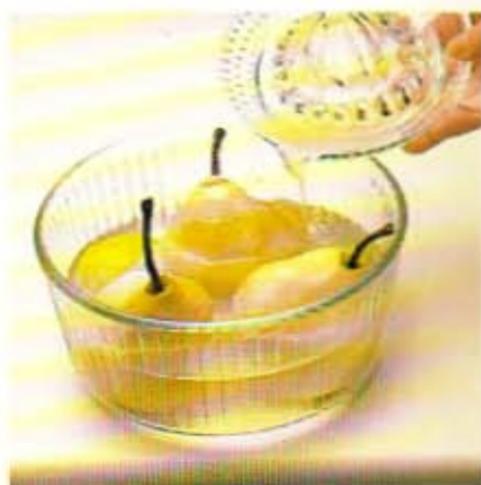
250 ml. de leche y 1/2 copita de licor de pera

Nata montada

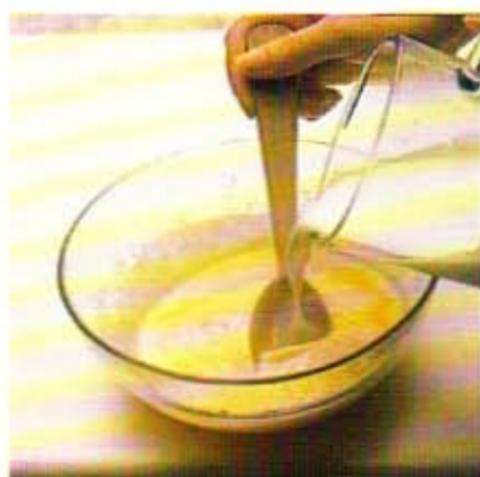
Colorante alimenticio verde y hojitas de hierbabuena



Prepare la masa, forre moldecitos con ella, pinche con un tenedor y deje reposar 20 minutos.



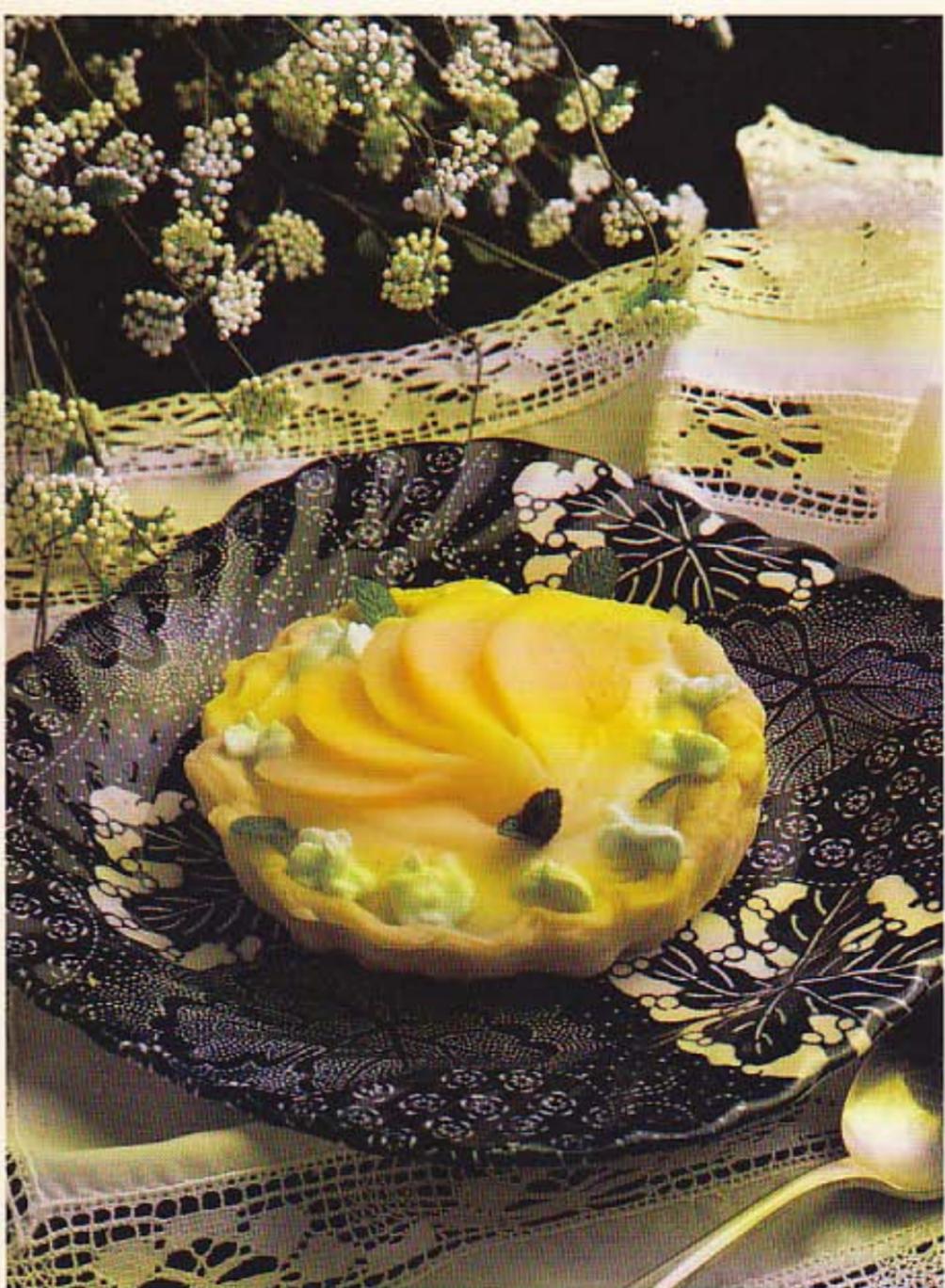
Ponga las peras peladas en un pyrex con el agua, el azúcar, la canela, la cáscara y el zumo de limón.



Bata las yemas con el azúcar y la maizena, e incorpore, batiendo, la leche.



Corte las peras una vez cocidas en lonchas finas y colóquelas sobre la crema.



Ponga la harina con la sal en forma de volcán sobre una superficie de trabajo. Añada la mantequilla y la yema, trabajándola con los dedos. Agregue el agua si fuera necesario, y cuando esté homogénea, forme una bola. Extiéndala con el rodillo y forre cuatro moldecitos individuales para tartaletas. Pinche toda la superficie y deje reposar 20 minutos. Mientras tanto, pele las peras y colóquelas en un pyrex junto con la canela, el zumo y un trozo de cáscara de limón, 100 grs. de azúcar y el agua. Cubra con plástico adherente, perforado, e introduzca en el microondas a potencia máxima durante 6 minutos.

A continuación, bata las yemas de huevo con el azúcar restante, la maizena y la leche. Introduzca en el microondas y conecte 3 minutos, removiendo cada 30 segundos. Agregue el licor y deje enfriar.

Seguidamente, introduzca las tartaletas en el microondas y conecte 5 minutos. Déjelas enfriar, desmóldelas y llene con la crema preparada. Corte las peras en rebanadas y colóquelas encima de la crema. Adorne con la nata montada coloreada de verde y con las hojitas de hierbabuena.

Tiempo total de cocción (600 W): 14 minutos

" " " " (650 W): 12 minutos 36 segundos

" " " " (500 W): 16 minutos 48 segundos

Puddings de naranja con chocolate

Ingredientes para 4 personas:

3 huevos

100 grs. de azúcar

1/2 cucharadita de agua de azahar

1 cucharadita de maizena

1 naranja

250 ml. de leche

1 cucharada de mantequilla

Crema de chocolate:

100 grs. de chocolate fondant

20 grs. de mantequilla

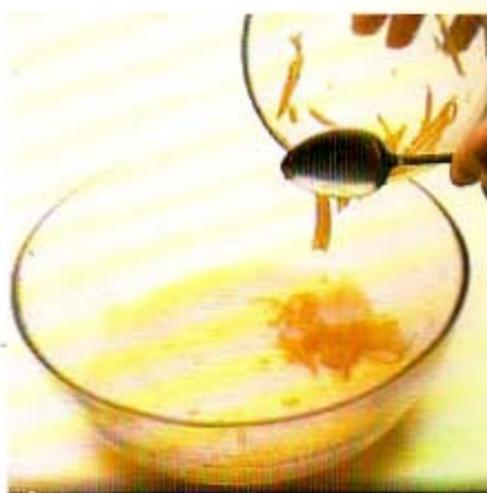
2 cucharadas de azúcar

1 taza de nata líquida

4 flaneras individuales



Corte la cáscara de naranja en juliana fina y añada 1 cucharada de azúcar y 1/2 de agua.



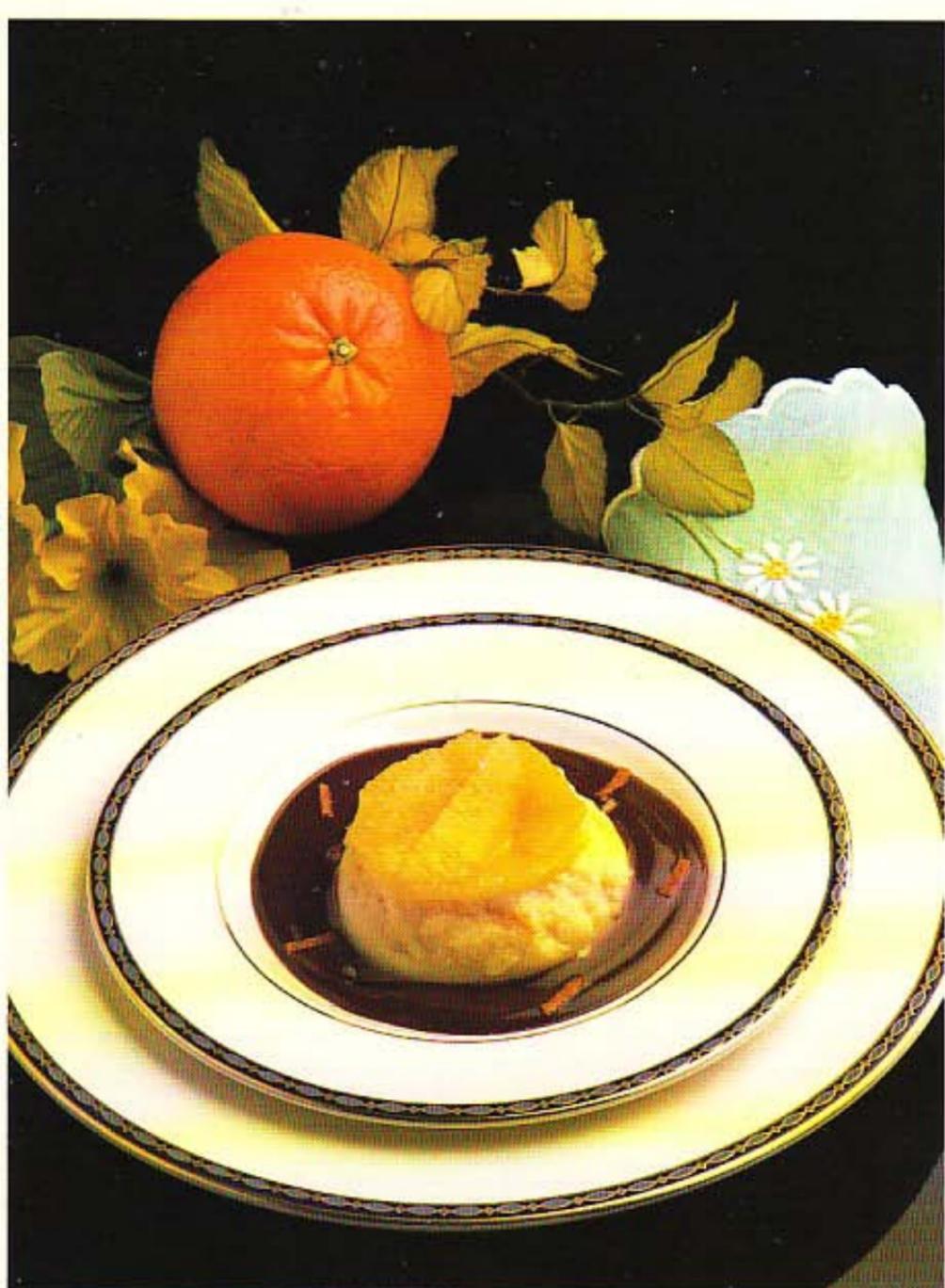
Bata los huevos con el azúcar y la maizena e incorpore la juliana de naranja, cocinada.



Una vez preparada la crema, viértala en flaneras individuales, engrasadas con mantequilla.



Una vez derretido el chocolate con la mantequilla y el azúcar, incorpore batiendo, la nata líquida.



En un cuenco bata los huevos junto con el azúcar, reservando 1 cucharada, y el agua de azahar. Añada la maizena y bata todo bien. A continuación, pele la naranja, cuidando que no tenga nada de la piel blanca y corte en juliana fina. Viértala en un cuenco con el azúcar reservada y 1/2 cucharada de agua e introduzca en el microondas, a potencia máxima, durante 2 minutos. Escorra bien y agregue la juliana de naranja a los huevos batidos.

Seguidamente, caliente la leche 2 minutos en el microondas y añada, poco a poco al batido de huevos. Introduzca en el microondas y conecte 3 minutos, removiendo 2 ó 3 veces durante la cocción.

Engrase unas flaneras con la mantequilla. Llénelas con la crema preparada e introduzca en el microondas, conectando 3 ó 4 minutos.

Por último, vierta el chocolate en un cuenco. Conecte el microondas 1 minuto, remueva y agregue la mantequilla y el azúcar. Conecte de nuevo 2 minutos. Retire del microondas e incorpore la nata, batiendo. Cubra los platos con la crema y coloque sobre ésta los puddings.

Tiempo total de cocción (600 W): 13 minutos

" " " " (650 W): 11 minutos 42 segundos

" " " " (500 W): 15 minutos 36 segundos

Recalentar Comida en el Horno de Microondas

Cubra los alimentos con una tapa o con envoltura plástica apta para ser usada en hornos de microondas con el fin de contener el vapor y facilitar un recalentamiento parejo sin riesgos. Caliente los alimentos listos para comer, tales como salchichas hotdog, fiambres, jamón cocido completamente y sobras, hasta que emitan vapor.

Después de recalentar el alimento en el horno de microondas, espere unos minutos antes de servirlos. Luego, use un termómetro limpio para asegurarse que los alimentos hayan alcanzado 165 °F.

Recipientes y Envolturas

Use sólo recipientes que hayan sido fabricados especialmente para ser usados en los hornos de microondas. Los recipientes de vidrio, de cerámica y toda clase de plásticos, deberán llevar una etiqueta que diga que pueden usarse en los hornos de microondas.

Los recipientes de plástico que contienen margarina, crema batida, comidas para llevar de los restaurantes, y otros recipientes que están hechos para utilizarse una sola vez, no se deben de usar en los hornos de microondas. Estos recipientes se pueden deformar o derretir, dando lugar a que, elementos químicos dañinos se mezclen probablemente con los alimentos.

Las envolturas de plástico, papel encerado, bolsas para cocinar, papel de pergamino y toallas blancas de papel para hornos de microondas, se pueden usar sin peligro. No permita que la envoltura de plástico toque los alimentos durante la cocción en el horno de microondas.

En el horno de microondas, nunca use las bolsas de plástico muy fino, las bolsas de papel marrón o de plástico de los supermercados, periódicos ni el papel de aluminio.

Cocinar con el microondas

Introducción

Con este curso daremos algunas técnicas básicas sobre el horno de microondas, porque en estos tiempos modernos, en los cuales vivimos aceleradamente, este electrodoméstico ha venido a transformarse en un ayudante de cocina, evitándonos muchos problemas, cuando no tenemos tiempo para dedicarnos concienzudamente a la buena cocina pero si queremos, al menos, preparar una buena receta.

Sin embargo en la mayoría de los hogares donde se encuentra un microondas este es subutilizado, limitándolo solo a calentar comida congelada, cuando la realidad es que es muy útil y puede servirnos para preparar estupendos platos en pocos minutos.

Además de calentar, el microondas, descongela y hasta cocina

El Microondas cocina hasta en un 25% menos de tiempo, permite que los alimentos conserven su color, sabor, textura original, y la mayor cantidad de nutrientes (vitaminas y minerales), también significa limpiar menos, lo que nos proporciona mas tiempo de calidad y útil. Aunque parezca increíble consume menos energía que por ejemplo una cocina eléctrica pues cocina en menos tiempo "quien guisa con un horno de estos economiza mucho tiempo".

Los alimentos son más sanos pues necesitan mucho menos grasa, rebajando así las calorías que engordan, lo que permite alimentos con mayor calidad.

La rapidez del microondas y su capacidad de programarlo es otro factor importante que debemos tener en cuenta para decidirnos a conocerlo y utilizarlo sacándole el mayor provecho

Como funciona el horno microondas

Sin ahondar en tecnicismos, quiero explicar de una manera sencilla como funciona este aparato electrodoméstico. Todos los microondas tienen una pieza principal que se llama magnetron que transforma la energía eléctrica en ondas muy pequeñas de energía calórica que rebotan en las paredes y se introducen en los alimentos calentándolos de adentro hacia fuera, sin calentar el aire que lo rodea ni el recipiente que lo contiene, y sin causar ningún daño al contenido vitamínico y nutriente.

Estas ondas penetran entre 2 y 4 centímetros agitando las moléculas y provocando una fricción entre ellas al chocar entre si que produce calor permitiendo que el alimento se cocine.

Pasos básicos para la excelente utilización del horno microondas

Conozca bien las especificaciones de su horno, lea detenidamente el manual para que sepa cual es su velocidad máxima, la forma de hornear, lo que le ofrece como ayuda, todas las marcas de hornos son diferentes y ofrecen cosas diferentes.

Si su horno esta al alcance de los niños, mantén dentro un vaso con agua, por si tocan una tecla y se enciende no sufra ningún daño.

Cuando este sucio, enciéndalo en la máxima potencias con un vaso de agua durante tres minutos, dejándolo reposar tres minutos y luego con un paño seco y limpio, limpie las paredes del vapor que habrá desprendido residuos de salpicaduras.

Tape los alimentos que meta dentro del horno, así evitara que al hervir salpique las paredes. Utilice solo recipientes aptos para microondas, de plástico o vidrio y hasta madera siempre que no tengan nada metálico, como dibujos o bordes. Evita el barro porque no se da muy bien con el horno pues la mayoría de las veces poseen partículas mínimas de minerales o metales.

Cuando opere el microondas asegúrese que este bien cerrado, aunque ahora las compañías que los hacen pusieron medidas de seguridad que no permiten que este se encienda si no esta herméticamente cerrado.

Utiliza preferiblemente recipientes redondos pues estos permiten una cocción de los alimentos mas uniforme.

Es importante el volumen de los alimentos, entendiéndose que si se dobla el volumen se debe incrementar el tiempo de cocción en un 60%.

Para una mejor cocción procure que las piezas sean pequeñas o lo mas parecidas en tamaño entre sí.

Las piezas irregulares como el pollo deben ubicarse de modo que las partes mas gruesas estén en el centro y las mas delgadas hacia los bordes, recuerde que el horno cocina de adentro hacia fuera.

Los alimentos de mayor densidad toman mayor tiempo de cocción.

Es recomendable a mitad del tiempo de cocción remover, rotar y reacondicionar los alimentos.

Los alimentos deben tener un tiempo de reposos pues siguen cocinándose algunos minutos después de apagado el horno y este depende del tamaño y la densidad.

Para descongelar siga las instrucciones del manual, generalmente existe una tecla para descongelar, pero también el manual nos dice los tiempos indicados.

No utilice el horno como una alacena, guardando cosas dentro de él.

No caliente ni recaliente huevos de ninguna forma, porque explotarían, si necesita hacerlo, pínchelos con una aguja para romper la membrana que los cubre.

Para salchichas, papas, embutidos o cualquier alimento con envoltura, pínchelo, así permitirá que se cocine sin reventarse dentro del horno.

Sáquele el mayor provecho a su horno estoy seguro que añadirá una nueva dimensión nueva dentro de su cocina.

Entrantes, sopas y aperitivos

Todo buen menú comienza con un plato de entrada, que puede ser una sopa, o una ensalada. En algunas ocasiones comenzamos la comida con un aperitivo, es decir un alimento que nos prepare el estomago para el plato fuerte.

Con nuestro horno podemos preparar una entrada deliciosa que nos permita lucirnos con aquellos a quienes queremos agradecer en nuestra mesa, invitados amigos o nuestra familia.

Cocinar es un arte y la el primer plato "el de entrada" debe ser como el preludio de una buena obra que nos prepara para cosas mejores.

VERDURAS

Las verduras congeladas en cajas se sacan del envase y se pueden meter en el microondas dentro de un recipiente con tapadera o envueltas en papel de polietileno. A las verduras frescas les basta, para cocerlas, una pequeña cantidad de líquido.

Las verduras congeladas se pueden terminar de cocer en el microondas en su propia bolsa de plástico y no necesitan más líquido. Conviene perforar la bolsa para que pueda salir el vapor y cocerlas en dos o tres tiempos para poder moverlas dentro de la bolsa.

SOPAS Y CREMAS

En la elaboración de sopas hay que emplear recipientes con capacidad suficiente para que el líquido al hervir durante la cocción no se derrame. No es necesaria la utilización de tapadera.

Para hacer las cremas en el microondas se pone la leche fría. Si se quiere disminuir el tiempo de cocción se puede poner ya templada, cuidando entonces de batir con espátula de madera o varilla fuertemente al sacarla del horno.

El espesor de las cremas dependerá de la utilización que se les quiera dar. Si al sacarlas del microondas quedan excesivamente espesas, se aclararan con leche caliente; en caso contrario se disuelve una cucharada de maicena en leche y se añade a la crema. Se vuelve a meter en el microondas unos minutos. Las cremas se hacen en recipiente tapado para evitar que los bordes se cuajen antes.

TARDALETAS

Para descongelar hacerlo en la nevera durante una hora o en el microondas durante 3 minutos y 10 de reposo.

Nota: las tartaletas están formadas por una masa delgada y, por tanto, no responden a la prueba de pincharlas con un palillo de madera para saber si han alcanzado su justo punto de cocción. Lo más fácil es observar el fondo a través del molde de vidrio. Si están hechas, la masa presentará un aspecto seco, con pequeñas protuberancias, y su tacto será rígido.

RECETAS DE HUEVOS CON MICROONDAS

Los huevos al plato, sobre todo cuando se hacen en fuentes individuales, conviene calentar primero la salsa y los alimentos que los acompañan, jamón, chorizo, guisantes, etc., y después hacer el huevo y cascar lo huevos encima.

Los escalfados hay que dejarlos blandos, sobre todo las yema. Cuando se sacan del microondas se terminan de hacer con el tiempo de reposo.

Lo mismo ocurre con los huevos revueltos que también acaban de hacerse con el reposo.

Los flanes no necesitan baño maría, para desmoldar hay que esperar que se enfríen.

Los huevos con apariencia de fritos se hacen en la fuente o placa doradora.

RECETAS DE LEGUMBRES EN EL MICROONDAS

Las judías, lentejas y garbanzos no se pueden cocer en el microondas porque absorben poco agua y quedan duros. Por eso las legumbres se cuecen en la forma tradicional y luego se preparan siguiendo la receta que se quiera hacer.

Consomé de pollo

Ingredientes:

1 pollo cortado en ocho, 1 zanahoria mediana pelada y cortada en rodajas finas, 1 rama de apio España, troceada, 1 ajoporro pequeño cortado en rodajas finas 1 cebolla picada en 4, 2 litros de agua, sal y pimienta al gusto, unas gotas de aceite.

Preparación:

Ponga el pollo limpio y cortado dentro de un recipiente grande apto para microondas y que tenga tapa (se puede tapar bien con papel film o plástico, pero dejando unos pequeños orificios para que escape el vapor) cúbralo con el agua, agregue la sal y la pimienta, ponga las gotas de aceite y las verduras, remueva un poco, tape el recipiente y póngalo en el microondas en alta potencia durante 25 minutos.

Pasado este tiempo, déjelo reposar 5 minutos, luego destape con cuidado, rectifique la sal y cuélelo.

Sirva caliente el consomé acompañado de pan tostado y espolvoreado con queso rallado.

El pollo puede desmenuzarse y usarlo para otra preparación o con un sofrito de ajo cebolla pimentón y tomates.

Sopa de brócoli

Ingredientes:

1 litro de leche, 300 gramos de queso, 3 ajíes dulces picaditos, 150 gramos de jamón picado finamente, 200 gramos de brócoli cortado en gajos y lavado muy bien, 2 cucharadas de fondo de pollo o consomé, 1 pizca de pimienta blanca, sal al gusto.

Preparación:

Lave el brócoli y córtelo en gajitos (reserve el tronco para preparar un fondo de vegetales), cuézalo previamente durante 9 minutos en un recipiente para microondas con 1/4 de taza de agua dentro del horno. Licúe el queso con la leche, el caldo y la pimienta y ponga la preparación en un recipiente hondo para microondas, añada el brócoli escurrido, el jamón, los ajíes, remueva y hornee tapado durante 9 minutos cuidando que no suba la leche, sirva bien caliente.

Berenjenas con ajo

Ingredientes:

2 berenjenas grandes, 6 dientes de ajos, 2 cucharadas de aceite (si es de oliva mejor), sal, pimienta y 1 hoja de laurel.

Preparación:

Pele las berenjenas y córtelas en 4 longitudinalmente (en laminas), quíteles la semilla y córtelas en tiras de 3 milímetros, pele los ajos y córtelos en laminas delgadas. En un recipiente adecuado ponga los ingredientes, salpimentelos y ponga la hoja de laurel. Bañe con el aceite y tápelo, colóquelo en el microondas en potencia máxima durante 5 minutos. Destape y de vuelta a las berenjenas, rectifique la sal y vuelva a cocer 5 minutos.

Deje reposar 2 minutos y sirva.

Salsa Boloñesa (versión en microondas)

Ingredientes:

1 cucharada de aceite, 1 cebolla grande picada menuda, 3 dientes de ajo machacado, 3 lonjas de tocineta picadas, 200 gramos de champiñones picados en rodajas, 1 kilo de carne molida, 400 gramos de tomate triturado, 3/4 de taza de puré de tomates concentrado, 1/2 taza de vino tinto, 1 cubito de caldo de carne.

Preparación:

Mezcle la cebolla, el ajo y la tocineta en un recipiente grande para microondas, tape y hornee 6 minutos revolviendo a los tres minutos, incorpore los champiñones y cocine destapado 4 minutos, añada la carne y mezcle bien, cocine tapado 10 minutos, revolviendo 2 veces mientras lo cocina, añada los tomates, el puré y el vino, hornee destapado 20 minutos o hasta que espese, removiendo cada 7 minutos.

Salsa Clara

Esta es una especie de salsa bechamel muy simple que sirve para convertir unos simples vegetales hervidos en un plato para gourmet y que podemos convertir con el agregado de alguna especia o algún ingrediente aromatizante.

Ingredientes:

1 taza de leche, 1 taza de agua, 30 gramos de harina, 40 gramos de mantequilla, sal, pimienta blanca molida, y la yema de huevo duro.

Preparación:

Vierta la leche y el agua en un recipiente hondo, y adecuado, tape y hornee a velocidad media alta durante 3 minutos, aparte amase la mantequilla en pomada con la harina uniéndolas bien, hasta que quede cremosa, salpimentela e incorpórela a la leche removiendo y cocinando 11 minutos a velocidad media alta, removiendo un par de veces, deje reposar 2 minutos y espolvoree la yema de huevo picada finamente mezclada bien.

Esta salsa es base para preparar otras que se explican a continuación:

De mostaza: Añada una cucharada de mostaza y mezcle

De alcaparras: Añada 1 cucharada de alcaparras picadas finamente.

De pimienta: Póngale una cucharadita de pimienta verde en granos y 1 cucharadita de vino blanco.

De eneldo: Cuatro cucharadas de eneldo picado mezclados con la salsa clara.

De finas hierbas: 4 cucharadas de una mezcla de perejil, albahaca, y estragón picados finamente.

De queso: 1/2 vaso de vino blanco y 60 gramos de queso de pecorino rallado y una pizca de nuez moscada.

Bizcocho en microondas

Ingredientes:

- 200 g de mantequilla,
- 200 g de harina,
- 100 g de azúcar,
- 4 huevos,
- 1 sobre de levadura,
- 2 cucharadas de Maicena.

Método: Mezcla, en un recipiente aparte, el azúcar con la mantequilla, previamente derretida, batiendo hasta que blanquee la mezcla. Incorpora un huevo completo y las yemas de los otros tres, sin dejar de batir. Mezcla aparte la harina, la maicena y la levadura, tamízala sobre la mezcla anterior, sin dejar de batir hasta que la mezcla sea homogénea. Levanta las claras que te quedan a punto de nieve fuerte, mézclalas con la masa usando movimientos envolventes. Vierte la masa en un molde para microondas, previamente untado con mantequilla. Horneas a máxima potencia durante 5 minutos. Desmoldar cuando todavía esté tibio. Si lo sacas y no está cocido del todo, lo vuelves a meter y lo vas horneando de minuto en minuto. En el micro no se baja la masa.

Brownies en microondas

Ingredientes para 20 brownies:

Tiempo de cocción: 6 a 7 minutos, Alta potencia.

- 2 huevos,
- 1 taza de azúcar,
- 1/2 cucharadita de sal,
- 1 cucharadita de esencia de vainilla,
- 1/2 taza de mantequilla derretida,
- 3/4 taza de harina leudante,
- 1/2 taza de cocoa,
- 1 taza de nueces picadas.

Método: En un bol bata con batidora a media potencia los huevos, el azúcar, la sal, y la vainilla hasta lograr una pasta liviana. Añada la mantequilla, y continúe batiendo. Incorpore la cocoa y la harina y siga batiendo a baja potencia. Agregue las nueces mezcle suavemente y vierta en un molde enmantequillado. Microondule de 6 a 7 minutos, rotando el plato cada 2 minutos. Al estar listo, la parte superior se ve seca y queda esponjoso al tocar con el dedo. Corte en cuadros cuando esté frío.

Bolitas de pollo

Ingredientes:

1 1/4 de taza de pollo cocido y picado menudo, 3 cucharadas de mayonesa, 2 cucharadas de perejil picado fino, 2 cucharadas de cebolla picada fina, 1 huevo, 2 cucharadas de pan rallado mas 1/2 taza para rebozar, 1/4 cucharadita de curry y sal al gusto.

Preparación:

Mezcle en un tazón todos los ingredientes menos el huevo, sazone con el curry y la sal y prepare 24 bolitas con esta masa, bata el huevo con un chorrillo de agua o leche fría, pase las bolitas una a una por esta mezcla y rebóselas en el pan rallado, refrigere 1/2 hora, coloque 12 bolitas en un plato y microondulee por 3 minutos, repita la operación con las restantes, acompañe con canapés de pan tostado y bañadas con la salsa de su preferencia.

Salsa Boloñesa (versión en microondas)

Ingredientes:

1 cucharada de aceite, 1 cebolla grande picada menuda, 3 dientes de ajo machacado, 3 lonjas de tocineta picadas, 200 gramos de champiñones picados en rodajas, 1 kilo de carne molida, 400 gramos de tomate triturado, 3/4 de taza de puré de tomates concentrado, 1/2 taza de vino tinto, 1 cubito de caldo de carne.

Preparación:

Mezcle la cebolla, el ajo y la tocineta en un recipiente grande para microondas, tape y hornee 6 minutos revolviendo a los tres minutos, incorpore los champiñones y cocine destapado 4 minutos, añada la carne y mezcle bien, cocine tapado 10 minutos, revolviendo 2 veces mientras lo cocina, añada los tomates, el puré y el vino, hornee destapado 20 minutos o hasta que espese, removiendo cada 7 minutos.

Salsa Clara

Esta es una especie de salsa bechamel muy simple que sirve para convertir unos simples vegetales hervidos en un plato para gourmet y que podemos convertir con el agregado de alguna especia o algún ingrediente aromatizante.

Ingredientes:

1 taza de leche, 1 taza de agua, 30 gramos de harina, 40 gramos de mantequilla, sal, pimienta blanca molida, y la yema de huevo duro.

Preparación:

Vierta la leche y el agua en un recipiente hondo, y adecuado, tape y hornee a velocidad media alta durante 3 minutos, aparte amase la mantequilla en pomada con la harina uniéndolas bien, hasta que quede cremosa, salpimentela e incorpórela a la leche removiendo y cocinando 11 minutos a velocidad media alta, removiendo un par de veces, deje reposar 2 minutos y espolvoree la yema de huevo picada finamente mezclada bien.

Esta salsa es base para preparar otras que se explican a continuación:

De mostaza: Añada una cucharada de mostaza y mezcle

De alcaparras: Añada 1 cucharada de alcaparras picadas finamente.

De pimienta: Póngale una cucharadita de pimienta verde en granos y 1 cucharadita de vino blanco.

De eneldo: Cuatro cucharadas de eneldo picado mezclados con la salsa clara.

De finas hierbas: 4 cucharadas de una mezcla de perejil, albahaca, y estragón picados finamente.

De queso: 1/2 vaso de vino blanco y 60 gramos de queso de pecorino rallado y una pizca de nuez moscada.

Chow mein de cerdo (versión del plato chino)

Ingredientes:

1/3 taza de salsa de soja, 2 cucharadas de maicena, 250 gramos de castañas fileteados, 1 lata de guisantes verdes pequeña, 200 gramos de champiñones cocidos y picados, 2 tazas de cochino cocido y picado, 2 tazas de celeri picado, 1 taza de cebollin en ruedas finas, 1 taza de cebollas en plumitas.

Preparación:

Mezcle todo en un recipiente apto para microondas báñelo con la maicena diluida en la salsa de soja y una todo suavemente. Microondulee 20 minutos, removiendo a los diez minutos y déjelo reposar tres minutos, sirva acompañado de arroz blanco.

Estofado de res (llamados guisos en Latinoamérica, cazuelas en España o Gulash en Hungría)

Ingredientes:

1 kilo de carne de res (falda o lomo), 1 taza de aceite, 1 cucharada de hierbas finas (albahaca, perejil, laurel y tomillo), 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 150 gramos de tocino graso, 3 tomates, 1 cucharadita de orégano, 1 corteza rallada de naranja, 1 taza de vino tinto, 12 aceitunas negras, sal y pimienta blanca molida al gusto.

Preparación:

Macere la carne de un día para otro en adobo con aceite y las hierbas, dándole vueltas para impregnarla por todos lados, luego córtela en dados grandes, pique la cebolla, machaque los ajos y corte el tocino en dados, y el tomate concassé.

Coloque el tocino con aceite en un recipiente para microondas y fríalo a velocidad media alta por un minuto, incorpore la carne y póngala 10 minutos a velocidad baja, agregue la cebolla y continúe la cocción 5 minutos más, finalmente añada los ingredientes que faltan y mezcle bien, horneando a baja velocidad durante 20 minutos, remueva y compruebe si la carne está lista, hornee veinte minutos más si es necesario.

Pollo al horno microondas

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla, un pollo de kilo y 1/2 en piezas, sal y pimienta al gusto, pan rallado.

Preparación:

Coloque la mantequilla en un recipiente pequeño y derrítala 1 minuto en el microondas.

Mezcle la mantequilla con la pimienta y la sal y bañe bien el pollo, páselo por el pan rallado y colóquelo en una fuente apropiada, hornee 25 minutos con alta potencia, retírelo y cúbralo con papel de aluminio dejándolo reposar tapado 20 minutos más antes de servir.

Estofado de pollo

Ingredientes:

30 gramos de mantequilla, 1 ajoporro en rodajas finas, 1 diente de ajo machacado, 1 taza de puré de tomate diluida en 1 1/2 taza de agua o caldo de pollo, 1/4 taza de vino, 6 muslos de pollo deshuesados y cortados medianos, 1 cucharada de hojas de albahaca fresca o 1 cucharadita de la seca, 1 rama de perejil, fresco picado, 2 calabacines medianos picados en rodajas (sin pelar).

Preparación:

En un recipiente adecuado mezcle el ajo y el ajoporro y cocine destapado 4 minutos removiendo una vez, añada el tomate, los calabacines y el vino, cocine 5 minutos destapado, añada el pollo y la albahaca, cocine 12 minutos destapado revolviendo cada 6 minutos la cocción. Sirva acompañado de arroz blanco.

Mouse de atún

Ingredientes:

1 lata de atún al natural de 250 gramos 1 taza de leche, 1 tomate pequeño, picado menudo y sofrito, 4 cucharadas de leche en polvo, 5 huevos, 100 gramos de pan rallado, sal y pimienta al gusto 1/2 cucharadita de azúcar.

Preparación:

En un bowl desmenuce bien el atún y únalo con el tomate, agregue la leche líquida mezclada con la leche en polvo, bata muy bien los huevos enteros y agréguelos uniendo con la mezcla de atún, salpimiente al gusto mezclado para que la preparación sea uniforme.

Engrase con margarina un recipiente apto para microondas vierta en él la mezcla y microondúele 20 minutos, a potencia media, déjelo reposar 5 minutos, y desmolde cuando la mouse este tibia sobre una bandeja con una cama de lechugas frescas y limpias. Puede bañarlo con salsa rosada. y sirva acompañado de arroz blanco.

Puede sustituir el atún por otro pescado.

Merluza con espinacas

Ingredientes:

4 filetes de merluza, 1 kilo de espinacas, 1 taza de crema de leche, 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla, 1 pizca de nuez moscada, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Quítele los tallos a las espinacas y lave bien las hojas, escúrralas y póngalas en un recipiente apto para microondas enmantequillado, cocine por dos minutos a máxima potencia, mezcle, tápelo y cocine 2 minutos más, escúrralas con cuidado y si lo desea reserve el líquido de la cocción para enriquecer una sopa, pique la espinaca finamente y mézclela con el huevo bien batido y la crema de leche, agregue la nuez moscada y salpimiente, póngala en el fondo de otra fuente para microondas también enmantequillado y sobre esta cama coloque los filetes de merluza sazonados, tape y hornee 3 minutos al máximo, de vueltas al pescado y sin tapar cocine 1 minuto más a la máxima potencia. Deje reposar dentro del horno 2 minutos antes de servir.

Strudel de manzanas

Ingredientes:

2 Manzanas rebanadas finamente, peladas y despepadas, 1 taza de azúcar, moreno, 1/2 taza de harina leudante, 1/3 de taza de avena cocida, 1/4 taza de mantequilla, 1/2 cucharada de canela.

Preparación:

En un bowl apropiado para el horno colocamos las manzanas y 3/4 de taza de azúcar. En otro tazón, mezclamos la harina, el azúcar restante, la avena, la mantequilla y la canela deshaciendo todo muy bien hasta lograr una arenilla fina, espolvoreamos esta sobre las manzanas y horneamos 8 minutos en máxima potencia. Dejamos reposar 5 minutos antes de servir.

Mermelada de fresas

Ingredientes:

500 gramos de fresas maduras + 2 o 3 verdosas, 400 gramos de azúcar, el zumo de 1 limón.

Preparación:

Limpie las fresas quitándoles las hojas y el cabito, píquelas en cuatro a lo largo y colóquelas en un bowl bien hondo (cuidado porque se puede desbordar) que sea apropiado para el horno, agregamos el azúcar rociamos con el zumo de limón y mezclamos suavemente, horneamos sin tapar 10 minutos en alta potencia, removemos y horneamos 10 minutos más.

Deje enfriar antes de servir o envasar.

Chocolate mejicano

Ingredientes:

1/2 taza de chocolate dulce, 1 cucharada de café instantáneo, 1/2 taza de agua, 1/2 cucharadita de esencia de vainilla, 1/2 de cucharadita de canela, 2 tazas de leche.

Preparación:

En un bowl apropiado para el horno colocamos el chocolate, el café, y el agua y horneamos 4 minutos. Retiramos y removemos incorporamos la vainilla y la leche y horneamos 5 minutos, tomando la precaución de que la leche no se desborde.

Vino caliente con miel (para 4 personas)

Ingredientes:

3 cucharadas de miel, una corteza de canela, una cucharada de vainilla, 1/8 de litro de agua, 1/2 litro de vino tinto, 1 limón para adornar.

Preparación:

En un bowl apropiado para el horno unimos todos los ingredientes y horneamos 5 minutos en potencia media. Se sirve en vasos adornados con una rodaja de limón.

Ponche grog (1 persona)

Bebida caliente para reconfortar del frío

Ingredientes:

1 taza de agua, 1 cucharada de ron, 1 cucharada de aguardiente, 1 cucharada de azúcar, 1 un pedacito de corteza de limos o naranja.

Preparación:

En una taza grande donde lo vamos a tomar, y apropiada para el horno, colocamos todos los ingredientes mezclamos hasta disolver el azúcar y ponemos al microondas por 1 o 2 minutos dependiendo de lo caliente que se desee.

TARTA DE FRUTAS FRESCAS

Comensales: 4

Ingredientes

450 gr. de galletas María Fontaneda
80 gr. de mantequilla ablandada
3 huevos
3 quesitos frescos
2 yogures naturales
10 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de harina de maíz
1/2 sobre de levadura
1/2 limón rallado
canela en polvo
fruta fresca para el relleno

Triturar las galletas con un rodillo o en el robot y mezclarlas con la mantequilla y un huevo hasta formar una pasta. Engrasar un molde de tarta, verter sobre éste la pasta preparada y cubrir el fondo y los lados formando una canastilla. Mezclar todos los ingredientes restantes en la batidora, excepto las frutas y verter sobre la canastilla preparada. Introducir en el microondas al 75% de su potencia durante 15 minutos. Retirar y dejar enfriar. Por último cubrir la tarta con las frutas y adornar al gusto.

TARTA DE PIÑA EN MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

4 huevos
1 yogur de piña
2 vasos de yogur llenos de azúcar
1 vaso de yogur lleno de harina
1 sobre de levadura
1 cucharada de margarina
1 lata de piña pequeña
caramelo líquido

En un molde para microondas se pone en el fondo caramelo líquido o sirope del sabor que más nos guste. Se baten con la batidora todos los ingredientes y se añaden al molde. Se introduce en el microondas a máxima potencia 2 minutos. Al terminar la cocción se vierte por encima el almíbar de la piña. Esta tarta también se puede variar utilizando melocotón o cualquier otra fruta que nos guste.

TARTA DE QUESO AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

400 grs. de queso Philadelphia
400 ml. de nata
4 huevos frescos
100 - 125 grs. de azúcar
Mermelada de fresa o frambuesa

Se batan los huevos y se mezclan con el queso de untar, el azúcar y la nata. Para que el queso se mezcle bien, meter un par de minutos en el microondas. La mezcla se pone en el microondas al máximo y se remueve cada 1 o 2 minutos. Esto, se hará porque en el microondas, se cuajará antes por los lados que por el centro. Esta operación se repetirá hasta que consigamos una textura parecida a las natillas pero un poco más espesa. (No es muy importante que salgan algunas burbujas, puesto que luego las taparemos con la mermelada). Una vez conseguida la textura deseada, se pone en otro recipiente menos profundo y se vuelve a hornear otro par de minutos. Se deja enfriar y antes de servir, cubrir con la mermelada.

TARTA DE QUESO CON FRUTAS AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

1 Paquete de Galletas María
60 gr de mantequilla blanda
3 huevos
1 tarrina de queso
2 Yogures naturales
2 Cucharadas de maicena
Kiwis, frutas variadas...
Mermelada (fresa o melocotón)

Se trituran las galletas y se mezclan con la mantequilla (previamente derretida) y un huevo hasta formar una pasta. Se forra un molde con un plástico especial microondas y se le añade la pasta conseguida anteriormente. Se mezclan los demás ingredientes y se vierten sobre la pasta. Se pone el microondas a toda potencia durante 13 minutos. Una vez hecha se le añade la mermelada y la fruta. Enfriar. Nota: El plástico es opcional, sólo si se quiere sacar la tarta del molde porque es más fácil.

TARTA DE QUESO PARA MICROONDAS

Comensales: 6

Ingredientes

1/2 l. de leche
1 brik de nata
1 sobre de cuajada
6 cucharadas soperas colmadas de azúcar
3 huevos
1 tarrina de queso Philadelphia
caramelo para untar el molde

Se mezclan todos los ingredientes en la batidora, menos el caramelo con el que se untara un recipiente especial para microondas. Cuando la mezcla sea homogénea se echa al recipiente y se introduce en el microondas a máxima potencia de 10 a 15 minutos dependiendo de la potencia de su microondas. Se saca y se deja enfriar.

MOUSSE DE ATÚN (MICROONDAS)

Comensales: 4

Ingredientes

2 latas atún
leche en polvo
2 cucharadas de tomate frito
4 huevos
sal
pimienta

Mezcla y bate bien todos los ingredientes. Engrasa un molde no muy alto con mantequilla y vierte en él la mezcla. Hornea 15 minutos a temperatura media.

Desmolda cuando esté tibio y coloca en una bandeja sobre una cama de salsa rosa. Adorna con gambas.

FLAN CASERO AL MICROONDAS

Comensales: 6

Ingredientes

100 gr. de azúcar
400 ml. de leche
3 huevos
Pan rallado
Caramelo

Hacemos el caramelo en un molde para microondas con una cucharada de azúcar y 3 de agua y metemos 5 min. en el microondas.

Dejamos enfriar unos minutos mientras batimos todos los ingredientes en un bol, los añadimos y metemos unos 10 min en el microondas. También podremos hacer flanes individuales con moldes pequeños.

FLAN DE HUEVO (MICROONDAS)

Comensales: 4

Ingredientes

500 ml. leche
5 cucharadas azúcar
5 huevos
caramelo líquido.

Disuelve el azúcar en la leche. Bate los huevos e incorpóralos. Unta un molde con caramelo y agrégale la mezcla. Hornea 20 minutos a temperatura media.

FLAN DE ALMENDRAS AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

100 gr. de almendras crudas molidas
4 huevos
1 bote pequeño de leche condensada
Vainilla
100 gr. de azúcar
1 vaso de agua (o 1/2 litro de leche entera)

Mezclaremos las yemas de huevo con la leche condensada, añadiremos las almendras y el vaso de agua o la leche entera, batiremos muy bien, recomiendo en batidora. Después de bien batido adicionaremos las claras de los huevos batidas a punto de nieve, mezclando a mano.

Tendremos el molde para flan caramelizado, verteremos la crema de almendras y coceremos sin tapar en el horno microondas a máxima potencia.

Decorar con almendras peladas, guindas y nata montada.

Según la densidad de las almendras quizá a los 10 minutos no este cuajado del todo, deberán darse en tal caso 4 ó 5 minutos más de cocción.

TINGA DE POLLO

Ingredientes

2 pechugas de pollo medianas
150 grs. de longaniza
1 cebolla grande fileteada
1/2 litro de caldillo de jitomate
1/4 de cucharadía de orégano
1 cucharada de aceite
sal y pimienta
chipotle al gusto

Se acomodan las pechugas salpimentadas en un refractario, se tapan (con papel ega pack) y se hornean en el micro de 8 a 10 minutos, se voltean y 5 minutos más.

En otro molde se fríe la longaniza desmenuzada en el aceite durante 4 minutos, se agrega la cebolla y se hornea 3 minutos. Se agregan las pechugas eshebradas, el caldillo, orégano y los chipotles y se hornea 5 minutos.

Nota; si la longaniza no soltó mucha grasa, se agrega un poco de aceite.

POLLO AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

1 pollo a trozos
tomillo
orégano
pimienta negra
sal
limón
coñac

Tomar el pollo a trozos y espolvorearlo con el tomillo, orégano, pimienta negra y sal. Ponerlo en una olla a presión para el microondas y rociarlo con medio limón y con un chorrito de coñac. Poner dentro el otro medio limón, cerrar la olla (dejar los agujeros del pomo abiertos) y meterla en el microondas a 800 W durante 15 minutos.

MONTADITOS RAPIDOS AL MICROONDAS

INGREDIENTES

Lomo de cerdo en filetes muy finos/ 1 rodaja de tomate para cada filete/ 1 loncha de queso de fundir para cada filete/ Orégano y Pimienta/ Sal y Mantequilla

PREPARACION

Se necesitan unos filetillos de lomo de cerdo muy finitos, rodaja de tomate para cada uno de ellos, loncha de queso de fundir y orégano sal y pimienta. Se unta una fuente de microondas con un poquito de aceite o mantequilla y se coloca un filetillo, la loncha de queso encima la rodaja de tomate y se espolvorea de sal, pimienta y orégano. (Tantos filetillos como se quiera. Para 5 filetillos serían 5 min. al microondas).

POLLO AL AJILLO

INGREDIENTES

1 pollo cortado en trozos pequeños/ 5 dientes de ajo picados/ 1 limón/ 50 cm3 de vino blanco/ tomillo/ sal y pimienta

PREPARACION

Sazonar el pollo troceado con sal y pimienta. Espolvorear el tomillo por encima. Exprimir el zumo de limón. Esparcir el ajo picado y agregar el vino blanco; dejar macerar durante 30 minutos. Colocar una fuente de cristal con el pollo en el nivel alto y cocer en modo OPTIGRILL aves 23 minutos. Dele la vuelta al pollo cuando suene la señal sonora y servir.

POLLO AL LIMON

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo deshuesadas/ El zumo de 2 limones/ La ralladura de 1/2 limón/ 1 cucharada de romero picado/ 1 cucharada de aceite/ Sal y Pimienta

PREPARACION

Se mezclan todos los ingredientes, menos el aceite, y se maceran en esta mezcla las pechugas durante 2 horas aproximadamente. Se introduce la bandeja de dorar en el microondas para que se caliente, durante 5 minutos. Mientras tanto, se escurren las pechugas y se untan con el aceite. Se ponen en la bandeja y se fríen durante 2 minutos por cada lado. Se sirven bien calientes, acompañadas de verduras cocidas o puré de patatas.

CERDO CON QUESO PARMESANO

INGREDIENTES

4 o 5 filetes de aguja de cerdo/ 200 ml. de crema de leche/ 100 gr. de queso rallado tipo parmesano/ Aceite de girasol, pimienta blanca y sal

PREPARACION

Cortamos los filetes en tiras quitando los huesos. Calentamos el aceite en el microondas unos 4 o 5 minutos en una fuente de vidrio resistente honda. Echamos las tiras de filetes salpimentadas y las dejamos otros 5 minutos. Añadimos la crema de leche y el queso rallado, removemos porque se nos habrán pegado las tiras de los filetes entre sí. Lo dejamos otros 5 minutos.

CERDO A LA CERVEZA

INGREDIENTES

4 costillas de cerdo gruesas/ 1 cebolla grande/ 1 lata de cerveza/ 1 taza de repollo cocido/ Ajo en polvo/ Pimienta y sal

PREPARACION

Las costillas, sazonadas con sal, pimienta y un poquito de ajo en polvo, se colocan en una fuente alargada, repartiendo sobre ellas la cebolla rallada y el repollo. Alrededor de las chuletas se echa la cerveza. La fuente se tapa con película transparente y se cocina en el horno microondas durante veinte minutos a la máxima potencia.

PASTEL DE CARNE CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

1 Kg. de carne picada/ 1 cebolla/ 2 o 3 dientes de ajo/ 150 gr. de bacon/ 1 puñado de arroz largo/ 1 lata pequeña de paté (70 gr.)/ 400 gr. de champiñones laminados/ Aceite de oliva, sal y pimienta blanca.

PREPARACION

Picamos el ajo y la cebolla muy fino. Troceamos el bacon y lo mezclamos todo (carne picada, ajo, cebolla, arroz, bacon, paté, champiñones, chorrito de aceite, sal y pimienta blanca). Removemos todo las manos. Lo aplastamos bien en una fuente de forma que quede igualada y lo introducimos en el microondas al máximo de potencia unos 15 - 20 minutos o hasta tome un color pardo. Conviene poner una tapa a la fuente porque los champiñones estallan.

ESPINACAS SALTEADAS

INGREDIENTES

300 gr. espinacas congeladas/ 1 cda. manteca (mantequilla) o margarina/ ½ cdita. sal/ pizca de pimienta/ nuez moscada rallada a gusto.

PREPARACION

Poner las espinacas en un recipiente apto para el microondas. Cubrir y cocinar a Potencia Maxima, 850W (P.M.) durante 4', mezclando 1-2 veces durante la coccion. Colar y exprimir bien las espinacas (a gusto se pueden picar o dejar enteras). Calentar la manteca a ¼ Potencia durante 1', agregar las espinacas. Cocinar sin tapar a P.M. durante 4-5'. Salpimentar y agregar a gusto la nuez moscada. Mezclar y servir enseguida con carnes, pescados o huevos.

MERLUZA CON MAYONESA

INGREDIENTES

500 gr. merluza en filetes/ sal y pimienta en cantidad necesaria/ jugo (zumo) de limón en cantidad necesaria/ 1 cda. manteca (mantequilla) en trocitos/ 1/4 taza mayonesa (mahonesa).

PREPARACION

Poner los filetes de pescado en un recipiente de vidrio templado (refractario) redondo y de bordes bajos. Salpimentarlos y rociarlos con el jugo de limón. Poner encima de los filetes los trocitos de manteca y cubrirlos con la mayonesa. Hornear en Combi (Micro y Grill) a 450W (1/2 Potencia, Nivel 5) durante 8'. Dejar reposar 2' y servir enseguida.

FILETES DE PESCADO AL LIMON

INGREDIENTES

4 filetes de pescado (½ kg. aprox.)/ 2 cditas. jugo (zumo) limon/ ¼ cdita. ralladura (cascara rallada) de limon/ sal y pimienta a gusto/ (pimenton) en polvo en cantidad necesaria/ 2 o 3 cdas. mantequilla o margarina derretida (fundida).

PREPARACION

Arrollar (enrollar) los filetes (si es necesario ponerles un escarbadienes o palito para sujetarlos) y colocarlos en un recipiente de vidrio templado (refractario). Mezclar el jugo de limon, la ralladura, la sal, la pimienta y la manteca derretida. Rociar los filetes con esta salsa. Espolvorearlos con la paprika y taparlos con pelicula autoadherente especial para microondas, haciendole algunos orificios en la superficie. Hornear durante 5' a Maxima Potencia (850W) y dejar reposar 5'. Verificar si los filetes estan cocidos, sino, cocinarlos otros 2' mas. Servir calientes. Acompañar a gusto con una ensalada de verduras crudas o cocidas al vapor

PASTEL DE SALMON

INGREDIENTES

500 gr. de Salmón en filets/ 8 huevos enteros/ 800 cc de crema de leche/ Margarina/ Harina/ Sal y pimienta a gusto.

PREPARACION

Untar un molde con la manteca y pasarle harina desechando la harina sobrante. Picar en pequeños dados ¾ partes de salmón; colocarlos en una licuadora junto a los huevos y la crema de leche; salpimentar toda la mezcla. Cortar el resto del salmón en palitos de más o menos ½ centímetro. Colocar en el molde la mitad de la masa de la licuadora. Disponer los palitos por todo el molde y añadir el resto de la masa. Cubrir el molde con papel film y ponerlo en el microondas por 12 minutos a potencia 70%. Comprobar la cocción introduciendo un palillo en el centro y si no sale seco añadirle más tiempo en grupos de 3 minutos a Potencia 70%. Para servirlo, desmoldarlo después de haberse enfriado completamente y cortarlo en porciones. Frío puede servirse de entrada con mayonesa o salsa tártara. Caliente le conviene una salsa holandesa.

CREMA DE CALABACINES

INGREDIENTES

3 ud. calabacín grandes (en total 1 kg. aproximadamente)/ 6 cuchara sopera agua/ 1 ud. pastilla de caldo de carne/ 4 cuchara sopera nata líquida/ 30 gr. queso parmesano rallado/ perejil

PREPARACION

Pelar y cortar en rodajas los calabacines, ponerlos en un recipiente, añadir el agua y tapar. Cocer durante 10 ó 12 minutos a 780W. Conectar la base giratoria. Una vez transcurrido ese tiempo, sacar el recipiente, añadir la pastilla de caldo y la nata, triturar con ayuda de la batidora hasta que quede bien cremoso. 2 presentación Servir con el queso parmesano y el perejil picado.

SOLOMILLO AL JEREZ

INGREDIENTES

1750 gr. solomillo/ 1 ud. cebolla/ 2 dl. vino de jerez seco/ 250 gr. champiñón fresco/ 1 ud. trufa/ aceite de oliva/ sal

PREPARACION

Salarse el solomillo y poner en una fuente para microondas con un poco de aceite, la cebolla a trozos y los champiñones a láminas. Agregar el Jerez. 2 cocción Conectar la sonda térmica procurando pincharla en el núcleo de la carne y programar el microondas 70°. Cuando alcance esta temperatura, retirar del microondas, agregar la trufa en láminas, tapar y reservar. 3 presentación Cortar el solomillo en frío y servir con su propia salsa, puré de patatas y tomates asados como guarnición.

MERLUZA CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

4 rodajas de merluza de 150 gr. cada una/ 300 gr. de champiñones cortados en láminas/ 1 diente de ajo picado fino/ 1 limón/ 1 copa de jerez seco/ Aceite, Perejil y Sal.

PREPARACION

Se ponen en una bandeja refractaria los champiñones, los ajos, el jerez y el aceite y se sazona todo con sal, cociniéndolo en el microondas 5 minutos. Seguidamente se pone la merluza en la bandeja, se riega con la mezcla de los champiñones y con el zumo del limón y se deja en el microondas otros 5 minutos.

BUDIN DE PESCADO

INGREDIENTES

1/2 kgrs de filetes de merluza/ 1 cebolla chica/ 2 huevos/ 2 tomates medianos pelados/ sal/ pimienta/ 1 cucharadita chica de azúcar/ 1 cucharada de ralladura de limón.

PREPARACION

Procesar 1/2 kgrs de filetes de merluza y pasar a un bol. Procesar 1 cebolla chica con 2 huevos y 2 tomates medianos, pelados. Agregar al pescado. Condimentar con sal, pimienta, 1 cucharadita chica de azúcar y 1 cucharada de ralladura de limón. Limpiar bien, echar en una budinera de vidrio térmica, aceitada y cocinar en microondas en potencia entre mediano y máximo (750 w, aproximadamente), durante 13 o 15 minutos.

PATATAS AL MICROONDAS-1

INGREDIENTES:

Patatas enteras con piel
Sal gorda
Agua

En un recipiente de barro o en otro especial para microondas, colocar las patatas, previamente lavadas, en una sola capa, verter medio vaso de agua y espolvorear de sal, meter al microondas 13 minutos, dar la vuelta otros 13 minutos. (probar pinchando con un tenedor que la más gruesa está blandita)

Estas patatas están muy buenas para acompañar el pollo asado, simplemente partidas por la mitad, espolvorear sal fina y pimienta y rociar con aceite de oliva extra virgen de 0'4º o con mantequilla en vez de aceite; hacer unos cortes para introducir los ingredientes.

Han de servirse caliente para que se derrita la mantequilla

PATATAS AL MICROONDAS-2

INGREDIENTES:

4 Patatas medianas, 1 guindilla roja seca, perejil, romero, tomillo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite.

ELABORACIÓN:

- Pele, lave y corte las patatas en rodajas finas.
- Aparte se pica un ramito de perejil
- En una fuente de asar, ponga dos cucharadas soperas de aceite y la guindilla bien picada. Cubra con las patatas, espolvoreando sobre ellas una pizca de tomillo, otra de romero, la hoja de laurel, un poco de pimentón, sal, pimienta y perejil.
- Tape la fuente e introduzca en el microondas durante diez minutos.
- Pasado este tiempo, saque la fuente, de vuelta al contenido e introdúzcala de nuevo otros diez minutos.
- Servir caliente.

Besugo a las finas hierbas

INGREDIENTES:

1 Besugo, 2 Limones, 3 dientes de ajo, 2 ramitas de perejil, 1 ramita de mejorana, 1 ramita de hojas de apio, 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta negra recién molida.

ELABORACIÓN:

Exprima uno de los limones y pele y desgaje el otro. Pele los ajos y májelos en un mortero. Pique finamente el perejil, la mejorana y el apio.

Vacío lave y seque el pescado y realícele unas incisiones con un cuchillo en el lomo. poniéndolo en la fuente adecuada para microondas.

Salpimentar el zumo del limón, agregue los ojos machacados, las hierbas, el vino y el aceite, untando el pescado con la mezcla resultante por dentro y por fuera, tras lo cual lo pondrá a cocer durante 5 minutos a horno fuerte.

Reduzca la potencia pasado este tiempo a la mitad y déjelo 9 minutos más, momento en que sacará la fuente del horno y con todas las precauciones para no quemarse le dará la vuelta al pescado.

Dejar cocer otros 8 minutos a horno medio.

Deje reposar 5 minutos, adórnelo con los gajos del limón y sirva.

CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES:

**4 Calamares medianos
150 g. de carne de cerdo picada
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 limón
1 huevo
1 ramita de perejil
3 rebanadas de pan
1/2 taza de leche
1 vasito de vino blanco seco
5 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta.**

ELABORACIÓN:

-Vaciar limpiar y lavar los calamares, reservándolos con sus tentáculos y aletas.

-Quitar la corteza del pan y poner la miga a remojar en la leche.

-Pelar y picar las cebollas, los ajos y el perejil. Cortar el limón en rodajas finas.

-Poner en un cazo el pan escurrido con la carne picada, el huevo, los ajos y el perejil, salpimentar y mezclar bien.

-Rellenar con la mezcla los calamares y cerrarlos con un palillo de dientes.

-Calentar el aceite en una fuente 2 minutos y rehogar en ella la cebolla unos 5 minutos, añadir entonces los calamares ya rellenos y dejar cocer al microondas unos 11 minutos mas.

Lenguado

Ingredientes para 4 personas

8 filete lenguado

500 gr. patata nueva

1 kg. guisantes frescos

1 ud. limón exprimido

2 ud. cebolla tierna

1 diente ajo

4 cuchara sopera aceite de oliva

agua

sal y pimienta

preparación:

Pinchar las patatas, colocarlas enteras y con piel, unas al lado de otras en un recipiente especial para microondas y añadir agua hasta cubrir por la mitad y un poco de sal.

Cocinar en el microondas durante 10 ó 12 minutos a 780W.

Desgranar los guisantes y colocar en un recipiente para microondas con 2 cucharadas de agua y sal y cocinar durante 10 minutos a 780W.

Poner los filetes de lenguado en una fuente con el zumo de limón, sal y pimienta.

Cocinar en el microondas durante 6 ó 9 minutos a 780W.

Sofreír el ajo y la cebolla picada a fuego lento hasta que la cebolla ablande.

REPARACIÓN:

Pelar las patatas cocidas, cortarlas en rodajas y colocar en una fuente. Sobre las patatas volcar los guisantes y finalmente colocar el pescado.

Echar por encima del pescado el sofrito de ajo y cebolla.

Lubina Rellena

Ingredientes para 6 personas

1 ud. lubina de 1500 gr. aproximadamente

250 gr. champiñón

1 ud. cebolla

250 gr. gamba pelada

3 dl. vino blanco

2 ud. yema de huevo

2 cuchara sopera nata líquida

5 dl. salsa bechamel

1 chorro aceite de oliva

1 chorro zumo de limón

sal

preparación :

Quitar la espina de la lubina, salar y rociar con zumo de limón.

para el relleno:

Picar la cebolla fina y freír en una sartén con aceite a fuego lento. Cuando esté casi frita, añadir los champiñones laminados y las gambas peladas y rehogar.

Rellenar la lubina con este preparado.

Cocción :

Colocar el pescado en una fuente especial para microondas, rociar con vino blanco y cocinar durante 12 ó 14 minutos a 780W.

para la salsa:

Mezclar la salsa bechamel con las yemas y la nata líquida.

Presentación:

Sacar la lubina del microondas, quitarle la piel y cubrir con la salsa.

MERO AL VINO

Ingredientes para 4 personas :

4 filete mero , unos 750 grs. aproximadamente

25 cl. vino blanco seco

1 cucharadita canela en polvo

4 cuchara sopera nata líquida

sal y pimienta

PARA LA GUARNICIÓN

arroz blanco o pasta

preparación:

En un recipiente adecuado para microondas poner el vino blanco y la canela, pimienta y sal. Llevar al microondas durante 3 minutos a 780W.

Transcurrido este tiempo añadir el pescado y la nata líquida. Llevar de nuevo al microondas entre 6 y 8 minutos a 780W.

Sacar el pescado y colocarlo en una fuente.

Llevar la salsa a ebullición y dejarla hervir hasta que reduzca.

Presentación :

Verter la salsa sobre el pescado y acompañar de pasta o arroz blanco.

Pescado a la sal

Ingredientes para 4 personas

750 gr. pescado

1 kg. sal

aceite de oliva

agua

250 gr. ali-oli

preparación

Lavar el pescado.

Cubrir el fondo de una fuente apta para microondas de una capa de sal gorda ligeramente humedecida con agua.

Poner el pescado sobre la sal, pintar con aceite y cubrir completamente con el resto de la sal, también humedecida.

cocción

Cocinar en el microondas durante 10 ó 12 minutos a 780W.

presentación

Abrir la capa de sal que cubre el pescado y servir acompañado de ali-oli.

ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 250 g de ternera picada .
- 250 g de cerdo picado .
- 1 cebolla picada .
- 1 huevo .
- 1 diente de ajo .
- Perejil picado .
- 1 rebanada de pan de molde .
- 50 ml de leche .
- 2 cucharadas de pan rallado .
- 1 taza de harina .
- 250 g de tomate frito .
- 3 cucharadas de vino blanco.

ELABORACION:

- Picar la cebolla, el ajo y el perejil .
- Añadirlos a las carnes picadas .
- Remojar el pan en la leche y pintarlo con la mezcla anterior, añadir un poco de pan rallado y salpimentar .
- Formar las albóndigas y pasarlas por harina. Disponerlas en una fuente y cocerlas durante 5 minutos en el microondas, dando la vuelta a mitad del tiempo .
- Incorporar el tomate y el vino sazonar tapar y conectar al 75% durante 11 minutos .
- Servir.

-ALMEJAS A LA VINAGRETA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 kg de almejas .
 - 1 chalota picada .
 - 2 cucharadas de aceite de oliva .
 - ½ hoja de laurel .
 - 1 manojo de perejil picado .
 - 5 cucharadas de vino blanco .
- Para la vinagreta:
- 1 cucharada de mostaza de Dijon .
 - 2 cucharadas de vinagre .
 - 6 cucharadas de aceite oliva virgen .
 - Perejil picado .
 - Pimienta .
 - sal.

ELABORACION:

- rehogar las chalotas picadas en el aceite de oliva 2 minutos en el microondas al 100% .
 - Añadir las almejas y cocer al 100% hasta que estén todas abierta (5 minutos) .
- Para la vinagreta:
- Combinar todos los ingredientes y echarlos sobre las almejas.

-ARROZ CON PASAS Y PIÑONES

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 250 g de arroz de grano largo .
- 1 cucharada de aceite .
- 1 cucharadita de curry en polvo .
- 100 g de pasas de Corinto .
- 75 g de piñones .
- 1/2 litro de agua .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Disponer los piñones en un plato y tostarlos en el microondas al 100% durante 3 minutos .
- Lavar el arroz y verter en un recipiente 1 cucharada de aceite el curry y la sal .
- Añadir el arroz escurrido y las pasas, cubrir con agua hirviendo y conectar al 100% durante 15 minutos .
- Dejar reposar y servir espolvoreado de piñones tostados.

-BACALAO CON CREMA DE AJOS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 lomos de bacalao (previamente desalado) .
- 10 dientes de ajo .
- 1/2 litro de aceite .
- Guindilla o pimienta cayena .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Calentar el aceite durante 5 minutos, añadir 5 dientes de ajo fileteados y la cayena .
- Conectar al microondas durante 1 minuto al 100% .
- Cubrir el bacalao con agua fría y cocinar en el microondas al 100% durante 3 minutos .
- Emulsionar en la batidora el aceite con los ajos fritos, los ajos crudos y dos cucharadas de caldo hasta conseguir una crema .
- Cubrir los lomos de bacalao con la salsa y cocinar durante 6 minutos .
- Espolvorear con perejil picado y servir.

-BROCHETAS DE MAR

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 g de rape/mero o pescado firme .
- 400 g de langostinos .
- 200 g de cebollitas francesas .
- 200 g de bacon en lonchas muy finas .
- aceite de oliva .
- Brandy .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Pelar las cebollitas y cocerlas con 1/2 vaso de agua durante 4 minutos en el microondas al 100% . .
- Pelar los langostinos y envolver las colas con la panceta. .
- Cortar el pescado en trozos del tamaño de una nuez y recubrirlos con el bacon. .
- Ensartar en brochetas de madera una cola de langostino una cebollita, un trozo de pescado hasta terminar los ingredientes. .
- Colocarlas en un plato regadas con aceite y salpimentadas. .
- Precalentar una bandeja en el microondas durante 5 minutos. .
- Añadir las brochetas y programar 8 minutos al 100%. .
- A mitad de cocción regar con un poco de brandy.

-CAKE DE ROQUEFORT, PERAS Y NUECES

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 180 g de harina .
- 1 sobre de levadura .
- 3 huevos .
- 100 g de Gruyère rallado .
- 10 cl de aceite de oliva .
- 10 cl de leche .
- 150 g de roquefort troceado .
- 2 peras conferencia pequeñas .
- 100 g de nueces peladas troceadas .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Batir los huevos con las varillas hasta que doblen su volumen .
- Añadir el aceite y la leche .
- Incorporar la harina y la levadura tamizadas .
- Por último, el gruyère rallado, los trozos de roquefort, las nueces y la pera en trocitos .
- Mezclar delicadamente y hornear al 100% durante 12 minutos.

-CALABACINES CON QUESO Y ALBAHACA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 calabacines .
- 2 tiras de bacon .
- 1 ramillete de albahaca fresca .
- 60 g de queso parmesano rallado .
- 35 g de pan rallado.

ELABORACION:

- Cortar los calabacines en dos y cocer en el microondas durante 6 minutos al 100% .
- Sacar la pulpa, dejando la piel con un grosor de 1 cm .
- Trocear la carne del calabacín con el bacon cortado en trocitos, el parmesano y el pan rallado .
- Rellenar las pieles con esta mezcla y cocer 8 minutos al 75% o hasta que se funda el queso.

-CERDO EN SALSA AGRIDULCE

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 3 cucharadas de salsa de soja.
- 3 cucharadas de vinagre de sidra.
- 750 g de magro de cerdo cortado en cubitos.
- 1 cucharada de aceite.
- 3 zanahorias en rodajas.
- 1 cebolla picada.
- 1 pimiento verde.
- 250 ml de caldo de pollo.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 1 lata de piña al natural con su jugo.
- 3 cucharadas de fécula de maíz.

ELABORACION :

- Mezclar la salsa de soja con el vinagre añadir los trozos de carne y dejar marinar durante 2 ó 3 horas.
- Mezclar en un recipiente el aceite las zanahorias y la cebolla.
- cocer en el microondas al 100% durante 4 minutos.
- Añadir el pimiento picado, el caldo de pollo el azúcar, 250 ml de jugo de piña y la carne con su marinada.
- Salpimentar.
- Tapar el recipiente y cocer en el microondas al 100% durante 5 minutos.
- Seguir la cocción bajando la intensidad al 50% durante 17.
- 20 minutos.
- Cuando la carne esté hecha, añadirle esta preparación así como la piña cortada en trocitos.
- Calentar al 100% durante 5.
- 7 minutos.
- Rectificar la sazón y servir.

-CHAMPIÑONES RELLENOS DE QUESO DE CABRA Y JAMÓN

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 400 g de champiñones grandes.
- 50 g de queso de cabra.
- 50 g de jamón de york picado.
- 1 tomate.
- Perejil picado.
- Pimienta.
- sal.

ELABORACION:

- Limpiar los champiñones, cortarles el pedúnculo y cortarlo muy fino.
- Pelar el tomate y cortarlo en daditos, cortar el queso en trozos pequeños.
- Mezclar los pedúnculos con el tomate el queso el jamón y el perejil.
- Rellenar los champiñones con esta mezcla y cocer durante 8 minutos en el microondas al 75% o hasta que se funda el queso.

-COLIFLOR GRATINADA Y CORN FLAKES AL PEREJIL

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 coliflor pequeña (1 kg aprox.).
- 45 g de mantequilla.
- 1 cucharada de harina.
- 1 cebolla picada.
- 180 ml de leche.
- 90 g de queso rallado.
- 35 g de Corn Flakes.
- Perejil picado.

ELABORACION:

- Cortar la coliflor en ramilletes, lavarlos y ponerlos en una fuente, tapar cocer en el microondas al 100% durante 10 minutos.
- Fundir 30 g de mantequilla durante 30 segundos.
- Añadir la harina y la cebolla y luego la leche poco a poco.
- cocer 2 minutos al 100%, removiendo a mitad del tiempo.
- Añadir el queso rallado.
- Mezclar los Corn Flakes, 15 g de mantequilla y el perejil picado.
- cocer 1 minuto al 100%.
- Servir la coliflor con la sal y espolvorear de Corn Flakes al perejil.

-CONEJO GUISADO CON HIERBAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 conejo de 1,250 kg troceado.
- 2 dientes de ajo.
- 50 ml de vino blanco.
- Romero.
- Tomillo.
- Salvia.
- 1 hoja de laurel.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.

ELABORACION:

- Picar las hierbas y el ajo añadir el vino 4 cucharadas de aceite y el zumo de limón.
- Dejar el conejo a marinar toda la noche.
- Transcurrido el tiempo, meter al microondas durante 30 minutos a máxima potencia.
- Rectificar la sazón y dejar reposar durante 5 minutos.

-CONTRAMUSLOS CON ESPINACAS Y MOZZARELLA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 250 g de espinacas congeladas.
- 4 contramuslos de pollo deshuesados.
- 1 cucharada de aceite.
- 120 g de queso mozzarella.
- 600 ml de salsa de tomate casera.
- 1 cucharada de hoja de albahaca fresca.

ELABORACION:

- cocer las espinacas en su propio jugo, poniéndolas en un recipiente tapado en el microondas al 100% de potencia durante 6 minutos.
- Pintar los contramuslos con un poco de aceite y cocerlos tapados durante 8 minutos al 70% de potencia.
- Retirar el líquido y cubrir el pollo con las espinacas, aderezadas de aceite y lonchas de queso mozzarella.
- Mezclar la salsa de tomate con la albahaca picada y poner esta mezcla alrededor del pollo.
- Calentar 8 minutos al 50% hasta que se funda el queso.

-CREMA DE PIMIENTOS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 kg de pimientos rojos.
- 1 cebolla.
- 1 patata.
- 1 diente de ajo.
- ½ l de caldo.
- 1 yema de huevo.
- 1 bote de leche Ideal o nata.
- Pimienta.
- Cebollino.
- sal.

ELABORACION:

- En un bol, rehogar los ajos picados con un poco de aceite 2 minutos al 100%, añadir la cebolla cortada en cuatro y los pimientos despepitados.
- Tapar y conectar 5 minutos al 100%.
- Echar la patata en trozos y cubrir con el caldo. Salpimentar. cocer 20 minutos al 100% hasta que las verduras estén muy tiernas.
- Triturar la preparación hasta que nos quede una crema espesa y pasarla por el tamiz para quitar todas las pieles.
- Agregar la nata o leche mezclada con la yema de huevo.
- Rectificar la sazón.
- Calentar sin que hierva.
- Servir fría o caliente con un chorrito de nata y espolvoreada con cebollino picado.

-CROQUETAS DE JAMÓN

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 750 cl de leche entera .
- 75 g de harina .
- 75 g de mantequilla .
- 100 g de jamón picado .
- 2 huevos duros picados .
- 1 hueso o punta de jamón .
- sal.

ELABORACION:

- Calentar la leche con el hueso de jamón 5 minutos al 100% . .
- Reservar 1/2 hora en infusión. .
- Mezclar en un bol la harina con la mantequilla y rehogar 3 minutos al 100%. .
- Sin parar de batir con varillas, añadir la leche reservada y y colada. .
- Salpimentar. .
- Conectar al 100% durante 5 minutos removiendo de vez en cuando. .
- Una vez templada la masa, añadir el huevo duro y el jamón picados. .
- Formar las croquetas.

-DORADA A LA SAL CON VINAGRETA DE PIMIENTOS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 dorada de 750 g.
- 1 kg de sal gorda.
- 1 cucharada de vinagre.
- 3 cucharadas de aceite.
- 1 pimiento morrón.
- 1 huevo.
- 1 cebolleta.
- Perejil picado.
- Pimienta.
- Agua.
- aceite.
- sal.

ELABORACION:

- Cubrir una fuente con sal gorda y poner el pescado.
- Taparlo con sal y humedecer con agua.
- Meter al microondas durante 10 minutos al 100% y dejar reposar 5 minutos.
- asar el pimiento durante 10 minutos, enfriar y pelar.
- Calentar en un bol 2 cucharadas de agua al 100% durante 40 segundos.
- Romper el huevo dentro y conectar tapado 1 minuto al 75%.
- Picar el pimiento el huevo y la cebolleta.
- Elaborar una vinagreta con el vinagre el aceite y la sal.
- Añadir los **ingredientes** restantes y servir con el pescado.

-ESCALIBADA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 3 pimientos rojos.
- 2 berenjenas.
- 2 cebollas pequeñas.
- 12 tomatitos cereza.
- aceite de oliva virgen.
- sal.

ELABORACION:

- Untar todas las verduras con un chorrito de aceite.
- Cortar las cebollas por la mitad y meter al microondas durante 8 minutos al 100%.
- Seguir con los pimientos que coceremos durante 15 minutos.
- Luego las berenjenas cortadas por la mitad durante 8 minutos y, por último, los tomatitos durante 4 minutos.
- Pelar los pimientos una vez fríos y cortar las verduras en tiras.
- sazonar y regar con un chorrito de aceite de oliva virgen.

-ESPAGUETIS A LA CARBONARA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 400 g de espagueti o fettuccini.
- 2 litros de agua hirviendo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 6 rodajas de bacon en dados.
- 300 ml de nata.
- 4 huevos batidos.
- 80 g de queso parmesano rallado.

ELABORACION :

- Echar los espaguetis en agua hirviendo con aceite y sal e introducir en el microondas al 100% durante 12 minutos.
- Ecurrirlos y reservar el calor.
- Poner en un bol dados de bacon cubiertos con una hoja de papel absorbente.
- Cocinar 6 minutos en el microondas al 100% hasta que estén crujientes.
- Retirar el papel absorbente y añadir la nata.
- Conectar al 100% durante 4 minutos.
- Batir los huevos y el queso con la mezcla de nata.
- Calentar 2 minutos al 50%, mezclar con la pasta y servir.

-ESPÁRRAGOS CON SALSA HOLANDESA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 atado de espárragos frescos.
- 2 yemas.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 2 cucharadas de agua fría.
- 100 g de mantequilla.
- Pimienta.
- Hierbas picadas: eneldo, perejil para decorar.
- sal.

ELABORACION:

- Pelar las partes duras de los espárragos y disponerlos con 3 cucharadas de agua en un recipiente.
- Cubrir con film y meter al microondas 5 minutos al 100%.
- Ecurrir y reservar.
- Para la salsa:
- Fundir la mantequilla 1 minuto al 100%.
- Sin dejar de batir ir añadiendo las yemas, el limón, el vino blanco y conectar 2 minutos al 100%.
- Rectificar la sazón.
- Añadir las hierbas y servir con los espárragos.

-ESTOFADO DE CORDERO CON GUISANTES

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 pierna de cordero deshuesada de 1kg .
- 400 g de guisantes congelados .
- 1 cebolla .
- 1 diente de ajo .
- 1 cucharada de salsa de tomate .
- 1/2 vaso de vino blanco .
- 3 cucharadas de aceite.

ELABORACION:

- Cortar la cebolla en aros y la carne en trozos regulares, añadir el aceite y meter en el microondas 25 minutos al 100%. .
- Incorporar los guisantes, el vino y la salsa de tomate y conectar 10 minutos más. .
- Rectificar la sazón y servir muy caliente.

-ESTOFADO DE TERNERA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 750 g de ternera para guisar en dados.
- 250 g de zanahorias en rodajas.
- 500 g de patatas en cubitos.
- 2 cebollas picadas.
- 2 dientes de ajo fileteados.
- 250 ml de caldo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva tomillo.
- Romero.
- laurel.
- Pimienta.
- sal.

ELABORACION:

- Calentar el aceite 2 minutos al 100%.
- Añadir los ajos y luego la cebolla.
- rehogar 2 minutos al 100%.
- Echar la carne y removerla para que se tueste con el aceite caliente.
- Añadir la zanahoria las patatas, el caldo y las hierbas.
- Salpimentar y conectar tapado 12 minutos al 100% (según la dureza de la carne necesitará más o menos tiempo).

-FLAN

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 ml de leche .
- 5 huevos .
- 150 g de azúcar .
- Para el caramelo: .
- 60 g de azúcar .
- 1 cucharada de zumo de limón .
- 2 cucharadas de agua.

ELABORACION:

- Poner el azúcar con el agua y el zumo de limón en un molde para flan. .
- Conectar el microondas 5 minutos al 100%. .
- Cubrir todo el fondo y enfriar. .
- Batir la leche con los huevos y el azúcar. .
- Colar sobre el molde caramelizado y meter al microondas 2 minutos al 100% y 8 minutos al 50%. .
- Refrigerar y desmoldar.

-GAMBAS AL AJILLO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 g de gambas enteras.
- 1 guindilla.
- 2 dientes de ajo.
- 4 cucharadas de aceite.

ELABORACION:

- Pelar las gambas.
- Poner el aceite en una cazuela de barro y añadir la guindilla cortada en trocitos y los ajos fileteados.
- Meter en el microondas al 100% durante 4 minutos.
- Añadir las gambas peladas y conectar 2 minutos más.
- Servir inmediatamente.

-GUISANTES A LA FLORENTINA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 250 g de guisantes congelados.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 75 gr de panceta o jamón serrano.
- 1 diente de ajo.
- 20 g de perejil.
- Un poco de azúcar.
- sal.

ELABORACION:

- Picar el jamón y el ajo.
- Calentar el aceite durante 1 minuto, añadir el ajo y el jamón y conectar el microondas al 100% durante 2 minutos.
- Echar los guisantes, el azúcar y la sal.
- Conectar el microondas al 100% durante 5 minutos.
- Remover y cocinar durante 5 minutos más.
- Espolvorear con perejil picado y servir.

-PASTEL DE CABRACHO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 cabracho de 1 kg .
- 6 huevos .
- 250 ml de salsa de tomate .
- 3 pimientos del piquillo .
- 250 ml de nata .
- Unas gotas de Tabasco .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Envolver el pescado en papel film y meterlo al microondas 3 minutos. .
- Batir los **ingredientes** restantes y triturarlos hasta que nos quede una crema homogénea. .
- Añadir el pescado limpio de espinas y desmenuzado. .
- Rectificar la sazón. .
- Volcar la preparación en un molde, cubrir y meter en el microondas 15 minutos al 100%. .
- Servir acompañado de salsa ali.
- oli.

-PASTEL DE CARNE, PIMIENTOS Y ORÉGANO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 150 g cebolla picada.
- 150 g de pimientos del piquillo.
- ½ k de carne picada de ternera.
- 250 g carne de salchicha.
- 70 g de pan rallado.
- 1 huevo.
- 3 cucharadas de salsa de tomate espesa.
- 2 cucharaditas de orégano.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 2 cucharadas de azúcar moreno.
- 1 cucharada de aceite oliva.
- sal.

ELABORACION:

- Mezclar el aceite la cebolla picada, los pimientos y rehogar 4 minutos al 100%.
- Añadir las carnes, el pan rallado, los huevos, 2 cucharadas de salsa de tomate y el orégano.
- Mezclar bien.
- Dar forma de rollo de 10x25 cm y barnizar con la mezcla de soja, azúcar y salsa de tomate restante.
- Hornear 30 minutos al 55% y dejar reposar 10 minutos.

-PATATAS ASADAS RELLENAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 patatas medianas lavadas y sin pelar.
- 1 lata de atún en aceite.
- 1 cebolleta picada.
- 6 cucharadas de mayonesa.

ELABORACION:

- Pinchar las patatas y meterlas al microondas 7 minutos al 100 %.
- Darles la vuelta y cocinar 7 minutos más.
- Fuera del horno, envolverlas en papel de aluminio y dejarlas reposar 5 minutos.
- Vaciar el centro de la patata y mezclarlo con los **ingredientes** del relleno.
- Colocarlo de nuevo en el interior y meter 1 minuto en el microondas al 100 % o hasta que el queso se funda.

-PECHUGA CON CEBOLLINO Y CEBOLLETA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 6 filetes de pechugas de pollo.
- 1 manojo de cebollino.
- 60 g de mantequilla.
- 60 g mayonesa.
- 1 cebolleta.
- Pimienta.
- sal.

ELABORACION

- Picar el cebollino y mezclarlo con la mantequilla en pomada.
- Añadir la sal y la pimienta y trabajar hasta conseguir una crema espesa que nos servirá para pintar los filetes antes de meterlos en una “papillotes” de papel vegetal.
- Cerrar lo más herméticamente posible y hornear durante 5 minutos al 100%.
- Mientras tanto, triturar la cebolla hasta hacerla casi puré e incorporarla a la mayonesa de cebolleta, espolvorear con cebollino y servir.

-PECHUGAS CON SALSA DE LIMÓN Y MOSTAZA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 30 g de mantequilla.
- 1 cucharada de aceite.
- 150 g de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 4 pechugas de pollo.
- 2 cucharadas de pimentón dulce.
- 300 ml de nata.
- Ralladura de 1 limón.
- 3 cucharadas de zumo de limón.
- 2 cucharaditas de mostaza.
- 2 cucharaditas de maicena.
- Cebollino picado.

ELABORACION

- Mezclar la mantequilla, el ajo y la cebolla.
- cocer 4 minutos en el microondas al 100%.
- Añadir la nata, la ralladura de limón, el zumo, la mostaza y la maicena disuelta en una cucharada de agua.
- Salpimentar y conectar el microondas 3 minutos al 100 % mezclando una vez durante el proceso.
- Añadir el cebollino picado.

-PESCADO EN ESCABECHE

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 rodaja hermosa de bonito salmón o 1/2 kg de sardinas.
- 1/4 l de aceite de oliva.
- 125 ml de vinagre de vino.
- 125 ml de caldo de pescado.
- 100 ml de vino blanco.
- 1 cucharada de pimienta en grano.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 5 dientes de ajo.
- tomillo.
- laurel.
- 1 guindilla (opcional).
- perejil.
- sal.

ELABORACION

- cocer la zanahoria y la cebolla y los ajos con el aceite durante 5 minutos en el microondas al 100%.Añadir el vino el caldo, el vinagre la pimienta, el perejil, el tomillo, el laurel y la sal.
- Conectar 10 minutos al 100%.
- Añadir el pescado troceado y cocer 10 minutos más al 100%.

-POTAJE DE GARBANZOS, ESPINACAS Y BACALAO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 200 g de garbanzos.
- 500 g de espinacas.
- 50 g de bacalao.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de pimentón.
- 2 ajos picados.
- 1 hoja de laurel.
- Caldo de pescado.
- 2 huevos duros para decorar.
- sal.

ELABORACION

- freír los ajos con aceite 3 minutos y reservar.
- cocer las espinacas 6 minutos al 100%.
- Añadir el ajo el pimentón, el laurel los garbanzos, el bacalao y el caldo y cocer durante 10 minutos.

-QUICHE RÁPIDA DE CALABACÍN, TOMATE Y ACEITUNAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 150 g de calabacín.
- 185 g de queso cheddar o emmenthal.
- 50 g de harina.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 250 ml de leche.
- 125 ml de nata.
- 4 huevos batidos.
- 150 g de tomates.
- 40 g de aceitunas negras deshuesadas.
- 1 cucharadas de parmesano rallado.

ELABORACION

- Batir la nata con los huevos, la harina y la leche.
- Añadir los calabacines laminados, el queso cheddar rallado, el ajo picado y verter la preparación en un molde engrasado de 24 cm de diámetro.
- Decorar con los tomates y las aceitunas en rodajas y espolvorear de parmesano rallado.
- Meter al microondas 20 minutos al 55% y dejar reposar cubierto 15 minutos.

-SALMÓN CON CREMA DE ESPINACAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 rodajas de salmón fresco .
- aceite de oliva .
- ½ kg de espinacas congeladas .
- 40 g de harina .
- 40 g de mantequilla .
- ½ l de leche .
- Pimienta .
- Nuez moscada .
- sal.

ELABORACION:

- En un bol poner las espinacas sin descongelar con 2 cucharadas soperas de agua. .
- Tapar con papel film y conectar 7 minutos al 100%. Remover y reservar. .
- En otro bol, rehogar 3 minutos al 100% la harina con la mantequilla. Añadir leche batiendo con varillas, salpimentar y conectar 5 minutos al 100%. .
- Mezclar las espinacas con la bechamel. .
- En un recipiente con tapa disponer las rodajas de salmón. Una al lado de otra. .
- Regar con un chorro de aceite y conectar 3 ó 4 minutos al 100%. .
- Rectificar la sazón y servir acompañado de las espinacas.

-SOLOMILLO DE CERDO AL ROQUEFORT

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 2 solomillos de cerdo .
- 50 g de queso roquefort o queso azul .
- 250 ml de nata .
- 2 cucharadas de vino blanco .
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

ELABORACION :

- Precalentar la bandeja de dorar durante 7 minutos .
- Añadir el aceite y dorar la carne por todos sus lados .
- Conectar el horno al 100% durante 3 minutos .
- Incorporar el queso y la nata y volver a hornear 4 minutos.

-SOPA DE CEBOLLA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 300 g de cebolla .
- 100 g de queso Emmenthal .
- 50 g de mantequilla .
- 3 cucharadas de aceite de oliva .
- 1 litro de caldo .
- 4 rebanadas de pan de la víspera .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Cortar las cebollas en rodajas muy finas .
- Echar la mantequilla y las cebollas en un recipiente .
- Cubrir durante 11 minutos, removiendo a mitad de cocción .
- Añadir el caldo y conectar 5 ó 6 minutos hasta que hierva .
- sazonar y repartir rebanadas de pan sobre la superficie .
- Cubrir con queso rallado y meter bajo el grill.

-TERRINA DE AVE CON NUECES Y ACEITUNAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 400 g de pollo picado .
- 250 g de ajo picado .
- 150 g de cerdo picado .
- 12 nueces .
- 2 huevos .
- 1 rebanada de pan de molde .
- 1 dl de jerez, brandy o leche .
- 1 puñado de aceitunas verdes sin hueso .
- Perejil .
- Cebollino .
- Pimienta .
- sal.

ELABORACION:

- Embadurnar un molde con mantequilla, forrarlo con papel vegetal y volverlo a untar de mantequilla .
- Triturar los huevos con el pan, las hierbas, los licores o la leche, sal y pimienta y añadirse a las carnes .
- Dejar reposar unas horas para que se mezclen los sabores .
- Añadir las nueces en trocitos y las aceitunas en rodajas .
- Mezclar, echar en un molde y tapar con el papel .
- Cocinar al 100 por 100 durante 12 minutos aproximadamente .
- Dejar reposar durante 5 minutos, prensar con un peso, desmoldar y servir.

-VICHYSOISE

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 g de puerros (la parte blanca) .
- 250 g de patatas .
- 1 cebolla .
- 30 g de mantequilla .
- 3 cucharadas de agua .
- 1/2 litro de caldo .
- 375 ml de leche evaporada .
- Pimienta blanca .
- Nuez moscada .
- Cebollino picado .
- Nata líquida.

ELABORACION:

- Cortar los puerros en rodajas finas, las patatas en cuadraditos y picar la cebolla. .
- Colocar la mantequilla en un recipiente, añadir los puerros, las patatas, la cebolla y el agua. .
- Tapar y cocer en el microondas 15 minutos al 100%. .
- Añadir el caldo, la leche evaporada y triturar. .
- Pasar por el chino y sazonar con sal pimienta y nuez moscada. .
- Dejar cocer durante 5 minutos al 100%. .
- Espolvorear de cebollino picado y chorrito de nata líquida. .
- Servir fría o caliente.

Albóndigas con salsa de tomate

Salsa

Caldo 100 cc.

Puré De tomate 1 lata

Azúcar A gusto

Harina 1 cda.

Cebollas Picada 1

Vino Blanco 50 cc.

Laurel A gusto

Albondigas

Orégano A gusto

Pan Rallado. Cant. Nec.

Sal A gusto

Ajos Y perejil picado 1 cda.

Pimienta A gusto

Pan Miga remojada en leche. 1/2 taza

Salvado 50 g.

Queso Rallado 2 cdas.

Huevos 2

Carne Picada 1/2 kg.

Colocar en el vaso del procesador, la carne, los huevos, el salvado, la miga de pan bien exprimida, el ajo y perejil, el queso rallado y los condimentos a gusto. Accionar el procesador unos minutos hasta que se forme una pasta homogénea. Retirar y formar las albondigas de aproximadamente 3 cm. de diámetro. Pasarlas por pan rallado. Disponerlas sobre la bandeja doradora previamente precalentada y luego aceitada. Cocinar 7' al 100% de potencia. Reservar. Disponer en una cazuela la cebolla, el laurel y dos cucharadas de aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Añadir el tomate, el caldo, la harina disuelta en el vino, el azúcar, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Mezclar. Añadir las albondigas y cubrir. Cocinar 8' al 80% de potencia. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 27' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

Brótola, berenjenas y zanahorias al azafrán

Rombos de brótola, berenjenas y zanahorias al azafrán.

Berenjenas 1

Zanahoria 1

Jugo De limón 2 cdas.

Sal A gusto

Azafrán 1/4 cdta.

Curry 1/2 cdta.

Aceite De oliva 4 cdas.

Manteca 120 g.

Echalotes Picado 1

Brótola Filetes chicos con piel 4

Pimienta A gusto

Vino Blanco reducido 50 cc.

Cortar las berenjenas con piel en rombos de 3 cm. de largo y medio cm. de espesor, de tal forma que queden negros. Cortar la zanahoria en rombos del mismo tamaño. Disponer las verduras en dos bol separados. Cubrir. Cocinar las berenjenas 2' al 100 %de potencia. Cocinar las zanahorias 4' al 100% de potencia. Reservar. Limpiar y emparejar los filetes de brótola. Cortar los filetes al sesgo para formar rombos del doble de tamaño de las verduras. Salpimentarlos. Enmantecar una asadera de vidrio, espolvorear con los echalotes y acomodar encima el pescado. Rociar con el jugo de limón y el vino blanco. Cocinar de 8' a 10' a 100% de potencia. Reposar 3', retirar el pescado y colar el fondo de cocción y verterlo en un bol. Agregar la manteca blanda, el curry, el azafrán, sal y pimienta. Batir enérgicamente hasta emulsionar bien y servir en espejo en el fondo de la fuente, acomodar encima el pescado con la piel hacia arriba y las verduras alternando los colores. Servir inmediatamente. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

Berenjenas rellenas de carne

Se freezan envueltas cada una en film y todas juntas en bolsa o recipiente rígido.

Echalotes 3

Albahaca Cant. Nec.

Perejil Cant. Nec.

Ajos 1 diente

Carne picada 350 g.

Pimientos 1/2

Sal Cant. Nec.

Echalotes 3

Albahaca Cant. Nec.

Aceite 1 cda.

Berenjenas 5

Ajos 1 diente

Tomates picado 1

Carne picada 350 g.

Berenjenas 5

Aceite 1 cda.

Sal Cant. Nec.

Mortadela 50 g.

Tomates picado 1

Perejil Cant. Nec.

Pimientos 1/2

Mortadela 50 g.

cubierta

Mozzarella Cant. Nec.

Pimentón Cant. Nec.

Lavar las berenjenas y cortarlas sacándoles las 3/4 parte. Ponerlas en una bolsa para freezar cerrando un solo costado y cocinarlas de 10 a 12 min. en max. Dar vuelta a mitad de cocción. Entibiar, ahuecar y rellenar. Para el relleno: picar el pimiento, el ajo y los echalottes cocinarlos con el aceite 3 min. en max. Luego agregar la carne picada, la mortadella y el tomate tapar y cocinar 5 min, en max. Retirar, salpimentar. Condimentar con perejil, albahaca picada y la pulpa cocida. Mezclar todo y rellenar las berenjenas. Cubrir la superficie de cada una con la mozzarella y el pimentón. Cocinarlas en fuente aceitada 10 min. al 80%. Al retirarlas espolvorearlas con las hierbas frescas picadas.

Crema pastelera

Leche 500 cc.

Manteca 1 cda.

Almidón De maíz 50 g.

Esencia De vainilla 1 cda.

Yemas 4 o 5

Azúcar 150 g.

Sal 1 pizca

Colocar en un bol de 1 1/2 litro de capacidad la leche, el azúcar y el almidón de maíz. Batir vigorosamente hasta disolver completamente. Añadir las yemas y la sal. Batir un poco más. Cocinar 8' al 100% de potencia. Revolver enérgicamente con batidro de varillas cada 2 minutos, para que quede bien homogénea y lisa. Perfumar con la esencia de vainilla y agregar finalmente la manteca para darle brillo. Mezclar y enfriar antes de usar.

VARIANTES:

AL CHOCOLATE: Una vez confeccionada la crema, agregar inmediatamente 80 g de chocolate para taza picado y remover hasta que se disuelva completamente.

AL OPORTO: Reemplazar 100 cc de leche por oporto y luego proceder como la receta base.

AL CAFÉ: Calentar la leche con 2 cucharadas de café molido durante 3' al 100% de potencia. Reposar 2' y luego colar y enfriar. Luego confeccionar como la receta base.

DE NARANJA: Reemplazar 200 cc de leche por jugo de naranjas bien colado junto con 1 cucharada de ralladura de naranjas. Luego confeccionar como la receta base.

AL LIMÓN: Agregar la cáscara de 1 limón cortada en trozos y confeccionar como la receta base. Esta crema tiene un suave sabor a limón (no usar para rellenar un lemon pie). Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 8' Nivel de potencia: 100%

Entrecot relleno

General

Entrecot **Peso neto sin hueso 1 de 1 1/2 kg.**

Sopa **Crema de tomate 2 cdas.**

Relleno

Jamón **Cocido picado 50 g.**

Huevos **1**

Pimienta **A gusto**

Cebollas **De verdeo picada 2**

Queso **rallado 3 cdas.**

Manteca **1 cda.**

Acelga **Cocida y picada 8 hojas**

Sal **A gusto**

Zanahoria **Rallada 1**

Colocar en un bol la cebolla de verdeo y la manteca. Cubrir. Cocinar 1 minuto al 100% de potencia. Agregar la acelga, la zanahoria, el jamón, el queso y el huevo. Mezclar bien y salpimentar. Realizar al entrecot un corte central y a lo largo. Salpimentar el interior y rellenar con la mezcla anterior. Cerrar los extremos con palillos y luego secar muy bien la carne. Untar con la sopa crema de tomate y a continuación pincelar con el aceite. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Acomodar encima la carne. Microondear de 24 a 26 minutos al 100% de potencia. Rotar la carne 2 veces durante la cocción. Dejar reposar 8 minutos y luego servir cortada en tajadas. Acompañar con ensalada de hojas verdes. Preparación: 20' Cocción: 27' Realización: Moderada

Filetes de merluza a la milanesa

Pan **Rallado. Cant. Nec.**

Harina **Cant. Nec.**

Merluza **Filetes sin espinas 1 kg.**

Limón **1**

Pimienta **A gusto**

Huevos **3**

Ajos **Y perejil picados 2 cdas.**

Sal **A gusto**

Lavar los filetes, escurrirlos y disponerlos en un recipiente. Rociar con el jugo de un limón y cubrir. Dejar macerar en la heladera por espacio de media hora. Batir los huevos y agregar el ajo y el perejil, sal y pimienta. Pasar los filetes por harina, luego por el batido de huevos y por último por abundante pan rallado. Pincelarlos con aceite. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar cuatro filetes. Cocinar 1' al 100% de potencia por cada filete. Dar vuelta cuidadosamente a mitad de tiempo y completar la cocción. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 1' por filete Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: La cantidad de filetes por tanda dependerá del tamaño de la bandeja doradora. Entre tanda y tanda de cocción, recalentar la bandeja doradora 3' al 100% de potencia.

Filetes de merluza al whisky

Queso provolone rallado 4 cdas.

Jugo de limón 1 cda.

Nuez Moscada

Sal

Filetes de merluza 700 g.

Puré duquesa 500 g.

Orégano

Salsa blanca 1 sobre

Whisky 4 cdas.

Pimienta

Salpimentar los filetes de merluza, volcarle el whisky, el jugo de limón y dejarlo marinar 20 minutos en la heladera. Luego cocinarlo 7 min. en max. Por arriba verter la salsa blanca preparada como indica el envase con sal, pimienta, nuez moscada, luego el queso rallado, el orégano por arriba y decorarlo con el puré duquesa puesto en manga. Microondear 8 min. Al 80%.

Filetes de merluza con salsa de puerros

Almidón De maíz 1/2 cda.

Crema De leche 200 cc.

Puerros 1/4 kg.

Vino Blanco reducido 50 cc.

Manteca 30 g.

Limón 1

Sal A gusto

Merluza Filetes sin espinas 1 kg.

Yemas 1

Pimienta A gusto

Lavar los filetes y macerarlos con el jugo de limón durante media hora. Luego escurrirlos, salpimentarlos y formar rollitos, sujetar con palillos y disponerlos en una asadera previamente enmantecada y rociar con el vino. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Reservar. Aparte colocar en un bol los puerros picados (parte blanca y un poco de verde) junto con la manteca. Cocinar 2' al 100% de potencia. Agregar el almidón disuelto en la crema y el fondo de cocción de los filetes colado. Salpimentar y revolver bien. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver a cada minuto. A mitad de tiempo incorporar la yema disuelta en 2 cdas. más de crema. Completar la cocción. Servir sobre los rollitos. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

Guiso de arroz

Batata Cortada en cubitos 1
Arroz 300 g.
Zanahoria Cortada en ruedas finas 1
Laurel 1 hoja
Cebollas Picada 1
Pimentón A gusto
Azúcar 1/2 cda.
Pimienta A gusto
Aceite 2 cdas.
Nalga En cubos de 3 x 3 cm. 1/2 kg.
Pimientos Picado 1/2
Papas Cortada en cubitos 1
Puré De tomate 1 lata
Sal A gusto
Caldo De verduras 250 cc.
Ajos Picado 1 diente

Colocar en una cazuela amplia la cebolla, el pimiento, el ajo, la papa, la batata, la zanahoria y el aceite. Mezclar y cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Agregar la carne, sal, pimienta y pimentón. Remover y cubrir. Cocinar 7' al 100% de potencia. Incorporar el arroz lavado, el puré de tomate, el caldo bien caliente, el laurel, el azúcar y un poco más de sal y pimienta. Mezclar. Cubrir. Cocinar aprox. 12' al 100%. Reposar tapado 8', o hasta que el arroz haya absorbido todo el jugo y quede tierno. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 31' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: Si el arroz se prepara con antelación para luego recalentarlo, conviene utilizar el arroz amarillo o autoingegrado, que tiene la particularidad de mantenerse siempre a punto.

Hamburguesas rellenas

General

Ketchup 1 cda.
Huevos 1
Pimienta A gusto
Mostaza 1/2 cda.
Sal A gusto
Carne Picada 400 g.
Pan Rallado 40 g.

Relleno

Espinacas Cocida 1 atado
Panceta Ahumada 4 fetas.
Queso Gruyère rallado 100 g.

Exprimir y picar bien las espinacas. Disponer la panceta entre dos hojas de papel absorbente. Cocinar 1' al 100% de potencia. Picar y mezclar con las espinacas y el queso rallado. Reservar. Disponer en el procesador la carne, el huevo, el pan rallado, el ketchup y la mostaza. Trabajar un momento y salpimentar. Dividir en 4 partes, realizar un hueco en el centro de cada una y repartir el relleno. Cerrar y dar forma de hamburguesa. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Aceitar y acomodar las hamburguesas. Cocinar 2' al 100% de potencia por unidad. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 8' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

Huevos a la nieve con crema inglesa

General

Nueces Picadas finas 2 cdas.
Claras 4
Azúcar 150 g.

Crema

Leche 250 cc.
Yemas 2
Azúcar 80 g.
Huevos 1
Esencia De vainilla 1 cdta.

Para hacer la crema, poner en un bol la leche. Cocinar 1 minuto al 100% de potencia.

Batir el huevo y las yemas con el azúcar. Agregar la leche templada y mezclar. Cocinar 3 minutos al 100% de potencia y 4 a 5 minutos al 50% de potencia. Revolver energicamente a cada minuto, hasta espesar un poco. Importante: no debe hervir porque se cortaría. Perfumar con la esencia, mezclar y enfriar. Para preparar los huevos, batir las claras a nieve con una pizca de sal. Agregar en forma de lluvia el azúcar y continuar el batido a máquina, hasta lograr un merengue bien consistente. Agregar las nueces y mezclar. Pasar a una manga con boquilla lisa. Enmantecar una asadera amplia de vidrio y realizar 6 merengues grandes. Cocinar destapado 3 minutos al 60% de potencia. Servir los huevos con la salsa y decorar con hilos de chocolate derretido y una frutilla fileteada por porción. Preparación: 20' Cocción: 11' Realización: Mediana

Lengua a la mostaza

Lengua

Cebollas 1

Lengua De ternera 1, 200 kg. aprox.

Puerros 1

Pimienta En grano 1 cdta.

Perejil Ramita 1

Zanahoria 1

Salsa

Vino Blanco reducido 50 cc.

Sal A gusto

Crema De leche 100 cc.

Pimienta A gusto

Caldo De carne 200 cc.

Mostaza Preparada 1 cdta.

Lavar y quitar el exceso de grasa a la lengua, disponerla en un recipiente profundo. Disponer alrededor las verduras cortadas. Verter encima 1 litro de agua bien caliente y agregar 1 cda. de sal gruesa (el agua debe cubrir completamente la lengua). Insertar el sensor de temperatura en la parte más gruesa de la carne. Cocinar a 85° C al 70% de potencia. Dar vuelta la lengua los 50° C y envolver la parte más fina de la lengua con papel aluminio. Completar la cocción. Dejar entibiar y pelar completamente. Luego cortar en tajadas bien finas. Reservar. SALSA: Colocar en un bol el vino, el almidón de maíz disuelto en el caldo, la mostaza, la crema, sal y pimienta. Revolver bien. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver con batidor a cada minuto, hasta que se espese. Acomodar las tajadas de lengua en una fuente y cubrir con la salsa. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 60' Nivel de potencia: 70% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar sin la salsa.

Lengua a la vinagreta

Vinagre Blanco 150 cc.

Ajos Picados 10 dientes

Aceite De oliva 100 cc.

Lengua De ternera cocida 1

Huevos Duros picados 2

Perejil Picado 5 cdas.

Sal A gusto

Mezclar todos los ingredientes de la salsa en un bol (menos los huevos duros). Cocinar 3' al 50% de potencia. Reservar. Filetear la lengua en tajadas bien finas. Disponer en una cazuela algo profunda 1 capa de lengua, cubrir con parte de la vinagreta y continuar alternando del mismo modo hasta completar con todos los ingredientes. Espolvorear con el huevo duro picado y tapar. Llevar a la heladera. Retirar 15' antes de servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 3' Nivel de potencia: 50% Se puede congelar.

Lomito de cerdo al curry

Extracto De carne 1/4 cda.
Caldo De carne 150 cc.
Cognac 1/2 cda.
Manteca 25 g.
Cerdo Solomillos 2
Fécula De maíz 1 cda.
Curry 1 cda.
Sal A gusto
Pimienta A gusto
Crema De leche 100 cc.

Limpiar muy bien los solomillos retirando la grasa. Precalear la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Untar con manteca y disponer los lomititos. Cocinar 6' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Disolver el extracto de carne y el curry en el caldo y disponer todo en un bol, agregar la fécula disuelta en la crema y el coñac. Mezclar. Cocinar 3' al 100% de potencia. Revolver cada minuto para que no se agrume y agregar el fondo de cocción. Volcar sobre los solomillos y servir. Acompañar con batatas glaseadas. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 9' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

Lomo a la pimienta verde

General

Sopa Crema de tomate 4 cdas.
Lomo Medallones. 4 de 200 g. cada uno
Manteca 20 g.

Salsa

Crema De leche 50 cc.
Sal A gusto
Pimienta Verde machacada o en salmuera 1 cda.
Caldo De carne 200 cc.
Extracto De carne 1 cda.
Manteca 25 g.
Vino Blanco 50 cc.
Harina 25 g.

Quitar toda la grasa al lomo, secarlo muy bien y rebozarlo en la sopa crema de tomate. Precalear la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Untar con la manteca y acomodar encima los medallones. Presionar bien y cocinar 8 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta a la mitad del tiempo, salar y completar la cocción. Reservar. Para hacer la salsa, colocar en un bol el caldo frío y la harina. Revolver hasta disolver. Agregar el extracto, la manteca cortada en trocitos, la pimienta y el vino blanco. Revolver. Microondear 4 minutos al 100% de potencia. Revolver a cada minuto y completar la cocción hasta homogeneizar y espesar. Agregar la crema de leche y sal. Mezclar y microondear 1 minuto al 100% de potencia. Servir el lomo con la salsa y acompañar con verduras al natural. Preparación: 20' Cocción: 13' Realización: Mediana

Lomo al champignon

Pimentón A gusto

Sal A gusto

Champignones Frescos 1/4 kg.

Lomo 1 kg.

Pimienta A gusto

Cebollas De verdeo 4 cdas.

Extracto De carne 1cdta.

Vino Blanco 50 cc.

Crema De leche 200 cc.

Almidón De maíz 1 cda.

Manteca 50 g.

Limpiar bien el lomo quitando toda la grasa y cortar en cuatro tournedos y espolvorearlos con un poco de pimentón. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y disponer los 4 tournedos. Microondear 14' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Colocar en una cazuela la manteca con la cebolla de verdeo. Cubrir. Micorondear 4' al 100% de potencia. Agregar los champignons rociados con algunas gotas de limón. Mezclar. Cocinar 5' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Por último añadir la fécula y el extracto disuelto en la crema, el vino y el fondo de cocción de los tournedos. Mezclar. Salpimentar. Cocine 3' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo hasta espesar. Acomodar los tournedos en una fuente y cubrir con la salsa. Cocinar 5' al 80% de potencia, espolvorear con perejil y servir. Acompañar con papas a la cucharita doradas a último momento sobre la sartén en la cocina convencional. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 22' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar reemplazando el almidón por harina.

Medallones de cerdo rellenos con frutas secas

Panceta Ahumada en fetas. 8
Cognac 2 cdas.
Miel 4 cdas.
Pimentón 1 cda.
Sal A gusto
Mostaza 1 cda.
Salsa De soja. 1 cda.
Frutas Secas mixtas. 100 g.
Cerdo Medallones de 4 cm de ancho. 4
Pimienta A gusto

Picar las frutas secas, disponerlas en un bol y agregar agua hasta apenas cubrirlas. Macerar 1/2 hora. Luego cocinar 4' al 100% de potencia, hasta que estén tiernas. Desechar toda el agua y mezclar las dos cucharadas de coñac. Reservar. Retirar toda la grasa de los medallones de cerdo y realizar un corte central con cuchillos filoso, a cada uno, formando una bolsa. Salpimentar el interior y rellenar con 2 cucharadas de fruta. Presionar el borde para sellar y rodear cada medallón con dos fetas de panceta en forma bien ajustada. Sostener con una vuelta de hilo de algodón. Aparte mezclar en una compotera, la miel, la mostaza, la salsa de soja y el pimentón. Untar los medallones. Precalear la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y disponer los 4 medallones. Presionar bien. Cocinar 12' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Salar. Completar la cocción. Reposar 5' y servir. Acompañar con verduras al natural. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede congelar.

Muslos rellenos

Guarnición

Papas En cubitos chicos 3/4 kg.

Leche 150 cc.

Manteca 50 g.

Pimienta A gusto

Sal A gusto

General

Pollo Cuartos 4

Almidón De maíz 1 cda.

Huevos 1

Cebollas De verdeo picadas 2

Panceta Ahumada picada 4 fetas.

Ricota 8 cdas.

Queso Rallado 2 cdas.

Espinacas Hojas cocidas 8

Manteca 1 cda.

Deshuesar el pollo retirando sólo los huesitos de los muslos. Reservar. Para preparar el relleno, poner en un bol la cebolla de verdeo junto con la panceta y la manteca. Cubrir y cocinar 3 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Agregar la ricota, el huevo, el almidón y el queso rallado. Salar con moderación y pimentar. Mezclar. Salpimentar el pollo y acomodar encima de cada cuarto deshuesado 2 hojas de espinaca. Sobre éstas repartir el relleno. Cerrar con palillos, secar muy bien y untar con la mostaza. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Untar con manteca y acomodar encima el pollo. Cocinar de 16 a 20 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Para hacer la guarnición, lavar las papas y disponerlas en un bol. Cubrir y cocinar 16 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Reposar 5 minutos. Colar y pasar al vaso del procesador, agregar la manteca y la leche. Trabajar todo hasta obtener un puré bien cremoso. Salpimentar y servir con los muslos fileteados. Preparación: 60' Cocción: 48' Realización: Elaborada

Pata de cordero rellena

Pan Remojado en leche 1/2 taza
Champignones Rehogados 50 g.
Pimienta A gusto
Huevos 1
Sal A gusto
Cordero Pata de 1 3/4 kg.
Jamón Cocido en cubitos 50 g.
Aceite De oliva 4 cdas.
Hierbas Finas 1 cda.
Ajos Y perejil 1 cda.
Queso Rallado 2 cdas.
Sopa Crema de tomate 2 cdas.
Cebollas Picada 1

Rectificar la parte del hueso de la cadera y el fémur, cuidando no agujerear la carne. Retirar el exceso de grasa y salpimentar por dentro. Reservar. Colocar en un bol la cebolla con 1 cda. de aceite. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Agregar el jamón, el pan bien exprimido, el queso rallado, los champignones fileteados, el ajo y perejil, las finas hierbas y el huevo para unir. Salpimentar y mezclar muy bien. Rellenar la carne, sujetar con palillos y atar con hilo cruzado entre los palillos. Secar la carne. Mezclar el aceite restante con la sopa crema de tomate, untar toda la superficie de la carne. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar la carne. Cocinar aprox. 25' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Si se cocina con sensor de temperatura se recomienda 68° C al 100% de potencia, y girar la carne a los 40° C.

Patitas de pollo a la portuguesa

Pimienta c/n
Caldo de pollo 120 c.c.
Ajos 2 dientes
Sal c/n
Laurel c/n
Salsa portuguesa 1 lata
Aceite c/n
Pollo (patitas sin piel) 1 kg.
Pimentón c/n
Perejil c/n

Salpimentar el pollo, mezclar el aceite de oliva con el ajo picado y pincelarlas. Espolvorearlas con el pimentón y cocinarlas en placa con aceite tapadas 10 min en máximo, dar vuelta a mitad de tiempo. Incorporarle la salsa portuguesa, el caldo, el laurel y los condimentos. Tapar y cocinar 6 min en máximo. Al retirarlas condimentar con perejil picado.

Pimientos con arroz

Una vez congelados, se los descongela sin film, tapados de 15 a 18 min. al 80%

Pimientos 6
Queso crema 2 cdas.
Pimienta Cant. Nec.
Arroz 1 paquete
Jamón cocido 50 g.
Sal Cant. Nec.
Queso rallado 2 cdas.

Lavar y cortarle las tapas a los pimientos. Ahuecarlos y cocinarlos en bolsa de 10 a 12 min. en max. Dando vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Preparar el arroz como indica el envase y agregarle el jamón picado, los dos tipos de queso y los condimentos. Rellenarlos y cocinarlos 12 min. al 80%. Acompañarlos con arvejas congeladas.

Pollo a la cazadora

Pimienta A gusto
Champignones Frescos 250 g.
Pollo Presas 1 1/2 kg.
Perejil Picado 1 cda.
Estragón Seco 1 cdta.
Manteca 50 g.
Harina 1 cda.
Vino Blanco reducido 50 cc.
Caldo De ave 250 cc.
Cebollas Picada 1
Sal A gusto
Tomates Peritas pelados 2
Cognac 2 cdas.

Secar muy bien las presas de pollo y condimentarlas con pimienta y pimentón. Precalentar la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Acomodar las presas con la piel hacia abajo. Presionar bien. Cocinar 18' al 100% de potencia. Luego salpimentar y reservar. Colocar en una cazuela la manteca con la cebolla. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Añadir los champignones fileteados. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Espolvorear con la harina, remover bien y rociar con el vino reducido y el caldo bien caliente. Cocinar destapado 2' al 100% de potencia, o hasta que espese ligeramente. Mezclar a mitad de tiempo. Incorporar los tomates cortados en cuartos y sin semillas, las presas de pollo cocidas, el perejil y el estragón. Verter el coñac y rectificar la sazón. Cubrir. Cocinar 8' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 37' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede recalentar.

Pollo a la cerveza

Mostaza En pasta 1 cda.
Pimentón A gusto
Cerveza Negra 150 cc.
Sal A gusto
Pollo En presas sin piel 1 1/2 kg.
Manteca 30 g.
Pimienta A gusto
Cebollas Rallada 1
Azúcar Negra 2 cdas.
Almidón De maíz 1 cda.

Disponer en una cazuela la cebolla junto con la manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 90% de potencia. Reservar. Retirar toda la grasa posible de las presas de pollo, condimentar con la mostaza, pimentón y un poco de pimienta. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar las presas de pollo haciendo presión contra la bandeja doradora. Cocinar 14' al 100% de potencia. Dar vuelta las presas a mitad de tiempo y espolvorear con el azúcar negra. Completar la cocción. Pasar las presas doradas a la cazuela, sobre la cebolla rehogada. Añadir el almidón de maíz disuelto en la cerveza y salar. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Acompañar con papas noisette a la manteca. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 90% y 100% Se puede recalentar.

Pollo a la normanda

Pollo Presas 1 1/2 kg.
Pimienta A gusto
Manteca 1 cda.
Manzanas Verdes peladas y cortadas en octavos 1/2 kg.
Calvados 2 cdas.
Sal A gusto

Retirar la piel y grasa a las presas y secarlas. Precalentar la bandeja doradora de 9' a 10' al 100% de potencia. Untar con la manteca y disponer las presas. Cocinar 18' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar al cocción. Pasar las presas a una cazuela. Salpimentarlas e incorporar las manzanas. Rociar con el Calvados y el fondo de cocción que quedó en la bandeja doradora. Cocinar de 8' a 10' al 100% de potencia (sin cubrir). Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100%

Pollo al estilo provenzal

Sal A gusto
Tomates Perita pelados 2
Aceitunas Negras descarozadas 50 g.
Pollo Presas sin piel 1 1/2 kg.
Aceite 1 cda.
Ajos Picados 4 dientes
Pimentón 1/2 cda.
Pimienta A gusto
Perejil Picado 2 cdas.
Pimientos Verde en tiras finas 1

Disponer en una cazuela el pimiento. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Quitar toda la grasa posible a las presas de pollo y pincelar con el aceite mezclando con el pimentón. Cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. A mitad de tiempo dar vuelta las presas y salpimentarlas. Incorporar los tomates cortados en octavos, el ajo y el perejil. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Añadir las aceitunas. Rectificar el condimento y remover. Cocinar 2' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 27' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede recalentar. Se puede congelar.

Pollo arrollado

Sal A gusto
Morrones 1 latita
Queso Rallado 6 cdas.
Pollo Deshuesado de 1, 800 kg.
Arvejas Congeladas. 1 bolsita de 300 g.
Pimienta A gusto
Jamón Cocido 150 g.
Huevos 2
Crema De leche 4 cdas.

Realizar un corte desde el cogote hasta la rabadilla de una manera tal que quede formado un rectángulo parejo. Salpimentarlo y reservar. Disponer las arvejas en la cocina, directamente en el piso sobre un plato. Pinchar la bolsa. Cocinar 6' al 100% de potencia. Luego reposar 5', colar y disponer en el vaso del procesador. Incorporar un huevo y la mitad del queso rallado. Trabajar hasta obtener una pasta. Agregar la mitad de la crema y salpimentar. Procesar el jamón con el otro huevo y el resto del queso. Incorporar la crema restante y salpimentar. Extender la mezcla de arvejas sin llegar a los bordes, disponer los morrones cortados en tiras y cubrir con la mezcla de jamón. Doblar al medio y cocer. Envolver en papel manteca y luego con película utoadherente formando un cilindro parejo. Ubicar en un molde de budín inglés insertar el sensor en la parte más gruesa. Cocinar a 70° C al 100% de potencia. Dejar enfriar y cortar en tajadas finas. Cocción por tiempo: Cocinar aproximadamente 24' al 100% de potencia. NOTA: No se da vuelta a mitad de tiempo. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 30' Nivel de potencia: 100% Se puede recalentar. Se puede congelar.

Pollo asado

Pollo De 2 kg.
Ajos Picados 2 dientes
Sal A gusto
Ají Molido. A gusto
Pimienta A gusto
Pimentón A gusto
Jugo De limón 1 cda.
Orégano A gusto
Mostaza 1 cda.

Lavar y secar el pollo. Retirar el excedente de grasa. Mezclar con el ajo, jugo de limón, mostaza y condimentos a gusto. Debe quedar con cierta consistencia. Distribuir esta mezcla entre la piel y la carne de la lechuga y las patas. Trabajar las alitas debajo del lomo y atar fuertemente las patas. Salar el interior del pollo y espolvorear la piel con 1 cda. sopera de pimentón. Precalentar la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Luego acomodar el pollo con la pechuga en contacto con la bandeja doradora. Presionar bien para acentuar el dorado. Cocinar 15' al 100% de potencia. Luego dar vuelta el pollo. Cocinar de 12' a 15' al 100% de potencia. Dejar reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100%

Puré natural de tomate

Tomates Peritas maduros 1 kg.

Lavar bien los tomates y cortarlos al medio. Disponerlos en un bol amplio y cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. Reposar 3' y luego tamizar bien. De esta manera se obtiene un puré natural de tomates, desechando la piel y las semillas que quedan en el tamiz. Luego condimentar a gusto. Tiempo de preparación: 5' Tiempo de cocción: 12' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

Salsa de tomates

Azúcar 1/2 cda.
Perejil U albahaca. 1 ramita
Laurel 1 hoja
Aceite De oliva 50 cc.
Ajos Diente 1
Cebollas Picada 1
Sal A gusto
Pimienta A gusto
Tomates Peritas 10

Disponer en un bol los tomates lavados y cortados al medio. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Reposar 3' y tamizar con todo su jugo. Desechar las semillas y la piel. Reservar. Colocar en una cazuela la cebolla junto con el aceite y el ajo picado. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar la pulpa de tomate, el laurel y el perejil o albahaca. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Destapar y agregar el azúcar, sal y pimienta. Cocinar destapado 5' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 22' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

Sopa crema de apio

Perejil Picado. 1/2 cda.
Crema De leche 100 cc.
Sal A gusto
Manteca 1 cda.
Apio 1/4 kg.
Pimienta A gusto
Leche 250 cc.

Separar el apio en ramas, deshechar la parte de las hojas, retirarle los filamentos y lavar. Cortar en trocitos y disponerlos en un bol junto con la manteca, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Pasar al procesador y agregar la leche. Trabajar hasta obtener una textura lisa y homogénea. Disponer en un bol, agregar la crema, el perejil y rectificar la sazón. Cocinar destapado 1' al 100% de potencia. Servir y espolvorear con un poco más de perejil. Tiempo de preparación: 6' Tiempo de cocción: 9' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Para congelar no adicionar la crema.

Sopa crema de calabaza

Calabaza 1/2 kg.
Pimienta A gusto
Sal A gusto
Cebollas Picada 1
Jengibre 1 cda.
Curry 1 cda.
Caldo De verduras. 1/2 litro
Zanahoria 1/4 kg.
Manteca 50 g.
Crema De leche 200 cc.

Lavar y pinchar la calabaza todo alrededor. Disponer en un plato. Cocinar 11' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Pelar y disponer las zanahorias cortadas al medio en una bolsa para freezer. Cerrar. Cocinar 6' al 100% de potencia. Cerrar. Cocinar 6' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Disponer en un bol la cebolla con la manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Pasar al vaso del procesador. Agregar las zanahorias y la calabaza. Procesar hasta formar un puré homogéneo. Pasar a una cazuela. Agregar el caldo bien caliente, el jengibre, el curry, sal y pimienta a gusto. Mezclar. Cocinar 5' al 100% de potencia. Incorporar la crema de leche y mezclar nuevamente. Cocinar 2' al 100% de potencia. Servir y acompañar con rodajas de pan tostado. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. Si se desea congelar no incorporar la crema.

Sopa crema de remolachas

Pimienta **A gusto**

Caldo **De carne 1/2 litro**

Manteca **1 cda.**

Papas **Cortadas en cubos y cocidas. 1/4 kg.**

Perejil **Picado. 1 cda.**

Remolachas **300 g.**

Crema **De leche. 200 cc.**

Jugo **De limón. 2 cdas.**

Sal **A gusto**

Puerros **1**

Pelar y cortar en cubos las remolachas. Lavarlas y disponerlas en un bol y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Reposar 3' y reservar. Disponer en un bol el puerro picado con la manteca. Cubrir. Cocinar 1' 1/2 al 100% de potencia. Disponer en el vaso del procesador junto con las remolachas y un poco de caldo. Trabajar hasta formar un puré. Agregar el resto del caldo y tamizar. Pasar a una cazuela amplia. Agregar el jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Incorporar la crema y rectificar la sazón. Cocinar destapado 3' al 100% de potencia. Reservar. Disponer las papas en un bol y cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Servir la sopa y acomodar en el centro de cada sopera o plato un puñado de papas y espolvorear con perejil. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 20' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. Nota: Para congelar no se deben agregar la crema ni las papas. Estas se adicionan en el momento de servir.

Sopa rápida de arroz y queso fresco

Pimienta **A gusto**

Queso **Fresco 150 g.**

Caldo **Cubito de verdura 1**

Arroz **Común 100 g.**

Agua **Caliente 3/4 litro**

Colocar en un bol amplio el agua y el cubito de caldo. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia, o hasta que rompa el hervor. Agregar el arroz ligeramente lavado y mezclar bien. Cocinar tapado 8' al 100% de potencia. Dejar reposar 6', agregar el queso cortado en cubos y un toque de pimienta. Mezclar bien. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 11' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

Tarta de tomate y queso

Dura 2 meses en el freezer

decoración

Mozzarella Cant. Nec.

Tomates Cant. Nec.

Aceitunas Cant. Nec.

Albahaca Cant. Nec.

relleno

Puré de tomate Lata 1

Ketchup 2 cdas.

Ajos en polvo 1 pizca

Agua 50 c.c.

Pimienta Cant. Nec.

Queso crema 250 g.

Sal Cant. Nec.

Gelatina sin sabor 1 sobre

masa

Tapa 1

Preparar el molde apto para microondas con rocío vegetal, que no supere los 26 cm. de diámetro. Pinchar con un tenedor la base y las paredes, cocinarla sola de 7 a 8 min. al max. controlando cada 2 min. Para que no se infle y si esto ocurre volver a pincharla. Para el relleno: licuar o procesar el puré de tomates con el ketchup, queso crema, ajo en polvo, albahaca, sal y pimienta. Por último la gelatina disuelta en el agua fría e hidratada en el microondas 20 seg. en max. Volcar sobre la masa cocida y fría la mousse de tomate, alisar y decorar intercalando rodajas de tomate con la mozzarella, aceitunas y hojas enteras de albahaca.

Tortilla a la española

Se puede congelar envuelta en film o aluminio y bolsa. Dura 3 meses. Se descongela al 80% de 10 a 12 min. Sin envoltorio.

Cebollas 1

Papas 750 g.

Perejil C/n

Huevos 5

Pimienta C/n

Ajos 1

Chorizos Colorado 1

Sal C/n

Colocar en un bol grande las papas congeladas, el ajo y la cebolla picados. Tapar con film y cocinar 16 min. En max. Mezclar a mitad de tiempo. Aparte ligar los huevos con el queso rallado, sal, pimienta, perejil picado y el chorizo pelado y cortado. Juntar ambas preparaciones, volcar en molde de 24 cm. Con rocío vegetal y pan rallado. Cocinar destapado de 6 a 8 min. en max. Reposar 5 min. y desmoldar.

Tournedos a la pimienta verde

Caldo De carne 300 cc.
Pimienta A gusto
Pimienta Verde en salmuera 1 cda.
Manteca 50 g.
Vino Blanco 200 cc.
Tournedos 4 de 200 g. c/u
Crema De leche 100 cc.
Sal A gusto
Harina 1 cda.

Quitar la grasa a los tournedos. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y acomodar los 4 tournedos (o dos según el tamaño de su bandeja doradora). Cocinar 8' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Colocar en una cazuela la manteca. Cocinar 30" al 100% de potencia. Agregar la harina disuelta en el caldo y el vino blanco reducido previamente sobre la hornalla a 50 cc. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver a mitad de tiempo y agregar la pimienta verde, 1/2 cucharada de salmuera, la crema y el fondo de cocción de los tournedos. Mezclar y completar la cocción. Cubrir parcialmente los tournedos con la salsa. Acompañar con zanahorias glaseadas. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 12' 1/2 Nivel de potencia: 100% Se pueden calentar. Se pueden congelar.

Truchas rellenas al champagne

Trucha 4 de 300 g. de c/u
Crema De leche 100 cc.
Sal A gusto
Champagne 150 cc.
Manteca 30 g.
Puerros Blancos 2
Almidón De maíz 1 cdta.
Pimienta A gusto
Camarones Pelados 100 g.

Colocar en un bol los puerros cortados en juliana con la manteca. Cubrir. Cocinar 1' 1/2 al 100% de potencia. Picar la mitad de los camarones y agregar. Salpimentar y mezclar bien. Dejar entibiar. Comprar las truchas despinadas, lavarlas y secarlas bien. Salpimentar por dentro y rellenar con la mezcla anterior. Disponerlas en una asadera enmantecada bien ajustadas una al lado de la otra. Rociar con el champagne. Cubrir. Cocinar de 10' a 12' al 100% de potencia. A mitad de tiempo destapar y envolver las cabezas y las colas de las truchas con papel aluminio. Cubrir y completar la cocción. Retirar con cuidado las truchas y en caliente retirarles la piel del costado de arriba. Reservar tapadas. Colar el fondo de cocción y agregar el almidón de maíz disuelto en la crema de leche. Mezclar. Cocinar 3' al 100% de potencia. Revolver a cada minuto hasta que se espese ligeramente. Agregar los camarones restante enteros y salpimentar. Cocinar 1' al 100% de potencia y verter sobre las truchas. Servir 1 trucha por comensal sin guarnición. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 15' 1/2 Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: Es importante no olvidar retirar la piel de las truchas en caliente, de lo contrario, al entibiarse un poco se pega y se dificulta notoriamente esta tarea.

Zanahorias a la crema

Sal **A gusto**
Crema **De leche 100 cc.**
Azúcar **1 cda.**
Zanahoria **1/2 kg.**
Cebollitas **50 g.**
Pimienta **A gusto**
Manteca **50 g.**
Harina **1 cda.**
Perejil **Picado 1/2 cda.**

Pelar las cebollitas y si son grandes cortarlas al medio. Pelar, lavar y cortar en astones las zanahorias. Disponer ambas verduras en un bol y agregar la manteca, el azúcar, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. Agregar la harina disuelta en la rema y el perejil. Mezclar bien. Cocinar destapado 3' a 4' al 100% de potencia, o hasta que la crema espesa ligeramente. Servir con ternera asada o carré de cerdo. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 14' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

Zanahorias glaseadas

Zanahoria **1/2 kg.**
Caldo **De verduras 50 cc.**
Sal **A gusto**
Azúcar **50 g.**
Manteca **30 g.**
Pimienta **A gusto**

Calentar el caldo 30" al 100% de potencia. Verter la mitad en un bol y agregar el azúcar. Cocinar de 2' a 3' al 100% de potencia, hasta lograr color caramelo. Añadir inmediatamente el resto del caldo bien caliente para diluir el caramelo. Reservar. Pelar, lavar y cortar las zanahorias en bastones. Disponerlas en un bol y agregar el caramelo junto con la manteca, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 11' al 100% de potencia. A mitad de tiempo remover y completar la cocción destapado. Servir con carré de cerdo. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 13' 1/2 a 14' 1/2 Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: Se pueden reemplazar las zanahorias por batatas en cubos medianos empleando un mismo tiempo de cocción.

Arroz a la catalana

200g de arroz, 6 salchichas frescas, 100 g de jamón serrano, $\frac{1}{4}$ k de tomates, $\frac{1}{2}$ dl de aceite, 40 g de manteca de cerdo, cebolla, ajos, pimienta negra, sal, doble cantidad de caldo de pollo o de carne que de arroz.

Partir las salchichas y el jamón en trozos pequeños. En una cazuela de barro, poner la anteca de cerdo, el aceite, la cebolla, los ajos picados, los tomates ya preparados, el arroz las salchichas, el jamón y el caldo. Sazonar con sal y pimienta y meter en el microondas 10 u 11'. Sacar, mover y volver a meter 8 o 9' más. Reposar. Servir en la misma cazuela de barro.

Arroz en ensalada

200 g de arroz, media pechuga de pollo cocido, 2 pimientos rejos de lata, 150 g de aceitunas verdes, 6 anchoas, cuarto kilo de tomates, una cebolla, una lata de puntas de espárragos, aceite, vinagre y sal.

En una fuente refractaria calentar agua con sal 2 o 3'. Sacar, poner el arroz y volver a meter 15 o 16'. Escurrir y refrescar. Deshuesar las pechugas y partirlas en tiras muy finas. Picar el pimiento, las aceitunas, los tomates sin piel, la cebolla y las anchoas. Mezclar el conjunto con el arroz y aderezar con una vinagreta. Se puede adornar con las puntas de los espárragos.

Arroz con gambas

200 g de arroz, 300 g de gambas, 2 dl de salsa de tomate, 150 g de guisantes cocidos, 2 huevos duros, 2 limones, caldo de cocer gambas, doble que de arroz, 1 dl de aceite, una cebolla, 4 dientes de ajo, sal y curry.

Pelar las gambas y reservar. En una fuente honda, poner medio litro de agua con las cáscaras y las cabezas de las gambas. Meter en el microondas 2'. Sacar y colar el caldo. En una cazuela de barro, poner la cebolla, los ajos, la salsa de tomate, los guisantes, el arroz, las gambas, el caldo, la sal y el curry. Meter en el microondas 10 u 11'. Sacar, mover y volver a meter 8 o 9'. Reposar, adornar con gajos de limón y huevo duro. Servir con mayonesa aparte.

Arroz tropical

200 g de arroz, una lata pequeña de palmito, tres rodajas de piña, $\frac{1}{4}$ l de mayonesa, 75 g de pasas de Corinto, 2 cucharadas de salsa ketchup, una cucharadita de salsa de tabasco, una cucharada de miel, perejil, sal y pimienta.

En una fuente refractaria, calentar agua con sal dos o tres minutos. Sacar, poner el arroz y volver a meter 15 o 16 minutos más. Escurrir y refrescar. Partir en rodajitas finas el palmito y la piña en trozos pequeños y mezclarlo con el arroz. Unir a la mayonesa el ketchup, tabasco perejil picadito, pimienta y miel. Añadir esta salsa a la ensalada y mezclar bien. Presentar en una ensaladera de cristal con las pasas por encima.

Arroz con verduras

200 g de arroz, un pimiento verde, una berenjena, un calabacín, 1 dl de salsa de tomate, caldo de pollo, doble cantidad que arroz, 100 g de jamón serrano, aceite, cebolla, ajo, perejil, azafrán y sal.

Preparar todas las verduras, partir en trozos grandes y reservar. En una cazuela de barro poner la cebolla y el ajo picados, el perejil, el jamón a dados, las verduras preparados y dos decilitros de caldo. Meter en el microondas 3 o 4'. Sacar, remover y volver a meter otros dos minutos. Añadir el arroz y el doble de caldo con el azafrán sazonado con sal. Meter en el microondas 15 o 16'. Sacar, mover y dejar reposar.

Potaje de arroz y verduras

100 g de arroz, 150 g de patatas, $\frac{1}{4}$ k de acelgas, 150 g de zanahorias, 100 g de guisantes, 75 g de panceta, 2 rebanadas de pan frito, un huevo duro, litro y medio de caldo o agua, 300 g de tomates, aceite, cebollas, ajos, azafrán, pimienta, perejil, sal.

En una fuente apropiada poner la cebolla y los ajos, la panceta partido, las verduras en trozos medianos, el tomate escaldado, pelado y sin semillas. Regar con aceite y mojar con 2 Dl. de caldo o agua. Meter en el microondas tres minutos. Sacar, mover y volver a meter 2' o 3' más. Sacar, añadir el arroz, el azafrán y el resto del caldo. Meter en el horno 15 o 16 minutos. Fuera del horno poner el pan frito y la yema de huevo, que estará majada en mortero. Mover bien. Rectificar de sal y pimienta.

Albóndigas del pueblo

400 g de añejo picado, 300 g de magro de cerdo picado, 100 g de jamón serrano, 2 zanahorias, una cebolla, un diente de ajo, una cucharadita de perejil, un ramillete de hierbas aromáticas, 3 cucharadas de tomate frito, un huevo, una cucharada de pan rallado, 2 cucharadas de vino tinto, un vaso de cerveza, 4 cucharadas de aceite de oliva, harina, sal y pimienta negra.

Picar bien el jamón serrano. Pelar y cortar la cebolla en láminas. Lavar y picar finamente el perejil junto con el ajo. En un bol batir el huevo y reservarlo. Pelar y cortar la zanahoria en rodajas. En una cazuela mezclar las carnes picadas, el jamón, el pan rallado, el huevo batido, el perejil y el ajo. Salpimentar. Formar las albóndigas y enharinarlas. Precalentar la bandeja de dorar durante 5 minutos. Verter en ella el aceite y dorar las albóndigas, dándoles varias vueltas con una cuchara de madera. Agregar la cebolla, la zanahoria, el tomate frito, la cerveza, el vino y el ramillete de hierbas. Cocinar en el microondas a la máxima potencia durante 8 minutos con el recipiente tapado. Dejar reposar y servir caliente.

Buey borgoñón

750 g de carne de buey cortad en dados regulares, 12 cebollitas, 100 g de panceta, 30 g de tomate frito, 2 dientes de ajo, una ramita de perejil, otra de romero y otra de tomillo, media taza de caldo de carne, una copa de vino tinto, 5 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Para la guarnición: 4 rebanadas de pan de molde y 100 g de pasta.

Trocear la panceta en tiras finitas. Machacar los ajos en el mortero. Lavar y secar las hierbas aromáticas. Pelar y lavar las cebollitas. Dividir en triángulos las rebanadas de pan de molde y freírlas en la cocina convencional. Introducir la pasta en un bol, cubrirla con agua con sal y cocerla en el microondas a la máxima potencia durante 2 minutos. Escurrir y reservar. Precalentar la bandeja de dorar en el microondas a la máxima potencia durante 7 minutos. Agregarle dos cucharadas de aceite y calentar otro minuto. Incorporar la carne y cocer durante 4 minutos removiendo dos veces durante el proceso. Extraer la carne y reservarla caliente. Agregar el resto del aceite a la bandeja junto con la panceta y las cebollitas. Cocinar 5 minutos más. Volver a incorporar la carne, bañarla con el vino y el caldo y añadir el ajo, las hierbas aromáticas y el resto de los ingredientes. Tapar y proseguir la cocción durante otros 15 minutos. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Servir con los triángulos de pan frito y la pasta.

Carbonada de vaca

$\frac{3}{4}$ Kg. de carne de aguja de vaca, $\frac{3}{4}$ Kg. de cebollas, $\frac{1}{4}$ l de cerveza, 2 Dl. de caldo de carne, 3 Dl. de aceite, harina, laurel, tomillo, sal y pimienta.

Cortar la carne en filetes de 50 g y sazonar y pasar por harina. Dorarla en la placa doradora calentada 1' o 2' en el microondas. En una fuente o cazuela de barro, ir colocando en este orden, un fondo de aceite crudo, la cebolla partida en juliana muy fina, la carne y otra capa de cebolla, regar con el caldo y la cerveza, añadir el laurel y el tomillo. Meter en el microondas 10' u 11'. Sacar. Dejar reposar y volver a meter 5' o 6' más. Servir muy caliente con patatas al vapor.

Carne a la zíngara

4 chuletas de ternera de 125 g cada una, 2 pimientos verdes, 75 g de pepinillos, 50 g de aceitunas negras, $\frac{1}{2}$ Kg. de tomates, 2 huevos, aceite sal y pimienta. Calentar la bandeja de asar y poner las chuletas uno o dos minutos por cada lado en el microondas. En una cazuela de barro, colocar un fondo de aceite, el pimiento partido en tiras finas, el tomate sin piel y a trozos, los pepinillos y las aceitunas muy picadas y regar con 1 Dl. de agua. Meter en el microondas 11' o 12'. Sacar, mover, colocar las chuletas y volver a meter un minuto más. Presentar en la fuente con el huevo duro partido en gajos.

Chuletas de cordero con salsa de nata y queso

$\frac{3}{4}$ Kg. de chuletas de cordero, 150 g de queso rallado, 50 g de mantequilla, 1 Dl. de caldo de carne, una cebolla grande, el zumo de un limón, una cucharada de aceite, 2 Dl. de leche, harina, tomillo, sal y pimienta negra.

Calentar la bandeja de asar y poner las chuletas que habrán estado en maceración con el aceite, el zumo de limón, sal y tomillo. Dorar por cada lado uno o dos minutos. Para hacer la salsa poner la mantequilla en un fuente apropiada, la cebolla muy picada y la harina disuelta en la leche y el caldo. Meter en el microondas 3' o 4'. Sacar, mover y volver a meter 2 minutos más. El líquido que había quedado al hacer las chuletas se incorpora a la salsa. Fuera ya del horno se pone el queso rallado. En una fuente de servir se ponen las chuletas y por encima un poco de salsa y el resto se sirve en salsera. Se puede acompañar con patatas naturales.

Chuletas de cerdo a la normanda

4 chuletas de cerdo, medio kilo de manzanas golden, $\frac{1}{4}$ l de sidra, un limón, 2 cucharadas de azúcar, 1 Dl. de nata líquida, 50 g de mantequilla, aceite, sal y pimienta negra.

Calentar la bandeja de asar y poner las chuletas bañadas en aceite uno o dos minutos por cada lado en el microondas. En una fuente refractaria poner las manzanas peladas y partidas en rodajas, regar con la mantequilla y añadir el azúcar y la sidra. Meter en el horno 2 minutos. Sacar, mover, poner las chuletas cubiertas de manzanas y volver a meter 3 o 4 minutos. Espolvorear de sal y pimienta. Fuera del horno añadir la nata un poco montada. En una fuente aparte presentar el puré de patatas espeso.

Chuletas de cerdo con salsa de sidra

4 chuletas de cerdo de riñonada o de aguja de 125 g cada una, 50 g de mantequilla, $\frac{1}{2}$ Dl. de sidra, una cucharada de harina, 300 g de patatas, 1 Dl. de salsa de tomate, 2 limones, una cebolla mediana, aceite, sal y pimienta negra.

Calentar la bandeja doradora y poner las chuletas sazonadas y pasados por harina. Dorarlas uno o dos minutos por cada lado. En una fuente refractaria colocar las chuletas doradas con la cebolla picada muy fina. Meter en el microondas 3 o 4 minutos. Sacarlas y moverlas. Añadir la sidra, la salsa de tomate, el zumo del limón y la pimienta negra, meter en el horno 7 u 8 minutos. Servir con patatas fritas y adornadas con ruedas de limón.

Cordero al chilindrón

1 Kg. de cordero del cuarto delantero, 150 g de jamón, medio kilo de cebollas, $\frac{1}{4}$ Kg. de pimientos morrones, 1 Dl. de vino blanco, 75 g de manteca de cerdo, una cucharada de pan rallado, 1 Dl. de caldo, aceite, perejil, sal y pimienta.

Preparar el cordero partido en trozos no muy pequeños, sazonar con sal y pimienta y pasar por pan rallado. Calentar la bandeja de asar y poner a dorar el cordero uno o dos minutos. En una cazuela de barro poner la cebolla partida muy fina, el jamón en dados y los pimientos en tiras, regar con aceite y manteca. Meter en el microondas dos o tres minutos. Sacar, mover, añadir el cordero, el vino, el caldo y el perejil y volver a meter 12 o 13 minutos. Servir muy caliente en la misma fuente.

Curry de pollo a la india

Un pollo de kilo y medio, medio kilo de manzanas reinetas, 3 Dl. de vino blanco, $\frac{1}{4}$ l de caldo de ave, $\frac{1}{4}$ k de arroz blanco cocido, 50 g de pasas, 100 g de piñones, 50 g de manteca, aceite, sal, pimienta y una cucharada de curry.

Preparar el pollo entero. Bridarlo, untarlo de manteca y ponerlo en la bandeja de asar previamente calentada y dorarlo durante dos minutos por todas partes. En la cazuela de barro preparar la cebolla picada muy fina, el vino blanco, el caldo y el pollo ya dorado. Meter en el horno 10 u 11 minutos. Sacar, mover la salsa y dar la vuelta al pollo. Añadir la manzana rallada, el curry, la sal y la pimienta. Meter en el microondas 4 o 5 minutos. Servir en la misma cazuela con arroz blanco salteado con pasas y piñones.

Entrecote a la cazadora

4 filetes de lomo de vaca de 125 g cada uno, 75 g de mantequilla, 2 Dl. de vino tinto, 2 Dl. de caldo de carne, $\frac{1}{4}$ de kilo de champiñones, cebolla, ajo, aceite, harina, laurel, albahaca, perejil y sal.

Calentar la bandeja de asar y poner los filetes para que se doren por ambos lados con un poco de aceite y enharinados. Dejarlos 2 minutos a potencia máxima. En una fuente refractaria colocar la cebolla y los ajos picados muy finos, el vino tinto, el caldo de carne y meter en el microondas 2 o 3 minutos. Sacar, mover, introducir la carne, aromatizar con el laurel, la albahaca y el perejil y volver a meter en el microondas 6 o 7 minutos más. Servir con los champiñones previamente cocidos aparte y salteados con mantequilla y perejil.

Escalopes a la boloñesa

5 filetes de 100 g cada uno de tapa de vaca o ternera, 5 lonchas de queso enmental, 5 lonchas de jamón de york, 2 Dl. de salsa de tomate, 2 huevos, 50 g de mantequilla, harina, pan rallado, sal y pimienta.

Calentar la bandeja de asar, regar con mantequilla, poner los filetes ya empanados para que se doren uno o dos minutos por cada lado en el microondas a máxima potencia. Envolver los escalopes en el jamón de york y encima poner el queso doblado. Regar con la salsa de tomate y meter en el microondas 4 minutos. Acompañar con patatas fritas o pasta fresca cocida.

Escalopes a la panadera

450 g de ternera en filetes de aguja o espaldilla, 1 Kg. de patatas, $\frac{1}{2}$ Kg. de tomates, 2 cebollas medianas, 1 Dl. de vino blanco, aceite, orégano, tomillo, sal y pimienta.

Preparar los filetes, sazonar con sal y pimienta y espolvorear de harina. En una fuente refractaria poner un fondo de aceite, encima las patatas en ruedas finas, la cebolla en aros y el tomate en trozos pequeños. Regar con el vino y un Dl. de agua. Meter en el microondas 8 o 9 minutos. Sacar, mover y poner los filetes entre capas de la mezcla anterior. Espolvorear con el orégano y el tomillo. Volver a meter en el horno 7 u 8 minutos más. Servir muy caliente.

Filetes a la pimienta verde

600 g de carne de aguja o espalda en filetes, 250 g de champiñones, una cebolla grande, 1 Dl. de salsa de tomate, $\frac{1}{2}$ Dl. de vino blanco, 1 yogur, aceite, pimienta verde y sal.

Calentar la bandeja de asar y poner los filetes pasados por aceite para que se doren uno o dos minutos por cada lado. En una fuente refractaria preparar la cebolla partida muy fina, los champiñones fileteados, la salsa de tomate y el vino blanco. Meter en el microondas 7' u 8'. Sacar, mover, colocar la carne con la pimienta verde y volver a meter 5 minutos más. Fuera ya del horno añadir el yogur batido. Adornar con ruedas de limón.

Guisado de carne

Medio kilo de carne para guiso cortada en trozos pequeños, $\frac{1}{4}$ Kg. de champiñones, $\frac{1}{4}$ l de caldo de carne, 2 Dl. de vino tinto, 50 g de almendras molidas, 1 cucharada de salsa de tomate, una cebolla, aceite, laurel, sal y pimienta.

Calentar la bandeja de asar y poner los trozos de carne untados de aceite para que se doren por los dos lados durante dos o tres minutos. En una fuente refractaria colocar la cebolla partida fina, los champiñones enteros, el vino, la salsa de tomate, el laurel, la sal y la pimienta, una cucharada de harina disuelta en el caldo y la almendra molida. Meter en el microondas 9 o 10 minutos. Sacar, mover y volver a meter 7 minutos. Servir con verduras aparte en legumbre.

Goulash de vaca

500 g de carne de vaca de morcillo o cadera cortada en trozos pequeños, 200 g de guisantes, $\frac{1}{4}$ Kg. de zanahorias, 300 g de patatas, 1 cebolla, $\frac{1}{4}$ Dl. de vino blanco, 2 Dl. de nata líquida, $\frac{1}{4}$ de tomates, aceite, sal, pimienta negra y pimentón dulce.

Calentar la bandeja de asar y poner los trozos de carne pasados por aceite para que se doren unos 2 o 3 minutos por cada lado. En una fuente preparar la cebolla picada, las zanahorias troceadas, el tomate partido y la carne. Regar con el aceite el pimentón, el vino y el caldo y espolvorear con pimienta negra. Meter en el microondas 12 o 13 minutos. Sacar, mover y volver a tener 6 minutos. Fuera del horno añadir la nata líquida, servir con patatas naturales.

Goulash de pavo

750 g de pechuga de pavo, una cebolla, un ajo, media taza de caldo de ave, 250 g de salsa de tomate, 50 g de mantequilla, medio vaso de nata líquida, 2 cucharadas de pimentón dulce, pimienta negra y sal.

Pelar y cortar la cebolla en rodajas. Dividir las pechugas de pavo en dados regulares. Pelar y picar el ajo. En una cazuela cocer el pavo junto con la mitad de la mantequilla a la máxima potencia del microondas durante 2 minutos. Remover y continuar la cocción un minuto más. Escurrir y reservar. En la misma cazuela, poner el resto de la mantequilla junto con el ajo y la cebolla y cocer durante 5 minutos. Incorporar el pavo y agregar el caldo, la salsa de tomate y el pimentón rojo. Salpimentar, tapar el recipiente y cocinar durante otros 8 minutos, removiendo al menos dos veces durante el proceso. Dejar reposar. Agregar la nata, removiendo bien, y servir con una guarnición de tallarines de espinacas si se desea.

Lomo de cerdo con leche

$\frac{3}{4}$ de Kg. de lomo de cerdo fresco, 70 g de manteca de cerdo o mantequilla, 100 g de almendras molidas, $\frac{1}{2}$ Dl. de coñac, maicena, sal y cayena y un litro de leche. Para la guarnición: 350 g de guisantes y zanahorias.

Calentar la bandeja de asar en el microondas y dorar en ella el lomo, pasado por aceite por los dos lados uno o dos minutos. Colocar el lomo en una fuente refractaria posteriormente. Regar con la manteca derretida caliente y disolver en la leche fría una cucharada de maicena, añadirle el coñac, la almendra molida, la sal y la cayena. Cubrir el lomo con esta salsa y meter 12 o 13 minutos en el microondas. Sacar, dar la vuelta a la carne y mover la salsa. Volver a meter 3 o 4 minutos más. Presentar la carne trinchada con la salsa por encima y acompañada de guisantes y zanahorias cortadas y salteadas en mantequilla.

Pechuga de pollo rellena

Una pechuga entera, 250 g de carne de cordero picada, 250 g de carne de cerdo picada, 320 g de panceta, 8 o 10 aceitunas rellenas de pimiento, un huevo, 4 zanahorias, 4 cucharadas de aceite de oliva, una cebolla, media copa de vino blanco seco, estragón, sal y pimienta. Para la guarnición: un pepino y 4 tomatitos cherry.

Pelar las zanahorias y la cebolla y cortarlas en rodajas. En un robot o picadora, picar la panceta. Con un cuchillo bien afilado abrir en abanico la pechuga y aplastarla bien para dejarla lo más fina posible. En un cuenco batir el huevo, salpimentarlo y mezclarlo con las carnes y la panceta picadas, las aceitunas y el estragón. Rellenar la pechuga con la farsa preparada, enrollarla y atarla con bramante de cocina. Salpimentar el rollo y barnizarlo con una cucharada de aceite. Precalentar la bandeja de dorar durante 7 minutos con la máxima potencia del microondas. Incorporar la pechuga a la bandeja y dorarla por todos los lados dándole la vuelta durante 4 minutos. Agregar el resto del aceite, las zanahorias y la cebolla y cocinar durante 7 minutos. Rociar el asado con el vino, darle la vuelta y cocinar 7 minutos más. Dejar reposar en el microondas. Una vez fría la pechuga, cortarla en rodajas. Si se prefiere caliente, llevarla al microondas y calentarla 4 o 5 minutos. Servir con el pepino cortado en 4 dados en los que se practicará un hueco para alojar un tomatito de jardín.

Pollo al foie-gras

Un pollo de kilo y medio, 200 g d foie-gras, $\frac{1}{4}$ l de cerveza, $\frac{1}{4}$ k de guisantes, una cucharada de harina, 2 Dl. de caldo de ave, laurel, pimienta y sal.

Limpiar el pollo y cortarlo en trozos. Sazonar y pasarlo por harina. Calentar la placa doradora en el microondas y dorar en ella los trozos de pollo durante uno o dos minutos bien por todos los lados. En una fuente refractaria poner el pollo dorado con el foie, la cerveza, el caldo, los guisantes., el laurel y la pimienta. Meter en el microondas 9 o 10 minutos. Sacar, mover la salsa, dar la vuelta a los trozos de pollo y volver a meter 4 o 5 minutos más. Acompañar con puré de patatas espeso en fuente aparte.

Pollo con aceitunas

Un pollo de kilo y medio, $\frac{1}{4}$ Kg. de aceitunas sin hueso, 75 g de manteca, $\frac{1}{4}$ l de caldo de ave, 2 cebollas, 4 dientes de ajo, 2 Dl. de vino de Oporto, una cucharada de harina, nuez moscada y sal.

Calentar la bandeja de asar y poner los cuartos de pollo untados de manteca hasta que se doren por cada lado. En una fuente refractaria poner el pollo, la cebolla y los ajos picaos, el Oporto y el caldo donde se ha disuelto la harina, la nuez moscada y la sal. Meter en el microondas 10 u 11 minutos. Sacar, mover la salsa, echar las aceitunas, dar la vuelta al pollo y volver a meter 3 o 4 minutos más. Acompañar con patatas fritas.

Pollo en chanfaina

Un pollo de kilo y medio, 75 g de manteca, 3 berenjenas, 3 pimientos, medio kilo de tomates, 2 dientes de ajo, 3 cebollas, laurel, pimienta y sal.

Trocear el pollo. Calentar la placa doradora y dorar en ella los trozos de pollo. En una fuente de cristal poner el pollo con la manteca derretida. Partir a trozos grandes las cebollas, berenjenas, pimientos y los tomates pelados y sin semillas. Cubrir el pollo con todas las verduras y añadir el ajo, laurel y la pimienta. Meter en el microondas 9 o 10 minutos. Sacar, mover la salsa, dar la vuelta a los trozos de pollo y volver a meter 5 o 6 minutos. Acompañar con costrones de pan frito.

Pollo con piñones al Oporto

Un pollo de kilo y medio, 100 g de piñones, 2 Dl. de vino blanco, 2 Dl. de vino de Oporto, 4 dientes de ajo, $\frac{1}{4}$ l de caldo de ave, 1 Dl. de nata líquida, $\frac{1}{4}$ Kg. de zanahorias, aceite, sal harina y pimienta.

Partir el pollo en trozos pequeños y pasarlos por harina. Calentar la bandeja doradora y dorar los trozos de pollo por todos los lados. En una fuente de cristal colocar la zanahoria partida pequeña y el ajo y regar con el caldo y el vino blanco. Poner el pool y meter en el horno 10 u 11 minutos. Sacar, mover la salsa y dar la vuelta al pollo antes de añadir el Oporto y los piñones tostados. Volver a meter 4 minutos. Añadir la nata líquida a la salsa. Servir muy caliente con patatas fritas o arroz blanco en fuente aparte.

Ragú a la francesa

750 g de carne de ternera cortada en dados de grosor medio, una cebolla, una copa de vino tinto, 4 zanahorias, 100 g de guisantes, 2 dientes de ajo, pimienta en grano, laurel, tomillo, 250 g de tomate triturado, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal. Para la guarnición: 200 g de arroz de grano largo, perejil.

Pelar y lavar la zanahoria y la cebolla y cortarlas en rodajas finas. Desgranar y lavar los guisantes si son frescos. Pelar los ajos y picarlos en mortero con una pizca de sal. Lavar y picar el perejil. En un bol, cubrir el arroz con agua con sal, introducirlo en el microondas durante 9 minutos a máxima potencia. Reservar. Enharinar ligeramente la carne y ponerla en una cazuela de vidrio junto con el aceite. Meter en el microondas 5 minutos a la máxima potencia. Incorporar a la cazuela el resto de los ingredientes. Tapar y cocer durante 15 minutos. Remover bien la preparación con una cuchara de madera. Reducir la potencia del microondas al 75% y proseguir la cocción durante otros 25 minutos. Dejar reposar 5'. Servir recién hecho acompañado por el arroz blanco espolvoreado de perejil picado.

Cinta de lomo al vino oloroso

750 g de lomo de cerdo en una sola pieza, 6 u 8 dientes de ajo, 2 cucharadas de mantequilla, una cucharadita de mostaza, 30 g de pasas de Corinto, una copa de vino oloroso, media taza de caldo de carne o pollo, 2 cucharadas de nata líquida, sal y pimienta negra. Para la guarnición: 200 g de patatas y 200 de guisantes congelados.

Poner las pasas a remojo en el vino. Pelar y cortar los ajos en finas lonchas, pelar las patatas y cortarlas en trozos pequeños. Atar la carne con hilo de cocina. En un bol hervir las patatas cubiertas de agua con sal en el microondas a la máxima potencia durante 6 minutos. Dejar entibiar y pasarla por el pasapurés. En una bolsa de asar, cocer los guisantes durante 8 minutos. Precalentar la bandeja de dorar durante 5 minutos. Dorar la carne, untada con la mantequilla durante 4 minutos dándole varias vueltas. Sacarla del horno y conservarla caliente. En la misma bandeja de dorar, mezclar las pasas, el vino y la mostaza y añadir el resto de los ingredientes, excepto la nata. Cocinar durante 4 minutos. Incorporar el lomo, tapar y dejar cocer durante 12 minutos, dando una vuelta a la carne a media cocción. Dejar reposar. Ligar la salsa con la nata y servir el lomo cortado en lonchas y acompañado por el puré de patatas y los guisantes cocidos.

Huevos al plato a la andaluza

8 huevos, 75 g de chorizo, 75 de jamón serrano, 2 pimientos morrones, $\frac{1}{4}$ l de salsa de tomate, 75 g de guisantes, sal.

Partir el jamón y el chorizo en trozos pequeños y los pimientos en tiras largas. En cazuelitas individuales refractarias poner en el fondo salsa de tomate, encima el jamón, el chorizo, los guisantes cocidos y los pimientos. Meter en el microondas un minuto. Sacar, mover y cascar los huevos en el centro de la cazuelita, meter un minuto. Sacar y dejar reposar y, en caso necesario, volver a meter un minuto más.

Huevos al plato con sobrasada

8 huevos, 100 g de sobrasada, 8 triángulos de pan frito, sal.

En cazuelitas individuales aptas repartir la sobrasada. Meter en el microondas un minuto. Sacar, hacer un hueco en el centro y cascar los huevos. Volver a meter en el horno un minuto. Sacar y si es necesario, meter otro minuto más. Adornar con triángulos de pan frito.

Huevos cocidos al curry

8 huevos cocidos y partidos por la mitad, una cucharadita de tomate frito, una cebolla, 6 cucharadas de mayonesa preparada, un yogur natural, 2 cucharaditas de curry en polvo, una cucharadita de pimentón rojo dulce, perejil, aceite de oliva, sal y pimienta.

Pelar y picar finamente la cebolla. En un bol pequeño poner el aceite con la cebolla picada e introducirlo en el microondas durante 4 minutos. Sacar e incorporar el curry, el pimentón y el tomate frito. Remover bien. Llevar de nuevo al horno y cocer 2 minutos. Dejar reposar y antes de que se enfríe del todo, incorporar la mayonesa y el yogur. En una fuente o en platos individuales disponer los huevos con el corte hacia abajo, cubrirlos con la salsa y servirlo acompañados de tostaditas untadas con mantequilla y adornados con unas hojitas de perejil.

Huevos escalfados brioches

5 brioches, 5 huevos, 50 g de mantequilla, 1 Dl. de nata líquida, 1 dl de vinagre, 100 g de jamón serrano, mostaza y sal.

En un recipiente refractario grande calentar agua con unas gotas de vinagre en el microondas. Sacar, cascar los huevos en el agua y meter en el microondas un minuto. Sacar, reposar y volver a meter medio minuto más. Vaciar los brioches, untarlos por dentro con la mantequilla blanda y rellenarlos con el jamón picado muy fino, mezclado con la nata. Ponerles el huevo y meter en el microondas medio o un minuto. Pintar la parte de arriba con mostaza.

Huevos escalfados con foie-gras

8 huevos, 4 rebanadas de pan de molde, 2 Dl. de salsa de tomate, 100 g de espinacas cocidas, 75 g de foie-gras, nuez moscada y sal.

Escalfar los huevos en un recipiente grande de cristal con agua con unas gotas de vinagre y sal. Sacarlos, dejar reposar y volver a meter medio minuto. Mezclar las espinacas con el foie y la nuez moscada. Poner encima del pan las espinacas, haciendo un hueco en el centro para colocar el huevo escalfado y bañar ligeramente con la salsa de tomate.

Huevos revueltos con bacon y espárragos

8 huevos, $\frac{1}{4}$ Kg. de espárragos, 100 g de bacon, 100 de mantequilla, 1 Dl. de nata líquida, perejil y sal.

Partir los espárragos y el bacon en trozos pequeños. Batir los huevos con la mantequilla fundida, la nata líquida, el perejil y la sal. Mezclar los espárragos y el bacon. En fuente refractaria, meter en el microondas uno o dos minutos. Sacar, mover y volver a meter uno o dos minutos más. Servir con triángulos de pan frito.

Huevos revueltos con gambas y queso

8 huevos, 200 g de gambas, 100 g de queso enmental, 75 g de mantequilla, 1 Dl. de nata líquida, perejil y sal.

Batir los huevos con la mantequilla fundida, la nata líquida, el perejil y la sal. Mezclarle las gambas peladas crudas y el queso partido en dados. En fuente refractaria meter en el microondas dos o tres minutos. Sacar, mover y volver a meter 2 o 3 minutos más. Se puede adornar con galletas de hojaldre.

Flan de atún y aceitunas

8 huevos, 200 g de atún en aceite, 50 g de aceitunas, 1 pimiento morrón, 1 Dl. de leche, $\frac{1}{4}$ l de mayonesa, perejil, nuez moscada y sal.

Hacer una mezcla con los huevos batidos, la leche fría, la nuez moscada, la sal. Añadir el atún desmenuzado, las aceitunas, el pimiento morrón picado y el perejil. Untar con mantequilla un recipiente refractario alto y poner dentro la mezcla. Meter en el microondas 10 u 11 minutos. Sacar, dejar reposar y volver a meter en el horno 5 o 6 minutos más. Enfriar para desmoldar y acompañar con salsa mayonesa.

Jamón de york con bechamel y queso

4 lonchas de 125 g cada una de jamón de york, $\frac{3}{4}$ l de leche, 80 g de mantequilla, 40 g de harina, 100 g de queso rallado

Mezclar en la leche fría la harina. Añadir la mantequilla y 75 g de queso rallado. Calentar en el microondas cuatro o cinco minutos. Sacar, mover y volver a meter dos o tres minutos más. Poner las lonchas de jamón en una fuente apropiada y cubrir con la anterior bechamel. Espolvorearlo con unas tiras de jamón de york y el resto del queso.

Jamón de york con champiñones

4 lonchas gruesas de jamón de Cork (125 g cada una), 400 g de champiñones, 60 g de mantequilla, 1 dl de vino blanco, $\frac{1}{4}$ l de caldo de carne o ave, zumo de limón, harina, sal, hierbas aromáticas.

En una fuente apropiada, colocar las lonchas de Cork sazonadas con sal y pimienta. Regar con el caldo y el vino blanco, que tendrá disuelta 1 cucharada de harina. Añadir la mantequilla, los champiñones cortados en filetes, el zumo de limón y las hierbas aromáticas. Meter en el horno 6' o 7'. Sacar, mover y volver a meter 3' o 4'. Servir muy caliente con patatas fritas.

Jamón de york con salsa de frambuesas

4 lonchas gruesas de york, 150 g de azúcar moreno de caña, 40 g de mantequilla, una cucharada de mostaza, 2 Dl. de caldo de ave, maicena, sal, pimienta, hierbas aromáticas, 2 Dl. de marrasquino, un frasco de 430 g de frambuesas, zumo de una naranja, zumo de un limón, 1 Dl. de vino de oporto, 1 Dl. de nata líquida, sal y pimienta blanca.

Colocar en una fuente apta para el microondas las lonchas de jamón sazonadas con sal y pimienta y pasadas por la maicena. Regar con el caldo y el marrasquino. Meter en el microondas 5 o 6 minutos. Sacar, mover y añadir el azúcar, la mostaza, una cucharadita de maicena disuelta en agua fría y la mantequilla, volver a calentar 3 o 4 minutos y acompañar con la salsa de frambuesa hecha de la siguiente manera.

Salsa de frambuesa

Mezclar todo (frambuesa, zumo de limón y naranja, el vino la sal y la pimienta blanca) menos la nata, calentar un minuto, mover y volver a calentar un minuto más. Añadir la nata líquida.

Jamón de york con melocotón

4 lonchas de 125 gramos cada una, 1 bote de melocotón de medio kilo, 100 g de ciruelas pasas, 50 g de mantequilla, el zumo de un limón, el zumo de una naranja, 3 Dl. de almíbar del melocotón (bote), maicena, sal y pimienta.

Colocar el jamón sazonado con sal y pimienta y pasado por maicena en una fuente apropiada para microondas. Regar con el almíbar y los zumos de naranja y limón. Añadir la mantequilla derretida. Meter en el horno cuatro o cinco minutos. Sacar, regar con el jugo desprendido y disolver una cucharada de maicena en agua fría y añadirla a la salsa. Volver a calentar tres o cuatro minutos más. Se puede acompañar con el melocotón, las ciruelas pasas y un puré de manzana.

Jamón de york al Oporto

4 lonchas de jamón de york de 125 g cada una, 40 g de mantequilla, 3 Dl. de vino de Oporto, 1 Dl. de zumo de naranja, maicena, sal y pimienta.

En una fuente colocar las lonchas de jamón, sazonadas con sal y pimienta y pasadas por maicena. Regar con el zumo de naranja y el Oporto. Añadir la mantequilla derretida. Meter en el microondas 4 o 5 minutos. Sacar, regar y volver a meter 3 o cuatro minutos más. Acompañar con puré de patata espeso.

Jamón de york con piña

4 lonchas gruesas de jamón de york, 40 g de mantequilla, 3 Dl. de zumo de piña, 1 Dl. de jerez dulce, 4 rodajas de piña, maicena, sal y pimienta.

Colocar las lonchas sazonadas con sal y pimienta y rebozadas en maicena en una fuente para microondas. Regar con el zumo de piña y el jerez en el que se ha disuelto una cucharada de maicena. Añadir la mantequilla derretida y meter en el microondas cinco o seis minutos. Sacarlo y regarlo con el jugo desprendido y poner las rodajas de piñas enteras o partidas en trozos, a elección. Volver a calentar unos tres o cuatro minutos. Acompañar con puré de espinacas espeso.

Jamón de york con salsa de tomate

4 lonchas de jamón de york, 40 g de mantequilla, cuarto de litro de salsa de tomate muy espesa, 1 Dl. de vino blanco, tomillo, albahaca.

En una fuente colocar las lonchas con el vino blanco y mantequilla, meter en el microondas 2 o 3 minutos. Sacar y mezclar el líquido con la salsa de tomate y cubrir el jamón con esta salsa. Introducir la fuente nuevamente en el horno 3 o 4 minutos.

Garbanzos con espinacas

250 g de garbanzos cocidos o en conserva sin condimentar para el microondas, 100 g de espinacas congeladas, 2 tomates, una cebolla, medio litro de caldo de carne, 2 huevos duros, $\frac{1}{2}$ Dl. de aceite, 100 g de bacón, una cucharada de harina, pimienta blanca y sal.

En una fuente refractaria poner la cebolla y los ajos picados, el bacón, el aceite, las espinacas congeladas. Meter en el microondas 4' o 5'. Sacar, mover y añadir la harina disuelta en un vaso de caldo y volver a meter 3 minutos. Sacar, mezclar el refrito a los garbanzos ya preparados, echar el caldo necesario y las yemas de huevo machacadas. Volver a meter en el microondas 3 o 4 minutos más. Servir muy calientes con la clara del huevo picada por encima.

Judías blancas a la madrileña

250 g de habas blancas cocidas o en conserva sin condimentar para el microondas, 100 g de chorizo, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de harina, medio litro de caldo de carne, laurel, pimentón y sal.

En una cazuela de barro, poner el aceite, la cebolla y los ajos picados, el laurel, la harina disuelta con un poco de caldo, el pimentón y la sal. Meter en el microondas 4' o 5'. Sacar, mover, añadir el chorizo cortado en rodajas gruesas y, en caso necesario, más líquido. Volver a meter 3 o 4 minutos más. Sacar y mezclar ahora las habas ya preparadas. Calentar en el horno 2 minutos más.

Lentejas con morcillas

250 g de lentejas cocidas o en conserva al natural, 3 morcillas de arroz o asturianas, 3 dientes de ajo, una cebolla, $\frac{1}{2}$ Dl. de aceite, 1 Dl. de salsa de tomate, $\frac{1}{2}$ Dl. de caldo de carne, una cucharada de harina, pimentón, laurel y sal.

En una cazuela apropiada, poner el aceite con la cebolla y el ajo muy picado y meter en el microondas 4 minutos. Sacar y echar la salsa de tomate, el pimentón, el laurel, la harina disuelta en un vaso de caldo. Meter otra vez en el horno 4 minutos. Sacar remover y echar las lentejas ya preparadas y las morcillas cortadas en rodajas. Volver a cocinar 3 minutos más.

Patatas a la crema

6 patatas medianas, 2 Dl. de leche, 2 Dl. de mayonesa espesa, 2 Dl. de nata líquida, 200 g de colas de gambas cocidas, 3 yemas de huevo cocidas, 200 g de jamón de Cork, perejil, pimienta y sal.

Lavar las patatas y pinchar en varios sitios para que salga el vapor. Meter en el microondas 6 o 7 minutos. Sacar, mover y volver a meter 3 minutos más. Cuando estén frías, pelarlas, vaciarlas y rellenarlas con una mezcla hecha con el jamón cortado, las colas de gambas enteras, las yemas de huevo y un poco de mayonesa, leche, nata líquida, perejil, sal y pimienta. En una fuente refractaria poner las patatas y cubrirlas con la mezcla hecha con el resto de la leche, nata y mayonesa. Meter en el microondas 2 o 3 minutos.

Patatas al queso (en horno normal)

1 Kg. de patatas medianas, 2 cucharadas de aceite de girasol, 60 g de Appenzell*, 60 g de Emmental, sal, pimienta negra molida, una cucharada de mantequilla, una o dos hojas de borraja.

Lavar las patatas y hervirlas durante 20 minutos en una cazuela en la cocina tradicional. Pelarlas y dejarlas enfriar bien. Precalentar el horno a 200°. Untar una bandeja de horno con aceite. Cortar las patatas en rodajas de medio centímetro de ancho y colocarlas con esmero en la bandeja. Rallas los dos tipos de queso, mezclarlos y espolvorear sobre las patatas. Añadir la pimienta negra molida. Colocar pedacitos de mantequilla por encima y mantener en el horno durante 15 minutos. Limpiar la borraja, secarla ligeramente y cortarla a trozos pequeños. Servir las patatas al queso en el plato y esparcir la borraja por encima a modo de adorno.

- El Appenzell es un queso suizo de pasta cocida que se sumerge durante su maduración en vino blanco o sidra y se trata con hierbas y condimentos. En el caso de que sea difícil hallarlo, se puede sustituir por otro tipo de queso de sabor fino y ligeramente afrutado. Este plato se puede acompañar con una ensalada mixta suavemente aliñada.

Patatas en flan

$\frac{3}{4}$ Kg. de patatas, 200 g de coliflor congelada, 2 Dl. de leche, 1 Dl. de mayonesa, 3 huevos, 25 g de mantequilla, perejil, pimienta blanca y sal.

En un recipiente adecuado poner las patatas a ruedas finas y la coliflor en cogollos pequeños con agua y sal. Meter en el microondas 6' o 7'. Sacar, mover y volver a meter 6 o 7 minutos más. Escurrir y poner en una fuente refractaria. Hacer una mezcla con los huevos batidos, la leche tibia, la mayonesa, el perejil picado, la pimienta blanca y la sal. La mantequilla se pone por encima en láminas. Cubrir la fuente y meter en el microondas 3 minutos. Sacar, dejar reposar y volver a meter 3 minutos más.

Patatas con pimientos

800 g de patatas, 3 pimientos choriceros, 4 dientes de ajo, 100 g de chorizo, medio litro de agua, 1 Dl. de aceite, laurel y sal.

Abrir los pimientos y quitarles las semillas. En una fuente refractaria ponerlos con agua fría en el microondas 3 minutos. Sacarlos y rasparlos suavemente y reservar la pulpa. Cocer las pieles en medio litro de agua durante 3 minutos y colar el caldo resultante. En una fuente refractaria, poner las patatas chascadas, el ajo picado, el aceite, el chorizo en rodajas, el laurel, la pulpa del pimiento y el caldo. Meter en el microondas 8 o 9 minutos. Sacar, mover y volver a meter 4 o 5 minutos más. Dejar reposar 5 minutos para que se traben.

Patatas en salpicón

Medio kilo de patatas, 150 g de atún en aceite, 200 g de tomates, 50 g de alcaparras, 2 pimientos morrones, 2 huevos duros, una cebolla, 2 Dl. de salsa vinagreta, sal.

Picar el atún, los tomates sin piel ni semillas, las alcaparras, los pimientos morrones, los huevos y la cebolla. Cocer las patatas en agua caliente y sal 6 o 7 minutos. Sacar, mover y volver a meter 6 o 7 minutos más. Dejar enfriar y partir e trozos medianos. Unir el salpicón con las patatas, mezclar la vinagreta y rectificar de sal.

Pastel de patatas con gambas

1 Kg. de patatas, 1/4 Kg. de gambas, 100 g de jamón de york, 1 Dl. de leche, 50 g de mantequilla, 1 Dl. de salsa de tomate, vinagre y sal. Para adornar: $\frac{1}{4}$ l de mayonesa y espárrago.

En una fuente refractaria poner las patatas peladas y partidas con un poco de agua hirviendo. Meter en el horno microondas 7 u 8 minutos. Sacar, mover y volver a meter otro tanto de tiempo. Sacar, pasar por el pasapurés, añadiendo la leche caliente y la mantequilla hasta hacer un puré espeso. Mezclar las gambas ya cocidas 1 minuto en el microondas, el jamón partido en dados, la salsa de tomate y una cucharada de vinagre. En un molde redondo poner el puré y desmoldarlo cuando esté frío. Adornar con la mayonesa y espárragos.

Puré de patatas muselina

$\frac{1}{2}$ Kg. de patatas, 200 g de jamón serrano o york, 1 Dl. de leche, 50 g de mantequilla, 1 Dl. de nata líquida, nuez moscada y sal.

En una fuente refractaria poner las patatas peladas y partidas con un poco de agua hirviendo en el microondas durante 6 o 7 minutos. Sacar, mover y volver a meter otro tanto. Pasar por el pasapurés añadiéndoles la leche caliente y la mantequilla hasta hacer un puré fino mezclándole la nata líquida, la nuez moscada y la sal. Picar el jamón en juliana. En una fuente refractaria plana, poner un fondo de puré, encima el jamón y formar varias capas en este orden y acabar en capa de jamón.

Atún a la sevillana

4 rodajas de atún de 150 g cada una, 350 g de tomate, una cebolla, 2 Dl. de vino blanco, una cucharada de vinagre, 4 pepinillos, 200 g de aceitunas negras y verdes, harina, sal, laurel, perejil, aceite de oliva.

Calentar la bandeja de asar del microondas. Dorar con un poco de aceite en ella las rodajas de pescado sazonadas con sal y pimienta y enharinadas durante uno o dos minutos por cada lado. En una fuente refractaria, poner un fondo de aceite, la cebolla picada, el tomate pelado y sin semillas, vino, vinagre, sal y pimienta, laurel y perejil picado. Meter en el microondas seis o siete minutos. Sacar, mover la salsa y añadir las rodajas de pescado, los pepinillos cortados y las aceitunas y volver a meter otro 7 u ocho minutos. Dejar reposar antes de servir.

Atún con tomate

4 rodajas de atún de 150 g cada una, 6 filetes de anchoas, medio kilo de tomates, 4 patatas, una cebolla grande, un vaso de vino blanco, aceite, harina, perejil, pimienta y sal.

Calentar la bandeja de asar. Poner con un poco de aceite las rodajas de atún sazonadas con sal y pimienta y enharinadas. Freír uno o dos minutos por cada lado. En una fuente apta para microondas, poner cebolla rallada, perejil, vino, los tomates pelado y sin semillas y las anchoas partidas. Meter en el horno 5 o 6 minutos. Sacar, mover la salsa y colocar encima el pescado. Volver a meter 6 minutos más. Adornar con patatas hervidas.

Bacalao estofado

Medio kilo de bacalao, $\frac{1}{2}$ k de patatas, $\frac{1}{4}$ k de cebollas, $\frac{3}{4}$ k de tomates, 2 Dl. de aceite, 8 dientes de ajo, perejil, limón y sal.

En una cazuela de barro, poner una capa de patatas como para tortilla, otra de cebolla en juliana, encima el bacalao desalado y desmenuzado y por último, el tomate sin piel ni semillas. Rociar con aceite donde se habrá freído el ajo partido en láminas, el perejil y el limón. Meter en el microondas 7 u 8 minutos. Sacar, mover la cazuela y volver a meter 5 o 6 minutos más. Servir con salsa de tomate en salsera.

Bacalao con coliflor

Medio kilo de coliflor, 600 g de bacalao remojado, 2 cucharadas de cebolla picada, 3 ajos, una cucharada de pimentón, 2 cucharadas de vinagre, aceite, perejil y sal.

Cortar la coliflor en ramitos, eliminando los troncos duros. En un recipiente adecuado cocerla en el microondas a la máxima potencia durante 7 minutos con unas cucharadas de agua y un poco de sal. Agregar el bacalao a la cacerola y proseguir la cocción otros 4 minutos. Ecurrir el caldo y reservar dos cucharadas. En otro recipiente, poner el aceite, la cebolla y los ajos y cocer durante 2 minutos. Agregar el pimentón, cocinar durante 30 segundos más y añadir el vinagre y el caldo. Remover con una cuchara de madera. Incorporar el bacalao y la coliflor y cocer un minuto. Dejar reposar y servirlo con perejil espolvoreado y finamente picado.

Besugo a la cazuela

Kilo y cuarto de besugo, 4 pimientos secos, 1 Dl. de salsa de tomate, 100 g de almendras, 3 dientes de ajo, una rebanada de pan, aceite y sal.

Colocar en una fuente refractaria el besugo partido en rodajas que estarán ya fritas previo rebozado en harina. En un mortero hacer una majada con los ajos, los pimientos, el pan frito, las almendras, la salsa de tomate y un poco de agua. Triturarlo bien y colarlo. Con este preparado cubrir el besugo y meterlo en el microondas 7 u 8 minutos. Sacar, regarlo con la salsa y volver a meterlo tres o cuatro minutos más.

Besugo a la madrileña

Kilo y medio de besugo, 2 dientes de ajo, 2 limones, cuarto de litro de vino blanco, laurel, perejil, pimentón, aceite y sal.

El besugo una vez limpio y descamado, se sazona con sal y se le hacen unos cortes para meter en ellos trozos de limón. Se coloca en una fuente apta para microondas y se le echa por encima una majada hecha con los ajos, el perejil bien picado, el vino blanco, aceite, unas hojas de laurel, zumo de limón y pimentón. Se mete en el horno diez u once minutos. Se saca, se riega con su propio jugo y se vuelve a meter otros 6' o 7'.

Calamares al ajillo

Medio kilo de calamares, 1 Dl. de vino blanco, 5 dientes de ajo, aceite, sal, vinagre, pimienta y perejil.

En una fuente preparar los calamares limpios y partidos en trozos pequeños. Añadir el ajo muy picadito y regar con aceite. Meter en el microondas cinco o seis minutos. Sacar, mover, añadir el vino blanco, el vinagre, la sal, la pimienta y el perejil picadito y volver a meter 5' o 6'. Servir muy caliente.

Congrio a la gallega

4 rodajas de congrio de la ventrisca, 4 patatas, 4 dientes de ajo, media cebolla, una cucharada de pimentón dulce, 6 cucharadas de aceite de oliva, media cucharada de vinagre de vino blanco, una hoja de laurel y sal.

Pelar y lavar las patatas y cortarlas en rodajas de grosor medio. Pelar y trocear los ajos. Pelar la cebolla y cortar la mitad en láminas. En una fuente amplia, poner las rodajas de patata, la cebolla cortada y la hoja de laurel. Cubrir con agua fría e introducirla en el microondas. Cocer a la máxima potencia durante 7 minutos. Incorporar el congrio bien lavado y proseguir la cocción otros 4 minutos. Escurrir y reservar. En un bol con aceite, cocer los ajos troceados durante 4 minutos a la máxima potencia. Retirarlos e incorporar el pimentón. Cocinar durante 30 segundos. Añadir el vinagre y dejar reposar 5 minutos. Verter esta salsa sobre las patatas y el pescado y añadir una cucharada del agua de la cocción para que el pimentón no se queme. Cocer durante un minuto. Dejar reposar y servir.

Gambas Thermidor con setas

250 g de gambas, 500 g de setas de cardo, 2 chalotas picadas, una cucharada de vino oloroso, una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de nata líquida, un clavo de olor, una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

Lavar y picar finamente las chalotas. Lavar las setas bajo el chorro de agua corriente y cortarlas en láminas. En una cazuela mezclar el aceite y la mantequilla y cocinar las chalotas picada, junto con el clavo, en el microondas a la máxima potencia durante 4 minutos. Incorporar las setas troceadas y proseguir la cocción durante 5 minutos más. Salpimentar y agregar el vino y las gambas y dejar cocer unos 2 minutos más. Dejar reposar fuera del microondas y agregar la nata líquida, removiendo bien. Servir recién hecho.

Lenguado a la naranja

8 filetes de lenguado (o filetes de cualquier otro pescado como gallo, merluza, bacalao fresco, halibut) de 100 g cada uno, 1 Dl. de vino blanco, 3 Dl. de zumo de naranja, 75 g de mantequilla, 1 Dl. de nata líquida, una cucharada de harina, limón, perejil, sal y pimienta blanca.

En una fuente adecuada colocar los filetes de pescado y regar con el vino, el zumo de naranja y la mantequilla derretida. Meter en el microondas 4' o 5'. Sacar el pescado y reservarlo. Mover la salsa añadiendo una cucharada de harina disuelta en agua y meterla en el horno 4' o 5'. Colocar los filetes de lenguado en la fuente de servir. Poner por encima la salsa a la que se le habrá añadido la nata líquida. Adornar con puré de patatas alrededor de la fuente y espolvorear con perejil.

Lenguado en filetes al queso

4 filetes de lenguado, 2 cucharadas de pan rallado, 2 cucharadas de queso rallado, 2 cucharadas de perejil picado, 30 g de mantequilla, zumo de limón, sal y pimienta.

Sazonar los filetes de pescado y rociarlos con unas gotas de limón. Dejarlos en maceración media hora. En un bol amasar la mantequilla a temperatura ambiente junto con el queso y el pan rallados y el perejil picadito. Disponer la tercera parte de la masa en el fondo de una fuente de vidrio. Colocar encima los filetes y cubrirlos con la masa restante. Cocer en el microondas a la máxima potencia durante 5 minutos. Dejar reposar y servir con una guarnición de tomatitos asados y judías verdes cocidas.

Marmitako

400 g de bonito, 100 g de patatas, una cebolla, 3 pimientos choriceros, un pimiento verde, 2 dientes de ajo, una ramita de perejil, 150 g de tomate frito, una copita de vino blanco seco, medio litro de caldo de pescado, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal.

Poner a remojo en agua tibia los pimientos choriceros durante media hora. Extraer la pulpa y reservarla. Cortar el bonito en trozos medianos. Pelar y lavar las patatas y cortarlas en dados. Picar la cebolla, el ajo y el perejil. Lavar y trocear el pimiento verde. En una cazuela con aceite rehogar la cebolla en el microondas durante 4 minutos. Agregar las patatas, el pimiento verde, los ajos, el tomate y la pulpa de los pimientos choriceros. Dejar cocer durante otros 6 minutos. Incorporar el vino y el caldo hirviendo y proseguir la cocción un minuto más. Agregar el bonito, rectificar de sal y terminar la cocción 2 minutos más. Dejar reposar, espolvorear con perejil y servir recién hecho.

Mejillones a la marinera

1 Kg. de mejillones limpios, 1 Dl. de vino blanco, 1 Dl. de caldo de pescado, una cebolla grande, 3 dientes de ajo, perejil, limón, pimentón, sal, media guindilla, pan rallado.

En una fuente de barro poner la cebolla y los ajos picados muy finos, el aceite, el vino blanco, el caldo, el pan rallado, el perejil, la guindilla, el pimentón y la sal. Meter en el microondas 7' u 8'. Sacar, mover y poner los mejillones. Volver a meter cuatro o cinco minutos más. Sacar y quitar a los mejillones una de sus conchas. Servir en la misma cazuela muy calientes, espolvoreados con perejil picadito.

Merluza al pimentón

8 rodajas de merluza, una cucharada de piñones tostados, dos cucharadas de almendras tostadas, 2 rebanadas de pan, 2 dientes de ajo, una cucharada de pimentón dulce, 2 cucharadas de tomate triturado, una cucharadita de vinagre, 5 cucharadas de aceite de oliva y sal.

En una sartén con una cucharada de aceite, freír las rebanadas de pan y escurrirlas bien sobre papel absorbente de cocina y reservarlas. Pelar los ajos y filetearlos. Salpimentar las rodajas de merluza y colocarlas en una fuente junto con 2 cucharadas de aceite. Cocinarlas en el microondas durante un minuto. En una cazuela poner el aceite restante, los ajos y el tomate y cocerlos durante 4 minutos. En un mortero, majar las rebanadas de pan frito junto con los frutos secos; una vez se haya obtenido una pasta homogénea, integrar en el majado el tomate y los ajos y mojar lo con el vinagre, removiendo bien con cuchara de madera. Verter esta salsa sobre la merluza cocer durante un minuto a máxima potencia. Dejar reposar, mover la fuente para ligar la salsa y servir.

Merluza con cerveza

800 g de filetes de merluza, 2 Dl. de cerveza, 2 Dl. de caldo de pescado, una cebolla, una cucharada de salsa de tomate, 1 manojo de berros, 200 g de gambas, una cucharada de harina, una cucharada de pan rallado, aceite, perejil, sal y pimienta blanca.

En una fuente refractaria poner el fondo de aceite, encima la cebolla picada muy fina y meter en el horno uno o dos minutos. Sacar, remover y colocar encima los filetes de merluza sazonados y pasados por harina, el caldo, la cerveza, la salsa de tomate, el pan rallado, perejil, y la pimienta blanca. Volver a meter 6' o 7'. Servir con patatas hervidas, berros y gambas cocidas.

Merluza con champiñones

4 rodajas de merluza de 200 g cada una, cuarto kilo de champiñones, 2 Dl. de vino blanco, 1 Dl. de caldo de pescado, una cebolla, un limón, 4 dientes de ajo, aceite, pimienta y sal.

En una fuente refractaria poner un fondo de aceite, encima la cebolla, el ajo picado muy fino y el champiñón fileteados. Meter en el microondas 4 o 5 minutos, sacar, mover la salsa y poner encima las rodajas de merluza sazonadas y pasadas por harina, vino blanco, zumo de limón y pimienta. Meter en el horno 4 o 5 minutos. Acompañar con patatas paja en fuente aparte.

Mero con ajo y perejil

4 lomos de mero de 200 g cada uno, medio vasito de vino blanco, 2 dientes de ajo, una ramita de perejil, aceite y sal. Dos zanahorias y 200 g de guisantes congelados para la guarnición.

Pelar los ajos y picarlos en el mortero con un poco de sal y el perejil. Pelar y lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Preparar la guarnición. En una bolsa de asar, cocer las zanahorias con una cucharada de agua durante 5 minutos a la máxima potencia. Cocer los guisantes en su propia bolsa, con un corte para que salga el vapor, a la máxima potencia durante 4 o 5 minutos, guardar luego dos minutos de reposo. Reservar calientes las verduras. En una fuente de vidrio, disponer las supremas de mero y rociarlas con el aceite y el vino blanco, repartir por encima el picadillo de ajo y perejil. Salpimentar. Cocer el pescado a la máxima potencia durante 3 minutos. Dejar reposar y servir junto con la guarnición caliente.

Ostras Rockefeller

16 ostras medianas, 250 de espinacas cocidas y picadas, 50 g de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso y medio de leche, 30 g de queso rallado, sal y pimienta.

Abrir y lavar las ostras y cocinarlas en el microondas a la máxima potencia durante 10 o 12 minutos. Retirar la carne de las conchas y picarla. En un bol derretir la mantequilla un minuto a la máxima potencia. Agregar la harina, mezclar bien e incorporar la leche poco a poco, sin dejar de remover. Salpimentar, llevar el compuesto al horno y cocinarlo durante 4 minutos. Sacar el recipiente del horno y agregar a la mezcla las espinacas cocidas y el picadillo de ostras. Rellenar las conchas con el compuesto, espolvorearlas con queso rallado y finalizar la cocción durante tres minutos. Servirla calientes.

Pescadilla con mejillones

$\frac{3}{4}$ Kg. de pescadilla o 4 rodajas, cuarto de kilo de mejillones, una cebolla, 3 dientes de ajo, 1 Dl. de jerez seco, 2 yemas, aceite, limón, perejil, sal, pimienta blanca.

Limpiar y cocer los mejillones. Colocar en la bandeja de horno un preparado de cebolla y ajo muy picados regado con un poco de caldo de la cocción de los mejillones y con un majado de yema de huevo, aceite, limón, perejil, sal y pimienta blanca. Meter en el microondas 5 o 6 minutos. Sacar, mover y colocar las rodajas de pescado pasadas por harina y regadas con aceite. Poner a calentar durante 5 o 6 minutos aproximadamente. Presentar con la salsa por encima y los mejillones alrededor.

Rape al estilo italiano

8 rodajas de rape, una latita de anchoas, 16 aceitunas negras, 200 g de tomate natural triturado, una cebolla, un ajo, orégano, aceite de oliva y sal.

Pelar la cebolla y el ajo y picarlos muy finamente. En una cazuela con 6 cucharadas de aceite cocinarlos durante 4 minutos a la máxima potencia. Incorporar el tomate triturado, remover bien con una cuchara de madera y continuar la cocción durante otros 9 minutos. En un recipiente plano distribuir el rape y cubrirlo con el anterior sofrito. Espolvorear con el orégano, tapar y dejar cocer durante 7 minutos. Rectificar de sal, adornar con las anchoas y las aceitunas y servir recién hecho.

Rosada en salsa

750 g de rosada, 30 g de pan rallado, una cucharadita de mostaza amarilla, 2 dientes de ajo, una ramita de perejil, azafrán, orégano, 20 g de harina, una copa de vino blanco seco, una taza de caldo de pescado, 2 cucharadas de aceite, sal. Para la guarnición: 2 zanahorias y un calabacín.

Pelar y lavar la zanahoria y el calabacín y cortarlos en rodajas y tiras respectivamente. En la misma bolsa de asar, cocerlos junto con una cucharada de agua, con el horno a la máxima potencia durante 5 minutos. Reservar caliente. Pelar los ajos, lavar el perejil y picarlo todo junto en el mortero hasta obtener una consistencia cremosa. Pasarlos a un bol y agregar el pan rallado, la mostaza, el azafrán y el orégano. Remover bien con una cuchara de madera. Incorporar el vino blanco. Con el batidor de varillas, amalgamar bien todos los ingredientes y reservar la salsa obtenida. En el horno a potencia máxima, calentar la bandeja doradora durante 7 minutos. Enharinar ligeramente el pescado en rodajas y dorarlo un minuto por cada lado. Entre una rodaja y otra precalentar de nuevo la bandeja. Verter la salsa sobre el pescado, tapar el recipiente y cocer a la máxima potencia durante 7 u 8 minutos. Servir caliente junto con las verduras de la guarnición.

Salmón en paté

200 g de salmón fresco, dos cucharadas de salsa mayonesa, un pepino, un vaso y medio de caldo de pescado, una cucharadita de mostaza en polvo, una cucharada de vino fino, un sobre de gelatina en polvo, un huevo duro, una cucharada de aceite de oliva, eneldo, pimienta negra en grano, sal.

Lavar y cortar el pepino en rodajas finas. Cortar el huevo duro también en rodajas finas. Con un pincel plano, barnizar el salmón con el aceite y colocarlo en un plato. Cubrirlo con otro e introducirlo en el microondas a la máxima potencia durante 3 minutos. Dejar enfriar. Verter el caldo en un recipiente alto y calentarlo a la máxima potencia durante dos minutos y medio. Diluir la gelatina en el caldo y verter una capa en el fondo de un molde. Introducirlo en el frigorífico y déjala cuajar. Reservar el resto de la gelatina. Sacar el molde del frigorífico y disponer sobre la capa de gelatina unos trozos de salmón, una rodaja de huevo duro y algunas de pepino. Cubrir con otra capa de gelatina y dejar cuajar de nuevo en la nevera. En una batidora, picar el resto del salmón y del huevo duro, agregando la salsa mayonesa, el fino, las especias y las hierbas aromáticas. Verter la masa en el molde y dejar en el frigorífico hasta que el paté esté bien cuajado. Desmoldar, mantenerlo unos minutos a temperatura ambiente y servir frío.

Salmonetes a la diablo

8 salmonetes de tamaño mediano, 100 g de almendras, 100 de mantequilla, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 limones, 1 Dl. de vino blanco, 2 Dl. de caldo de pescado, harina, pimienta y sal. Limpiar los salmonetes y sazonarlos con sal y pimienta. Pasarlos por harina. Calentar la bandeja de asar o la placa doradora y poner los salmonetes enharinados con un poco de mantequilla un minuto por cada lado. En una fuente refractaria colocar la mantequilla, la cebolla picada muy fina, el vino blanco y el ajo. Calentar en el horno 6' o 7'. Sacar, mover y añadir una cucharada de harina disuelta en el caldo y volver a meter 3' o 4'. Reservar. Presentar los salmonetes en una fuente alargada. Rociar con zumo de limón y cubrir con las almendras fileteadas y tostadas. Adornar con patatas hervidas y gajos de limón. La salsa se sirve aparte muy caliente.

Salmonetes al vino blanco

4 salmonetes de 200 g cada uno, 4 tomates, 150 g de cebollas, 2 Dl. de vino blanco, 2 Dl. de aceite, pan rallado, limón, 2 dientes de ajo, perejil, sal y pimienta.

Limpiar los salmonetes. Preparar la cebolla picada muy fina, con el tomate muy desmenuzado, el aceite, el ajo y el vino blanco, todo en crudo. Colocarlo en una fuente refractaria e introducirlo en el microondas durante 5 o 6 minutos. Sacar y colocar encima los salmonetes regándolos con el zumo de limón y espolvorear con el perejil y el pan rallado. Meter en el horno 4 o 5 minutos. Sacar, darles la vuelta y volver a meter dos minutos más.

Sardinias rellenas

1 Kg. de sardinias, 30 g de piñones, 4 anchoas, 50 g de pan rallado, aceite, limón, perejil y sal.

Preparar las sardinias quitándoles la cabeza y la espina. Hacer una mezcla con las anchoas machacadas, los piñones, el aceite, el limón, el perejil y el pan rallado. Poner una cucharada de la mezcla dentro de cada sardina. Cerrarlas con un palillo. Calentar la bandeja de asar, poner las sardinias rellenas durante 1 o dos minutos por cada lado. En una fuente refractaria colocar las sardinias, regar con aceite, limón y pan rallado. Meter en el microondas 4' o 5'. Sacar, mover y volver a meter 3 minutos. Servir en la misma fuente con gajos de limón y perejil.

Truchas rellenas de gambas

4 truchas de 200 g cada una, dos huevos duros, 200 g de gambas, 50 g de aceituna negras, 1 Dl. de aceite, un limón, perejil, sal y pimienta.

Preparar las truchas y el picadillo del mismo modo que en la cocción tradicional. Rellenar las truchas con el picadillo y cerrarlas con un palillo. Colocarlas en una fuente previamente engrasada con mantequilla. Introducir en el microondas 4' o 5'. Sacar, darles la vuelta y regar con su propio jugo y volver a meter 4' o 5' minutos.

Zarzuela de mariscos

30 g de rape, 200 g de gambas, 2 carabineros, medio kilo de mejillones, cuarto kilo de calamares, 2 Dl. de vino blanco, 1 Dl. de coñac, 1 Dl. de salsa de tomate, $\frac{1}{4}$ l de caldo de pescado, cebolla, harina, sal, aceite, pimienta, azafrán, aceite.

Limpiar y preparar todos los pescados y mariscos. Hacer un caldo con las cáscaras de las gambas y los carabineros.

Calentar la bandeja de asar. Poner un fondo de aceite con la cebolla picada muy fina. Cuando esté dorada, al cabo de uno o dos minutos, cambiar a cazuela de barro y añadir el vino blanco, el coñac, la salsa de tomate, el caldo de pescado, azafrán, la pimienta y la sal. Introducir en el microondas 6 minutos. Sacar, mover la salsa y añadir los pescados ya preparados y enharinados, menos las gambas. Meter 6' o 7'. Sacar, incorporar las gambas y meter en el horno un minuto más. Servir muy caliente espolvoreado con perejil muy picado.

Arroz con leche

50 gramos de arroz, 25 gramos de azúcar, 25 gramos de mantequilla, medio litro de leche, canela en polvo.

En un bol de vidrio, poner el arroz junto con la mantequilla derretida, y remover hasta que los ingredientes queden bien amalgamados. Introducirlo en el microondas, conectarlo a la máxima potencia y dejar cocer durante 3 minutos. Agregar el azúcar y la leche y continuar con la cocción durante otros 7 minutos. Reducir la potencia al 50% y cocinar 25 minutos más, removiendo con una cuchara de madera cada cinco minutos. Dejar reposar 5 minutos y espolvorear con canela antes de servir.

Se puede congelar y para descongelarlo hacerlo directamente a fuego suave, agregando un poco de leche y removiendo continuamente para evitar que se pegue. En el microondas, al 25-30% de potencia durante 3 minutos y dejar reposar otros 15.

Nota: los productos lácteos se queman con facilidad, por lo que son muy delicados de cocinar al microondas. En general, se aconseja incorporarlos a la receta siempre en las últimas fases de la cocción. Sobre todo, es fundamental trabajar a potencia reducida y remover cada pocos minutos, cuantas más veces, mejor.

Bizcocho a la naranja

2 naranjas, 4 huevos, 50 g de naranja confitada, 250 g de pasta de almendras, 50 g de almendras fileteadas, una cucharada de mermelada de naranja, 2 cucharadas de Grand Marnier, 2 cucharadas de harina de trigo, 50 g de mantequilla.

Derretir la mantequilla durante un minuto en el microondas a máxima potencia. Lavar y secar las naranjas frescas y rallar la corteza, trocear finamente la corteza de naranja confitada. En un bol, mezclar con un mezclador de varillas la pasta de almendras, la mermelada, la corteza de las naranjas fresca, el licor y los huevos. Cuando se hayan integrado bien todos los ingredientes, agregar la corteza de naranja confitada junto con la harina y la mantequilla, y mezclar bien. Verter en un molde forrado con papel parafinado y dejar cocer en el microondas a potencia máxima 10 minutos. Dejar reposar. Desmoldar y decorar el bizcocho con las almendras fileteadas y con gajos de naranja fresca bañados en almíbar.

Bizcocho bicolor

125 g de azúcar, 100 g de mantequilla, 125 g de harina, 2 huevos, 4 cucharadas de leche, 2 cucharadas de coñac, una cucharada de levadura Royal, 25 g de cacao.

Unir todos los ingredientes excepto el cacao. Batir con la minipimer hasta que quede el batido compacto y mezclado. Separar en dos partes, a una de ellas se le añade el cacao. Preparar un molde de cristal forrado de papel en su fondo y en los lados. Verter la masa clara y encima la oscura. Meter en el microondas cuatro o seis minutos. Remoldar en frío y espolvorearlo con azúcar.

Bizcocho con frutas escarchadas

100 g de azúcar, 100 g de mantequilla, 110 g de harina, 2 huevos, 75 g de frutas escarchadas, 2 cucharadas de coñac, una cucharadita de levadura Royal.

Batir en la minipimer la mantequilla, el azúcar y el coñac. Añadir los huevos y la harina mezclada con el Royal y seguir batiendo hasta que todos los ingredientes estén unidos. Incorporar la fruta escarchada partida en trocitos pequeños. Meter en un molde de cristal forrado con papel. Hornear en el microondas 4' o 6'. Desmoldar en frío y espolvorear con una mezcla de azúcar y canela.

Bizcocho con pasas y ron

100 g de azúcar, 100 g de mantequilla, 115 g de harina, 2 huevos, 3 cucharadas de ron 100 g de pasas, una cucharadita de levadura Royal.

Macerar las pasas en ron un cuarto de hora. Batir en la minipimer la mantequilla, el azúcar, el ron. Añadir los huevos y la harina mezclada con la levadura y seguir batiendo. Cuando esté bien unido todo, poner las pasas. Preparar un molde de cristal forrado con papel. Verter el preparado y meter en el horno de 4 a 6 minutos. Desmoldar en frío.

Bizcocho al chocolate con puré de peras

Para el bizcocho: 75 g de chocolate negro, 85 g de mantequilla, 50 g de harina, una cucharada de maicena, 150 g de azúcar, 3 huevos, nata montada y sal.

Para el puré: 5 peras, 40 g de azúcar blanquilla, 2 cucharadas de ron, zumo de limón y una cucharada de fideos de chocolate.

Pelar y descorazonar las peras. Trituras dos peras en una batidora o robot y pasarlas por un tamiz. Agregar el azúcar, el ron y unas gotas de zumo de limón y reservar en el frigorífico. Filetear las dos peras restantes y bañarlas con un almíbar suave y reservarlas. Trocear el chocolate y derretirlo en una cazuela junto con 3 cucharadas de agua, con el microondas a la máxima potencia y durante un minuto. Mezclar con 75 g de mantequilla, en un bol, batir las claras a punto de nieve firme. Incorporar el azúcar y trabajarlas, levantándolas con una espátula, hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. Espolvorear con la maicena, incorporándola bien, y agregar la harina, batiendo suavemente. Añadir el final el chocolate derretido. Engrasar con la mantequilla restante un molde de vidrio y verter en él la pasta obtenida, introducir en el micro y cocinar durante 10 minutos al 50% de potencia. Dejar enfriar el bizcocho por completo y desmoldarlo. Adornar el pastel con las peras en almíbar, espolvoreadas con fideos de chocolate y rodearlo con copitos de nata dispuestos con la manga pastelera. Servir con el puré de peras en el medio o en un bol aparte.

En caso de que se haya querido congelar, descongelar en la nevera durante 4 o 5 horas y servir con la salsa, previamente descongelada durante 2 horas, también en el frigorífico. En el microondas, al 10-15% de potencia durante 3 minutos y dejar reposar 10 minutos. Descongelar la salsa a la máxima potencia dos minutos.

Bizcocho de almendra

100 g de azúcar, 110 de mantequilla, 90 de harina, 50 g de almendra molida, 2 huevos, una cucharadita de levadura.

Batir en la minipimer la mantequilla y el azúcar hasta que queden muy unidas. Añadir las almendras, los huevos enteros y la harina mezclada con la levadura. Verter la mezcla en un molde de cristal forrado con papel y meterlo en el microondas de 4 a 6 minutos. Desmoldar en frío y espolvorearlo con azúcar glass.

Bizcocho de cacao

125 g de azúcar, 100 de mantequilla, 125 de harina, 2 huevos, 4 cucharadas de leche, 2 de coñac, una cucharadita de levadura Royal, 25 g de cacao.

Unir todos los ingredientes. Batir con minipimer hasta que quede el batido bien mezclado. Preparar un molde de cristal forrado de papel por el fondo y los lados. Verter la mezcla y meterla en el microondas 4' a 6'. Desmoldar en frío y espolvorear con azúcar glass.

Bizcocho de café y nueces

100 g de azúcar, 100 de mantequilla, 115 de harina, 2 huevos, 25 g de Nescafé soluble, 75 g de nueces, una cucharada de coñac, 4 gotas de Coriandro, una cucharadita de levadura Royal.

Batir con minipimer la mantequilla, el azúcar, el Nescafé y el coñac, hasta formar una masa uniforme. Añadir los huevos, el Coriandro, las nueces partidas grandes y la harina junto con la levadura. Seguir batiendo hasta mezclar por completo. Preparar el molde de la forma habitual y verter el batido para llevarlo al horno durante 4' o 6'. Desmoldar en frío y espolvorear con azúcar glass.

Bizcocho de chocolate

100 g de azúcar, 100 de mantequilla, 90 de harina, 40 g de chocolate de cobertura, 2 huevos, una cucharadita de Royal.

Derretir el chocolate un minuto en el microondas. Batir el azúcar, la mantequilla y el chocolate fundido. Añadir los huevos y la harina mezclada con la levadura. Obtener una mezcla homogénea. Forrar un molde de cristal con papel y verter la mezcla. Meter en el microondas 4 o 6'. Desmoldar en frío.

Bizcocho exótico

150 g de cerezas confitadas, 100 g de dátiles, 100 g de almendras peladas, 100 g de enluses peladas, 8 cucharadas de pasas, una naranja, 30 g de corteza de naranja confitada, 6 cucharadas de azúcar glasé, 2 huevos, 6 cucharadas de brandy, 2 cucharadas de vainillina, 80 g de harina de trigo, 20 g de mantequilla, sal.

Deshuesar los dátiles y cortarlos en trozos. Rallar finamente la corteza de la naranja fresca. Lavar y escurrir bien las pasas. En un bol de vidrio, poner los dátiles y las pasas junto con las cerezas, las almendras, la mitad de las nueces y la corteza de naranja confitada, añadir la harina, el azúcar y una pizca de sal. Mezclarlo todo muy bien. En otro cuenco, cascar los huevos, añadir la corteza de naranja fresca, el brandy y la vainillina. Batir vigorosamente. Incorporar esta preparación a los frutos, mezclando todo muy bien con una espátula de madera hasta que la masa quede espesa. Engrasar con mantequilla un molde redondo de 18 cm. de diámetro. Verter en él la masa y nivelar la superficie. Distribuir por encima las nueces restantes y meter en el microondas. Conectar al 15-20% de potencia y cocer durante 5 minutos. Aumentar la potencia al máximo y cocinar tres minutos más. Dejar reposar. Desmoldar sobre una rejilla y dejar enfriar por completo antes de servir.

Brazo de gitano de café

18-20 galletas hojaldradas redondas, una taza de leche, una copa de ron blanco, 150 g de nata montada azucarada, una cucharada de azúcar blanquilla. Para la cobertura: 150 g de mantequilla, 150 g de azúcar glasé, 2 cucharaditas de café soluble.

Vierte la leche en un bol y agrega el ron y el azúcar. Mezclar bien y llevar al microondas, conectar a la máxima potencia y calentar durante un minuto. Remover y dejar entibiar. Mojar las galletas en la leche, introducirlas un momento en la nata y colocarlas sobre un rectángulo de papel de aluminio, una encima de otra. Cuando todas hayan quedado superpuestas, envolverlas en el papel y dejarlas en reposo durante 2 horas para que se ablanden. Preparar la cobertura. En una taza, calentar una cucharada de agua en el microondas a la máxima potencia durante 20 segundos. Disolver en ella el café. En un bol, batir la mantequilla hasta que adquiera una consistencia cremosa, agregarle el azúcar y el café y remover hasta obtener una crema fina y sin grumos. Cubrir el rollo de galletas con la crema. Dejar enfriar bien y servir el brazo de gitano cortado en lonchas sesgadas.

Charlota de kiwi

16 bizcochos de soletilla, 4 kiwis, 3 cucharadas de licor de kiwi, 50 g de azúcar, 200 g de moras, un sobre de preparado de flan de vainilla, dos tazas de leche.

En un bol de vidrio mezclar la leche con el contenido del sobre de flan. Conectar el microondas a la máxima potencia y cocer 2 minutos removiendo dos veces durante el proceso, hasta que la crema espese. Pelar dos kiwis e introducirlos en el vaso de la batidora. Agregarles la crema y el azúcar y batir hasta obtener una pasta de consistencia fina y homogénea. Extender los bizcochos en una fuente y salpicarlos con el licor. Tapizar con ellos las paredes de un molde redondo. Trocear los bizcochos sobrantes y depositarlos en el molde, alternándolos, por capas, con la crema anteriormente preparada. Llevar al frigorífico y esperar 2 horas antes de desmoldar. Cortar en rodajas los kiwis restantes y adornar la charlota con ellos y con las moras.

Si se congela, descongelar durante tres horas en el frigorífico o en el micro 3 minutos al 25-30% de potencia y dejar reposar 20 minutos, desmoldar, adornar y servir.

Compota de ciruelas pasas

400 gramos de ciruelas pasas, 4 cucharadas de miel clara, un vaso de vino de Oporto, la corteza de una naranja, 25 g de almendras, 50 g de nata montada.

Deshuesar las ciruelas y macerarlas en un cuenco con la miel, el Oporto y un vaso de agua hirviendo. Rallar finamente la corteza de la naranja y filetear las almendras. En una cazuela de vidrio, mezclar las ciruelas y el adobo con la ralladura de naranja. Tapar el recipiente y llevarlo al microondas. Conectarlo a la máxima potencia y dejar cocer durante 10 minutos, removiendo al menos dos veces. Dejar reposar. Volcar las ciruelas con su salsa en copas individuales, espolvorearlas con las almendras fileteadas y servir las con la nata en un recipiente aparte.

Se puede congelar y para descongelarlo hacerlo durante tres horas a temperatura ambiente o en el microondas al 25-30% de potencia durante 10 minutos. Dejar reposar 30 minutos.

Compota de manzana

1 k de manzanas reineta, 200 g de ciruelas pasas, 150 g de azúcar, un limón, un palo de canela en rama, un decilitro de agua.

En un recipiente apropiado se ponen las manzanas partidas y peladas junto con todos los demás ingredientes. Se meten en el horno microondas 4 o 5'. Se sacan y se vuelven a meter otros 3 o 4 minutos.

Flan de ciruelas

100 g de ciruelas pasas, 5 huevos, 2 Dl. de leche, 150 g de azúcar, un palo de canela en rama, 1 Dl. de ron.

Poner a remojo las ciruelas en agua aromatizada con el ron durante una hora. Meterlas con el agua de remojo en el microondas cinco minutos. Sacar, quitarles los huesos y triturarlas. Calentar la leche con el azúcar y la canela durante 2 minutos. Mezclarle los huevos batidos y las ciruelas pasas en puré. Verter en un molde de cristal caramelizado y meter en el microondas seis o siete minutos. Sacar y volver a meter cuatro o cinco minutos más. Desmoldar en frío y adornar con nata, merengue, helado, etc.

Manzanas asadas

4 manzanas reinetas, 50 g de azúcar, 1 Dl. de coñac, 30 g de mantequilla.

Poner las manzanas sin corazón en un recipiente de barro o cristal con el azúcar, coñac y mantequilla ya derretida. Introducir en el microondas 3 o 4 minutos. Sacar y volver a meter otros tantos minutos.

Melocotones al vino tinto

6 melocotones, 50 g de azúcar, $\frac{1}{4}$ l de vino tinto, un limón, un dl de agua, canela en rama.

En una fuente se ponen los melocotones pelados o con piel, como se prefiera. Se riegan con una mezcla de agua, vino, azúcar, zumo de limón y canela en rama. Se meten en el microondas dos o tres minutos. Se sacan y se vuelven a meter otros tres o cuatro minutos más. Se sirven con nata montada.

Naranjas doradas

6 naranjas, 40 g de mantequilla, 1 Dl. de Grand Marnier, un cuarto de litro de almíbar clarito, un yogur natural, una corteza de naranja, una cucharada de Maicena.

Se pelan las naranjas y se cortan en rodajas. En una fuente refractaria se disuelve en el almíbar la mantequilla, el Grand Marnier y la Maicena junto con la corteza de naranja. Se colocan encima las rodajas de naranja y se mete 2 o 3 minutos en el microondas. Se saca, se mueve y se vuelve a meter 3 o 4 minutos más. Retirar la salsa y batirla con el yogur. Cubrir las naranjas con esta mezcla y servir las a temperatura ambiente.

Pastel de almendras de Ángeles (foro)

10 galletas María, 3 huevos, un vaso de agua, uno de azúcar, vaso y medio de leche, 100 gramos de almendras molidas.

Se bate todo junto. En un molde de corona de plástico se pone en el fondo caramelo y se vierte la mezcla. Se mete en el microondas a máxima potencia durante 15 minutos. Se deja enfriar y se mete en la nevera. Está más rico de un día para otro.

Pastel de queso al aroma de pomelo

Un pomelo, 150 g de frambuesas, 450 g de requesón, 2 huevos, 100 g de azúcar, medio vaso de crema de leche, medio sobre de gelatina de frambuesa en polvo, dos cucharadas de aguardiente de frambuesas. Para la base: 200 g de galletas tipo María, 30 g de mantequilla.

Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla. Forrar con esta pasta un molde redondo y desmontable. Batir los huevos con el requesón, 3 cucharadas de zumo de pomelo, una cucharada de la corteza rallada finamente y el azúcar. Cocer en el horno a máxima potencia durante 2 minutos removiendo una vez durante el proceso con una cuchara de madera. Incorporar la crema de leche, mezclar bien y rellenar el molde con la preparación y nivelar la superficie con una espátula de madera. Diluir la gelatina en agua tibia y agregarle el aguardiente. Incorporar las frambuesas y cuando la mezcla esté tibia, cubrir con ella la tarta. Esperar a que se enfríe por completo la gelatina para desmoldar.

Peras con chocolate

6 peras de agua, 200 g de chocolate de cobertura, 1 Dl. de coñac, un limón, un cuarto de litro de almíbar, un palo de canela, 50 g de mantequilla, un Dl. de nata líquida.

Pelar las peras y dejarles el rabo. Cocerlas en agua, azúcar, zumo de limón y palo de canela durante 3 o 4 minutos en un recipiente de cristal. Sacarlas, darles la vuelta y volver a meterlas 3 minutos más. Reservar. Poner el almíbar donde se han hecho las peras, añadir el coñac y la mantequilla y meter en el microondas 3 o 4 minutos. Sacar, añadir el chocolate para que se derrita batiendo fuertemente y añadir la nata en caliente. En la fuente donde se vayan a servir, bañar las peras abundantemente con el chocolate.

Plátanos Haití

6 plátanos, 75 g de azúcar, 50 g de mantequilla, 2 limones, 1 Dl. de ron, 50 g de coco rallado.

Pelar los plátanos y partirlos por la mitad. Hacer un almíbar espeso con el azúcar, la mantequilla, el limón y el ron. Colocar los plátanos y el almíbar en una fuente. Meter en el horno 2 o 3 minutos. Sacar, mover y volver a meter otros dos minutos. Espolvorear con el coco rallado.

Pudding de castañas

$\frac{3}{4}$ Kg. de castañas, 3 huevos, 150 g de bizcochos de soletilla, 2 Dl. de leche, 100 g de azúcar, 100 g de nueces, 1 Dl. de coñac, $\frac{1}{4}$ Kg. de nata.

Preparar las castañas quitándoles la cáscara y la primera piel. Cocerlas con la leche y el coñac en el microondas 12 o 13 minutos. Sacarlas y aplastarlas con espátula de madera y mezclarlas con los huevos batidos, los bizcochos desmenuzados, el azúcar y las nueces en trozos pequeños. Verter en molde de cristal alto untado de mantequilla y meter en el microondas 12 o 13 minutos. Sacar y volver a meterlo 3 minutos más. Desmoldar en frío y adornar con nata, se puede acompañar con salsa de chocolate.

Pudding de frutas

200 g de bizcochos de soletilla, 125 g de frutas escarchadas, 4 huevos, 1 Dl. de leche, 50 g de azúcar, $\frac{1}{2}$ Dl. de coñac.

Calentar la leche y el azúcar 2 minutos en el microondas. Sacar, mezclar los huevos batidos, los bizcochos desmenuzados, las frutas escarchadas en trocitos muy pequeños y, por último, el coñac. Verter en un molde alto de cristal, untado de mantequilla. Meter en el microondas 5 o 6 minutos. Sacar, volver a meter otro tanto minutos más. Desmoldar una vez frío.

Tarta de naranja

Una naranja confitada, 2 naranjas frescas, 4 huevos, 150 g de azúcar, 6 guindas, 150 g de mantequilla, 200 g de harina, 2 cucharadas de levadura, 100 g de nata montada. Para el almíbar: 175 g de azúcar.

Exprimir dos naranjas y reservar el zumo. Rallar finamente la corteza de media naranja y cortar en rodajas las frutas confitadas y dividir en dos las guindas. En un bol, batir la mantequilla con el azúcar, agregar los huevos y la harina, y trabajar la mezcla con una espátula de madera hasta obtener un compuesto homogéneo. Incorporar la levadura y el zumo de dos naranjas así como la ralladura obtenida. Caramelizar el fondo de un molde de 25 cm. de diámetro y cubrirlo con las rodajas de naranja confitada y rellenarlo con la masa del pastel. Conectar el horno a la máxima potencia y cocer el pastel durante 7 minutos. Desmoldar el bizcocho y dejarlo reposar hasta que esté frío. En un bol pequeño calentar durante un minuto dos cucharas de agua y una de azúcar. Bañar el bizcocho con este almíbar y decorarlo con copitos de nata que se distribuirán con una manga pastelera. Se puede descongelar en el micro durante dos minutos a potencia de descongelación. Dejar reposar 5 minutos y repetir la operación.

Nota: la cocción de los pasteles en el microondas siempre debe hacerse al 100 % de potencia, con excepción de los que llevan mucha fruta, que se harán al 50 %. Bajo ningún concepto hay que superar los tiempos marcados en la receta, ya que se endurecerían rápidamente. Si al comprobar el punto de cocción con un palillo de madera (lo que debe hacerse siempre después del reposo) éste sale con restos de masa, se devolverá al microondas unos 5 minutos más y se respetará otra vez el tiempo de reposo.

Tartaletas de plátanos

3 plátanos, 250 g de crema pastelera, 2 cucharadas de almíbar de melocotón, 5 uvas en almíbar, 5 guindas, brandy. Para las tartaletas: 100 g de harina de trigo, 50 g de mantequilla, una yema de huevo, sal.

En un bol, mezclar la harina con la mantequilla, la yema de huevo y una pizca de sal, hasta obtener una masa consistente. Formar una bola y amasarla sobre una superficie enharinada. Extenderla con el rodillo hasta obtener una lámina de 1 cm. de grosor. Con ayuda de un molde de pastelería o similar cortar 4 redondeles de masa de 12 a 14 cm. de diámetro. Disponer en el fondo de 4 cuencos pequeños un redondel de esa masa y pincharlos bien con el tenedor y llevarlos al microondas. Disponerlos de forma que no se toquen. Comerciar a la máxima potencia y cocer durante 2 minutos. Dar la vuelta a los cuencos y cocer durante 2 minutos más. Retirarlos del horno y dejarlos enfriar. Pelar los plátanos y cortarlos en tiras finas. Disponer la mitad de ellas en las tartaletas y cubririrlas con la crema pastelera aromatizada con unas gotas de brandy. Adornar con el resto de las tiras de plátano y, las guindas cortadas por la mitad y las uvas. Barnizar con el almíbar de melocotón y servir.

Para descongelar hacerlo en la nevera durante una hora o en el microondas durante 3 minutos y 10 de reposo.

Nota: las tartaletas están formadas por una masa delgada y, por tanto, no responden a la prueba de pincharlas con un palillo de madera para saber si han alcanzado su justo punto de cocción. Lo más fácil es observar el fondo a través del molde de vidrio. Si están hechas, la masa presentará un aspecto seco, con pequeñas protuberancias, y su tacto será rígido.

Salsa bechamel (base)

$\frac{1}{2}$ l de leche, 40 g de harina, 30 g de mantequilla, nuez moscada, sal.

En un recipiente hondo, poner la mantequilla, la harina, la sal, la nuez moscada y la mitad de la leche templada. Meter en el microondas 2' o 3'. Sacar, batir la mezcla y añadir el resto de la leche. Volver a meter en el microondas 3' o 4'. Al sacarlo, seguir batiendo.

Salsa Aurora (para huevos)

$\frac{1}{2}$ l de bechamel, 2 dl de salsa de tomate.

Hacer la bechamel según la receta. Mezclar con la salsa de tomate y meter en el microondas 1 minuto. Batir.

Salsa de champiñones (para carnes asadas, huevos, pescados)

$\frac{1}{2}$ l de bechamel, $\frac{1}{4}$ kg de champiñones, 1 limón, 1 dl de jerez seco, 25 g de mantequilla, pimienta blanca.

Hacer la bechamel según la receta y poner en un recipiente de cristal los champiñones fileteados con la mantequilla y el limón. Calentarlos 3' en el microondas. Sacarlos, triturarlos con la minipimer y mezclarlos con la bechamel. Añadir el jerez seco.

Salsa Mornay (para huevos y pescados)

$\frac{1}{2}$ l de bechamel, 100 g de queso gruyere rallado, 2 dl de nata líquida, pimienta blanca.

Hacer la bechamel y fuera del microondas poner el queso rallado, la nata y la pimienta.

Salsa de nueces (para carnes asadas)

$\frac{1}{2}$ l de bechamel, 1 copa de vino Oporto, 100 g de nueces molidas, curry.

Hacer la bechamel y fuera del horno añadir el Oporto, las nueces molidas y el curry.

Salsa de yemas (para huevos y verduras)

$\frac{1}{2}$ l de bechamel, 2 yemas de huevo, 1 dl de nata líquida, perejil y sal.

Hacer la bechamel y fuera del microondas añadir las yemas disueltas en la nata líquida y el perejil fresco. Rectificar de sal.

Salsa de tomate

1 kg de tomates maduros, 1 cebolla grande, 4 dientes de ajo, 1 dl de aceite, laurel, perejil, azúcar y sal.

En una fuente refractaria, poner agua caliente y los tomates enteros durante 2'. Sacar, pelar los tomates y quitarles las semillas. En cazuela de barro preparar la cebolla, los ajos picados finos, el aceite, el laurel, la sal y los tomates. Meter en el microondas 6' o 7'. Sacar, mover y volver a meter otros 6' o 7'. Probar y rectificar con azúcar si el tomate resulta ácido.

Esta salsa se puede aromatizar con orégano, tomillo, salvia, etc., dependiendo del uso que se le quiera dar.

Salsa italiana

1 kg de tomates, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 dl de aceite, $\frac{1}{4}$ kg de carne picada de cerdo y vaca, 1 dl de vino blanco, pimienta negra, orégano y sal.

En una fuente refractaria poner agua caliente y los tomates enteros. Meter en el horno 2'. Sacar, pelar los tomates y quitarles las semillas. En cazuela de barro preparar la cebolla, los ajos picados, aceite, la carne cruda, el vino blanco, la pimienta negra, el orégano, la sal y los tomates. Meter en el microondas 7 u 8'. Sacar, mover y volver a meter otros tantos minutos.

Caldo de pollo (base)

1 esqueleto de pollo, 2 puerros, 2 nabos, $\frac{1}{4}$ kg de zanahorias, 1 cebolla, una rama de apio, 1 litro de agua, perejil y sal.

En un recipiente hondo de cristal poner todas las verduras partidas en trozos y el esqueleto de pollo en agua fría. Tapar y meter en el microondas 12 o 13 minutos. Sacar, mover y volver a tapar y dejarlos 4 o 5 minutos más. Rectificar de sal, desgrasar y colar. Se puede tomar frío o caliente.

Crema de aguacates

3 aguacates, $\frac{3}{4}$ l de caldo de pollo, $\frac{1}{4}$ l de leche, 25 g de mantequilla, 1 dl de nata líquida, 2 puerros, 1 rama de apio, un limón, menta fresca, pimienta blanca y sal.

En una fuente refractaria poner el caldo de pollo con el puerro, el apio partido, sal y pimienta blanca, meter en el microondas 5 o 6 minutos, sacar, mover y volver a meter 3 o 4 minutos más. Añadir la leche, la mantequilla y los aguacates rociados de limón. Triturar con la minipimer toda la mezcla y añadir la nata líquida, servir fría con hojas de meta fresca por encima.

Crema de alcachofas

1 kg de alcachofas, $\frac{3}{4}$ l de caldo $\frac{1}{4}$ l de leche, 50 g de mantequilla, 50 g de harina, 1 dl de nata líquida, limón, perejil, sal y pimienta.

Limpiar y preparar las alcachofas dejando sólo los fondos. Frotar con limón. En un recipiente hondo de cristal, cocerlas en un caldo blanco, (agua, leche y sal) durante 5 o 6 minutos. Sacarlas y escurrirlas. Hacer una bechamel, mezclando la harina, la mantequilla y la leche en recipiente hondo y tapado, meter en el horno 5 o 6 minutos. Reposar y añadir las alcachofas trituradas con el caldo donde se han cocido. Volver a meter 2 minutos y añadir la nata líquida. Acompañar con unos taquitos de pan frito.

Crema de endivias

400g de endivias, $\frac{3}{4}$ de litro de caldo de pollo, 40 g de mantequilla, 1 dl de nata líquida, 2 yemas de huevo, 50 g de harina, una cebolla, una rama de hierbaluisa, nuez moscada y sal.

En una fuente refractaria, poner el caldo de pollo con las endivias y la cebolla partidas en trozos. Meter en el microondas 10 u 11'. Sacar y mover. Añadir la harina disuelta en un poco de caldo, la mantequilla, la nuez moscada y la sal. Volver a meter 8 o 9'. Pasar por la minipimer.

Crema de patatas y espinacas

500 g de patatas, 300 g de puerros, 50 g de mantequilla, medio litro de leche, 150 g de espinacas congeladas, dados de pan frito, sal y pimienta.

Pelar, lavar y cortar las patatas en trozos pequeños. Lavar y trocear los puerros en rodajas. En un bol, cubrir lo justo con agua las espinacas y cocerlas a potencia máxima durante 8 minutos. Escurrirlas, picarlas muy finas y reservarlas. En una cazuela de vidrio, disponer los puerros y cubrirlos con agua. Cocerlos en el microondas 6 minutos a máxima potencia. Agregar las patatas y dejar cocer 12 minutos más. Escurrir. Pasar las patatas y los puerros por la batidora hasta obtener una crema fina. Agregar la leche, salpimentar y llevar de nuevo al microondas y cocinar durante 12 minutos. Cuando se termine la cocción, sacar el recipiente del horno y dejar reposar. Incorporar la mantequilla y las espinacas, remover y servir con los dados de pan frito.

Crema con cerveza

$\frac{1}{4}$ l de caldo, $\frac{1}{2}$ l de leche, $\frac{1}{4}$ l de cerveza, 30 g de mantequilla, 50 g de harina, 2 yemas de huevo, 100 g de jamón serrano, pimienta y sal.

En un recipiente hondo de cristal se pone el caldo y la harina disuelta en la leche, tapado se mete en el microondas 5' o 6' minutos. Sacar, remover, añadir la mantequilla, cerveza, sal y pimienta. Volver a meter en el horno 4' o 5' más. Sacar e incorporar las yemas de huevo batidas con un poco de agua fría. Rectificar de sal y pimienta. El jamón se pone picado muy fino.

Crema de gambas

300 g de gambas, 40 g de mantequilla, 1 dl de vino blanco, 1 litro de caldo de pescado, 50 g de harina, 1 dl de nata líquida, pimienta blanca y sal.

Calentar agua en un recipiente de cristal. Sazonar y poner las gambas a cocer dentro del horno durante un minuto y medio o dos. Retirar y reservar el caldo y las gambas. En una fuente refractaria honda poner la mantequilla, la harina disuelta en el vino blanco y el caldo de las gambas. Tapar el recipiente y meter en el microondas tres o cuatro minutos, sacar, mover y volver a meter 3 o 4 minutos. Dejar reposar. Añadir la nata líquida y las gambas enteras o trituradas, espolvorear de perejil fresco. La crema se puede tomar fría o caliente.

Crema de lechuga

Una lechuga grande, medio litro de caldo, un cuarto de litro de leche, 2 dl de nata líquida, 60 g de mantequilla, 50 g de harina, pimienta blanca y sal.

Preparar la lechuga dejando sólo las hojas más blancas. Picada muy fina ponerla en una fuente refractaria con un poco de mantequilla y caldo. Tapar y meter en el microondas 10' o 11'. Sacar y triturar con la minipimer. En un recipiente hondo, poner la mantequilla, la harina disuelta en la leche, la crema de lechuga y el caldo. Tapar y meter cuatro minutos en el microondas. Sacar, mover y volver a meter 3 o 4 minutos más. Rectificar de sal y pimienta. Se puede tomar fría o caliente. Espolvorear con una serpentina de lechuga muy fina por encima, si se toma fría.

Crema de mejillones

1 k de mejillones, 1 l de caldo de pescado, 50 g de mantequilla, 2 yemas de huevo, 50 g de harina, 1 dl de nata líquida, 1 dl de vino blanco, pimienta blanca y sal.

Limpiar bien los mejillones, quitándoles todas las barbas. Poner en fuente refractaria con un poco de agua y tapados introducirlos en el microondas 3'. Sacarlos, colar y reservar el caldo. En un recipiente hondo, poner la mantequilla, la harina, el caldo, el vino, la sal y la pimienta. Meter en el microondas 4 o 5'. Sacar, mover y volver a meter 3 o 4 minutos más. Mover de nuevo y añadir las yemas disueltas en la nata. Quitar las conchas a los mejillones, trocearlos y ponerlos en la crema.

Crema verdiblanca

500 g de patatas, 300 de puerros, 50 g de mantequilla, 500 ml de leche, 150 g de espinacas congeladas, dados de pan frito, sal y pimienta.

Pelar, lavar y cortar las patatas en trozos pequeños. Lavar y trocear los puerros en rodajas. En un bol cubrir justo con agua las espinacas y cocerlas a la máxima potencia, tapadas, durante 8 minutos. Escurrirlas y picarlas finamente. Reservarlas. En una cazuela de vidrio disponer los puerros y cubrirlos con agua. Llevar al microondas y cocer durante 6 minutos. Agregar las patatas y dejar cocer 12 minutos más. Escurrir. Pasar las patatas y los puerros por la batidora para obtener una crema homogénea. Agregar la leche, salpimentar y llevar de nuevo al microondas para cocinar durante 2 minutos. Terminada la cocción, sacar el recipiente del horno y dejar reposar. Incorporar la mantequilla y las espinacas, remover y servir con los dados de pan frito.

Sopa de alcachofas y conchitas

100 g de conchitas de pasta, una zanahoria, medio tallo de apio, un puerro, 6 alcachofas, un limón, 50 g de panceta, 2 litros de caldo de pollo, 2 cucharadas de queso rallado, una ramita de perejil, aceite, sal y pimienta.

Lavar, pelar y cortar la zanahoria en daditos, lavar y trocear el apio. Lavar y cortar el puerro en rodajas finas. Quitar las hojas exteriores y las puntas duras a las alcachofas. Lavarlas y cortarlas en láminas finas y reservarlas en agua con limón para que no se ennegrezcan. Lavar y picar el perejil. En una cazuela de vidrio, poner un poco de aceite junto con la panceta, la zanahoria, el apio, el puerro y el perejil. Tapar e introducir en el horno a la máxima potencia durante 3 minutos. Escurrir bien las alcachofas y agregarlas a la cazuela. Salpimentar e incorporar el caldo hirviendo. Cocer durante otros 5 minutos. Incorporar la pasta, remover y cocinar otros 5 minutos con el 75 % de potencia en el microondas. Dejar reposar y servir con el queso rallado espolvoreado.

Alcachofas con piñones

700 g de alcachofas congeladas, 150 g de jamón serrano, 100 g de piñones, 1 Dl. de aceite, 4 dientes de ajo, 2 Dl. de caldo de pollo, 1 Dl. de jerez seco, 1 Dl. de leche, 2 Dl. de nata líquida, pimienta blanca y sal.

Cocer las alcachofas en la bolsa de plástico perforada donde vienen envasadas colocadas sobre un plato de cristal 4 o 5 minutos. Sacar, mover y volver a meter 2 o 3 minutos más. En una fuente refractaria, poner la mantequilla, los ajos picados, el jamón, el jerez, la harina disuelta en el caldo y la leche. Meter en el horno 4 minutos. Mover y volver a meter 2 minutos ya con las alcachofas. Reposar y añadir la nata líquida y los piñones.

Calabacines rellenos

5 calabacines medianos, 100 g de atún, 100 g de gambas, medio litro de salsa de tomate, 50 g de aceitunas, pan rallado, pimienta blanca y sal.

Partir los calabacines por la mitad a lo largo dejándoles la piel. Ponerlos en una fuente refractaria tapada con un poco de agua y meterlos en el microondas 3 o 4 minutos. Sacar, mover y volver a meter 2 o 3 minutos más. Vaciarlos y rellenarlos con una mezcla hecha con atún, las gambas crudas, las aceitunas picadas muy finas y unas cucharadas de salsa de tomate. En una fuente refractaria poner un fondo de salsa de tomate, encima los calabacines rellenos, regándolos con el resto de la salsa y espolvoreados de pan rallado. Calentar en el microondas 2 minutos.

Coliflor con queso

$\frac{3}{4}$ Kg. de coliflor, medio litro de leche, 150 g de queso enmental, 100 g de mantequilla, 40 g de harina, pimienta blanca y sal.

Cocer la coliflor en fuente refractaria con muy poca agua y tapada durante 5 minutos. Sacarla y volver a meter 4 o 5 minutos más. Escurrirla. En una cazuela de barro poner la mantequilla, la harina mezclada con la leche, la pimienta blanca y la sal. Meter en el microondas 3 minutos. Sacar, mover y añadir los cogollos de coliflor y el queso partido en láminas y volver a meter en el horno 3 o 4 minutos.

Champiñones picantes

750 g de champiñones, 2 Dl. de caldo de pollo, 40 g de manteca de cerdo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 5 dientes de ajo, 1 cucharada de harina, limón, guindilla, laurel y sal.

Meter en una cazuela de barro los champiñones fileteados junto con la manteca, los ajos picados, la guindilla, la salsa de tomate, el laurel, el limón y la sal. Meter 7 u 8 minutos en el microondas. Sacar, mover y añadir la harina disuelta en el caldo. Volver a meter en el horno 4 o 5 minutos más. Servir muy calientes espolvoreados con perejil.

Guisantes y zanahorias a la paisana

300 g de guisantes congelados, $\frac{1}{2}$ Kg. de zanahorias congeladas, 100 g de chorizo, 3 huevos, 100 g de jamón o bacon, 1 Dl. de aceite, 1 Dl. de nata líquida, 6 triángulos de pan frito, nuez moscada, perejil y sal.

Cocer los guisantes y las zanahorias 5 o 6 minutos en una fuente apropiada. Poner en cazuela de barro el jamón, el chorizo, el aceite, las verduras escurridas y los huevos batidos. Meter en el horno 3 o 4 minutos. Sacar, mover y volver a meter 2 minutos y añadir la nata líquida y rectificar de nuez moscada y sal. Servir adornados con los triángulos de pan y espolvoreados con perejil picado.

Flan de verduras

150 g de puntas de espárragos, $\frac{1}{4}$ Kg. de judías verdes congeladas, $\frac{1}{4}$ Kg. de zanahorias, $\frac{1}{4}$ Kg. de guisantes, 100 g de jamón serrano, 4 huevos, 1 Dl. de leche, $\frac{1}{4}$ de sala de tomate, nuez moscada y sal.

Cocer las verduras. Escurrirlas y mezclar con los espárragos, el jamón, los huevos batidos, la leche, la nuez moscada y la sal. Poner en molde alto de cristal engrasado 10 u 11 minutos en el microondas. Sacar y volver a meter 5 minutos más. Volcar en la fuente. La salsa de tomate se puede servir en salsera o por encima del flan.

Tomates con atún

8 tomates medianos, 150 g de atún en aceite, $\frac{1}{4}$ l de salsa de tomate, 100 g de pepinillos, 2 Dl. de mayonesa, 1 Dl. de aceite, 4 huevos duros, tomillo, perejil y sal.

En una fuente refractaria poner los tomates enteros pinchándolos por varios sitios, meter en el microondas 2 o 3 minutos. Sacarlos y vaciarlos y quitarles el líquido. En frío hacer una mezcla con el atún, los pepinillos picados, los huevos duros picados, el perejil, tomillo, sal y unas cucharadas de mayonesa. Rellenar los tomates y volver a meter en el microondas uno o dos minutos con la salsa de tomate en el fondo de la fuente.