

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](mailto:miele@miele.es)

**Miele**

# Cocinar

sobre la plancha  
japonesa Tepan



M.-Nr. 7 161 170

**Miele**

**Miele**

M.-Nr. 7 161 170  
B0 2960 (??)



# Cocinar

sobre la plancha  
japonesa Tepan



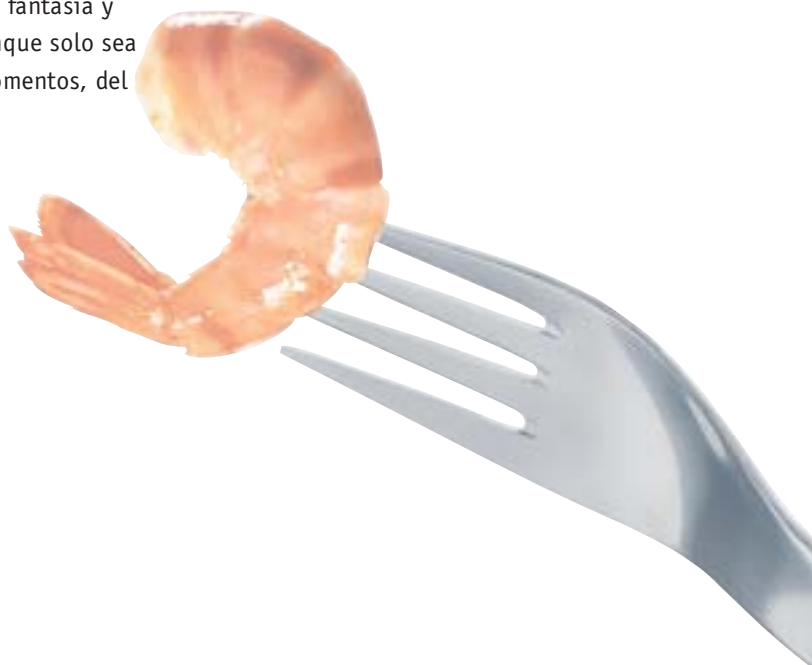
**Miele**



La sensación especial que en ocasiones nos invade cuando descubrimos algo nuevo, posiblemente sólo sea superada por el vehemente deseo de poseer ese algo. Si pensamos en la cocina como en el lugar del que emana buena parte de las cosas que hacen la vida agradable, esa sensación se hace presente: La elaboración de alimentos ha sido, desde siempre, no sólo una necesidad vital, sino también una expresión del saber disfrutar de la vida: cocinar y disfrutar del alimento cocinado. Miele se dedica desde hace décadas a esta parcela de los gustos culinarios. La perfección y el estilo personal de una cocina equipada con aparatos Miele son los ingredientes que nos permiten dar alas a la fantasía y escapar, aunque solo sea por unos momentos, del día.

Todos aquellos que se dejan contagiar por la pasión por la buena cocina, sin duda descubrirán su espíritu de artista, y emprenderán un viaje culinario que no querrán terminar nunca. En las páginas que siguen les invitamos a probar algunas recetas especialmente recomendables. Naturalmente, estaremos gustosamente a su disposición para cualquier sugerencia o consulta técnica o culinaria (encontrará nuestro número de teléfono en el dorso del libro).

Bon appetit.  
Su Estudio de cocina Miele



- 2 Introducción
- 4 Índice
- 6 Creaciones culinarias con la plancha Tepan
- 8 Sugerencias para su uso
- 92 Recetas A-Z

## Entrantes

- 18 Bruschetta (pan tostado con ajo)  
Tortillas de maíz
- 20 Tortillitas de patata con salmón ahumado
- 21 Tortitas de calabacín con queso fresco
- 22 Crêpes de patata con caviar
- 23 Ensalada templada de repollo
- 24 Gírgola al ajo
- 26 Ensalada veraniega con quisquillas (gambas)

## Platos vegetarianos

- 30 Crêpes con diversos rellenos vegetarianos
- 31 Hamburguesa de escanda con salsa de curry y plátano
- 32 Hamburguesa de alforfón  
Tortitas almendradas
- 33 Medallones de escanda triturada con salsa holandesa al yogur
- 34 Tortilla de escanda con queso de oveja
- 36 Berenjenas
- 37 Tortilla de cereales con salsa de yogur a las finas hierbas

## Pescado

- 40 Langostinos jumbo al alioli  
Gallineta a las finas hierbas
- 42 Filete de salmón  
Solomillos de atún con salsa de tomate
- 43 Brocheta de gambas
- 44 Filetes de bacalao con verduras
- 46 Filetes de platija  
Brocheta de escorpina con salsa de limón

## Carne

- 50 Chuletas de Sajonia  
Hamburguesas
- 52 Filete de ternera "alla Romana"  
Plato de cerdo al estilo asiático
- 54 Cordero asado con salsa de limón  
Filetes de lomo al estilo húngaro
- 55 Medallones de cordero con copos de Parmesano y tomate frito  
Medallones de cerdo al madeira, con champiñones
- 56 Chuletas de cordero al ajo  
Lomo de cerdo al vino blanco
- 58 Pechuga de pollo al estilo Sechuán
- 59 Tortilla campesina  
Solomillo a la pimienta, flambeado
- 60 Estofado de cordero
- 61 Escalope Cordon Bleu  
Carne fileteada al estilo de Zurich
- 62 Sate con salsa de cacahuete
- 64 Medallones de ciervo con salsa de arándano encarnado  
Pechuga de pollo con chalotas al Oporto
- 66 Solomillo de vacuno en salsa de queso Gorgonzola  
Ragú de carne con repollo
- 67 Filete de pechuga de pavo a lo Provenzal  
Pollo troceado al estilo Hawái
- 68 Carne de pavo, troceada, al estilo chino

## Complementos y verduras

- 72 Zanahoria a la india
- 74 Cantarelas  
Repollo blanco
- 76 Tacos de polenta
- 77 Fruta y verdura glaseadas  
Verduras marinadas
- 78 Mazorcas de maíz  
Patatas al romero
- 80 Brocheta de verduras

## Postres

- 84 Tortita de alforfón con quark y arándano encarnado  
Crêpes ligeros
- 86 Galletas de patata y quark
- 87 Tortita de manzana  
Plátano flambeado con miel
- 88 Higos caramelizados con salsa de yogur y canela  
Blinis de nuez y caramelo
- 90 Láminas de manzana con uvas pasas

## Tepan – Una manera distinta de cocinar

La preparación de alimentos sobre una plancha Tepan es un método muy apreciado en la gastronomía japonesa. Los restaurantes teppanyaki en Japón y Estados Unidos cuentan con una fiel clientela y encuentran cada vez más adeptos en las metrópolis europeas.

Los alimentos frescos, como pescados, carnes y verduras, se preparan directamente a la vista de los comensales en una plancha caliente de acero inoxidable, convirtiendo así la comida en un auténtico placer de los sentidos. Los distintos modelos Tepan de la marca Miele permiten crear estos placeres culinarios en el ambiente de nuestra propia cocina.

La plancha Tepan, muy difundida en la gastronomía moderna y cada vez más en los hogares particulares, se remonta al siglo XVIII. Los inmigrantes japoneses en Estados Unidos añoraban su forma habitual de cocinar, lo que dio lugar a la difusión de la plancha Tepan, una superficie caliente de acero inoxidable para la preparación de auténticas recetas originales japonesas. La palabra „Tepan“ viene del japonés y significa algo así como „la mesa caliente“.

Gracias a las múltiples posibilidades de uso se pueden elaborar las más variadas recetas de la Cocina internacional. Este método profesional de cocción responde de manera idónea a la creciente influencia de la cocina asiática.



## Múltiples posibilidades de uso

Sólo por sus múltiples posibilidades a la hora de preparar los alimentos, ya convence la cocción sobre una plancha caliente de acero inoxidable.

Los modelos Tepan son idóneos para

- asar (carne, pescado, preparar crêpes, etc.)
- asar al grill (carne, pescado, etc.)
- guisar (carne fileteada, pollo, etc.)
- rehogar (frutas, verduras)
- flambeo\* (frutas, carne)
- mantener caliente (todos los alimentos preparados en la plancha).

Cualquiera de estos procesos de cocción se realiza a través del contacto directo de los alimentos con la plancha de acero inoxidable de alta calidad. No requiere ningún tipo de olla o sartén. En función del tipo de alimento, éste se prepara en su propio jugo o bien añadiendo pequeñas cantidades de agua, aceite o grasa.

**\*Observación:**

En ningún caso deberán flambearse alimentos bajo una campana extractora. Las llamas podrían provocar el incendio de la misma.

## Cocinar como los Chefs profesionales

Cocinar en la plancha Tepan significa cocinar como los auténticos profesionales.

Sus múltiples posibilidades de uso permiten elaborar prácticamente cualquier clase de alimento. La plancha de acero inoxidable es un complemento particularmente idóneo para los que buscan una alimentación sana, ya que los alimentos se cocinan en su propio jugo o añadiendo únicamente una mínima cantidad de agua o grasa. El contacto directo de los alimentos con la plancha de acero inoxidable garantiza una transmisión rápida y homogénea del calor hacia los alimentos, y no se producen pérdidas de energía por el calentamiento previo de ollas o sartenes, lográndose así tiempos de cocción muy cortos. Ninguna de las recetas compuestas específicamente para esta edición necesita más de 18 minutos para cocinarse. Los cortos tiempos de cocción garantizan que el alimento se mantenga jugoso. La consistencia y los colores de verduras, carnes y pescados se preservan perfectamente. Todos aquellos que deseen una **alimentación sana**, pero sin tener que renunciar a los sabores puros, por ejemplo, de **alimentos poco hechos**, encontrarán el ayudante ideal en los modelos Tepan.

## Cocinar sobre la plancha Tepan

Una característica destacada de la plancha Tepan es el gradiente de temperatura desde el borde hacia el centro de la superficie redonda de cocción.

El diámetro de la zona interior de calentamiento es de 400 mm. Esta zona se calienta según el nivel de potencia seleccionado, y es el área en la que se realiza el proceso activo de cocción. No se produce el mismo calentamiento hacia los bordes de la superficie de cocción que en el centro de la plancha. Por lo tanto, en la zona periférica se podrán depositar los alimentos ya cocinados y que sólo se quieran mantener calientes. Gracias a este efecto de mantener calientes los alimentos, el usuario puede organizar fácilmente las tareas para tener listo puntualmente **todo un menú completo**. Usted podrá centrarse plenamente en la elaboración de los complementos, sabiendo que la carne ya preparada se mantendrá caliente. Este efecto es especialmente útil cuando se preparan múltiples guarniciones, ya que no será necesario recalentar nada.

## Uso de la plancha Tepan

El método profesional de cocción con los modelos Tepan abre múltiples posibilidades de uso y ofrece una cocción absolutamente precisa, gracias a sus 12 niveles de potencia para una óptima regulación de la temperatura. En la tabla reproducida a continuación encontrará los detalles sobre los niveles de potencia adecuados para los distintos métodos de cocción y alimentos:

### Niveles de potencia

Proceso de cocción	Nivel de potencia
Para mantener calientes los alimentos cocinados	1-2
Para rehogar frutas, p. ej., trozos de manzana, mitades de melocotón, rodajitas de plátano, etc.	2-4
Para rehogar verduras, p. ej., aros de puerro, champiñones fileteados, tiras de pimiento, aros de cebolla, etc.	5-7
Para sofreír (sin sobrecalentar el aceite) pescados, carnes, salchichas, escalopes, etc.	7-9
Para asar rápidamente trozos de carne, pescado, freír huevos, crêpes, blinis, etc.	9-11
Para asar bistecs, cocinar crêpes de patata, carnes marinadas, p. ej., gyros griego, carnes fileteadas, etc.	11-12

Los niveles de potencia indicados son valores orientativos. La duración efectiva del proceso de cocción dependerá del tipo, de la consistencia y del grosor de los alimentos.

## Sugerencias para su uso

Por regla general es conveniente **precalentar** la plancha durante unos 10–15 minutos al nivel de potencia que se vaya a utilizar posteriormente para la preparación del primer alimento. El piloto de control de temperatura indicará al usuario la finalización de la fase de precalentamiento. Sin el precalentamiento previo, la plancha de acero inoxidable no estará lo suficientemente caliente y los alimentos pierden una cantidad excesiva de líquido, la verdura pierde su sabor, la carne se vuelve dura y el pescado se reseca.

Los alimentos que van a ser asados adquieren un aroma especial y se vuelven tiernos cuando se **marinan**. El aceite previene que la carne o el pescado se resequen sobre la plancha caliente. Una parte de la marinada podrá aprovecharse para verterla sobre la carne para preparar una salsa. No es necesario agregar grasa. Antes de la preparación de alimentos magros o no marinados, es conveniente **engrasar ligeramente la plancha Tepan**. Para ello bastará con verter una cucharadita de aceite sobre la plancha y repartirla con algún cepillo termorresistente o similar.

Cerciórese de utilizar aceites o grasas que soporten bien las altas temperaturas.

Los aceites vegetales, la manteca de cerdo o la grasa vegetal son particularmente idóneos, debido a su reducido contenido en agua.

La mantequilla, la margarina o el aceite de oliva no son aptos para procesos de cocción a altas temperaturas.

Además, al quemarse generan vapores que pueden ser nocivos para la salud.

Antes del asado a un alto nivel de potencia es conveniente **secar el alimento con papel de cocina** para evitar que se produzcan salpicaduras al colocarlo en la plancha y prevenir así el riesgo de quemaduras.

Puesto que una de las propiedades de la sal es la absorción del agua contenida en el alimento, es conveniente **salar siempre después del proceso**.

Así la carne se mantiene jugosa.

En cambio, es conveniente salar el pescado momentos antes de ponerlo en la plancha.

La superficie de la plancha de acero inoxidable alcanza temperaturas muy elevadas durante su funcionamiento. De ahí que no se deban utilizar útiles recubiertos de plástico.

Tampoco es apta la cubertería recubierta y termorresistente para grill. Únicamente son **aptos los útiles de acero inoxidable con filos y acabados sin rebabas** para evitar que la plancha se raye. Por el mismo motivo no deberán utilizarse tenedores u horquillas puntiagudas o similares para carne.

## Limpieza y mantenimiento

Antes de cada uso es conveniente pasar una bayeta húmeda por la superficie de la plancha para eliminar el polvo o eventuales restos incrustados.

Para facilitar la limpieza rápida es conveniente:

- Eliminar inmediata y cuidadosamente la suciedad gruesa, como restos de alimentos incrustados, con ayuda de una espátula de acero inoxidable o similar. En tal caso es importante limpiar siempre en el sentido de la orientación del pulido de la plancha para prevenir que se raye. Los líquidos acumulados en la canaleta colectora de la plancha podrán recogerse con papel de cocina o algún paño absorbente.
- A continuación, dejar enfriar bien la plancha.
- Los restos de alimentos podrán limpiarse, dejando las manchas en remojo con unas gotas de agua y detergente, durante el enfriamiento de la plancha.

En las planchas redondas, la hendidura en el centro de las mismas ofrece una mayor eficacia para el remojo de manchas que la superficie plana rectangular de la plancha TepanYaki. Los excesos de líquido o de agua son recogidos directamente en la canaleta colectora perimetral.

- Tras el tiempo de remojo, los restos de suciedad podrán desprenderse con una espátula de acero inoxidable, y completar la limpieza pasando a continuación una bayeta húmeda.

- Después de una limpieza profunda es posible que la plancha presente algunos halos o sombras en su superficie que podrán eliminarse fácilmente utilizando un paño limpio y húmedo o una esponja no abrasiva con unas gotas de un producto de limpieza apto para superficies de acero inoxidable. Tenga en cuenta que muchos de los productos para la limpieza de superficies de acero inoxidable contienen agentes abrasivos. De ahí que deba procurarse limpiar siempre en el sentido de la orientación del pulido de la plancha.
- Asegúrese de eliminar los eventuales restos del producto de limpieza, utilizando un paño de vellón y abundante agua.

Las planchas Tepan son aparatos de cocción muy versátiles que permiten múltiples posibilidades de uso, y por tanto, son utilizadas muy frecuentemente.

El asado y la cocción en la plancha de acero inoxidable provocan inevitablemente huellas de uso, tales como sombras o halos tornasolados, así como arañazos provocados por el uso de útiles y cubiertos. Se trata de huellas de uso absolutamente típicas en aparatos profesionales de cocina y son las señales visibles de que usted disfruta frecuentemente de cocinar en su plancha Tepan.

Puesto que una plancha Tepan constituye un elemento decorativo muy vistoso en la cocina, después de cada limpieza es conveniente aplicar unas gotas de aceite de cocina para sacarle un brillo reluciente. Antes de volver a usar la plancha, es imprescindible eliminar los restos de aceite para evitar que se incrusten.

## Preparación de los alimentos

Al igual que en los métodos convencionales de cocina, también en la preparación de los alimentos sobre la plancha Tepan es necesario disponer previamente todos los ingredientes, pero con la decisiva ventaja de que después podrá disfrutar de la elaboración de sus creaciones culinarias sin molestas interrupciones y sin tener que manejar recipientes de cocción.

Para la preparación previa de los distintos tipos de alimentos es conveniente observar lo siguiente:

### Carne

Para los platos de carne es recomendable utilizar cortes que necesiten un corto tiempo de asado, tales como bistecs, filetes, medallones o carne troceada, ya sea de buey, cerdo, ternera, cordero, carne de caza o aves.

Si se preparan estas carnes marinadas en aceite con especias podrá prescindir de la adición posterior de aceite. Los alimentos deberán salarse al final del proceso de cocción.

### Pescado

Para la preparación de pescado es conveniente seguir los pasos descritos a continuación:

#### 1. Limpiar

En función de la clase de pescado, escamar, destripar, y si fuera necesario, eliminar partes de piel oscura del interior. Después se lava bajo el grifo, sin dejar la pieza sumergida en agua, puesto que perdería su sabor y propiedades nutritivas.

#### 2. Acidular (únicamente si se quiere dar un toque exótico al pescado)

Restregar el pescado con limón o rociar con vinagre y dejar reposar unos minutos en el líquido. Así, la carne adquiere una textura más firme y la acidez del limón o del vinagre refuerza el sabor propio de las especies.

#### 3. Salar

Es conveniente salar el pescado únicamente pocos momentos antes de su preparación, ya que la sal absorbe líquidos y la carne se vuelve reseca o estropajosa en la posterior cocción.



El pescado puede prepararse asándolo o friéndolo. Debido a la textura de la carne de pescado es conveniente elegir especies cuya textura sea algo más firme (p. ej., escorpina, salmón, lucioperca, etc.). Naturalmente, teniendo cierto cuidado, podrán prepararse también géneros más delicados como lenguado o trucha. Las especies indicadas en las recetas son perfectamente sustituibles por otras de su preferencia.

### **Verduras**

Preparación de distintas clases de verduras: Después de lavar la verdura, en función del género se corta en rodajas, aros, puntas, tiras o dados. La regla de oro es: cuanto más finos son los trozos, tanto más corto es tiempo de cocción.

**Berenjenas:** Lavar y secar con papel de cocina y cortar en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor, rociar con limón.

**Repollo:** Cortar en tiras y lavar.

**Chalotas:** Lavar, cortar las puntas oscuras y duras, cortar en aros finos.

**Zanahorias:** Limpiar, lavar y cortar en rodajas finas.

**Setas:** Limpiar cuidadosamente con ayuda de un cepillo, pero sin lavarlas bajo el grifo, eliminar las partes imperfectas, y cortar según gusto.

**Puerros:** Cortar a lo largo, lavar bajo el grifo y después, cortar en aros finos.

**Calabacín:** Lavar, eliminar la punta del tallo y cortar en rodajas finas.

**Cebolla:** Pelar, y, según gusto, cortar en dados, aros o tiras.

### **Complementos**

**Pastas:** Se cuecen previamente “al dente” en abundante agua. Bien escurridas pueden saltearse o calentarse sobre la plancha.

El **arroz** deberá prepararse igualmente antes.

**Fruta:** Después de limpiarla, según gusto, se corta con o sin piel en trozos pequeños.

Si se rocían las rodajas de manzana, pera o plátano con limón, los cortes no oxidan y, por tanto, no se oscurecen. Las piezas de fruta pueden asarse, saltearse, calentarse o flambearse sobre la plancha.

# Entrantes

## ¡COMENZAR CON UN DELICIOSO ENTRANTE!



A menudo, la espera hasta que nos sirvan un exquisito plato fuerte puede resultar tan gloriosa como la degustación posterior del plato principal. Esta es la función de los entrantes: así, un entrante delicioso nos abre el apetito, despierta los sentidos y nos prepara para deleitar el paladar con el plato principal. Naturalmente, si estos manjares nos gustan tanto que no queremos disfrutar de ellos sólo en porciones pequeñas, bastará con servirlos algo más abundantemente y hacer de ellos todo un plato fuerte.

Bon appetit!

# Bruschetta (Pan tostado con ajo)

4 Porciones / por porción: 920 kJ /219 kcal

## Ingredientes:

- 1 Baguette (250 g)
- 1 Tomate carnoso
- 1 Pimiento rojo pequeño
- 2 C Aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 2 C Finas hierbas de Provenza
- Sal
- Pimienta

## Preparación:

1. Cortar la baguette en rebanadas oblicuas de 2 cm de grosor. Cortar el tomate y el pimiento en dados, machacar los dientes de ajo.
2. Mezclar los ingredientes con el aceite de oliva, las finas hierbas y las especias y convertirlos en puré.
3. Con una cuchara, untar las rebanadas de pan con la mezcla y ponerlas en la plancha Tepan precalentada, hasta que la cara inferior esté dorada.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 3-4 minutos

## Sugerencias & más

Restregar el pan con ajo y rociar con aceite de oliva.

Mezclar 2 C de aceite de oliva con finas hierbas de Provenza, sazonar y untar las rebanadas de pan con la mezcla.

# Tortillas de maíz

4 Porciones / por porción: 617 kJ/147 kcal

## Ingredientes:

- 2 Huevos
- 2 C Harina
- 1 Lata de maíz (300 g)
- Sal
- Pimienta
- Curry
- Cebollino
- Aceite

## Preparación:

1. Mezclar los huevos con la harina y las especias. Dejar escurrir bien el maíz e incorporarlo a la mezcla.
2. Precalentar la plancha Tepan y poner 1 C de aceite. Con ayuda de un cucharón pequeño, disponer pequeñas cantidades de masa sobre la plancha y dorar por ambos lados. Servir con guarnición de cebollino picado.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 15 minutos



# Tortillitas de patata con salmón ahumado

4 Porciones / por porción: 1.772 kJ/422 kcal

## Ingredientes:

4 Patatas grandes  
(de consistencia harinosa  
después de cocidas)

1 Cebolla

2 Huevos

Sal

Pimienta

1–2 C Aceite

Para la cobertura:

200 g Salmón ahumado

1 Tarro de nata agria

1 C Eneldo, picado

1 Ramillete de eneldo

Sal

Pimienta

## Preparación:

1. Pelar las patatas y la cebolla y rallarlas gruesamente. Agregar los huevos, la sal y la pimienta y mezclar removiendo.
2. Precalentar la plancha Tepan, poner el aceite sobre la misma, verter una par de cucharadas de la preparación anterior sobre la plancha caliente, formar una tortillita y freírla. Hacer lo mismo con el resto de la preparación y mantenerlas caliente.
3. Para la salsa, mezclar la nata con las especias y agregar el eneldo.
4. Disponer el salmón sobre las tortillitas, poner sobre ello un poco de salsa y servir guarnecido con un ramillete de eneldo.

Nivel de potencia: 10–12

Tiempo de cocción: 10–15 minutos

# Tortitas de calabacín con queso fresco

4 Porciones / por porción: 1.995 kJ/475 kcal

## Ingredientes:

200 g Harina  
2 Huevos  
50 ml Leche  
300 g Calabacines  
Sal  
Pimienta  
1-2 C Aceite  
250 g Queso fresco  
100 g Crème fraîche  
150 g Salmón ahumado  
Sal  
Pimienta  
Eneldo, picado

## Preparación:

1. Preparar la mezcla de harina, leche y huevos para la masa de crêpes.
2. Limpiar los calabacines y rallar gruesamente. Incorporar a la masa y salpimentar.
3. Precalear la plancha Tepan. Poner el aceite sobre la plancha y con ayuda de un cucharón disponer pequeñas cantidades de masa y aplanar para formar las tortitas de calabacín.
4. Entretanto, mezclar el queso fresco con la Crème fraîche. Cortar el salmón en tiras y agregar a la mezcla. Sazonar con sal y pimienta y espolvorear el eneldo picado. Poner un toque de la crema de queso sobre las tortitas de calabacín.

Nivel de potencia: 10-12

Tiempo de cocción: 10-12 minutos



# Crêpes de patatas con caviar

4 Porciones / por porción: 2.486 kJ/592 kcal

## Ingredientes:

500 g Patatas (de consistencia dura después de cocidas)  
5 Huevos  
1 C Harina de trigo  
250 g Crema (agria) para cocinar  
1 Chalota  
Sal  
Pimienta blanca  
1 C Aceite  
1 Tarro de (150 g) Crème fraîche  
Ramilletes de eneldo  
125 g Caviar de salmón

## Preparación:

1. Lavar las patatas, meterlas en agua salada hirviendo (o en el horno a vapor) y cocerlas unos 20–25 minutos. Después, escurrirlas, pelarlas, dejarlas enfriar algo y pasarlas por la máquina de picar carne o rallarlas finamente.
2. Agregar a esta masa los huevos, la harina, la nata para cocinar y mezclar bien removiendo. Pelar la chalota y picarla en trocitos muy finos, y agregarla a la masa de patatas. Sazonar con sal y pimienta.
3. Engrasar con aceite la plancha Tepan precalentada, y colocar cucharadas de masa sobre la plancha. Cocinar estos pequeños crêpes por ambas caras hasta que estén dorados.
4. Una vez hechos, poner encima un toque de crème fraîche y decorar con los ramilletes de eneldo y el caviar de salmón antes de servirlos.

Nivel de potencia: 7–10

Tiempo de cocción: 8–12 minutos



# Ensalada templada de repollo

4 Porciones / por porción: 1.050 kJ/250 kcal

## Ingredientes:

200 g Repollo  
100 g Tocino  
100 g de gírgola  
100 g Champiñones marrones  
2 Cebollas rojas  
2 C Aceite de nuez

### Marinada:

2 C Vinagre de vino blanco  
4 C Aceite de nuez  
50 ml Caldo de verduras  
Sal  
1 Pizca de azúcar  
Pimienta  
2 C Nueces



## Sugerencias & más

Limpie los champiñones cuidadosamente, pero sin lavarlos bajo el grifo, ya que de lo contrario absorben el agua y “diluyen” el plato.

## Preparación:

1. Cortar el repollo en tiras finas. Trocear gruesamente el tocino, pelar las cebollas y cortarlas en aros. Limpiar los champiñones y cortar en trozos pequeños.
2. Preparar una marinada, mezclando el vinagre de vino blanco, el aceite de nuez, el caldo de verduras, la sal, el azúcar y la pimienta.
3. Precalear la plancha Tepan. Repartir el aceite sobre la plancha y freír el tocino. Una vez frito, separar hacia un lado. Dorar los aros de cebolla, agregar los champiñones y saltear brevemente.
4. Agregar el repollo a los demás ingredientes, desglasar con la marinada, mezclar, agregar las nueces y servir.

Nivel de potencia: 7–9

Tiempo de cocción: 8–12 minutos

# Gírgola al ajo

4 Porciones / por porción: 500 kJ/120 kcal

## Ingredientes:

500 g de gírgola  
2 Dientes de ajo  
 $\frac{1}{2}$  Ramito de perejil liso  
2 C Aceite  
Sal  
Pimienta  
1 Pizca de azúcar  
Zum de un limón

## Preparación:

1. Separar las setas, limpiar cuidadosamente y, si fuera necesario, cortarlas.
2. Pelar el ajo y filetear, lavar el perejil, secar con papel de cocina y picar gruesamente.
3. Precalentar la plancha Tepan. Poner el aceite y saltear las setas. Agregar el ajo fileteado, saltear brevemente y sazonar con sal, pimienta y azúcar.
4. Rociar con unas gotas de limón, y espolvorear por encima el perejil antes de servir.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 5-7 minutos



# Ensalada veraniega con gambas

4 Porciones / por porción: 798 kJ/ 190 kcal

## Ingredientes:

150 g Lechuga capuchina  
150 g Rúcula  
150 g Lechuga rizada  
80 g Achicoria  
80 g Zanahoria  
80 g Colinabo  
200 g Quisquillas (gambas) con  
aceite de oliva

## Aliño de zumo de zanahoria con nata:

60 ml Nata líquida  
125 ml Zumo de zanahoria  
1 C Zumo de limón  
1 C Mostaza, medio picante  
 $\frac{1}{2}$  c Sal marina  
1 c Curry en polvo  
1 Punta de Cúrcuma

## Preparación:

1. Lavar la lechuga capuchina, la rúcula, la lechuga rizada y la achicoria, y trocear. Disponer en los platos la ensalada y la zanahoria y el colinabo rallados.
2. Precalentar la plancha Tepan y saltear brevemente las quisquillas (gambas) en aceite de oliva y disponer sobre la ensalada.
3. Con la batidora, mezclar todos los ingredientes del aderezo de nata y zanahoria, sazonar y verter sobre la ensalada.

Nivel de potencia: 10–11

Tiempo de cocción: ca. 2 minutos



# Platos vegetarianos



## LOS PROTAGONISTAS: HIERBAS Y SEMILLAS

Prescindir de la carne no significa, en modo alguno, prescindir del placer de una alimentación variada. Existe un sinfín de platos vegetarianos cuyo protagonista no es precisamente la carne, sino otros ingredientes como hierbas y semillas. Ya sea escanda, trigo, centeno, avena o cebada – cada grano aporta una gran riqueza en fibras, vitaminas y minerales, a la vez que permiten crear auténticas sorpresas culinarias.

# Crêpes con diversos rellenos vegetarianos

2 Porciones / por porción de masa: 743 kJ/177 kcal

## Ingredientes:

2 Huevos  
100 g Harina  
150 ml Leche  
1 Pizca de sal  
1 C Aceite

Relleno 1 /  
Por porción: 311 kJ/74 kcal  
1 C Arándano encarnado  
100 g Camembert

Relleno 2 /  
Por porción: 374 kJ/89 kcal  
100 g Queso fresco  
50 g Zanahorias, finamente  
ralladas  
1 Manojito de Cebollino  
Sal  
Pimienta

Relleno 3 /  
Por porción: 525 kJ/125 kcal  
50 g Queso de oveja  
50 g Cebolla, cortada en dados  
2 C Tomate frito  
100 ml Nata líquida  
200 g Tomate, cortado en dados  
1 Diente de ajo  
Sal  
Pimienta  
1 c Miel o jarabe de arce  
1 c Aceite balsámico de Módena

## Preparación:

1. Preparar una masa para crêpes, mezclando los huevos, la harina, la leche y la sal y dejar reposar y subir durante unos 10 minutos.
2. Precalentar la plancha Tepan, poner algo de aceite y cocinar los crêpes.

### Relleno 1

Cortar el camembert en lonchas y colocar junto con los arándanos en una mitad del crêpe, doblar y servir.

### Relleno 2

1. Mezclar todos los ingredientes y disponer la mezcla en una mitad del crêpe. Después, doblarlo.

2. Separar algo del cebollino y espolvorearlo por encima del crêpe.

### Relleno 3

1. Cortar el queso de oveja en lonchas y disponer sobre el crêpe.
2. Cocinar todos los ingredientes, salvo el queso de oveja, en un horno a vapor a una temperatura de 100° C durante 4 minutos. Si no tuviera horno a vapor, podrá preparar la salsa en la placa de cocción, calentando todos los ingredientes en un recipiente de cocción.
3. Después, poner la salsa sobre el queso de oveja, doblar el crêpe, y servir.

Nivel de potencia: 9-11

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

## Sugerencias & más



Una vistosa presentación se logra espolvoreando por encima finas hierbas picadas.



# Hamburguesa de escanda con salsa de curry y plátano

4 Porciones / por porción: 1.869 kJ/445 kcal

## Ingredientes:

200 g Escanda integral triturada  
400 ml Agua  
1/2 Puerro  
1 Cebolla  
1 Zanahoria  
100 g Queso Gouda  
1 Huevo  
1 C Mostaza  
Sal  
Pimienta  
2 C Aceite

### Salsa:

1 c Aceite  
1 Cebolla  
1 Manzana  
1 Plátano  
3 C Curry  
1/4 l Caldo  
1/8 l Nata líquida  
1 C Zumo de limón  
Sal  
Pimienta

## Preparación:

1. Hervir la escanda en agua sobre la zona de cocción y dejar hinchar durante unos 20 minutos con el fuego apagado.
2. Cortar el puerro en aros finos y la cebolla en dados pequeños. Rallar finamente la zanahoria y agregar las demás verduras a la escanda, removiendo suavemente. Dejar enfriar.
3. Incorporar el huevo, el queso y las especias y formar hamburguesas planas.
4. Precalear la plancha Tepan. Poner aceite y freír las hamburguesas por ambas caras durante 5 ó 6 minutos.
5. Entretanto, añadir aceite en la zona de cocción, cortar la cebolla en dados finos y sofreír.
6. Pelar la manzana, cortar en dados pequeños, y hacer lo mismo con el plátano. Agregar la fruta a la cebolla, sazonar con curry y sofreír.
7. Agregar el caldo, ligar y dejar guisar unos 5 minutos a fuego lento. Agregar la nata y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón.

Nivel de potencia: 8-9

Tiempo de cocción: 12-15 minutos

# Hamburguesa de alforfón

4 Porciones / por porción: 1.302 kJ/310 kcal

## Ingredientes:

250 g Granos de alforfón  
120 g Trigo, finamente triturado  
2 C Queso curado  
(tipo Cheddar), rallado  
2 Huevos  
500 ml Caldo de verduras  
1 Cebolla  
1 Diente de ajo  
2 c Tomate frito  
Aceite de germen de trigo  
 $\frac{1}{2}$  c Mejorana seca  
 $\frac{1}{2}$  c Curry en polvo  
2 C Cebollino  
1 Hoja de laurel

## Preparación:

1. Introducir los granos de alforfón en un recipiente de cocción y agregar el caldo de verduras, el tomate frito, la mejorana, el curry en polvo y la hoja de laurel. Dejar hervir y a continuación, con el fuego apagado, dejar hinchar unos 25 minutos.
2. Dejar enfriar la masa y retirar la hoja de laurel.
3. Pelar la cebolla y el diente de ajo, cortar en dados pequeños y agregar al alforfón hinchado. Agregar los huevos, el trigo, el queso y el cebollino, amasar bien y sazonar.
4. Con las manos húmedas, formar 8 hamburguesas. Poner aceite de germen en la plancha Tepan precalentada y asar las hamburguesas.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 6–8 minutos

# Tortitas almendradas

4 Porciones / por porción: 2.240 kJ/533 kcal

## Ingredientes:

250 g Harina  
 $\frac{1}{2}$  Cubito de levadura fresca  
panadera  
 $\frac{1}{2}$  l Leche  
50 g Azúcar  
3 Huevos  
1 Pizca de sal  
Almendras  
Jarabe de arce o Cointreau  
Aceite

## Preparación:

1. Mezclar la levadura con la harina, azúcar, sal, leche y los huevos, y dejar fermentar unos 20 minutos.
2. Precalentar la plancha Tepan. Poner aceite en la plancha y con ayuda de un cucharón, disponer pequeñas cantidades de masa sobre la plancha.
3. Dejar caer las almendras sobre la masa, dar la vuelta después de 1 minuto aproximadamente y dorar la otra cara de la tortita. A continuación, rociar con jarabe de arce o Cointreau.

Nivel de potencia: 9–10

Tiempo de cocción: 4–6 minutos

# Medallones de escanda triturada con salsa holandesa al yogur

4 Porciones / por porción: 2.423 kJ/577 kcal

## Ingredientes:

200 g Escanda triturada  
500 ml Caldo de verduras  
100 g Queso Gouda rallado  
1 Cebolla  
50 g Copos de avena finos  
50 g Semillas de girasol  
1 Clara de huevo, aceite de nuez  
 $\frac{1}{2}$  c Mejorana, salvia  
sal, pimienta  
2 Huevos

### Salsa:

2 Chalotas, 30 g Mantequilla  
150 g Crème fraîche  
1 Yema de huevo, 1 C Yogur  
1 C Miel  
125 ml Vino blanco  
2 C Cebollino  
Sal, pimienta blanca  
Nuez moscada

## Preparación:

1. Triturar finamente la escanda ya triturada y ponerla en un recipiente de cocción. Pelar la cebolla, picarla finamente y agregar a la escanda. Llenar el recipiente con caldo de verduras, dejar hervir y después, con el fuego apagado, dejar hinchar unos 30 minutos. Dejar enfriar la masa de escanda.
2. Incorporar los demás ingredientes a la masa, mezclar bien y – con las manos húmedas – formar medallones y asarlos en aceite de nuez en la plancha Tepan precalentada.

### **Salsa:**

1. Pelar las chalotas, cortar en dados finos. Dorar en un recipiente de cocción, agregando algo de mantequilla.
2. Desglasar con vino blanco y dejar cocer unos minutos a fuego lento. Agregar la crème fraîche, la yema de huevo y el yogur y mezclar, removiendo. A fuego lento y removiendo continuamente, dejar que la salsa espese (no dejar hervir el líquido, para evitar que se corte la yema de huevo).
3. Sazonar la salsa con sal, pimienta blanca, nuez moscada e incorporar el cebollino picado. Refinar con miel.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 6–8 minutos

# Tortilla de escanda con queso de oveja

4 Porciones / Por porción 2.024 kJ/482 kcal

## Ingredientes:

600 g Patatas  
150 g Escanda triturada  
3 Huevos  
1 Diente de ajo  
200 g Chalota  
80 g Tocino, cortado en dados  
3 Tomates  
150 g Queso Feta en lonchas  
Sal  
Pimienta  
Aceite

## Preparación:

1. Pelar las patatas y echar en agua.
2. Tostar la escanda triturada sin aceite en una sartén, dejar enfriar, a continuación, mezclar con los huevos y el diente de ajo finamente picado.
3. Rallar las patatas y salpimentar. En la plancha Tepan precalentada, disponer pequeñas cantidades de la masa para formar tortillitas, freírlas en aceite y separar hacia un lado para mantenerlas calientes.
4. Cortar la chalota en aros y dorar junto con los dados de tocino. Disponer la mezcla sobre las tortillas y colocarlas en una bandeja de horno.
5. Quitar las partes blancas del tallo de los tomates, cortar los tomates en rodajas y repartir junto con el queso Feta sobre las tortillitas.
6. Gratinar bajo el grill precalentado durante 5 minutos.

Nivel de potencia: 9-11

Tiempo de cocción: 4-8 minutos



## Sugerencias & más

Si la masa ha quedado demasiado líquida, ligar con maicena



# Berenjenas

2 Porciones / por porción: 1.218 kJ/270 kcal

## Ingredientes:

200 g Tomates  
1 Cebolla  
2-3 Dientes de ajo  
1 Paquetito  
Finas hierbas de Provenza  
(congeladas)  
Zumo de un limón  
Sal  
Pimienta  
3-4 C Aceite

## Preparación:

1. Lavar la berenjena, cortar por la mitad y con ayuda de una cuchara, quitar la carne. Cortar en rodajas de 2 cm de grosor, salar, rociar con zumo de limón para evitar que las rodajas se oscurezcan.
2. Cortar la cebolla en aros, machacar el ajo, cortar en cuartos los tomates, quitar las pepitas y cortar la carne en dados.
3. Precalentar la plancha Tepan y poner sobre ella 1 C de aceite, sofreír los aros de cebolla y separar hacia un lado. Poner aceite restante y asar las rodajas de berenjena con el ajo.
4. Agregar los aros de cebolla y los dados de tomate, calentar, salpimentar generosamente y al final, esparcir encima las finas hierbas.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 10-12 minutos



# Tortilla de cereales con salsa de yogur a las finas hierbas

4 Porciones / por porción: 2.058 kJ/409 kcal

## Ingredientes:

250 g Mezcla de arroz con  
7 cereales (de venta en centros  
herbodietéticos)  
300 ml Caldo de verduras  
2 Zanahorias, 1 Calabacín  
pequeño  
1 Diente de ajo, 4 huevos  
50 g Pan rallado  
Hojas de tomillo, hojas de  
romero  
Sal, pimienta, aceite

### Salsa para dipping:

100 g Yogur desnatado  
50 g Requesón (Quark)  
20 g Finas hierbas  
1 c Zumo de limón, sal

## Preparación:

1. Cocinar la mezcla de arroz y 7 cereales con caldo de verduras, según las instrucciones en el envase del producto. Dejar enfriar (hinchar).
2. Pelar las zanahorias y el diente de ajo y junto con los calabacines, cortarlo todo en tiras finas. Limpiar unas hojas de tomillo y de romero y picar finamente.
3. Incorporar las verduras y las finas hierbas a la mezcla de cereales, y hacer una masa agregando los huevos y el pan rallado.
4. Salpimentar y sobre la plancha precalentada, frotada con aceite, freír unas 8-12 tortillitas del mismo tamaño.
5. Hacer una salsa con el yogur desnatado, el requesón (Quark), las finas hierbas frescas, el zumo de limón y una pizca de sal, y servir con las tortillitas.

Nivel de potencia: 9-10

Tiempo de cocción: 4-8 minutos



## Sugerencias & más

Si la masa ha quedado demasiado líquida, ligar con maicena.

Para darles un toque exótico a las tortillas, condimentarlas con jengibre y curry.

# Pescado



## PESCADO – EL ALIMENTO SANO POR EXCELENCIA



Los platos de pescado son un bálsamo para el cuerpo y el alma:

El pescado de mar, rico en yodo, vitaminas, proteínas y ácidos grasos Omega 3, nos mantiene en forma, mejora la capacidad de concentración, la memoria y nuestro estado anímico. Como alimento bajo en calorías, es uno de los alimentos más versátiles. Los expertos en alimentación recomiendan al menos dos platos de pescado por semana.

# Langostinos jumbo al alioli

4 Porciones / por porción: 2.226 kJ/530 kcal

## Ingredientes:

8 Langostinos jumbo  
1 C Aceite  
Rodajas de limón  
Eneldo

### Salsa:

1-2 Yemas de huevo  
2 Dientes de ajo, aplastado  
Sal  
150 ml Aceite  
1 c Zumo de limón

## Preparación:

1. Pelar los langostinos jumbo, extraer el intestino y limpiarlos.
2. Precalentar la plancha Tepan. Echar aceite sobre la plancha y asar los langostinos unos 2-3 minutos por ambos lados.
3. Para la salsa, batir las yemas de huevo con los ajos hasta que la mezcla tome un tono amarillo claro. Incorporar el aceite removiendo continuamente y agregando primero unas gotas y después un chorro fino. Incorporar el zumo de limón. Dejar enfriar en la nevera.
4. Guarnecer los langostinos jumbo con eneldo y rodajas de limón, y servir con la salsa.

Nivel de potencia: 10-11

Tiempo de cocción: 2-3 minutos

# Gallineta a las finas hierbas

4 Porciones / por porción: 1.470 kJ/350 kcal

## Ingredientes:

4 Filetes de gallineta nórdica  
(c/u 200 g)

### Marinada:

6 C Aceite de girasol  
3 C Zumo de limón  
 $\frac{1}{2}$  c Sal  
Pimienta  
4 C Finas hierbas

## Preparación:

1. Mezclar los ingredientes para la marinada, untar los filetes por ambas caras y dejarlos marinar unos 30 minutos.
2. Dorar los filetes por ambos lados. La marinada restante se utilizará como salsa.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 8-10 minutos



# Filete de salmón

4 Porciones / por porción: 1.100 kJ/262 kcal

## Ingredientes:

- 4 Filetes de salmón
- 1 Cebolla
- 150 g Tomates
- 1 Limón
- 1 C Aceite
- Sal
- Pimienta
- Azafrán en polvo

## Preparación:

1. Lavar el salmón, secar los filetes con papel de cocina, rociar con zumo de limón y dejarlos marinar.
2. Echar el aceite en la plancha Tepan precalentada y freír los filetes.
3. Pelar la cebolla y cortar en dados finos. Pelar los tomates, cortar en rodajas y agregar al pescado. Dejar guisar y sazonar con sal, pimienta y azafrán en polvo.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 6-8 minutos

## Sugerencias & más

En lugar de los tomates podrá utilizar puerros cortados en aros. Ligar la salsa con 1 tarro de crema agria para cocinar.

# Solomillo de atún con salsa de tomate

4 Porciones / por porción: 1.550 kJ/369 kcal

## Ingredientes:

- 4 Solomillos de atún (c/u 150 g)
- 1 C Aceite
- Salsa:
- 1 Cebolla
- 1 c Aceite
- 1 Tomate frito (Lata pequeña)
- 1 Tomate troceado (Lata pequeña)
- 2 C Alcaparras
- 1 C Vinagre balsámico de Módena
- 1 C Vino de Jerez seco
- Sal
- Pimienta
- 1 Pizca de azúcar

## Preparación:

1. Primero se preparará la salsa de tomate, calentando el aceite en la zona de cocción y sofriendo las cebollas. Agregar el tomate frito y el tomate troceado, las alcaparras, el vinagre balsámico y el vino de Jerez, y sazonar con sal, pimienta y azúcar. Dejar reducir en  $\frac{1}{3}$ , si fuera necesario, trabar con almidón para salsas.
2. Precalentar la plancha Tepan y echar aceite. Freír los filetes durante 2-3 minutos por cada lado. A continuación, sazonar con sal y pimienta.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 6-8 minutos

# Brocheta de gambas

4 Porciones / por porción: 907 kJ/216 kcal

## Ingredientes:

24 Gambas  
4 Tomates  
100 g Aceitunas deshuesadas  
2 Dientes de ajo  
6 C Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta blanca  
2 C Perejil picado

Brochetas pequeñas o palillos

## Preparación:

1. Lavar las gambas y secar con papel de cocina. Pelar los tomates, cortar en cuartos (eliminando las partes blancas del tallo) y quitar las pepitas. Secar las aceitunas con papel de cocina.
2. Ensartar alternando las gambas, los tomates y las olivas deshuesadas.
3. Pelar los dientes de ajo, pasarlos por la prensa de ajo y mezclar con el aceite de oliva.
4. Pintar las brochetas con la mezcla y dorar ambas caras sobre la plancha Tepan precalentada. Según gusto, volver a pintar con el aceite al ajo.
5. Sazonar con sal y pimienta y, antes de servir, espolvorear por encima el perejil picado.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: 6 minutos



# Filetes de bacalao con verduras

4 Porciones / por porción: 1.033 kJ/246 kcal

## Ingredientes:

- 800 g Filetes de bacalao
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- 3 Tomates
- 150 g Champiñones
- Vino blanco
- 6 C Zumo de limón
- 2 C Aceite
- Sal
- Pimienta
- 1 C Perejil picado
- 1 C Cebollino

## Preparación:

1. Lavar los filetes de bacalao y secar con papel de cocina. Rociar con zumo de limón y dejar marinar.
2. Entretanto, pelar las cebollas y cortar en dados finos. Limpiar el pimiento y los champiñones y cortarlo todo.
3. Echar el aceite sobre la plancha Tepan precalentada y guisar todos los ingredientes.
4. Salpimentar y desglasar con vino blanco, espolvorear encima el perejil y el cebollino picados y servir.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 8-10 minutos

## Sugerencias & más

Como sabrosa alternativa podrá empanar los filetes con parmesano y freírlos. Para ello, rebozar el pescado en una mezcla de 1 huevo, 1 C Crème fraîche y 2 C de queso Parmesano.





# Brocheta de escorpina con salsa de limón

4 Porciones / por porción: 1.218 kJ/290 kcal

## Ingredientes:

600 g Filetes de escorpina  
Zumode 1 limón  
2 C Aceite de oliva  
1 Limón sin tratar  
1 Ramillete de hojas frescas de laurel  
4 Brochetas de madera  
2 C Aceite

### Salsa:

3 C Zumode limón  
6 C Aceite de oliva  
1 Ramillete de eneldo  
Sal  
Pimienta  
1 Pizca de azúcar

## Preparación:

1. Quitar la piel de los filetes de escorpina y cortar en trozos de unos 2,5 cm. Mezclar el zumo de limón con el aceite de oliva y pasar el pescado por esta mezcla.
2. Cortar el limón en octavos y ensartar en los palillos, alternando los trozos de pescado con las hojas de laurel. Preparar una salsa con los ingredientes restantes.
3. Repartir el aceite sobre la plancha y colocar las brochetas. Freír por todos los lados y servir con la salsa.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 8–10 minutos

# Filetes de platija

4 Porciones / por porción: 1.415 kJ/337 kcal

## Ingredientes:

4 Platijas, listas para cocinar  
125 g Tocino magro  
200 g Carne de marisco  
200 g Camarón holandés (camarón del Mar del Norte)  
1 Cebolla  
Zumode limón  
Aceite  
Sal  
Pimienta

## Preparación:

1. Lavar los pescados, secar con papel de cocina y cortar en filetes. Rociar con zumo de limón y dejar marinar unos 10 minutos. Salar y freír los filetes en aceite sobre la plancha Tepan precalentada.
2. Cortar el tocino y la cebolla en dados muy finos y sofreír agregando carne de marisco y camarón holandés.
3. Sazonar con pimienta, repartir el sofrito sobre los filetes y servir.

Nivel de potencia: 7–9

Tiempo de cocción: 6–8 minutos





Carne

## UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA



El consumo ocasional de carne de cerdo, vacuno, cordero, de caza, etc. contribuye a una alimentación variada y sabrosa y es imprescindible para una dieta sana y equilibrada.

Los platos con pollo son particularmente recomendables para nuestro bienestar.

La carne es ideal para la creación de innumerables variantes culinarias y su combinación con las más diversas especias, salsas y complementos nos brinda tanto el placer de disfrutar de la buena cocina casera como de los más variados toques exóticos.

# Chuletas de Sajonia

4 Porciones / Por porción: 1.445 kJ/344 kcal

## Ingredientes:

300 g Chuletas de Sajonia  
300 g Chalotas  
300 g Champiñones  
300 g Puerros  
300 g Repollo  
Aceite  
Vino blanco, seco  
1 Tarro de nata líquida  
Sal  
Pimienta

## Preparación:

1. Cortar la chuleta de Sajonia en dados pequeños. Picar la chalota, filetear los champiñones, cortar el puerro en aros y el repollo en tiras.
2. Repartir el aceite sobre la plancha Tepan precalentada y freír los dados de carne.
3. Agregar la verdura, sofreír y desglasar con vino blanco. Incorporar la nata y sazonar con sal y pimienta.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 8–14 minutos

## Sugerencias & más

Como alternativa puede sustituir la verdura por puerro, piña y cantarella.

# Hamburguesa

4 Porciones / por porción: 1.323 kJ/315 kcal

## Ingredientes:

500 g Carne picada de vacuno  
 $\frac{1}{2}$  Pimiento rojo  
 $\frac{1}{2}$  Pimiento amarillo  
1 Cebolla pequeña  
1 Huevo  
1 Panecillo  
Sal  
Pimienta  
Pimentón

## Preparación:

1. Cortar los pimientos y la cebolla en dados. Remojar el pan en agua, dejar que se empape y exprimir apretándolo bien.
2. Mezclar la carne picada con el huevo y los restantes ingredientes, sazonar y formar pequeñas hamburguesas planas.
3. Precalentar la plancha Tepan y asar las hamburguesas dándoles la vuelta continuamente.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 12–14 minutos

## Sugerencias & más

En lugar de pimientos puede incorporar a la carne 100 g de queso de oveja cortado en dados.



# Filete de ternera “alla Romana”

4 Porciones / por porción: 945 kJ/225 kcal

## Ingredientes:

- 8 Filetes de ternera pequeños
- 8 Lonchas de jamón de Parma
- 8 Hojas de salvia
- 8 Brochetas pequeñas de madera
- 1 C Aceite de oliva

## Preparación:

1. Con ayuda de un rodillo, aplanar los filetes colocándolos para ello entre film transparente. Retirar la lámina y guarnecer con hojas de salvia y jamón, y ensartar cada filete con un palillo.
2. Precalentar la plancha Tepan. Poner el aceite sobre la plancha y freír la carne primero sobre la cara con el jamón.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 5–7 minutos

# Plato de cerdo al estilo asiático

4 Porciones / por porción: 2.290 kJ/307 kcal

## Ingredientes:

- 500 g Filete de cerdo
- 4 C Salsa de soja
- 4 C Maicena
- 8–10 Chalota
- 750 g Manzana roja
- 6 Ciruelas al jengibre (de tarro)
- Aceite de oliva
- 2 C Sirope de jengibre
- Sal
- Pimienta negra
- Jengibre en polvo

## Preparación:

1. Lavar el filete de cerdo bajo el grifo, secar con papel de cocina, trocear la carne y dejar marinar unos 30 minutos en salsa de soja.
2. Disponer maicena en un plato llano y pasar por ella la carne troceada. Poner aceite de oliva en la plancha Tepan y saltear los trozos de carne.
3. Limpiar la chalota, pelar y cortar en aros.
4. Lavar la manzana, cortar en cuartos, quitar las pepitas y cortar en rodajas. Agregar a la carne y dejar guisar unos 2–3 minutos.
5. Cortar las ciruelas al jengibre en trozos pequeños y agregar a la carne, junto con el sirope de jengibre, sazonar con sal, pimienta negra y jengibre en polvo. Desglasar con salsa de soja.

Nivel de potencia: 8–11

Tiempo de cocción: 8–14 minutos





# Cordero asado con salsa de limón

4 Porciones / por porción: 1.482 kJ/353 kcal

## Ingredientes:

500 g Cordero  
4 Manojitos de romero  
2 C Aceite

### Salsa:

150 ml Fondo de cordero  
150 ml Vino blanco  
2 Hojas de laurel  
Monda de un limón  
Azúcar  
Sal  
Pimienta  
50 g Mantequilla muy fría

## Preparación:

1. Poner los manojitos de romero sobre los filetes y atar con hilo de cocina.
2. Precalentar la plancha Tepan. Poner el aceite sobre la plancha y freír la carne primero por la cara sin el romero durante 3–5 minutos. Darle la vuelta y freír igualmente durante 3–5 minutos.
3. Retirar el hilo y los manojitos de romero.
4. Mezclar el vino blanco con el fondo de cordero, agregar el laurel y la cáscara de limón y cocer hasta reducir el líquido en  $\frac{1}{3}$ . Incorporar los copos de mantequilla fría y sazonar. Dejar reposar la carne unos minutos en la salsa antes de servirla.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 6–10 minutos

# Filetes de lomo al estilo húngaro

4 Porciones / por porción: 1.400 kJ/333 kcal

## Ingredientes:

4 Filetes de lomo  
150 g Chucrut  
1 Cebolla  
1 Diente de ajo  
Comino  
Pimentón  
Sal  
Pimienta  
Finas hierbas de Provenza  
Aceite  
Brochetas pequeñas de madera

## Preparación:

1. Pedir al carnicero que nos abra los filetes por el centro en forma de bolsillo.
2. Desmenuzar algo el chucrut. Pelar la cebolla, cortar en dados finos y agregar al chucrut. Picar finamente un diente de ajo, y agregar a la mezcla. Sazonar generosamente con comino, pimentón, sal y pimienta y rellenar la carne con la mezcla.
3. Cerrar cada apertura con un palillo, sazonar los filetes con sal, pimienta y finas hierbas de Provenza, marinar con aceite y freír sobre la plancha Tepan precalentada.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 12–16 minutos



# Medallones de cordero con copos de Parmesano y tomate frito

4 Porciones / Por porción 4.103 kJ/977 kcal

## Ingredientes:

- 500 g Medallones de cordero
- 2 C Aceite, Sal, Pimienta
- Copos de Parmesano:**
- 30 g Mantequilla, 30 g Requesón desnatado (Quark)
- 20 g Pan rallado
- 30 g Queso parmesano, rallado
- 1 Yema de huevo
- 1 Diente de ajo, finamente picado
- 1/2 C Romero, finamente picado
- Sal, Pimienta
- Tomate frito:**
- 50 g Cebollas, cortadas en dados
- 50 g Tomate frito
- 100 ml Nata líquida
- 300 g Tomate, cortado en dados
- 1 Diente de ajo, cortado en dados finos
- 1 C Aceite
- 1 c Miel o jarabe de arce
- 1/2 c Sal marina, Pimienta

## Preparación:

### **Copos de Parmesano:**

1. Amasar los ingredientes para los copos de parmesano y sazonar fuertemente.
2. Salpimentar los medallones de cordero y sofreír por ambas caras sobre la plancha Tepan.
3. Espolvorear por encima los copos y gratinar en el horno bajo el grill precalentado durante unos 2–3 minutos hasta que estén dorados.

### **Salsa de tomate:**

1. Calentar el aceite en una olla, sofreír el ajo y la cebolla cortada en dados. Agregar tomate frito y sofreír todo junto.
2. Agregar los tomates cortados en dados y hervir. Agregar la nata, y sazonar con miel, sal y pimienta.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 4–5 minutos

# Medallones de cerdo al madeira, con champiñones

4 Porciones / por porción: 1.030 kJ/245 kcal

## Ingredientes:

- 600 g Lomo de cerdo
- 3 C Aceite
- Sal
- Pimienta
- 200 g
- Cabezas de champiñón, pequeñas y frescas
- 50 ml Vino de Madeira

## Preparación:

1. Limpiar el lomo de cerdo de tendones y otros restos, lavarlo, secarlo con papel de cocina y cortar en medallones de unos 2 cm de grosor.
2. Poner el aceite sobre la plancha Tepan precalentada y freír los medallones por ambas caras hasta que estén dorados. Después, sazonar con sal y pimienta.
3. Limpiar las cabezas de champiñón y añadir-las a los medallones. Poco antes de servir, desglasar con el vino de madeira.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 14–16 minutos

# Chuletas de cordero al ajo

4 Porciones / por porción: 1.285 kJ/306 kcal

## Ingredientes:

10 Chuletas de cordero  
2 Dientes de ajo  
3 C Aceite de germen de trigo  
Sal  
Pimienta  
Tomillo  
Romero

## Preparación:

1. Lavar las chuletas de cordero y secar con papel de cocina. Pelar los dientes de ajo y picar finamente.
2. Poner las chuletas en un recipiente hermético, rociarlas con el aceite de germen y sazonar con pimienta, tomillo y romero. Dejar marinar las chuletas durante 2 horas.
3. Precalentar la plancha Tepan y freír las chuletas por ambos lados, según gusto, hasta lograr el punto deseado.
4. Sazonar con sal y pimienta y espolvorear el tomillo picado.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 6–8 minutos

# Lomo de cerdo al vino blanco

4 Porciones / por porción: 1.655 kJ/394 kcal

## Ingredientes:

300 g Lomo de cerdo  
100 g Bacon  
300 g Champiñones  
300 g Chalota  
300 g Uvas sin pepitas  
1 Tarro de Crème fraîche  
Aceite, Sal, Pimienta  
algo de ajo  
Vino blanco, salsa Worcester

## Preparación:

1. Trocear finamente el lomo y sofreír con algo de aceite en la plancha Tepan precalentada.
2. Cortar el bacon en lonchas finas y filetear los champiñones, picar finamente la chalota y cortar por la mitad las uvas.
3. A continuación, agregar todo a la carne, incorporar la crème fraîche y sazonar con sal, pimienta y ajo.
4. Desglasar con vino blanco y sazonar con un toque de salsa Worcester.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 8–14 minutos



# Pechuga de pollo al estilo Sechuán

4 Porciones / por porción: 1.210 kJ/288 kcal

## Ingredientes:

300 g Pechuga de pollo  
1 Pimiento rojo  
1 Manojito de cebolletas  
300 g Flores pequeñas de  
brócoli cocidas  
100 g Anacardo  
Vino de Jerez  
Aceite de sésamo  
Salsa de soja  
Sal  
Pimienta

## Preparación:

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras. Cortar en dados el pimiento y cortar en aros las cebolletas.
2. Poner en la plancha Tepan aceite de sésamo y sofreír los anacardos y separarlos, dejándolos en el borde de la plancha.
3. Sofreír la carne de pollo, agregar los aros de cebolleta y sofreír también. Sazonar con sal, pimienta y salsa de soja y desglasar con vino de Jerez.
4. Después, incorporar cuidadosamente las flores de brócoli y los anacardos.

Nivel de potencia: 9-11

Tiempo de cocción: 5-8 minutos



## Sugerencias & más

También podrá sustituir la cebolleta por puerro y agregar adicionalmente brotes de soja y bambú.

# Tortilla campesina

4 Porciones / por porción: 1.298 kJ/309 kcal

## Ingredientes:

400 g Patatas cocidas  
100 g Tocino  
100 g Restos de carne asada  
1 Pimienta roja  
1 Cebolla  
3 Huevos  
Sal  
Pimienta  
1 C Aceite  
Perejil  
Cebollino

## Preparación:

1. Cortar las patatas en rodajas; el tocino, el pimiento y la carne asada se cortan en dados, y la cebolla se corta en aros.
2. Precalentar la plancha Tepan y poner sobre la misma el aceite. Saltear las patatas con el tocino y los aros de cebolla, agregar la carne asada y el pimiento y rehogar brevemente. Sazonar con sal y pimienta.
3. Batir los huevos y verter sobre los ingredientes. Desconectar la plancha y dejar que el huevo se cuaje. Picar el perejil y el cebollino y espolvorear por encima.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 10–15 minutos

# Solomillo a la pimienta, flambeado

4 Porciones / por porción: 1.240 kJ/295 kcal

## Ingredientes:

4 Solomillos  
Aceite  
1 C Pimienta machacada  
2 C Coñac  
75 ml Nata líquida  
Sal  
Pimienta

## Preparación:

1. Untar los solomillos con aceite, pasar por pimienta machacada y asar a fuego vivo por ambas caras sobre la plancha Tepan precalentada. A continuación, seguir asando hasta que estén crujientes por fuera y tengan un color rosa por dentro.
2. Verter el coñac sobre los filetes, y encender con una cerilla larga, después, desglasar con la nata.
3. Sazonar los solomillos flambeados con sal y pimienta y servir enseguida.

Nivel de potencia: 8–12

Tiempo de cocción: 4–8 minutos

# Estofado de cordero

4 Porciones / por porción: 1.390 kJ/331 kcal

## Ingredientes:

500 g Carne de cordero  
3 Cebollas  
2 Dientes de ajo  
2 Pimientos verdes  
1 Berenjena  
250 g Tomates  
Crème fraîche  
3 C Aceite  
Sal  
Pimienta negra  
Tomillo

## Preparación:

1. Lavar la carne de cordero bajo el grifo y secar con papel de cocina, cortar en tiras y marinar en una mezcla de aceite pimienta negra y tomillo.
2. Precalentar la plancha Tepan y asar la carne a fuego vivo.
3. Pelar las cebollas y los dientes de ajo, picar todo finamente y agregar a la carne.
4. Cortar los pimientos por la mitad, quitar las pepitas y las partes blancas, lavarlos y cortarlos en cuartos, después en tiras finas y agregar a la carne.
5. Lavar la berenjena y cortarla en dados pequeños. Pelar los tomates y cortar en cuartos. Agregar la berenjena y el tomate a la carne y rehogar. Sazonar con sal y pimienta, y refinar con crème fraîche.

Nivel de potencia: 9-12

Tiempo de cocción: 12-14 minutos



# Escalope Cordon bleu (filete relleno)

4 Porciones / por porción: 1.580 kJ/376 kcal

## Ingredientes:

- 4 Filetes grandes de ternera
- 4 Lonchas de jamón cocido
- 4 Lonchas de queso Emmental
- Pimienta
- Aceite
- Palillos



## Sugerencias & más

Para este plato podrá prescindir de la sal, puesto que tanto el queso como el jamón son productos salados.

## Preparación:

1. Lavar los filetes bajo el grifo, secar con papel de cocina y con ayuda de un cuchillo afilado hacer un corte por el centro en forma de bolsillo.
2. Introducir las lonchas de jamón cocido y el queso Emmental y sazonar con pimienta.
3. Atar el extremo abierto con un palillo y asar los escalopes con aceite sobre la plancha Tepan precalentada.

Nivel de potencia: 8-10

Tiempo de cocción: 10-14 minutos

# Carne fileteada al estilo de Zurich

4 Porciones / por porción: 1.168 kJ/278 kcal

## Ingredientes:

- 500 g Carne de ternera
- 150 g Champiñones pequeños
- 1 Cebolla
- Vino blanco
- 125 ml Nata líquida
- 2 C Aceite de nuez
- Sal
- Pimienta
- Zumo de limón
- 1 Yema de huevo

## Preparación:

1. Lavar la carne bajo el grifo, secar con papel de cocina y trocearla. Marinar con aceite de nuez, pimienta y sal. Disponer por porciones sobre la plancha Tepan precalentada y asar.
2. Picar finamente la cebolla, agregar a la carne y dejar que se dore. Agregar los champiñones y rehogar también.
3. Desglasar con el vino blanco y desconectar la plancha Tepan.
4. Batir la yema de huevo con la nata, incorporar la mezcla a la carne y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón.

Nivel de potencia: 8-10

Tiempo de cocción: 8-12 minutos

# Sate con salsa de cacahuete

4 Porciones / por porción: 1.533 kJ/365 kcal

## Ingredientes:

500 g Pechuga de pollo  
4 Brochetas de madera  
2 C Salsa de soja  
2 C Aceite de sésamo

### Salsa:

5 C Crema de cacahuete  
5 C Agua  
1 C Salsa de soja  
2 c Salsa de chili dulce  
1 c Azúcar

## Preparación:

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras largas de mediano grosor. Preparar una marinada con salsa de soja y aceite de sésamo y dejar marinar la carne 1 hora. A continuación, secar los trozos de carne con papel de cocina y ensartar en las brochetas.
2. Para la salsa de cacahuete, mezclar todos los ingredientes y calentar en la zona de cocción.
3. Precalentar la plancha Tepan. Freír las brochetas por cada lado durante 2 ó 3 minutos y servir con la salsa de cacahuete.

Nivel de potencia: 8–10

Tiempo de cocción: 4–6 minutos





# Medallones de ciervo con salsa de arándano encarnado

4 Porciones / por porción: 1.726 kJ/411 kcal

## Ingredientes:

- 4 Medallones de ciervo (c/u 125 g)
- 4 Lonchas de tocino magro
- 2 C Aceite de nuez
- Vino tinto
- 2 C Arándano encarnado
- 50 g Mitades de nuez
- 50 g Crème fraîche
- Sal
- Pimienta negra gruesa
- Tomillo
- Romero

## Preparación:

1. Lavar la carne bajo el grifo y secar con papel de cocina. Rodear cada medallón con una loncha de tocino (albardar) y sujetar con hilo de cocina. Sazonar con pimienta negra gruesa.
2. Poner aceite sobre la plancha Tepan precalentada y asar la carne por ambas caras.
3. Desglasar con el vino tinto. Agregar los arándanos y las mitades de nuez, sazonar con sal, tomillo y romero y refinar con crème fraîche.

Nivel de potencia: 8–11

Tiempo de cocción: 10–12 minutos

# Pechuga de pollo con chalotas al Oporto

4 Porciones / por porción: 1.012 kJ/241 kcal

## Ingredientes:

- 4 Filetes de pechuga de pollo
- 400 g Chalotas
- 2 Dientes de ajo
- 4 C Salsa de soja
- 2 C Aceite
- Vino de Oporto
- Maicena
- Sal
- Pimienta
- Estragón
- Manojitos de estragón fresco

## Preparación:

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras con un grosor de 1,5 cm, rociar con la salsa de soja y dejar marinar unos 10 minutos.
2. Rebozar las tiras de pollo en maicena. Poner aceite sobre la plancha Tepan precalentada y asar la carne por porciones.
3. Pelar las chalotas, cortar por la mitad y después en tiras. Pelar los dientes de ajo y picar finamente y agregar junto con la chalota a la carne, y sofreír hasta que esté transparente. Sazonar con sal, pimienta y estragón, y desglasar con el vino de Oporto.
4. Servir los platos decorados con los manojitos de estragón.

Nivel de potencia: 8–11

Tiempo de cocción: 5–8 minutos



# Solomillo de vacuno en salsa de queso Gorgonzola

4 Porciones / por porción: 2.230 kJ/531 kcal

## Ingredientes:

4 Solomillos de vacuno  
Aceite

### Salsa:

250 ml Nata líquida  
4 C Vino blanco  
Sal  
Pimienta  
100 g Queso Gorgonzola  
1 Yema de huevo

## Preparación:

1. Lavar los solomillos de vacuno bajo el grifo y secar con papel de cocina, sazonar con pimienta y untar con aceite.
2. Asar por ambos lados sobre la plancha Tepan precalentada.

### Salsa:

1. Verter la nata líquida y el vino blanco en una olla y dejar cocer durante unos 10 minutos a fuego medio.
2. Sazonar con sal y pimienta, incorporar la mitad del queso Gorgonzola y ligar con la yema de huevo.
3. Disponer la salsa sobre los solomillos asados y esparcir por encima el queso Gorgonzola restante.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: 4-6 minutos

# Ragú de carne con repollo

4 Porciones / por porción: 1.277 kJ/304 kcal

## Ingredientes:

300 g de vacuno para guisar  
300 g Magro de cerdo  
2 Dientes de ajo  
2 Cebollas  
1 kg Col china  
2 Tomates  
Aceite  
Sal  
Pimienta  
100 ml Vino blanco

## Preparación:

1. Lavar las carnes (vacuno y cerdo) bajo el grifo y secar con papel de cocina, trocearla y cocinar en algo de aceite sobre la plancha Tepan precalentada.
2. Pelar el ajo y las cebollas, picar todo finamente y agregar a la carne.
3. Lavar la col, cortar en cuartos y después en tiras finas, agregar por porciones a la carne y rehogar, removiendo continuamente.
4. Pelar los tomates, cortar en cuartos y rehogar igualmente. Sazonar con sal y pimienta y desglasar con el vino blanco.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: 15-18 minutos

# Filete de pechuga de pavo a lo Provenzal

4 Porciones / por porción: 983 kJ/234 kcal

## Ingredientes:

4 Filetes de pechuga de pavo  
3 Tomates  
8 Aceitunas negras deshuesadas  
3 Dientes de ajo  
2 C Perejil picado  
Vino blanco  
Aceite de germen  
Sal  
Pimienta blanca

## Preparación:

1. Lavar los filetes bajo el grifo y secar con papel de cocina, sazonar con sal y pimienta blanca y asar en aceite sobre la plancha Tepan precalentada.
2. Verter encima de los tomates agua muy caliente, pelarlos, cortar las bases del tallo, cortarlos en cuartos y agregar junto con las aceitunas a la carne. Pelar el ajo, picar finamente y agregar igualmente a la carne.
3. Desglasar con el vino blanco. Antes de servir, espolvorear perejil picado por encima.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: ca. 10 minutos

# Pollo troceado al estilo Hawái

4 Porciones / por porción: 987 kJ/235 kcal

## Ingredientes:

500 g Pechuga de pollo  
4-5 Rodajas de piña  
1-2 Manzanas  
Crème fraîche  
Aceite de germen  
Sirope de jengibre  
Sal  
Pimienta  
Curry

## Preparación:

1. Lavar la pechuga, secar con papel de cocina, cortar en trocitos y sofreír por porciones en aceite de germen sobre la plancha Tepan precalentada hasta que la carne esté dorada.
2. Cortar en trozos las rodajas de piña. Pelar las manzanas, eliminar el corazón, cortar en dados y agregar, junto con la piña, a la carne.
3. Sazonar con sal, pimienta, curry y sirope de jengibre, y refinar con Crème fraîche.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: 6-8 minutos

# Carne de pavo, troceada, al estilo chino

4 Porciones / por porción: 1.025 kJ/244 kcal

## Ingredientes:

500 g Pechuga de pavo  
1 Pimiento rojo  
1-2 Zanahorias  
1-2 Calabacines  
 $\frac{1}{2}$  Manojos de puerros  
200 g Champiñones  
2-3 Apios  
150 g Brotes de soja  
1-2 Dientes de ajo  
Jengibre fresco  
60 ml Vino de arroz  
3 C Salsa de soja clara  
Sal  
Pimienta de Cayena  
Azúcar  
Mezcla de especias chinas  
Salsa de ostras  
Cilantro fresco  
Aceite

## Preparación:

1. Lavar la pechuga de pavo, secar con papel de cocina, cortar en trocitos y marinar durante la noche en salsa de soja.
2. Pelar y rallar el jengibre y los dientes de ajo, cortar el pimiento en dados, las zanahorias en puntas, el puerro en aros y la verdura restante en rodajas.
3. Cocinar la carne por porciones en un poco de aceite en la plancha Tepan precalentada. Añadir el ajo y el jengibre y cocinar todo junto.
4. Agregar la zanahoria y el apio a la carne y sofreír. Sofreír también los aros de puerro y los dados de pimiento. Al final, agregar los champiñones y los brotes de soja y dejar rehogar unos instantes.
5. Sazonar con las especias, agregar vino de arroz y decorar con cilantro fresco.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: ca. 10 minutos





# Complementos y verduras



## SENCILLAMENTE INSUSTITUIBLE



Las patatas, el arroz o la pasta son los acompañamientos de la gran mayoría de los platos, pero pocas veces son el ingrediente principal. No existen prácticamente límites para convertir a estos complementos en delicias culinarias, que pueden realizarse aún más tomando prestado algún toque de otras culturas, variando así la preparación de estos ingredientes con los más diversos métodos y sabores.

# Zanahorias a la india

4 Porciones / por porción: 542 kJ/129 kcal

## Ingredientes:

- 1 Manojó de zanahorias
- 1 C Aceite
- 50 g Pasas de Corinto
- $\frac{1}{2}$  c Canela
- 1 Pizca de pimienta de Cayena
- 3 C Zumo de naranja
- 1 C Licor de naranja
- Pimienta blanca
- Sal
- 2 C Hojas de hierbabuena picadas

## Preparación:

1. Pelar y lavar las zanahorias, y cortarlas en rodajas finas.
2. Echar el aceite sobre la plancha Tepan precalentada y dorarlas unos 3 minutos, dándoles la vuelta continuamente.
3. Agregar las uvas pasas y sazonar con las especias, desglasar con el zumo de naranja y el licor de naranja, y salpimentar. Antes de servir, espolvorear encima las hojas de hierbabuena picadas.

Nivel de potencia: 5-7

Tiempo de cocción: 5-7 minutos



# Cantarelas

4 Porciones / por porción: 848 kJ/202 kcal

## Ingredientes:

500 g Cantarela  
200 g Tocino magro  
1 Manojó de cebolletas  
1 Tarro de crema (agria) para cocinar  
Sal  
Pimienta

## Preparación:

1. Limpiar bien las cantarelas, pero sin lavarlas bajo el grifo, y, si fuera necesario, cortarlas.
2. Cortar en dados el tocino, pelar las cebolletas y cortar en dados.
3. Precalentar la plancha Tepan. Freír el tocino, agregar las cantarelas y asar también. A continuación, sofreír las cebolletas.
4. Incorporar la crema (agria) para cocinar y las especias y sazonar con sal y pimienta.

Nivel de potencia: 8-11

Tiempo de cocción: 8-10 minutos

## Sugerencias & más



Salar moderadamente, puesto que el tocino ya contiene sal. En lugar de las cantarelas podrá utilizar champiñones o setas Shitake.

# Repollo blanco

4 Porciones / por porción: 802 kJ/191 kcal

## Ingredientes:

100 g Bacon, cortado en dados  
1 Cebolla  
300 g Repollo blanco  
1 Tarro de crema (agria) para cocinar  
Sal  
Pimienta  
Cebollino

## Preparación:

1. Precalentar la plancha Tepan.
2. Dejar derretir lentamente la grasa del bacon. Cortar la cebolla en dados y sofreír.
3. Limpiar el repollo blanco, lavar y cortar en tiras de unos 2-3 cm, agregar a la mezcla de tocino y cebolla y rehogar.
4. Agregar la crema (agria) para cocinar, sazonar con sal y pimienta y servir con el cebollino como decoración.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 10-12 minutos



# Tacos de polenta

4 Porciones / por porción: 370 kJ/88 kcal

## Ingredientes:

0,5 l Agua  
175 g Sémola de maíz  
1/2 c Sal  
2 C Aceite

## Preparación:

1. Llevar el agua a ebullición en la zona de cocción, agregar sal y la sémola de maíz. Cocinar sin parar de remover durante 2 minutos, después desconectar la zona de cocción y dejar hinchar durante unos 30 minutos.
2. Verter la masa en una fuente cuadrada o rectangular, aplanar y dejar enfriar. Cortar en porciones.
3. Precalentar la plancha Tepan, poner aceite y dorar los tacos de polenta por ambas caras.

Nivel de potencia: 8-10

Tiempo de cocción: 10-15 minutos



# Fruta y verdura glaseadas

4 Porciones / por porción: 433 kJ/103 kcal

## Ingredientes:

30 g Azúcar  
250 g Aros de cebolla o rodajas  
de manzana o de zanahoria  
2 C Aceite



## Sugerencias & más

Esta guarnición es ideal para alimentos fritos, los aros de manzana pueden servirse con un postre, por ej. Sabayón. Procure que el azúcar no se dore excesivamente, puesto que las verduras o frutas glaseadas podrían adquirir fácilmente un sabor amargo.

## Preparación:

1. Precalear la plancha Tepan. Poner el aceite, agregar el azúcar y remover hasta que se derrita el azúcar.
2. Glasear las verduras o frutas dándoles la vuelta repetidas veces.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 5-8 minutos

# Verduras marinadas

4 Porciones / por porción: 907 kJ/217 kcal

## Ingredientes:

2 Pimientos amarillos  
2 Pimientos rojos  
1 Berenjena  
2 Calabacines  
500 g Champiñones  
1 C Aceite de oliva

### Marinada:

6 C Aceite de oliva  
4 C Vinagre de vino blanco  
4 C Vino blanco  
1 Diente de ajo prensado  
Sal  
Pimienta  
1 Pizca de azúcar  
2 C Finas hierbas picadas

## Preparación:

1. Cortar los pimientos en tiras, la berenjena en trozos y los calabacines en rodajas
2. Precalear la plancha Tepan, poner aceite y sofreír brevemente la verdura.

### Marinada:

1. De los ingredientes restantes se prepara una marinada en la que se deja macerar la verdura sofrida durante unas horas.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 5 minutos

# Mazorcas de maíz

4 Porciones / por porción: 433 kJ/103 kcal

## Ingredientes:

- 4 Mazorcas de maíz precocinadas
- 1 C Aceite
- Sal a las finas hierbas
- 8 Palillos

## Preparación:

1. Precalentar la plancha Tepan y el aceite.
2. Dorar las mazorcas por todos lados, colocar en un plato y salar. Introducir en cada extremo un palillo y servir.

Nivel de potencia: 10–12

Tiempo de cocción: 15 minutos

## Sugerencias & más



Las mazorcas se podrán servir como acompañamiento de carne asada a la parilla o bien solas, como tentempié.

# Patatas al romero

4 Porciones / por porción 454 kJ/108 kcal

## Ingredientes:

- 500 g Patatas cocidas
- 1 Manojito de romero
- Sal
- Pimienta
- 1 C Aceite

## Preparación:

1. Precalentar la plancha Tepan.
2. Cortar las patatas en rodajas y picar unas hojas de romero.
3. Poner el aceite sobre la plancha Tepan precalentada y poner a saltear las patatas junto con las hojas de romero. Cuando estén doradas, darles la vuelta y dorar la otra cara. Sazonar con sal y pimienta.

Nivel de potencia: 9–11

Tiempo de cocción: 10 minutos





# Brocheta de verduras

4 Porciones / por porción: 315 kJ/75 kcal

## Ingredientes:

- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento amarillo
- 1 Calabacín pequeño
- 8 Champiñones marrones pequeños
- 4 Chalota
- 8 Tomates cherry
- Brochetas de madera
- 2 C Aceite de sésamo

## Marinada:

- 1 C Vinagre
- 1 C Zumo de limón
- 1 C Finas hierbas de Provenza
- Pimienta
- Sal

## Preparación:

1. Cortar los pimientos en trozos de unos 3 cm, las chalotas en gajos y el calabacín en rodajas de 1 cm de grosor. Lavar los tomates y limpiar los champiñones.
2. Mezclar los ingredientes para la marinada.
3. Ensartar en las brochetas alternando los trozos de verdura.
4. Precalentar la plancha Tepan. Poner el aceite sobre la plancha y freír las brochetas dándoles la vuelta repetidas veces. Después, untar con la marinada.

Nivel de potencia: 7-9

Tiempo de cocción: 10-15 minutos



## Sugerencias & más

No lave los champiñones para evitar que absorban el agua. Es suficiente frotarlos con papel de cocina y cortar las manchas oscuras.



# Postres

## DULCES TENTACIONES



¿Qué sería un menú, sin un grandioso final?

Un postre es un gesto a los invitados, una caricia para la familia, la recompensa a los esfuerzos de los cocineros. Ya se preparen con frutas frescas, con una pizca de alcohol, como variante dulce con nata y azúcar ... el postre nos puede trasladar a mundos mágicos y sorprender nuestros sentidos. Es ideal para dar alas a la fantasía, para entusiasmar a todos con una presentación ingeniosa, con una decoración creativa. ¡El esfuerzo vale la pena, aunque se tarde un poquito más en su elaboración!

# Tortita de alforfón con quark y arándano encarnado

4 Porciones / por porción: 1.428 kJ/340 kcal

## Ingredientes:

### Masa:

- 3 Huevos
- 125 ml Leche
- 125 ml Café frío
- 3 C Aceite de girasol
- 1 Pizca de sal
- 1 C Azúcar
- 125 g Harina de alforfón

### Quark:

- 250 g requesón quark
- 1 Sobre de azúcar de vainilla
- 4 C Arándano encarnado

## Preparación:

1. Mezclar con la batidora de brazo los ingredientes para la masa y dejar hinchar unos 30 minutos.
2. Precalentar la plancha Tepan. Engrasar con aceite. Por cada tortita, poner unas 2 cucharadas sobre la plancha, aplanar la masa formando tortitas redondas y dorar por ambas caras.
3. Mezclar los ingredientes para la mezcla de arándano y quark, y servir por separado con las tortitas calientes.

Nivel de potencia: 9-11

Tiempo de cocción: 4-6 minutos

# Crêpes ligeros

4 Porciones / por porción: 1.819 kJ/433 kcal

## Ingredientes:

### Masa:

- 3 Huevos
- 250 ml Leche
- 30 g Mantequilla
- 2 C Licor de naranja
- 3 c Azúcar
- 1 Pizca de sal
- 150 g Harina

### Salsa:

- 100 g Mermelada de naranja
- 0,2 l Zumo de naranja
- Zumo de 1/2 limón
- 1-2 C Licor de naranja
- 2 c Maicena
- 1 Pizca de sal
- 1 C Azúcar

## Preparación:

1. Derretir la mantequilla en un cazo. Con la batidora de brazo, mezclar los ingredientes restantes, agregar la mantequilla derretida y dejar hinchar unos 20 minutos.
2. Precalentar la plancha Tapa. Por cada crêpe, poner la cantidad de un cucharón pequeño sobre la plancha y aplanar la masa formando un crêpe redondo y dorar por cada cara.
3. Para la salsa, poner la mermelada con el zumo en un recipiente (separar 2 C). Agregar la sal, el azúcar, el licor de naranja y el zumo de limón y llevar a ebullición.
4. Mezclar la maicena con el zumo de naranja restante y trabar la salsa con esta mezcla. Según gusto, refinar con licor de naranja.

Nivel de potencia: 9-11

Tiempo de cocción: 6-10 minutos

## Sugerencias & más



Los crêpes pueden flambearse sobre el plato. Para ello se calienta algo de licor de naranja en un cucharón, se le prende fuego y se vierte por encima de los crêpes.





# Galletas de patata y quark

4 Porciones / por porción: 1.210 kJ/288 kcal

## Ingredientes:

200 g Patatas  
(de consistencia harinosa  
después de cocidas)  
130 g Requesón (Quark)  
3 Yemas de huevo  
3 claras de huevo  
50 g Harina  
80 g Azúcar  
1 c Azúcar de vainilla  
Sal  
Aceite

## Preparación:

1. Cocer las patatas y pasar por la prensa mientras estén calientes aún. Agregar una pizca de sal, el quark y la harina. Incorporar las yemas de huevo.
2. Mezclar las claras de huevo, el azúcar, la sal y el azúcar de vainilla y montar a punto de nieve, e incorporar suavemente a la masa de patata y quark.
3. Precalentar la plancha Tepan. Poner encima el aceite. Cuando esté caliente, disponer cucharadas de masa sobre la plancha, aplanar y formar crêpes. Dorar por ambos lados.

Nivel de potencia: 9-10

Tiempo de cocción: 2-3 minutos por cada cara





# Tortita de manzana

4 Porciones / por porción: 1.793 kJ/427 kcal

## Ingredientes:

800 g Manzanas  
200 g Harina  
150 ml Leche  
150 ml Agua mineral con gas  
4 Huevos  
Cocos de maíz (Cornflakes)  
4 C Aceite  
4 c Azúcar  
Sal  
Canela  
Azúcar glas

## Preparación:

1. Mezclar la harina con la leche y el agua mineral, y dejar hinchar unos 20 minutos.
2. Incorporar los huevos, batiendo. Agregar el azúcar, una pizca de sal y el aceite y mezclar removiendo.
3. Pelar las manzanas, eliminar los corazones, rallar gruesamente e incorporar a la masa.
4. Precalear la plancha Tepan, untarla con aceite, y repartir sobre la superficie de la plancha cucharadas de masa con un diámetro de unos 6 a 10 cm, y dorar.
5. Disponer las tortitas sobre platos de postre y espolvorear encima copos de maíz, canela y azúcar glas.

Nivel de potencia: 9–10

Tiempo de cocción: 6–10 minutos

# Plátano flambeado con miel

4 Porciones / por porción: 672 kJ/160 kcal

## Ingredientes:

8 Plátanos pequeños  
Mantequilla  
2 C Miel  
ca. 6 cl Licor de frambuesa  
Curry en polvo

## Preparación:

1. Pelar los plátanos y dorar con mantequilla sobre la plancha Tepan precalentada.
2. Agregar la miel, rociar con licor de frambuesa y flambear. Después, sazonar con curry en polvo.
3. Los plátanos se servirán con su jugo.

Nivel de potencia: 7–9

Tiempo de cocción: 6–8 minutos

## Sugerencias & más



Como alternativa, podrá sustituir los plátanos por otras variedades de fruta. Los gajos de naranja se podrán flambear con licor de naranja.

# Higos caramelizados con salsa de yogur y canela

4 Porciones / por porción: 714 kJ/170 kcal

## Ingredientes:

400 g Higos frescos

### Marinada:

3 C Zumo de naranja

1 C Licor de naranja

### Salsa:

200 g Yogur de leche entera

1 Sobre de azúcar de vainilla

1 C Azúcar

1/2 c Canela

1 C Zumo de limón

1 C Mantequilla

2 C Azúcar

## Preparación:

1. Cortar los rabos de los higos y después, cortarlos por la mitad a lo largo.
2. Mezclar la marinada con el zumo y el licor, y dejar macerar en ella las mitades de higo durante media hora.
3. Mezclar el yogur, el azúcar de vainilla, la canela y el zumo de limón y poner a enfriar.
4. En la plancha, derretir la mantequilla y colocar sobre ella las mitades de higo por la superficie de corte. Espolvorear por encima el azúcar y dejar caramelizar.
5. Servir con la salsa.

Nivel de potencia: 5-7

Tiempo de cocción: 5-7 minutos

# Blinis de nuez y caramelo

4 Porciones / por porción: 3.053 kJ/727 kcal

## Ingredientes:

1/2 Cubito de levadura fresca  
panadera

150 g Harina

1 C Azúcar

200 ml Leche

1/2 c Sal, 1 Huevo

30 g Mantequilla derretida

100 g Nuez picada

1 C Aceite de nuez

### Salsa:

1 Tarro de Crème fraîche

2 C Jarabe de arce

### Caramelo:

100 g Nueces

50 g Azúcar moreno

1 C Jarabe de arce

### Decoración:

Hojas de menta o melisa

Azúcar glas

## Preparación:

1. Mezclar la levadura con la harina, el azúcar y la leche y dejar fermentar en un lugar caliente. Agregar la sal, el huevo, la mantequilla y las nueces, y volver a dejar que fermente hasta que la masa haya alcanzado el doble de su volumen original.
2. Entretanto, preparar la salsa de crème fraîche y jarabe de arce, y poner a enfriar.
3. Precalentar la plancha Tepan. Untar la plancha caliente con el aceite de nuez y cocinar los blinis.
4. Para el caramelo, espolvorear el azúcar por encima de la plancha, dejar que se derrita y agregar las nueces. Desglasar con el jarabe de arce.
5. Disponer los blinis sobre platos de postre, poner una cucharada de salsa y sobre ella poner un toque de la masa de caramelo. Guarnecer con melisa u hojas de menta y azúcar glas.

Nivel de potencia: 9-10

Tiempo de cocción: 15-20 minutos



# Láminas de manzana con uvas pasas

4 Porciones / por porción: 832 kJ/198 kcal

## Ingredientes:

800 g Manzanas  
1 C Uvas pasas  
2 C Azúcar  
1 Limón  
Mantequilla  
Canela

## Preparación:

1. Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos, quitarles las pepitas y cortar en láminas. Sofreír con la mantequilla sobre la plancha Tepan precalentada, dándoles la vuelta cuidadosamente a las láminas de manzana.
2. Agregar las uvas pasas, el azúcar y el zumo de un limón, y espolvorear canela por encima.

Nivel de potencia: 6–8

Tiempo de cocción: 6–10 minutos

## Sugerencias & más

En lugar de manzana podrá utilizar rodajas de piña, mitades de ciruelas, melocotón, albaricoque, nectarina, etc.





<b>A</b>		
Atún (solomillo) con salsa de tomate	42	
<b>B</b>		
Bacalao con verduras	44	
Berenjenas	36	
Blinis de nuez y caramelo	88	
Bruschetta (pan tostado con ajo)	18	
<b>C</b>		
Cantarelas	74	
Carne	49	
Carne fileteada al estilo de Zurich	61	
Cerdo al estilo asiático	52	
Cerdo al madeira, con champiñones	55	
Chuletas de cordero al ajo	56	
Chuletas de Sajonia	50	
Ciervo (medallones) con salsa de arándano encarnado	64	
Complementos y verduras	70	
Cordero (estofado)	60	
Cordero (medallones) con copos de Parmesano y tomate frito	55	
Cordero asado con salsa de limón	54	
Crêpes con diversos rellenos vegetarianos	30	
Crêpes de patatas con caviar	22	
Crêpes ligeros	82	
<b>E</b>		
Ensalada templada de repollo	23	
Ensalada veraniega con gambas	26	
Escalope Cordon bleu (filete relleno)	61	
Escanda triturada (medallones) con salsa holandesa al yogur	33	
Escorpina con salsa de limón	46	
<b>F</b>		
Filete de ternera "alla Romana"	52	
Fruta y verdura glaseadas	77	
<b>G</b>		
Galletas de patata y quark	86	
Gallineta a las finas hierbas	40	
Gambas (brocheta)	43	
Gírgola al ajo	24	
<b>H</b>		
Hamburguesa	50	
Hamburguesa de alforfón	32	
Hamburguesa de escanda con salsa de curry y plátano	31	
Higos caramelizados con salsa de yogur y canela	88	
<b>L</b>		
Langostinos jumbo al alioli	40	
Lomo al estilo húngaro	54	
Lomo de cerdo al vino blanco	56	

# M

Manzana laminada con uvas pasas	90
Mazorcas de maíz	78

# P

Pan tostado con ajo (Bruschetta )	18
Patatas al romero	78
Pavo, troceado, al estilo chino	68
Pechuga de pavo (filetes) a lo Provezal	67
Pechuga de pollo al estilo Sechuán	58
Pechuga de pollo con chalotas al Oporto	64
Pescado	38
Plátano flambeado con miel	87
Platija (filetes)	46
Platos vegetarianos	28
Polenta (tacos)	76
Pollo troceado al estilo Hawái	67
Postres	82

# R

Ragú de carne con repollo	66
Repollo blanco	74

# S

Salmón (filete)	42
Sate con salsa de cacahuete	62
Solomillo a la pimienta, flambeado	59
Solomillo de atún con salsa de tomate	42
Solomillo de vacuno en salsa de queso Gorgonzola	66

# T

Tortilla campesina	59
Tortilla de cereales con salsa de yogur a las finas hierbas	37
Tortilla de escanda con queso de oveja	34
Tortillas de maíz	18
Tortita de alforfón con quark y arándano encarnado	84
Tortita de manzana	87
Tortitas almendradas	32
Tortitas de calabacín con queso fresco	21

# V

Verduras (brocheta)	80
Verdura glaseada	77
Verduras marinadas	77

# Z

Zanahorias a la india	72
-----------------------	----





Redacción:  
Elisabeth Porz-Illing, Bünde  
Fotos:  
Martina Urban, Hamburgo  
Diseño Platos:  
Antje Kütthe, Hamburgo  
Concepto, diseño y producción:  
Departamento de publicidad Miele,  
Gütersloh  
Composición:  
Bösmann, Detmold  
Imprenta:  
Bösmann, Detmold  
Reproducción íntegra o parcial,  
únicamente previa autorización por  
Miele & Cie. KG y con indicación de  
la fuente.  
© Miele & Cie. KG, Gütersloh  
Salvo modificaciones/XX  
1ª Edición  
M.-Nr. 7 161 170 / BÖ 2960 / (10/07)

