

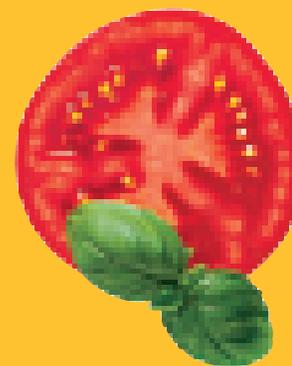
Miele, S.A.

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

Miele

COCINAR Y DISFRUTAR CON MIELE

repostería & asados



en el horno compacto con
microondas

M.-Nr. 6 400 850
BÖ 1683 (44-E)

Miele

Estimados amantes de la buena mesa:

Cuando se trata de reunir a toda la familia, pocos sitios tienen mayor poder de convocatoria que una buena mesa. Lo mismo ocurre con las reuniones de amigos y conocidos; nada mejor que una apetitosa comida para celebrar una ocasión solemne o festiva.

Hornear, asar, cocinar y divertirse son los verdaderos protagonistas cuando el objetivo es disfrutar de la buena compañía, regalarse un delicioso plato o apreciar los placeres que nos ofrece la tierra.



Estamos agradecidos de poder hacer una pequeña contribución, convirtiendo en nuestro oficio nuestra afición y la de innumerables personas.

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

En este libro de cocina hemos vertido toda nuestra experiencia, pasión y ganas de probar cosas nuevas, para crear recetas exitosas e imaginativas para todos los amigos aficionados a regalarse los sentidos. Deseamos que disfrute con estas recetas y sobre todo, que se divierta cocinando. ¿Tiene alguna pregunta, sugerencia o petición? Llámenos, nos gusta conocer su opinión (el número de teléfono aparece en el dorso).

El equipo de la cocina experimental
Miele



Índice

- 2 Prólogo
- 4 Índice
- 9 Pie de imprenta
- 10 Funciones
- 12 Consejos
- 14 Tiempos de cocción
- 16 Menaje

Repostería

- | | |
|--|--------------------------------|
| 18 Brazo de gitano | 32 Pastel de pasas |
| 21 Tarta de almendras y Amaretto | 34 Pastel de chocolate |
| 21 Tarta crujiente de cereza | 34 Pastelitos de café |
| 22 Cuadraditos de manzana | 35 Tarta de manzana, fina |
| 23 Buñuelos | 35 Magdalenas con nueces |
| 24 Tarta de pera con baño de almendras | 36 Pan de jengibre |
| 24 Tarta de queso | 36 Amiguitos dulces |
| 25 Tarta de frutas | 37 Besos de moca |
| 26 Pastel de cappuccino tipo "Streusel" | 37 Galletitas de mantequilla |
| 26 Pastel de albaricoque tipo "Streusel" | 38 Pan negro |
| 27 Tarta de limón | 38 Pan de olivas |
| 28 Tarta de Quark en bandeja de cristal | 39 Chapata a las finas hierbas |
| 30 Pastel de manzana y canela | |
| 30 Bizcocho fino | |
| 31 Tarta de manzana | |

Entrantes y primeros platos

- 40 Pastel de trucha asalmonada
- 42 Pimientos marinados
- 43 Terrina de liebre
- 43 Corazones de alcachofa gratinados

Sopas

- 44 Sopa de gambas y curry
- 44 Sopa jardinera
- 45 Sopa de tomate con albahaca y nata
- 45 Sopa de calabaza
- 46 Sopa cremosa de maíz
- 46 Minestrone

Gratinados y cocidos

- 48 Gratinado de pasta
- 48 Gratinado de puerros
- 50 Moussaka
- 51 Lasaña de salmón
- 51 Risotto de ave

Platos vegetarianos

- 52 Knödel de queso
- 52 Gratinado de brécol y champiñones
- 54 Lasaña de verduras
- 56 Lasaña de espinacas con queso de oveja
- 57 Lasaña de champiñones

Índice

Pescado

- 58 Curry de pescado
- 58 Brocheta de gambas
- 60 Filetes de acedía sobre espinacas
- 61 Abadejo con costra de rábanos
- 61 Pescado con verduras

Carne

- 62 Solomillo de cerdo en salsa de Roquefort
- 62 Carne mechada
- 63 Asado de ternera / asado de buey
- 63 Variedad de hamburguesas
- 64 Rodajas de solomillo gratinadas
- 66 Conejo en salsa de mostaza
- 66 Rostbif / Solomillo de vacuno
- 67 Lomo de cordero con costra de finas hierbas y mostaza
- 68 Asado de carne picada y pimiento
- 69 Pechuga de pollo al limón
- 69 Pollo
- 70 Pollo al vino
- 70 Alitas de pollo
- 72 Pollo a la mostaza
- 72 Estofado de pollo
- 74 Pechuga de oca
- 74 Pato a la naranja
- 75 Rollitos de pavo rellenos de pesto

Guarniciones y verduras

- 76 Patatas gourmet
- 76 Gnocchi
- 78 Rodajas de knödel
- 78 Risotto
- 79 Coles de Bruselas gratinadas
- 79 Calabacines gratinados
- 80 Berenjenas rellenas
- 80 Endivias con vinagre balsámico
- 81 Judías al gratén
- 81 Judías con salsa de tomillo
- 82 Pepinos con salsas variadas
- 82 Coliflor en salsa de mostaza

Salsas

- 84 Salsa de calabacín y nata
- 84 Salsa holandesa

Tentempiés

- 86 Variedades de pan tostado
- 88 Caracoles de pizza
- 89 Magdalenas de queso y jamón
- 89 Galletas de queso
- 90 Chips de pan
- 90 Nuggets de pollo
- 91 Pizzas y calzones

Índice

Postres

- 92 Crema de nata con puré de fresas
- 92 Budín de Quark
- 94 Mousse de limón
- 95 Compota tropical

Bebidas

- 97 Chocolate
- 97 Café a la naranja

Conservas y confituras

- 99 Confitura de guindas y vainilla
- 99 Chutney de ciruelas



Pie de imprenta

Redacción:

Sigrid Langemeier, Oelde

Fotografía:

Martina Urban, Hamburgo

Estilismo de alimentos:

Antje Kütke, Hamburgo

Idea, realización y producción:

Departamento publicitario de Miele,
Gütersloh

Composición:

Bösmann, Detmold

Litografía:

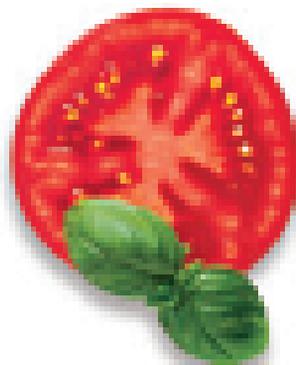
bkn das mediahaus AG, Bielefeld

Impresión:

Bösmann, Detmold

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

© Miele & Cie. KG, Gütersloh
Reservados los derechos/44-E
M.-Nr. 6 400 850 BÖ (06/05)



El programa adecuado para cada plato

Cada alimento tiene sus particularidades. Llegar a conocerlas y a desplegar todos los posibles sabores es lo que convierte el oficio de cocinero en todo un arte. El horno compacto Miele domina este arte a la perfección gracias a sus numerosas funciones, que le permiten ofrecer a cada alimento las condiciones óptimas.

Con la siguiente presentación, pero sobre todo con el manejo diario de su horno, se familiarizará rápidamente con las posibilidades que ofrecen las distintas funciones.

La principal característica de los nuevos hornos compactos con microondas Miele es la sencillez de su manejo. La electrónica de los hornos, de nuevo desarrollo, ofrece los más altos niveles de funcionalidad y convierte su manejo en un juego de niños. El guiado inteligente de usuario posibilita un ajuste rápido y preciso de las funciones deseadas (dependiendo del modelo).

1. Aire caliente plus

En esta función los alimentos se cocinan en una corriente de aire caliente. Una resistencia calefactora circular autosuficiente de gran calidad, que garantiza unos excelentes resultados de cocción hasta en dos niveles portabandejas sin mezclar olores ni sabores, constituye la gran ventaja frente a los sistemas "simples" de aire caliente comunes en el mercado. Por norma general, no es necesario un precalentamiento adicional del horno. La función "Aire caliente plus" es especialmente adecuada para determinados pasteles y gratinados, garantizando unos resultados de cocción y de dorado muy homogéneos gracias a la óptima circulación del aire.

2. Grill

El sitio ideal para las piezas a asar de poco grosor (bistecs, chuletilas, pescado) es debajo de la resistencia calefactora de grill, una rica alternativa culinaria al cocinado en la sartén. El grill también supone la elección adecuada a la hora de gratinar tostadas.

3. Asado automático

El asado automático regula automáticamente los ajustes de temperatura óptimos para un asado perfecto.

Crujiente por fuera, tierno y jugoso por dentro - como tiene que ser. El horno compacto comienza calentándose fuertemente para continuar luego la cocción a una temperatura reducida. Lo único que usted tendrá que hacer, es comer.

4. Grill con recirculación de aire

El ventilador para la circulación de aire distribuye el calor de la resistencia del grill de forma rápida y homogénea por todo el alimento. El resultado es un asado especialmente jugoso y crujiente, incluso si se trata de grandes cantidades, sin producir grandes olores ni ensuciar mucho el horno.

5. Microondas rápido:

La electrónica de su horno le ayuda en sus hábitos diarios. Si utiliza con frecuencia la función de microondas para las mismas tareas, p. ej. para preparar por las mañanas una taza de cacao caliente, el aparato puede memorizar el tiempo y la potencia y activarlos en cualquier momento pulsando simplemente una tecla.

6. Sólo microondas:

Todos los alimentos contienen agua. Las microondas ponen sus moléculas en movimiento y generan un calor de

fricción que descongela, calienta o cocina los alimentos desde el interior. Y todo ello de un modo sano, rápido y económico debido a su inmediatez.

7. Funciones combinadas:

La perfección técnica de su horno compacto Miele con microondas integrado queda patente sobre todo en la combinación completamente automática de dos de sus funciones. Un simple ajuste es suficiente para que el aparato cambie por sí solo de la función de microondas a la función de horno preseleccionada. El microondas se encarga p. ej. del calentamiento rápido y reduce de este modo el tiempo de cocción de los platos. Las funciones de horno complementarias "Aire caliente plus", "Grill con recirculación de aire", "Asado automático" y "Grill" otorgan simultáneamente a las comidas calientes el carácter deseado. El gratinado de los soufflés o la preparación de gratinados o asados, por ejemplo, será siempre un éxito seleccionando la función "Microondas + Grill". Los alimentos se cocinan y se doran de forma paralela. Esto es lo que denominamos un aprovechamiento inteligente de los múltiples talentos de este aparato.

Advertencias concernientes a la seguridad

Su horno compacto le ofrece una combinación probada de diferentes sistemas de calentamiento. En este aparato podrá preparar sus recetas favoritas como de costumbre. Por otro lado, gracias a la combinación de las distintas funciones, como p. ej.

“Microondas” + “Aire caliente plus”, también es posible reducir considerablemente el tiempo de preparación en comparación con los métodos tradicionales. Las distintas funciones pueden ajustarse por separado o combinadas entre sí – tal y como requiera para los distintos platos. Con “Microondas”, “Aire caliente plus”, “Asado automático”, “Grill con recirculación de aire” y “Grill” pueden seleccionarse las siguientes combinaciones:

- “Sólo microondas” para descongelar, calentar o cocinar rápidamente
- “Aire caliente plus” para cocinar gratinados y carne y para preparar pasteles y galletas dorados
- “Asado automático” para asar platos de carne crujiente y aves
- “Grill con recirculación de aire” para asar al grill uniformemente piezas de gran tamaño
- “Grill” para gratinar, tostar y asar al grill piezas de poco grosor
- “Microondas + Aire caliente plus” para preparar repostería y cocinar en menos tiempo
- “Microondas + Asado automático”, el camino más corto para conseguir el

asado perfecto

- “Microondas + Grill con recirculación de aire” para la preparación rápida de redondos
- “Microondas + Grill” para reducir los tiempos de asado al grill

Ajustes de función y temperatura

Es posible que en las siguientes recetas se indiquen varias posibilidades de ajustes.

La función recomendada está indicada

en negrita. En el caso de que su aparato no disponga de una de las funciones indicadas en negrita, seleccione otros ajustes disponibles (p. ej. “Aire caliente plus” en lugar de “Asado automático”). Los rangos de temperaturas indicadas sirven para ajustar la temperatura de horneado, asado y de cocción. Seleccione generalmente el ajuste intermedio. Dependiendo del molde de repostería, de la cantidad de masa y de la intensidad del dorado que desee, podrá aumentar o reducir el ajuste aprox. 10°C. Lo mismo sucede en aparatos con temperaturas predeterminadas.

Podrá cambiar las temperaturas predeterminadas de forma individual según sus necesidades. Tenga en cuenta que si el ajuste seleccionado es demasiado alto, pueden producirse claras irregularidades en el dorado de pasteles y galletas.

Indicaciones sobre la duración

Los tiempos de horneado, de asado y de cocción se refieren al aparato no precalentado. Si los alimentos se introducen en el horno precalentado, los tiempos de cocción se reducen. Si hornea varias bandejas de cristal con galletas sucesivamente deberá tener en cuenta la reducción de tiempo. Los tiempos indicados son valores orientativos. Estos tiempos pueden variar ligeramente dependiendo de la temperatura inicial y de la calidad de los alimentos, pero también de sus expectativas individuales en cuanto a intensidad del dorado de los pasteles o galletas, o del grado de cocción de la carne y la verdura.

Combinación de funciones

Una de las singularidades de su aparato es la posibilidad de combinar distintas funciones. De este modo los asados se doran seleccionando el calentamiento "Aire caliente plus" o "Asado automático", mientras que de la reducción del tiempo de cocción se ocupa el microondas. En el funcionamiento combinado, la potencia del microondas puede adaptarse según el calentamiento necesario. Para preparar repostería, la potencia para el calentamiento del horno debería ser como máximo de 150 W; para cocinar, asar, asar al grill o al grill con recirculación de aire no debería seleccionarse una potencia mayor de 300 W.

Los tiempos de horneado y cocción se reducen según la potencia seleccionada y la duración del proceso de cocción en un 15-20%. Este considerable ahorro se obtiene al preparar gratinados, asados o determinadas masas de repostería. La conexión del microondas no es adecuada, sin embargo, para todo tipo de masas. Por ello recomendamos no conectar el microondas al preparar masa de bizcocho cocida, de hojaldre, de strudel y de galletas. Por el contrario, el funcionamiento combinado es apropiado para masa de tarta en molde.

Menaje para el funcionamiento combinado

Al seleccionar el menaje (moldes de repostería, moldes de soufflé) preste atención a la resistencia térmica de los mismos; en el funcionamiento combinado deberá asegurarse además de que los recipientes sean aptos para el microondas. En el caso de funcionamiento combinado podrá utilizar los mismos moldes o fuentes de metal, que emplea al hornear o asar exclusivamente con calor. No olvide que en el modo combinado deberá usar los recipientes sin tapa. Dado que las microondas no atraviesan el metal, una tapadera de este material evitaría que las ondas alcanzaran el contenido del recipiente.

Consejos prácticos

Alimento	Peso / Cantidad	Potencia en vatios	Tiempo en min.	Indicaciones
Derretir mantequilla /margarina	100 g	450	1-2	derretir sin tapar
Derretir chocolate	100 g	450	2-3	derretir sin tapar, remover varias veces
Diluir gelatina	1 sobre + 5 cucharadas de agua	450	0:15-0:20	diluir sin tapar, remover varias veces
Preparar recubrimiento de bizcochos	1 sobre + 250 ml de líquido	450	4-5	calentar sin tapar, remover varias veces
Masa de levadura	masa previa de 80 g de harina	80	5-7	dejar fermentar tapada
	masa previa de 80 g de harina	80	8-10	dejar fermentar tapada
Pelar almendras	100 g	850	1-2	calentar tapado con un poco de agua
Preparar palomitas	1 cucharada (20 g) de maíz	850	5-7	colocar el maíz en un tarro de 1 litro tapado. Una vez preparadas espolvorear con azúcar glas.
Aumentar besos de chocolate	20 g	600	0:15-0:20	sin tapar en un plato
Derretir miel cristalizada	500 g	150	2-3	calentar sin tapar en el tarro de miel, remover varias veces
Aromatizar aliños para ensalada	125 ml	150	1-2	calentar ligeramente sin tapar
Templar cítricos	150 g	150	1-2	colocar en un plato sin tapar
Marinar carne	1000 g	150	15-20	tapada en un cuenco, dar la vuelta varias veces, cocinar a continuación

Alimento	Peso / Cantidad	Potencia en vatios	Tiempo en min.	Indicaciones
Asar panceta	100 g	850	2-3	colocar sin tapar sobre papel de cocina
Ablandar frutas secas	250 g	80	20	dejar reposar sin tapar con un poco de líquido
Ablandar helado para servir	500 g	150	2	introducir en el aparato sin tapar
Calentar platos	4 platos	850	2-3	platos sin decoración metálica
Preparar copos de avena	250 ml de leche + 4 cucharadas de copos de avena	850 + 150	2-3 + 2-3	cocer en un cuenco tapado, dejar reposar, remover
Pelar tomates	3 piezas	450	7-8	hacer un corte en forma de cruz en la parte superior de los tomates, calentar tapados en un poco de agua, quitar la piel. ¡Los tomates pueden llegar a calentarse mucho!
Descongelar panecillos				
Hornear panecillos	2 piezas	grill 150 + grill	1-2 3-4	colocar sin tapar sobre la parrilla, descongelar, dar la vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo
Preparar yema (para consomé)	150 g de 2 huevos, 4 cucharadas de nata, sal, nuez moscada	450	3-4	mezclar los huevos con la nata, la sal y la nuez moscada, cocinar tapado
Preparar mermelada de fresa	300 g de fresas, 300 g de azúcar glas	850	7-9	mezclar la fruta con el azúcar, cocinar tapado

Todas las indicaciones tienen carácter orientativo.

Indicaciones sobre menaje

Recipientes adecuados

- Las microondas atraviesan porcelana, cerámica, vidrio, madera y plástico. Por este motivo, los recipientes adecuados para su uso en un horno microondas deben ser de estos materiales.
- La porcelana puede emplearse generalmente sin ningún problema. Tenga en cuenta, sin embargo, que muchos esmaltes y colores decorativos contienen sustancias metálicas. Estos recipientes no podrán utilizarse.
- Los recipientes de loza decorada podrán emplearse siempre que la decoración esté debajo del esmalte. ¡Utilícese con precaución, ya que la loza puede calentarse mucho!
- Tanto el vidrio como la cerámica termorresistente son muy apropiados.
- El menaje de material sintético debe ser resistente a procesos de cocción de hasta 110°C, ya que de no ser así se deformarían. En caso de utilizar recipientes o envoltorios (estiropor) para procesos de calentamiento breves, es suficiente con una menor resistencia térmica.
- También podrá utilizar bolsas de asar. Lo único que deberá tener en cuenta es que se deberán cerrar con hilo en lugar de con pinzas metálicas. No utilice cierres con elementos metálicos.

- El material y la forma del recipiente utilizado influyen sobre los tiempos de calentamiento y cocción. Los recipientes planos de forma redonda y ovalada han demostrado ser los más idóneos, dado que permiten un reparto más homogéneo del calor durante el calentamiento de los alimentos que las fuentes angulares.

Recipientes no adecuados

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

los recipientes de madera no son adecuados para su uso en el microondas.

Excepciones de la regla y de la comprobación de menaje

● Podrá descongelar y calentar platos precocinados en envases de aluminio. Tenga en cuenta que los envases no deberán estar en contacto con las paredes interiores del aparato.

Importante: retire la tapa del envase.

El calentamiento de los alimentos se realiza desde arriba. En cambio, si coloca la comida en un recipiente apropiado para microondas, el calor se distribuirá de forma homogénea.

● Si desea descongelar o cocinar homogéneamente trozos de alimentos de diferentes tamaños, como p. ej. pollo, puede cubrir temporalmente los trozos de menor grosor (alitas, muslos) con papel de aluminio. Importante: el papel de aluminio no debe estar en contacto con las paredes interiores del aparato, ya que podrían producirse chispas eléctricas.

● Por medio de un sencillo test podrá determinar si el menaje es apropiado para su uso en el microondas. Introduzca el recipiente vacío en el aparato con el ajuste máximo de potencia durante 30 segundos. Si después de comenzar percibe ruidos de chisporroteo o ve chispas eléctricas, el recipiente no será adecuado.

Indicaciones y consejos

● Después de la cocción, deje reposar los alimentos durante unos 2 minutos para compensar la temperatura.

● Al preparar platos con huevo y pescado es importante alcanzar una temperatura de al menos 70°C de forma homogénea y segura. Podrá conseguirlo dando la vuelta o removiendo los alimentos o prolongando, si fuera necesario, el tiempo de calentamiento y cocción.

● No cueza huevos en el microondas; la cáscara no soportará la presión y explotará. Así mismo, los huevos duros que se calienten en el microondas pueden explotar también una vez fuera del aparato.

● Para calentar fruta o verdura con piel resistente (tomates, berenjenas) deberá pincharla previamente; lo mismo ocurre con las salchichas.

● Deberá precalentar el grill unos 5 minutos antes de introducir los alimentos siempre que el tiempo de asado al grill sea inferior a 15 minutos. Los procesos con tiempos de cocción más prolongados o la combinación "Microondas" + "Grill" no requiere, generalmente, precalentamiento.

Brazo de gitano

12 raciones / Por ración "de fresa" 1032 kJ / 247 kcal, P 6 g, G 10 g, Hc 33 g
 12 raciones / Por ración "de albaricoque" 932 kJ / 223 kcal, P 4 g, G 9 g, Hc 31 g
 12 raciones / Por ración "de arándanos" 1067 kJ / 255 kcal, P 4 g, G 12 g, Hc 33 g
 12 raciones / Por ración "de chocolate" 1097 kJ / 262 kcal, P 4 g, G 14 g, Hc 27 g
 12 raciones / Por ración "de mazapán" 1171 kJ / 280 kcal, P 6 g, G 21 g, Hc 47 g

Ingredientes:

Masa clara:

3 huevos
 3 cucharadas de agua caliente
 150 g de azúcar
 1 cucharada colmada de
 azúcar de vainilla
 100 g de harina
 50 g de maicena
 1 cucharadita de levadura

Masa de chocolate:

añadir 30 g de cacao a la mezcla
 de harina

I. Relleno de nata,

Quark y fresas:

500 g de fresas
 250 g de Quark
 75 g de azúcar
 1 cucharada colmada de
 azúcar de vainilla
 El zumo de 1/2 limón
 10 láminas de gelatina blanca
 250 ml de nata

II. Relleno de budín y albaricoques:

1 sobre natillas para 250 ml de
 leche
 30 g de azúcar
 6 láminas de gelatina blanca
 250 ml de nata
 1 lata de albaricoques (280 g) en
 trozos

III. Relleno de nata y arándanos:

375 ml de nata
 1 cucharada colmada de azúcar
 de vainilla
 300 g de arándanos (tarro)

Preparación:

1. Bata las claras con el agua a punto de nieve, y antes de finalizar añada poco a poco el azúcar y el azúcar de vainilla. Incorpore las yemas batidas. Tamice la mezcla de harina, maicena y la levadura sobre la mezcla anterior y amase suavemente.
2. Distribuya la masa sobre una bandeja de cristal cubierta con papel especial para hornos y hornee inmediatamente hasta que empiece a dorarse. Vuelque la bandeja sobre un paño de cocina humedecido con agua y retire el papel. Enrolle la masa con ayuda del paño de cocina.
3. Una vez enfriada la masa, rellénela y unte el exterior con un poco de relleno que habrá reservado, deje enfriar y corte en rodajas de unos 2 cm.
4. **I.** Lave y corte las fresas en cuartos. Mezcle el Quark con azúcar, azúcar de vainilla y zumo de limón. Ablande la gelatina durante aprox. 10 minutos en agua fría, escúrrala y dilúyala. Añada un poco de la masa de Quark, mezcle e incorpore el resto de la masa de Quark. Cuando la masa empiece a espesar (remueva de vez en cuando) añada la nata montada. Distribuya la masa sobre el bizcocho y enróllelo.

II. Haga las natillas cociendo la leche con el azúcar y el sobre de natillas. Incorpore la gelatina escurrida y dilúyala en el budín caliente. Deje enfriar el budín removiendo repetidamente, incorpore la nata montada y los trozos de albaricoque. Distribuya la masa sobre el bizcocho y enróllelo.

III. Monte la nata con el azúcar de vainilla. Añada los arándanos. Distribuya la masa sobre el bizcocho y enróllelo.



IV. Relleno de chocolate:

400 ml de nata
 2 cucharadas colmadas de azúcar
 de vainilla
 75 g de chocolate diluido
 2 cucharadas de coñac

V. Relleno de nata y mazapán:

400 ml de nata
 3 sobres de maicena para nata
 150 g de mazapán
 2 cucharadas de agua caliente
 2 cucharadas de Amaretto

IV. Monte la nata con el azúcar de vainilla. Mezcle un poco de nata con el chocolate templado. Añada esta mezcla con el coñac al resto de la nata, mezcle bien y distribuya sobre el bizcocho. Enróllelo.

V. Monte la nata con el azúcar de vainilla. Corte el mazapán en dados y disuélvalo con el agua hasta que quede cremoso. Incorpore el mazapán y el Amaretto a la nata y mezcle. Distribuya la mezcla de mazapán y nata sobre el bizcocho y enróllelo.

Ajuste:	Aire caliente plus
Temperatura:	160–180°C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo:	20–25 minutos

**Sugerencias**

Para elaborar cortes, hornearemos el bizcocho tal y como se describe anteriormente. En vez de enrollar el bizcocho lo partiremos por la mitad. Distribuya el relleno sobre una de las mitades, cúbrala con la otra, deje enfriar y corte en unos 10 trozos.

Tarta de almendras y Amaretto

12 raciones / Por ración 695 kJ / 166 kcal, P 5 g, G 9 g, Hc 17 g

Ingredientes:

4 yemas de huevo
La cáscara rallada de un limón
Raspadura de una vaina de vaini-
lla
100 g de azúcar glas
4 claras de huevo
50 g de harina
1 1/2 cucharadita de levadura
100 g de almendras molidas sin
pelar
10 cucharadas de Amaretto

Baño:

50 g de azúcar glas
2 cucharadas de Amaretto
40 g de almendras picadas

Preparación:

1. Mezcle la yema de huevo con la cáscara de limón, la raspadura de vainilla y el azúcar glas hasta que quede cremoso. Añada las claras a punto de nieve. Mezcle la harina con la levadura y las almendras molidas e incorpore a la mezcla.
2. Engrase un molde desmontable (Ø 26 cm) y espolvoreélo con harina. Vierta la masa, alise la superficie y hornee hasta que se dore.
3. A continuación rocíe la tarta de almendras con Amaretto.
4. Mezcle el azúcar glas con Amaretto, repártalo sobre la tarta y espolvoree las almendras, tostadas en una sartén sin grasa.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **35-45 minutos**

Tarta crujiente de cereza

12 raciones / Por ración 1486 kJ / 355 kcal, P 5 g, G 16 g, Hc 48 g

Ingredientes:

Masa:
150 g de harina
1 cucharadita de levadura
100 g de mantequilla o margarina
50 g de azúcar

Para espolvorear:

40 g de almendras molidas
Cobertura:
2 tarros de guindas (de 680 g)

Baño:

1 huevo
70 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
4 cucharadas de nata
3 cucharadas de maicena
3 gotas de aroma de almendra
amarga
100 g de almendras en láminas

Preparación:

1. Trabaje la harina con la levadura la mantequilla o margarina y el azúcar hasta formar una masa lisa. Extienda la masa uniformemente sobre la base de un molde desmontable (Ø 26 cm) previamente engrasado, formando un borde de 2 cm de alto.
2. Pinche la masa varias veces con un tenedor y espolvoree las almendras. Reparta las guindas bien escurridas sobre la masa.
3. Para preparar el baño mezcle todos los ingredientes. Vierta el baño sobre las guindas y hornee hasta que se dore.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **50-60 minutos**

Cuadraditos de manzana

8 raciones / Por ración 991 kJ / 2375 kcal, P 4 g, G 15 g, Hc 30 g

Ingredientes:

4 láminas de hojaldre
(300 g, congeladas)
1-2 manzanas ácidas
30 g de mazapán
30 g de avellanas picadas gruesas
30 g de pasas maceradas en ron
2 cucharadas de una mezcla de
azúcar y canela

Para pintar:

1 clara de huevo
1 yema de huevo

Preparación:

1. Descongele las láminas de hojaldre, póngalas una sobre otra y extiéndalas sobre una superficie enharinada de modo que formen una única lámina de 40 x 20 cm, aproximadamente. Divídala en 8 cuadrados de 10 x 10 cm.
2. Pele las manzanas, divídalas en cuatro trozos, quítele el corazón y córtelas en dados pequeños. Corte también en dados la masa de mazapán. Distribuya los dados de manzana y de mazapán sobre los cuadrados y añada las avellanas, las pasas escurridas y la mezcla de azúcar y canela.
3. Pinte los bordes de cada cuadrado con clara de huevo. Una las cuatro esquinas en el centro del cuadrado y presiónelas bien para cerrarlos.
4. Coloque los cuadraditos de manzana en una bandeja de cristal enjuagada con agua fría. Píntelos con la yema de huevo batida y hornee hasta que se doren.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **180-200°C**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **20-25 minutos**



Sugerencias

Siempre que sea posible, utilice manzanas ácidas, ya que el sabor es más intenso que al emplear variedades dulces.

Buñuelos

12 raciones / Por ración 496 kJ / 119 kcal, P 5 g, G 6 g, Hc 11 g

Ingredientes:

250 ml de agua
50 g de mantequilla o margarina
1 pizca de sal
170 g de harina
4-5 huevos
1 cucharadita de levadura

Relleno:

500 ml de nata
2 cucharadas colmadas de azúcar
de vainilla
300 g de mandarinas o
300 g de frambuesas

Preparación:

1. Ponga a hervir en un cazo el agua, la mantequilla o margarina y la sal. Añada la harina y remueva hasta que se forme una bola lisa. Cuando se forme una capa en el fondo, saque la masa y póngala en una fuente.
2. Añada de uno en uno los huevos necesarios, hasta obtener una masa homogénea y brillante. Por último, incorpore la levadura.
3. Forme buñuelos del tamaño de una mandarina con ayuda de dos cucharitas o de una manga pastelera y colóquelos sobre una bandeja de cristal enharinada. A continuación, hornee hasta que se doren.
4. Corte con unas tijeras – en sentido horizontal – los buñuelos aún calientes. Si ve alguna capa de masa aún húmeda, retírela. Rellénelos cuando ya se hayan enfriado.
5. Monte la nata con el azúcar de vainilla. Introduzca las mandarinas o las frambuesas escurridas en los buñuelos

Sugerencias

Este dulce también recibe el nombre de éclair si se prepara de la siguiente manera. Con la manga pastelera forme barritas de la longitud de un dedo aproximadamente sobre una bandeja de cristal. Una vez finalizada la cocción ábralas y rellénelas con una crema de mantequilla y chocolate. Elabore la crema con 250 ml de leche, 1 sobre de budín de chocolate y 30 g de azúcar. Mezcle 125 g de mantequilla con 2 cucharadas colmadas de azúcar de vainilla hasta formar una masa cremosa. Incorpore la crema de mantequilla al budín a cucharadas. Coloque la crema en la mitad inferior de los eclairs y cubra con la mitad superior. En lugar de la crema de mantequilla también puede preparar un relleno con 500 ml de nata, 2 cucharadas colmadas de azúcar de vainilla y 50 ml de café corto/espresso.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **160-180°C**
Listón: **1° y 3° desde abajo**
Tiempo: **30-40 minutos**

Tarta de pera con baño de almendras

16 raciones / Por ración 1400 kJ / 335 kcal, P 4 g, G 19 g, Hc 34 g

Ingredientes:

Masa:

375 g de harina
100 g de azúcar
2 cucharadas colmadas de azúcar
de vainilla
200 g de mantequilla o margarina
1 huevo

Cobertura:

3 latas de peras (de 460 g)

Baño:

450 g de crème fraîche
2 cucharadas de maicena
3 huevos
50 g de azúcar
2 cucharadas colmadas de azúcar
de vainilla
1 1/2 cucharadita de canela
30 g de almendras laminadas

Preparación:

1. Trabaje la harina con el azúcar, el azúcar de vainilla, la mantequilla o margarina y el huevo hasta formar una masa lisa. Extienda la masa sobre una bandeja de cristal.
2. Ecurra bien las peras (si son peras frescas, rehóguelas ligeramente), córtelas en rodajas de 1 cm de grosor y distribúyalas de manera uniforme sobre la masa.
3. Mezcle la crème fraîche, la maicena, los huevos, el azúcar, el azúcar de vainilla y la canela.
4. Vierta el baño sobre las peras. Espolvoree con las almendras laminadas y hornee hasta que comience a dorarse.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Temperatura:	150–170°C	150–170°C
Listón:	2° desde abajo	2° desde abajo
Tiempo:	60–70 minutos	45–55 minutos

Tarta de queso

12 raciones / Por ración 2071 kJ / 495 kcal, P 15 g, G 29 g, Hc 42 g

Ingredientes:

Masa:

200 g de harina
1 cucharadita de levadura
100 g de azúcar
100 g de margarina
1 huevo

Cobertura:

1 kg de Quark
2 sobres de budín de vainilla
4 cucharadas de aceite
200 g de azúcar
1 huevo
125 ml de leche
250 ml de nata

Preparación:

1. Trabaje la harina, la levadura el azúcar, la margarina y el huevo hasta formar una masa lisa. Extienda la masa en un molde desmontable (Ø 28 cm) y forme un pequeño borde.
2. Mezcle el Quark, los sobres de budín de vainilla, el aceite, el azúcar, el huevo y la leche. Monte la nata y mézclela con la masa de Quark.
3. Ponga la masa sobre la base de la tarta y hornee. Para esta tarta necesita un molde desmontable del tamaño indicado. Si utiliza uno más pequeño, la mezcla de Quark se saldrá del molde.

Ajuste:	Aire caliente plus
Temperatura:	150–170°C
Listón:	1° desde abajo
Tiempo:	85–95 minutos

Tarta de frutas

20 raciones / Por ración 1126 kJ / 269 kcal, P 4 g, G 10 g, Hc 41 g

Ingredientes:

Masa:

375 g de harina
40 g de levadura
125 ml aprox. de leche tibia
40 g de azúcar
75 g de mantequilla o
margarina fundida
1 huevo

Cobertura:

1,5 kg aprox. de manzanas,
ciruelas o cerezas

Para espolvorear:

200 g de harina
125 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
125 g de mantequilla o margarina
1/2 cucharadita de canela

Preparación:

1. Coloque la harina en forma de volcán en un recipiente. Ponga en el interior la levadura desmenuzada, algo de azúcar y de leche, y mézclela con un poco de harina hasta que quede una masa lisa. Deje que fermente en el horno a 50°C aprox. 20 minutos.
2. Amase esta masa previa con el resto de los ingredientes hasta que quede una masa lisa, y deje que fermente de nuevo a 50°C durante aprox. 30 minutos. Vuelva a amasar brevemente y extienda la masa sobre una bandeja de cristal engrasada. Reparta la fruta preparada (corte las manzanas peladas en rodajas de 1/2 cm, deshuese las cerezas y las ciruelas) de forma homogénea sobre la masa.
3. Trabaje los ingredientes de la masa "Streusel" y cuando obtenga una masa desmigada, extiéndala sobre la fruta, déjela fermentar en el horno a 50°C durante 30 minutos aprox. y después hornee hasta que se dore.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Temperatura:	160–180°C	150 W + 170°C
Listón:	2º desde abajo	2º desde abajo
Tiempo:	40–50 minutos	35–40 minutos



Sugerencias



En lugar de las frutas también se puede utilizar un relleno de Quark elaborado con 125 g de mantequilla blanda, 125 g de azúcar, 1 huevo, 350 g de Quark, 1 cucharada de maicena y 3 cucharadas de zumo de limón. Sin embargo, el pastel tipo "Streusel" clásico prescinde de cualquier tipo de relleno; sólo masa de levadura y "Streusel".

Pastel de cappuccino tipo "Streusel"

16 raciones / Por ración 1759 kJ / 420 kcal, P 10 g, G 24 g, Hc 40 g

Ingredientes:

Masa:

350 g de mantequilla fundida
500 g de harina
250 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
1 pizca de sal
2 cucharaditas de levadura

Cobertura:

25 g de mantequilla fundida
500 g de Quark
6 yemas de huevo
150 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
6 cucharaditas de polvos de
cappuccino (instantáneo)
3 cucharadas de licor de
almendra
1 cucharada de maicena
6 claras de huevo

Preparación:

1. Mezcle la harina con el azúcar, el azúcar de vainilla, la sal y la levadura. Incorpore la mantequilla y amase hasta conseguir una masa desmigada tipo "Streusel".
2. Coloque aprox. 2/3 de la masa en una bandeja de cristal y alísela con ayuda de un rodillo.
3. Mezcle la mantequilla con el Quark, la yema de huevo, el azúcar, el azúcar de vainilla, el polvo de cappuccino, el licor y la maicena. Incorpore la clara de huevo a punto de nieve. Reparta la crema de Quark sobre la base de la tarta.
4. Espolvoree con el resto de la masa "Streusel" y hornee hasta que se dore.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **50-60 minutos**
Programa automático → Cocinar → Repostería → "Streusel" → con relleno

Pastel de albaricoque tipo "Streusel"

20 raciones / Por ración 1267 kJ / 303 kcal, P 6 g, G 10 g, Hc 48 g

Ingredientes:

Masa:

200 g de Quark
6 cucharadas de leche
8 cucharadas de aceite
1 huevo, 100 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
1 pizca de sal, 400 g de harina
1 sobre y 1 cucharadita de polvos
de levadura

Cobertura:

800 g de albaricoques
"Streusel":
200 g de harina, 125 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
125 g de mantequilla, en dados
1/2 cucharadita de canela

Preparación:

1. Mezcle el Quark, la leche, el aceite, el huevo, el azúcar, el azúcar de vainilla y la sal. Añada la mitad de la harina previamente mezclada con la levadura y mézclelo todo. Agregue el resto de la harina y amase.
2. Extienda la masa sobre una bandeja de cristal. Cúbrala con los albaricoques escurridos y partidos por la mitad.
3. Amase la harina, el azúcar, el azúcar de vainilla, la mantequilla y la canela hasta formar una masa desmigada tipo "Streusel" y extiéndala sobre la fruta. Hornee hasta que se dore.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **35-45 minutos**

Tarta de limón

12 raciones / Por ración 1305 kJ / 321 kcal, P 5 g, G 24 g, Hc 18 g

Ingredientes:

Masa:

150 g de harina
1 pizca de sal
100 g de mantequilla
1 huevo

Cobertura:

150 g de mantequilla
100 g de azúcar
3 huevos
100 g de almendras molidas
El zumo de 1-2 limones
Rodajas de limón escarchadas

Preparación:

1. Trabaje la harina, la sal, la mantequilla y el huevo hasta formar una masa lisa. Déjela reposar 30 minutos.

2. Extienda la masa sobre una superficie enharinada del tamaño de una bandeja de pizza o un molde de tarta (Ø 28 cm) y póngala en la base del molde y pre-hornee. Funda la mantequilla para el recubrimiento. Bata la yema de huevo y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. A continuación, agregue la mantequilla, las almendras y el zumo de limón y mézclelos. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas a la masa.

3. Distribuya la masa de limón sobre la base de la tarta. Cúbrala con las rodajas de limón escarchadas y hornee hasta que se dore.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **1º desde abajo**
Precocción: **20 minutos**
Tiempo: **30-40 minutos**



Sugerencias

Escarchar rodajas de limón:

Ponga en un cazo 250 ml de agua, 200 g de azúcar, el zumo de un limón y las mitades de limón. Cueza a fuego lento sin tapar durante 45 minutos. Corte un limón en 12 rodajas muy finas. Añádalas al sirope de limón para macerar. Saque las rodajas del cazo y escúrralas bien. Con este procedimiento para escarchar, las rodajas de fruta quedan blandas, no están cubiertas por una capa de azúcar, por lo que no se conservan durante mucho tiempo y no es aconsejable utilizarlos con fines decorativos.

Tarta de Quark en bandeja de cristal

20 raciones / Por ración 1340 kJ / 320 kcal, P 10 g, G 11 g, Hc 45 g

Ingredientes:

Masa:
 250 g de mantequilla o margarina
 200 g de azúcar
 1 cucharada colmada de azúcar
 de vainilla
 1 huevo
 1 pizca de sal
 500 g de harina
 1 sobre de levadura
Cobertura:
 1 kg de Quark
 1 sobre de natillas
 1 huevo
 200 g de azúcar
 100 g de pasas

Preparación:

1. Mezcle la mantequilla o margarina, el azúcar, el azúcar de vainilla, el huevo y la sal hasta formar una masa cremosa. Añada la mitad de la harina, previamente mezclada con la levadura y cuando se forme una masa homogénea incorpore el resto de la harina y amase hasta formar una masa grumosa.
2. Ponga la mitad de la masa grumosa en una bandeja de cristal, alísela o extiéndala.
3. Mezcle el Quark con los polvos de natillas, el huevo y el azúcar. Añada las pasas y extienda sobre la masa. Distribuya el resto de la masa grumosa por encima y hornee hasta que se dore.
4. En la variante con frutas se suprimen las pasas. Distribuya guindas o ciruelas amarillas deshuesadas sobre la masa de Quark, espolvoree la masa grumosa y hornee.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **150-170°C**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **50-60 minutos**
 Programa automático → Cocinar → Repostería →
 "Streusel" → con relleno



Sugerencias

El Quark es un queso fresco disponible con distintos porcentajes de contenido de grasa.

El Quark magro está por debajo del 10%, el semigraso contiene aprox. un 20% y el cremoso un 40%. En Austria también encontramos pasteles de Quark con un contenido graso del 10%.



Pastel de manzana y canela

16 raciones / Por ración 1296 kJ / 310 kcal, P 5 g, G 14 g, Hc 42 g

Ingredientes:

225 g de mantequilla ablandada
200 g de azúcar
4 huevos
450 g de harina
1 sobre de levadura
2 cucharadas de canela
600 g de manzanas
150 g de arándanos encarnados
Pan rallado

Preparación:

1. Bata la mantequilla hasta que quede cremosa. Vaya añadiendo el azúcar y los huevos alternativamente. Agregue la harina previamente mezclada con la canela y levadura y amase.
2. Por último, incorpore las manzanas peladas y cortadas en rodajas finas y los arándanos encarnados.
3. Engrase un molde para roscones (Ø 26 cm), espolvoreéelo con un poco de pan rallado y vierta la masa. Hornee hasta que se dore.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Potencia/ Temperatura:	170–190°C	80 W + 160°C
Listón:	1º desde abajo	1º desde abajo
Tiempo:	55–65 minutos	45–55 minutos

Bizcocho fino

12 raciones / Por ración 1220 kJ / 292 kcal, P 3 g, G 16 g, Hc 34 g

Ingredientes:

200 g de mantequilla
200 g de azúcar
4 huevos
Zumoy cáscara rallada de un
limón
200 g de maicena
50 g de harina
1 cucharadita de levadura

Preparación:

1. Mezcle la mantequilla, el azúcar y los huevos hasta formar una masa cremosa. Añada el zumo y la cáscara de limón.
2. Incorpore la harina que, previamente, deberá haber mezclado con la maicena y la levadura.
3. Ponga la masa en un molde alargado cubierto con papel especial para hornos. Con un cuchillo, haga cortes de 1 cm de profundidad en la superficie de la masa. Hornee hasta que empiece a dorarse.
4. Después de hornear, sáquelo del molde y retire el papel. Si lo desea, espolvoreéelo con azúcar glas o bien úntelo con un baño de limón o naranja y azúcar.

Ajuste:	Aire caliente plus
Temperatura:	150–170°C
Listón:	1º desde abajo
Tiempo:	60–70 minutos

Sugerencias

Una vez horneado el pastel, pínchelo varias veces con una varilla de madera y vierta Grand Manier o Cointreau en las hendiduras.

Tarta de manzana

12 raciones / Por ración 891 kJ / 213 kcal, P 3 g, G 9 g, Hc 31 g

Ingredientes:

Masa:

200 g de harina
100 g de mantequilla
60 g de azúcar glas
1 pizca de sal
1 huevo

Cobertura:

600 g de manzanas
El zumo de 1/2 limón
15 g de mantequilla
100 g de azúcar
20 ml de zumo de manzana

Para espolvorear:

Azúcar glas

Preparación:

1. Amase la harina, la mantequilla, el azúcar glas, la sal y el huevo hasta formar una masa lisa y déjela enfriar 30 minutos aprox.
2. Extienda la masa sobre una superficie enharinada, póngala en un molde para tartas (Ø 26 cm). Pele las manzanas, córtelas en cuartos, quíteles el corazón y filetéelas. Coloque los trozos de manzana sobre la masa. Cubra con copos de mantequilla y hornee 30 minutos aprox.
3. Caramelice azúcar en una sartén y dilúyalo con el zumo de manzana. Vierta el caramelo sobre las manzanas y siga horneando otros 10 minutos aprox.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **170-190°C**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **40-50 minutos**



Sugerencias

Una variación es hornear la tarta con un **baño de azúcar**: mezcle 150 g de crème fraîche, 2 huevos, 1 cucharada colmada de azúcar de vainilla y una cucharada de azúcar glas, viértalo sobre la cobertura de manzana preheada y acabe de hornear en el mismo ajuste de temperatura durante un tiempo de cocción 10 minutos mayor aprox.

Pastel de pasas

16 raciones / Por ración 854 kJ / 204 kcal, P 4 g, G 12 g, Hc 33 g

Ingredientes:

Masa:

- 75 g de Quark
- 50 ml de leche
- 40 ml de aceite
- 40 g de azúcar
- 1 cucharada colmada de azúcar de vainilla
- 1 tubito de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 200 g de harina
- 4 cucharaditas de levadura

Relleno:

- 100 g de mazapán en dados pequeños
- 50 g de margarina blanda
- 1 huevo
- 125 g de pasas
- 50 g de avellanas picadas
- 1 pizca de canela
- 1 tubito de esencia de ron

Baño:

- 75 g de azúcar glas
- 1-2 cucharadas de ron

Preparación:

1. Mezcle el Quark, la leche, el aceite, el azúcar, el azúcar de vainilla, la esencia y la sal. Añada la mitad de la harina previamente mezclada con la levadura y mézclelo todo. Agregue el resto de la harina y amáselo.
2. Extienda la masa sobre una superficie enharinada formando un rectángulo (25 x 30 cm) de aprox. 1/2 cm de grosor y colóquelo sobre una fuente de cristal.
3. Para elaborar el relleno mezcle bien el mazapán con la margarina y el huevo y a continuación añada las pasas, las avellanas, la canela y la esencia. Distribuya la mezcla sobre la masa anterior.
4. Doble el borde superior e inferior de la masa aprox. 2 cm hacia el centro de la masa. Hornee hasta que se dore.
5. Una vez finalizada la cocción unte la masa con la mezcla de ron y azúcar glas. Corte el pastel en diagonal y a continuación corte a lo largo 8 tiras de aprox. 3 cm cada una.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **150-170°C**
 Listón: **2° desde abajo**
 Tiempo: **30-45 minutos**



Pastel de chocolate

12 raciones / Por ración 1423 kJ / 340 kcal, P 6 g, G 22 g, Hc 30 g

Ingredientes:

Masa:

300 g de chocolate negro
150 g de mantequilla
5 huevos
100 g de azúcar
100 g de harina

Baño:

100 g de cobertura de chocolate negro

Preparación:

1. Funda el chocolate y la mantequilla en un cazo y deje que se enfríe.
2. Amase las yemas, el azúcar y la harina con la mezcla. Por último, incorpore las claras a punto de nieve.
3. Vierta la masa en un molde desmontable engrasado (Ø 26 cm) y hornee.
4. Cuando se haya enfriado, unte el pastel con la cobertura de chocolate diluida. Este pastel queda ligeramente "húmedo" por dentro debido a la gran cantidad de chocolate utilizado.

Ajuste: **Aire caliente plus**

Temperatura: **150-170°C**

Listón: **1º desde abajo**

Tiempo: **35-40 minutos**

Pastelitos de café

20 raciones / Por ración 955 kJ / 228 kcal, P 1 g, G 15 g, Hc 22 g

Ingredientes:

Masa:

250 g de mantequilla ablandada
180 g de azúcar
2 cucharadas colmadas de azúcar de vainilla
4 huevos
250 g de harina
1 cucharadita de levadura
100 ml de café espresso o
2 cucharaditas de café instantáneo
100 g de perlas de chocolate
100 g de avellanas molidas

Baño:

200 g de azúcar glas
4 cucharadas de espresso
2 cucharadas de licor de café,
whisky o moca

Preparación:

1. Bata la mantequilla hasta que se ablande; a continuación vaya añadiendo el azúcar, el azúcar de vainilla y los huevos alternativamente. Añada la harina previamente mezclada con la levadura, el café espresso o espresso instantáneo y las avellanas. Por último incorpore removiendo suavemente las perlas de chocolate.
2. Vierta la mezcla en una bandeja de cristal y hornee hasta que empiece a dorarse.
3. Mezcle el azúcar glas con el café espresso y el licor hasta obtener una crema lisa. Vierta el baño sobre el pastel templado.

Ajuste: **Aire caliente plus**

Temperatura: **150-170°C**

Listón: **2º desde abajo**

Tiempo: **25-30 minutos**

Tarta de manzana fina

12 raciones / Por ración 996 kJ / 238 kcal, P 3 g, G 11 g, Hc 29 g

Ingredientes:

Masa:
150 g de margarina o mantequilla
150 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
3 huevos
El zumo de 1/2 limón
150 g de harina
1/2 cucharadita de levadura

Cobertura:
750 g de manzanas
Azúcar glas o mermelada de
albaricoque

Preparación:

1. Mezcle la mantequilla / margarina, el azúcar, el azúcar de vainilla y los huevos hasta obtener una masa cremosa.
2. Añada el zumo de limón y la harina previamente mezclada con la levadura. Disponga la masa en un molde desmontable (Ø 26 cm).
3. Pele las manzanas, pártalas en cuartos y quíteles el corazón. Realice un corte en la parte superior, introdúzcalas en la masa con la parte curvada hacia arriba presionando ligeramente y hornee la tarta hasta que se dore. Cuando se haya enfriado, espolvoree con azúcar glas o cuba con la mermelada de albaricoque.
4. También puede cortar la manzana en pequeños dados y mezclarla con la masa. Esta receta también es muy sabrosa con 500 g de guindas, arándanos o albaricoques.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **55-65 minutos**
Programa automático → Cocinar → Repostería → Tarta de manzana fina

Magdalenas con nueces

9 raciones / Por ración 1550 kJ / 371 kcal, P 5 g, G 25 g, Hc 25 g

Ingredientes:

100 g de pasas
5 cucharadas de ron
150 g de mantequilla
150 g de azúcar
1 cucharada colmada de azúcar
de vainilla
3 huevos
150 g de harina
1 cucharadita de polvos de
ahuecar
125 g de nueces picadas gruesas
18 moldes de papel (Ø 7-8 cm)

Preparación:

1. Rocíe las pasas con el ron y déjelas macerar 30 minutos aprox.
2. Bata la mantequilla hasta que quede cremosa. Vaya añadiendo el azúcar, el azúcar de vainilla y los huevos, sucesivamente. Agregue la harina mezclada con los polvos de ahuecar y las nueces y amase. Por último, incorpore las pasas al ron.
3. Coloque dos moldes de papel por unidad, uno dentro del otro. Distribuya la masa en los moldes con ayuda de dos cucharas. Ponga los moldes en una bandeja de cristal y hornee hasta que se doren.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150-170°C**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **25-30 minutos**
Programa automático → Cocinar → Repostería →
Magdalenas sin fruta

Pan de jengibre

50 raciones / Por ración 242 kJ / 58 kcal, P 1 g, G 3 g, Hc 7 g

Ingredientes:

Masa:
 250 g de harina
 1/2 cucharadita de levadura
 170 g de mantequilla ablandada
 120 g de azúcar
 1 cucharada colmada de azúcar
 de vainilla
 La cáscara rallada de una naranja
 1/2 cucharadita de jengibre
 molido

Cobertura:
 75 g de confitura de albaricoque
 75 g de jengibre macerado,
 finamente picado

Preparación:

1. Con ayuda de las varillas forme una masa desmigada tipo "Streusel" con la harina, la levadura, la mantequilla, el azúcar, el azúcar de vainilla, la ralladura de naranja y el jengibre.
2. Siga trabajando la mitad de la masa hasta obtener una masa lisa. Extiéndala con el rodillo sobre 2/3 de la superficie de la bandeja de cristal formando una base.
3. Cubra esta base con la mermelada de albaricoque. Reparta el jengibre por encima y cubra con el resto del "Streusel". Hornee hasta que comience a dorarse.
4. Corte el pastel ligeramente caliente en cuadrados de aprox. 2 x 4 cm. Estos pasteles también son muy sabrosos sin mermelada de albaricoque ni jengibre.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **150-170°C**
 Listón: **2º desde abajo**
 Tiempo: **25-30 minutos**

Amiguitos dulces

90 raciones / Por ración 278 kJ / 67 kcal, P 1 g, G 3 g, Hc 8 g

Ingredientes:

4 yemas de huevo
 250 g de azúcar
 2 cucharadas colmadas de azúcar
 de vainilla
 4 claras de huevo
 1 tubito de esencia de limón
 1 pizca de sal
 250 g de harina
 250 g de avellanas picadas
 gruesas
 200 g de pasas maceradas en 40
 ml de ron
 200 g de chocolate negro rallado

Baño:
 Cobertura de chocolate negro

Preparación:

1. Rocíe las pasas con el ron y déjelas macerar 30 minutos aprox.
2. Mezcle las yemas, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta formar una masa cremosa. Incorpore las claras a punto de nieve.
3. Añada la esencia de limón, la sal, la harina, las avellanas, las pasas al ron y el chocolate rallado y amase. Vierta la mezcla en una bandeja de cristal y hornee hasta que empiece a dorarse. Recién sacada del horno, cubra con la cobertura de chocolate y córtela en cuadrados grandes de 3 x 3 cm aprox.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **170-190°C**
 Listón: **2º desde abajo**
 Tiempo: **20-25 minutos**

Besos de moca

40 raciones / Por ración 202 kJ / 48 kcal, P 1 g, G 3 g, Hc 5 g

Ingredientes:

2 claras de huevo
130 g de azúcar
125 g de almendras laminadas
125 g de chocolate negro rallado
1 cucharadita de café
(instantáneo)

Preparación:

1. Tueste las almendras laminadas en una sartén sin grasa hasta que se doren y déjelas enfriar. Mézclelas con el chocolate rallado y el café.
2. Bata las claras a punto de nieve a las que añadirá poco a poco el azúcar. Amase con la mezcla de almendras, chocolate y café.
3. Haga pequeñas porciones de masa con ayuda de dos cucharitas y colóquelas en bandejas de cristal cubiertas con papel especial para hornos. Hornee muy poco para que apenas tomen color.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **130–140°C**
Listón: **2º y 3º desde abajo**
Tiempo: **20–25 minutos**

Galletitas de mantequilla

40 raciones / Por ración 250 kJ / 59 kcal, P 1 g, G 3 g, Hc 7 g

Ingredientes:

150 g de mantequilla ablandada
140 g de azúcar
 $\frac{1}{2}$ huevo
La cáscara rallada de un limón
180 g de harina

Para pintar:
El resto del huevo

Preparación:

1. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Bata un huevo e incorpore la mitad a la mantequilla. Añada la harina y la cáscara de limón.
2. Extienda aprox. $\frac{2}{3}$ de la masa sobre una fuente de cristal, píntela con el resto del huevo y hornee hasta que comience a dorarse.
3. Corte la masa en rombos con mucho cuidado, ya que es muy frágil y podría romperse con facilidad.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150–170°C**
Listón: **2º desde abajo**
Tiempo: **20–25 minutos**

Pan negro

18 raciones / Por ración 1479 kJ / 354 kcal, P 13 g, G 10 g, Hc 52 g

Ingredientes:

280 g de centeno triturado
 280 g de trigo triturado
 500 g de harina integral de trigo
 4 sobres de levadura seca
 2 cucharaditas de sal
 140 g de sésamo
 140 g de linaza
 100 g de pipas de girasol
 250 g de nabicol
 1 l de leche de manteca tibia

Preparación:

1. Trabaje todos los ingredientes hasta formar una masa lisa.
2. Vierta la masa en un molde alargado bien engrasado (36 cm de longitud) y hornee.
3. Una vez cocido, deje enfriar el pan cubierto con un paño húmedo y guárdelo después en lugar fresco durante 1-2 días.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **140-160°C**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **150-180 minutos**

Pan de olivas

12 raciones / Por ración 1076 kJ / 257 kcal, P 11 g, G 15 g, Hc 16 g

Ingredientes:

1 1/4 kg de harina
 1 1/2 sobre de levadura seca
 (10 g)
 150 ml de vino blanco
 50 ml de aceite de oliva
 100 g de jamón en dados
 pequeños
 100 g de queso rallado
 4 huevos
 1 cucharadita de mejorana picada
 1 1/2 cucharadita de sal
 100 g de nueces picadas
 100 g de aceitunas negras
 picadas gruesas

Preparación:

1. Trabaje la harina, la levadura, el vino y el aceite con las varillas hasta formar una masa lisa y déjela reposar a temperatura ambiente durante 60 minutos aprox.
2. Mezcle el jamón, el queso, los huevos, la mejorana, la sal y las nueces e incorpórelos a la masa. Por último, agregue las aceitunas.
3. Vierta la masa muy suave en un molde alargado (32 cm de longitud). Déjela fermentar 60 minutos a 50°C y, a continuación, hornee.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **160-180°C**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **65-75 minutos**

Chapata a las finas hierbas

20 raciones / Por ración 471 kJ / 113 kcal, P 3 g, G 3 g, Hc 18 g

Ingredientes:

Masa:

125 ml de leche tibia
125 ml de agua tibia
20 g de levadura
475 g de harina
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de aceite

Relleno:

1 cebolla picada fina
1 diente de ajo picado fino
1 cucharada de aceite
4 cucharadas de cada una de las siguientes hierbas picadas: perejil, eneldo, cebollino y albahaca
1 huevo
1 cucharada de crème fraîche
Sal y pimienta

Preparación:

1. Mezcle la leche, el agua y la levadura desmenuzada. Amase la harina, la sal, el aceite y la leche con la levadura desleída hasta formar una masa lisa y suave. Déjela reposar a temperatura ambiente para que fermente durante 30 minutos.
2. Para elaborar el relleno rehogue en aceite la cebolla y el diente de ajo. Añada las hierbas, el huevo, la crème fraîche, la sal y la pimienta.
3. Amase un poco más la mezcla, extienda la masa sobre una superficie enharinada formando un rectángulo (30 x 40 cm aprox.) y úntela con la mezcla de hierbas. Deje libre un borde de 2 cm de ancho aprox.
4. Enrolle el rectángulo comenzando por el lado más estrecho. Coloque el rollo sobre una bandeja de cristal y déjelo reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos aprox. A continuación, hornee hasta que se dore.
5. Para elaborar un pan de chapata sencillo elimine las hierbas.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **170-190°C**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **30-35 minutos**

Programa automático → Cocinar → Repostería → Baguette

Sugerencias

Los panes claros como el pan chapata, el pan blanco o las tortas de pan se elaboran con harina de trigo. El trigo es el cereal con las mejores propiedades para la repostería debido a su porcentaje en almidón, proteínas y gluten.

Pastel de trucha asalmonada

10 raciones / Por ración 934 kJ / 223 kcal, P 17 g, G 24 g, Hc 6 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Sofría la cebolla en mantequilla, añada los dados de salmón o trucha y rehóguelos ligeramente. Deje enfriar un poco y a continuación mezcle con el pan blanco, el huevo, las especias y la nata. Deje reposar la masa aprox. 60 minutos.
2. Triture la masa en la batidora en raciones y por último incorpore el eneldo. Ponga la masa de pescado en un molde de cristal hondo engrasado (de aprox. 20 cm de longitud). Golpee el molde varias veces con fuerza sobre una superficie blanda para rellenar los posibles huecos.
3. Cúbralo con film para microondas y cocine unos 5 minutos a 600 W y a continuación otros 15 minutos a 450 W.
4. Deje enfriar. Escurra el líquido que haya podido acumularse en el molde. Saque el pastel del molde y córtelo en porciones. Puede servirlo frío o caliente con pan tostado.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Potencia/		
Temperatura:	140-160°C	300 W + 150°C
Listón:	1º desde abajo	1º desde abajo
Tiempo:	50-60 minutos	35-45 minutos

Ajuste:	Microondas + Microondas
Potencia:	600 W + 450 W
Listón:	1º desde abajo
Tiempo:	5 + 15 minutos



Sugerencias

El pastel puede prepararse con trucha asalmonada ahumada o fresca. Junto a la trucha asalmonada de carne rosada, los tipos de trucha más conocidos son la trucha de río (salmo trutta fario) y la colorida trucha arcoiris (Salmo gairdneri).



Pimientos marinados

4 raciones / Por ración 879 kJ / 210 kcal, P 4 g, G 16 g, Hc 11 g

Ingredientes:

3 pimientos amarillos
3 pimientos rojos
3 pimientos naranjas

Marinada:

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



Preparación:

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

Ajuste: **Grill**
 Temperatura: **Nivel fijo**
 Listón: **3º desde abajo**
 Tiempo: **6-8 minutos**
+ 5 minutos de precalentamiento

Terrina de liebre

10 raciones / Por ración 663 kJ / 158 kcal, P 12 g, G 11 g, Hc 2 g

Ingredientes:

400 g de carne de liebre en dados pequeños
2 cebollas picadas finas
100 g de pan blanco en dados
5 cucharadas de jerez
6 cucharadas de nata
Sal y pimienta negra
1 cucharadita de tomillo picado
1 huevo
125 g de crème fraîche
750 g de champiñones en láminas
1 cebolla picada fina
20 g de mantequilla



Sugerencias

Saque el pastel del molde cuando esté frío o templado, córtelo en 10 porciones y sirva con salsa Cumberland y pan blanco.

Preparación:

1. Ponga en una fuente la carne, las cebollas y el pan blanco. Mezcle el jerez, la nata, la sal, la pimienta y el tomillo y agréguelos a la mezcla anterior. Mezcle bien y déjelo reposar 60 minutos aprox.
2. Dore la cebolla en la mantequilla, añada los champiñones y rehóguelos hasta que el líquido que desprenden se haya consumido.
3. Añada el huevo y la crème fraîche a la mezcla de carne y pique una porción en trozos no demasiado pequeños con una varilla trituradora. Corte los champiñones gruesos y mézclelos con el resto de la masa.
4. Coloque el relleno en un molde para terrinas o en un molde hondo de cristal (aprox. 1,5 l de volumen) engrasado y hornee destapado.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150–170°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **25–35 minutos**

Corazones de alcachofa gratinados

3 raciones / Por ración 1996 kJ / 477 kcal, P 25 g, G 39 g, Hc 5 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Grill**
Temperatura: **Nivel fijo**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **8–10 minutos**
+ 5 minutos de precalentamiento

Sopa de gambas y curry

2 raciones / Por ración 956 kJ / 231 kcal, P 25 g, G 14 g, Hc 2 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Ponga el aceite, el ajo y las gambas en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 8 minutos a 850 W.
2. Añada el curry, el cilantro, el zumo de limón, la crema o leche de coco, el caldo y las especias. Vuelva a tapar y cocine aprox. 5 minutos a 850 W y a continuación otros 10 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **850 W + 850 W + 450 W**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **8 min. + 5 min. + 10 min.**

Sopa jardinera

4 raciones / Por ración 894 kJ / 214 kcal, P 4 g, G 18 g, Hc 9 g

Ingredientes:

30 g de mantequilla
 1 cebolla picada
 100 g de puerro cortado en
 rodajas
 200 g de patata en rodajas
 250 g de menestra o 80 g de
 coliflor, 80 g de zanahoria y 80 g
 de brécol
 750 ml de caldo de vacuno
 (instantáneo)
 Sal, pimienta y nuez moscada
 250 ml de nata
 1 cucharadita de albahaca y otra
 de perejil, picados

Preparación:

1. Ponga la mantequilla, la cebolla, el puerro, la patata, la verdura, el caldo y las especias en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 10 minutos a 850 W, y a continuación 15 minutos aprox. a 450 W.
2. Retire un poco de verdura y triture el resto junto con el líquido. Añada la nata y las hierbas.
3. Incorpore la verdura apartada a la crema.

Ajuste: **Microondas + Microondas**
 Potencia: **850 W + 450 W**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **10 min. + 15 min.**

Programa automático → Cocinar → Sopa → 1,6 kg

Sopa de tomate con albahaca y nata

6 raciones / Por ración 418 kJ / 100 kcal, P 2 g, G 7 g, Hc 7 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Rehogue la zanahoria, la cebolla y la mantequilla en un cuenco tapado a 850 W durante aprox. 8 minutos.
2. Añada los tomates con su jugo, la sal, la pimienta, el caldo y el azúcar y cocine tapado a 850 W durante aprox. 6 minutos más. Triture la sopa. Si queda muy espesa, añada un poco de agua o caldo.
3. Triture la albahaca con la nata y móntela ligeramente. Sirva la sopa en platos o tazas y ponga sobre cada ración un poco de la nata a la albahaca. Decore con hojas de albahaca.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **8 min. + 6 min.**

Programa automático → Cocinar → Sopa → 1,7 kg

Sopa de calabaza

6 raciones / Por ración 495 kJ / 118 kcal, P 2 g, G 9 g, Hc 8 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Ponga la cebolla y el aceite en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 4 minutos a 850 W.
2. Añada la calabaza, la leche, el caldo y las especias. Vuelva a tapar y cocine aprox. 6 minutos a 850 W y a continuación otros 12 minutos aprox. a 450 W. Triture la sopa y añada la mantequilla y la crème fraîche.
3. Sirva la sopa en 6 platos y decórelos con una cucharada de nata y las pipas de calabaza.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 850 W + 450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **4 min. + 6 min. + 12 min.**

Programa automático → Cocinar → Sopa → 1,1 kg

Sopa cremosa de maíz

4 raciones / Por ración 1616 kJ / 386 kcal, P 6 g, G 30 g, Hc 19 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Escorra el maíz y ponga 3/4 del contenido de la lata en un cuenco. Añada la cebolla, el caldo, el chile y las especias. Trabaje la mantequilla con la harina hasta obtener una masa lisa e incorpórela a la mezcla anterior. Tape el cuenco y cocine aprox. 5 minutos a 850 W y a continuación otros 8 minutos aprox. a 450 W.
2. Triture la sopa y mezcle con la nata. Añada el resto del maíz a la sopa.
3. Ponga papel de cocina sobre un plato, distribuya sobre él los dados de panceta y rehogue sin tapar a 850 W durante unos 3 minutos.
4. Vuelva a calentar la sopa y ponga la panceta encima.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **850 W + 450 W + 850 W**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **5 min. + 8 min. + 3 min.**

Minestrone

4 raciones / Por ración 1055 kJ / 252 kcal, P 15 g, G 16 g, Hc 12 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Ponga el caldo, la panceta, la cebolla, las judías, los guisantes, el apio, las zanahorias, las patatas o la pasta y las hierbas en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 10 minutos a 850 W, y a continuación 15 minutos más aprox. a 450 W. Remueva de vez en cuando.
2. Pele los tomates, córtelos en dados y añádalos a la sopa.
3. Espolvoree la sopa con abundante queso parmesano o sirva el queso por separado.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **850 W + 450 W**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **10 min. + 15 min.**
 Programa automático → Cocinar → Sopa → 1,8 kg



Gratinado de pasta

6 raciones / Por ración 2896 kJ / 692 kcal, P 33 g, G 43 g, Hc 44 g

Ingredientes:

300 g de macarrones
30 g de mantequilla
3 cebollas picadas
2 pimientos rojos
200 g de zanahoria en rodajas
600 g de tomates en dados grandes
200 ml de caldo de verduras (instantáneo)
300 g de crème fraîche
150 ml de leche
Pimienta y sal de ajo
200 g de jamón, crudo o cocido, en dados
200 g de queso de oveja con hierbas en dados
150 g de queso Gouda rallado

Preparación:

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

Ajuste: **Aire caliente plus** Microondas + Aire caliente plus

Potencia/
Temperatura: **170–190°C** 300 W + 180°C
Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo
Tiempo: **40–50 minutos** 35–45 minutos

Programa automático → Cocinar → Soufflés/Gratinados
→ Gratinado de pasta

Gratinado de puerros

4 raciones / Por ración 3225 kJ / 771 kcal, P 36 g, G 61 g, Hc 19 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Mezcle la patata con el puerro y el jamón o salami en un cuenco. Añada la crème fraîche, el queso de untar, la nata y las especias y mézclelo todo bien.
2. Cubra con el queso e introduzca al horno sin tapar.

Ajuste: Aire caliente plus **Microondas + Aire caliente plus**

Potencia/
Temperatura: 170–190°C **300 W + 180°C**
Listón: 1° desde abajo **1° desde abajo**
Tiempo: 55–65 minutos **40–55 minutos**



Moussaka

6 raciones / Por ración 2744 kJ / 656 kcal, P 43 g, G 42 g, Hc 22 g

Ingredientes:

- 1 1/4 kg de berenjenas
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 30 g de mantequilla
- 750 g de carne picada
- 125 ml de vino blanco
- 1 lata de tomates (peso escurrido 480 g)
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de pan rallado
- 2 claras de huevo
- 500 ml de salsa bechamel (producto precocinado)
- 2 yemas de huevo
- 100 g de queso Gouda rallado



Preparación:

1. Corte las berenjenas en rodajas de 1 cm de grosor, sáelas y déjelas reposar 20 minutos aprox.
2. Sofría la cebolla en mantequilla, añada la carne picada y rehogue sin dejar de remover. Incorpore los tomates troceados y a continuación, el perejil y el vino. Salpimente y déjelo cocer a fuego suave 15 minutos aprox. Mezcle el pan rallado y la clara de huevo.
3. Lave las rodajas de berenjena con agua, séquelas y dórelas en aceite de oliva.
4. Ponga en un molde de soufflé (32 x 22 cm) la mitad de las berenjenas y encima la mezcla de carne y tomate. Coloque el resto de las berenjenas. Mezcle la yema de huevo y aprox. 2/3 de queso con la salsa bechamel. Distribuya la salsa sobre las berenjenas, espolvoree con el resto del queso y hornee sin tapar hasta que se dore.
5. Podrá preparar una salsa bechamel rápidamente de la siguiente manera: rehogue 50 g de jamón en dados en 30 g de mantequilla y a continuación incorpore 40 g de harina sin dejar de remover. Añada 250 ml de leche, remueva bien y cocine a fuego lento durante aprox. 5 minutos. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **170-190°C**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **45-55 minutos**

Lasaña de salmón

4 raciones / Por ración 3386 kJ / 809 kcal, P 42 g, G 51 g, Hc 45 g

Ingredientes:

400 g de salmón ahumado en lonchas
12 placas de lasaña sin cocinar
2 cebollas picadas
20 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
600 ml de leche
300 ml de nata
Sal y pimienta
2 cucharadas de eneldo picado
3 cucharadas de zumo de limón
2 nabos en tiras
100 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Rehogue la cebolla en la mantequilla. Incorpore la harina y mezcle. Sin dejar de remover, agregue la leche y la nata. Condimente con la sal, la pimienta y el zumo de limón. Cueza la salsa a fuego lento 10 minutos. Añada el eneldo.
2. Pele los nabos y córtelos en tiras finas. Escáldelos con agua caliente y deje que escurran.
3. Vierta un poco de salsa en la base de un molde de soufflé. Coloque cuatro láminas para lasaña y, encima, las láminas de nabo y las lonchas de salmón. Reparta otra capa de salsa y, a continuación, otra de pasta, nabos y salmón. Repita la operación con las cuatro láminas y la salsa restantes. Espolvoree con queso y hornee sin tapar.

Ajuste: **Aire caliente plus** Microondas + Aire caliente plus

Potencia/

Temperatura: **150-170°C** 300 W + 160°C

Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo

Tiempo: **40-50 minutos** 35-45 minutos

Programa automático → Cocinar Soufflés/Gratinados

→ Lasaña

Risotto de ave

4 raciones / Por ración 1749 kJ / 418 kcal, P 42 g, G 14 g, Hc 32 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Corte las pechugas en tiras, la zanahoria, el puerro y los champiñones en rodajas finas, y póngalo todo en un cuenco.
2. Incorpore la mantequilla, las especias, el arroz y el caldo, tape y cocine unos 10 minutos a 850 W, y a continuación otros 15 minutos a 450 W. Sirva espolvoreado con almendras.

Ajuste: **Microondas**

Potencia: **850 W + 450 W**

Listón: **1° desde abajo**

Tiempo: **10 + 15 minutos**

Programa automático → Cocinar → Cocido → 1,6 kg

Knödel de queso

4 raciones / Por ración 2485 kJ / 594 kcal, P 33 g, G 112 g, Hc 44 g

Ingredientes:

300 g de pan de molde
200 ml de leche tibia
1 cebolla picada
10 g de mantequilla
150 g de queso Gouda y 150 g de queso Tilsiter, rallado grueso
3 cucharadas de perejil picado
25 g de harina
3 huevos
Sal y pimienta

Preparación:

1. Corte el pan blanco en dados pequeños, riéguelo con la leche y deje reposar unos 30 minutos.
2. Rehogue la cebolla en la mantequilla hasta que comience a dorarse. Incorpore la cebolla, el queso, el perejil, la harina, los huevos y las especias al pan y mézclelo todo bien.
3. Con la masa obtenida forme 8–10 bolas (knödel). Coloque los knödel en una fuente unos al lado de otros. Tape el recipiente (con film para microondas) y cocine durante aprox. 6 minutos a 600 W, y a continuación durante aprox. 5 minutos más a 450 W.
4. Riegue los knödel con mantequilla dorada. Toda una delicia con ensalada de tomate o salsa de tomate.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **600 W + 450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **6 min. + 5 min.**

Gratinado de brécol y champiñones

3 raciones / Por ración 1882 kJ / 450 kcal, P 20 g, G 31 g, Hc 22 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Aire caliente plus** Microondas + Aire caliente plus
Potencia/
Temperatura: **170–190°C** 300 W + 180°C
Listón: **1º desde abajo** 1º desde abajo
Tiempo: **55–65 minutos** 40–50 minutos



Lasaña de verduras

6 raciones / Por ración 2142 kJ / 512 kcal, P 13 g, G 37 g, Hc 32 g

Ingredientes:

- 2-3 pimientos rojos
- 2-3 pimientos amarillos
- 1 calabacín
- 250 g de queso ricotta (se puede sustituir por Quark o por queso para untar)
- 100 g de crème fraîche
- 35 g de margarina
- 500 ml de leche
- 3 cucharadas de albahaca picada
- 50 ml de aceite
- 25 g de piñones
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 12 placas para lasaña precocinadas

Preparación:

1. Corte los pimientos en cuartos y quíteles los nervios y las semillas. Ponga los trozos sobre una bandeja de cristal con la piel hacia arriba y áselos con el grill precalentado (nivel fijo, 3º desde abajo) durante 6-8 minutos hasta que se formen burbujas en la piel y adquiera un color marrón oscuro. Saque la bandeja de cristal del horno y cúbrala con un paño de cocina húmedo. Déjelos reposar 10 minutos y, a continuación, quíteles la piel.
2. Corte el calabacín sin pelar en rodajas.
3. Ponga en una batidora la albahaca, el aceite, los piñones y la sal y trabaje los ingredientes hasta formar una pasta. Mezcle el queso ricotta con la crème fraîche y la pasta de albahaca.
4. Caliente la margarina, añada la harina sin dejar de remover y, poco a poco, la leche. Lleve la mezcla a ebullición y condimente con la sal, la pimienta y la nuez moscada.
5. Ponga un poco de salsa en el molde de soufflé, cúbrala con las placas para lasaña, luego con la pasta de albahaca y ricotta y con la mitad de las verduras. Vierta la mitad de la salsa. Ponga sucesivamente capas de placas, pasta de albahaca y ricotta, verduras y salsa. Cubra con las últimas placas para lasaña, unte con la crema de albahaca y ricotta y hornee sin tapar.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Potencia/ Temperatura:	170-190°C	300 W + 180°C
Listón:	1º desde abajo	1º desde abajo
Tiempo:	50-60 minutos	35-45 minutos

Programa automático → Cocinar → Soufflés/Gratinados
→ Lasaña



Sugerencias

Generalmente los **piñones** se venden en envases pequeños. Son relativamente caros porque su recolección es muy laboriosa. Una vez recogidas las piñas deberán pasar entre 7 y 9 meses hasta que maduren y liberen los piñones.



Lasaña de espinacas con queso de oveja

6-8 raciones / Por ración 3649 kJ / 872 kcal, P 35 g, G 71 g, Hc 22 g

Ingredientes:

900 g de hojas de espinacas
(congeladas)
15 placas para lasaña sin
precocinar
300 g de queso de oveja
750 ml de nata
400 g de nata agria
5 huevos
400 g de queso Gouda rallado
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de pimentón dulce
ajo en polvo (opcional)
5 tomates en rodajas
50 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Descongele las espinacas y escúrralas bien. Corte el queso de oveja en dados pequeños. Bata la nata, la nata agria y los huevos, condimente con sal, pimienta, pimentón y, si se desea, ajo en polvo.
2. Vierta $\frac{1}{4}$ de la mezcla de huevos y nata en el fondo de un molde de soufflé, ponga 5 placas para lasaña, cubra con la mitad de las espinacas, un tercio del queso de oveja y del Gouda y, a continuación, vierta otro cuarto de la mezcla de huevos y nata. Repita la operación haciendo otra capa con 5 placas, el resto de las espinacas, un tercio más del queso de oveja y Gouda y, por último, un cuarto de la mezcla de huevos y nata. Cubra con el resto de las placas. Vierta el resto de la crema de huevos y nata, el queso de oveja y Gouda y hornee sin tapar.
3. Al cabo de 30 minutos, cubra con las rodajas de tomate, espolvoree con el Gouda rallado y hornee sin tapar hasta que se dore.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **170-190°C**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **60-70 minutos**

Programa automático → Cocinar → Soufflés/Gratinados
→ Lasaña



Sugerencias

A pesar de que las espinacas no contienen tanto hierro como originalmente se creía, siguen siendo un alimento muy sano. El contenido de hierro equivale a 3-4 mg por cada 100 g de espinacas, pero las cantidades de los minerales potasio, calcio y magnesio que contienen son considerables.

Lasaña de champiñones

6 raciones / Por ración 3506 kJ / 838 kcal, P 45 g, G 51 g, Hc 47 g

Ingredientes:

15 placas para lasaña sin precocinar
400 g de queso gorgonzola en dados
1,5 kg de champiñones en láminas
3 cucharadas de perejil picado
150 g de queso parmesano rallado o
250 g de queso Gouda rallado

Salsa bechamel:

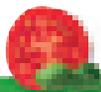
90 g de margarina
90 g de harina
1400 ml de leche
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

1. Para la salsa, caliente mantequilla y añada la harina sin dejar de remover. Siga removiendo e incorpore la leche. Deje cocer la salsa a fuego lento durante 5 minutos aprox. y condimente con sal, pimienta y nuez moscada. Por último añada los champiñones y el perejil.
2. Ponga aprox. $\frac{1}{4}$ de la salsa en un molde de lasaña. Sobre la salsa coloque cinco placas de lasaña y cúbralas con un tercio del queso rallado. Vuelva a cubrir con un cuarto de la salsa, otras 5 placas de lasaña y queso. Por último otra capa de salsa, de placas de lasaña y el resto del queso.
3. Reparta encima el resto de la salsa, espolvoree el resto del queso y hornee sin tapar hasta que se dore.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Temperatura:	170-190°C	300 W + 180°C
Listón:	1° desde abajo	1° desde abajo
Tiempo:	40-50 minutos	30-40 minutos

Programa automático → Cocinar → Soufflés/Gratinados
→ Lasaña



Sugerencias

El champiñón es conocido desde el siglo XVII y ya entonces se cultivaba en cuevas. Podemos distinguir tres tipos de champiñones: los blancos con un delicado aroma, los marrones o rosas con un fuerte sabor y los grandes. Los champiñones deben lavarse brevemente bajo del grifo; no los deje nunca reposar en agua.

Curry de pescado

4 raciones / Por ración 1705 kJ / 406 kcal, P 28 g, G 13 g, Hc 36 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Corte los pimientos en cuartos, retire los nervios y las semillas y córtelos en tiras finas; corte el pescado en dados grandes.
2. Ponga los trozos de pescado en un cuenco y rocíelos con zumo de limón. Añada la piña, el pimiento, el plátano, la mantequilla, el vino, el zumo, las especias y la maicena al pescado y mézclelo todo bien.
3. Tape el cuenco y cocine aprox. 5 minutos a 850 W y a continuación otros 12 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **850 W + 450 W**
 Listón: **2º desde abajo**
 Tiempo: **5 + 12 minutos**

Programa automático → Cocinar → Pescado → Cocinar en microondas → 1,6 kg

Brochetas de gambas

4 raciones / Por ración 1018 kJ / 243 kcal, P 17 g, G 19 g

Ingredientes:

12-16 gambas peladas
 2 cucharadas de zumo de limón
 12-16 champiñones
 12 lonchas de jamón asalmonado
 75 g de mantequilla o mantequilla a las hierbas fundida
 4 pinchos de madera

Preparación:

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

Ajuste: **Grill**
 Temperatura: **Nivel fijo**
 Listón: **2º ó 3º desde abajo**
 Tiempo: **5 minutos por cada lado + 5 minutos de precalentamiento**



Filetes de acedía sobre espinacas

2 raciones / Por ración 2744 kJ / 656 kcal, P 52 g, G 44 g, Hc 9 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas + Grill**
 Potencia/
 Temperatura: **450 W + Grill**
 Listón: **2º desde abajo**
 Tiempo: **10-12 minutos**



Abadejo con costra de rábanos

4 raciones / Por ración 1254 kJ / 300 kcal, P 33 g, G 13 g, Hc 12 g

Ingredientes:

400 g de zanahoria
20 g de mantequilla
Sal y pimienta
4 filetes de abadejo (de 150 g
cada uno)
1 huevo
1 sobre de salsa clara
4 cucharaditas de rábano picante

Preparación:

1. Corte las zanahorias en tiras longitudinales finas. Sofría ligeramente en la mantequilla y póngalas en un molde de soufflé.
2. Condimente los filetes de pescado con la sal y la pimienta y póngalos sobre las zanahorias.
3. Mezcle la yema, la salsa preparada siguiendo las indicaciones del sobre y el rábano picante e incorpore la clara a punto de nieve.
4. Vierta esta salsa sobre el pescado y hornee sin tapar hasta que se dore.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **180–200°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **25–30 minutos**

Pescado con verduras

4 raciones / Por ración 2092 kJ / 500 kcal, P 37 g, G 35 g, Hc 10 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Coloque la zanahoria y el nabo rallado con el aceite y las hierbas en un cuenco y cocine tapado a 850 W durante aprox. 6 minutos.
2. Ponga la mitad de la verdura en una fuente de soufflé. Coloque sobre ellas los filetes de pescado rocíados con el zumo de limón, sazone y cubra con el resto de la verdura.
3. Mezcle el queso de untar con la leche y la nata, vierta la mezcla sobre la verdura y cocine sin tapar en modo combinado.

Ajuste: **Microondas / Microondas + Grill**
Potencia/
Temperatura: **850 W / 450 W + Nivel fijo**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **6 + 10 minutos**

Solomillo de cerdo en salsa de Roquefort

2 raciones / Por ración 2802 kJ / 693 kcal, P 35 g, G 62 g, Hc 7 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Ponga la cebolla y el aceite en un cuenco, tápelo y rehogue aprox. 5 minutos a 850 W. Introduzca el solomillo en la mezcla. Añada el vino y cocine tapado durante aprox. 10 minutos a 450 W.
2. Desmenuce ligeramente el queso y bátilo con la nata y la harina tostada en manteca hasta que quede cremoso, añada la crema a la carne y mezcle con el vino. Siga cocinando sin tapar durante aprox. 5 minutos más a 450 W. Remueva de vez en cuando.
3. Corte el solomillo en filetes, riéguelo con la salsa y espolvoree con perejil.

Ajuste: **Microondas**
 Temperatura: **850 W + 450 W + 450 W**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **5 + 10 + 5 minutos**

Programa automático → Cocinar → Carne → Cocinar en microondas → 1,0 kg

Carne mechada

6 raciones / Por ración 1940 kJ / 464 kcal, P 44 g, G 30 g, Hc 4 g

Ingredientes:

1 kg de aguja de cerdo (chuleta deshuesada)
 1 tallo de puerro en rodajas finas
 200 g de queso azul
 3 cucharadas de aceite
 Sal y pimienta
 Pimentón dulce

Preparación:

1. Haga un corte longitudinal en la carne para abrirla, pero sin cortarla del todo.
2. Mezcle los aros de puerro con el queso azul e introduzca la mezcla en la carne. Enrolle la carne y átela firmemente con hilo de cocina.
3. Mezcle el aceite con la sal, la pimienta y el pimentón. Unte la carne con esta mezcla. Colóquela en la parrilla con una bandeja de cristal debajo y cocínala.

Ajuste: **Grill** Grill con recirculación de aire
 Temperatura: **Nivel fijo** 180–200°C
 Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo
 Tiempo: **80–100 minutos** 80–100 minutos

Asado de ternera / Asado de buey

6 raciones / Por ración de asado de ternera 1538 kJ / 368 kcal, P 36 g, G 22 g, Hc 8 g
6 raciones / Por ración de asado de buey 1788 kJ / 427 kcal, P 37 g, G 29 g, Hc 4 g

Ingredientes:

1 kg de carne de ternera (pierna, redondo)
Sal y pimienta
2 cucharaditas de pimentón dulce
30 g de mantequilla ablandada
2 cebollas picadas gruesas
2 zanahorias en cuartos
2 tomates troceados
250 ml de nata
Maicena

Preparación:

1. Condimente la carne con la sal, la pimienta y el pimentón, úntela con mantequilla y póngala en una cazuela. Alrededor de la carne ponga la cebolla, la zanahoria y el tomate y cueza tapado 30 minutos aprox.
2. Agregue la nata, dé la vuelta a la carne y termine de cocer destapada.
3. Retire la carne, triture el fondo del asado y, si lo desea, ligue la salsa ligeramente con maicena diluida. Sirva con la carne fileteada.

Ajuste: **Asado automático** Microondas + Aire caliente plus

Potencia/

Temperatura: **170-190°C** 300 W + 180°C

Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo

Tiempo: **100-120 minutos** 70-80 minutos

Variedad de hamburguesas

6 raciones / Por ración 1019 kJ / 244 kcal, P 23 g, G 17 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Grill**

Temperatura: **Nivel fijo**

Listón: **2° ó 3° desde abajo**

Tiempo: **12-15 minutos**
+ 5 minutos de precalentamiento

Rodajas de solomillo gratinadas

4 raciones / Por ración 1875 kJ / 448 kcal, P 24 g, G 38 g, Hc 2 g

Ingredientes:

2 solomillos de cerdo
 50 g de panceta en lonchas
 20 g de mantequilla
 2 cucharadas de mostaza picante
 Sal y pimienta
 2 cebollas picadas finas
 100 g de queso de untar cremoso
 50 g de queso para fundir
 200 ml de nata
 1 cucharada de perejil picado
 1 tarro pequeño de granos de
 pimienta verde en conserva

Preparación:

1. Corte los solomillos en filetes de 3 cm de grosor. Enrolle las lonchas de panceta sobre los bordes de los filetes.
2. Sazone la carne con sal y pimienta, úntela con la mostaza y áselo brevemente por ambos lados en una fuente destapada con un poco de mantequilla.
3. Mezcle bien el queso de untar con el queso para derretir e incorpore los dados de cebolla, el perejil y los granos de pimienta escurridos.
4. Vierta la mezcla sobre los filetes de carne y cocine sin tapar en el horno precalentado.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **180-200°C**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **20-25 minutos**
+ de precalentamiento



Sugerencias

Variante: Enrolle los filetes de solomillo con jamón serrano o panceta y áselas sin nada más.



Conejo en salsa de mostaza

4-6 raciones / Por ración 2246 kJ / 537 kcal, P 47 g, G 34 g, Hc 4 g

Ingredientes:

1,300 kg de lomos o muslos de conejo
 Sal y pimienta negra
 3 cucharadas de mostaza de Dijon
 100 g de panceta en dados
 30 g de mantequilla
 1 cucharada de harina
 2 cebollas picadas
 250 ml de vino blanco
 1 cucharadita de tomillo picado
 3 cucharadas de crème fraîche

Preparación:

1. Condimente el conejo con la sal y la pimienta y úntelo con la mostaza con ayuda de dos cucharas.
2. Caliente los dados de panceta en una cazuela con la mantequilla, agregue los trozos de conejo y dé la vuelta para que se haga por todos lados. Espolvoree con harina. Añada la cebolla, el tomillo y el vino y cueza en el horno sin tapar.
3. Retire los trozos de carne. Añada el resto de la mostaza, la crème fraîche y, si lo desea, un poco de agua o caldo al fondo del asado. Líguelo ligeramente con la maicena diluida.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **170-190°C**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **30-35 minutos**

Rostbif / Solomillo de vacuno

6 raciones / Por ración 1225 kJ / 293 kcal, P 32 g, G 18 g

Ingredientes:

1 kg de rostbif o de solomillo de vacuno
 Sal y pimienta
 1 cucharada de mostaza a las finas hierbas
 75 g de mantequilla

Preparación:

1. Condimente la carne con la sal y la pimienta, úntela con la mostaza, cúbrala con copos de mantequilla y póngala en una cazuela o en una bandeja de cristal. Cocínela al punto en el horno precalentado y sin tapar.
2. Después de la cocción, envuelva la carne en papel de aluminio, déjela reposar 10 minutos aprox. y entonces córtela en filetes.

Ajuste: Asado automático **Grill con recirculación de aire**
 Temperatura: 190-210°C **200°C**
 Listón: 1º desde abajo **1º desde abajo**
 Tiempo: 35-45 minutos **25-35 minutos**
 + Precalentar **+ Precalentar**

Lomo de cordero con costra de finas hierbas y mostaza

6 raciones / Por ración 3562 kJ / 851 kcal, P 32 g, G 77 g, Hc 4 g

Ingredientes:

1,2 kg de lomo de cordero con hueso
Sal y pimienta
20 g de mantequilla ablandada
125 ml de vino tinto
125 g de crème fraîche

Costra de finas hierbas:

3 rebanadas de pan de molde
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de tomillo picado
1 huevo
2 cucharadas de mostaza a las finas hierbas

Preparación:

1. Para elaborar la costra de finas hierbas, retire la corteza del pan y desmenúcelo. Mezcle bien las migas con las hierbas, la mostaza y el huevo.
2. Condimente el lomo de cordero con sal y pimienta. Póngalo hacia arriba en una cazuela y úntelo con mantequilla. Cocine sin tapar durante 15 minutos en el horno precalentado.
3. Extienda la masa de hierbas sobre la carne, agregue la crème fraîche y la mitad del vino tinto y cocine sin tapar 40 minutos más.
4. Añada el resto del vino tinto y del agua al fondo del asado y líguelo con maicena diluida. Haga un corte longitudinal en costra de hierbas y desprenda la carne.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **170–190°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **50–60 minutos**
+ Precalentar

Asado de carne picada y pimiento

4 raciones / Por ración 2875 kJ / 687 kcal, P 51 g, G 50 g, Hc 9 g

Ingredientes:

300 g de carne picada de ternera
 300 g de carne picada de cerdo
 1 panecillo
 2 huevos
 2 cucharadas de pimentón dulce
 1/2 cucharadita de pimentón
 picante
 Sal y pimienta
 3 cucharadas de aceite
 2 cebollas picadas
 50 g de panceta en dados
 1 pimiento rojo
 1 lata de champiñones laminados
 (250 g escurridos)
 125 g de Gouda en dados

Preparación:

1. En una sartén, caliente el aceite y la panceta y sofría la cebolla. Añada al sofrito el pimiento cortado en dados, sin nervios y sin semillas. Incorpore los champiñones laminados, después de escurridos. Cuando la mezcla se haya enfriado ligeramente, agregue los dados de queso y remueva.
2. Ablande el panecillo en agua fría durante 10 minutos aprox. Escúrralo bien y mézclelo con la ternera, la carne de cerdo, los huevos, el pimentón, la sal y la pimienta.
3. Añada la mezcla de verduras a la carne. Mézclelo todo bien y forme un pan oval. Ponga el asado de carne picada en una cazuela o en una bandeja de cristal engrasada y cueza sin tapar.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Potencia/		
Temperatura:	160-180°C	300 W + 180°C
Listón:	1° desde abajo	1° desde abajo
Tiempo:	60-70 minutos	35-40 minutos



Sugerencias

Pimiento rojo:

pulpa dulce, afrutada y jugosa, fácil de pelar.

Pimiento amarillo:

pulpa tierna, jugosa y dulce.

Pimiento verde:

sabor más ácido, pulpa más consistente y piel más dura.

Pechuga de pollo al limón

6 raciones / Por ración 1338 kJ / 320 kcal, P 35 g, G 17 g, Hc 7 g

Ingredientes:

6 filetes de pechuga de pollo
(de aprox. 150 g)
6 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de azúcar moreno
1/2 cucharadita de sal
Pimienta
3 cucharadas de aceite
200 ml de nata
200 ml de caldo de ave

Preparación:

1. Mezcle el zumo de limón, el azúcar, la sal, la pimienta y el aceite. Coloque los filetes en una fuente de soufflé y vierta la marinada de limón. Deje reposar 20 minutos aprox.
2. Cocine las pechugas sin tapar durante 20 minutos aprox., déles la vuelta y agregue la mitad de la nata y del caldo. Acabe de cocinarlas sin tapar 20 minutos más.
3. Incorpore el resto de la nata y del caldo al asado, lleve a ebullición sin tapar para que la salsa se espese un poco. Sirva las pechugas acompañadas de esta salsa.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **180–200°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **40–45 minutos**
+ Precalear

Pollo

2 raciones / Por ración 1992 kJ / 476 kcal, P 52 g, G 26 g, Hc 9 g

Ingredientes:

1 pollo (1 kg aprox.)
Sal, pimentón y curry
5 cucharadas de aceite o 50 g de
margarina fundida
100 ml nata o crème fraîche
Maicena

Preparación:

1. Mezcle el aceite o la margarina con la sal, el pimentón y el curry. Unte el pollo, ya limpio, con la mezcla anterior. Colóquelo en una cazuela con la pechuga hacia abajo y cocine sin tapar. Déle la vuelta al cabo de aprox. 20 minutos, añada nata o crème fraîche y siga cocinando sin tapar.
2. Incorpore el resto de la nata al asado y un poco de agua, líguelo con la maicena diluida y sívala con el pollo troceado.

Ajuste: **Microondas +** Grill con recirculación de aire
Aire caliente plus
Potencia/ Temperatura: **300 W + 180°C** 180–200°C
Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo
Tiempo: **35–45 minutos** 60–70 minutos

Coq au vin

4 raciones / Por ración 2266 kJ / 542 kcal, P 62 g, G 254 g, Hc 4 g

Ingredientes:

4 muslos de pollo
Sal, pimienta y cayena
40 g de mantequilla fundida
50 g de panceta en dados
5 cebollas picadas
1 diente de ajo picado
2 hojas de laurel
250 ml de vino tinto
250 ml de caldo de ave
(instantáneo)
2 cucharadas de coñac
Maicena

Preparación:

1. Sazone los muslos con la sal, la pimienta y la cayena. Colóquelos con la parte posterior tocando el fondo de una fuente de cristal. Untelos con mantequilla.
2. Añada la panceta en dados, la cebolla, el ajo, el laurel, el vino, el caldo y el coñac y cocine sin tapar durante 30 minutos aprox. Dé la vuelta a los muslos y cocine 30 minutos más.
3. Retire los muslos. Lleve a ebullición el fondo del asado con la mezcla de panceta y cebolla y líguelo con la maicena diluida.
4. Sirva los muslos y la salsa por separado.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **160-180°C**
Listón: **2**
Tiempo: **50-60 minutos**

Alitas de pollo

4 raciones / Por ración 1582 kJ / 378 kcal, P 39 g, G 18 g, Hc 14 g

Ingredientes:

750 g de alitas de pollo (aprox.
20 unidades)

Marinada:

3 cucharadas de aceite
4 cucharadas de azúcar moreno
3 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de vinagre balsámico
o de vinagre de vino blanco
2 cucharaditas de mostaza
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de curry
1 cucharada de tabasco
Pimienta negra

Preparación:

1. Para preparar la marinada, mezcle todos los ingredientes. Unte las alitas con la mezcla o introdúzcalas en ella. Tápelas y deje reposar en la nevera durante aprox. 12 horas.
2. Coloque las alitas marinadas en una cazuela o en una bandeja de cristal y áselas sin tapar hasta que comiencen a dorarse.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **190-210°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **40-50 minutos**



Pollo a la mostaza

4 raciones / Por ración 1536 kJ / 366 kcal, P 30 g, G 26 g, Hc 2 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Mezcle en un cuenco la crème fraîche, la mostaza, el ajo, la sal y la salvia.
2. Reboce los filetes con la crema de mostaza y cocínelos tapados aprox. 4 minutos a 850 W y a continuación otros 12 minutos aprox. a 450 W.
3. Déle la vuelta a la carne a media cocción y rocíela con la crema.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **4 min. + 12 min.**

Programa automático → Cocinar → Aves → Cocinar en microondas → 0,8 kg

Estofado de pollo

2 raciones / Por ración 810 kJ / 193 kcal, P 23 g, G 8 g, Hc 12 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Prepare la salsa de curry siguiendo las indicaciones del paquete pero utilizando sólo 250 ml de agua.
2. Corte los filetes en tiras y la piña en trozos y colóquelos junto con la manzana, la mantequilla, la salsa y las especias en una fuente, tápela y cocine a 850 W aprox. 5 minutos y a continuación a 450 W otros 12 minutos aprox.
3. Remueva de vez en cuando.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **5 + 12 minutos**

Programa automático → Cocinar → Aves → Cocinar en microondas → 0,9 kg



Pechuga de oca

4 raciones / Por ración 3073 kJ / 950 kcal, P 40 g, G 88 g, Hc 1 g

Ingredientes:

1 pechuga de oca (1 kg)
Sal
1/2 cucharadita de mejorana y
tomillo
50 ml de agua
150 ml nata o crème fraîche
Maicena

Preparación:

1. Condimente la pechuga con la sal, la mejorana y el tomillo. Caliente una cazuela en la placa de cocción y añada el agua. Introduzca la pechuga y rehóguela ligeramente por los dos lados.
2. Ase la pechuga sin tapar (con la parte de la pechuga hacia abajo) en el horno durante 40 minutos aprox. Intente quitar la máxima cantidad de grasa posible. De la vuelta a la pechuga, agregue un poco de nata o de agua y siga asando sin tapar.
3. Saque la pechuga del horno y quite la grasa de nuevo. Incorpore la nata al fondo del asado y un poco de agua. Líguelo ligeramente con maicena diluida y sívalo acompañando a la pechuga fileteada.

Ajuste: **Asado automático**
Temperatura: **160-180°C**
Listón: **1**
Tiempo: **80-90 minutos**

Pato a la naranja

4 raciones / Por ración 3387 kJ / 810 kcal, P 56 g, G 54 g, Hc 20 g

Ingredientes:

1 pato (2 kg)
Sal, pimienta y tomillo
10 g de mantequilla
3 naranjas, peladas y cortadas en
dados
2 manzanas, peladas y cortadas
en dados
1 hoja de laurel
125 ml de vino blanco
350 ml de caldo de ave
(instantáneo)
125 ml de zumo de naranja
Maicena

Para la decoración:
1 naranja sin pelar cortada en
rodajas finas

Preparación:

1. Condimente el pato, ya limpio, con la sal, la pimienta y el tomillo. Rellene el pato con los trozos de naranja y manzana y con el laurel.
2. Coloque el pato en una cazuela, con la pechuga boca abajo, cúbralo con copos de mantequilla y áselo sin tapar. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción, déle la vuelta, riegue con un poco de vino y caldo y siga asando sin tapar.
3. Retire el pato. Incorpore el vino, el caldo y el zumo de naranja al fondo del asado, líguelo con maicena diluida.
4. Trinche el pato y adórnelo con las rodajas de naranja. Sívalo acompañado de la salsa anterior.

Ajuste: **Aire caliente plus** Microondas +
Aire caliente plus
Temperatura: **180-200°C** 150 W + 190°C
Listón: **1º desde abajo** 1º desde abajo
Tiempo: **90-110 minutos** 70-80 minutos

Rollitos de pavo rellenos de pesto

6 raciones / Por ración 1901 kJ / 454 kcal, P 43 g, G 29 g, Hc 6 g

Ingredientes:

- 6 filetes de pavo
- 6 cucharaditas de pesto de albahaca
- 6 lonchas de panceta
- 6 lonchas de queso Emmental
- Queso para fundir
- 30 g de margarina
- 2 cebollas picadas
- 400 g de champiñones en láminas
- 400 g de zanahoria en rodajas
- 250 ml de nata

Preparación:

1. Unte las pechugas con el pesto y cúbralas con la panceta y el queso. Enróllelas y ciérrelas con agujas especiales para rellenos o palillos de madera. Colóquelas en una cazuela, cubra con la mantequilla y cocine sin tapar durante 20 minutos aprox.
2. Añada los champiñones y la zanahoria en rodajas, riegue con la nata y termine de cocinar sin tapar.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Temperatura:	190-210°C	300 W + 200°C
Listón:	1º desde abajo	1º desde abajo
Tiempo:	50-60 minutos	30-35 minutos
	+ Precalentar	



Sugerencias

Pesto casero:

Triture en la batidora 1 ramito de albahaca fresca, 2 cucharadas de piñones, 2-3 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal y 50 g de parmesano rallado. El pesto se conserva 2 semanas en el frigorífico, en un recipiente de cristal cerrado

Patatas gourmet

8 raciones / Por ración 878 kJ / 210 kcal, P 6 g, G 5 g, Hc 11 g

Ingredientes:

- 1,2 kg de patatas
- 1 cucharadita de romero picado
- 2 cucharaditas de tomillo picado
- 1 cucharadita de salvia picada
- 6 dientes de ajo (opcional)
- Sal y pimienta
- 6 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Trocee en cuartos las patatas peladas y reparta los trozos en una bandeja de cristal. Vierta sobre las patatas un aliño preparado con el aceite, las hierbas, las especias y el ajo (opcional) y hornee hasta que se doren. Déles la vuelta mientras se van haciendo.
2. Otra posibilidad es cocer las patatas sólo con el aceite, la sal y la pimienta y servir las con un pesto de setas. Para hacerlo, ponga en remojo 50 g de setas secas en 150 ml de agua durante 15 minutos. Añada 150 ml de aceite, 2 cucharadas de aceite de semilla de calabaza, 2 cucharadas de perejil picado, 75 g de queso pecorino o parmesano rallado y 1 cucharadita de sal y triture todos los ingredientes.

Ajuste: **Aire caliente plus** Microondas + Aire caliente plus

Potencia/

Temperatura: **150-170°C** 300 W + 180°C

Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo

Tiempo: **50-60 minutos** 40-50 minutos

Gnocchi

4 raciones / Por ración 1776 kJ / 424 kcal, P 18 g, G 19 g, Hc 46 g

Ingredientes:

- 250 ml de leche
- 250 ml de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 250 g de sémola de trigo duro
- 2 yemas de huevo
- 20 g de mantequilla
- 100 g de queso Emmental o Gouda rallado

Preparación:

1. Mezcle en un cuenco la leche, el agua, la sal y la sémola. Tape y cocine aprox. 6 minutos a 850 W y a continuación otros 10 minutos aprox. a 150 W.
2. Incorpore las yemas de huevo. Con ayuda de dos cucharas previamente sumergidas en agua caliente forme bolitas con esta masa. Distribuya las bolitas sobre una bandeja baja engrasada.
3. Espolvoree con el queso, cubra con copos de mantequilla y gratine sin tapar aprox. 10 minutos bajo el grill precalentado, hasta que comiencen a dorarse.

Ajuste: **Microondas + Microondas + Grill**

Potencia/

Temperatura: **850 W + 150 W + Nivel fijo**

Listón: **1° desde abajo**

Tiempo: **6 min. + 10 min. + 10 min.**



Rodajas de knödel

8 raciones / Por ración 1861 kJ / 446 kcal, P 15 g, G 27 g, Hc 35 g

Ingredientes:

5 panecillos
250 ml de leche
1 cebolla picada fina
60 g de panceta en dados pequeños
40 g de mantequilla o margarina
1 paquete de verdura para sopa (congelado)
Hierbas variadas
4 huevos
Sal y pimienta

Preparación:

1. Caliente la leche durante aprox. 2 minutos a 850 W. Añada los panecillos cortados en pequeños dados y deje reposar unos 10 minutos.
2. En otro cuenco rehogue la panceta con la cebolla y la mantequilla / margarina durante aprox. 3 minutos a 850 W y a continuación incorpore la verdura y las hierbas.
3. Añada la mezcla de panceta y hierbas, los huevos, la sal y la pimienta al pan y mezcle bien. Coloque la masa de knödel en un molde de cristal profundo (28 x 11 cm) cuidando que no queden burbujas de aire y tápelos con film para microondas. Cocine a 600 W durante 6 minutos aprox. y otros 5 minutos a 450 W. Deje reposar unos 3 minutos y saque la masa del molde. Corte la masa en 8 rodajas.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **600 W + 450 W**
Listón: **2° desde abajo**
Tiempo: **6 minutos + 5 minutos**

Risotto

4 raciones / Por ración 926 kJ / 221 kcal, P 5 g, G 2 g, Hc 47 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Ponga el arroz y el caldo en un cuenco, mezcle y cocine tapado unos 7 minutos a 850 W, y a continuación otros 17 minutos a 450 W.
- I. Si añade unas hebras de azafrán y un pimiento rojo finamente troceado, el arroz adoptará un fuerte color.
- II. Para hacer un risotto de verduras, añada 150 g de guisantes y 100 g zanahoria troceada.
- III. **Otra opción es añadir 200 g de rebozuelos escurridos y 50 g de queso Emmental rallado una vez finalizada la cocción.**

Ajuste: **Microondas** Aire caliente plus
Potencia/
Temperatura: **850 W + 450°C** 170–190°C
Listón: **1° desde abajo** 1° desde abajo
Tiempo: **5 min. + 17 min.** 40–50 minutos

Coles de Bruselas gratinadas

4 raciones / Por ración 1164 kJ / 278 kcal, P 22 g, G 17 g, Hc 9 g

Ingredientes:

750 g de coles de Bruselas
limpias
250 g de tomates en dados
250 ml de caldo de verduras (ins-
tantáneo)
150 g de queso a las finas hierbas
para fundir
Sal, pimienta y nuez moscada
100 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Coloque las coles de Bruselas con 5 cucharadas de agua y una pizca de sal en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 3 minutos a 850W y a continuación otros 9 minutos aprox. a 450 W. Una vez que las coles estén cocidas "al dente" escúrralas.
2. Ponga las coles de Bruselas y el tomate en dados en un molde de soufflé bajo y mezcle.
3. Caliente el caldo y funda en él el queso sin dejar de remover. Condimente el caldo con nuez moscada y pimienta y viértalo sobre las coles. Espolvoree con queso y gratine sin tapar.

Ajuste:	Microondas / Aire caliente plus	Microondas / Grill
Potencia/ Temperatura:	850 W + 450 W / 170–190°C	850 W + 450 W / Nivel fijo
Listón:	1º desde abajo	2º desde abajo
Tiempo:	3 min. + 9 min. / 35–45 min.	3 min. + 9 min. / 20–25 min.

Calabacines gratinados

4 raciones / Por ración 811 kJ / 194 kcal, P 11 g, G 15 g, Hc 6 g

Ingredientes:

2 calabacines
1 cebolla picada fina
10 g de mantequilla
1 cucharadita de orégano o mejo-
rana finamente picado
1 rodaja de pan de molde en
dados pequeños
200 g de queso de oveja
1 cucharada de nata agria
Sal y pimienta negra

Preparación:

1. Corte los calabacines por la mitad a lo largo, extraiga la pulpa con ayuda de una cucharilla y píquela. Rehogue la cebolla en mantequilla e incorpore la pulpa del calabacín y las hierbas.
2. Desmenuce el queso de oveja y mézclelo con la nata agria. Añádalo a la mezcla de calabacín y cebolla junto con los dados del pan de molde. Sazone con sal y pimienta.
3. Coloque los calabacines sobre una bandeja de soufflé, rellénelos con la mezcla anterior y gratine sin tapar.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Potencia/ Temperatura:	170–190°C	300 W + 180°C
Listón:	1º desde abajo	1º desde abajo
Tiempo:	25–30 minutos	20–25 minutos

Berenjenas rellenas

4 raciones / Por ración 3059 kJ / 756 kcal, P 33 g, G 59 g, Hc 16 g

Ingredientes:

3-4 berenjenas
Aceite

Relleno:

2 cebollas picadas
20 g de mantequilla o aceite
300 g de carne picada de ternera
250 g de champiñones en láminas
200 g de salsa de tomate
250 ml de nata
Sal y pimienta
150 g de queso Gouda rallado

Preparación:

1. Corte las berenjenas en sentido longitudinal en rodajas de 1 cm de grosor aprox. Sálaselas y déjelas reposar 10 minutos. Séquelas con papel de cocina y sofríalas en aceite caliente. Coloque las rodajas en un molde de soufflé.
2. Sofría las cebollas en el aceite o la mantequilla. Añada la carne picada y dórela. Agregue los champiñones en láminas. Incorpore la salsa de tomate y remueva; finalmente, añada la nata y las especias.
3. Distribuya la mezcla sobre las rodajas de berenjenas. Espolvoree con queso y gratine.

Ajuste:	Aire caliente plus	Microondas + Aire caliente plus
Potencia/ Temperatura:	170-190°C	300 W + 180°C
Listón:	1° desde abajo	1° desde abajo
Tiempo:	20-25 minutos	15-18 minutos

Endivias con vinagre balsámico

4 raciones / Por ración 843 kJ / 201 kcal, P 3 g, G 20 g, Hc 2 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Parta las endivias en dos y retire el tallo amargo. Coloque las endivias con 3 cucharadas de agua y una pizca de sal en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 5 minutos a 850 W y a continuación otros 5 minutos aprox. a 450 W. Una vez que las endivias estén cocidas escúrralas.
2. Engrase una bandeja de soufflé baja, coloque en ella las endivias con la parte cortada hacia abajo y ase al grill, que habrá precalentado previamente, durante aprox. 5 minutos. De la vuelta a las endivias y ase otros 5 minutos más.
3. Mezcle el aceite con el vinagre balsámico y las especias y vierta sobre las endivias asadas.

Ajuste:	Microondas / Grill
Potencia/ Temperatura:	850 W + 450 W / Nivel fijo
Listón:	2° desde abajo
Tiempo:	5 min. + 5 min./aprox. 5 minutos por cada lado + 5 min. Precalentar

Judías al gratén

6 raciones / Por ración 370 kJ / 89 kcal, P 2 g, G 6 g, Hc 6 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Coloque las judías con 3 cucharadas de agua y una pizca de sal en un cuenco, tápele y cocine aprox. 5 minutos a 850W y a continuación otros 8 minutos aprox. a 450 W. Una vez que las judías estén cocidas "al dente" escúrralas y colóquelas en una fuente de soufflé baja.
2. Mezcle los dados de tomate con el aceite, el pan rallado y las especias. Añada esta mezcla a las judías y gratine hasta que se doren.

Ajuste: **Microondas / Grill**
Potencia/
Temperatura: **850 W + 450 W / Nivel fijo**
Listón: **1 o 2° desde abajo**
Tiempo: **5 min. + 8 min./10-15 minutos**
+ 5 minutos precalentamiento

Judías con salsa de tomillo

4 raciones / Por ración 1352 kJ / 323 kcal, P 6 g, G 27 g, Hc 14 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Lave las judías y póngalas en un cuenco. Mezcle el agua con la nata, la crème fraîche, la sal, la pimienta, la maicena y el tomillo, vierta la mezcla sobre las judías y remueva bien.
2. Tape el cuenco y cocine aprox. 6 minutos a 850 W y a continuación otros 12 minutos aprox. a 450 W.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 450 W**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **6 min. + 12 min.**

Programa automático → Cocinar → Verdura → 1,1 kg

Pepinos con salsas variadas

4 raciones "con salsa de eneldo" / Por ración 477 kJ / 114 kcal, P 1 g, G 10 g, Hc 4 g
4 raciones "con salsa de estragón" / Por ración 1136 kJ / 272 kcal, P 3 g, G 26 g, Hc 6 g

Ingredientes:

2 pepinos (de 300 g cada uno)

Salsa de eneldo:

100 g de crème fraîche
2 cucharaditas de eneldo picado
Sal

Salsa de estragón:

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

Preparación:

1. Si lo desea, pele los pepinos. Córtelos por la mitad en sentido longitudinal y, si fuera necesario, retire las semillas con ayuda de una cucharilla. Corte los pepinos en tiras de aprox. 1/2 cm de grosor. Colóquelos en un cuenco, tápelo y cocine a 850 W durante aprox. 5 minutos.
2. Para preparar la salsa de eneldo mezcle la crème fraîche con el eneldo y la sal. Riegue los pepinos cocidos con la salsa de eneldo.
3. Para elaborar la salsa de estragón mezcle la crème fraîche con la nata, el caldo de verdura, el estragón, la sal y la pimienta. Cocine sin tapar durante aprox. 5 minutos a 850 W. Riegue los pepinos cocidos con la salsa.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 850 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **5 min. + 5 min.**

Coliflor en salsa de mostaza

4 raciones / Por ración 800 kJ / 191 kcal, P 5 g, G 15 g, Hc 8 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Trocee la coliflor y colóquela con 3 cucharadas de agua en un cuenco, tápelo y cocine aprox. 6 minutos a 850 W y a continuación otros 10 minutos aprox. a 450 W. Una vez cocida, escurra el agua.
2. Amase la harina con la mantequilla hasta obtener una bola lisa. Póngala en un cuenco con el caldo, la nata, la mostaza y las especias y cocine tapado durante aprox. 5 minutos a 850 W. Remueva bien la salsa.
3. Sirva la salsa por separado o viértala sobre la coliflor.

Ajuste: **Microondas**
Potenci: **850 W + 450 W + 850 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **6 min. + 10 min. + 5 min.**

Tabla de cocción para verdura

Ponga la verdura limpia y preparada en un recipiente. Según la frescura y el contenido de humedad añada 3–4 cucharadas de agua y un poco de sal. La verdura fresca contiene más humedad; para compensar la menor cantidad de humedad de la verdura almacenada se añade una cantidad de líquido algo mayor. Tape la verdura y lleve a ebullición a 850 W, y a continuación reduzca la potencia a 450 W y siga cocinando. Una vez finalizada la cocción deje

reposar la verdura aprox. 2 minutos para compensar la temperatura. Los tiempos indicados son válidos para cocinar verdura fresca. Si desea cocinar la misma cantidad de verdura congelada, los tiempos de cocción hasta la ebullición aumentan aprox. 3 minutos. Todos los datos tienen carácter indicativo; pueden verse modificados dependiendo de la temperatura exterior y de las características de los alimentos (frescura, tamaño).

Verdura	Cantidad en g	Ajuste para ebullición		Ajuste para cocción	
Brécol	300	850 W	4 minutos	450 W	4 minutos
Coliflor	500	850 W	6 minutos	450 W	10 minutos
Guisantes	450	850 W	5 minutos	450 W	10 minutos
Nabo	500	850 W	3 minutos	450 W	8 minutos
Zanahorias	300	850 W	2 minutos	450 W	6 minutos
Espárragos	500	850 W	5 minutos	450 W	8 minutos
Tirabeques	300	850 W	4 minutos	450 W	4 minutos
Puerro	500	850 W	5 minutos	450 W	8 minutos
Calabacín	500	850 W	5 minutos	450 W	6 minutos
Pimiento	500	850 W	5 minutos	450 W	10 minutos
Coles de Bruselas	300	850 W	3 minutos	450 W	9 minutos
Judías verdes	500	850 W	4 minutos	450 W	12 minutos
Patatas con sal	500	850 W	4 minutos	450 W	8 minutos
Patatas con piel	500	850 W	4 minutos	450 W	12 minutos
Patatas con piel en bolsa de asar	4 unidades	850 W	8–10 minutos	850 W	8–10 minutos

Salsa de calabacín y nata

3 raciones / Por ración 1407 kJ / 336 kcal, P 9 g, G 31 g, Hc 4 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Corte el calabacín sin pelar en rodajas finas. Colóquelo con el aceite, el ajo, la sal, la pimienta, el tomillo y el romero en un cuenco y cocine tapado a 850 W durante aprox. 5 minutos.
2. Desmigaje un poco el queso gorgonzola, mezcle con el queso de untar, la nata agria y el eneldo y añada a la verdura, mezcle todo bien y cocine a 850 W otros 5 minutos aprox.
3. La salsa de calabacín acompaña muy bien a la pasta o al pescado.

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **850 W + 850 W**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **5 min. + 5 min.**

Salsa holandesa

4 raciones / Por ración 1557 kJ / 369 kcal, P 2 g, G 39 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **450 W + 600 W + 150 W**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **1 min. + 1 min. + 4 min.**

Sugerencias

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



Variedades de pan tostado

8 raciones / Por ración "Con pesto de albahaca" 421 kJ / 101 kcal, P 5 g, G 26 g, Hc 10 g
 6 raciones / Por ración "Con tomate" 338 kJ / 81 kcal, P 3 g, G 24 g, Hc 11 g
 6 raciones / Por ración "Bruschetta" 339 kJ / 81 kcal, P 1 g, G 6 g, Hc 7 g
 12 raciones / Por ración "De verduras" 519 kJ / 124 kcal, P 6 g, G 28 g, Hc 11 g

Ingredientes:

1. Pan tostado con pesto de albahaca

8 rebanadas de pan de barra
 8 cucharaditas de pesto con albahaca
 8 lonchas de mozzarella

2. Pan tostado con tomate

150 g de tomates secos en aceite
 50 g de ricotta o mantequilla
 1 cucharadita de albahaca picada
 Sal y pimienta negra
 6 rebanadas de pan baguette

3. Bruschetta

6 rebanadas de pan baguette
 1 diente de ajo picado fino
 3 cucharadas de aceite de oliva
 3 tomates en dados
 $\frac{1}{2}$ pepino en dados
 Sal y pimienta
 Albahaca picada

4. Crostini de verduras

20 g de mantequilla
 200 g de calabacín en dados pequeños
 150 g de pimiento en dados pequeños
 200 g de tomates en dados
 1 diente de ajo picado fino
 1 cucharada de hierbas picadas (perejil, albahaca, tomillo)
 Sal y pimienta
 250 g de mozzarella en dados
 12 rebanadas de pan baguette

Preparación:

- "Con pesto de albahaca"**: unte las rebanadas con una cucharadita de pesto y cubra con mozzarella. Ponga las rebanadas en la parrilla y gratine.
- "Con tomate"**: corte los tomates en daditos. Mezcle con un tenedor la ricotta o la mantequilla, la albahaca, la sal y la pimienta. Tueste primero una cara de las rebanadas durante 1 minuto con el grill precalentado. Úntelas con la mezcla de tomate y gratine.
- "Bruschetta"**: mezcle el ajo con el aceite de oliva y unte las rebanadas. Póngalas sobre la parrilla y áselas al grill hasta que se doren. Mezcle el tomate y el pepino, salpimente y reparta la mezcla sobre las rebanadas ligeramente tostadas. Sívalas inmediatamente untadas con un poco de albahaca.

Ajuste: **Grill**
 Temperatura: **Nivel fijo**
 Listón: **3° desde abajo**
 Tiempo: **4-6 minutos**
+ 5 minutos de precalentamiento

- "De verduras"**: rehogue las verduras en la mantequilla, sazónelas con especias y hierbas. Deje que la mezcla se enfríe ligeramente y, a continuación, añada la mozzarella. Ponga las rebanadas en una bandeja de cristal. Reparta la mezcla de verduras y queso sobre las rebanadas y gratínelas hasta que se doren.

Ajuste: **Aire caliente plus**
 Temperatura: **180-200°C**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **12-15 minutos**



Caracoles de pizza

16 raciones / Por ración 871 kJ / 208 kcal, P 9 g, G 14 g, Hc 12 g

Ingredientes:

Masa:

120 g de Quark
4 cucharadas de aceite
4 cucharadas de leche
1 cucharadita de sal
1 huevo
250 g de harina
1 sobre de levadura

Relleno:

200 g de salami en dados
3 tomates en dados
1 cebolla picada
50 g de Quark
75 g de queso Gouda rallado
Sal, pimienta y orégano

Para pintar y espolvorear:

1 yema de huevo
100 g de Gouda rallado grueso

Preparación:

1. Mezcle el Quark, el aceite, la leche, la sal y el huevo. Añada la mitad de la harina previamente mezclada con la levadura y mézclelo todo. Agregue el resto de la harina y amáselo. Divida la masa en dos.
2. Extienda cada mitad de la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y forme dos bases de aprox. 40 x 25 cm. Distribuya los ingredientes del relleno sobre cada una de ellas.
3. Enrolle las bases. Corte cada una de ellas en 8 rodajas. Coloque las rodajas sobre una fuente de cristal.
4. Pinte los caracoles con la yema de huevo, espolvoree con el queso y hornee hasta que comience a dorarse.

Ajuste:

Aire caliente plus

Temperatura:

150-170°C

Listón:

1º y 3º desde abajo

Tiempo:

30-40 minutos



Magdalenas de queso y jamón

8 raciones / Por ración 917 kJ / 219 kcal, P 10 g, G 11 g, Hc 21 g

Ingredientes:

50 g de mantequilla
2 huevos
1 cucharadita de pimentón dulce
150 g de yogur natural
220 g de harina
3 cucharaditas de levadura
60 g de jamón en dados pequeños
2 cucharadas de cebollino
75 g de queso Gouda rallado
8 moldes individuales (Ø 7 cm)

Preparación:

1. Bata la mantequilla hasta que quede cremosa. Incorpore los huevos, el pimentón y el yogur y mezcle bien.
2. Añada la harina que, previamente, deberá haber mezclado con la levadura. Por último, añada los dados de jamón, el cebollino y el queso. Distribuya la masa en moldes individuales y hornee sin tapar hasta que comiencen a dorarse.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **150–170°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **20–25 minutos**

Galletas de queso

150 raciones / Por ración 50 kJ / 14 kcal, G 1 g, Hc 1 g

Ingredientes:

Masa:
150 g de harina
125 g de queso Gouda rallado
2 yemas de huevo
125 g de mantequilla

Para pintar y espolvorear:
Clara de huevo
Comino, queso rallado, semillas de amapola, sésamo, pimentón

Preparación:

1. Trabaje la harina con el queso, las yemas de huevo y la mantequilla hasta formar una masa lisa. Deje enfriar la masa unos 60 minutos y a continuación extiéndala con un grosor de 3 mm aprox. sobre una superficie enharinada.
2. Corte las galletas con moldes de distintas formas y póngalas sobre bandejas de cristal. Píntelas con la clara de huevo y espolvoree con el comino, las semillas de amapola, el sésamo, el pimentón o el queso rallado. Hornee hasta que se doren.
3. **Variante: Caracoles de queso**
Para elaborar los caracoles, extienda la masa y córtela en tiras de aprox. 10 cm de ancho. Espolvoree el comino o una mezcla de almendras picadas, queso y orégano o bien una mezcla de almendras picadas, daditos de queso y taquitos de jamón o bien una mezcla de pistachos picados y queso rallado. Enrolle las tiras con el relleno dentro de forma que queden bien apretadas, congélelas ligeramente y córtelas en rodajas de 1 cm de grosor. Ponga las rodajas en bandejas de repostería y hornee como se indica anteriormente.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **170–190°C**
Listón: **2° y 3° desde abajo**
Tiempo: **12–15 minutos + Precalentar**

Chips de pan

3 raciones / Por ración 1881 kJ / 450 kcal, P 7 g, G 118 g, Hc 40 g

Ingredientes:

1 barra de pan pequeña (250 g)
100 g de mantequilla de hierbas o
de ajo fundida

Preparación:

1. Corte la barra de pan en rebanadas de 2 mm de grosor. Si el pan es muy fresco, es mejor congelarlo ligeramente para cortarlo con mayor facilidad.
2. Unte ambas caras de las rebanadas con la mantequilla, colóquelas sobre una bandeja de cristal y hornee hasta que se doren. Si es necesario, déles la vuelta a mitad de cocción.

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **180–200°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **10–15 minutos + Precalentar**

Nuggets de pollo

6 raciones / Por ración 1359 kJ / 325 kcal, P 37 g, G 15 g, Hc 12 g

Ingredientes:

Nuggets:
1 kg de pechuga de pollo
3 cucharadas de aceite
100 g de pan rallado
1 cucharadita de sal
4 cucharaditas de pimentón dulce
3 cucharaditas de curry

Variedades de salsas:

Salsa picante

1 chile rojo fresco finamente
picado
Sal, pimentón y pimentón picante
200 g de yogur
2 cucharadas de mayonesa

Salsa de queso

150 g de yogur
200 g de queso de untar
Sal, pimienta y zumo de limón
1 cucharadita de hierbas (perejil,
cebolino)

Preparación:

1. Corte la pechuga de pollo en diagonal en tiras de aprox. 1 cm de grosor y unte con aceite.
2. Mezcle el resto de los ingredientes, vierta sobre las tiras de carne y mezcle bien. Coloque los trozos de pollo en una bandeja de cristal y cueza sin tapar en el horno precalentado. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción, dé la vuelta a los nuggets.
3. Sirva fríos o calientes con la salsa de curry (mezclada con mayonesa, sal, piña rallada y zumo).

Ajuste: **Aire caliente plus**
Temperatura: **180–200°C**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **15–20 minutos + Precalentar**

Pizzas y calzones

2 raciones / Por porción de pizza "de salmón" 3410 kJ / 815 kcal, P 55 g, G 46 g, Hc 51 g
2 raciones / Por porción de pizza "de ricotta y albahaca" 2935 kJ / 701 kcal, P 29 g, G 43 g, Hc 50 g

Ingredientes:

Receta base de la masa de levadura:

Cantidades para 1 pizza redonda o calzone (Ø 30 cm):
125 g de harina
10 g de levadura
1/4 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite
70-80 ml de agua tibia

Receta base para la masa de Quark y aceite:

Cantidades para 1 pizza redonda o calzone (Ø 30 cm):
60 g de Quark
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de sal
1 yema de huevo
125 g de harina
1 1/2 cucharadita de levadura
Para elaborar una pizza en la bandeja de cristal duplique la cantidad de los ingredientes

Cobertura:

Cantidades indicadas para una pizza redonda:

Salmón:

200 g de trocitos de salmón
2-3 lonchas de salmón ahumado en tiras
3 huevos duros en cuartos
1/2 cucharadita de orégano
100 g de queso Gouda rallado

Ricotta y albahaca:

Mezcle 30 g de ricotta o Quark con 50 ml de nata
2 huevos
1 cucharada de aceite de nuez
Sal y pimienta
Añada 1 cucharada de albahaca formando tiras sobre la masa
Reparta por encima 2 tomates en dados
Reparta 100 g de gorgonzola en dados

Preparación:

1. Preparación de la masa de levadura: trabaje la harina, la levadura, la sal, el aceite y el agua hasta formar una masa lisa. Deje reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.
2. Preparación de la masa de Quark y aceite: mezcle el Quark con la leche, el aceite, la sal y la yema de huevo. Añada la mitad de la harina, mezclada con la levadura, y amase el resto.
3. Amase de nuevo brevemente la masa y extiéndala sobre una superficie enharinada formando una circunferencia (Ø 30 cm). Póngala en una bandeja de cristal.
4. Extienda el tomate triturado sobre la base de la pizza y condimente con sal, pimienta y orégano.
5. Reparta los ingredientes que prefiera y seguidamente hornee.
6. Para preparar un calzone, extienda la masa sobre una superficie enharinada formando una circunferencia (Ø 30 cm). Cubra la mitad de la masa con el relleno preparado. Doble la otra mitad por encima del relleno, de modo que forme un semicírculo. Presione bien los bordes. Ponga el calzone en una bandeja de cristal, pinte la superficie con leche y hornee hasta que se dore.

Ajuste:

Aire caliente plus

Temperatura:

170-190°C

Listón:

1º desde abajo

Tiempo:

30-35 minutos + Precalentar

Crema de nata con puré de fresas

6 raciones / Por ración 1284 kJ / 307 kcal, P 3 g, G 22 g, Hc 23 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **450 W + 450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **15 seg. + 15 seg.**

Budín de Quark

4 raciones / Por ración 2219 kJ / 530 kcal, P 22 g, G 16 g, Hc 72 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Mezcle el Quark con el azúcar, el azúcar de vainilla, los huevos, los sobres de natillas o la sémola, el zumo de limón y la levadura. Incorpore las pasas y vierta la masa en una bandeja de soufflé engrasada.
2. Espolvoree con pan rallado, cubra con copos de mantequilla y cocine sin tatar.
3. Como variante pueden añadirse a la crema 500 g de guindas deshuesadas o albaricoques o melocotones troceados.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **10-12 minutos**



Mousse de limón

4 raciones / Por ración 1767 kJ / 422 kcal, P 5 g, G 23 g, Hc 48 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **450 W + 150 W**
 Listón: **1° desde abajo**
 Tiempo: **30 segundos / 10 minutos**



Sugerencias

Antes de exprimir los limones hágalos rodar con fuerza sobre una superficie dura. La cantidad de zumo será considerablemente mayor.

Compota tropical

6 raciones / Por ración 583 kJ / 139 kcal, G 1 g, Hc 32 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas**
 Potencia: **850 W**
 Listón: **1º desde abajo**
 Tiempo: **6-8 minutos**



Sugerencias

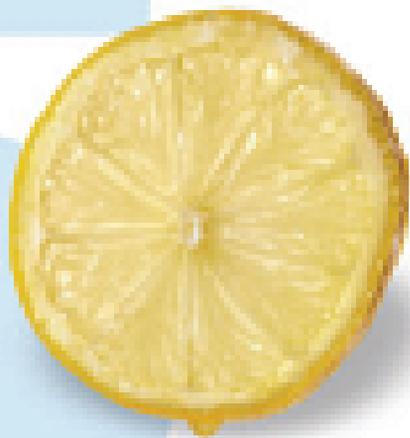
Esta fruta también puede sustituirse por lychees, alquenjenjes, papayas, guayabas o mangos.

Consejos de preparación

No exceda demasiado los tiempos de calentamiento. En caso necesario, es mejor reajustar el tiempo. No caliente el alcohol de alta concentración solo, ya que podría incendiarse.

Al cocinar, pero sobre todo al calentar líquidos, puede ocurrir que se haya alcanzado ya la temperatura de ebullición, pero que aún no suban las burbujas de vapor. Este retraso de ebullición en el momento de sacar el recipiente o durante una sacudida puede originar la formación repentina de burbujas de vapor, haciendo que el líquido rebose. Para evitarlo es imprescindible introducir la varilla que se adjunta en el recipiente. Con ella se obtiene una ebullición homogénea del líquido y la formación de burbujas de vapor en su debido momento.

Para calentar bebidas puede elegir, dependiendo del aparato, una potencia del microondas superior a 1000 W. Los tiempos de calentamiento se reducen dependiendo de la cantidad.



Chocolate

2 raciones / Por ración 2495 kJ / 596 kcal, P 7 g, G 31 g, Hc 53 g

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **450 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **4 minutos**



Sugerencias

El **cardamomo** se extrae de un arbusto perteneciente a la familia del jengibre. El polvo de cardamomo se elabora moliendo las semillas gris rojizo de las cápsulas secas.

Café a la naranja

4 raciones / Por ración 875 kJ / 209 kcal, G 9 g, Hc 8 g

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Mezcle el café con el azúcar y el licor de naranja y vierta la mezcla en cuatro tazas. Caliente sin tapar a 850 W durante aprox. 4 minutos.
2. Monte la nata con el azúcar de vainilla y reparta sobre el café caliente. Sirva inmediatamente.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W**
Listón: **1º desde abajo**
Tiempo: **4 minutos**

Consejos de preparación

Para elaborar confitura utilice exclusivamente fruta madura en perfecto estado. Pese los ingredientes con exactitud. No modifique la cantidad de azúcar de forma arbitraria. Si no desea añadir mucha cantidad de azúcar a la confitura existe azúcar especial o productos especiales para confitar. El período de conservación de estas mermeladas es ligeramente inferior que el de las confituras elaboradas con azúcar glas tradicional. Al cocer la confitura es aconsejable realizar una **prueba de gelatinización**. Para ello ponga unas gotas de confitura caliente sobre un plato pequeño e inclínelo. Si las gotas se deslizan sin detenerse deberá seguir cociendo la confitura. Si después de 2–3 cm se detienen, la confitura está lista. Es aconsejable utilizar cacerolas muy altas y llenarlas como máximo un tercio. La masa de fruta aumenta durante la cocción y puede rebosar con mucha facilidad. Si se utilizan tarros con tapa de media rosca deberá llenarlos con la confitura todavía caliente. Tape los tarros inmediatamente, déles la vuelta y deje reposar aprox. 5 minutos sobre la tapa.

Transcurrido este tiempo vuelva a girarlos. Si congela fruta en el verano, es muy práctico para la posterior elaboración de confituras. Debería hacer congelar la fruta en porciones pequeñas. El microondas es muy adecuado para **preparar conservas** de fruta en cantidades pequeñas. Llene los tarros limpios con la fruta preparada y vierta la solución de azúcar hasta 2 cm por debajo del borde superior. No utilice abrazaderas metálicas para cerrar los tarros, sino abrazaderas de plástico especiales para el uso en microondas. O cierre los tarros con cinta adhesiva formando un cruz sobre la tapa. Lleve a ebullición el líquido del interior de los tarros a 850 W. Tardará unos 3 minutos si los tarros utilizados tienen una capacidad de 1/2 litro, 6 minutos si se trata de dos tarros y 10 minutos si se trata de tres. Deje enfriar los tarros antes de retirar las abrazaderas o la cinta adhesiva. El funcionamiento combinado (Microondas + Aire caliente plus) no es apto para preparar conservas. Seleccione para ello Aire caliente plus 160°C o Microondas.



Confitura de guindas y vainilla

4 raciones / Por cada 100 g 697 kJ / 167 kcal, G 1 g, Hc 40 g

Ingredientes:

300 g de guindas (congeladas)
150 g de azúcar glas
1 vaina de vainilla
2 cucharadas de licor de cereza
(opcional)

Preparación:

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

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **8-10 minutos**

Chutney de ciruelas

Por cada 100 g de Chutney 808 kJ / 193 kcal, P 1 g, Hc 47 g

Ingredientes:

750 g de ciruelas deshuesadas
50 ml de agua
200 g de azúcar moreno
1/2 cucharadita de jengibre
molido
1/2 cucharadita de macis
1 trozo de jengibre en conserva,
en dados
50 g de pasas
2 cucharadas de esencia de
vinagre

Preparación:

1. Trocee las ciruelas y mézclelas en un cuenco con el agua, el azúcar, las especias, el jengibre y las pasas. Tape y cocine a 850 W durante aprox. 10 minutos y a continuación a 450 W otros 30 minutos aprox., hasta que la masa espese.
2. Incorpore la esencia de vinagre, tape y siga cocinando otros 10 minutos a 450 W.
3. El chutney caliente debe tener un fuerte sabor a especias, ya que al enfriarse el sabor se suaviza.

Ajuste: **Microondas**
Potencia: **850 W + 450 W + 450 W**
Listón: **1° desde abajo**
Tiempo: **50-60 minutos**

Sugerencias

Un acompañamiento para la ternera o el cerdo asado o al grill o para las aves.

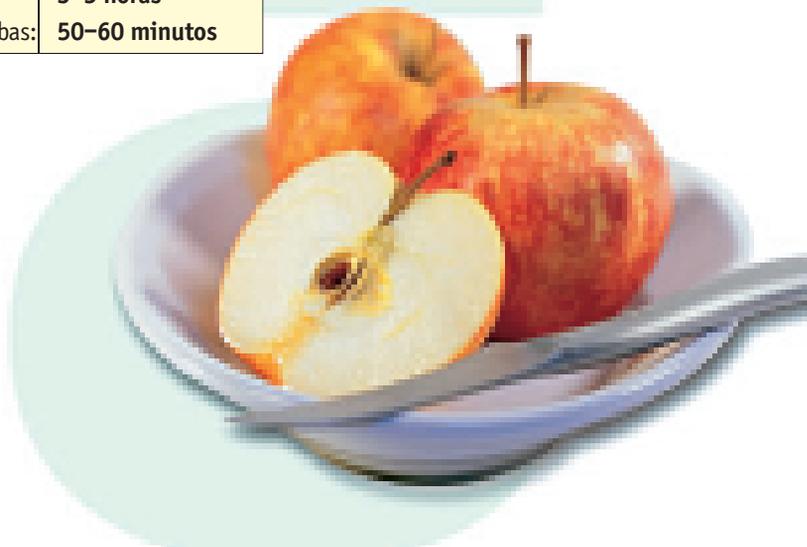
Secar (Tostar)

Secar y tostar son métodos de conservación tradicionales para frutas y algunas clases de verduras, en especial, manzanas, peras, ciruelas y plátanos. Las setas también pueden secarse. Importante: la fruta debe ser fresca, madura y no tener magulladuras. Preparación: pele las manzanas y quíteles el corazón. Corte la pulpa en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm de grosor aprox. Si lo desea, deshuese las ciruelas. Pele las peras, quíteles el corazón y córtelas en tiras. Pele los plátanos y córtelos en rodajas de 2 cm de grosor. Lave las setas y, si lo desea, pártalas por la mitad o córtelas en láminas. Retire los tallos más gruesos del perejil y del eneldo. Distribuya

el alimento a secar de forma uniforme en la parrilla o en una bandeja de cristal. En caso de calentamiento con aire caliente, pueden introducirse dos bandejas a la vez. Si se forman gotas de agua en el horno, ajuste una temperatura ligeramente menor. La fruta a tostar debe estar totalmente seca, pero ha de ser suave y elástica. Prueba: al partirla o cortarla no debe salir nada de jugo. Deje enfriar la fruta y la verdura seca. A continuación, póngala en recipientes o latas y ciérrelas correctamente.

Ajustes de temperatura

Ajuste:	Aire caliente plus
Temperatura:	80–100°C
Listón:	1° y 3° desde abajo
Tiempo – Fruta:	8–10 horas
Tiempo – Verdura:	3–5 horas
Tiempo – Hierbas:	50–60 minutos



Tiempos de cocción

Introduzca los recipientes preparados y herméticos en el horno, en una bandeja de cristal seca. Cuando en todos los recipientes suban burbujitas (perlas) cada poco tiempo y de forma homogénea (tardará unos 30 minutos), indicará que el tiempo de cocción es suficiente para las conservas de frutas y pepinos. En caso de alimentos que deben seguir cociéndose en el tarro, calcule el

tiempo de cocción a partir del momento en que aparecen las perlas. Debido al alto porcentaje de caucho puede apreciarse un fuerte y desagradable olor a goma durante el proceso de cocción. Este olor no es perjudicial para la salud si utiliza gomas de marcas homologadas. Para que no desprenda tanto olor, se recomienda poner papel de cocina húmedo sobre los tarros introducidos en el horno.

Ajustes de temperatura

5 recipientes con 1/2 l de contenido	Ajuste Aire caliente plus	Listón portabandejas	Tiempo de cocción a partir de "perlas"	Calor residual
Fruta, pepinos	150–170°C hasta que las perlas sean homogéneas. Deje reposar en el aparato desconectado	1º desde abajo	Ninguno	25–30 minutos
Espárragos, zanahorias	150–170°C hasta que las perlas sean homogéneas. A continuación, seguir cociendo a 100°C	1º desde abajo	60–90 minutos	25–30 minutos
Guisantes, judías			90–120 minutos	25–30 minutos

El microondas es especialmente adecuado para preparar conservas de pequeñas cantidades. En lugar de cerrar los tarros con abrazaderas de metal hágalo con cinta adhesiva transparente o con abrazaderas aptas para microondas. Hasta que se produzca la ebullición del líquido transcurrirán 3 minutos si se trata de 1 tarro, con dos tarros serán 6 minutos, con 3 tarros aprox. 9 minutos, con 4 tarros unos 12 minutos y con 5 tarros aprox. 15 minutos.

En el caso de preparar conservas de fruta, este tiempo será suficiente, pero la verdura deberá cocerla a 450 W otros 15–25 minutos aproximadamente.

las recetas de la A a la Z

A

Abadejo con costra de rábanos	61
Alitas de pollo	70
Amiguitos dulces	36
Asado de carne picada y pimiento	68
Asado de ternera / Asado de buey	63

B

Berenjenas rellenas	80
Besos de moca	37
Bizcocho fino	30
Brazo de gitano	18
Brocheta de gambas	58
Budín de Quark	92
Buñuelos	23

C

Café a la naranja	97
Calabacines gratinados	79
Carne mechada	62
Chapata a las finas hierbas	39
Caracoles de pizza	88
Chips de pan	90
Chocolate	97
Chutney de ciruelas	99
Coles de Bruselas gratinadas	79
Coliflor en salsa de mostaza	82
Compota tropical	95
Conejo en salsa de mostaza	66
Confitura de guindas y vainilla	99
Coq au vin	70
Corazones de alcachofa gratinados	43
Crema de nata con puré de fresas	92
Cuadrados de manzana	22
Curry de pescado	58

E

Estofado de pollo	72
Endivias con vinagre balsámico	80

F

Filetes de acedía con espinacas	60
---------------------------------	----

G

Galletas de queso	89
Galletitas de mantequilla	37
Gnocchi	76
Gratinado de brécol y champiñones	52
Gratinado de pasta	50
Gratinado de puerros	48

J

Judías al gratén	81
Judías con salsa de tomillo	81

K

Knödel de queso	52
-----------------	----

L

Lasaña de champiñones	57
Lasaña de espinacas con queso de oveja	56
Lasaña de salmón	51
Lasaña de verduras	54
Lomo de cordero con costra de finas hierbas y mostaza	67

M

Magdalenas de queso y jamón	89
Magdalenas con nueces	35
Minestrone	46
Moussaka	50
Mousse de limón	94

N

Nuggets de pollo	90
------------------	----

P

Pan de jengibre	36
Pan de olivas	38
Pan negro	38
Pastel de albaricoque tipo "Streusel"	26
Pastel de cappuccino tipo "Streusel"	26
Pastel de chocolate	34

P

Pastel de pasas	32
Pastel de manzana y canela	30
Pastel de trucha asalmonada	40
Pastelitos de café	34
Patatas gourmet	76
Pato a la naranja	74
Pechuga de pollo al limón	69
Pechuga de oca	74
Pepinos con salsas variadas	82
Pescado con verduras	61
Pimientos marinados	42
Pizzas y calzones	91
Pollo	69
Pollo a la mostaza	72

V

Variedad de hamburguesas	63
Variedades de pan tostado	86

R

Risotto	78
Risotto de ave	51
Rodajas de knödel	78
Rodajas de solomillo gratinadas	64
Rollitos de pavo rellenos de pesto	75
Rostbif / Solomillo de vacuno	66

S

Salsa de calabacín y nata	84
Salsa holandesa	84
Solomillo de cerdo en salsa de Roquefort	62
Sopa de calabaza	45
Sopa cremosa de maiz	46
Sopa de gambas y curry	46
Sopa jardinera	44
Sopa de tomate con albahaca y nata	45

T

Tarta de almendras y Amaretto	21
Tarta crujiente de cereza	21
Tarta de frutas	25
Tarta de limón	27
Tarta de manzana	31
Tarta de manzana fina	35
Tarta de Quark en bandeja de cristal	28
Tarta de pera con baño de almendras	24
Tarta de queso	24
Terrina de liebre	43