

500 RECETAS DE MICROONDAS

MULTITUD DE RECETAS
SENCILLAS Y RÁPIDAS

El horno de microondas es una herramienta indispensable para conciliar buena cocina y rapidez en la elaboración, sabor y ligereza, funcionalidad y baratas.

Entremeses, pasta, huevos, verduras, postres para todos los gustos y ocasiones... Una gran cantidad de recetas que se adaptan perfectamente a las exigencias de nuestra vida diaria y que permiten conservar las propiedades nutricionales de los alimentos, la intensidad de los aromas y los atractivos colores, así como realizar estimulantes combinaciones.

Laura y Margherita Landra, diplomadas en una importante escuela gastronómica, le ofrecen en esta obra el fruto de muchos años de pasión por la cocina. Quien no quiera o no pueda pasar horas cocinando, no tiene que renunciar al placer de comer bien.



De'Longhi
dr

LAURA y
MARGHERITA
LANDRA

RECETAS
DE MICROONDAS

500 RECETAS DE MICRO- ONDAS

LAURA y
MARGHERITA
LANDRA

MULTITUD DE RECETAS
SENCILLAS Y RÁPIDAS

L. y M. Landra

500
RECETAS DE
MICROONDAS

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (diagnósticas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —o cuando exista— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

Fotografías del interior: © Studio Novak/Milan.

Diseño gráfico de la cubierta: © YES.

Fotografías de la cubierta: © Sagel & Kranefeld/Zefa/Corbis; J. Bilić/Socri Salé.

© Editorial De Vecchi, S. A. U. 2008
Barcelona

Editorial De Vecchi, S. A. de C. V.
Delegación Cuauhtémoc
México

Índice

INTRODUCCIÓN, 5

ENTRANTES, 17

PRIMEROS, 95

HUEVOS Y TARTAS SALADAS, 399

VERDURAS Y GUARNICIONES, 455

POSTRES, 537

ÍNDICE DE RECETAS, 645

Introducción

Generalmente, se considera el horno de microondas como una herramienta muy útil para calentar o descongelar alimentos en muy poco tiempo. En realidad, más allá de estas funciones —que por otra parte resultan fundamentales hoy en día—, el microondas permite preparar todo tipo de platos (entrantes, primeros, platos de carne, platos de pescado, guarniciones de verduras y queso, tartas saladas y postres), sabrosos y sanos al mismo tiempo.

Hay quien sostiene que este tipo de hornos se idearon para facilitar la preparación de la comida en los submarinos durante la segunda guerra mundial, y que su país de origen fue Alemania.

Lo único cierto es que, después de la guerra, esta tecnología se desarrolló en los Estados Unidos, y que el primer horno de microondas fue comercializado allí en 1952 por la Raytheon Company. Este nuevo electrodoméstico conquistó primero Japón, y posteriormente se introdujo en Europa.

En sus comienzos, esta innovadora forma de cocción encontró muchos obstáculos en los consumidores, pero con el tiempo y las estrictas normas de seguridad que han controlado su fabricación se ha ganado cada vez más adeptos.

En efecto, las normas de seguridad españolas y europeas para la fabricación de hornos de microondas son muy severas: por tanto, no se debe temer ningún riesgo de radiación.

En los comercios se pueden encontrar modelos con programas de descongela-

ción, que tienen bases giratorias o fijas. También hay hornos muy prácticos, compactos o minis, multifunciones o combinados, que asocian la cocción con microondas con la tradicional de rayos infrarrojos o de circulación de aire caliente y grill, permitiendo así dorar los alimentos (algo hasta ahora imposible en los microondas tradicionales).

De los más sencillos a los más complejos, todos los microondas llevan un ventilador incorporado en la carcasa que difunde las vibraciones de manera uniforme en torno a los alimentos, alejándolos de las paredes para concentrarlas en la comida.

¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?

Las microondas son ondas electromagnéticas que encontramos en la naturaleza en forma de rayos ultravioletas, luces visibles, rayos infrarrojos... Por tanto, el hombre está constantemente expuesto a los numerosos campos electromagnéticos presentes en el universo.

La difusión de programas radiofónicos y de televisión, las comunicaciones vía satélite, los controles aéreos y muchas pruebas médicas se llevan a cabo gracias a las microondas, que muchas veces se consideran perjudiciales cuando en realidad no hay nada de cierto en esto.

Se trata de ondas de alta frecuencia y de amplio espectro, el espectro electro-



magnético, que cambia según las oscilaciones y la longitud de onda.

Los hornos utilizan microondas con una longitud de onda de 10-15 cm y una frecuencia de 2 450 MHz (2,45 millones de oscilaciones al segundo), generadas por el magnetrón, un tubo termoelectrónico que tiene la capacidad de transformar la energía eléctrica en energía electromagnética, indispensable para la cocción de los alimentos.

Las microondas actúan sobre las moléculas de agua contenidas en los alimentos; estas moléculas, una vez absorbidas las ondas, oscilan rápidamente provocando así una fricción que se transforma en calor y que permite la cocción de los alimentos. De esta manera, las microondas aseguran una cocción rápida pero gradual, del exterior hacia el interior, ya que penetran en el alimento a una profundidad de 2-3 cm.

La superficie se cuece directamente, mientras que el interior se cuece por conducción, es decir, por contacto con la parte externa. Por otra parte, la cocción prosigue durante el tiempo de reposo que sigue a la detención del flujo de ondas.

Conviene recordar también que, a diferencia de los hornos tradicionales, el microondas cocina los alimentos sin calentar los utensilios ni el espacio de alrededor, con la ventaja de que se puede abrir el horno en cualquier momento sin modificar la temperatura interna.

CARACTERÍSTICAS DE LA COCINA CON MICROONDAS

Debido a la escasa pérdida de humedad, los procesos de calentamiento o descongelación se llevan a cabo muy rápida-

mente, lo que permite que se mantengan intactos tanto el sabor como el aspecto de los alimentos frescos.

Por otra parte, otra de las características de la cocina con este tipo de hornos es que permite la reducción o incluso la total eliminación de los condimentos, a menudo perjudiciales para la salud. De hecho, este tipo de cocción aprovecha las grasas contenidas en los alimentos, conservando las vitaminas y las sales minerales: los valores nutricionales y el aspecto de las comidas permanecen, por tanto, inalterados.

RECIPIENTES Y CONTENEDORES

En la cocina con microondas es muy importante la forma de los recipientes: en general, los bajos y alargados permiten una cocción más rápida, pero hay que tener en cuenta también el volumen, la densidad y la temperatura inicial de los alimentos. Así, volumen y densidad elevados unidos a bajas temperaturas iniciales (porque los alimentos estaban en el frigorífico) requieren tiempos de cocción más largos. Por tanto, habrá que regular la potencia y el tiempo del microondas en función tanto de las características del alimento (cortado en rodajas finas, congelado...) como de la preparación y del tipo de cocción. Por otra par-

te, los recipientes y contenedores no habrán de ser de metal (en su totalidad o con adornos metálicos) ni de cristal: el primero refleja las microondas, impidiendo así la cocción de los alimentos; el segundo, en cambio, podría romperse, debido a su alto contenido en plomo. Por el contrario, los demás materiales que normalmente se utilizan en la cocina tradicional pueden utilizarse tranquilamente, cada uno con tiempos y temperaturas distintas. Los más adecuados son los de vidrio, pyrex, cartón, papel, porcelana, cerámica, plástico, barro, madera y mimbre.

Papel y cartón

Visos, servilletas y platos de papel son muy prácticos, debido a que se tiran después de su uso. Resultan ideales para la cocción de alimentos que no contienen jugos y cuya permanencia en el horno no debe ser prolongada, para evitar que se quemen.

Las servilletas de papel pueden utilizarse para envolver el pan y absorber su humedad durante el calentamiento.



Vidrio y vitrocerámica

Estos recipientes son ideales para calentar o cocinar salsas, y además, como estéticamente suelen ser bonitos, permiten no tener que cambiar los alimentos a otro recipiente para presentarlos en la mesa.

Pyrex

La transparencia de este material permite controlar la cocción a través de la puerta del horno. Como además muchos modelos suelen disponer de tapadera, se evita la pérdida de grasas y de vapor; si no disponen de tapa, se puede utilizar papel de estraza grueso (sujeto a los bordes con hilo de cocina) o plástico de cocina transparente adecuado para microondas; en cambio, no se puede utilizar papel de aluminio, debido a su base metálica. Para no quemarse en el momento de destapar conviene utilizar un guante.

Plástico

A excepción de la melamina, que absorbe la energía de las microondas impidiendo la cocción de los alimentos, los demás tipos de plástico son adecuados. Por seguridad conviene comprobar que los recipientes llevan en la superficie el símbolo que indica que son aptos para el lavavajillas. Por otra parte, hay que tener en cuenta que los contenedores de plástico pueden deformarse por sobrecalentamiento, sobre todo cuando se utilizan para cocinar alimentos ricos en grasas o azúcares.

Para cubrir los alimentos se pueden utilizar plásticos especiales, normales o microperforados, o bien bolsitas de plástico que permiten obtener el estilo *papillote*.

Barro y terracota

Estos recipientes son adecuados para la cocción de platos con jugo, estofados, o asados, porque no necesitan una cocción prolongada o marinadas previas.

Madera y mimbre

Los recipientes de estos materiales sólo son adecuados para cocciones breves y a baja temperatura. Pueden utilizarse bandejas, tablas de madera y cestas de mimbre para calentar alimentos secos como panecillos, rebanadas de pan o brioches.



PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Salsas y jugos

El microondas presenta la gran ventaja de que no hay que remover continuamente las salsas para que no se peguen al fondo del recipiente: no se quemán, y no requieren una especial precaución.

En la preparación conviene utilizar recipientes largos y no demasiado bajos, que favorecen una rápida evaporación. Por otra parte, conviene moderar el uso de la sal en las fases iniciales de la cocción, sobre todo en el caso de las verduras, ya que si no perderían rápidamente el agua.

Sofritos

La cocina con microondas resulta ideal para preparación de sofritos ligeros y digestivos. En efecto, para obtener sabrosos sofritos de verduras no hay que utilizar demasiados condimentos, pues debido a la rapidez de cocción sólo se absorbe una mínima parte de estos.

Sopas y menestras

Al igual que con las salsas, también aquí hay que reducir la cantidad de sal y hay que incorporar esta al final de la cocción o durante el tiempo de reposo, para evitar una excesiva deshidratación.

Teniendo en cuenta los siguientes «trucos» podrá obtener sopas y menestras realmente sabrosas:

- para obtener una cocción uniforme, corte las verduras en trozos más o menos del mismo tamaño;
- añada poco líquido;
- tape sólo los recipientes que contengan sopas muy caldosas, para evitar salpicaduras en las paredes del horno;
- lleve a ebullición el líquido sin tapar a la máxima potencia, y redúzcala luego al añadir el arroz o la pasta.

Primeros platos secos

El tiempo de cocción de la pasta y el arroz en el horno de microondas es prácticamente el mismo que el de la cocción tradicional, porque se han de rehidratar,

pero no se corre el riesgo de que se quemen o se peguen al recipiente, por lo que no habrá que remover continuamente.

Para cocinar arroz basta añadir de una vez todo el caldo hirviendo, en doble cantidad que el arroz, y programar la duración de la cocción. Con este mismo sistema se cuece la pasta, que se pone directamente en la fuente de servir, donde habrá que dejarla reposar unos minutos antes de añadir el condimento.

Conviene elegir bien el recipiente según la forma de la pasta, de manera que esta quede completamente cubierta con el agua de cocción.

He aquí los pasos que hay que seguir:

- vierta medio kilogramo de pasta en un litro de agua hirviendo;
- cueza 5 o 6 minutos, hasta que la pasta haya absorbido todo el agua;
- deje reposar en el horno 1 o 2 minutos, y condimente la pasta bien caliente.

Verduras

Las verduras frescas se cocinan con muy poca agua, ya que el microondas aprovecha la que contienen, manteniendo así inalterados —gracias a la rapidez de cocción— tanto las propiedades nutritivas como los sabores y los colores brillantes. Si se tapa el recipiente, la cocción será más rápida y uniforme. La sal habrá de añadirse sólo en el momento de servir, para evitar que las verduras se sequen mucho. Las hortalizas muy ricas en fibras, como el apio, las alcachofas y las zanahorias, requieren una mayor cantidad de agua, por lo que habrá que añadir un poco para que queden más tiernas. Las patatas con piel cuecen más rápido que las peladas, pero hay que agujerear la piel para evitar que se rompan (esta operación ha de hacerse con todos los alimentos cocinados con piel). Si las verduras son de distinta clase, hay que colocar junto al borde del recipiente las más duras, y en el interior las otras.

Todas las verduras frescas requieren una intensidad de potencia elevada. Las verduras congeladas y luego descongeladas requieren los mismos tiempos de cocción que las frescas: hay que remover durante la cocción y salar al final.

Para pelar fácilmente un tomate se puede introducir en el microondas 30 segundos: la piel saldrá sola.



Huevos

Los preparados con huevo se cuecen más deprisa en el horno de microondas que en la cocina tradicional.

Se pueden hacer huevos revueltos, tortillas y crepes, pero no huevos cocidos o pasados por agua, pues la velocidad de cocción los haría estallar.

Para evitar que se rompa, la yema ha de ser agujerada con un palillo. Al ser más rica en grasas, tarda menos en cocerse que la clara. Esta, sin embargo, termina de hacerse durante el tiempo de reposo.

Quesos

Los quesos, ya sea solos o con salsas, huevos y verduras, se hacen muy bien y muy deprisa. Cocínelos a potencia media-alta, porque contienen poca agua y la parte grasa tiende a separarse rápidamente de la parte rica en calcio. Utilice una potencia baja para hacer fondue y salsas que deban servirse calientes.

Púdinges y cremas

Su cocción se lleva a cabo de forma uniforme, sin que se peguen y sin remover todo el tiempo. Sin embargo, sí conviene ir girando el recipiente.

Fruta

Toda la fruta se cuece sin añadir agua, porque requiere mucho menos tiempo que en la cocción tradicional, y conser-

va sabores y aromas. Se puede cocinar entera o troceada. En este último caso, para que la cocción sea uniforme, los trozos han de ser del mismo tamaño, y han de estar dispuestos en coena en el recipiente, dejando vacío el centro. Para pelar fácilmente un melocotón basta con introducirlo 30 segundos en el microondas: la piel saldrá sola.



No hay que olvidar

Lo fundamental

- Durante la cocción de pequeñas cantidades de alimento, o de platos con poco agua, se puede introducir en el microondas un vaso lleno de agua: esto permite evitar, por un lado, que las paredes del horno se curven, y por otro, que los alimentos se recalienten demasiado debido a una incompleta absorción de las ondas.
- Quite los tapones de las botellas y las tapas de los botes, pues podrían salir disparados por la alta presión de los vapores generados.
- Presteja los alimentos grasos, como la panceta, con papel absorbente de cocina.
- Pinche los alimentos que estén recubiertos de una película o de piel, para evitar que se hinchen y se rompan. Esto se ha de practicar, por ejemplo, en la cocción de patatas con piel, salsichas o yemas de huevo, donde resulta necesario favorecer la salida del vapor a través de agujeros practicados en la superficie.
- Evite cocinar con el microondas alimentos como la pasta quebrada, el hojaldre, la pasta fermentada y los huevos con su cáscara, así como los fritos.
- Retire los alimentos antes de que estén completamente cocidos, porque siguen cocinándose durante unos minutos incluso fuera del horno.
- En hornos que no tengan base giratoria, vaya girando el plato de vez en cuando en distintas direcciones, para obtener una cocción más uniforme.
- Cuando se preparan jugos, salsas y sopas es necesario remover del exterior al centro del recipiente con cucharas de madera o plástico una o dos veces durante la cocción, para que el calor sea uniforme y el proceso sea más rápido; en cambio, no es necesario remover continuamente, como en la cocina tradicional, ya que aquí los alimentos no se pegan al fondo ni se quemar.
- Termine la cocción de los alimentos con el sistema tradicional cuando estos requieran una superficie dorada o un bonito gratinado.
- Para acelerar la cocción, sobre todo en el caso de los congelados, cubra los alimentos con un plato invertido, o bien con papel o plástico para microondas. Lo ideal es utilizar recipientes con tapa, porque la humedad se condensa en su interior y cae de nuevo sobre los alimentos: estos resultan más tiernos y se cuecen de un modo uniforme; además, se evitan las salpicaduras. Suponen una excepción las menestras, panes, dulces y productos que van en bolsita de plástico, que ha de ser agujerada.



Tiempos de cocción

- El tiempo de cocción es menor que el de la cocina tradicional (aproximadamente un cuarto).
- Hay que tener en cuenta que el incremento del tiempo de cocción es proporcional al aumento de la cantidad de alimento que se va a cocinar, con los ajustes adecuados. El mejor modo de determinar el tiempo de cocción de los alimentos es pesarlos: en general, una cocción normal requiere 6 o 7 minutos por cada 500 g.
- El agua y cualquier otro líquido hierven más deprisa en el fogón: si tiene prisa, póngalos en el horno ya en ebullición. Por otra parte, para reducir el tiempo de cocción, reduzca la cantidad de líquido con respecto al que normalmente se usa en la cocina tradicional.
- Los alimentos porosos (como el pan de molde, la carne picada o el puré de patatas) necesitan menos tiempo para cocerse y descongelarse, porque la facilidad de penetración de las microondas y, por consiguiente, la velocidad de cocción, dependen de la densidad del alimento.
- Cuando se cocina un alimento que se acaba de sacar del frigorífico hay que calcular un tiempo mayor, teniendo en cuenta que los que se indican en las tablas y recetas son aproximados, y que los distintos frigoríficos que se pueden encontrar en los comercios alcanzan a menudo diferentes temperaturas.

Condimentos

- Reduzca al máximo las grasas: el horno de microondas aprovecha las que ya contienen los alimentos.
- Teniendo en cuenta que la cocción con microondas tiende a ensalzar las propiedades de los alimentos, utilice con moderación hierbas y especias a la hora de aromatizar las salsas, para que no resulten demasiado fuertes.
- Sale los alimentos al final de la cocción o durante el tiempo de reposo para evitar la deshidratación. Utilice menos sal, porque el horno de microondas impide la dispersión de las sales minerales debido a la rapidez de cocción.

Nota: el tiempo de cocción depende también de la temperatura del alimento: un alimento a temperatura ambiente se hará antes que uno que se acaba de sacar del frigorífico. Los tiempos que figuran en las tablas de las páginas siguientes y en las recetas hacen referencia a un horno de 1 000 W (sobre todo en la tabla, utilizado a la máxima potencia).

Dosis: las preparaciones de las recetas son para cuatro personas.

Tiempos de cocción de los principales alimentos

Alimento	Peso en gramos	Tiempo de cocción en minutos
VERDURAS Y LEGUMBRES		
Achicoria	500	3-4
Achicoria rizada	500	4-5
Achicoria roja	500	4-5
Aicachofas	500	5-6
Apio	500	10
Berenjenas (en dados)	500	8
Berza (troceada)	500	8-10
Brécol	500	8-10
Calabacines (en rodajas)	500	7-8
Calabacines (en trozos)	500	5-6
Calabaza (en trozos)	500	10
Cardos	500	10
Cebollas (en rodajas)	500	8-10
Cebolletas frescas	250	3-4
Champiñones	500	3-4
Coles de Bruselas	500	5
Coflitor	500	10
Endibias	500	3-4
Espárragos	500	8-10
Espinacas	500	3-4
Flor de calabacín	250	3-4
Guisantes	500	10
Habas	500	8
Hinojo	500	8-10
Hortigas	500	3-4
Judías	500	10-12
Judías verdes	500	12-14
Lechuga	500	3-4

Tiempos de cocción de los principales alimentos

Alimento	Peso en gramos	Tiempo de cocción en minutos	Alimento	Peso en gramos	Tiempo de cocción en minutos
Lentijas	250	20	Castañas	500	15
Lombarda (picada)	500	10-12	Cerezas	500	4
Maiz	500	15	Ciuelas	500	8
Nabos	500	10	Frambuesas	250	1-2
Patatas (en trozos)	500	8	Fresas silvestres	250	1-2
Peñeros	500	5-6	Fresas	500	2-3
Puerros	500	5-6	Grosellas negras	250	1-2
Remolacha	500	3-4	Higos	500	3
Rúcula	500	3-4	Manzanas (en rodajas)	500	4
Setas	500	3-4	Manzanas enteras	500	6
Soja germinada	250	2-3	Melocotones (en rodajas)	500	4
Tomates (en conserva)	500	8	Melocotones enteros	500	6
Tomates (frescos)	500	3-4	Nisperos	500	5
Tomates (pequeños)	250	3	Papaya	500	5
Tupinambo	500	10	Peras (en rodajas)	500	4
Zanahorias (en rodajas)	500	8-10	Peras enteras	500	6
			Piña (en rodajas)	500	6-7
			Plátanos	500	1-2
QUESOS					
Emmental	100	1-2			
Fontina	100	2-3			
Gorgonzola	100	1-2			
Mozzarella	200	1-2			
Oveja semicurado	100	2-3			
Parmesano	100	2-3			
Requesón	100	2-3			
Taleggio	100	1-2			
Tetilla	100	2-3			
FRUTAS					
Abaricoques	500	5			
Arándanos	250	1-2			
Caquis	500	1-2			



Entrantes

PREPARACIÓN: 12 minutos

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

2 rebanadas de pan de molde

2 yemas de huevo bien cocidas

caviar rojo y mantequilla

APERITIVO DEL REY

Retire la corteza de las rebanadas de pan y córtelas en ocho trozos.

Ponga los cuadraditos de pan en un recipiente adecuado para la cocción en microondas e introdúzcalo durante 2 minutos en el horno programando la potencia al máximo.

Finalmente, unte con mantequilla cada cuadradito, distribuya por encima las yemas de huevo reducidas a pasta y espolvoree con caviar.



PREPARACIÓN: 19 minutos
COCCIÓN: 17 minutos
REPOSO: 5 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 vasos de caldo caliente
 4 cucharadas de harina de arroz
 3 dientes de ajo
 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
 2 cucharadas de zumo de limón
 1 cucharada de aceite de oliva virgen

ÁSPID DE LAS PIRÁMIDES

Vierta un cucharón de caldo en una cacerola de pyrex y añada los dientes de ajo pelados y picados.

Introduzca el recipiente en el horno de microondas, programe durante 3 minutos la potencia al máximo y, a media cocción, agregue el aceite.

Luego saque el recipiente del horno y añada la harina diluida en el caldo restante; introduzca de nuevo en el horno, programando la potencia al máximo durante 10 minutos, y deje cocer hasta que la mezcla empiece a quedar más densa.

A continuación, saque del horno, rocíe con limón y condimente con la cúrcuma. Remueva bien y luego ponga de nuevo en el horno durante 4 minutos a media potencia.

Cuando la cocción haya terminado, vierta la mezcla en una copa de cristal resistente al calor y déjela enfriar.

BESOS DE QUESO

Mezcle el queso y la nata líquida, remueva bien y añada las raíces de hinojo.

Rellene los buñuelos con la mezcla preparada y dispóngalos en una fuente refractaria que esté ligeramente untada con mantequilla.

Introduzca el recipiente en el horno de microondas durante 3 minutos a media potencia.

Saque la fuente del horno y sirva tras dejar en reposo durante un minuto aproximadamente.

PREPARACIÓN: 12 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

40 g de queso rallado
 1/2 vaso de nata líquida
 2 raíces de hinojo
 20 g de mantequilla
 buñuelos

**CANAPÉS
A LA GENOVESA**

Retire la corteza de las rebanadas de pan y realice discos en el resto utilizando un molde para cortar la pasta o, en su defecto, un vaso.

Disponga los discos de pan en un recipiente adecuado para la cocción en microondas e introdúzcalos en el horno durante 2 minutos a la potencia máxima.

Transcurrido este tiempo, retire los discos del horno, extienda sobre ellos un poco de pesto, salpimentado y luego espolvoree con el queso.

Decore con las alcaparras y sirva.

PREPARACIÓN: 14 minutos
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

2 rebanadas de pan de molde
 2 cucharaditas de pesto a la genovesa
 2 finas lonchas de queso
 14 alcaparras
 sal y pimienta

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 10 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de patatas

300 g de calabacines

200 g de pimientos

200 g de cebolla

30 g de aceitunas negras deshuesadas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

CÓCTEL DE VERDURAS Y ACEITUNAS

Limpie las verduras y córtelas en dados pequeños.

En un recipiente de pyrex untado con aceite, disponga las verduras. Salpimente ligeramente, incorpore las aceitunas y mezcle. Cueza a la máxima potencia, con el recipiente cubierto, durante 10 minutos.

Destape el recipiente, deje reposar durante 10 minutos y sirva.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 6 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

4 volovanes congelados
 100 g de queso
 1 yema de huevo
 20 g de mantequilla
 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada
 1 cucharadita de kirsch
 vino blanco seco y pasta de trufa negra
 sal

COFRES PARA DOS

Disponga los volovanes descongelados en una fuente de cristal térmico untada con mantequilla y pínuelos con la yema de huevo.

Introduzca la bandeja en el microondas, fije el temporizador en medio minuto y programe la potencia media; luego retire del horno.

Mientras, corte el queso en finas láminas y póngalas en un cazo de pyrex con dos cucharadas de vino blanco seco.

Añada la sal, la nuez moscada y el kirsch.

A continuación, introduzca el cazo en el horno de microondas durante 6 minutos a media potencia.

Cuando la cocción del queso haya terminado, retire rápidamente la fuente del horno; distribuya el queso en los volovanes y coloque un trocito de trufa negra encima de cada uno.

Un poco antes de servir, tápelos con su cubierta de pasta.

COSTRONES DE POLENTA

En un recipiente adecuado para la cocción en microondas, caliente en el horno las rebanadas de polenta durante 2 minutos programando la potencia al máximo.

Después retire del horno, extienda una capa de paté por encima y sirva.

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

6 lonchas de polenta dura
 paté de liebre
 sal y pimienta

FARINATA

La noche antes, vierta el agua en una cazuela y diluya la harina de garbanzos en ella. Sale y mezcle bien.

Al día siguiente, tras retirar con un cucharón la espuma que se haya podido formar en la superficie, unte con aceite el fondo de una fuente refractaria con los bordes bajos; en ella vierta la mezcla preparada y remueva con cuidado.

Introduzca el recipiente en el horno, programe el tiempo de cocción en 10 minutos y regule la potencia al máximo.

Cuando la cocción haya terminado, la farinata deberá presentar un color dorado.

Sirva caliente, crujiente, cortada con fantasía y espolvoreada con pimienta.

PREPARACIÓN: 8 minutos
(y la noche anterior en reposo)
COCCIÓN: 10 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

200 g de harina de garbanzos
 3 vasos y 1/2 de agua
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
 sal y pimienta en grano

PREPARACIÓN: 4 minutos**COCCIÓN:** 2 minutos**REPOSO:** -**DIFICULTAD:** baja**Ingredientes**35 g de queso emmental cortado en dadospan negro integral sin corteza16 aceitunas sin hueso16 alcaparras**Para la preparación**16 palillos de madera**TROPEZONES IDEALES**

Corte dos rebanadas de pan en ocho cuadraditos.

Ponga las rebanadas de pan en un recipiente refractario que introducirá en el horno de microondas durante 2 minutos programando la potencia al máximo.

Luego disponga sobre cada rebanada un dado de queso emmental, una alcaparra y una aceituna.

Por último, fije los ingredientes con un palillo.

Sirva a continuación.

PINCHOS A LA MODA

Monde y lave los vegetales.

A continuación, divida en cuatro partes la cebolla, corte el pimiento en dados y lave bien los tomates.

Ensarte los vegetales en los pinchos, alternándolos con las aceitunas sin hueso.

Luego vierta en una fuente dos cucharadas de aceite. Aderece con una pizca de sal y pimienta molida en abundancia y mezcle bien.

Sumerja en el condimento los pinchos, gréelos y déjelos macerar una hora.

Luego ponga los pinchos encima del grill de su horno y colóquelo sobre el plato giratorio.

Deje cocer los pinchos combinando grill y microondas durante 8 minutos programando la potencia al máximo.

Dé la vuelta a los pinchos de vez en cuando.

PREPARACIÓN: 1 hora y 15 minutos**COCCIÓN:** 8 minutos**REPOSO:** -**DIFICULTAD:** baja**Ingredientes**1 pimiento amarillo1 cebolla2 racimos de tomates cherryaceitunas sin huesoaceite de olivasal y pimienta**Para la preparación**pinchos largos de madera
untados con aceite

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

300 g de tomates canarios

100 g de mozzarella

2 filetes de anchoa

30 g de parmesano rallado

perejil picado

30 g de pan rallado

30 g de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

200 g de pimientos amarillos

150 g de requesón fresco

10 aceitunas verdes

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

perejil picado

sal y pimienta

TOMATES RELLENOS DE MOZZARELLA

Lave los tomates, córtelos por la mitad tras haberlos vaciado y dispóngalos en un recipiente de pyrex untado con aceite.

Corte la mozzarella en dados y póngalos encima de los tomates, junto con las anchoas troceadas y los demás ingredientes.

Salte ligeramente y sazone con pimienta.

Luego introduzca los tomates en el horno de microondas durante 3 minutos.

Deje reposar durante 1 minuto.

Sirva de inmediato.

PIMIENTOS AL REQUESÓN

Se lavan bien los pimientos y se les quita la base y las semillas.

A continuación, se trabaja el requesón fresco con las aceitunas, previamente picadas muy finas. Se sazona con la sal, la pimienta y el perejil picado.

Se rellenan los pimientos con la crema obtenida, con la ayuda de una manga pastelera de boca ancha, y se colocan sobre una bandeja ligeramente aceitada.

Por último, se introducen en el horno de microondas y se dejan cocer unos 2 minutos. Se dejan reposar 1 minuto y se sirven al momento.

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de mascarpone

100 g de requesón

20 g de mantequilla

2 pimientos amarillos

1 cebolla picada

1 cucharadita de perejil picado

pan tostado

sal

MOUSSE DE MASCARPONE Y REQUESÓN

Lave los pimientos, eliminando el tallo, los filamentos blancos internos y las semillas. Córtelos en dados.

Ponga la cebolla y los pimientos en una fuente de pyrex, agregue la mantequilla y sazone. Tape y cueza en el horno a la máxima potencia durante 6 minutos, removiendo a los 3 minutos.

Bata los pimientos y dispóngalos en un bol. Agregue el requesón, el mascarpone y el perejil, y trabaje bien la mezcla obtenida con un tenedor.

Sirva la mousse acompañada de rebanadas de pan tostado.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

300 g de hígado de cordero en trocitos

30 g de mantequilla

1/2 cebolla

1/2 cucharada de salsa de tomate

1 hoja de laurel

4 rebanadas de pan

sal

pimienta

TOSTADITAS TOSCANAS

Pele la cebolla y córtela en rodajas finas.

Disponga la mantequilla en una fuente de pyrex y llévela al horno a la máxima potencia durante 30 segundos.

Incorpore la cebolla y el hígado, y cueza a la máxima potencia 3 minutos.

Agregue la hoja de laurel, y cueza todavía 2 minutos.

Salte, añada la pulpa de tomate y retire la hoja de laurel.

Bata todo hasta obtener una crema lisa y homogénea. Extienda la crema sobre las rebanadas de pan, e introdúzcalas en el horno a la máxima potencia 1 minuto.

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 4 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de berenjenas cortadas en dados

1 manojo de perejil

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de mejorana

1 tallo de romero

2 hojas de salvia

1/2 diente de ajo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

BERENJENAS AROMATIZADAS

Triture con la batidora las hierbas con el aceite, la sal, la pimienta y el ajo.

A continuación, disponga los dados de berenjena en una bandeja de pyrex.

Vierta sobre ellos la mezcla de hierbas y cubra la bandeja con papel transparente para microondas.

Cueza en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos.

Por último, deje reposar todo durante 2 minutos.

Retire el papel transparente, remueva las berenjenas y sírvalas.



PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

250 g de champiñones sin el tallo
30 ml de aceite de oliva
1 cucharada de perejil
1 diente de ajo
sal y pimienta

CHAMPIÑONES RELLENOS DE PEREJIL

Se limpian los sombrerillos de los champiñones y se colocan en la bandeja, rociándolos con el aceite y espolvoreándolos con perejil; se cubren con papel transparente y se llevan al horno de microondas durante 2 minutos.

Transcurrido este tiempo, se destapan, se salan ligeramente y se dejan reposar durante 1 minuto antes de servir.

CHAMPIÑONES A LA RUCA

Primero se limpian bien los champiñones y se cortan en láminas finas.

A continuación, se colocan en una bandeja de pyrex y se rocían con el aceite. Se tapa el recipiente y se lleva al horno de microondas durante 2 minutos.

Seguidamente, se destapa, se sala un poco y se deja reposar 1 minuto.

Por último, se recubren los champiñones con la ruca cortada en tiras finas, tipo juliana, y se sirven inmediatamente.

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

250 g de champiñones
1 ramito de ruca
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
sal
pimienta

ENSALADA EXÓTICA

Corte el pollo en tiras.

Bata el aceite con la sal y la pimienta.

Condimente las gambas con esta salsa, e introdúzcalas en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Agregue el pollo, mezcle y deje que repose 1 minuto.

Cubra una fuente de servir con hojas de lechuga. Vierta la ensalada de pollo y gambas, decore con la piña y sirva.

Cubra una fuente fuera fuera de lechuga. Vierta Via. Vierllo y gambas, decore con.

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: 1 minuto

DIFFICULTAD: Baja

Ingredientes

200 g de gambas (cocidas y peladas)

200 g de pollo (cocido)

2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 rodajas de piña (cortadas en dados)

sal

pimienta

hojas de lechuga para decorar

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 6 minutos
REPOSO: 30 segundos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

4 huevos
1 ruz de mantequilla
agua para el baño María

HUEVOS EN COCOTTE

Para empezar a preparar este entremés, se ponen unos tres dedos de agua en un recipiente adecuado para la cocción en horno de microondas, se tapa y se deja durante 3 o 4 minutos a la máxima potencia.

Entre tanto, se untan con mantequilla unos vasitos de vidrio y se rompe un huevo en cada uno de ellos.

Una vez hecho esto, se llevan los vasos al recipiente con agua. Se tapan y se cuece 2 minutos a máxima potencia.

Finalmente, se sacan los vasos del agua, se dejan reposar unos segundos y se desmoldan los huevos en platitos individuales, momentos antes de servir.

ALCACHOFAS AL PARMESANO

Ponga a remojo las alcachofas en agua acidulada con el zumo de limón.

Escúrralas, dispóngalas en corona en una fuente, sale ligeramente y cueza en el horno a la máxima potencia 5 minutos.

Bata los huevos con la nata, el perejil y el queso; sale y rellene las alcachofas con esta mezcla.

Tape el recipiente de las alcachofas e introdúzcalo en el horno a una potencia media-alta durante 5 minutos.

Deje que repose 2 minutos, destape y sirva adornando con ramitas de perejil rizado.

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 10 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

6 corazones de alcachofa
30 g de parmesano rallado
3 cucharadas de nata líquida
2 huevos
1 cucharada de perejil picado
1 limón (el zumo)
sal
pimienta
perejil rizado

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

4 alcachofas

1 zanahoria

80 g de puré de tomate

2 huevos

20 g de harina

1 cucharada de aceite de oliva virgen

sal

TARTA DE ZANAHORIAS Y ALCACHOFAS

Limpie y corte las zanahorias en juliana.

A continuación, corte también las alcachofas en láminas.

En un molde engrasado vierta primero los huevos batidos con la harina, el puré de tomate, sal y pimienta.

Después, añada las verduras que previamente ha picado.

Cueza durante 7 minutos.

Transcurrido este tiempo, retire del horno y sirva.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 4 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

250 g de setas
2 alcachofas
30 g de queso curado rallado
1 cucharada aceite de oliva virgen
1 limón (el zumo)
1 o 2 hojas de menta picada
sal
pimienta

ALCACHOFAS EN ENSALADA CON SETAS

Quite a las alcachofas las hojas más duras y la pelusilla que tienen en el interior; elimine la punta, y córtelas en rodajas finas; sumérlas en agua a la que habrá incorporado un poco de zumo de limón.

Prepare las setas: quite con un cuchillo todos los restos de tierra y, a continuación, límpielas con un paño húmedo. Córtelas en láminas finas.

Díspngala en una fuente de servir las setas y las alcachofas, y espolvoree la menta. Condimente con aceite, sal y pimienta, e incorpore, si lo desea, unas gotas de zumo de limón.

Introduzca la fuente en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos. Deje que repose 1 minuto; agregue el queso rallado y sirva.



*PREPARACIÓN: 5 minutos**COCCIÓN: 4 minutos**REPOSO: -**DIFFICULTAD: baja***Ingredientes**200 g de tomates50 g de aceitunas negras sin hueso2 cucharadas de aceite de oliva virgen2 filetes de anchoas1 diente de ajo picado1 trocito de guindilla picado1 cucharada de alcacharras1 cucharada de perejil picado4 rebanadas de pan de hogazasalpimienta**TOSTADITAS PICANTES**

Lave los tomates, córtelos, quíteles las semillas y apláselos.

Corte en trocitos las aceitunas.

Ponga el aceite y el ajo en una fuente de pyrex baja y alargada, y cueza en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Añada los tomates, las anchoas, las alcacharras, la guindilla, el perejil y las aceitunas. Mezcle y cueza 3 minutos más, siempre a la máxima potencia.

Rectifique la sal, remueva para deshacer las anchoas y distribuya la mezcla sobre las rebanadas de pan cortadas por la mitad. Sirva.

TOSTADITAS VERDES CON NUECES

Descongele las espinacas introduciéndolas en el horno a la máxima potencia 2 minutos. Bálalas, incorpore el queso y sale ligeramente.

Incorpore a esta mezcla los huevos, remueva con cuidado y sale.

Unte con mantequilla las rebanadas de pan y distribuya encima la mezcla de espinacas.

Disponga las rebanadas en una fuente e introdúzcalas 3 minutos en el horno a la máxima potencia, girando la fuente un par de veces.

Deje que repose todo 1 minuto, adorne con las nueces y sirva.

*PREPARACIÓN: 5 minutos**COCCIÓN: 5 minutos**REPOSO: 1 minuto**DIFFICULTAD: media***Ingredientes**300 g de espinacas congeladas70 g de queso rallado30 g de mantequilla2 huevos1 cucharadita de nueces peladas y picadas4 rebanadas de pan de hogazasalpimienta

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de habas

60 g de mantequilla

4 cucharadas de caldo vegetal

2 cebolletas

1/2 cucharadita de comino en polvo

PATÉ DE HABAS AL COMINO

Pele las cebolletas, quitando las raíces, las hojas externas y la parte verde. Lávelas y córtelas en rodajas.

Disponga 20 g de mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 50 segundos. A continuación, incorpore las cebolletas y prosiga la cocción otros 2 minutos.

Agregue las habas, espolvoree el comino, bañe con el caldo y cueza, en el recipiente tapado, durante 8 minutos, removiendo dos veces. Si la preparación resultase demasiado líquida, destape la fuente para que espese.

Ponga la mantequilla restante en un bol e introdúzcalo en el horno, sin tapar, durante 1 minuto y 10 segundos, o hasta que la mantequilla esté fundida.

Pase las habas y las cebolletas por el pasapurés; ponga el puré en una cazuela. Incorpore la mantequilla fundida, sazone, deje que enfríe y sirva.



TOMATES SABROSOS

Para empezar, se cortan los tomates por la mitad, se limpian de semillas y se disponen en una ensaladera de pyrex untada con aceite.

Seguidamente, se corta la mozzarella en daditos y se coloca en las barquitas de tomate.

Se espolvorean con el orégano y se salan ligeramente.

Se distribuyen sobre los tomates las anchoas cortadas en trocitos.

Por último, se pone la ensaladera con los tomates en el microondas unos 3 minutos.

Se deja reposar 1 minuto y se sirve ofreciendo la pimienta por separado.

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

200 g de tomates rojos

100 g de queso mozzarella

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 filetes de anchoas

1 cucharadita de orégano

sal y pimienta

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: 2 horas

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de setas

20 g de trufa blanca

80 g de mantequilla

1 patata nueva (pequeña)

1 chalote

rebanadas de pan tostado

sal

MOUSSE DE SETAS

Prepáre las setas: quite con un cuchillo todos los restos de tierra, y límpielas con un paño húmedo. Córtelas en trozos.

Pele la trufa y córtela primero en rodajas y luego en daditos. Pele la patata, lívela y córtela en cuatro trozos. Pele, lave y corte en rodajas el chalote.

Disponga en una fuente de pyrex 20 g de mantequilla e introdúzcala en el horno sin tapar, a la máxima potencia, durante unos 40 segundos.

Agregue el chalote y, al cabo de 1 minuto, las setas y la patata. Sale y prosiga la cocción durante otros 4 minutos.

Recoja el líquido de la cocción en una cazuelita y deje que reduzca al fuego.

Ponga el resto de la mantequilla en una fuente, e introdúzcala en el horno, sin tapar, durante 1 minuto y 10 segundos, o hasta que esté completamente fundida.

Bata el preparado de setas, incorpore la mantequilla fundida y el líquido de cocción reducido, y agregue la trufa.

Mezcle bien y deje que se espese en el frigorífico durante 2 horas. Sirva con rebanadas de pan tostado.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 4 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

250 g de setas

100 g de patatas cocidas

40 g de queso Idiazábal ahumado,
en lonchas finas

2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal

pimienta

SETAS CON QUESO
IDIAZÁBAL

Limpie las setas con un paño húmedo, y córtelas en tiras finas.

Corte las patatas en dados.

Disponga las setas en una fuente de pyrex con el aceite; tape e introdúzcalas en el horno a la máxima potencia durante 3 minutos.

Destape, agregue las patatas y remueva.

Salpimiente y deje reposar 1 minuto.

Cubra la fuente con las lonchas de queso, introdúzcala en el horno 1 minuto y sirva.

TOSTADAS ITALIANAS

Se funde la mantequilla en un recipiente para microondas, y se añade la cebolla finamente picada y el hígado en pedacitos.

A continuación, se añade el laurel y se pone a la mínima potencia durante 8 minutos.

Transcurrido este tiempo, se sala ligeramente, se aparta el laurel y se echan las alcaparras.

Se bate hasta obtener una crema lisa y homogénea.

Por último, se unta el pan con este preparado y se lleva al horno de microondas durante 1 minuto.

Antes de servir, se deja reposar otro minuto.

PIMIENTOS AGRIDULCES

Pique la cebolla, dispóngala en un recipiente con el aceite e introdúzcala en el horno a la máxima potencia 1 minuto.

Agregue los pimientos lavados y cortados en tiras. Cueza 6 minutos, removiendo una vez.

Añada el caldo y el azúcar, y cueza 4 minutos más.

Salé, incorpore el vinagre, deje que repose con el recipiente tapado durante 2 minutos y sirva.

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 9 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

300 g de hígado

50 g de mantequilla

1 cucharada de alcaparras en salmuera

1 hoja de laurel

4 rebanadas de pan francés

1/2 cebolla

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 11 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

3 pimientos amarillos

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cebolla

100 ml de caldo vegetal

1 cucharada de azúcar

3 cucharadas de vinagre

sal

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 4 minutos

REPOSA: 2 horas

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 ml de tomate triturado

3 hojas de gelatina

8 aceitunas negras deshuesadas

8 aceitunas verdes deshuesadas

20 hojas de albahaca

1/2 diente de ajo

1 trocito de apio

sal

GELATINA DE TOMATE

Ponga a remojo durante 15 minutos las hojas de gelatina; luego escúrralas.

Corte las aceitunas en cuatro trozos en sentido longitudinal. Limpie el apio, lávelo, séquelo y córtelo en daditos. Pique la albahaca y el ajo.

Disponga en una fuente de pyrex el tomate triturado e introdúzcala en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos sin tapar.

Saque la fuente del horno, sazone, agregue la gelatina y remueva.

Deje que se enfríe un poco y, a continuación, añada las aceitunas, el apio y la albahaca. Remueva.

Introduzca esta mezcla en el frigorífico en tarrinas individuales durante un mínimo de dos horas.



PREPARACIÓN: 7 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

400 g de calabacines

5 cucharadas de vinagre

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de azúcar

sal

Un consejo

Los calabacines así preparados acompañan bien, al igual que el arroz, la carne de cerdo estofada.

CALABACINES AL VINAGRE

Lave los calabacines y córtelos en bastoncitos.

Disponga el aceite y los calabacines en una fuente de pyrex, sazone e introdúzcala en el horno a la máxima potencia durante 5 minutos, con el recipiente tapado. Remueva dos veces.

Retire los calabacines de la fuente, escórralos y resérvelos al calor.

Ponga en la fuente el vinagre y el azúcar e introdúzcala en el horno sin tapar a la potencia máxima durante un minuto. Agregue los calabacines y el jugo que han soltado, remueva y prosiga la cocción con el recipiente tapado durante un minuto a la máxima potencia.

Apague el horno, sazone y deje que repose durante 2 minutos. Sirva esta guarnición preferiblemente fría.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de berenjenas

100 g de mozzarella

200 g de tomates pelados

algunas hojas de albahaca

30 g de parmesano rallado

30 g de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

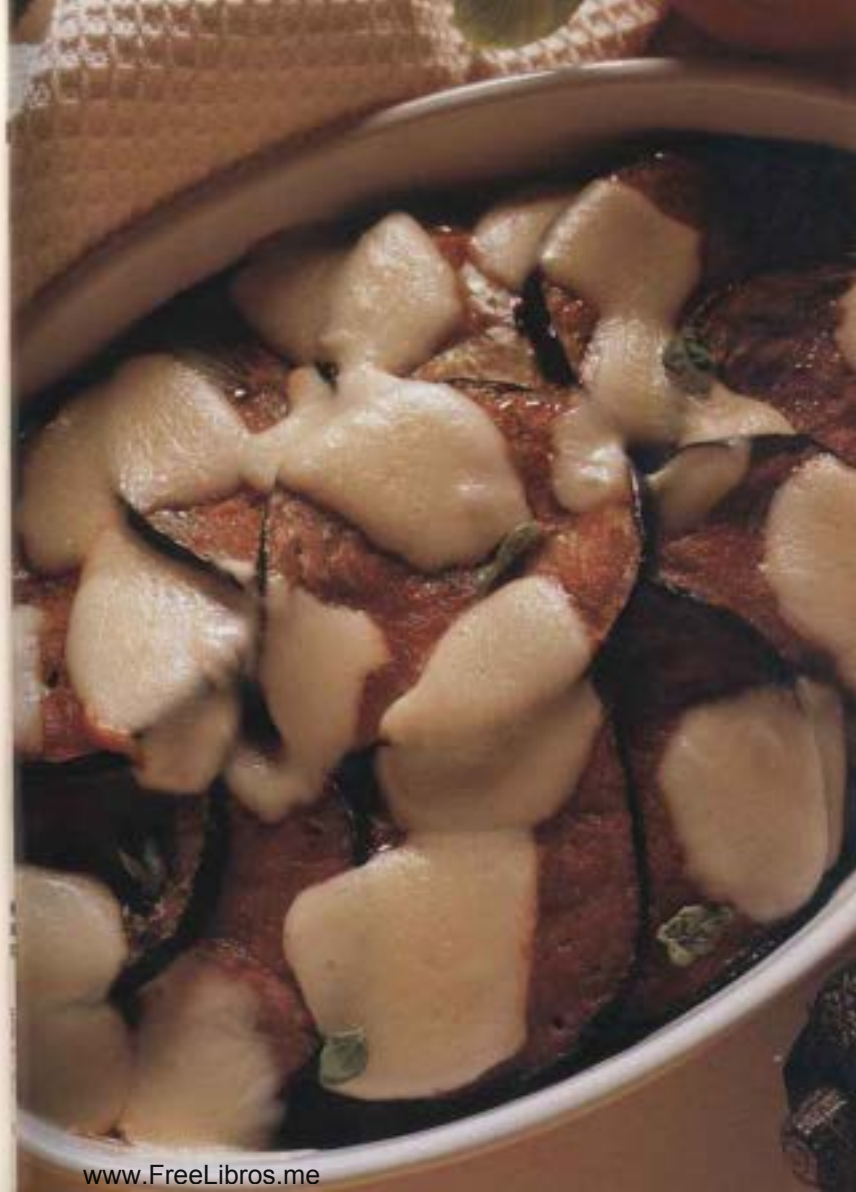
BERENJENAS A LA PARMESANA

Lave las berenjenas y córtelas en rodajas. Luego póngalas en el grill y áselas a la potencia máxima durante 1 minuto y medio. Repita la operación hasta terminar todas las rodajas.

Mientras va asando las berenjenas, deje las que están ya tostadas en remojo con el aceite, la albahaca, la sal y la pimienta.

Ponga las berenjenas en un recipiente de pyrex. Tápelas con los tomates troceados y con la mozzarella cortada en dados y decore con el parmesano. Tape y cueza programando la potencia al máximo 4 minutos.

Cueza con el recipiente destapado durante un minuto más y luego sirva enseguida.



PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 8 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 berenjenas grandes

120 g de miga de pan

200 ml de leche

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 limón (el zumo)

1 ramita de perejil

1 chalote

3 nueces peladas

2 yemas de huevo

sal

pimienta

PATÉ DE BERENJENA

Deje que se ablande la miga en una taza con la leche. Pele el chalote y píquelo.

Retire el tallo de las berenjenas, lávelas y agujerece con un palillo toda su superficie, a intervalos regulares.

Disponga las berenjenas en una fuente e introdúzcalas, sin tapar, en el horno a la máxima potencia 8 minutos. A la mitad de la cocción, deles la vuelta y compruebe que, una vez transcurrido el tiempo indicado, estén tiernas.

Pele las berenjenas mientras están todavía calientes, y déjelas un minuto en una cazuela con abundante agua acidulada con el zumo de limón, del que habrá reservado una cucharadita.

Bata la miga de pan escurrecida con las nueces y el chalote.

Escorra las berenjenas, pártalas por la mitad, bítalas junto con las yemas de huevo y vaya añadiendo el aceite poco a poco, para obtener una pasta homogénea. Añada la mezcla de miga de pan, nueces y chalote, y remueva bien.

Condimente la pasta obtenida con sal, pimienta y la cucharadita de zumo de limón reservada. Viértala en una fuente, espolvoree perejil picado y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 4 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 berenjena de 300 g

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cebolleta

1 tomate

1 diente de ajo picado

2 rebanadas de pan casero

sal

Un consejo

Si se desea, se puede cortar en rodajas la berenjena y hacerla a la brasa. Una vez asada esta, se prosigue siguiendo la receta.

TOSTADITAS DE BERENJENA

Lave y pele el tomate; pítalo por la mitad, quítele las semillas y córtelo en dados. Pele la cebolleta y córtela en rodajas finas. Lave y pele la berenjena, y agujeree su superficie con un palillo cada 2 o 3 cm.

Envuelva la berenjena en una hoja de papel para horno y deje que se haga en el microondas a la máxima potencia durante 4 minutos, dándole dos veces la vuelta. Deje que repose 2 minutos.

Ponga en una cazuela la cebolleta, el tomate, el ajo y el aceite. Sale y remueva bien.

Corte cada rebanada de pan en cuatro trozos y tuestelos en el horno tradicional a 220 °C durante 4 minutos, dándoles la vuelta una vez.

Retire la berenjena del horno, córtela en trozos gruesos y escírrala.

Trocee la pulpa de la berenjena y mézclela con el preparado de tomate picado. Sale y distribuya esta mezcla sobre las tostadas calientes.



Entrantes

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 10 minutos
REPOSO: 3 minutos
DIFFICULTAD: media

Ingredientes

1 pimiento amarillo
30 g de mantequilla
2 anchoas
2 rebanadas de pan casero
1 diente de ajo picado
sal

Un consejo

Si prefiere servir las tostaditas frías, deje que se enfríen los pimientos antes de distribuirlos sobre el pan tostado.

TOSTADITAS DE PIMIENTOS

Lave el pimiento, eliminando el tallo, los filamentos blancos internos y las semillas. Córtelo en tiras.

Lave las anchoas, líbralas, quiteles las espinas y trocéelas.

Corte cada rebanada de pan en cuatro trozos y tuestelos en el horno tradicional a 220 °C durante 4 minutos, dándoles la vuelta una vez.

Disponga 10 g de mantequilla en una fuente baja de pyrex e introdúzcala en el microondas durante 30 segundos a la potencia máxima.

Añada el ajo y las anchoas, mezcle bien, tape y deje que coja sabor durante 1 minuto, moviendo a la mitad de la cocción. Retire esta salsa del horno y resérvela en una fuente.

En el mismo recipiente de cocción, sin tapar, ponga la mantequilla restante e introdúzcala en el horno a la máxima potencia durante 30 segundos.

Agregue las tiras de pimiento, sale, remueva, tape y deje que cueza durante 5 minutos, moviendo cada minuto.

Destape y prosiga la cocción, siempre a la máxima potencia, durante 3 minutos más. Deje que repose otros 3 minutos.

Con una espátula o con la punta de un cuchillo unte la mantequilla de anchoas en las tostadas. Saque las tiras de pimiento del horno y reparártelas sobre las tostadas. Sirva caliente.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de espinacas

800 g de queso cremoso

80 g de jamón cocido

40 g de mantequilla

2 cucharadas de leche

2 rebanadas de pan casero

sal

CANAPÉS CON ESPINACAS Y QUESO

Lave las espinacas, escírralas y píquelas gruesas.

Corte el jamón en tiras finas.

Ponga en un recipiente de pyrex la mantequilla, las espinacas, la leche mezclada con 2 o 3 cucharadas de agua y una pizca de sal. Tape y deje que se haga en el horno a la máxima potencia 4 minutos.

Destape y prosiga la cocción 1 minuto, hasta que las espinacas hayan absorbido el líquido.

Corte las rebanadas de pan por la mitad en sentido longitudinal y métalas en el horno tradicional a 200 °C durante unos 4 minutos, dándoles la vuelta a los 2 minutos.

Disponga las rebanadas de pan en un plato amplio, adecuado para horno microondas, y reparta en ellas las espinacas y el jamón. Cubra con una porción de queso.

Introduzca el plato si tapar en el horno de microondas a la máxima potencia durante 40 segundos, o hasta que el queso esté totalmente fundido. Sirva estos canapés calientes.



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: medio

Ingredientes

200 g de pimientos
50 g de aceitunas negras deshuesadas
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de pan rallado
sal
pimienta

PIMIENTOS A LA ITALIANA

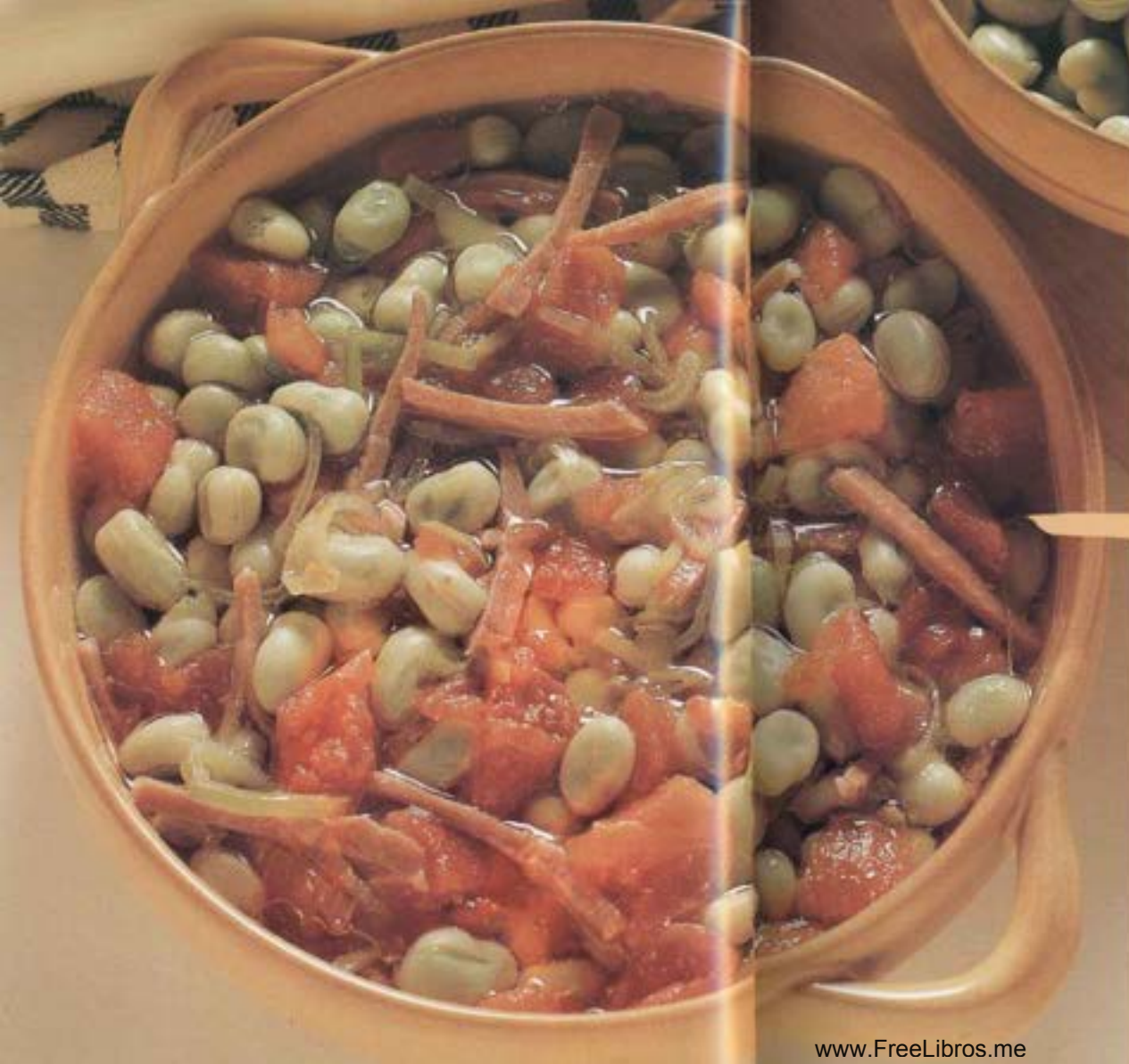
Una vez lavados los pimientos, quíteles las pepitas y las membranas blancas, y córtelos en trozos.

Pique las aceitunas y las alcaparras, y mézclelas con el pan rallado. Sazone con sal y pimienta, y reparta esta mezcla sobre los trozos de pimiento.

Disponga los pimientos en una fuente ligeramente engrasada e introdúzcala en el horno de microondas a la máxima potencia durante 3 minutos.

Deje que repose durante 1 minuto.





Primeros

PASTA CON COLIFLOR

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de coliflor

300 g de pasta pequeña

1/2 vaso de nata líquida

1 cucharada de perejil picado

sal y pimienta

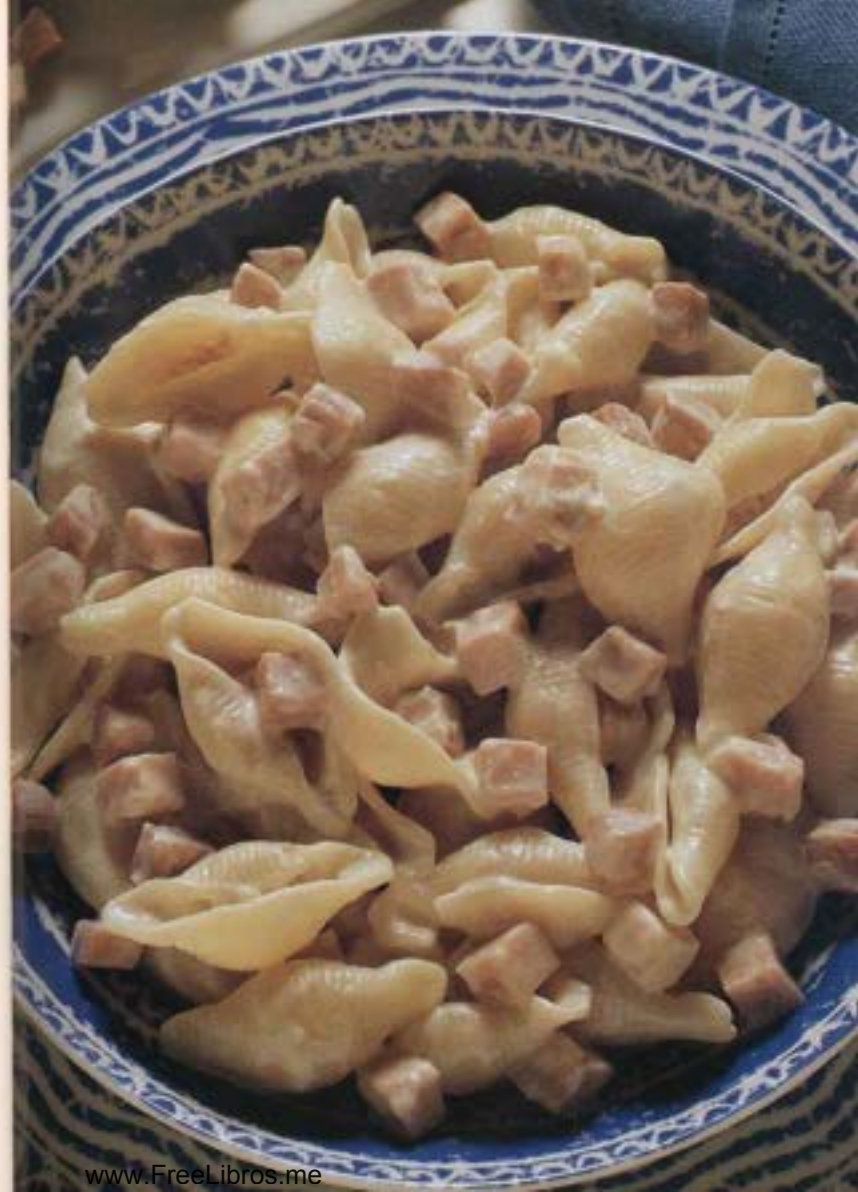
Separe en primer lugar la coliflor en ramitos, lávela, séquela y dispóngala en un recipiente de pyrex. Tápela y cuézala a la potencia máxima unos 3 minutos.

Destape el recipiente, sazónese con sal y pimienta y remueva.

Añada la nata líquida, tape de nuevo y prosiga la cocción unos 4 minutos más después de incorporar el perejil.

Después deje en reposo durante 1 minuto.

Mientras, hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con la coliflor.



Primeros

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

350 g de pimientos amarillos y rojos

350 g de pasta mediana

200 g de tomates pelados

30 g de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo

1 ramita de albahaca

sal y pimienta

PASTA CON PIMIENTOS

Lave los pimientos, retíreles las semillas y los filamentos blancos y córtelos en tiras.

Después ponga en una fuente de barro el aceite, el ajo, los pimientos y los tomates cortados en trocitos; sazone, cubra con papel transparente para microondas e introduzca en el horno unos 6 minutos.

Mientras tanto, hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuando esté al dente y viértala en la fuente de la salsa, a la que habrá retirado el ajo.

Remueva bien todos los ingredientes, añada la albahaca y sirva enseguida.

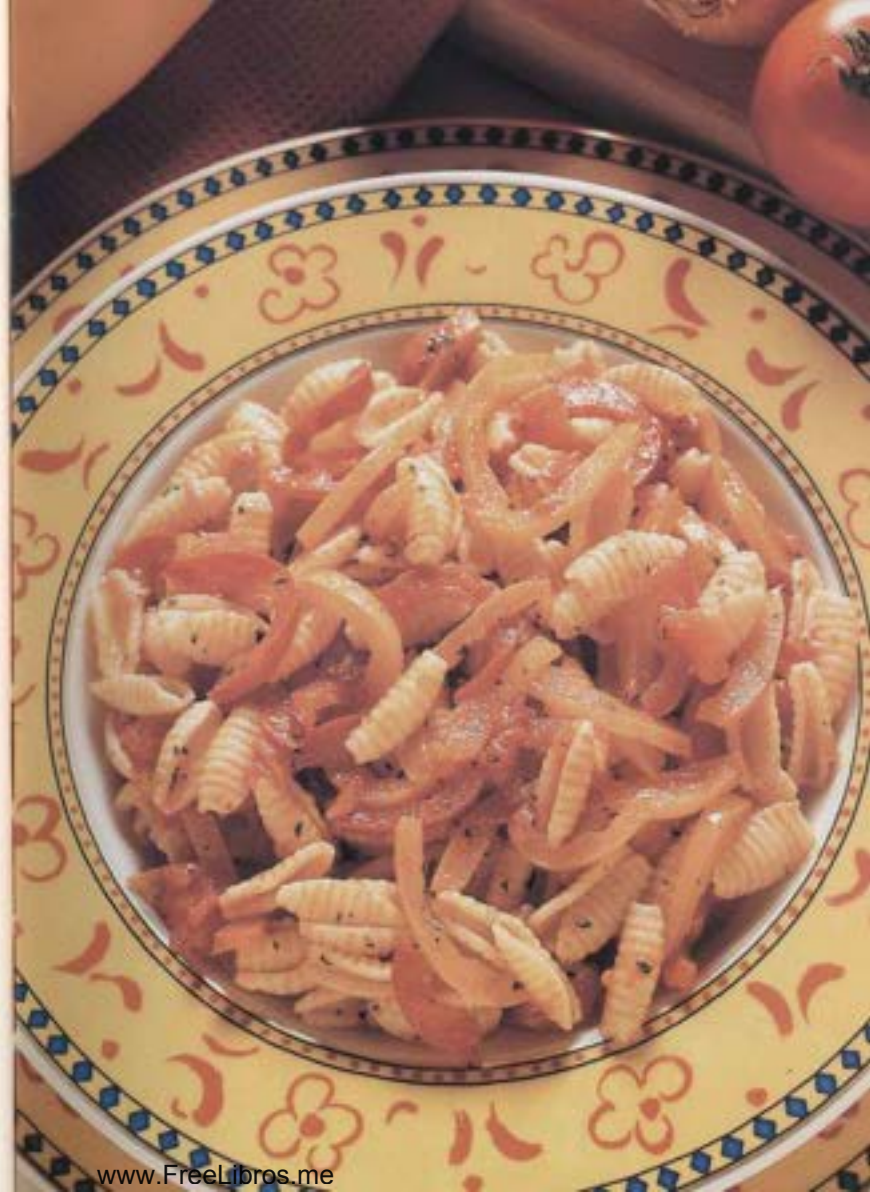
PASTA CON ESPINACAS

Primero ponga el mascarpone en una fuente de pyrex con algunas cucharadas de agua caliente e incorpore la mantequilla, la sal y las espinacas batidas.

A continuación, cueza durante 1 minuto en el horno de microondas; pasado este tiempo, deje en reposo durante 1 minuto más.

Hierva la pasta en abundante agua salada, hasta que esté al dente, y, después, viértala en una fuente junto con la crema de espinacas.

Mezcle bien y sirva tras espolvorear con abundante pimienta recién molida.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de pasta pequeña

200 g de espinacas congeladas ya cocidas

100 g de queso mascarpone

20 g de mantequilla

1/2 vaso de agua salada

sal y pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

800 g de floquis de patata
100 g de gorgonzola
1/2 vaso de nata líquida
50 g de parmesano rallado
sal y pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 5 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de floquis de patata
200 g de salsa de tomate
100 g de queso fresco ahumado
1/2 vaso de nata líquida
1 chalote
sal y pimienta

ÑOQUIS CON GORGONZOLA

Ponga la nata líquida y los quesos en un recipiente adecuado para el horno de microondas.

Deje cocer la mezcla unos 3 minutos. A continuación, déjelo reposar otros 2 minutos.

Mientras, hierva los floquis en abundante agua salada, escúrralos y condiméntelos con la salsa preparada.

Por último, sazónelos con la pimienta y sírvalos enseguida.

ÑOQUIS AHUMADOS

En un recipiente para microondas, ponga el chalote picado muy finamente y el tomate.

Hornee luego unos 3 minutos a la potencia máxima.

Añada la nata, remueva y cueza durante unos 2 minutos.

Corte el queso en dados, incorpórelo a la mezcla y deje que cueza durante 1 minuto hasta que empiece a fundirse.

Mientras, hierva los floquis en abundante agua salada.

Escúrralos y condiméntelos con la salsa preparada.

Mezcle bien para que se unan los sabores, salpimiente y sirva enseguida.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

800 g de ñoquis de patata
 200 g de queso cremoso
 100 g de rúcula
 20 g de mantequilla
 sal y pimienta

**ÑOQUIS
 CON RÚCULA**

En una cazuela de barro ponga el queso con algunas cucharadas de agua e incorpore, sin dejar de remover, la mantequilla, la sal y la pimienta; cuando obtenga una crema blanda, ponga en el horno de microondas durante 1 minuto.

A continuación, lave la rúcula y córtela en finas tiras.

Añádala al queso y cueza durante 2 minutos a potencia media-alta.

Después hierva los ñoquis en abundante agua salada, escúrralos cuando floten y vértalos en la cazuela.

Por último, mézclelo todo bien y sirva con un poco de pimienta fresca.

ÑOQUIS CREMOSOS

Ponga en un recipiente la cebolleta muy picada y deje cocer durante 1 minuto.

Luego añada el tomate triturado y deje cocer durante 3 minutos.

Salpimiente.

Mientras, cueza los ñoquis en abundante agua salada, escúrralos y condiméntelos con la salsa preparada.

Espolvoree con el parmesano, mezcle bien y sirva.

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 6 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

800 g de ñoquis de patata
 200 g de tomate triturado
 1 vaso de nata líquida
 50 g de parmesano
 1 cebolleta
 1 nuez de mantequilla
 sal y pimienta

**ÑOQUIS
 AL GUSTO**

Coloque en un recipiente de pyrex la cebolla muy picada. Una vez haya lavado y escurrido bien los tomates, córtelos en trozos grandes.

Después cueza en el horno de microondas unos 3 minutos.

Añada la nata, en la que se habrá disuelto previamente el curry.

Remueva bien y deje cocer durante 3 minutos más en el microondas.

Deje en reposo 3 minutos, y luego bata y espolvoree con el perejil.

Mientras, cueza los ñoquis en abundante agua salada.

Déjelos escurrir bien cuando estén al dente, condiméntelos después con la salsa preparada y remueva bien.

Por último, sazone con pimienta y sírvalo enseguida.

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 6 minutos
REPOSO: 3 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

350 g de ñoquis
 300 g de tomates pelados
 1/2 vaso de nata líquida
 1/2 cebolla
 1 cucharadita de curry
 perejil
 sal y pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 9 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

320 g de macarrones

5 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 patatas

2 dientes de ajo picados

10 tallos de cebollino picados

sal

MACARRONES CON PATATAS

Pele, lave y corte en dados las patatas.

Disponga en un recipiente de pyrex el ajo y 2 cucharadas de aceite, e introdúzcalo, sin tapar, en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos. Añada las patatas, moje con 3 cucharadas de agua, tape y cueza durante 6 minutos, hasta que las patatas estén tiernas, removiendo tres veces.

Cueza los macarrones en abundante agua con sal, escurríalos cuando estén al dente y póngalos en la fuente de pyrex con las patatas; añada 50 ml del agua de la cocción. Introduzca el recipiente sin tapar en el horno durante 1 minuto, removiendo dos veces.

Vierta los macarrones en una fuente de servir, condímelo con el aceite restante, espolvoree el cebollino y sirva.

MACARRONES CON CALABAZA

En primer lugar, hierva la pasta en abundante agua salada.

Disponga la calabaza cortada en dados en un recipiente de pyrex no demasiado ancho; tápelo con papel transparente para microondas y deje que cueza a la potencia máxima unos 4 minutos.

Retire el papel transparente e incorpore la nata líquida; sale ligeramente, bata y añada la canela.

Por último, deje cocer a la potencia máxima unos 2 minutos, después deje que repose otros 2 minutos; luego añada el aceite y condímelo emseguida la pasta escurrida al dente.



PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 13 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 ml de leche
300 g de macarrones
40 g de mantequilla
40 g de harina
30 g de queso mantecoso
30 g de queso emmental
30 g de queso fresco
parmesano rallado
sal y pimienta

MACARRONES A LOS 4 QUESOS

Hierva la pasta en abundante agua salada. Mientras, funda la mantequilla y tueste la harina en un recipiente adecuado para la cocción en microondas, tapado con papel para horno, a la potencia máxima durante 3 minutos. Agregue la leche y remueva con cuidado.

Luego tape de nuevo la cazuela y continúe la cocción unos 5 minutos.

Después deje la mezcla en reposo durante 1 minuto y luego bátala para que quede muy homogénea.

Escurre la pasta, condiméntela con la bechamel, los quesos cortados en dados y el parmesano. Hornee a la máxima potencia en el microondas unos 3 o 4 minutos con el recipiente tapado. Luego dórela en el grill el tiempo necesario antes de servir.

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 8 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de macarrones
200 g de espárragos
50 g de aceite de oliva virgen
2 alcachofas
perejil picado
sal y pimienta

MACARRONES DE ABRIL

Monde las alcachofas y córtelas en trozos muy finos. Realice la misma operación con los espárragos.

En un recipiente de barro vierta el aceite junto con los vegetales, tápelos y déjelos cocer en el microondas 8 minutos. Después, añada el perejil y salpimente.

Mientras, hierva los macarrones, escúrralos cuando estén al dente, condiméntelos con la salsa de alcachofas y espárragos y añada un poco de pimienta.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de macarrones

200 g de coles de bruselas

300 g de champiñones

100 g de pulpa de tomate

40 g de mantequilla

100 ml de nata líquida

2 dientes de ajo picados

sal

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de cardos

300 g de macarrones

50 g de parmesano

30 g de aceite de oliva virgen

un ramito de tomillo y orégano

sal y pimienta

MACARRONES CON SETAS Y COLES DE BRUSELAS

Limpie los champiñones y córtelos en láminas muy finas. Limpie las coles de Bruselas, quitándoles la base y las hojas externas; lávelas, escúrralas y corte por la mitad las más grandes (deje enteras las más pequeñas).

Con un tenedor, mezcle el ajo con 20 g de mantequilla. Ponga la mezcla en una fuente de pyrex e introdúzcala, sin tapar, en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto. Añada a esta mezcla las coles de bruselas, los champiñones y la pulpa de tomate; sazone, tape y deje que se haga durante 3 minutos. Riegue con la nata y siga la cocción con el recipiente destapado 3 minutos, incorporando la mantequilla restante.

Cuezan los macarrones en abundante agua con sal, escúrralos cuando estén al dente y condiméntelos con la salsa.

MACARRONES CON CARDOS

Lave y mondé los cardos; córtelos en trocitos finos; póngalos en una cazuela de barro y báñelos con un vaso de agua.

Sale ligeramente; espolvoree con las hierbas aromáticas, tape la cazuela y deje cocer unos 7 minutos. A mitad de la cocción, agregue el aceite.

Hierva los macarrones en abundante agua salada, escúrralos al dente y condiméntelos con el parmesano y los cardos.

Remueva para que el queso quede suelto; sazone con pimienta y sirva.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

500 g de brécol

300 g de macarrones

40 g de aceite de oliva virgen

1 guindilla

1 diente de ajo

sal y pimienta

PASTA Y BRÉCOL A LA MANERA DE BARI

Separe el brécol en ramos, lávelos, séquelos y póngalos con el aceite, el ajo y la guindilla en una cazuela de barro.

Tape y rebogue a la potencia máxima unos 3 minutos.

Destape, sale, aderece con pimienta y remueva. Tape de nuevo y deje cocer unos 4 minutos más. Después deshágalo con un tenedor.

Deje en reposo durante 1 minuto, destape y remueva. Retire el diente de ajo y la guindilla.

Luego hierva la pasta, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con el brécol. Remueva y sirva.

MACARRONES A LA SICILIANA

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 8 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de macarrones

300 g de berenjenas

200 g de pulpa de tomate

50 g de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo

albahaca picada

sal

Lave las berenjenas y, seguidamente, córtelas en rodajas.

Luego ponga todos los ingredientes, salvo la albahaca, en un recipiente de pyrex, tápelos y deje que cueza en el horno de microondas durante 8 minutos aproximadamente.

A continuación, hierva la pasta al dente en abundante agua salada, escúrrala y condiméntela con la salsa de berenjenas, a la que habrá retirado el ajo.

Por último, agregue mucha albahaca picada y un hilo de aceite crudo.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15-16 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: alta

Ingredientes

300 g de macarrones

1/4 l de leche

200 g de setas frescas

1/4 l de caldo

30 g de harina

30 g de mantequilla

perejil

sal y pimienta

MACARRONES REGADOS CON CREMA DE SETAS

Limpie las setas sin mojarlas y córtelas en láminas. Dispóngalas con la mantequilla en un recipiente de plástico adaptado a la cocción en microondas; tápele y déjelas cocer unos 3 minutos a la potencia media-alta.

A continuación, agregue la harina, tape de nuevo con papel para horno y tuéstela 3 minutos en el horno de microondas.

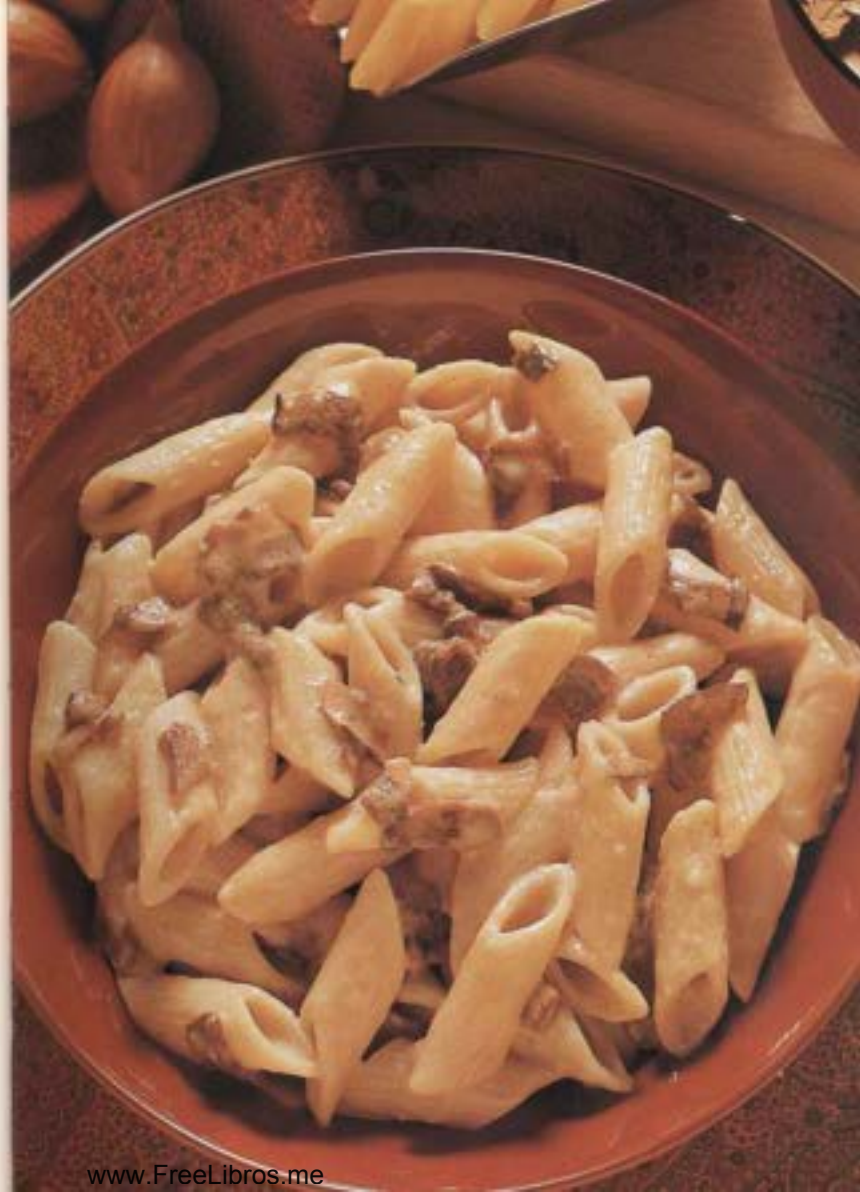
Destape e incorpore, removiendo, la leche y el caldo; tápele de nuevo y prosiga la cocción a la potencia máxima 5 minutos.

Deje reposar la salsa durante 1 minuto y luego bótala.

Salpimiente al gusto y espolvoree con perejil.

Hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala y condiméntela con la salsa de setas.

Por último, introdúzcalo todo en el horno de microondas a la potencia máxima unos 3 o 4 minutos.



MACARRONES CON QUESO Y CHAMPIÑONES

PREPARACIÓN: 15 minutos
+ reducción de la crema

COCCIÓN: 8-9 minutos

REPOSO: -

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de macarrones

120 g de champiñones

120 g de queso tierno

40 g de mantequilla

100 ml de nata líquida

1 chalote

sal

Ponga la nata en una cazuela al fuego, y llévela a ebullición; baje la llama y deje que se reduzca a la mitad, removiendo de vez en cuando.

Limpie los champiñones: quite con un cuchillo los restos de tierra y lávelos cuidadosamente con un paño húmedo; córtelos en láminas finas.

Pele, lave y corte en rodajas el chalote.

Corte en dados el queso.

Disponga en una fuente de pyrex 20 g de mantequilla e introdúzcala, sin tapar, en el horno a la máxima potencia durante unos 50 segundos.

Añada el chalote y, cuando haya transcurrido un minuto, los champiñones.

Sale y prosiga la cocción durante 5 minutos. Saque la fuente del horno.

Disponga el queso en el recipiente con la nata e introdúzcalo en el horno a media potencia durante 2 minutos, removiendo cuatro veces.

Saque el recipiente del horno e incorpore la mantequilla restante.

Cueza los macarrones en abundante agua con sal y escúrralos cuando estén al dente.

Condimente la pasta con la salsa de queso y champiñones, remueva bien y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de macarrones (de los más pequeños)

400 g de espinacas

200 g de requesón

1 ruez de mantequilla muy pequeña

agua caliente

sal y pimienta

MACARRONES CON ESPINACAS

En un cuenco muy ancho disponga las espinacas lavadas y cuézalas unos 2 minutos.

Después añada el requesón y algunas cucharadas de agua caliente e incorpore, siempre removiendo, la sal, la mantequilla, la pimienta y las espinacas picadas.

A continuación introduzca en el horno de microondas durante 1 minuto.

Deje en reposo otro minuto.

Mientras, hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuanto esté al dente y viértala en el cuenco donde se ha preparado la crema de espinacas.

Mézclole bien y sírvalo tras espolvorear con pimienta fresca.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 8 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de tallarines

200 g de tomates a trozos

40 g de queso rallado

50 g de aceite de oliva virgen

3 alcachofas

sal y pimienta

TALLARINES CON TOMATE Y ALCACHOFAS

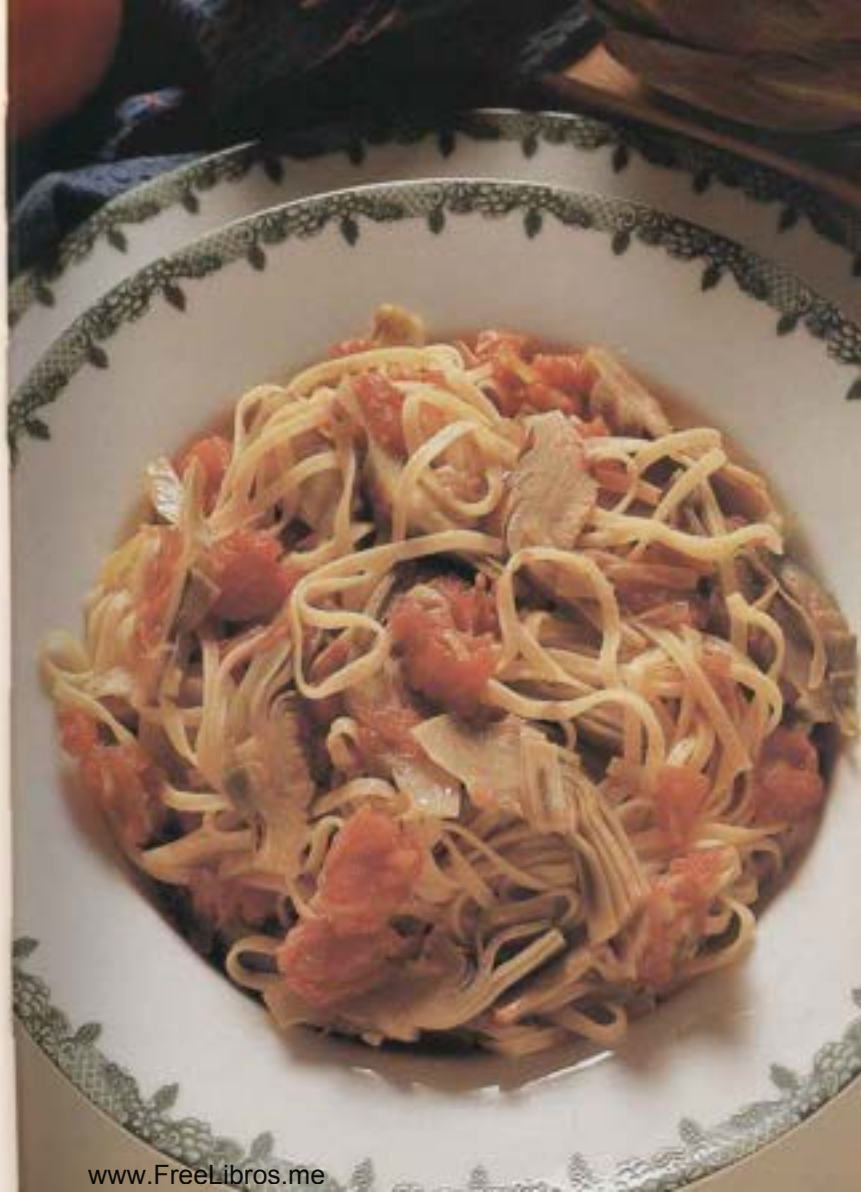
Limpie las alcachofas y córtelas en lonchas muy finas. Póngalas con un poco de aceite en un recipiente adecuado para la cocción en microondas. Rehogue durante 4 minutos a la potencia máxima.

Luego añada el tomate y prosiga la cocción 2 minutos más.

Hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con la salsa de alcachofas y el queso.

A continuación, espolvoree con la pimienta.

Póngalo de nuevo en el microondas y cuézalo 2 minutos a la potencia media-alta para que el queso se funda. Remueva antes de servir.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de bucatini

350 g de tomates

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo picado

1 cucharadita de alcaparras picadas

1 cucharadita de orégano

sal

pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de pasta pequeña

200 g de tomates pelados

100 g de pimientos de distintos colores

50 g de aceite de oliva virgen

2 calabacines

1 berenjena pequeña

1 cebolla pequeña

albahaca

sal y pimienta

BUCATINI CON TOMATE

Lave los tomates, séquelos y córtelos en cuatro trozos.

Disponga el aceite y el ajo en una fuente de pyrex e introdúzcala en el horno, sin tapar, a la máxima potencia unos 2 minutos.

Añada los tomates, sale, remueva y deje que se cueza, siempre con el recipiente destapado, durante otro minuto. Deje reposar un minuto.

Agregue a esta salsa las alcaparras, el orégano y un chorrito de aceite crudo.

Cueza los bucatini, escúrralos cuando estén al dente y condiméntelos con la salsa.

PASTA VEGETAL

Limpie los pimientos, quite las semillas y los filamentos blancos y córtelos en trocitos.

Luego lave la berenjena y córtela en dados pequeños.

Lave los calabacines y córtelos en rodajas.

Pique la cebolla.

Después ponga todos los ingredientes, menos la albahaca, en una fuente de barro; tápela y deje cocer en el horno de microondas unos 15 minutos.

Hierva la pasta al dente en abundante agua salada, escúrrala y condiméntela con la salsa de vegetales.

Añada la albahaca y un hilo de aceite crudo.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 8 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de tallarines

200 g de pescado variado (en filetes)

2 cucharadas de vino blanco seco

3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen

4-5 cucharadas de salsa de tomate

1 cucharada de perejil picado

1 diente de ajo

sal

pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de tallarines

300 g de tomate triturado

1/2 vaso de nata líquida

1 guindilla

1 diente de ajo

1 cucharadita de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

TALLARINES A LA MARINERA

Pele el ajo y córtelo en cuatro trozos.

Limpie los filetes de pescado y trocéelos.

Disponga en una fuente de pyrex el aceite, el ajo y el perejil, e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos, removiendo una vez.

Añada el pescado, mezcle y prosiga la cocción a la máxima potencia 2 minutos, siempre con la fuente destapada.

Salé, incorpore el vino y la salsa de tomate, y continúe la cocción unos 2 minutos. Remueva, parta los trozos más gruesos de pescado y continúe la cocción 2 minutos más.

Al final, sazone con la pimienta y dos cucharadas de aceite.

Cueza los tallarines, escúrralos cuando estén al dente y condiméntelos con la salsa.

TALLARINES RABIOSOS

En un cuenco ponga el ajo muy picado, el aceite y la guindilla.

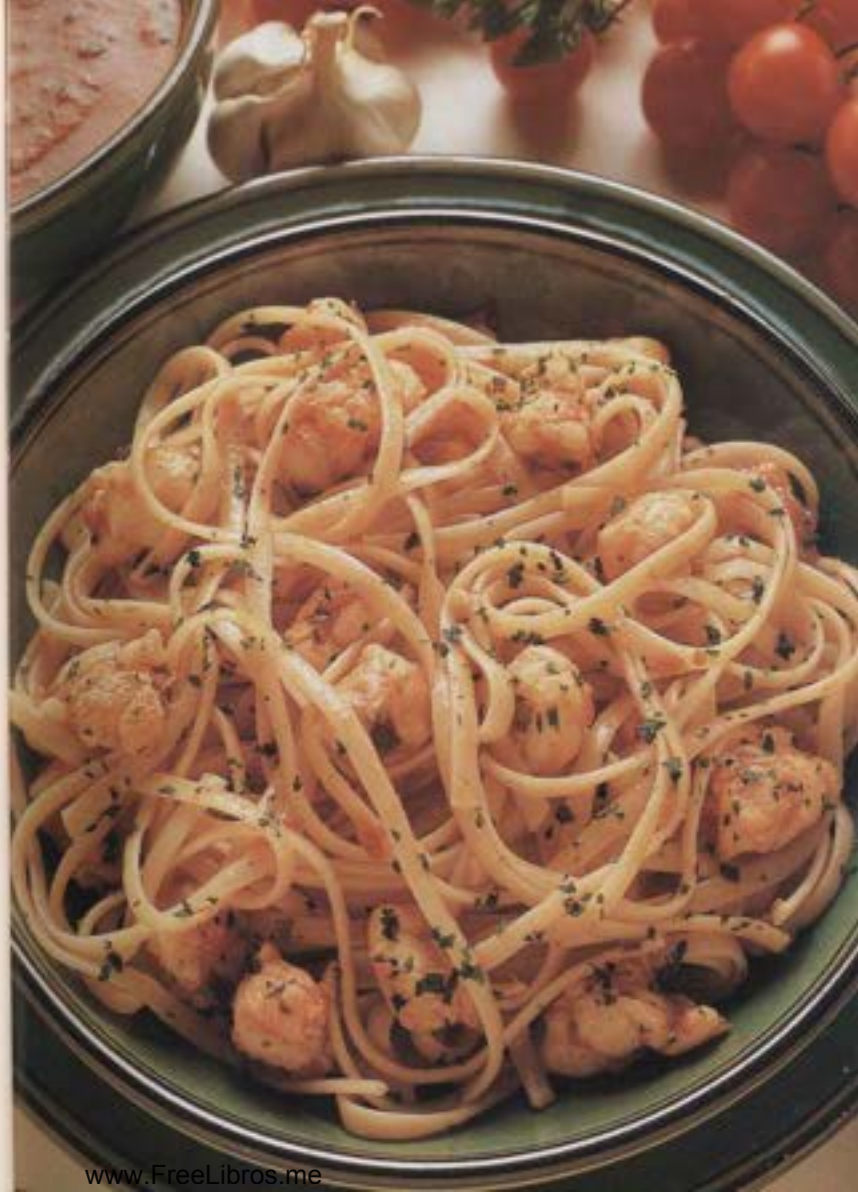
Rehogue durante 1 minuto en el horno de microondas.

Luego añada la nata líquida y el tomate, remueva y prosiga la cocción unos 5 minutos más.

Deje en reposo 2 minutos.

Mientras tanto, hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con la salsa preparada.

Sazone con pimienta y sirva enseguida.



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

300 g de espaguetis

50 g de pan rallado

50 g de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo

1 guindilla

sal y pimienta negra

ESPAGUETIS PICANTES

Ponga primero el aceite, el diente de ajo, la guindilla y el pan rallado en una fuente de barro, y rehogue unos 3 minutos en el horno de microondas.

Hiera la pasta en abundante agua salada y escúrrala cuando esté al dente.

Condíméntela con la salsa preparada y con un poco de pimienta fresca espolvoreada por encima.

Sírvala enseguida.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de espárragos verdes

250 g de tallarines

1/2 vaso de nata líquida

30 g de mantequilla

1/2 cebolleta

albahaca

sal y pimienta

TALLARINES FRESCOS CON ESPÁRRAGOS

Limpie bien los espárragos y luego córtelos en trocitos muy finos.

En un recipiente de pyrex disponga los espárragos, la cebolleta picada y la mantequilla; riegue con un vaso de agua y sale ligeramente.

Luego tápelo e introdúzcalo en el horno de microondas unos 3 minutos, removiendo al menos una vez.

Deje en reposo 1 minuto.

A continuación, incorpore la nata, remueva y deje cocer 3 minutos más.

Vuelva a dejar en reposo 2 minutos.

Mientras tanto, hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con la salsa preparada.

Añada la albahaca desmenuzada y remueva bien.

Sazone con pimienta y sirva enseguida.

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de tallarines
1/2 vaso de nata líquida
1/2 cebolleta
1 territo de caviar
sal y pimienta

TALLARINES CON NATA LÍQUIDA Y CAVIAR

Ponga en un recipiente de pyrex la cebolleta picada muy finamente y dos cucharadas de agua.

Luego rebogue en el horno de microondas unos 3 minutos.

Deje en reposo otros 2 minutos para, posteriormente, añadir el caviar.

Mientras tanto, cueza los tallarines en abundante agua salada, escúrralos cuando estén al dente y condiménelos con la salsa preparada.

Remueva bien.

Por último, sazone con pimienta y sirva enseguida.



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 8 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de espaguetis
300 g de pimientos de distintos colores
200 g de tomates pelados
50 g de aceite de oliva virgen
1 cucharada de alcaparras
1 diente de ajo
1 cucharada de albahaca picada
sal y pimienta

ESPAGUETIS ISLEÑOS

Lave y limpie los pimientos, retirándoles las semillas y los filamentos blancos, y córtelos en trozos.

Pique el ajo.

A continuación ponga todos los ingredientes, salvo la albahaca, en una fuente de barro, tápela y rebogue en el horno de microondas durante 8 minutos.

Mientras tanto, hierva la pasta en abundante agua salada, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con la salsa de pimientos.

Complete, en el último momento, con mucha albahaca picada y un hilo de aceite crudo.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 17 minutos

REPOSTO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de tallarines

50 g de champiñones

300 g de tomate triturado

50 g de panceta cortada en dados

1 cucharada de aceite de oliva virgen

1 cucharada de vino tinto

1 zanahoria

1 rama de apio

1/2 cebolla

sal

pimienta

TALLARINES A LA CAZADORA

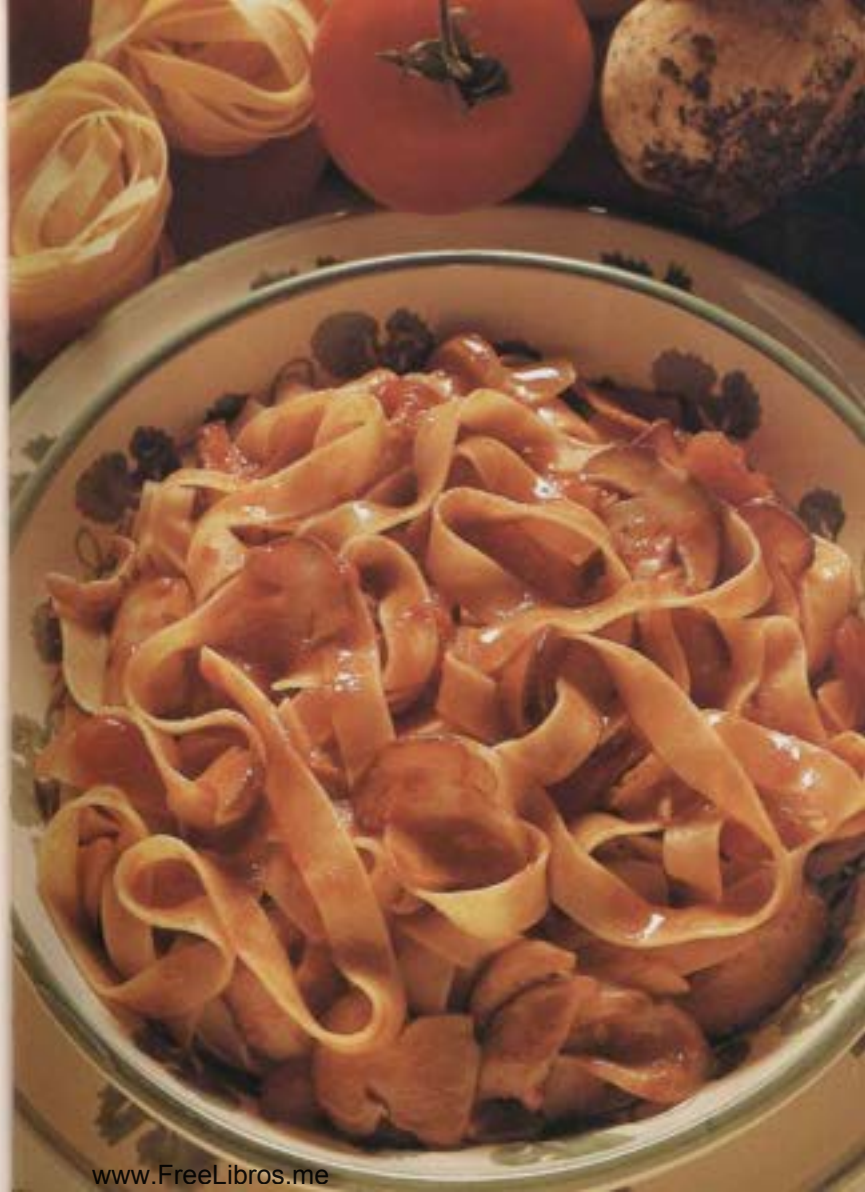
Limpie los champiñones y córtelos en láminas finas. Dispóngalos en una fuente de pyrex con un hilo de aceite e introdúzcalos en el horno a una potencia media-alta 3 minutos.

Pele y lave las verduras, píquelas y dispóngalas en otra fuente con el aceite restante. Tape y cueza en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos.

Agregue la panceta y prosiga la cocción durante 6 minutos, siempre con el recipiente tapado.

Remueva una vez, incorpore el vino y el tomate, y salpimiente. Agregue los champiñones, tape y cueza 6 minutos más.

Cueza la pasta, escúrrala cuando esté al dente, condiméntela con la salsa y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de setas

300 g de tallarines

1/2 vaso de nata líquida

20 g de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo

perejil picado

sal y pimienta

TALLARINES CON NATA Y SETAS

Corte en tiras muy finas las setas tras haberlas limpiado.

Después, en un recipiente de barro ponga el aceite, el diente de ajo y las setas; tápelo y rebogue en el horno de microondas durante 3 minutos.

Añada la nata líquida y el perejil picado y prosiga la cocción durante 3 minutos.

Hierva la pasta, escúrrala cuando esté al dente y condiméntela con la salsa preparada. Sirva a continuación.

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 16 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 ml de caldo
300 g de arroz
50 g de tomate triturado
40 g de aceite de oliva virgen
1 cebolla
1 manojo de cebolletas

ARROZ CON CEBOLLETA

Vierta en un recipiente el aceite con la cebolla picada muy finamente y deje que cueza durante 1 minuto.

Añada el tomate triturado, remueva y agregue el arroz.

Cubra con el caldo hirviendo, mezcle y cueza en el horno de microondas durante 15 minutos a la potencia máxima.

Después deje reposar durante 2 minutos, y sirva en una fuente caliente cubriendo el arroz con la cebolleta lavada y picada.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 13 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 ml de caldo vegetal

300 g de arroz

50 g de aceite de oliva virgen

50 g de pasas blandas

30 g de piñones

la cáscara de 1/2 limón

1 cebolla picada

ARROZ CON PASAS Y PIÑONES

Ponga el aceite en una cazuela con la cebolla triturada muy finamente.

Rehogue durante 3 minutos, añada el arroz y mezcle para darle sabor.

Añada las pasas, los piñones y la corteza del limón.

Después incorpore el caldo y haga que cueza durante 10 minutos cubriendo la cazuela.

Pasado este tiempo, controle la cocción, remueva y deje en reposo durante 1 minuto antes de servir.

ARROZ A LAS HIERBAS DE PROVENZA

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 14-15 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 ml de caldo

300 g de arroz

1/2 vaso de vino blanco seco

1 chalote pequeño

40 g de aceite de oliva virgen

1 cucharada de hierbas de Provenza

sal

Vierta el aceite en un recipiente de pyrex, añada el chalote picado muy finamente y deje cocer unos 2 minutos a la potencia máxima.

Luego incorpore el arroz y el vino blanco; remueva, cubra con el caldo caliente, mezcle de nuevo, tápelo y prosiga la cocción unos 10 minutos.

A continuación, retire del horno de microondas, rectifique la sal y añada las hierbas.

Tape el recipiente y déjelo en reposo durante 2 minutos.

Vierta el arroz en la fuente de servicio y sírvalo.



PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 27 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de arroz

200 g de gambas

40 g de mantequilla

1 l de caldo de carne

2 pueros

1 aguacate

1 chalote picado

1 cebolla picada

10 cucharadas de aceite de oliva

sal

RISOTTO CON VERDURAS

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Pele la cebolla y trocéela. Lave el pimiento, quítele el tallo, las semillas y los filamentos blancos del interior, y córtelo en tiras. Pele la patata, lávela y pártala en dados. Lave la berenjena y trocéela en dados. Lave el calabacín, y córtelo en rodajas de 1 cm de grosor.

Disponga en una fuente de pyrex la mitad del aceite y la cebolla, e introdúzcala, sin tapar, en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos.

Añada todas las verduras y sale. Riegue con 5 cucharadas de caldo, remueva y cueza durante 10 minutos, hasta que las verduras estén listas; remueva otras dos veces. Saque la fuente del horno.

Ponga el aceite restante en otro recipiente e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto, sin tapar.

Añada el arroz, remueva bien y, al cabo de 1 minuto, vierta el caldo hirviendo. Tape y cueza 12 minutos.

Disponga el arroz en la fuente de pyrex con la mezcla de verduras, remueva con una cuchara de palo y prosiga la cocción durante 1 minuto. Deje que repose en el horno apagado 2 minutos y sirva.



PREPARACIÓN: 25 minutos
+ tiempo de cocción de los cardos
COCCIÓN: 20-21 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de arroz
400 g de cardos
60 g de mantequilla
1 l de caldo de carne
2 cucharadas de queso grana
2 puerros
sal

RISOTTO CON CARDOS

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

En otra cazuela, ponga a hervir abundante agua con un poco de sal.

Quite a los cardos las hojas y los filamentos que recorren las pencas en sentido longitudinal; lávelos y córtelos en trozos de 10 cm.

Cueza los cardos en agua hirviendo durante 20 minutos.

Quite a los puerros las raíces, las capas externas y la parte verde; lávelos y córtelos en rodajas.

Escurre los cardos y córtelos en trozos de 1 cm.

Ponga en una fuente de pyrex la mitad de la mantequilla e introdúzcala en el horno a la máxima potencia, sin tapar, durante 50 segundos.

Agregue los puerros y el cardo. Salé, tape y cueza durante 6 minutos, removiendo 3 veces.

Añada el arroz, remueva, incorpore el caldo hirviendo, tape y prosiga la cocción 14 minutos.

Una vez terminada la cocción, incorpore la mantequilla restante y el queso. Tape, deje que repose en el horno durante 2 minutos y sirva.



preparación: 30 minutos

cocción: 23-24 minutos

reposo: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de arroz

60 g de mantequilla

900 ml de caldo

100 ml de nata líquida

2-3 cucharadas de curry

1 cebolla grande

sal

RISOTTO AL CURRY

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Pele la cebolla y córtela en dados.

Ponga 40 g de mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 50 segundos.

Añada la cebolla, tape y cueza durante 2 minutos. Riegue con 3 cucharadas de agua y prosiga la cocción durante 2 minutos.

Agregue el curry, sale y remueva.

Añada la nata y 4 cucharadas de agua, remueva de nuevo y continúe la cocción, a potencia media-alta, durante 4 minutos. Retire la fuente del horno.

Disponga la mantequilla restante en otra fuente de pyrex e introdúzcala, sin tapar, en el horno durante 1 minuto, a la máxima potencia.

Añada el arroz, mezcle y, al cabo de un minuto, riegue con el caldo hirviendo.

Cueza a la máxima potencia durante 3 minutos; luego, tape y prosiga la cocción 10 minutos más, removiendo dos veces.

Agregue al risotto la mezcla del curry y remueva.

Deje que repose durante 2 minutos en el horno apagado, y sirva.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

900 ml de caldo
300 g de arroz superfino
50 g de parmesano rallado
50 g de mantequilla
3 puerros
1 cebolleta
1 vaso de vino blanco seco

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 14 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 ml de caldo
300 g de arroz
50 g de queso feta
50 g de aceitunas negras
50 g de tomate triturado
40 g de aceite de oliva virgen
1 cebolla
sal

ARROZ SABROSO CON PUERROS

Ponga los puerros cortados finamente junto con 20 g de mantequilla en una cazuela de pyrex.

Rehóuelos durante 4 minutos, luego añada el arroz y el vino; remueva y vuelva a rehogar durante 2 minutos más para que se condimenten.

Vierta el caldo caliente, tápelo y deje que coeza unos 9 minutos más.

Transcurrido este tiempo, añada el resto de la mantequilla, el parmesano rallado y la cebolleta picada.

Ahora corrija la sal, tape y deje reposar el arroz con el horno apagado unos 2 minutos.

Remueva bien y sirva enseguida.

ARROZ CALIENTE A LA GRIEGA

En un recipiente de pyrex, vierta el aceite, añada la cebolla picada muy finamente y deje cocer unos 2 minutos a la potencia máxima.

Añada después el tomate triturado, remueva e incorpore el arroz.

A continuación incorpore el caldo caliente, remueva y deje cocer unos 12 minutos tras haber tapado el recipiente.

Transcurrido este tiempo, retire el arroz del horno de microondas, rectifique la sal, remueva, añada las aceitunas negras troceadas, tape y deje en reposo unos 2 minutos.

Corte en dados el queso feta y póngalo sobre el arroz como guarnición.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 16 minutos

REPOSO: 1 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 l de caldo vegetal

300 g de arroz superfino

200 g de pimientos rojos y verdes

50 g de mantequilla

1/2 cucharadita de pimentón

una cebolla

una guindilla

ARROZ CON PIMIENTOS

Ponga en una cazuela la mitad de la mantequilla con la cebolla picada muy finamente y la guindilla.

Después lave los pimientos y tróceelos.

A continuación, cueza durante 3 minutos, añada el arroz, remueva y deje rehogar 2 minutos.

Vierta el caldo y termine la cocción unos 11 minutos con el recipiente tapado.

Agregue el pimentón y, el resto de mantequilla, y pruebe y corrija de sal si es necesario.

Tapé y deje reposar el arroz en el horno de microondas durante 1 minuto, remueva y sívalo tras retirar la guindilla.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 18 minutos
REPOSO: 4 minutos
DIFFICULTAD: fácil

Ingredientes

500 g de patatas
un vaso de nata líquida
200 g de puerros
un vaso de caldo
un poco de albahaca
sal

CREMA DE PATATAS Y PUERROS CON ALBAHACA

Primero pele y lave las patatas, y luego córtelas en trocitos.

Tras lavar los puerros, córtelos también en trocitos.

Ponga en una cazuela las verduras con el caldo y la nata líquida.

Tape y deje cocer durante 18 minutos programando la potencia al máximo.

A continuación, bata todo.

Rectifique la sal, añada la albahaca picada y deje en reposo durante 4 minutos con el recipiente tapado.

Sirva enseguida.

CREMA DE CALABACÍN

Primero lave bien los calabacines, raspe las zanahorias, y lave y pele las patatas.

Luego corte todas las verduras en juliana y póngalas en una cazuela; cúbralas con el caldo y deje cocer durante 14 minutos en un recipiente tapado.

Bátalo todo.

A continuación, sazone con la sal y deje en reposo durante 4 minutos.

Sirva después de espolvorear con la albahaca triturada.

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 14 minutos
REPOSO: 4 minutos
DIFFICULTAD: baja

Ingredientes

1 l de caldo
500 g de calabacines
200 g de patatas
100 g de zanahorias
albahaca
sal y pimienta



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 27 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

3 calabacines

400 g de habas

5 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 cucharadas de cebollino picado

1 cebolleta

500 ml de caldo vegetal

250 g de yogur

sal

pimienta

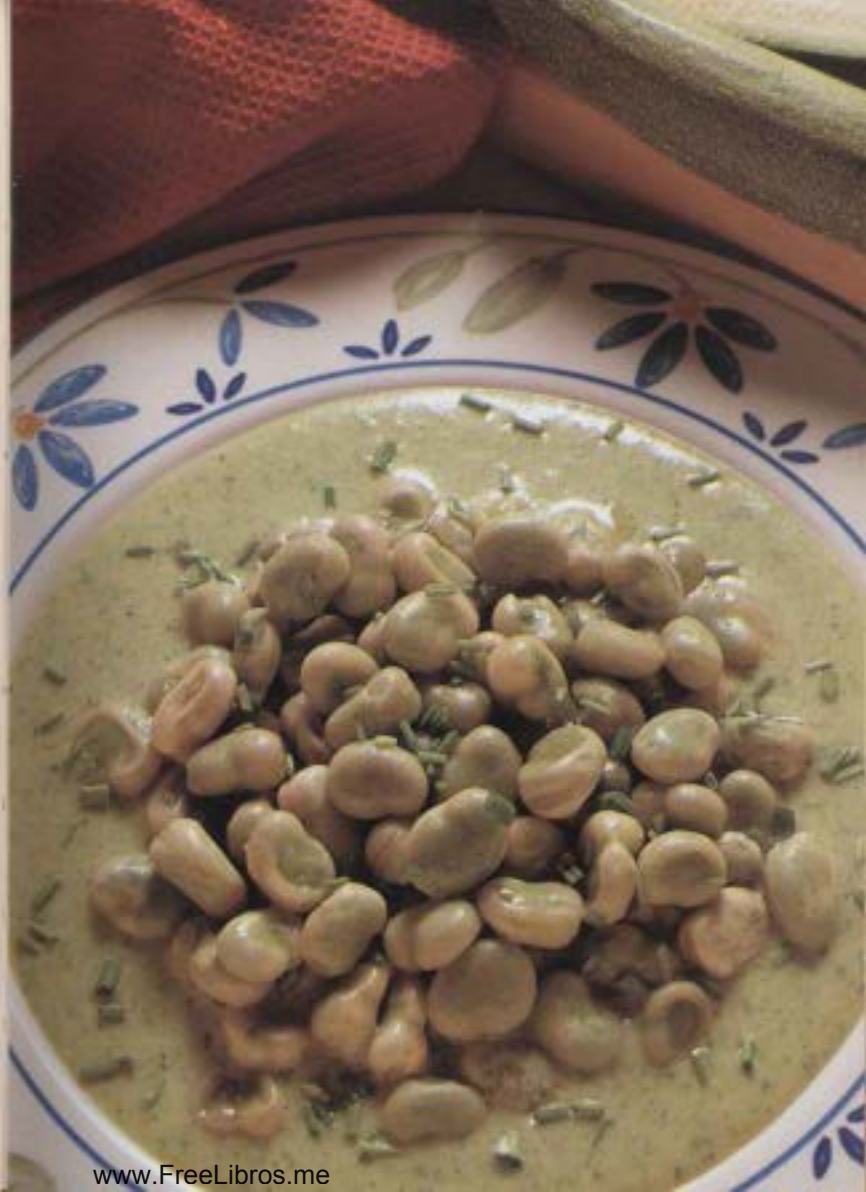
CREMA DE CALABACINES CON HABAS

Pique la cebolleta, dispóngala en un recipiente con el aceite y los calabacines troceados, e introdúzcalo todo en el horno a la máxima potencia 7 minutos.

Agregue la mitad del caldo, y cueza otros 4 minutos. Bata todo, incorpore el yogur y salpimiente.

En otro recipiente ponga las habas con el caldo restante, y cueza 10 minutos a la máxima potencia. Salpimiente.

Reparta en los platos de servir la crema de calabacín y las habas escurridas. Espolvoree el cebollino picado, y sirva templada.



preparación: 15 minutos
cocción: 12 minutos
reposo: 3 minutos
difícultad: baja

Ingredientes

1 l escaso de caldo
500 g de patatas
200 g de puerros
200 g de judías verdes
30 g de aceite de oliva virgen
romero
sal y pimienta negra

SOPA SABROSA

Lave las patatas y córtelas en trocitos. Luego lave y pele los puerros.

Limpie las judías y córtelas en trocitos. Después vierta el aceite y los vegetales en un recipiente de barro.

Deje cocer unos 2 minutos, remueva, añada el caldo, sale y condimente con pimienta. Tape y prosiga la cocción unos 10 minutos más.

Deje en reposo unos 3 minutos con el recipiente tapado y luego sirva la sopa espolvoreada con romero.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 12 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de patatas
400 g de maíz cocido
500 ml de caldo de carne
200 ml de nata líquida
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
2 lonchas finas de jamón serrano
1 cebolla
1 rama de apio
1 cebolleta
sal

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 12 minutos
REPOSO: 3 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

1 l escaso de caldo
500 g de patatas
100 g de cebolla
30 g de aceite de oliva virgen
20 g de queso de oveja
2 anchoas saladas
sal y pimienta negra

**SOPA DE PATATAS
Y MAÍZ**

Pele la cebolla y córtela en dados. Limpie el apio, quítele los hilillos, lávelo y trocélo. Pele las patatas, lávelas y córtelas en dados. Pele la cebolleta, lávela y córtela en rodajitas finas. Lleve a ebullición el caldo en un recipiente al fuego.

Corte en tiras las lonchas de jamón, y dispóngalas en una fuente con el aceite. Introdúzcalas en el horno sin tapar a la máxima potencia durante 2 minutos, hasta que el jamón esté crujiente. Sáquelo del horno, escúrralo y resérvelo.

Disponga en un recipiente de pyrex la cebolla, el apio y las patatas. Sale, tape y cueza 5 minutos, removiendo dos veces. Añada el caldo hirviendo, la nata y el maíz, y cueza 5 minutos más.

Complete la menestra con el jamón y la cebolleta, y sirva.

**SOPA DE PATATAS
SABROSAS**

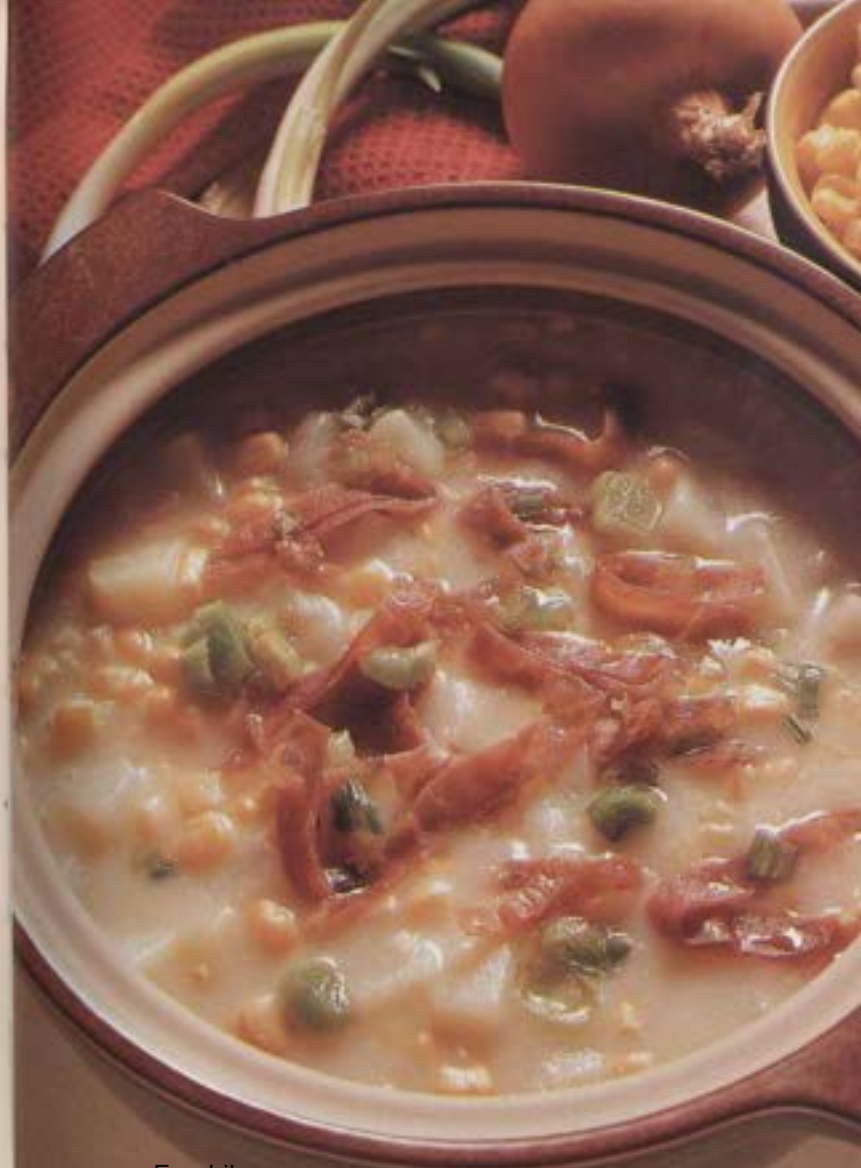
Lave las patatas y córtelas en trocitos. Monde, lave y trinche la cebolla.

Vierta en un recipiente de barro el aceite, las patatas, la cebolla y las anchoas desmenuzadas.

Después de rehogar durante 2 minutos, remueva bien y añada el caldo y la sal.

Tape y prosiga la cocción unos 10 minutos más.

Deje en reposo uno 3 minutos con el recipiente tapado y sirva tras espolvorear con el queso rallado y la pimienta.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 19 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de arroz

200 g de guisantes

200 g de habas

100 g de judías verdes

40 g de espinacas

1 l de caldo vegetal

3 cucharas de aceite de oliva virgen

2 cebolletas

sal

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de setas (o champiñones)

50 g de aceite de oliva virgen

un diente de ajo

una cebolla

una cucharada de perejil picado

sal y pimienta negra

SOPA DE ARROZ Y VERDURAS

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Lave las judías verdes, y quiteles las puntas y los hilos. Lave las espinacas con cuidado bajo el chorro de agua. Pele las cebolletas; quiteles las raíces, las capas externas y las zonas verdes, lávelas y córtelas en rodajas.

Disponga en un recipiente de pyrex el aceite y las cebolletas, e introdúzcalo sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos.

Añada los guisantes, las habas y las judías verdes, rectifique la sal y prosiga la cocción 2 minutos.

Agregue el caldo hirviendo, tape y cueza 1 minuto. Incorpore el arroz y las espinacas, y prosiga la cocción 14 minutos, siempre con el recipiente tapado.

Deje que repose la menestra en el horno apagado durante 2 minutos, y sirva.

SOPA DE SETAS

Limpie y corte en trozos las setas. Luego trinche el ajo y la cebolla.

Vierta en una soperas el aceite, el ajo, la cebolla y las setas.

Rebogue durante 1 minuto.

A continuación, añada al menos 1/2 litro de agua y prosiga la cocción 14 minutos.

Si es necesario, rectifique la sal y la pimienta e incorpore el perejil picado.

Deje en reposo durante 3 minutos. Remueva y sirva caliente.



PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 13-14 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de pulpa de calabaza
40 g de mantequilla
1 l de caldo vegetal
2 puerros
2 aguaturmas
1 patata
1 rama de apio
sal

SOPA DE CALABAZA Y AGUATURMA

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Quite los hilos al apio, lávelo y trocéelo.

Limpie los puerros: quíteles las raíces, las capas externas y la parte verde, lávelos y córtelos en rodajas.

Pele la patata, las aguaturmas y la calabaza, y corte todo en dados.

Ponga la mitad de la mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 50 segundos.

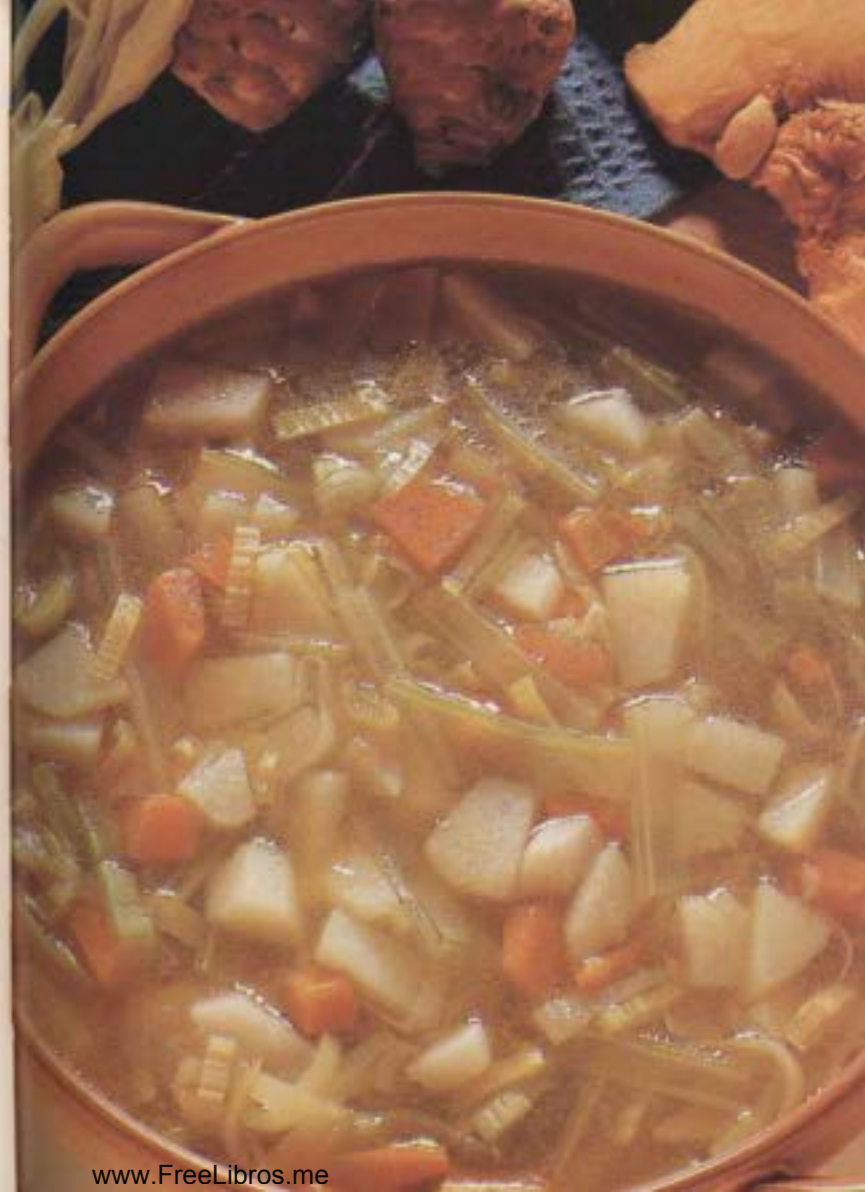
Añada el apio y prosiga la cocción 3 minutos.

Agregue también los puerros, remueva, tape y cueza 2 minutos.

Incorpore a la fuente de pyrex las demás verduras y, al cabo de 1 minuto, añada el caldo hirviendo.

Prosiga la cocción 8 minutos más, siempre con el recipiente tapado, hasta que todos los ingredientes estén en su punto.

Si es necesario, añada sal. Incorpore a la sopa la mantequilla restante y sirva enseguida.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 18 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

150 g de arroz

800 g de verduras variadas (patata, zanahoria, calabacín, judías verdes, guisantes, maíz, berza, puerros)

perejil, mejorana, tomillo y romero picados

1 l de caldo vegetal

sal

pimienta negra

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 18 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

800 g de alcachofas

200 g de puerros

20 g de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo

menta picada

sal y pimienta

MINISTRONE DE ARROZ A LAS HIERBAS

Limpie todas las verduras y trocéelas.

Ponga el aceite y las verduras en un recipiente de pyrex e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia 2 minutos.

Remueva, añada el arroz y el caldo y salpimiente. Tape y prosiga la cocción 16 minutos.

Deje que repose todo 3 minutos con el recipiente tapado.

Añada las hierbas picadas, remueva para que coja sabor, rectifique la sal y la pimienta y sirva.

SOPA DE ALCACHOFAS CON MENTA

Pele las alcachofas y córtelas en lonchas.

Corte en trozos la parte central del tallo de las alcachofas y póngalas en agua y limón para que no se ennegrezcan.

Después disponga en una fuente de barro el aceite, el ajo sin la parte central y los puerros cortados.

Tape y deje cocer 3 minutos.

Luego añada las alcachofas y cúbralas con un litro de agua; salpimiente, tape de nuevo y deje cocer 15 minutos.

Bata la mitad de los vegetales. Remueva, añada la menta picada y deje en reposo 3 minutos. Sirva la sopa con picatostes.



PREPARACIÓN: 30 minutos
COCCIÓN: 28-29 minutos
REPOSO: 4 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de arroz
250 g de berza
200 g de judías blancas (previamente dejadas a remojo 8 horas)
150 g de tomates
100 g de zanahorias
80 g de cortezas de cerdo
50 g de apio
40 g de mantequilla
1 l de caldo de carne
100 ml de vino tinto
1 cebolla
2 puerros
sal

MINISTRONE CON VINO TINTO

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Limpie las hojas de berza, quíteles las partes más duras, lávelas y córtelas luego en tiras.

Raspe las zanahorias bajo el chorro de agua, y córtelas en bastoncitos. Lave los tomates, pélelos, quíteles las semillas y trocéelos. Lave el apio, quítele los hilillos y córtelo en trozos pequeños. Pele y corte en rodajas la cebolla. Limpie los puerros, quitándoles las raíces, las capas externas y la parte verde; lávelos y córtelos en rodajas.

Ponga la mantequilla en un recipiente sin tapar e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia durante 40 segundos.

Agregue la cebolla y deje que se haga durante 1 minuto.

Añada las otras verduras, las judías blancas y la corteza. Sale, riegue con el vino y prosiga la cocción 3 minutos más.

Vierta el caldo hirviendo y tape; deje que cueza durante 10 minutos.

Añada el arroz y prosiga la cocción durante 14 minutos.

Una vez finalizada la cocción, retire la corteza, córtela en tiras y vuelva a introducirla en el recipiente.

Deje que repose 4 minutos y sirva.



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 12-14 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

1 l escaso de caldo

600 g de verduras mixtas (patatas, zanahorias, cebollas, apio, hierbas aromáticas, puerros, col, etc.)

30 g de aceite de oliva virgen

un poco de perejil

sal y pimienta negra

MINISTRONE DE VERDURAS

Lave bien todas las verduras bajo el chorro del grifo y a continuación córtelas en trocitos.

Póngalas con el aceite en una fuente de barro y deje que coezan unos 2 minutos.

Luego remueva, incorpore el caldo, sale y condímelo con pimienta.

A continuación, tape la fuente y continúe la cocción unos 10 minutos aproximadamente.

Por último, deje reposar unos 3 minutos con el recipiente tapado.

Agregue el perejil y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 18 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de cebolla

1/2 vaso de caldo

100 g de emmental

50 g de mantequilla

20 g de harina

4 rebanadas de pan tostado

4 cucharaditas de queso rallado

1 cucharada de oporto

sal y pimienta

SOPA DE CEBOLLA AL OPORTO

Ponga en una cazuela la mantequilla y la cebolla cortada en aros, tape y rehogue en el horno de microondas durante 7 minutos.

Incorpore la harina, el oporto y remueva de nuevo. Luego añada el caldo hirviendo y triture todo.

Cueza 8 minutos más a la potencia máxima. Después disponga las rebanadas de pan tostado en 4 cuencos, cúbralas con el emmental rallado, vierta sobre ellas la sopa de cebolla y espolvoree con el queso rallado y la pimienta.

Por último, ponga los cuencos en el horno de microondas unos 3 minutos y sirva caliente.

SOPA DE PATATAS Y CALABACINES CON ALBAHACA

Lave las patatas y córtelas en lonchas. Pele, lave y trinche la cebolla.

A continuación, vierta en un recipiente de barro el aceite, las patatas y la cebolla. Después hornee durante 2 minutos, remueva bien, añada el caldo y sazone.

Tape con la película para microondas y deje cocer 8 minutos más.

Añada los calabacines trinchados.

A continuación, deje cocer otros 2 minutos. Deje en reposo 3 minutos con el recipiente tapado y sirva después de espolvorear con la albahaca picada y la pimienta.

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

1 l escaso de caldo

500 g de patatas

200 g de calabacines

200 g de cebolla

30 g de aceite de oliva virgen

albahaca

sal y pimienta negra

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12-13 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

3 patatas grandes

4 puerros gruesos

80 g de pulpa de calabaza

60 g de apio

20 g de mantequilla

800 ml de caldo de carne

100 ml de nata

sal

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 4 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

1/2 l de caldo

400 g de zanahorias

200 g de patatas

1/2 vaso de nata

1/2 cebolla

un ramito de romero

sal y pimienta

PURÉ DE PATATAS, PUERROS Y CALABAZA

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Limpie los puerros; lávelos y córtelos en rodajas. Pele la calabaza y córtela en dados. Pele las patatas, lávelas y trocéelas. Limpie bien y trocee el apio.

Disponga la mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala en el horno a la máxima potencia durante 40 segundos, sin tapar. Incorpore los puerros y el apio, remueva bien, sazone y continúe la cocción durante 2 minutos, removiendo una vez.

Añada las patatas y la calabaza, y deje que cojan sabor poniendo el horno a la potencia máxima durante 2 minutos. Riegue con el caldo hirviendo, tape y cueza 8 minutos más.

Triture todo con la batidora; ponga de nuevo este puré en la fuente de pyrex, añada la nata y prosiga la cocción 1 minuto. Deje que repose otro minuto y sirva.

CREMA SUAVE DE ZANAHORIAS

Tras pelar y lavar las patatas, córtelas en trocitos. Raspe las zanahorias y córtelas como las patatas. Corte la cebolla en aros.

Luego coloque en una cazuela de barro los vegetales preparados con el caldo y la nata líquida.

Tape y deje cocer durante 12 minutos con el ramito de romero.

Retire el ramito de romero, rectifique la sal y la pimienta y deje en reposo durante 4 minutos. Bátalo y sívalo a continuación.



Primeros

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 17 minutos

REPOSO: 4 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

350 g de espinacas

150 g de pasta pequeña

1 l de caldo de carne

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 cebolletas

4 cucharadas de queso grana rallado

sal

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

1 l escaso de caldo

500 g de patatas

500 g de zanahorias

100 g de cebolla

30 g de aceite de oliva virgen

20 de parmesano rallado

perejil picado

sal y pimienta negra

SOPA DE PASTA Y ESPINACAS

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición. Lave con cuidado las espinacas. Pele las cebolletas; quítele las raíces, las capas más externas y la parte verde; lávelas y córtelas en rodajas.

Ponga en un recipiente 2 cucharadas de aceite y las cebolletas, e introdúzcalo sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos; remueva una vez.

Añada las espinacas, tape y prosiga la cocción 3 minutos. Vierta el caldo hirviendo y cueza otros 5 minutos. Añada la pasta, mezcle y deje que cocza 7 minutos.

Deje que repose la sopa en el horno apagado durante 4 minutos, agregue el queso y el aceite restante, y sirva.

SOPA ROSA

Lave las patatas y pele las zanahorias para después cortarlas en trozos.

Pele, lave y corte la cebolla en aros.

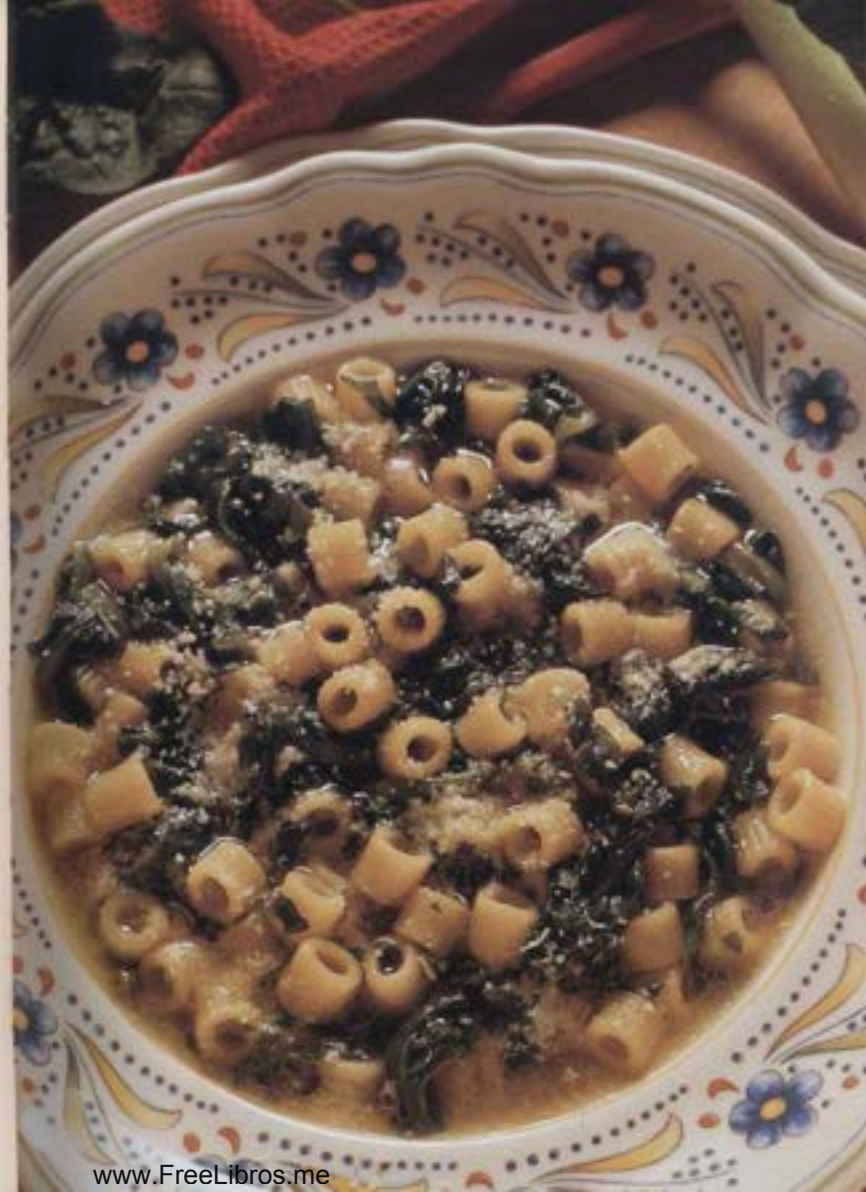
Vierta en un recipiente de barro el aceite, las patatas, la cebolla y las zanahorias.

Deje cocer durante 2 minutos, luego remueva, añada el caldo y sale.

Tape con película para microondas y prosiga la cocción 10 minutos más.

A continuación, bátalo todo y añada el perejil picado.

Por último, deje en reposo 3 minutos, siempre con el recipiente tapado, y luego sirva tras espolvorear con el parmesano rallado y la pimienta.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12-13 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 pimientos rojos

200 ml de zumo de naranja

200 ml de tomate triturado

1 cebolla

1 zanahoria

1 patata

1 cucharada de aceite de oliva virgen

sal

CREMA DE PIMIENTOS Y TOMATE

Limpie los pimientos; quíteles el tallo, las semillas y los filamentos blancos internos y córtelos en tiras. Pele la cebolla y córtela en dados. Lave la zanahoria, pélela y córtela en bastoncitos. Pele la patata, lávela y córtela en rodajas finas.

Disponga el aceite y la cebolla en una cazuela de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto. Añada la zanahoria, la patata y los pimientos, sale, tape y cueza durante 6 minutos.

Agregue el tomate triturado y la mitad del zumo de naranja, remueva y prosiga la cocción 5 minutos más.

Pase todo por el pasapurés e incorpore el zumo de naranja restante.

Caliente todo con el recipiente destapado y el horno a la máxima potencia durante 1 minuto. Rectifique la sal y sirva la crema caliente o fría, con pan tostado.



PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 9 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de patatas

6 alcachofas

20 g de mantequilla

800 ml de caldo

200 ml de nata líquida

100 ml de vinagre

3 cucharadas de queso grana rallado

1 cucharada de perejil picado

sal

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 4 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de espinacas

600 g de patatas

1 cebolla

800 ml de caldo

3 cucharadas de queso parmesano rallado

sal

SOPA DE ALCACHOFAS Y PATATAS

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Quite a las alcachofas las hojas más duras y los tallos, así como la pelusilla del interior, y trocéelas; sumérjalas en un bol con agua y vinagre. Pele las patatas, lávelas y córtelas en dados.

Ponga en una fuente de pyrex las patatas, las alcachofas escurridas, la mantequilla y 4 cucharadas de caldo. Sazone, tape la fuente e introdúzcala en el horno a la máxima potencia durante 5 minutos, removiendo a mitad de la cocción.

Añada el caldo hirviendo y prosiga la cocción durante 4 minutos. Incorpore la nata, el queso y el perejil.

Deje que repose la sopa en el horno apagado durante 1 minuto, y sirva.

SOPA DE ESPINACAS

Pele y triture la cebolla. Lave las espinacas y córtelas en tiras. A continuación, pele las patatas, lávelas y córtelas en rodajas.

En una sopera disponga la cebolla, las patatas y las espinacas. Cubra con el caldo y cueza a la máxima potencia, con el recipiente tapado, durante 10 minutos.

Por último, rectifique la sal y deje reposar 4 minutos.

Antes de servir, espolvoree con queso.



Primeros

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 15-17 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

800 g de habas sin desgranar

400 g de tomates

80 g de jamón serrano

1 l de caldo vegetal

4 cucharadas de aceite de oliva

2 puerros pequeños

sal

pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 8 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

4 vasos de caldo de buey

100 g de zanahorias

100 g de patatas

100 g de guisantes finos al natural

100 g de alubias cocidas

una cebolleta

un diente de ajo

sal y pimienta

SOPA DE HABAS

Ponga el caldo en un recipiente al fuego y llévelo a ebullición.

Desgrane las habas y elimine las más gruesas y duras. Corte el jamón en tiras.

Lave los tomates e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 30 segundos. Pélelos y trocéelos; resérvelos.

Pele los puerros, lávelos y córtelos en rodajas. Disponga en una fuente de pyrex los puerros y la mitad del aceite, e introdúzcala, sin tapar, en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos.

Añada el jamón y las habas, remueva y prosiga la cocción 2 minutos más.

Incorpore el caldo hirviendo, tape y cueza 12 minutos. Deje que repose en el horno apagado 2 minutos.

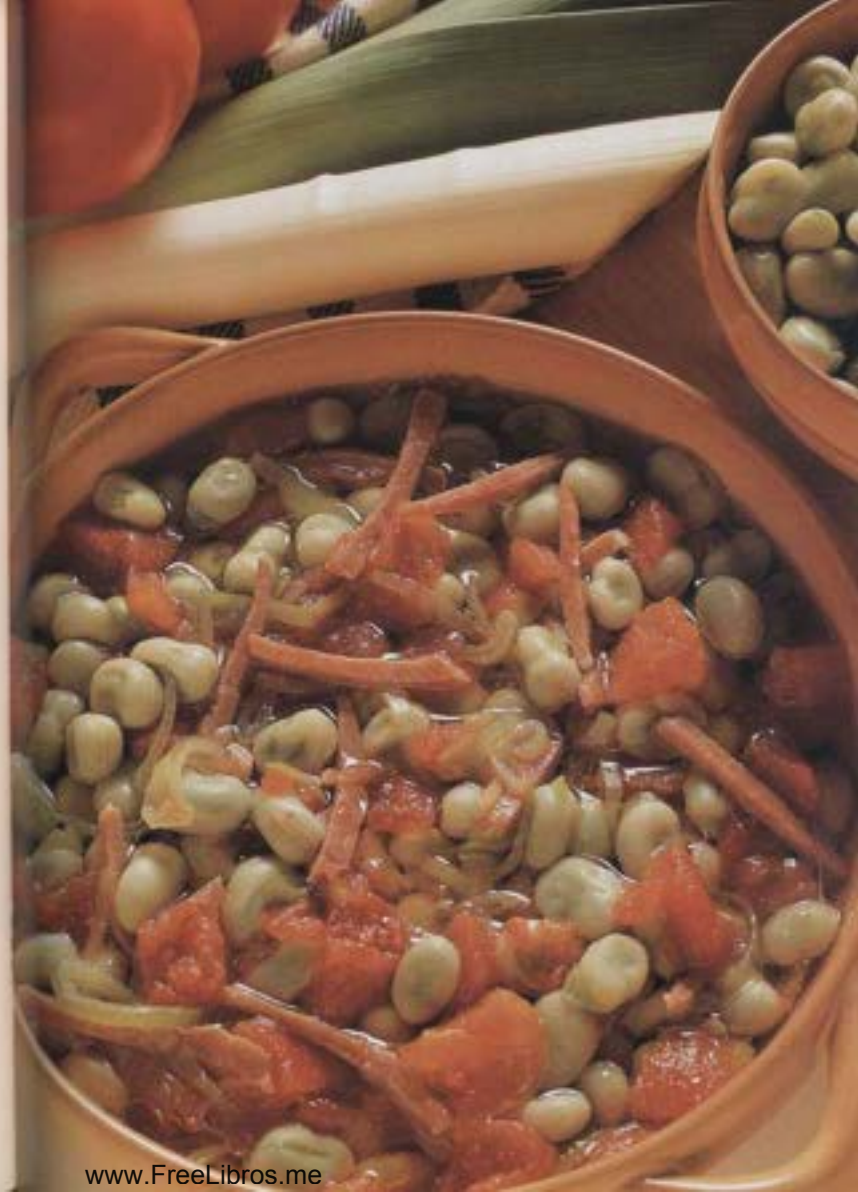
Condimente los tomates con el aceite restante, salpimiente, añádalos a la sopa de habas y sirva inmediatamente.

SOPA CAMPESINA

Escurre las alubias y los guisantes del líquido de conservación y páselos por agua caliente. Luego limpie y corte en trocitos los demás vegetales.

Disponga en una cazuela de pyrex con los bordes altos los vegetales preparados; añada un cucharón de caldo e introduzca en el horno de microondas durante 3 minutos a media potencia.

Retire del horno, rocíe con el caldo restante, salpimiente y termine la cocción a la potencia máxima 5 minutos aproximadamente. Sirva enseguida.



PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 13 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de pasta pequeña
200 g de patatas
1 trozo de calabaza
30 g de tocino
15 g de manteca
1,250 l de caldo de carne
1 cebolla pequeña
1 cucharada de queso grana rallado
sal

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

800 g de calabaza
1/2 l de caldo
un vaso de nata líquida
40 g de almendras
40 g de parmesano rallado
2 yemas de huevo
una cebolla
sal y pimienta

SOPA DE CALABAZA Y PATATAS

Pele las patatas y la calabaza, lívelas y córtelas en dados. Lleve a ebullición el caldo poniéndolo al fuego.

Pele la cebolla y píquela; pique el tocino. Disponga la manteca y esta picada en un recipiente de pyrex, tápelo y llévelo al horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Agregue la calabaza y las patatas, y deje que cueza 2 minutos. Incorpore el caldo caliente y prosiga la cocción 5 minutos más. Añada la pasta y deje que cueza 5 minutos, removiendo al menos 2 veces.

Deje reposar la sopa en el horno apagado durante 2 minutos, incorpore el queso y mezcle. Rectifique la sal si es necesario y sirva.

CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS

Retire las semillas y la piel de la calabaza, y luego trínchela en trozos más bien pequeños.

Seguidamente lave la cebolla pelada y ponga los vegetales en una cazuela; vierta el caldo, tape y hornee a la potencia máxima 15 minutos.

A continuación, bata, corrija la sal y la pimienta y añada las yemas batidas aparte con la nata líquida. Deje reposar durante 2 minutos y vuelva a remover.

Pique las almendras muy finamente y mézclelas con el parmesano. Por último, espolvoree la crema y sívala caliente.



Primeros

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

REPOSO: 6-8 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de berza

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 cebollas

2 zanahorias

4 rebanadas de pan casero

sal

SOPA DE BERZA

Pele las cebollas y córtelas en rodajas finas.

Pele las zanahorias, lávelas y córtelas en rodajas.

Limpie la berza, eliminando las partes duras; separe las hojas y córtelas en trozos gruesos.

Ponga una cazuela al fuego con 800 ml de agua y llévela a ebullición.

Disponga la verdura en un recipiente de bordes altos; añada 2 cucharadas de aceite, sal y 3-4 cucharadas de agua.

Tape y cueza en el horno a la máxima potencia durante 6 minutos, removiendo una vez.

Añada el agua hirviendo, sale, remueva y continúe la cocción a la máxima potencia durante 9 minutos más, con el recipiente destapado. Una vez terminada la cocción, añada el aceite restante y mezcle.

Ponga en una sopera o en recipientes individuales el pan y cúbralo con la sopa.

Deje reposar 6-8 minutos, y sirva.



Primeros

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 12 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

150 g de oca
1 pimiento
1 cebolla
1 zanahoria pequeña
1 vaso de caldo vegetal caliente
50 g de guisantes desgranados
80 g de tomates pelados
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
sal y pimienta

Para acompañar:
dados de pan tostado

PREPARACIÓN: 19 minutos
COCCIÓN: 6 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 vasos de caldo de buey caliente
2 rebanadas de pan de molde tostado
20 g de mantequilla
1 cebolla pelada picada y mezclada con
2 nueces de mantequilla
agua caliente
queso rallado y pimienta
perejil picado

SOPA DE OCRA

Lave, despunte y pique muy finamente la oca.

Luego ponga la picada en una cazuela de barro junto con el aceite y los vegetales lavados, pelados y cortados en trozos.

Riegue con el caldo, añada la sal, tape e introduzca en el horno de microondas.

Programa el tiempo de cocción en 12 minutos y regule al máximo la potencia del horno.

Transcurrido este tiempo, espolvoree con un poco de pimienta y deje en reposo durante 2 minutos.

Por último, sirva acompañado con dados de pan tostado al gusto.

SOPA DE QUESO

Ponga a remojo el pan en agua templada, luego trocéelo y colóquelo en una fuente refractaria con la mantequilla.

Introduzca en el horno el recipiente durante 2 minutos a la potencia máxima y luego retírelo.

Espolvoree el pan con algunas cucharadas del queso rallado, aderece con pimienta y remueva con cuidado.

Reparta este preparado en los tazones y añada una cucharadita de la picada que previamente habrá pochado introduciéndola 4 minutos en el horno a la máxima potencia; espolvoree con el perejil picado.

Vierta el caldo en los tazones y espolvoree con queso rallado antes de servir.



Huevos y tartas saladas

Huevos y tartas saladas

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 3-4 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

4 huevos
30 g de brin
30 g de gorgonzola
20 g de mantequilla
sal

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde
80 g de emmental
2 huevos
1/4 l de leche
nuez moscada
50 g de mantequilla
sal y pimienta

TORTILLA DE QUESO

Caliente una fuente siguiendo las instrucciones del fabricante.

Mientras, monte las claras a punto de nieve, sílelas y añádalas a las yemas.

Después vierta la mezcla en el centro de la fuente calentada y untada con mantequilla, y extiéndala uniformemente.

Deje cocer en el horno de microondas durante 3 minutos.

Añada los quesos y cueza durante 30 segundos.

Pliegue la tortilla sobre sí misma y déjela reposar durante 1 minuto antes de servirla.

PASTEL A LA FRANCESA

Primero deje la mantequilla a temperatura ambiente y luego unte el pan con ella.

Corte el queso en trocitos.

Sitúe las rebanadas ligeramente superpuestas en un recipiente de pyrex.

Cúbralas con el queso.

Luego bata los huevos con la leche, sazone con la sal y la pimienta, y condimente con la nuez moscada.

Deje cocer a media potencia unos 6 minutos.

Después deje en reposo durante 3 minutos y sírvalo.



PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 6-7 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de setas

6 huevos

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 trufa negra

1 diente de ajo

sal

TORTILLA DE SETAS Y TRUFA

Limpie las setas: elimine con un cuchillo los restos de tierra y lávelas cuidadosamente con un paño húmedo; córtelas en láminas.

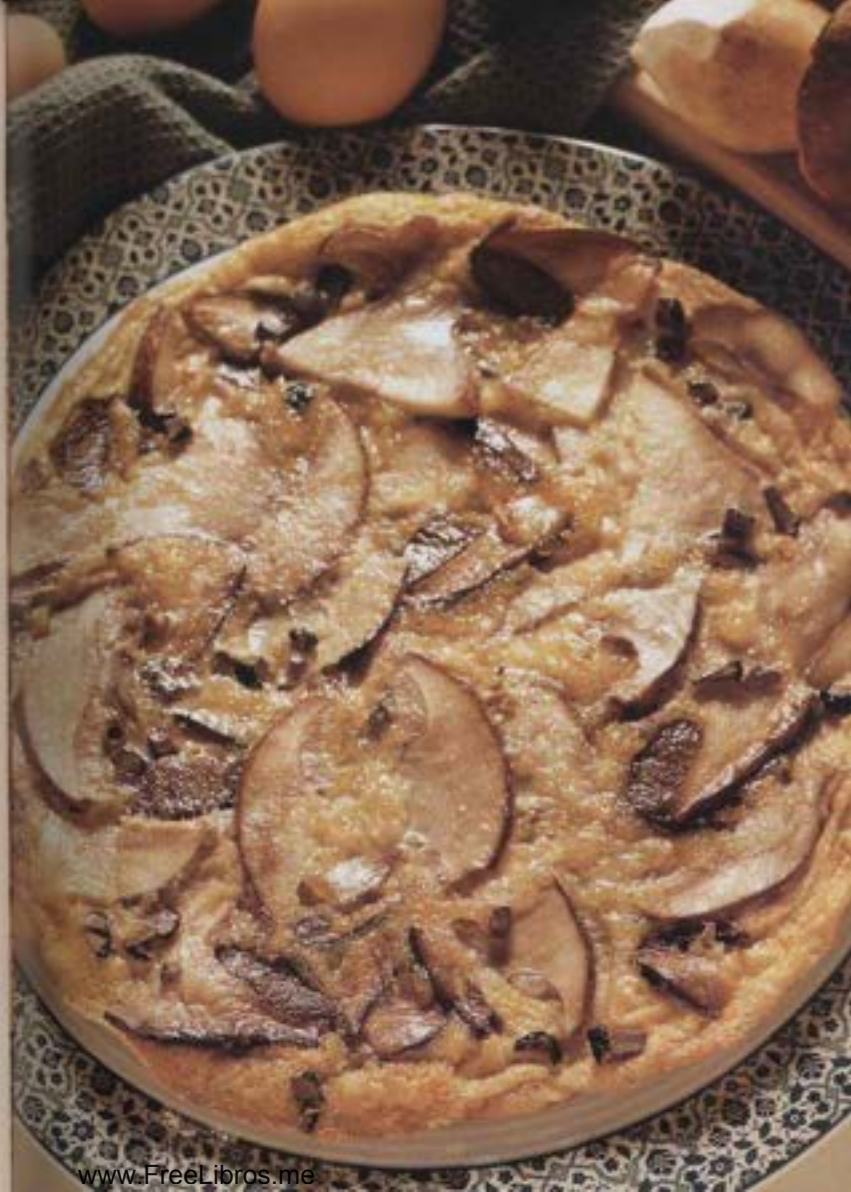
Pele y machaque el diente de ajo. Pele la trufa, quitando la superficie rugosa, y córtela en dados.

Disponga en un recipiente de pyrex 2 cucharadas de aceite, el ajo y las setas. Sále e introduzca esto sin tapar en el microondas a la máxima potencia 2 minutos y 30 segundos, removiendo dos veces. Deje que se enfríe un poco y retire el ajo.

Casque los huevos en un bol y bátalos. Agregue la trufa y las setas tibias; sale y mezcle.

Con el aceite restante engrase de nuevo el recipiente de cocción de las setas y vierta en él el contenido del bol. Mezcle y deje que se haga con el recipiente sin tapar durante 4 minutos.

Deje que repose la tortilla 2 minutos, desmóldela con cuidado con una espátula y sívala.



TORTILLA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

250 g de espárragos trigueros

6 huevos

2 puerros

2 tomates pequeños

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo picado

sal

Limpie bien los espárragos y quiteles las partes duras.

A continuación, limpie los puerros: quite las raíces, las capas externas y la parte verde; lávelos y córtelos en rodajas.

Lave los tomates, póngalos en una fuente e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 30 segundos. Sáquelos del horno, pélelos, quiteles las semillas y trocéelos.

Disponga en una fuente de pyrex dos cucharadas de aceite, el ajo y los puerros. Introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Añada los espárragos, sale, riegue con cuatro cucharadas de agua, tape y cueza 4 minutos, hasta que estén tiernos, removiendo una vez. Saque la fuente del horno, vierta el contenido en un plato y deje que enfríe.

Casque los huevos en un bol, agregue los tomates y los espárragos tibios, mezcle y sale.

Ponga el aceite restante en una fuente de pyrex poco honda e introdúzcala, sin tapar, en el horno a la máxima potencia unos 20 segundos.

Agregue la mezcla de huevos y verduras y deje que se haga, sin tapar, 4 minutos. Sirva la tortilla directamente en la fuente de pyrex.



Huevos y tartas saladas

PREPARACIÓN: 15 minutos
+ tiempo de cocción de los cardos
COCCIÓN: 12-13 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de cardos
40 g de manteca
40 g queso grana rallado
6 huevos
sal

TORTILLA DE CARDOS

Ponga una cazuela al fuego con abundante agua y llévela a ebullición.

Limpie los cardos, quíteles los hilos, lávelos y córtelos en trozos de 10 cm.

Cuando hierva el agua ponga los cardos en la cazuela con 2 cucharaditas de sal y cózalos 30 minutos. Escúrralos.

Disponga la manteca en una fuente de pyrex e introdúzcala en el horno sin tapar a la máxima potencia durante 1 minuto. Añada los cardos y deje que se hagan 8 minutos, removiendo a menudo.

Casque los huevos en un bol. Cubra los cardos con el queso, vierta por encima los huevos batidos, sale y continúe la cocción 3 minutos, hasta que todo esté bien cuajado.

TORTILLA DE CALABACÍN

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 8 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de calabacines
6 huevos
1 cucharada de perejil picado
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva virgen
sal y pimienta

Frote una bandeja con ajo y úntela con aceite. Disponga los calabacines limpios y cortados en dados pequeños y cueza a máxima potencia durante 4 minutos.

En un bol bata los huevos con perejil y sal y viértalos en la bandeja, mezclando bien. Cueza otros 4 minutos a máxima potencia removiendo a mitad de cocción.

Deje reposar en el horno apagado durante 1 minuto y sirva caliente o fría.



preparación: 15 minutos

+ 3 minutos de cocción en el fuego

coCCIÓN: 12 minutos

aprox.: -

dificultad: media

Ingredientes

800 g de espárragos

80 g de queso emmental

40 g de mantequilla

4 huevos

1 cebolla

sal

HUEVOS CON ESPÁRRAGOS

Ponga al fuego una cazuela con abundante agua con sal y llévela a ebullición.

Pele la cebolla y córtela en rodajas. Corte el emmental en lonchas finas.

Limpie los espárragos, quitándoles las partes más duras. Lávelos con cuidado y trocéelos.

Eche los espárragos en el agua hirviendo y cuézalos 3 minutos. Escúrralos y reserve en una taza un poco del agua de cocción.

Ponga la mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala, sin tapar, en el horno a la máxima potencia 50 segundos. Incorpore la cebolla y deje que se haga unos 2 minutos.

Añada los espárragos, riéguelos con dos cucharadas del agua de cocción, tape y cueza 5 minutos.

Bata los huevos y viértalos sobre los espárragos. Prosigua la cocción 1 minuto y 30 segundos, interrumpiéndola, cada 30 segundos, durante 20 segundos.

Cubra todo con el queso y deje que se haga 30 segundos más. Sirva.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 4 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

2 huevos

90 g de emmental

30 g de mantequilla derretida
sal y pimienta negra en grano

TORTILLA DE EMMENTAL

Rompa los huevos en una ensaladera, añade el queso emmental rallado, una pizca de sal y abundante pimienta negra.

Luego bata a la perfección con la ayuda de una espátula y deje en reposo.

Vierta la mantequilla y el huevo batido en una fuente de pyrex.

Remueva e introduzca seguidamente el recipiente en el horno de microondas.

Programa el tiempo de cocción del microondas en 4 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Deje que cuaje bien, primero de un lado y después del otro, dándole la vuelta a media cocción.

Saque la tortilla del horno, dóblela en triángulo y sávala caliente.

CUENCOS DE HUEVO Y TRUFA

Limpie, cepille y lave (sí, lave) las trufas en un vaso de vino blanco seco y luego córtelas en finas láminas.

Unte dos cuencos de barro con aceite y ponga en ellos las trufas en partes iguales alternadas con un poco de margarina.

Sale, aderece con pimienta e introduzca los cuencos en el horno de microondas durante medio minuto con la potencia al máximo.

Saque los cuencos del horno, rompa un huevo en cada cuenco.

Agujeree con un alfiler cada yema, con el objetivo de poder evitar que la presión lo haga estallar.

Reparta la mantequilla sobre los huevos.

Introduzca de nuevo los cuencos en el horno durante 1 minuto a media potencia.

Deje en reposo durante otro minuto con el horno apagado y sirva enseguida.

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 1-2 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

2 huevos

2 trufas pequeñas

40 g de margarina

4 nueces de mantequilla
sal y pimienta

Para limpiar las trufas:

un vaso de vino blanco seco

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: 2-3 minutos
DIFICULTAD: fácil

Ingredientes

3 huevos
100 ml de yogur
5 cucharadas de nata líquida
4 tallos de cebollino
sal
pimienta

FLAN DELICADO

Lave el cebollino y píquelos.

Casque los huevos en un bol y agregue el yogur, la nata y el cebollino. Salpimente al gusto y mezcle.

Distribuya la mezcla en 4 recipientes individuales, cúbralos con papel para horno microondas, e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 2 minutos.

Deje que reposen 2-3 minutos y sirva.

FLAN DE ESPINACAS CON PIÑONES

Hierva las espinacas durante 3 minutos a la potencia máxima.

Escurre las espinacas, estrújelas y házlas bien.

Añada el pan y el queso.

Incorpore los huevos, removiendo con cuidado; agregue los piñones, sale y aderece ligeramente con pimienta.

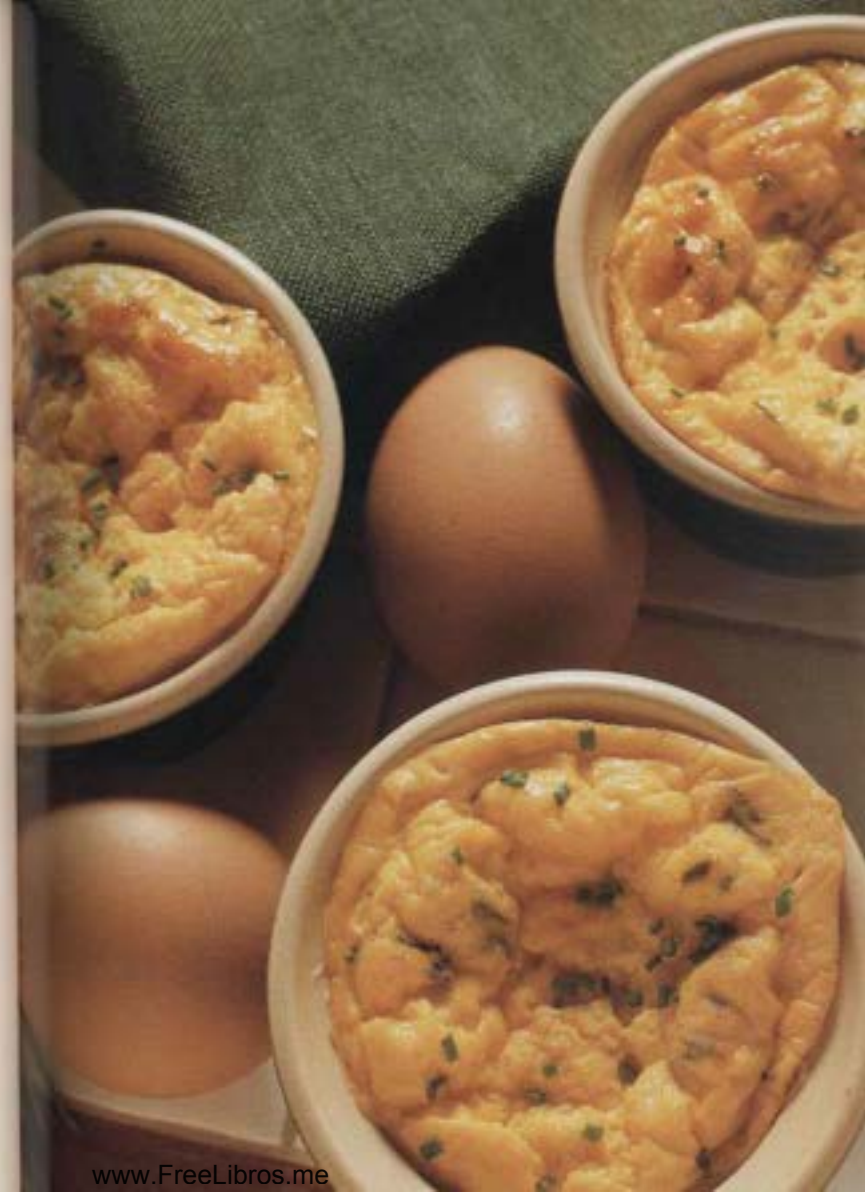
Seguidamente, unte con aceite un molde con una capacidad de 3/4 de litro y vierta la mezcla preparada. Déjelo cocer 20 minutos, girando de vez en cuando el molde.

Deje reposar el flan durante 2 minutos en el horno de microondas apagado para luego desmoldarlo en una fuente y servirlo.

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 25 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

750 g de espinacas
2 huevos
30 g de piñones
50 g queso rallado
50 g pan rallado
15 g de mantequilla
sal y pimienta



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 9-10 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: bajo

Ingredientes

6 huevos

200 g de tупinambo

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 diente de ajo picado

1 cucharadita de perejil picado

sal

TORTILLA DE TUPINAMBO

Pele, lave y corte en rodajas el tупinambo.

Disponga en una fuente de pyrex la mitad del aceite y el ajo, e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Añada el tупinambo, mezcle, sale, tape el recipiente y cueza 4 minutos (hasta que esté tierno), removiendo una vez.

Casque los huevos en un bol, incorpore el tупinambo tibio y el perejil, rectifique la sal y mezcle.

Vierta el aceite restante en un recipiente poco hondo e introdúzcalo sin tapar en el horno a la máxima potencia 20 segundos.

Añada el compuesto de huevos y tупinambo, y cueza sin tapar 4 minutos. Sirva la tortilla bien caliente en el recipiente de cocción.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10-12 minutos

REPOSO: 5 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

2 yemas de huevo

200 g de masa de hojaldre

200 ml de nata líquida

1 trufa negra

2 lonchas de panceta

sal

TARDALETAS DE TRUFA

Pele la trufa, quitándole la piel rugosa que la cubre y córtela en rodajas muy finas, excepto una parte que cortará en cuatro trozos finos.

Extienda la masa de hojaldre y córtela en cuatro discos con un diámetro de 11-12 cm.

Corte la panceta en sentido longitudinal, para obtener 4 rectángulos. Póngalos en una fuente sin tapar e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 1 minuto y 30 segundos.

Forre 4 moldes de pyrex de un diámetro de 10 cm con papel para horno microondas, y disponga en cada uno un disco de masa, en el que, a su vez, colocará una loncha de panceta.

Bata los huevos con la nata, agregue la trufa cortada en rodajas muy finas, sale y reparta la mezcla en los moldes.

Introduzca los moldes en el horno sin tapar y cueza a la máxima potencia durante 8-10 minutos, hasta que la masa esté cocida.

Deje reposar 5 minutos, adorne con los trocitos de trufa reservados y sirva este plato caliente o tibio.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

400 g de cebollas

6 huevos

20 g de leche

20 g de aceite de oliva extra virgen

orégano

sal

pimienta

TORTILLA DE CEBOLLAS

Se lavan las cebollas y se cortan muy finas.

A continuación, se rocía con aceite una fuente y se ponen en ella las cebollas y el orégano.

Se introduce la fuente en el horno y se cuece durante 5 minutos.

Mientras tanto, se baten los huevos con la leche. Después, se saca el recipiente del horno, se vierte la mezcla sobre las cebollas y se deja que cueza todo durante 3 minutos.

Se remueven bien las cebollas y se cuece otros 2 minutos.

Se deja que repose durante 1 minuto.

Finalmente, se enciende el grill y se dora la tortilla.



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 9 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

8 flores de calabacín

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

6 huevos

1 diente de ajo

1 cucharadita de mejorana picada

sal

TORTILLA DE FLORES DE CALABACÍN

Limpie las flores de calabacín, quitando el pistilo y los filamentos externos; lávelas con un trapo húmedo y córtelas por la mitad en sentido longitudinal. Pele y aplaste el diente de ajo.

Disponga en un recipiente de pyrex el aceite, el ajo y las flores de calabacín, e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia 3 minutos. Retire el ajo y aplaste las flores con una cuchara de madera.

En un bol, bata los huevos con la mejorana; sazone.

Vierta los huevos en el recipiente de pyrex con las flores de calabacín, mezcle y tape; cueza a la máxima potencia 6 minutos.

Deje que repose 3 minutos y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 9 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

6 huevos

1 berenjena grande

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal

TORTILLA DE BERENJENA

Lave la berenjena y córtela en dados de medio centímetro.

Ponga 2 cucharadas de aceite en una fuente de pyrex baja, agregue la berenjena y sal. Tape y cueza en el horno a la máxima potencia 3 minutos, removiendo una vez.

Destape y continúe la cocción 2 minutos más, removiendo de nuevo.

Retire la berenjena del horno y dispóngala en un plato para que se enfríe rápidamente.

Casque los huevos en un bol, bátalos, añada la berenjena fría, sal y mezcle.

Unte la fuente de pyrex con el aceite restante, vierta la mezcla y remueva. Introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos.

Deje que repose 2 minutos y luego, ayudándose con una espátula, saque la tortilla y colóquela sin darle la vuelta en una fuente. Sírvala fría o caliente.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 11-12 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

1 pimiento rojo

6 huevos

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de nata

1 cebolla

sal

Un consejo

Esta tortilla resulta muy apetitosa también fría.

TORTILLA DE PIMIENTOS

Pele y corte en rodajas la cebolla. Limpie el pimiento: quítele el tallo, las semillas y los filamentos blancos internos; lávelo, séquelo y córtelo en tiras.

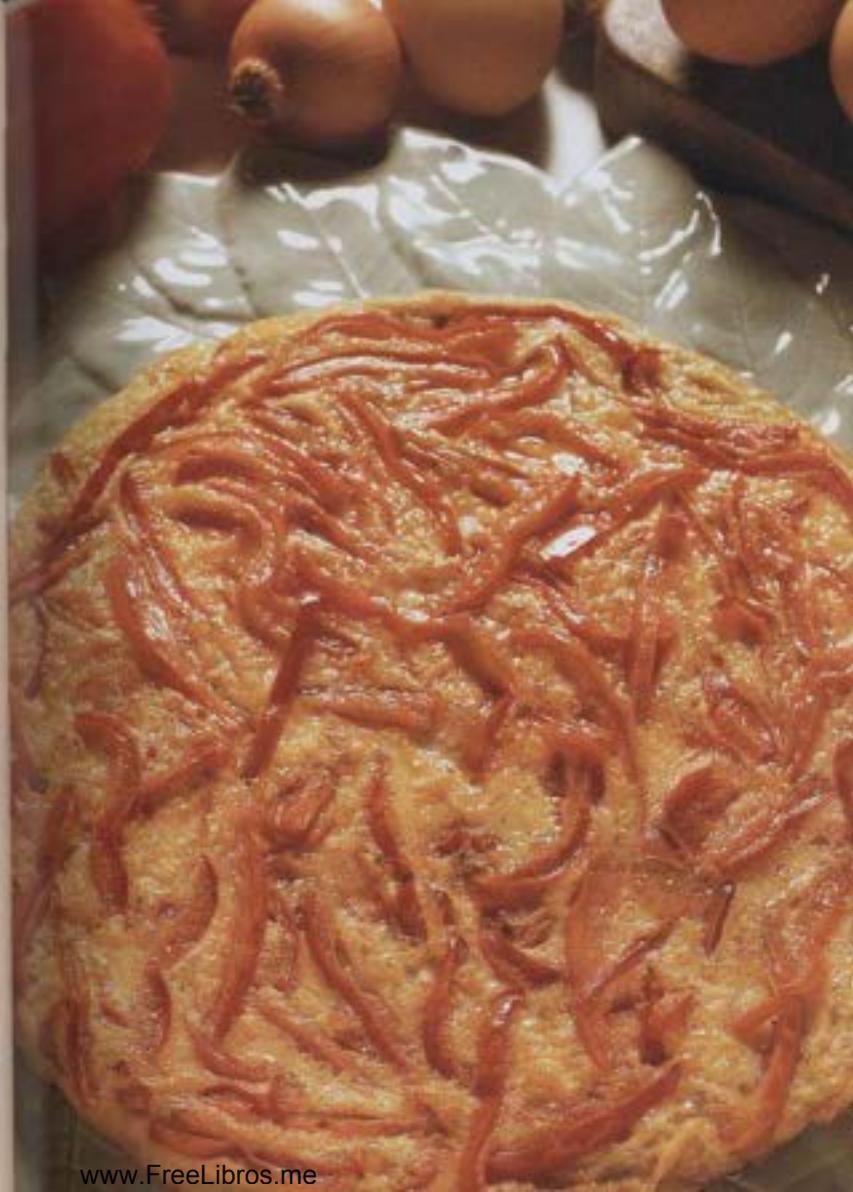
Disponga en un recipiente de pyrex 2 cucharadas de aceite, la cebolla, el pimiento, 2 cucharadas de agua y una pizca de sal, e introdúzcalo sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 8 minutos.

Saque el recipiente del horno y deje que enfríe.

Ponga los huevos y la nata en un bol, salee y bata con un tenedor. Agregue los pimientos y la cebolla, y mezcle bien.

Unte un recipiente bajo para microondas con el aceite restante, vierta la mezcla y, sin tapar, cueza en el horno a la máxima potencia 3 minutos y 30 segundos.

Deje que repose la tortilla 2 minutos y sirva.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 17 minutos
REPOSO: 5-6 minutos
DIFFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de miga de pan
50 g de mantequilla
120 g de champiñones
30 g de queso de cabra en lonchas
25 g de queso para fundir
2 huevos
1/2 vaso de nata líquida
1/2 vaso de leche
sal y pimienta

QUICHE VALDOSTANA

Funda la mantequilla en un bol, mézclala con el pan y cubra con este preparado el interior de un molde redondo de pyrex de, aproximadamente, 22 cm de diámetro.

En el molde que contiene la pasta ya lista, disponga las lonchas de queso en capas, alternándolas con champiñones pelados, lavados, escurridos, cortados en láminas y espolvoreados con pimienta.

Luego introduzca el recipiente en el horno de microondas, programe el tiempo de cocción en 3 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Mientras tanto, bata en un cuenco los huevos; incorpore la nata líquida y el queso para fundir desmenuzado y riegue con la leche.

A continuación, aderece con sal y mezcle con cuidado.

Cuando los champiñones estén cocidos, retírelos del horno y rocíelos con la mezcla preparada.

Después introduzca una vez más en el horno; prográmelo durante 14 minutos y regule la potencia máxima.

Gire el molde un cuarto de vuelta en cada cuarto del tiempo de cocción.

Cuando la quiche esté cocida (cuando pinche con un tenedor el centro de la quiche, este debe salir limpio), retírela del horno y déjela en reposo 5 o 6 minutos; luego sívala.

QUICHE VALLESANA

Funda la mantequilla en un bol, mézclala con el pan y cubra con este preparado el interior de un molde redondo de pyrex de, aproximadamente, 22 cm de diámetro.

Pele y lave los puerros e introdúzcalos en un recipiente de cristal con los bordes altos que contenga agua salada hirviendo.

Ponga el recipiente en el horno, programe el tiempo de cocción en 5 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Transcurrido este tiempo, retire la fuente del horno, escurra los puerros y córtelos.

Luego reparta los puerros y el lardo picado sobre la pasta base.

A continuación, bata el huevo, añada la nata líquida y el queso rallado.

Riegue con la leche, salpimiente y aderece con la nuez moscada.

Después mezcle bien y ponga a cocer en el horno de microondas durante 4 minutos a media potencia.

Retire del horno y viértalo todo sobre el contenido de la pasta base.

Introduzca de nuevo el molde en el horno. Programe el tiempo de cocción en 12 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Recuerde que debe girar el molde para que el relleno pueda cocerse de modo uniforme y luego dejar que repose la quiche durante 5 minutos antes de cocerla.

PREPARACIÓN: 21 minutos
COCCIÓN: 21 minutos
REPOSO: 5 minutos
DIFFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de miga de pan
50 g de mantequilla
20 g de lardo ahumado
30 g de queso suizo rallado
1 huevo
1/2 vaso de nata líquida
1/2 vaso de leche
2 puerros
nuez moscada
agua hirviendo
sal y pimienta

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 8-9 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de pulpa de tomate

150 ml de nata

20 g de mantequilla

1 pimiento verde

5 huevos

1 cebolla pequeña

sal

pimienta

HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS

Disponga un tercio de la mantequilla con la cebolla picada y la pulpa de tomate en un bol y cueza a la máxima potencia 3 minutos; salpimente.

En una fuente de pyrex caliente el resto de la mantequilla y la nata, e introdúzcala en el horno a la máxima potencia unos 20 segundos.

Agregue los huevos, bata con una pizca de sal y cueza 5 minutos removiendo dos veces. Deje que repose 1 minuto.

Disponga sobre los huevos la salsa de tomate, adorne con los pimientos y caliente todo 45 segundos a la máxima potencia. Sirva.



QUICHE DE CEBOLLA

PREPARACIÓN: 23 minutos
COCCIÓN: 16 minutos
REPOSO: 5 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de miga de pan
 50 g de mantequilla
 2 cebollas
 15 g de lardo
 1 huevo
 1/2 vaso de nata
 1/2 vaso de leche
 1 cucharada de semillas
 de comino en polvo
 nuez moscada
 aceite de oliva
 harina
 sal y pimienta

Funda la mantequilla en un bol, mézclela con el pan y cubra con este preparado el interior de un molde redondo de pyrex de, aproximadamente, 22 cm de diámetro.

Pele y corte en juliana las cebollas y, luego, póngalas en un recipiente refractario con algunas cucharadas de aceite.

Después introduzca el recipiente en el horno de microondas 2 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Retire y deje enfriar.

Mientras tanto, bata en un bol el huevo y, después, añada el comino y una cucharada de harina.

Cuando obtenga una mezcla lisa, dilúyala con la leche, que verterá poco a poco.

Mezcle bien y agregue la nata líquida; aderece con una pizca de sal y pimienta.

Espolvoree con un poco de nuez moscada y deje que repose.

Por último, trinche bien el lardo y después distribúyalo junto a las cebollas sobre la pasta base.

Vierta el contenido del bol y cueza en el horno de microondas a la potencia máxima durante 14 minutos.

QUICHE DE MENTA
Y CALABACÍN

Funda 50 g de la mantequilla en un bol, mézclela con el pan y cubra con este preparado el interior de un molde redondo de pyrex de, aproximadamente, 22 cm de diámetro.

Lave y despunte los calabacines; córtelos en rodajas y póngalos en una cazuela de pyrex con la mantequilla restante.

Introduzca el recipiente en el horno de microondas durante 3 minutos y regule la potencia al máximo.

Después retire del horno, condimente con sal y pimienta, mezcle bien y vierta el contenido sobre la pasta base.

A continuación, bata en un bol los huevos, a los que incorporará la nata líquida, la leche y una pizca de sal.

Cubra con esta mezcla los calabacines, espolvoree con las hojas de menta lavadas y ponga el molde en el horno de microondas.

Cueza durante 12 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Al final de la cocción, deje en reposo durante 4 minutos y sirva.

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
REPOSO: 4 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de miga de pan
 65 g de mantequilla
 3 calabacines
 3 hojas de menta
 2 huevos
 1/2 vaso de nata líquida
 1/2 vaso de leche
 sal y pimienta

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 1-2 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

100 g de mantequilla

8 huevos

2 chalotes

sal

HUEVOS CON CHALOTE

Pele los chalotes, píquelos finamente y póchelos en una cazuela con 80 g de mantequilla.

Ponga en una fuente de pyrex la mantequilla restante e introdúzcala en el horno a la máxima potencia 30 segundos.

Casque los huevos en la fuente, con cuidado para que no se rompan las yemas; agujereee estas con un palillo en 3-4 puntos. Tape e introduzca la fuente en el horno a la máxima potencia durante 50 segundos.

Retire la fuente del horno y sale. Disponga sobre los huevos la mantequilla con el chalote, deje reposar 1 minuto y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 5-6 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de espinacas

30 g de mantequilla

8 huevos

sal

HUEVOS CON ESPINACAS

Lave cuidadosamente las espinacas. Póngalas húmedas en un recipiente con la mantequilla troceada.

Salte ligeramente, tape y cueza en el horno a la máxima potencia 4 minutos, removiendo una vez.

Si las espinacas soltaran mucha agua, destape el recipiente durante el último minuto de cocción.

Con una cuchara, forme ocho agujeros y vierta un huevo en cada uno. Agujere las yemas con un palillo.

Vuelva a introducir todo en el horno durante 1 minuto y 20 segundos, vigilando que los huevos se hagan a su gusto.

Durante la cocción, apague el horno cada 20 segundos, dejándolo reposar todo otros tantos segundos antes de volver a encenderlo.

Retire el recipiente del horno, rectifique la sal y sirva en platos individuales.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 13 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

1/2 berza

100 g de salchichas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

6 huevos

1 cebolla pequeña

sal

CAZUELITA DE BERZA

Limpie la berza y quítele las hojas externas, el troncho y los nervios más duros de las hojas, y córtelas en tiras.

Pele la cebolla y córtela en dados.

Pinche las salchichas con un palillo y sémérjalas 2 minutos en agua hirviendo. Escúrralas y córtelas en trozos de 2 cm.

Bata los huevos en un bol y sazónelos.

Disponga el aceite y la cebolla en una fuente de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto y 30 segundos.

Añada la berza, sale y riegue con 2 cucharadas de agua. Tape y deje que cueza 4 minutos, removiendo una vez.

Destape y prosiga la cocción 2 minutos; vuelva a remover.

Agregue las salchichas; continúe la cocción 2 minutos más y remueva de nuevo.

Vierta los huevos batidos en la fuente de pyrex y prosiga la cocción 3 minutos y 30 segundos, removiendo dos veces.

Deje que repose 2 minutos y sirva.





Verduras y guarniciones

BRÉCOL A LA ITALIANA

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12-13 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de brécol

4 tomates

1 pimiento

2 filetes de anchoas en aceite

2 dientes de ajo

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal

Ponga una cazuela al fuego con abundante agua y llévela a ebullición.

Limpie el brécol, quitando los tallos más duros; divídalo en ramitas y lávelo.

Corte en trocitos los filetes de anchoa. Pele y machaque el ajo.

Lave el pimiento y córtelo por la mitad en sentido longitudinal.

Sale el agua que está hirviendo en el fuego y cueza el brécol unos 2 minutos. Escúrralo.

Lave los tomates, péngalos en una fuente e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 30 segundos. Sáquelos, pélelos, quíteles las semillas y trocéelos.

Disponga en una fuente de pyrex el aceite, el ajo y el pimiento, e introdúzcala destapada en el horno a la máxima potencia 1 minuto.

Agregue los tomates, sale y prosiga la cocción unos 5 minutos, removiendo dos veces.

Añada los filetes de anchoa y el brécol, y retire el ajo. Tape y cueza 4 minutos más, removiendo una vez.

Deje reposar la fuente en el horno apagado 2 minutos y sirva.



ALCACHOFAS A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 10 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

8 alcachofas
5 cucharadas de caldo vegetal
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 chalote
5 tallos de cebollino
1 cucharada de tomillo, albahaca, mejorana y
perejil picados
sal
pimienta

Limpie las alcachofas: quítele las hojas más duras, el tallo, la punta y la pelusilla interna. Córtelas en cuartos y sumerja estos en agua acidulada.

A continuación, pele el chalote y córtelo en rodajas finas.

Limpie el cebollino con un trapo húmedo y píquele.

Disponga en un recipiente de pyrex 2 cucharadas de aceite y el chalote. Seguidamente, introdúzcalo sin tapar en el horno de microondas a la máxima potencia 2 minutos.

Añada las alcachofas, salpimiente y riegue con el caldo. Prosiga la cocción unos 8 minutos más.

Incorpore las hierbas aromáticas y el aceite restante, tape y deje que repose durante 2 minutos.



CHAMPIÑONES AL AZAFRÁN

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 2-3 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de champiñones

20 g de mantequilla

4 cucharadas de nata líquida

2 cucharadas de jerez

1 cebolla

1/2 sobrecito de azafrán

1/2 cucharadita de pimentón dulce

sal

Pele la cebolla y, a continuación, córtela en rodajas finas.

Limpie los champiñones y quite con un cuchillo los restos de tierra; lávelos con cuidado con un paño húmedo y córtelos en trozos.

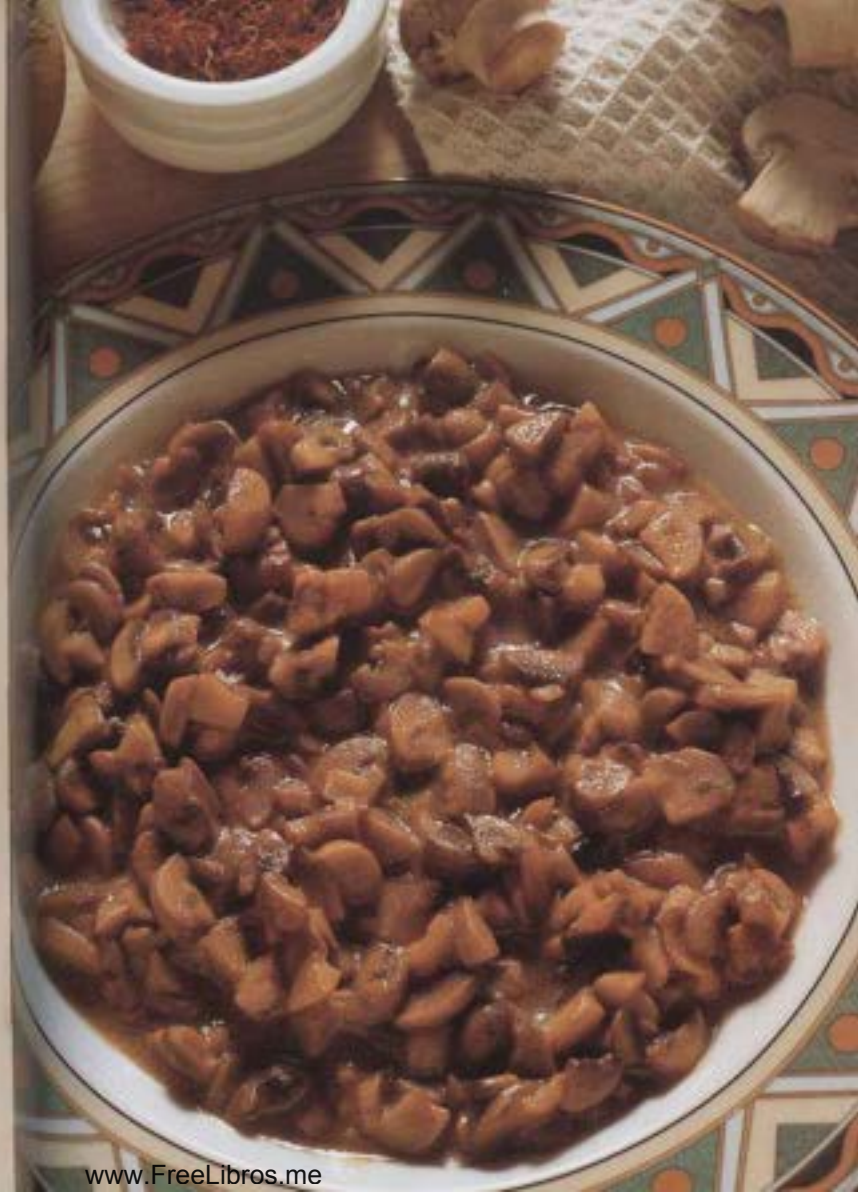
Disponga la mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno de microondas a la máxima potencia 50 segundos.

Seguidamente, agregue la cebolla y prosiga la cocción durante 3 minutos.

Incorpore el azafrán, el pimentón y el jerez, y cueza unos 2 minutos.

Agregue los champiñones y continúe la cocción 4 minutos. Vierta la nata y cueza 2 minutos más.

Deje que repose todo unos 2-3 minutos y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 9 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 tomate
100 ml de aceite de oliva virgen
1 cucharada de vinagre balsámico
6 guindillas
2 filetes de anchoas en aceite
3 dientes de ajo
1 cardamomo
1 cucharadita de semillas de cilantro
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de azúcar
sal

Un consejo

Si prefiere una salsa más espesa, destape la fuente 2 minutos antes de finalizar la cocción.

PIMIENTOS PICANTES

Pele el ajo, pique 2 dientes y corte en trocitos el tercero.

Quite a los pimientos el tallo, las semillas y los filamentos blancos internos, y córtelos en tiras.

Corte en trozos gruesos las guindillas. Pele el tomate y píquelolo. Recoja las semillas del cardamomo. Aplaste un poco las semillas del cilantro.

Disponga en un recipiente de pyrex el diente de ajo troceado, 2 cucharadas de aceite y los pimientos; sale, tape e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia 7 minutos. Saque el recipiente del horno.

Disponga en un bol las guindillas, el tomate, el cardamomo, el cilantro, los ajos picados, los filetes de anchoa, el comino, el vinagre balsámico, el azúcar y el aceite restante.

Salte, tape con papel para microondas y llévelo al horno a la máxima potencia durante 2 minutos, removiendo a la mitad de la cocción.

Agregue la salsa así obtenida a los pimientos, remueva y sirva el plato caliente o frío, según lo desee.



NABOS SABROSOS

PREPARACIÓN: 10 minutos
+ tiempo de cocción en el fuego
COCCIÓN: 7 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de nabos
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de tomate concentrado
2 filetes de anchoas en aceite
1 diente de ajo picado
1 cucharada de alcaparras
sal

Ponga una cazuela al fuego con abundante agua con sal y llévela a ebullición.

Pele los nabos y lávelos; introdúrcalos en el agua hirviendo y cuézalos durante 5 minutos.

Escúrralos y córtelos en rodajas de medio centímetro de grosor.

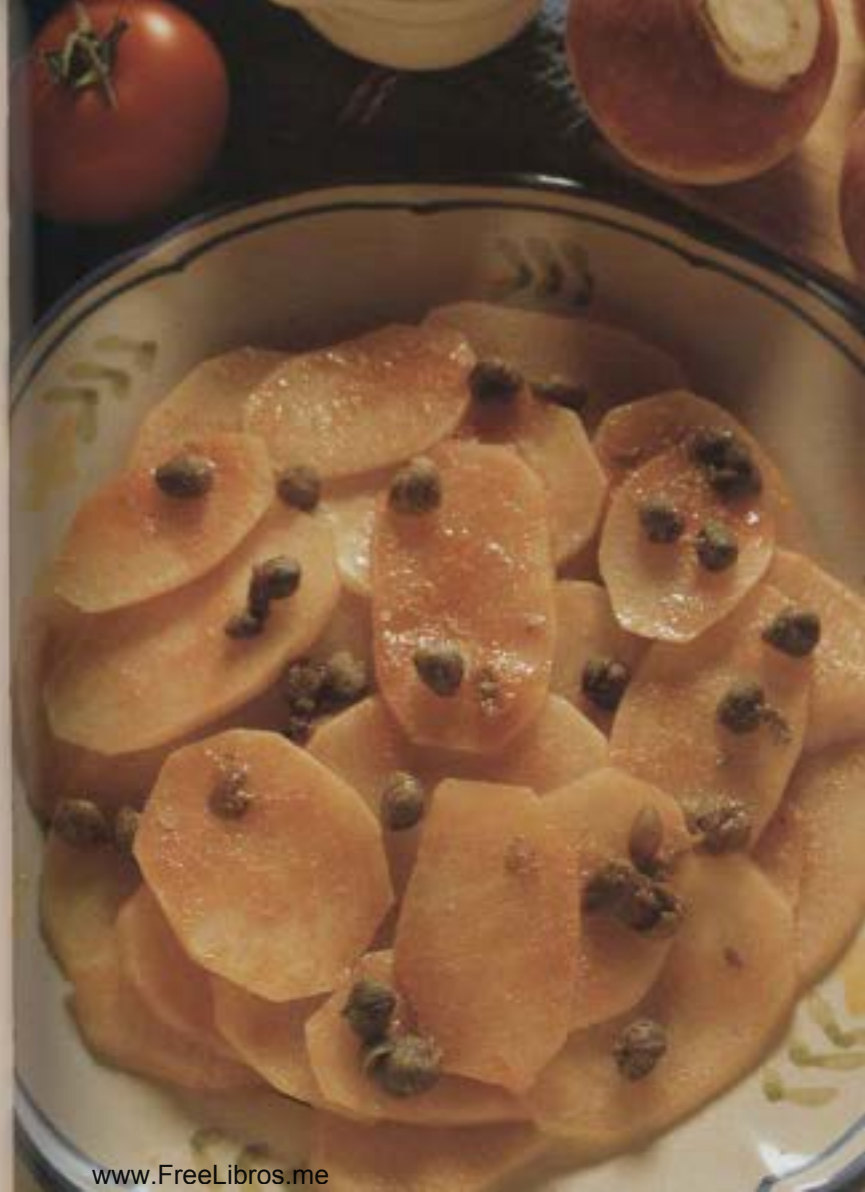
Desmenuce los filetes de anchoas y quite el exceso de sal de las alcaparras enjuagándolas bajo el chorro de agua del grifo.

Diluya el concentrado de tomate añadiendo 5 cucharadas de agua.

Ponga el aceite y el ajo en una fuente de pyrex de paredes bajas y llévela sin tapar al horno a la máxima potencia 1 minuto.

Añada las anchoas, las alcaparras y el concentrado de tomate diluido. Cueza en el horno con el recipiente tapado 2 minutos.

Agregue los nabos, sale ligeramente y cueza 4 minutos más. Deje que repose todo con el horno apagado 2 minutos y sirva.



ESPÁRRAGOS GRATINADOS

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 13-14 minutos

REPOSO: -

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

1 kg de espárragos
60 g de jamón cocido cortado grueso
80 g de emmental
20 g de mantequilla
1 diente de ajo picado
sal

Limpie los espárragos y quíteles bien las partes duras. Lávelos, sumergiéndolos primero en agua y luego pasándolos bajo el chorro de agua del grifo. Déjelos escurrir un rato.

Corte el queso en lonchas.

Ponga la mantequilla en una fuente de pyrex e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia 50 segundos.

Agregue el ajo y continúe la cocción durante 1 minuto.

Incorpore los espárragos, sale, riegue con 3 cucharadas de agua, tape y deje que cuezan 10-12 minutos. Vigile el tiempo de cocción, porque puede variar según el grosor de los espárragos.

Disponga sobre los espárragos el jamón y cueza 30 segundos.

Cubra con el queso y prosiga la cocción con el recipiente tapado 30 segundos.

Sirva enseguida.



BERENJENAS CON MAYONESA

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 11 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de berenjenas
1 vaso de caldo vegetal
sal y pimienta

Pele las berenjenas, lávelas y córtelas en rodajas de un centímetro de grueso.

Vierta en un recipiente el caldo, sumerja las berenjenas y salee ligeramente.

Disponga el recipiente en el plato giratorio, deje cocer combinando grill y microondas y programe la potencia al máximo durante 11 minutos.

Cuando la cocción haya terminado, deje en reposo durante 2 minutos en el horno apagado y sirva.

AVENA EN TERRACOTA

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

40 g de copos de avena
1 apio
1/2 cebolla
1/2 zanahoria
1/2 cucharada de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadita de nata líquida
agua caliente
sal

Monde, lave y trinche las verduras en trozos no muy finos.

Luego póngalas en una cacerola honda de barro en la que debe añadir el agua, la sal y los copos de avena.

Introduzca el recipiente en el horno y haga cocer 30 minutos a alta potencia.

Extraiga el recipiente del horno, añada la nata líquida, riegue con el aceite y espolvoree con el perejil picado.

Sirva a continuación.

SETAS AL HORNO

Limpie las setas, con cuidado, con un paño húmedo y córtelas el pie.

Luego pele el ajo y pique la cebolla, no muy finamente, junto con el perejil lavado y el apio raspado y trinchado.

Introduzca en la batidora la picada con los pies de las setas y un poco de aceite; luego bata hasta obtener una mezcla homogénea.

Ponga el preparado en una cazuela de cristal, previamente untada con mantequilla, e introdúzcala en el microondas durante 2 minutos a media potencia.

Saque del horno y rellene con la mezcla el sombrero de las setas; agujeree un poco las láminas, aderece con una pizca de sal y dispóngala en una cazuela.

Introduzca de nuevo en el horno durante 3 minutos y deje cocer con la potencia al máximo.

Cuando la cocción haya terminado, deje en reposo durante 1 minuto con el horno apagado y sirva enseguida.

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 5 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

4 setas grandes
30 g de mantequilla
1 manojo de perejil
1 cebolla
1 diente de ajo
1 tallo de apio
aceite de oliva virgen

ZANAHORIAS AL PEREJIL

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 11 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: fácil

Ingredientes

500 g de zanahorias

50 g de mantequilla

200 ml de nata

1 chalote

2 cucharadas de perejil picado

sal y pimienta

Pele las zanahorias, lívelas y córtelas en rodajas no muy gruesas.

Pele y corte en rodajas el chalote.

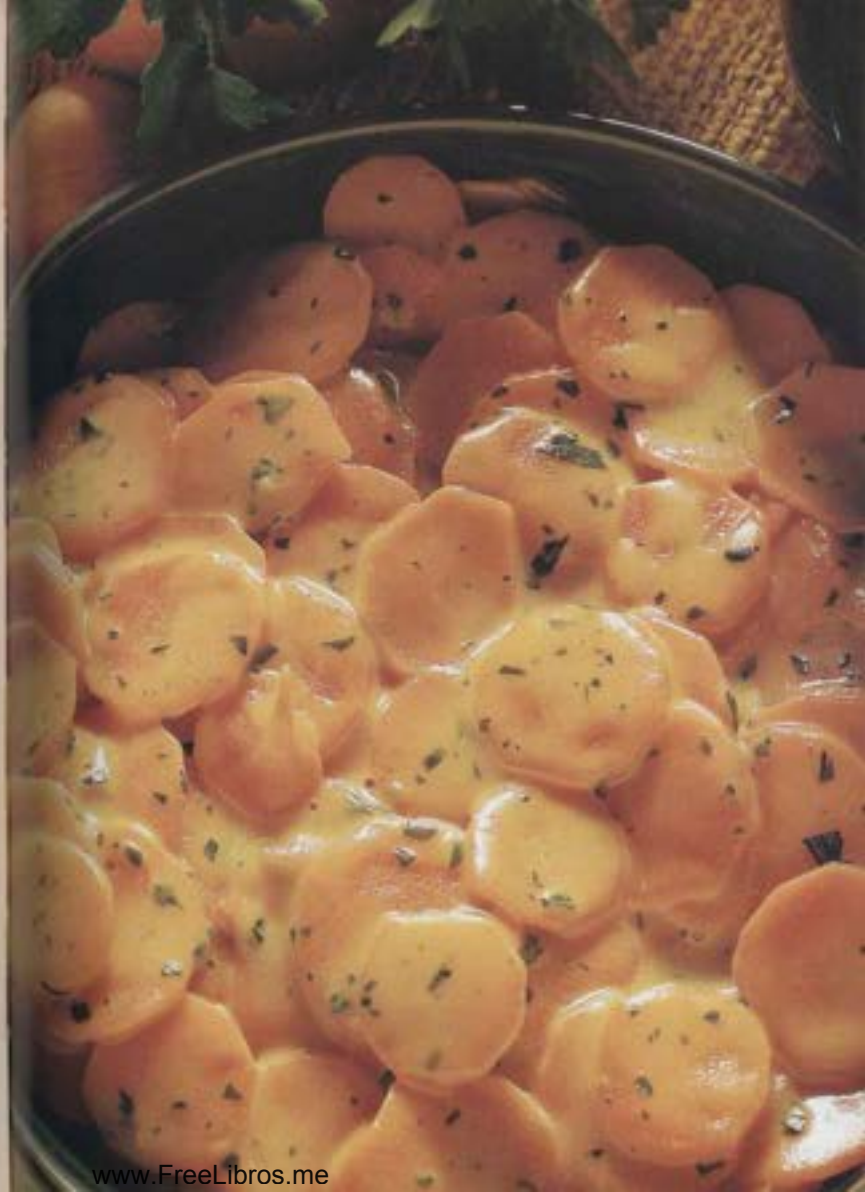
Disponga las zanahorias y el chalote, una vez cortados, junto con la mantequilla y cuatro o cinco cucharadas de agua en una fuente de pyrex que tenga los bordes altos.

Tápela e introdúzcala en el horno de microondas a la máxima potencia durante 10 minutos.

A continuación, agregue la nata y cueza otro minuto o más.

Destape, salpimiente y añada el perejil, picado previamente.

Deje que repose 2 minutos antes de servir.



COLIFLOR CON QUESO Y ACEITUNAS

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 9 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 coliflor pequeña

150 g de queso emmental

80 g de aceitunas verdes deshuesadas

6 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

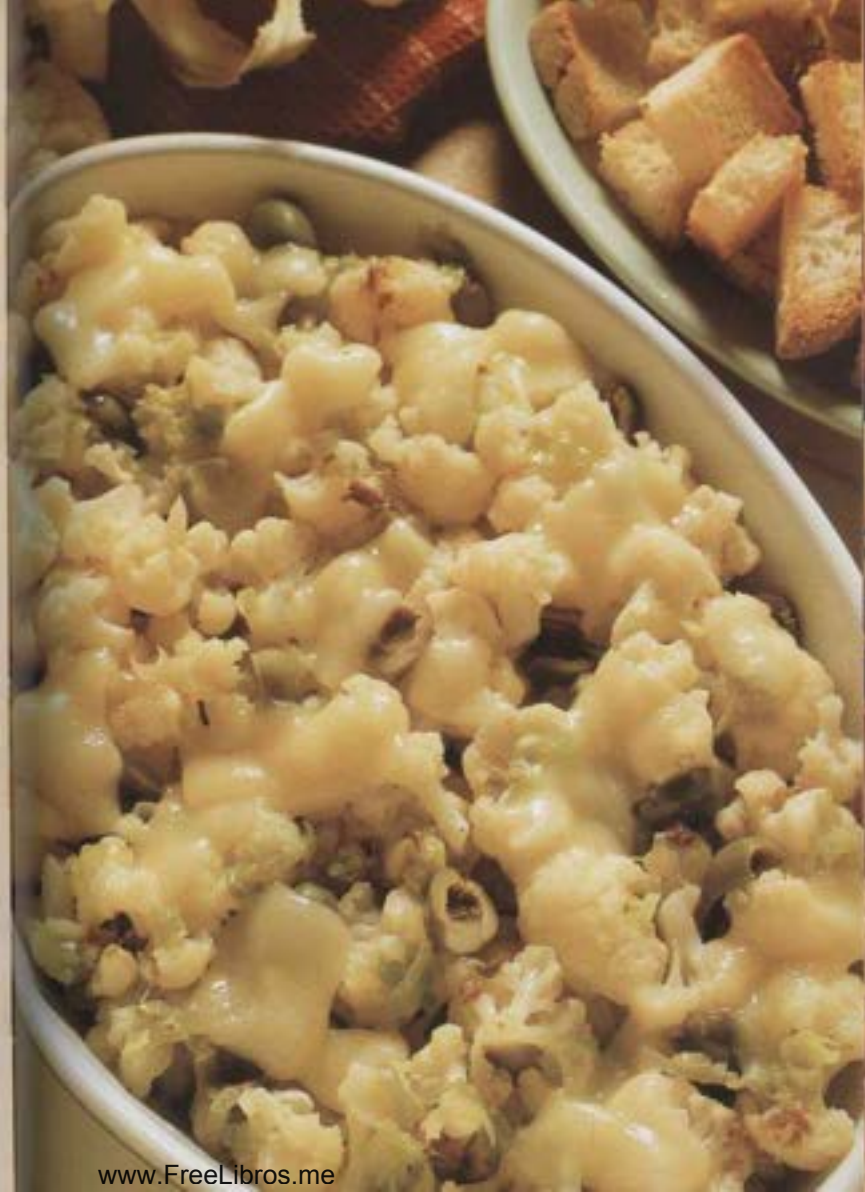
Después de separar la coliflor en ramilletes, lávelos, séquelos y dispóngalos en una bandeja de pyrex.

Introdúzcala en el horno de microondas y cueza a la máxima potencia durante 4 minutos.

En un recipiente adecuado para el grill acomode la coliflor junto con las aceitunas cortadas y el queso. Seguidamente, aderece con un poco de aceite, sal y pimienta.

A continuación, cueza a la máxima potencia y con el grill durante 5 minutos.

Deje reposar durante 2 minutos y sirva.



COLIFLOR CON SALSA PICANTE

PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 17 minutos
REPOSO: 1 minuto para la salsa
DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 coliflor
 20 g de mantequilla
 1 cucharada de concentrado de tomate
 2 cucharadas de queso grana rallado
 1 diente de ajo picado

Para la salsa

50 g de harina
 60 g de mantequilla
 50 g de queso rallado grueso
 400 ml de leche
 100 ml de nata
 1 cucharadita de pimienta de Cayena
 sal

Prepare la salsa. Ponga 40 g de mantequilla en dos trozos en una fuente e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia 40 segundos.

Tamice la harina y mézclela con la mantequilla en la fuente; remueva con cuidado y tape. Cueza en el horno 30 segundos o menos, si observa que la harina se empieza a quemar. Añada poco a poco la leche fría y 100 ml de agua, sin dejar de remover. Sale y continúe removiendo para que se mezclen bien todos los ingredientes. Prosiga la cocción con el recipiente destapado 3-4 minutos, hasta que la salsa espese.

Apague el horno, remueva y deje que repose 1 minuto. Si no le parece bastante homogénea, puede pasar la salsa por la batidora. Añada la nata, el queso, la mantequilla restante en copos y la pimienta de Cayena.

Remueva e introduzca la salsa sin tapar en el horno a media potencia unos 15 segundos. Incorpore el tomate, mezcle de nuevo y reserve la salsa al calor.

Separe la coliflor en ramilletes, lávela y escáldela durante 1 minuto en agua hirviendo con sal; escúrrela.

Ponga el ajo y la mantequilla en una fuente de pyrex y llévela tapada al horno a la máxima potencia 1 minuto. Añada la coliflor, tape y prosiga la cocción 8 minutos, removiendo dos veces.

Vierta la salsa por encima, espolvoree el queso rallado y cueza con el recipiente destapado 2 minutos (si el horno no dispone de grill, puede alternar la cocción en microondas con el gratinado en el horno tradicional). Saque del horno y sirva enseguida.



CAZUELA DE COLES Y PATATAS

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

200 g de brócoli

200 g de coliflor

200 g de coles de Bruselas

300 g de patatas

200 g de cebollas

200 g de calabaza

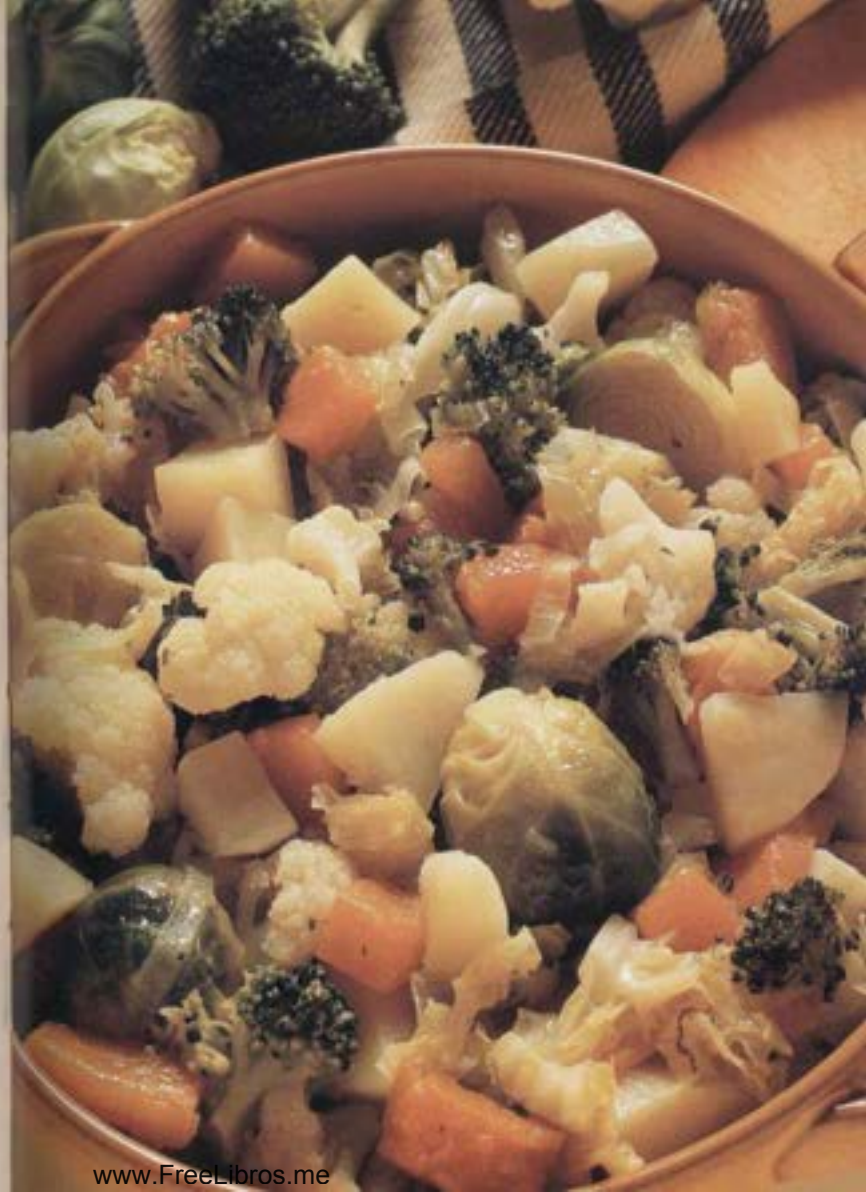
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
sal y pimienta

Limpie todas las verduras, lávelas y córtelas en trozos que no sean demasiado pequeños.

Dispóngalas todas en una fuente de pyrex, ligeramente engrasada, mezcle y salpimiente.

Introduzca y cueza en el horno a la máxima potencia y con el recipiente tapado durante 10 minutos.

Destape, deje que repose 2 minutos y sirva después de rectificar la sal y la pimienta.



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de tomates canarios
100 g de mozzarella
2 filetes de anchoa
30 g de caviar de aceitunas negras
30 g de pan rallado
30 g de aceite de oliva virgen
sal y pimienta

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

300 g de tomates canarios
100 g de mozzarella
2 filetes de anchoa
30 g de parmesano rallado
30 g de pan rallado
30 g de aceite de oliva virgen
perejil picado
sal y pimienta

TOMATES RELLENOS CON ACEITUNAS

Lave los tomates, córtelos por la mitad tras haberlos vaciado y dispóngalos en un recipiente de pyrex untado con aceite.

Corte la mozzarella en daditos y póngalos encima de los tomates, junto con las anchoas troceadas y los demás ingredientes.

Salte ligeramente y sazone con pimienta.

Luego introduzca los tomates en el horno de microondas durante 3 minutos.

Deje reposar durante 1 minuto.

Sirva de inmediato.

TOMATES RELLENOS DE MOZZARELLA

Unte con el aceite un recipiente de pyrex. Luego disponga en él los tomates lavados, sin las semillas y cortados por la mitad.

Corte la mozzarella en daditos y mézclela con el parmesano, el pan rallado y el perejil picado.

Después añada a la mezcla las anchoas troceadas.

Salte y sazone con pimienta.

Ponga el recipiente de pyrex en el horno de microondas y deje cocer 3 minutos a la potencia máxima.

Antes de servir, deje en reposo 1 minuto.

COLIFLOR SABROSA

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 11 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 coliflor

100 ml de tomate triturado

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 filetes de anchoas en aceite

2 cebolletas

1 pimiento verde

2 guindillas

1 cucharadita de pimienta verde en grano

sal

Ponga una cazuela al fuego y lleve a ebullición abundante agua.

Limpie la coliflor: quítele las hojas y el troncho; sepárela en ramilletes; lave estos y escúrralos.

Pele las cebolletas; quíteles las raíces, las capas externas y la parte verde; lávelas y córtelas en rodajas.

Lave el pimiento; quítele el tallo, las semillas y los filamentos blancos internos, y córtelo en tiras. Pique finamente las guindillas.

Lleve a la cazuela que está al fuego la coliflor, sálela y cuézala 5 minutos. A continuación, escórrala.

En una fuente de pyrex ponga el aceite, las cebolletas, la pimienta verde y las guindillas, y llévela sin tapar al horno a la máxima potencia 2 minutos.

Incorpore los pimientos y prosiga la cocción 3 minutos más.

Añada la coliflor cocida y el tomate triturado y, al cabo de 3 minutos, incorpore también las anchoas desmenuzadas. Prosiga la cocción 1 minuto.

Deje que repose todo 2 minutos en el horno apagado y sirva.



BRÉCOL CON ACEITUNAS

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 8-9 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

700 g de brécol

80 g de aceitunas negras deshuesadas

50 g de panceta

100 ml de vino blanco

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo picados

5 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

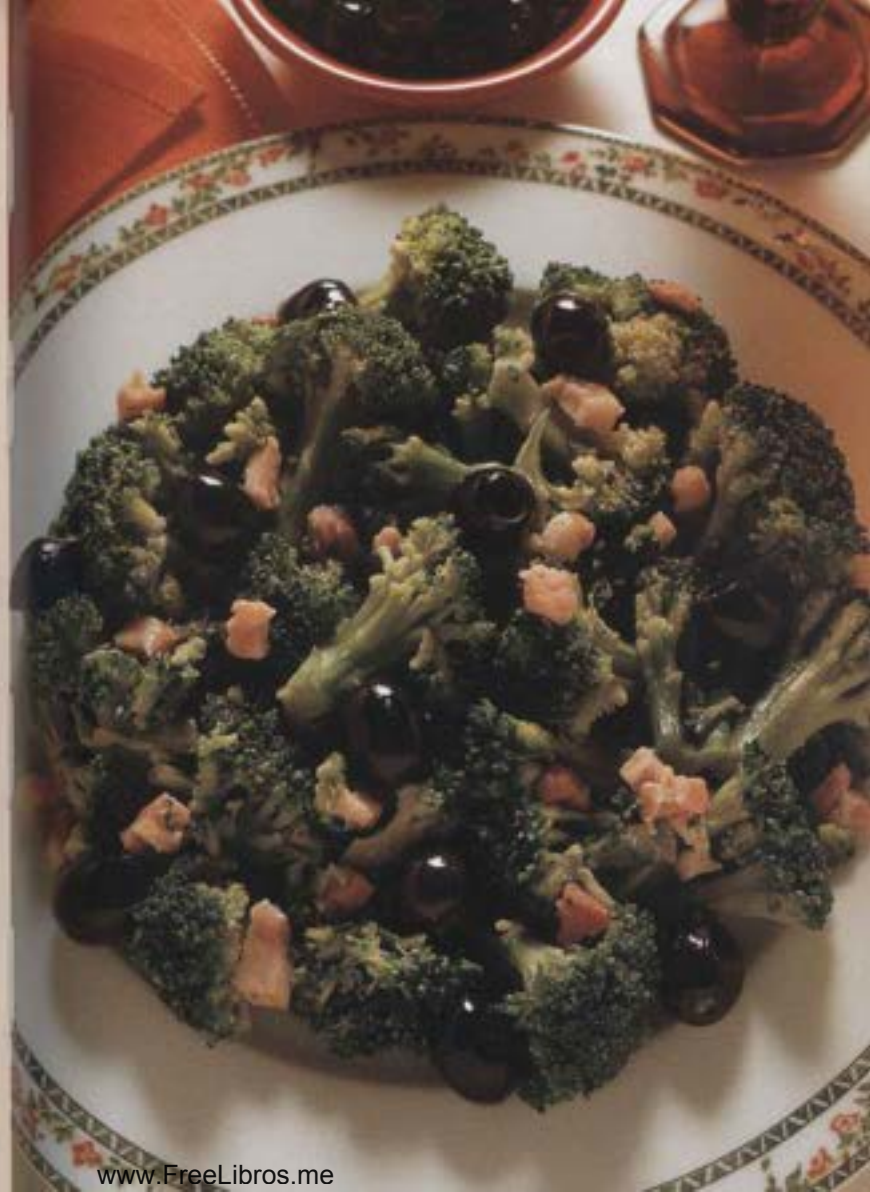
Limpie el brécol y sepárelo en ramilletes. Pele y pique la cebolla, y corte la panceta en dados.

En una cazuela de pyrex, sin tapar, haga la panceta, la cebolla y el ajo a la máxima potencia durante 1 minuto y 30 segundos, removiendo una vez.

Añada el brécol, las aceitunas y el vino; salpimente.

Cuezca 5 minutos, removiendo una vez.

Destape la cazuela, cozca otros 2 minutos, deje reposar 2 minutos y sirva.



FLAN DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 32 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de espinacas
 400 g de zanahorias
 2 huevos
 80 g de parmesano rallado
 nuez moscada
 20 g de manteca
 sal y pimienta

Hierva las espinacas en un recipiente bajo y ancho con el agua de escurrir durante 2 minutos a la potencia máxima.

Raspe las zanahorias, córtelas en trocitos y póngalas en un recipiente a medida; luego cuézalas durante 5 minutos a la potencia máxima.

A continuación, escurra los vegetales y bótelos por separado.

Agregue el parmesano rallado dividido en dos partes iguales en ambos purés, sale ligeramente y espolvoree con un poco de nuez moscada la mezcla de zanahoria.

Seguidamente, incorpore un huevo a cada mezcla.

Unte con aceite un molde de rosca con una capacidad de 3/4 l, vierta primero la mezcla de espinacas y luego la de zanahorias.

Tápelo y déjelo cocer en el horno de microondas 25 minutos, girando de vez en cuando el molde.

Por último, deje en reposo durante 2 minutos, luego desmóldelo en una fuente de servicio y sírvalo.

TARTA DE ZANAHORIAS Y ALCACHOFAS

Limpie y corte la zanahoria en juliana, y las alcachofas, en láminas.

En un molde engrasado vierta primero los huevos batidos con la harina, el puré de tomate, sal y pimienta, y después añada las verduras. Cueza durante 7 minutos.

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 7 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

4 alcachofas
 1 zanahoria
 80 g de puré de tomate
 2 huevos
 20 g de harina
 1 cucharada de aceite de oliva virgen
 sal y pimienta

CÓCTEL DE VERDURAS Y ACEITUNAS

Limpie las verduras y córtelas en dados pequeños.

En un recipiente de pyrex untado con aceite, disponga las verduras. Salpimente ligeramente, incorpore las aceitunas y mezcle. Cueza a la máxima potencia, con el recipiente cubierto, durante 10 minutos.

Destape el recipiente, deje que repose todo 10 minutos y sirva.

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 10 minutos
REPOSO: 10 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de patatas
 300 g de calabacines
 200 g de pimientos
 200 g de cebolla
 30 g de aceitunas negras deshuesadas
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
 sal y pimienta

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 11 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de cebolletas
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vino blanco
4 cucharadas de zumo de limón
1 ramiña de tomillo picado
sal
pimienta

Un consejo

Las cebolletas preparadas así son la guarnición ideal para los pies de cerdo cocidos o algunos embutidos.

PREPARACIÓN: 14 minutos
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

4 rebanadas de pan de hogaza
4 lonchas de queso gruyère
1 cebolla
1 cucharadita de semillas de comino
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
sal

CEBOLLETAS AL LIMÓN

Pele las cebolletas, lávelas y séquelas bien.

Ponga el aceite y las cebolletas en una fuente de pyrex, sale ligeramente e introdúzcala tapada en el horno a la máxima potencia durante 3 minutos, removiendo una vez.

Riegue con 100 ml de agua y el vino, mezcle y prosiga la cocción 8 minutos, hasta que las cebolletas estén tiernas.

Agregue el zumo de limón, rectifique la sal y la pimienta, espolvoree el tomillo y sirva.

CANAPÉS DE CEBOLLA

Pele la cebolla y córtela en rodajas finas.

Dispóngalas en un recipiente con el aceite, tápelo y llévelo al horno 3 minutos, a la máxima potencia, removiendo a la mitad de la cocción.

Deje que repose 1 minuto y distribuya la cebolla sobre las rebanadas de pan: espolvoree las semillas de comino y sale.

Cubra cada rebanada con una loncha de queso, disponga todo sobre una fuente e introdúzcalo 1 minuto en el horno a la máxima potencia. Sirva inmediatamente.



CEBOLLETAS CON ESPECIAS

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 6-7 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de cebolletas

60 g de aceitunas deshuesadas

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 guindillas

1 diente de ajo picado

vinagre

sal

Corte las guindillas por la mitad en sentido longitudinal.

Corte las aceitunas en 4 trozos.

Ponga el aceite en una fuente de pyrex, añada el ajo y las guindillas y, sin taparlo, llévelo al horno a la máxima potencia 1 minuto y 30 segundos.

Agregue las cebolletas (cortando por la mitad las más gruesas), las aceitunas, una pizca de sal, 4 cucharadas de agua y 4 de vinagre.

Tape y deje que se haga 5 minutos más; compruebe que el grado de cocción sea el deseado.

Deje que repose todo durante 2 minutos y sirva.



HINOJO CON ACEITUNAS Y ALCAPARRAS

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de hinojo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de aceitunas negras
des huesadas

1 cucharada de alcaparras

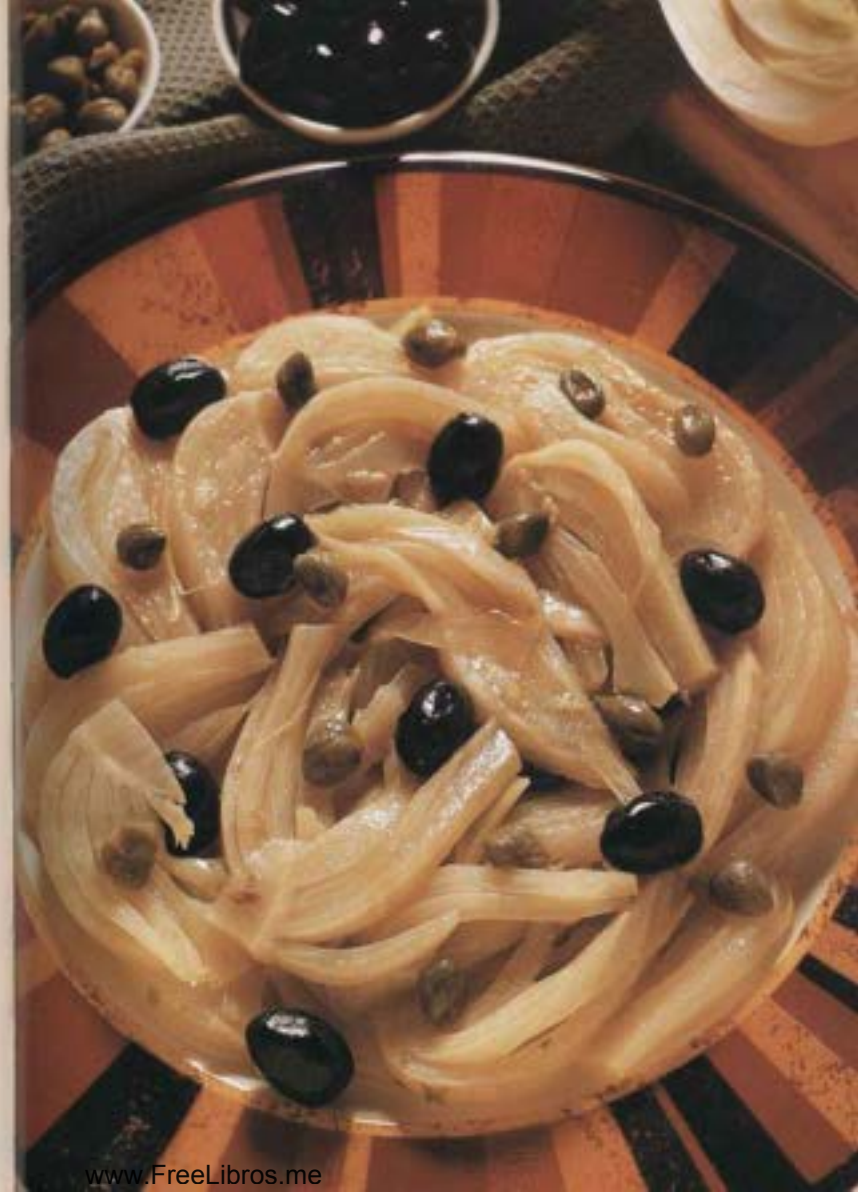
sal

Lave bien los hinojos y córtelos en rodajas finas.

Póngalos en una fuente y riéguelos con 200 ml de agua; sale ligeramente y añada las aceitunas y las alcaparras previamente desaladas.

Tape con plástico adecuado para cocinar en el microondas y cueza en el horno a la máxima potencia 3 minutos, dando la vuelta a la fuente al menos una vez.

Incorpore el aceite, deje que repose 1 minuto y sirva.



CHAMPIÑONES CON TOMATE

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: bajo

Ingredientes

250 g de champiñones

200 ml de tomate triturado

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de perejil picado

1 diente de ajo

sal

pimienta

Variante

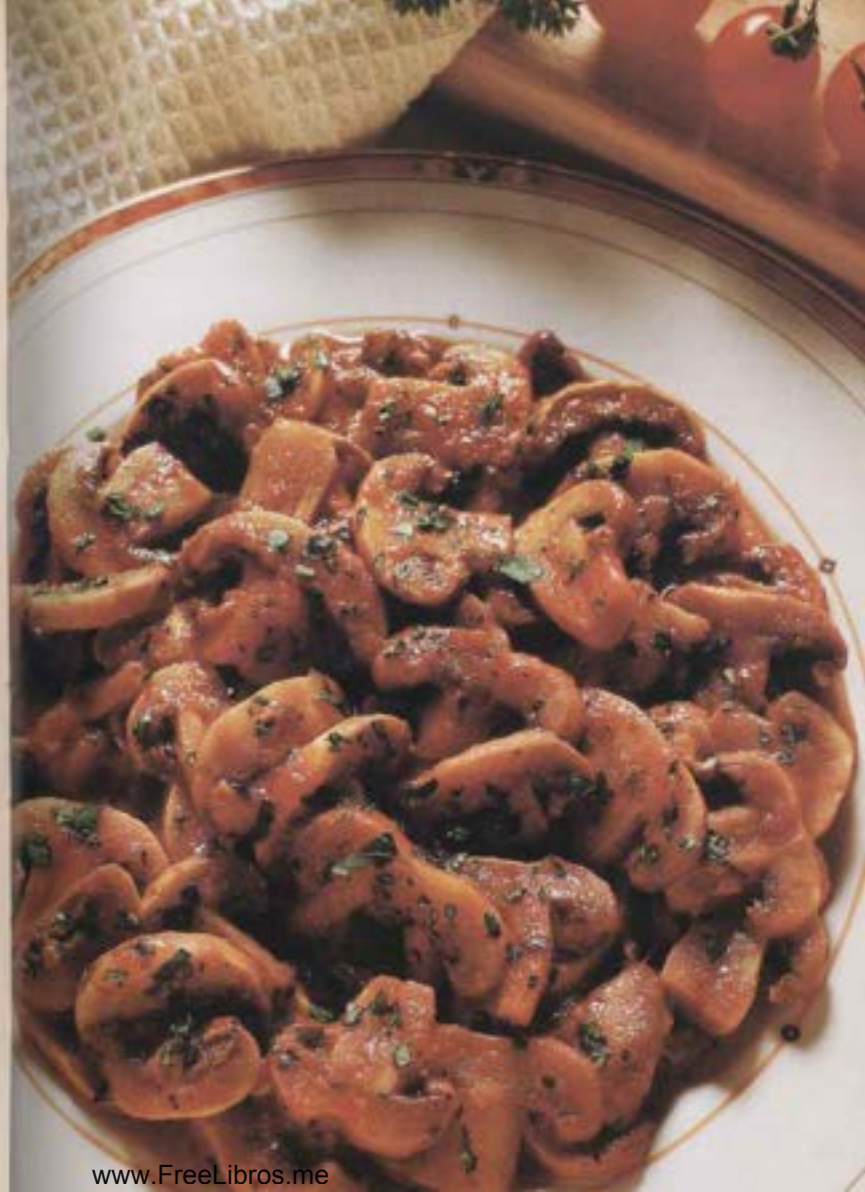
Puede añadir a este plato unas acelunas verdes troceadas y un poco de orégano.

Lave muy bien los champiñones y córtelos en láminas.

Dispóngalos en una fuente con el aceite, el diente de ajo picado, el perejil y el tomate.

Cueza en el horno a la máxima potencia 5 minutos.

Salpimiente, deje que repose 2 minutos y sirva.



PIMIENTOS AL SÉSAMO

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 17 minutos y medio
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: bajo

Ingredientes

2 tomates
 1 pimiento rojo
 1 pimiento amarillo
 1 patata pequeña
 100 g de judías verdes
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
 1 cucharada de pistachos
 1 cucharada de semillas de sésamo
 1 cucharadita de azúcar
 sal

Prepáre los pimientos: lávelos y córtelos en tiras.

Lave los tomates; colóquelos en una fuente e introdúzcalos 30 segundos en el horno a la máxima potencia. Pélelos, quiteles las semillas y trocéelos.

Lave las judías verdes, y quiteles las puntas y los hilos.

Pele la patata, lávela y córtela en dados.

Ponga el aceite y las judías verdes en una cazuela, tápela e introdúzcala 5 minutos en el horno a una potencia media-alta.

Añada las otras verduras, sazone y prosiga la cocción durante 6 minutos.

Incorpore los pistachos, espolvoree el azúcar y las semillas de sésamo, remueva y deje que cueza todavía durante 2 minutos más.

Deje que repose 2 minutos y sirva.

CHAMPIÑONES AL CURRY

Lave los tomates, colóquelos en una fuente e introdúzcalos en el horno durante 30 segundos a la máxima potencia. Pélelos y trocéelos.

Lave los champiñones y córtelos en cuatro trozos. Pele la patata, lávela y córtela en dados. Pele las cebollas y trocéelas.

Disponga la mantequilla en un recipiente, tápelo e introdúzcalo en el horno 30 segundos a la máxima potencia.

Añada las cebollas y el cebollino picado, y deje que se hagan durante 3 minutos a una potencia alta.

Añada los tomates, los champiñones y las patatas. Sale, tape y prosiga la cocción 6 minutos.

Diluya el curry con la nata y viértalo sobre las verduras. Remueva y termine la cocción a la máxima potencia durante 2 minutos. Sirva este plato caliente o tibio.

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 12 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

500 g de champiñones
 2 cebollas
 2 tomates
 1 patata
 20 g de mantequilla
 5 cucharadas de nata
 1 ramito de cebollino
 1 cucharada de curry en polvo
 sal

BERENJENAS AROMATIZADAS

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 4 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFFICULTAD: bajo

Ingredientes

400 g de berenjenas cortadas en dados

1 manojo de perejil

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de mejorana

1 ramita de romero

2 hojas de salvia

1/2 diente de ajo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal y pimienta

Triture finamente con la batidora las hierbas con el aceite, la sal, la pimienta y el ajo.

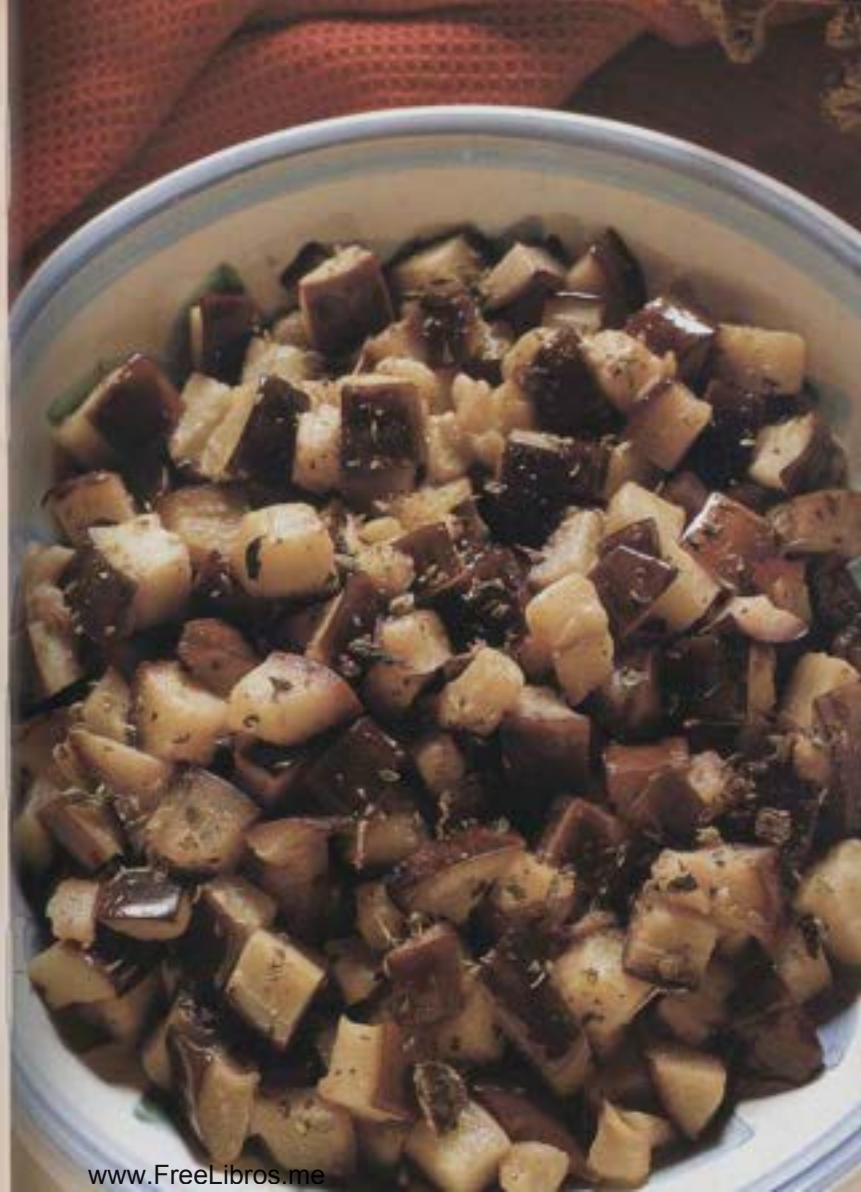
A continuación, disponga los dados de berenjena en una bandeja de pyrex.

Vierta sobre ellos la mezcla de hierbas y cubra la bandeja con película para microondas.

Cueza en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos.

Por último, deje reposar durante 2 minutos.

Retire la película, remueva las berenjenas y sívalas.



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: -

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

500 g de tomates

1 berenjena

5 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de hojas
de albahaca picadas y 6-8 enteras

1 diente de ajo

1 cebolla

1 cucharadita de tomillo picado

sal

BERENJENAS CON CREMA DE TOMATE

Quite el tallo a la berenjena, lávela y cóctela en dados.

Pele el ajo y aplástelo.

Corte en cuartos los tomates.

Pele y corte en dados la cebolla.

Ponga en una fuente de pyrex 2 cucharadas de aceite, la berenjena, el ajo y el tomillo.

Salte, tape e introdúzcala en el horno a la máxima potencia 6 minutos (hasta que la berenjena esté en su punto), removiendo dos veces.

Saque la fuente del horno. Retire el ajo.

En otro recipiente, ponga 1 cucharada de aceite, la cebolla, los tomates y una pizca de sal.

Tape e introduzca en el horno a la máxima potencia 4 minutos.

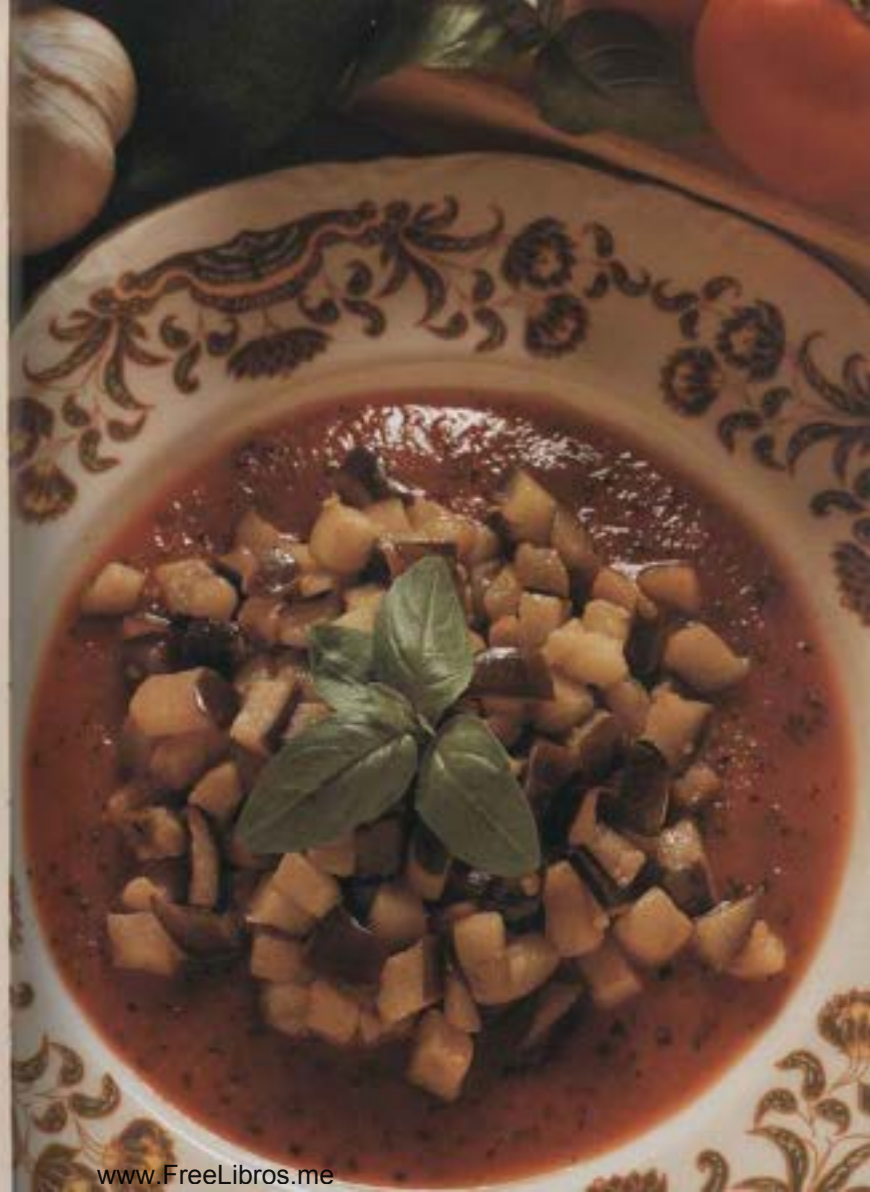
Destape y continúe la cocción 2 minutos más.

Triture la mezcla y póngala en un bol.

Rectifique la sal, añada la albahaca picada y el aceite restante.

Distribuya la crema en platos individuales, poniendo en el centro de cada uno los dados de berenjena.

Adorne con las hojas de albahaca enteras y sirva.



PATATAS A LAS HIERBAS

PREPARACIÓN: 13 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 de patatas nuevas

1 ramito de hierbas aromáticas picadas
(menta, romero, tomillo)

3 dientes de ajo

8 cucharadas de aceite de oliva virgen

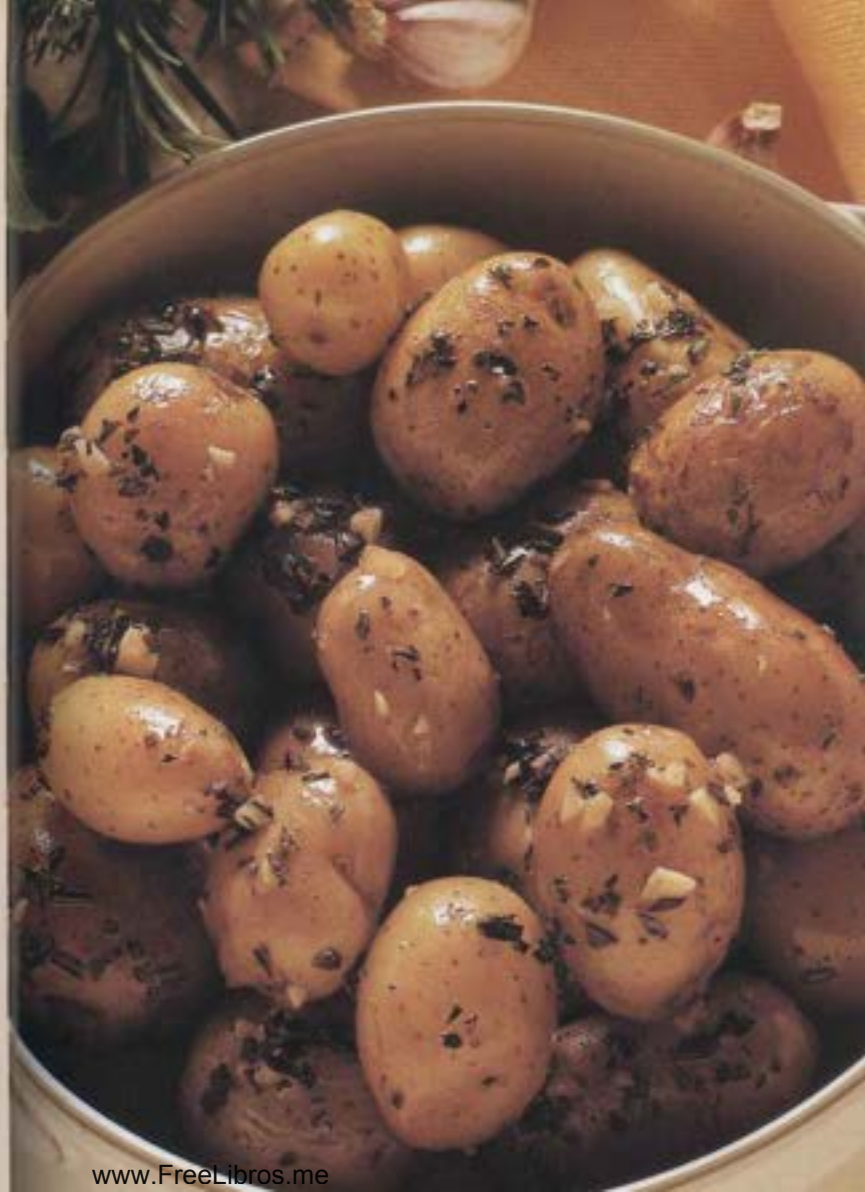
sal

Lave las patatas, limpiando con mucho cuidado la piel.

Pínchelas con una aguja, para evitar que se hinchen y revienten durante la cocción.

Póngalas en una fuente de pyrex con el aceite, el ajo y las especias. Cuézalas en el horno a la máxima potencia durante 10 minutos, dándoles la vuelta dos veces.

Al final de la cocción, sáelas, tápelas y deje que reposen 3 minutos.



PATATAS AL QUESO

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de patatas

150 g de emmental rallado

40 g de mantequilla

1 pizca de nuez moscada

sal

Pele las patatas, lávelas y séquelas.

Unte con mantequilla una fuente de pyrex, disponga en el fondo una capa de patatas, sale y aromatice con la nuez moscada; cubra con el queso.

Forme otra capa.

Cueza 10 minutos a la máxima potencia con el grill.

Deje que repose 3 minutos y sirva caliente.



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 8 minutos y medio
REPOSO: 3 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

6 tomates
1 diente de ajo picado
1 cebolleta
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
4 hojas de albahaca
sal

TOMATES A LA ALBAHACA

Pele la cebolleta y córtela en rodajas finas. Limpie bien las hojas de albahaca con un paño.

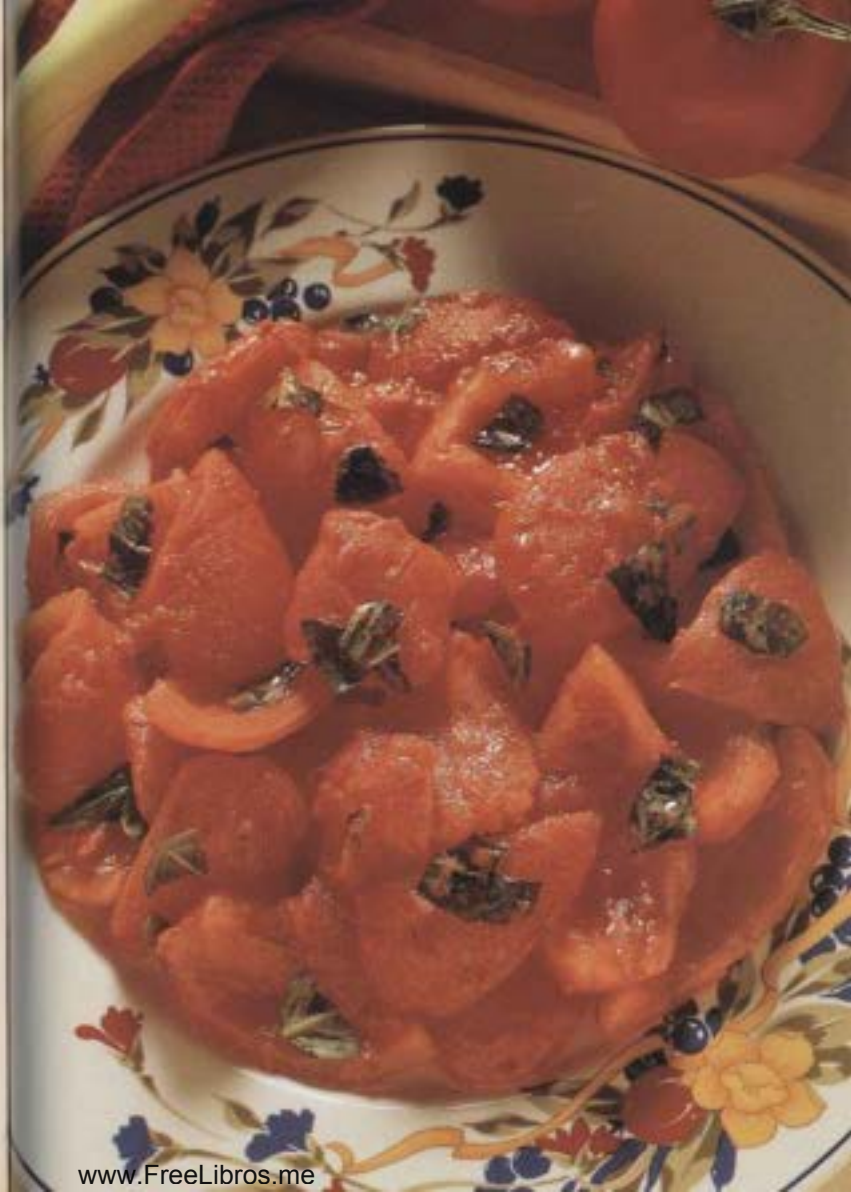
Lave los tomates, dispóngalos en una fuente e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 30 segundos. Sáquelos, pélelos, quíteles las semillas y trocéelos, recogiendo en un bol el jugo que suelten.

Disponga el ajo, la cebolleta y 1 cucharada de aceite en una fuente de pyrex e introdúzcala en el horno a la máxima potencia 1 minuto sin tapar.

Añada los trozos de tomate y continúe la cocción otro minuto, removiendo una vez.

Salé, incorpore el jugo de tomate recogido antes, tape y cueza 6 minutos, removiendo dos veces. Añada la albahaca troceada y deje que repose todo con el horno apagado 3 minutos.

Vierta poco a poco el aceite restante mientras remueve con una cuchara de madera. Sirva.



TOMATES AL PESTO

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 8 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media-baja

Ingredientes

4 tomates

50 g de queso fresco

30 g de queso manchego tierno

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 cucharadas de pan rallado

1 cucharada colmada de piñones

1 diente de ajo

30 hojas de albahaca

sal

Limpie bien las hojas de albahaca con un paño y pele el diente de ajo.

Lave los tomates, quíteles la parte de arriba (resérvela) y vacíelos con una cucharita. Machaque la pulpa e introdúzcala en un bol.

Triture la albahaca y el ajo.

Añada 1 cucharada de esta mezcla a la pulpa de tomate, e incorpore con cuidado el pan rallado, los piñones triturados, el queso fresco y una pizca de sal.

Rellene los tomates con esta mezcla.

Tape de nuevo los tomates con la parte reservada, póngalos en una fuente e introdúzcalos en el horno sin tapar durante 8 minutos, a una potencia media-alta.

Añada el queso manchego triturado muy pequeño a la mezcla de albahaca y ajo restante, sale y añada un hilillo de aceite de oliva, mientras remueve.

Lleve los tomates a una fuente de servir, retire la parte superior y riegue con la mezcla anterior.

Vuelva a colocar la «tapita» a los tomates, y sirva.

CALABACINES
SALTEADOS CON AJO
Y PEREJIL

Lave los calabacines y córtelos en dados.

Ponga el ajo, al que previamente le habrá quitado el germen, en una fuente, y caliente en el horno 30 segundos a la potencia máxima. Añada los calabacines y tape con un plástico transparente.

Cuezca a la máxima potencia 4 minutos y medio.

Retire el plástico transparente y deje que repose 1 minuto.

Sale y añada el perejil y pimienta.

Quite el diente de ajo, remueva de nuevo y sirva.

Si desea acentuar el sabor de los calabacines, sírvalos con el diente de ajo finamente picado.

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de calabacines

2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen

1/2 diente de ajo

1 ramito de perejil picado

sal

pimienta

PUERROS ESTOFADOS

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 11 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

700 g de puerros

100 ml de caldo de carne

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cebolla pequeña

1 zanahoria pequeña

1 tallo de apio

sal

Pele la cebolla y la zanahoria.

Quite al apio los hilos y lávelo.

Pique todas estas verduras.

Limpie los puerros: quíteles las raíces, las capas externas y la parte verde; lávelos, séquelos y córtelos por la mitad en sentido longitudinal.

Ponga las verduras picadas y el aceite en una fuente de pyrex e introdúzcala en el horno a la máxima potencia 2 minutos, sin tapar.

Agregue los puerros, riéguelos con el caldo, tape y deje que cuezan 8 minutos, removiendo 2 veces.

Destape y continúe la cocción 1 minuto. Finalmente, apague el horno y rectifique la sal.

Deje que repose este plato durante 2 minutos, y sirva.



RATATOUILLE

PREPARACIÓN: 10-15 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD:

Ingredientes

300 g de patatas

300 g de calabacines

200 g de cebollas

200 g de pimientos

6 tomates de rama

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

3 cucharadas de queso grana (opcional)

sal

pimienta

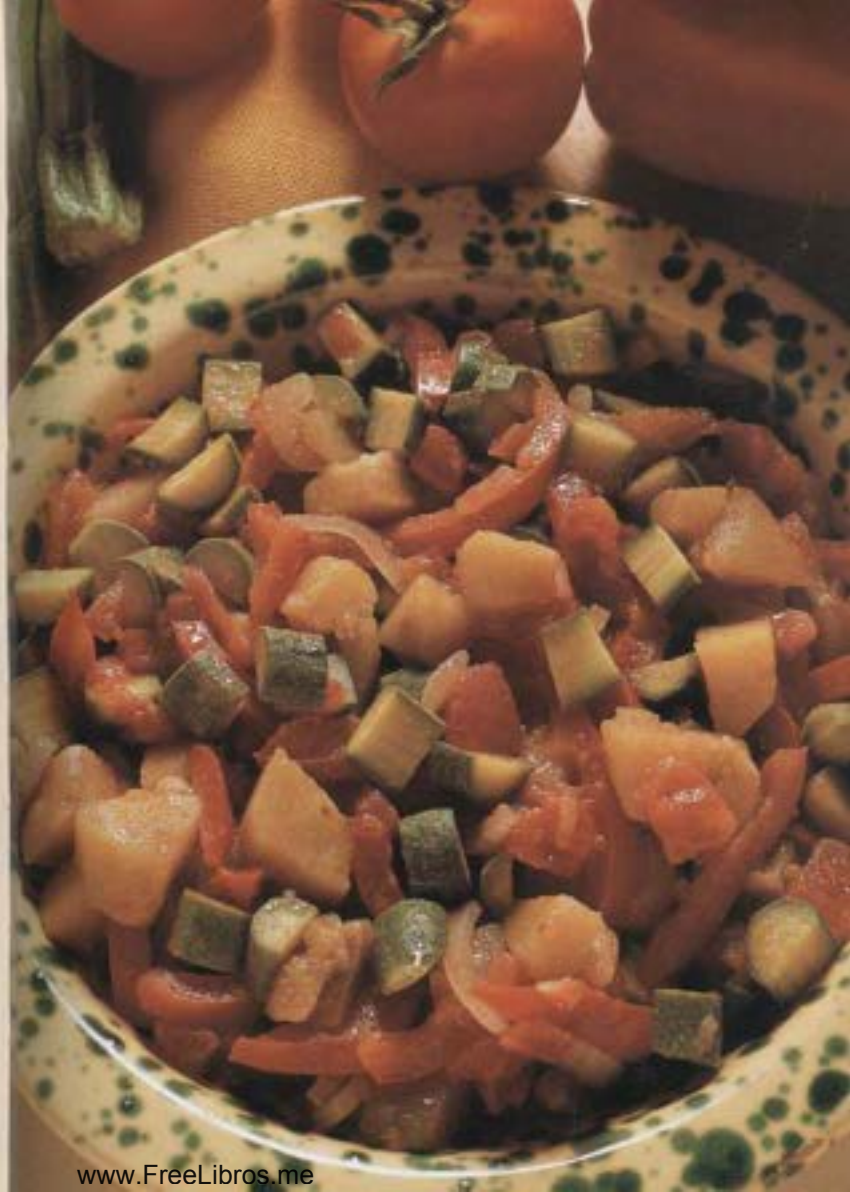
Lave las verduras y córtelas en dados de 2 cm de lado.

Dispóngalas en una fuente de pyrex ligeramente engrasada y a continuación salpimíentelas.

Seguidamente, cuéralas en el horno a la máxima potencia durante 10 minutos, con el recipiente tapado.

Destape, deje que repose 2 minutos, rectifique la sal y la pimienta si fuera necesario y sirva.

Si lo desea, puede espolvorear un poco de queso grana.



DELICIAS DE LA HUERTA

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 10-11 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 patatas

2 calabacines

2 tomates

1 cebolla picada

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

sal

pimienta

Pele las patatas, lávelas y luego córtelas en dados.

Lave los calabacines y trocéelos.

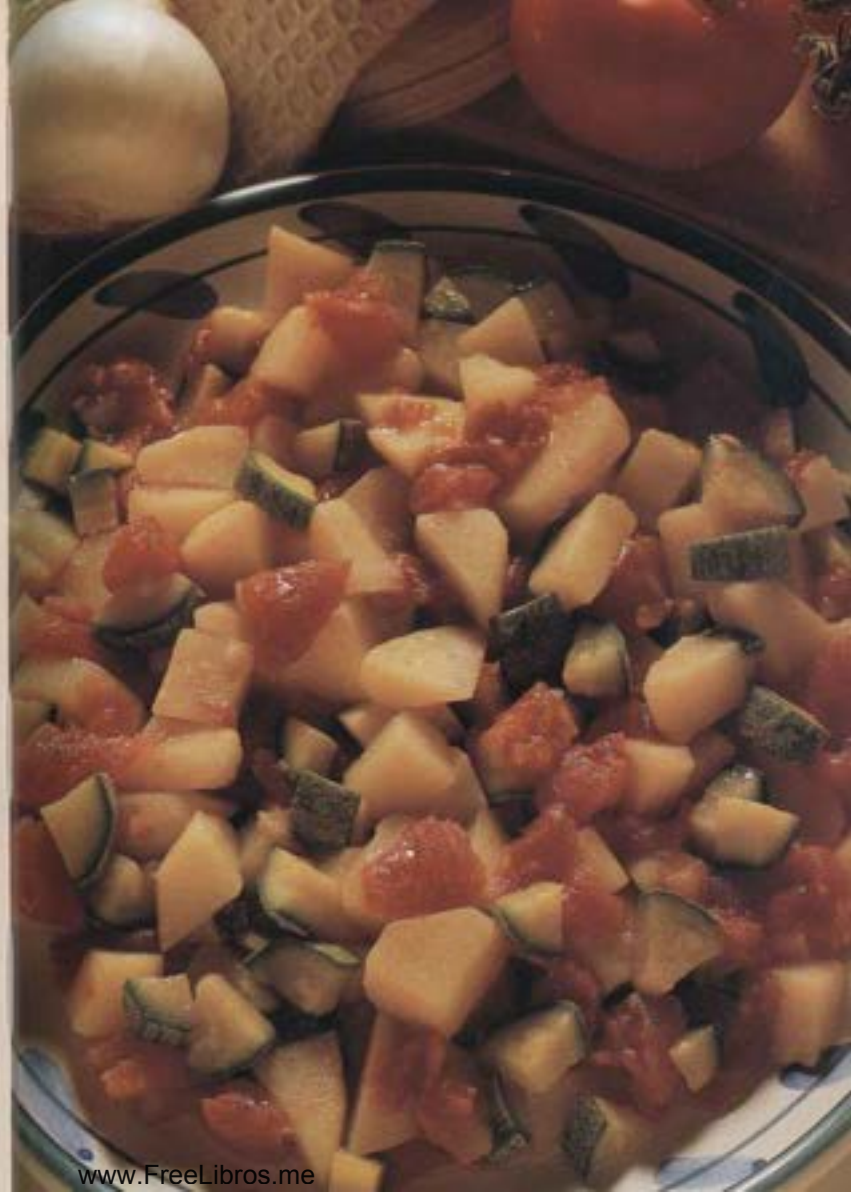
Lave los tomates, dispóngalos en una fuente e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 30 segundos.

Sáquelos, pélelos, quíteles las semillas y trocéelos.

Ponga las verduras en un recipiente, añada el aceite, sale y tape.

Introdúzcalas en el horno a la máxima potencia durante 10 minutos, removiendo dos veces.

Deje que repose todo con el horno apagado 2 minutos, espolvoree pimienta y sirva.



ESPINACAS LORENA

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: bajo

Ingredientes

350 g de espinacas congeladas

100 g de jamón cocido

4 huevos

4 lonchas de queso fundido

50 g de salsa de tomate

40 g de mantequilla

sal y pimienta

Disponga las espinacas en un recipiente de pyrex y cuézalas en el horno a la máxima potencia durante 5 minutos.

Remueva, agregue la mantequilla y prosiga la cocción otros 5 minutos.

Salpimente y separe las espinacas creando cuatro huecos en los que colocará los cuatro huevos cascados; salpimentados y con la yema perforada con un palillo para que no estalle.

A continuación, recubra cada huevo con una loncha de queso y decore con jamón cortado en tiras.

Cueza en el horno durante 2 minutos a la máxima potencia.

Para finalizar, decore con salsa de tomate, deje reposar 1 minuto antes de servir y lleve el plato a la mesa.



TUPINAMBOS ESTOFADOS

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de tупinambos

50 g de mantequilla

1 puerro

1 trocito de apio

2 hojas de salvia

sal

Limpie con cuidado las hojas de salvia con un paño húmedo.

Pele el tупinambo, lávelo, séquelo y córtelo en rodajas de 2-3 mm de grosor.

Limpie el puerro: quítele las raíces, las capas externas y la parte verde; lávelo y córtelo en rodajas.

Quite los hilos al apio, lávelo y córtelo en dados.

Disponga 40 g de mantequilla junto con las hojas de salvia en un recipiente y llévelo al horno sin tapar a la máxima potencia 2 minutos. Saque el recipiente del horno y resérvelo al calor.

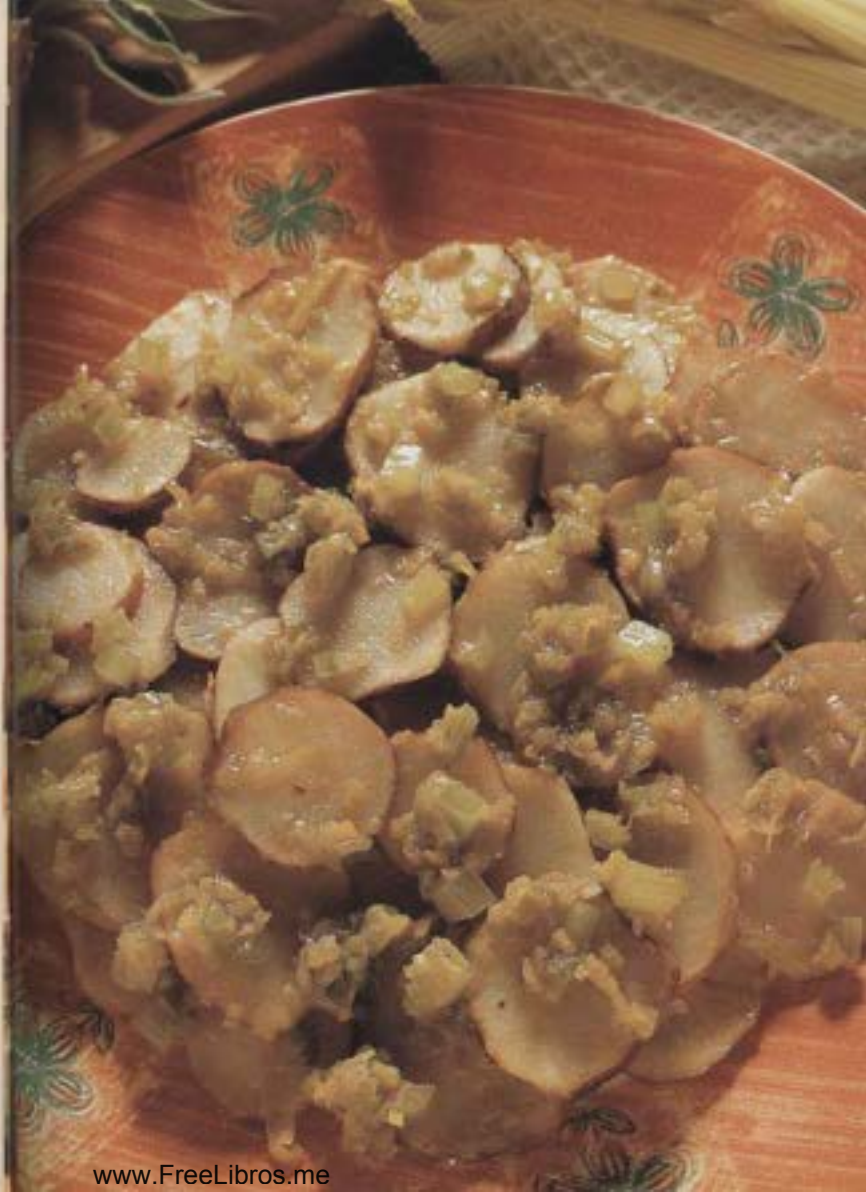
Ponga la mantequilla restante en una fuente de pyrex e introdúzcala tapada en el horno a la máxima potencia durante aproximadamente 50 segundos.

Agregue el puerro y el apio, y continúe la cocción 3 minutos.

Añada el tупinambo, sale, riegue con 2 cucharadas de agua, remueva y tape. Introduzca de nuevo en el horno y prosiga la cocción 4 minutos.

Complete el plato añadiendo la mantequilla fundida con las hojas de salvia.

Deje que repose 1 minuto y sirva.



CALABACINES GRATINADOS

PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 9 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFFICULTAD: alta

Ingredientes

8 calabacines
 50 g de queso emmental rallado
 50 g de harina
 60 g de mantequilla
 400 ml de leche
 100 ml de nata
 1 cucharadita de pimienta de Cayena
 sal

Prepare la salsa poniendo 40 g de mantequilla en una fuente de pyrex e introduciéndola, sin tapar, en el horno a la máxima potencia 40 segundos (hasta que la mantequilla esté fundida).

Tamice la harina y únela a la mantequilla en la fuente; mezcle con cuidado y tape. Cueza en el horno 30 segundos o menos si observa que la harina comienza a tostarse.

Añada la leche fría poco a poco y 100 ml de agua, mezclando bien. Sale y continúe removiendo, de forma que se mezclen perfectamente los ingredientes. Prosiga la cocción con el recipiente destapado 3-4 minutos (hasta que la salsa se espese).

Apague el horno, remueva y deje que repose 1 minuto. Si le parece que la salsa no queda lo suficientemente homogénea, puede pasarla por la batidora.

Añada la nata, el queso, la mantequilla restante y la pimienta de Cayena. Remueva e introduzca la fuente sin tapar de nuevo en el horno a media potencia durante 15 segundos. Mezcle y resérvela al calor.

Lave los calabacines, séquelos, pártalos por la mitad en sentido longitudinal y vacíe la pulpa; corte esta en dados y mézclela con la salsa.

Rellene los calabacines con la mezcla obtenida y colóquelos en una fuente. Introdúzcalos en el horno, accionando también el grill, durante 4 minutos (hasta que los calabacines estén bien hechos).



PREPARACIÓN: 5 minutos**COCCIÓN:** 13 minutos**REPOSO:** -**DIFICULTAD:** baja

Ingredientes

300 ml de tomate triturado

3 cucharadas de aceite de maíz

2 cucharadas de vino

2 cucharadas de vinagre blanco

1 cebolla

2 cucharadas de ketchup

2 cucharadas de mostaza

1 cucharada de azúcar de caña

1 cucharadita de pimentón

1/2 cucharadita de salsa Worcester

sal

pimienta

Un consejo

En el refrigerador, en un tarro de cristal herméticamente cerrado, la salsa se conserva 2 semanas. Utilícela para acompañar asados de carne o costillas de buey a la parrilla.

SALSA BARBACOA

Pele la cebolla, córtela en dados y póngala en una fuente de pyrex junto con el vino. Introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia 2 minutos.

Añada el tomate triturado, salpimiente y tape con papel para horno microondas, practicándole algunos agujeros para facilitar la salida del vapor. Cueza 6 minutos y remueva dos veces.

Agregue a la mezcla el vinagre, el ketchup, el azúcar, el jengibre, la salsa Worcester, el pimentón y 2 cucharadas de agua. Cubra con la hoja de papel utilizada anteriormente y cueza 5 minutos removiendo dos veces.



SALSA PICANTE

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 3-4 horas

DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 pimientos rojos

4 guindillas

5 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de tomate en conserva

1 cucharadita de semillas de cilantro

1/2 cucharadita de comino en polvo

6 dientes de ajo picados

sal

Un consejo

Esta salsa es típica de la cocina del norte de África. Acompaña bien al cuscús y los platos de carne, especialmente los platos de cordero.

Lave los pimientos; quíteles el tallo, las semillas y los filamentos blancos internos, y córtelos en tiras. Quite a las guindillas la parte verde y córtelas por la mitad en sentido longitudinal. Machaque las semillas de cilantro en un mortero hasta reducir las a un fino polvo.

Ponga 2 cucharadas de aceite, el ajo y las guindillas en una fuente de pyrex, e introdúzcala en el horno sin tapar a la máxima potencia 1 minuto.

Agregue el pimiento, las semillas de cilantro y el comino; sale y riegue con 1 cucharada de agua. Tape y deje que se haga durante 6 minutos.

Diluya el concentrado de tomate con 2 cucharadas de agua y llévelo a la fuente con los pimientos. Mezcle y prosiga la cocción sin tapar durante 4 minutos, removiendo dos veces.

Pase todo por el pasapurés, recoja la salsa en una taza y póngala 1 minuto en el horno a la máxima potencia sin tapar. Incorpore el aceite restante, mezcle y deje reposar 3-4 horas antes de servir.



SALSA DE TOMATE CON CHAMPIÑONES

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

600 g de tomates

150 g de champiñones

5 cucharadas de vino tinto

100 ml de aceite de oliva virgen

1 cebolla

1 diente de ajo

1 pizca de pimentón

sal

Un consejo

Sirva la salsa como acompañamiento de carnes a la parrilla (pollo, ternera o cecillias de cordero).

Limpie bien los champiñones, quitando con un cuchillo los restos de tierra; lávelos con un paño húmedo y córtelos en láminas.

Pele y corte en dados la cebolla y el ajo.

Lave los tomates, póngalos en una fuente y llévelos al horno a la máxima potencia 30 segundos. Sáquelos, pélelos, quíteles las semillas y trocéelos.

Disponga en una fuente de pyrex 3 cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo, e introdúzcala sin tapar en el horno a la máxima potencia 1 minuto y 30 segundos.

Agregue los champiñones, sale y presiga la cocción 2 minutos más.

Riegue con el vino y, al cabo de 2 minutos, añada el tomate. Rectifique la sal y cueza 4 minutos, removiendo dos veces.

Deje que repose todo 2 minutos; a continuación, agregue el pimentón y complete con el aceite restante, incorporándolo poco a poco mientras trabaja la salsa con un batidor de varillas.





Postres

ASPIC AL CAVA

PREPARACIÓN: 30 minutos
+ 2 horas de refrigeración
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

80 g de azúcar
10 g de gelatina
100 ml de cava
20 uvas blancas
2 naranjas
1/2 melón

Lave con cuidado las naranjas, exprímalas y reserve parte de la piel (cortada en tiras y sin la parte blanca).

Ponga en una fuente de pyrex 200 ml de agua, el azúcar y la piel de naranja. Cueza en el horno a la máxima potencia 3 minutos, removiendo una vez.

Remoje en agua fría la gelatina, disuélvala, agregue el almíbar y cuele la mezcla.

Añada a la gelatina 100 ml de zumo de naranja, el cava y agua hasta que alcance un volumen de 500 ml. Incorpore la fruta lavada y seca, dejando enteras las uvas y alternando con bolas de melón.

Vierta todo en un molde humedecido y deje que cuaje en el frigorífico aproximadamente 2 horas.

Para desmoldar, sumerja el molde casi hasta el borde en agua caliente realizando un movimiento circular hasta que el contenido se despegue de las paredes.

Sáquelo, seque el molde por fuera y disponga el aspic en una fuente.

Reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 4 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

2 plátanos
1 chorrito de ron
1 cucharadita de azúcar de caña
2 cucharadas de chocolate
para postres rallado

PLÁTANO FLAMBEADO

Corte los dos plátanos en sentido longitudinal y dispóngalos en una fuente de servir.

Cúbralos con azúcar y vierta por encima el ron.

Cueza en el horno a la máxima potencia 4 minutos.

Cubra con el chocolate, flambee y sirva inmediatamente.

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 4 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

4 rodajas de piña
1 chorrito de marraquino
1/2 limón (el zumo)
1 cucharada de azúcar

PIÑA FLAMBEADA

Disponga las rodajas de piña en una fuente de servir.

Riéguelas con el zumo de limón y espolvoree el azúcar por encima.

Introdúzcalas en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos.

Sáquelas del horno, riéguelas con el marraquino y flambeelas.

Sirva este postre inmediatamente.



CORONA DE FRUTAS CONFITADAS

PREPARACIÓN: 30 minutos
COCCIÓN: 25 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

400 g de manzanas
 400 g de peras
 20 g de mantequilla
 50 g de fruta escarchada en trocitos
 80 g de bizcochos secos triturados
 2 huevos
 1 cucharada de azúcar glas
 1 pizca de nuez moscada

Lave las manzanas, pélelas, póngalas en un recipiente bajo y largo y, después, cuézalas en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos.

Lave las peras, pélelas y córtelas en trocitos. Cuézalas con un poquito de agua en el horno a la máxima potencia 6 minutos.

Bata la fruta por separado.

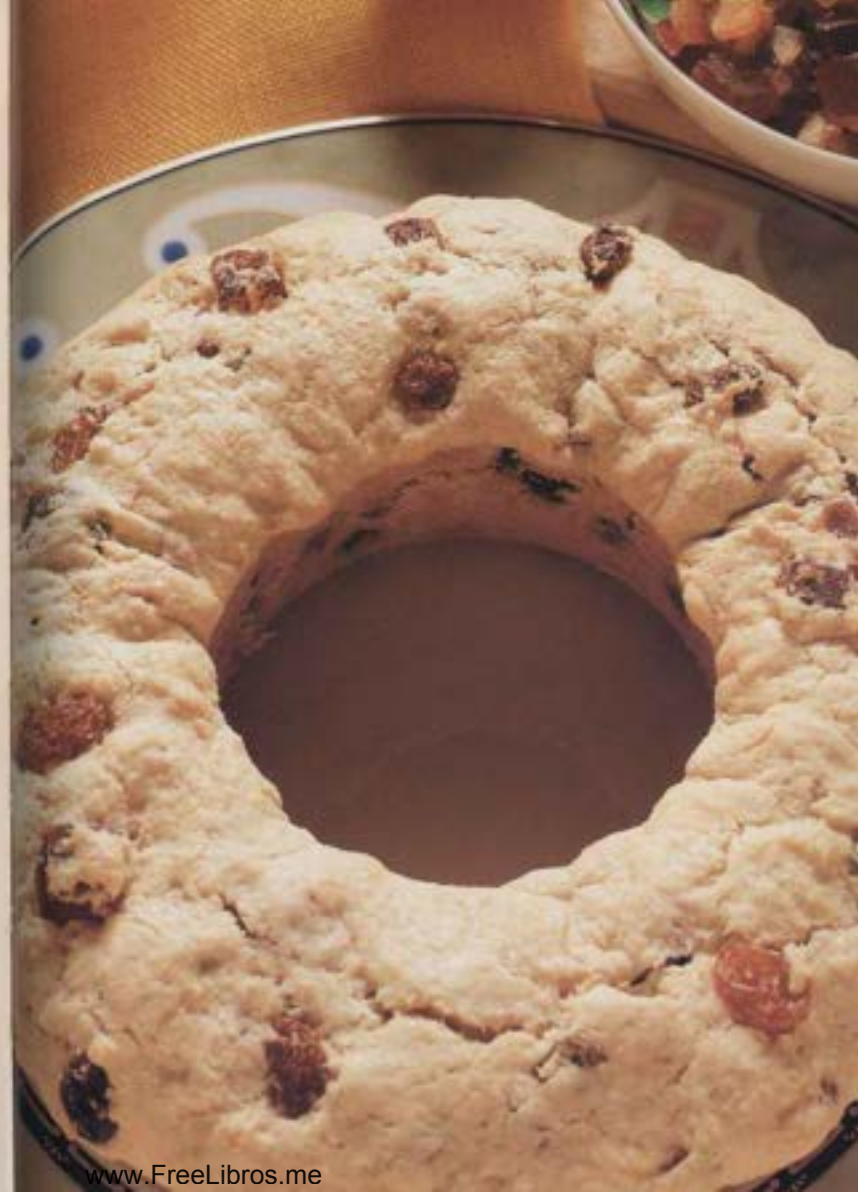
Añada a los dos purés los bizcochos y la fruta escarchada, divididos en partes iguales. Endulce ligeramente y añada una pizca de nuez moscada sólo a la mezcla de manzana.

Incorpore 1 huevo a cada mezcla.

Unte con mantequilla un molde que tenga forma de corona, con una capacidad de 750 ml, y vierta primero el compuesto de manzana y luego el de pera. Tape el molde con papel transparente para horno de microondas.

Introduzca el molde en el horno a la potencia máxima 15 minutos, girándolo dos veces.

Deje que repose la corona 2 minutos. Vuélquela sobre una fuente de servir y espolvoree azúcar glas.



*PREPARACIÓN: 5 minutos**COCCIÓN: 1 minuto**REPOSO: -**DIFFICULTAD: media***Ingredientes**50 g de yogur entero50 g de miel1 plátano no muy maduro1 cucharadita de agua2 cucharaditas de zumo de limón1 cucharadita de vainilla**PLÁTANOS DELIGHT**

Primero pele el plátano, pártalo en pequeños trozos y mézclalo con el yogur.

A continuación, añada la vainilla y el zumo de limón, y reparta la mezcla en copas individuales.

Vierta en un recipiente de barro una cucharadita de agua y la miel.

Introduzca el recipiente en el horno de microondas durante 1 minuto, regulando la potencia del horno al máximo.

Retire del horno, remueva el contenido y riegue con él la mezcla de las copas.

PLÁTANOS FRITOS

Primero pele los plátanos y córtelos en rodajitas.

Vierta el aceite en un recipiente especial para microondas.

Luego disponga los plátanos en el recipiente e introdúzcalo en el horno de microondas.

Programa el tiempo de cocción en 2 minutos y regule la potencia del horno al máximo.

Mientras tanto, en un recipiente de cristal térmico, prepare una mezcla rápida con la miel, el agua y las semillas de sésamo tostadas.

Retire el primer recipiente del horno e introduzca el segundo durante 1 minuto programando la potencia al máximo.

Cubra los plátanos con la crema y sirva enseguida.

*PREPARACIÓN: 6 minutos**COCCIÓN: 3 minutos**REPOSO: -**DIFFICULTAD: media***Ingredientes**2 plátanos un poco verdes4 cucharaditas de aceite2 cucharaditas de agua50 g de miel1 cucharadita de semillasde sésamo tostadas

PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 2 horas de refrigeración

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

12 higos verdes

6 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de miel

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de higos

3 cucharadas de miel

8 bases de tartaletas de pasta quebrada

HIGOS CON MIEL

Lave los higos, séquelos con cuidado y recúbralos con la miel.

Dispóngalos en un plato e introdúzcalos sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 3 minutos, girando una vez el plato.

Deje que reposen 1 minuto.

Espolvoree con azúcar y deje que enfríen en los higos en el frigorífico. Sirvalos fríos.

TARTALETAS DE HIGOS

Lave, pele y bata los higos.

Cueza el puré obtenido durante 3 minutos en el horno a la máxima potencia.

Llene cada tartaleta con una cucharada de puré de higos.

Disponga una cucharadita de miel sobre cada tartaleta, y sirva.



BASTONES DE FRUTA CON CHOCOLATE

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

120 g de chocolate de cobertura

40 g de fresas duras

40 g de frambuesas

20 g de uvas

Para la preparación

2 (o más) pinchos de madera largos

Pele, lave y seque toda la fruta con mucho cuidado.

Ponga el chocolate en un recipiente especial para microondas y déjelo fundir en el horno a media potencia, durante 4 minutos.

Remueva a media cocción.

Retire del horno y sumerja con un tenedor la fruta preparada.

Disponga en una fuente de pastelería la mezcla y deje enfriar.

Cuando la fruta esté preparada, ensártela en los pinchos de madera. Sirva en platos de cristal nevados.

COMPOTA DE MORAS Y GROSELLAS

Lave bien las moras y las grosellas, y después páselas por la batidora.

Vierta en un recipiente especial para microondas el azúcar y el vino; mezcle hasta que el azúcar esté completamente disuelto.

Ponga el recipiente en el horno de microondas y caliente el almíbar unos 3 minutos a media potencia.

Saque del horno, incorpore el batido, el almidón y el almíbar, e introduzca de nuevo la mezcla en el microondas.

Programe el tiempo de cocción en 2 minutos y regule la potencia del horno de microondas al máximo.

Cuando la cocción haya terminado, deje en reposo durante 2 minutos con el horno apagado.

Sirva la compota en copas individuales.

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

50 g de moras muy maduras

70 g de grosellas rojas desgranadas

70 g de grosellas negras desgranadas

80 g de azúcar

1/2 vaso de vino tinto

1/2 cucharadita de almidón de tapioca

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: bajo

Ingredientes

200 g de helado de fruta

15 g de azúcar

1 cesta de frambuesas

1 cesta de arándanos

1 cesta de fresas silvestres

3 cucharadas de miel

1/2 limón (el zumo)

nata montada para decorar

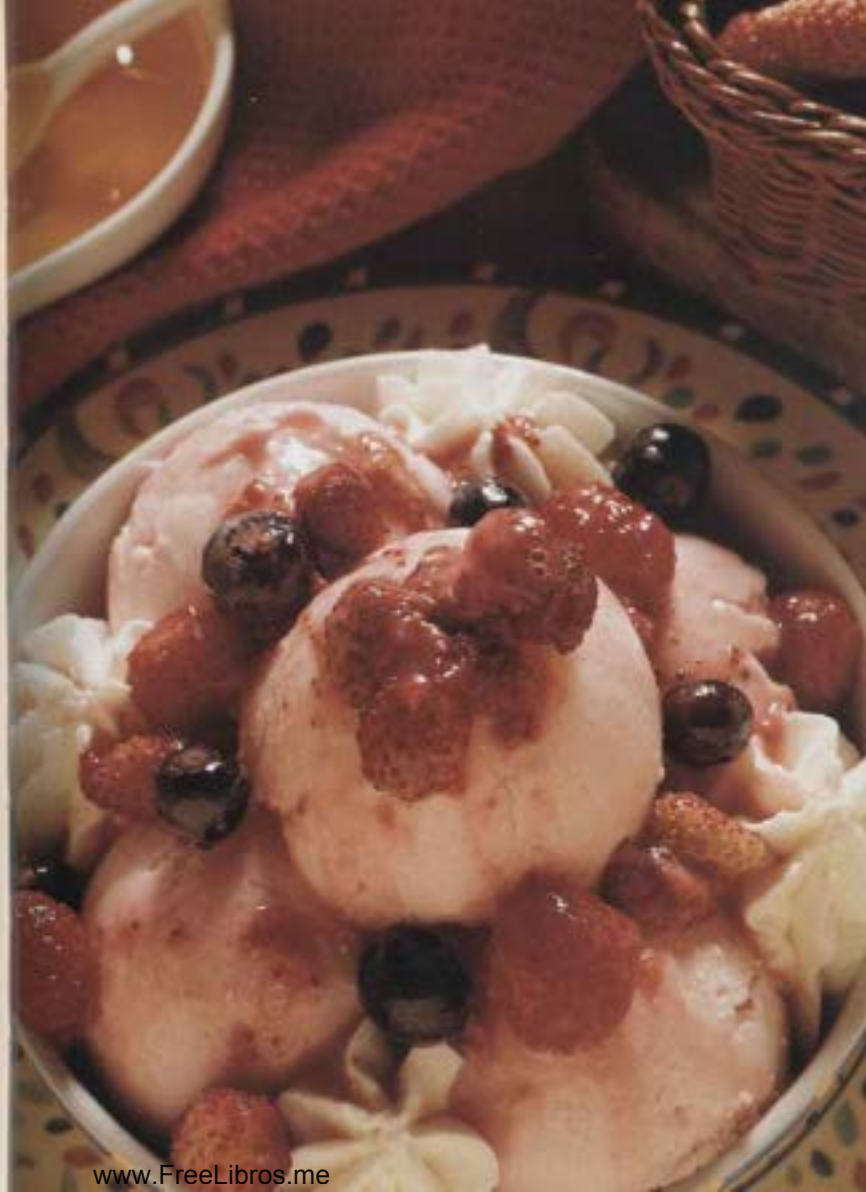
ENSALADA DE FRUTA CON MIEL

Lave con cuidado las frutas del bosque en agua fría, escúrralas y séquelas con un paño.

Ponga las frutas en una fuente de pyrex, cúbralas con miel y añada 1 cucharada de agua.

Riegue con el zumo de limón, tape la fuente e introdúzcala en el horno a la máxima potencia 3 minutos, removiendo a mitad de la cocción.

Distribuya el helado en copas de cristal y vierta por encima la preparación caliente. Adorne con nata montada y sirva.



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 3 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: Baja

Ingredientes

100 g de peras

100 g de membrillos

100 g de naranjas

2 cucharadas de miel

1 vasito de vino blanco seco

MACEDONIA DE FRUTAS

Pelee las naranjas y córtelas en dados; resérvelas en un bol.

Lave y limpie las peras y los membrillos; córtelos en trozos.

Disponga las peras y los membrillos en boles separados; añada a cada uno 1 cucharada de miel e introdúzcalos en el microondas 3 minutos a la máxima potencia.

Bata una cucharadita de cada fruta con el vino.

Disponga las frutas en recipientes individuales, y añada las naranjas y el puré al vino. Sirva esta macedonia tibia.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

4 manzanas

40 g de mantequilla

2 cucharadas de almendras picadas

2 cucharadas de pasas sueltas

1 cucharadita de vino blanco

MANZANAS CON ALMENDRAS

Lave las manzanas, séquelas y quíteles el corazón con el utensilio adecuado.

No las pele, pero realice unas incisiones en la piel para evitar que durante la cocción se abran.

Mezcle la mantequilla con las almendras y las pasas, y, a continuación, añada el vino. Rellene el interior de las manzanas con esta mezcla.

Disponga las manzanas en un recipiente donde quepan justas, y llévelas al horno a la máxima potencia unos 15 minutos.

Sirva este postre templado.



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: -

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

5 peras pequeñas

1 vasito de vino

150 g de azúcar
el zumo de una naranja

1 pizca de canela

PERAS AL VINO

Lave las peras, séquelas y pélelas con mucho cuidado. Dispóngalas en un recipiente de pyrex que no sea demasiado ancho.

Cúbralas con el vino y el zumo de naranja, en los que habrá disuelto previamente el azúcar.

A continuación, espolvoree un poco de canela por encima de las peras.

Cubra el recipiente con papel transparente de cocina o papel de horno, y cuézalas durante 6 minutos a la máxima potencia.



COPA DE MELOCOTONES

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de melocotones

20 g de mantequilla

1 cucharada de azúcar

1 limón (el zumo)

nata montada para adornar

Pele los melocotones, quíteles el hueso y córtelos en cuartos. Báñelos con el zumo de limón.

Funda la mantequilla en el horno durante unos segundos.

Disponga los melocotones en una fuente de servir, sin que se superpongan. Después, riéguelos con la mantequilla y cúbralos con azúcar.

Tape con papel transparente el recipiente y llévelo al horno a la máxima potencia durante 3 minutos.

Destape, bañe los melocotones con el líquido que han soltado y prosiga la cocción 2 minutos más.

Deje que reposen 1 minuto y sírvalos adornados con nata montada.



BAVARESA DE FRESAS

PREPARACIÓN: 15 minutos
+ 4 horas de refrigeración

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: alta

Ingredientes

400 g de fresas
100 g de azúcar
12 g de gelatina
200 ml de nata
1 chorrito de brandy

Ponga a remojo la gelatina en agua fría. Cuando esté blanda, escúrrala un poco y dispóngala en una fuente de pyrex junto con el brandy y 2 cucharadas de agua.

Derrítala en el horno dejándola un minuto a la máxima potencia. Saque la fuente del microondas y remueva.

Lave las fresas y quiteles el raballo. Báltalas y vierta el puré así obtenido en la gelatina disuelta.

Monte la nata bien fría e incorpórela con cuidado al puré de fresas.

Vierta en un molde de bavareza y reserve en el frigorífico durante 4 horas. Desmolde en una fuente de servir, decore y sirva.



BAVARESA DE FRUTA VARIADA

PREPARACIÓN: 15 minutos
+ 4 horas de refrigeración

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: -

DIFICULTAD: alta

Ingredientes

400 g de fruta variada

100 g de azúcar

12 g de gelatina

200 ml de nata

1 chorrito de licor de nueces

Ponga a remojo la gelatina en agua fría.

Cuando esté blanda, escúrrala un poco y llévela a una fuente de pyrex junto con el brandy y 2 cucharadas de agua.

Derrítala en el horno dejándola un minuto a la máxima potencia. Saque la fuente del microondas y remueva.

Lave la fruta y córtela en trocitos. Bata y vierta el puré así obtenido en la gelatina disuelta.

Monte la nata bien fría e incorpórela con cuidado al puré de fruta.

Vierta todo en un molde de bavarese y reserve en el frigorífico durante al menos 4 horas.

Desmolde la bavarese en una fuente de servir, acompañela con salsa de framboesas y decórela con trocitos de las frutas utilizadas.



BAVARESA DE FRUTAS DEL BOSQUE

PREPARACIÓN: 15 minutos
+ 4 horas de refrigeración

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: -

DIFICULTAD: alta

Ingredientes

400 g de frutas del bosque

100 g de azúcar

12 g de gelatina

200 ml de nata

1 cucharadita de licor de nueces

Humedezca la gelatina en agua fría. Cuando esté blanda, estrújela con la mano y dispóngala en un recipiente de pyrex con el licor de nueces y dos cucharadas de agua.

Disuelva la gelatina en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto; remuévala. Lave las frutas y reserve unas pocas para decorar; triture el resto y mezcle con la gelatina. Después, monte la nata muy fría e incorpórela al compuesto de fruta.

En un molde de bavarese vierta la mezcla y enfríe en el refrigerador 4 horas. Desmolde, acompañe con salsa de frambuesas y decore con frutas.



PREPARACIÓN: 15 minutos
+ 12 horas de refrigeración

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: -

DIFICULTAD: alta

Ingredientes

200 g de albaricoques

200 g de frambuesas

100 g de azúcar

12 g de gelatina

200 ml de nata

1 chorrito de brandy

fruta fresca para decorar

BAVARESA FESTIVAL

Ponga a remojo la gelatina en agua fría.

Cuando esté blanda, escírrala un poco y llévela a una fuente de pyrex junto con el brandy y 2 cucharadas de agua.

Derrítala en el horno dejándola un minuto a la máxima potencia.

Saque la fuente del horno de microondas y remueva.

Lave la fruta y bátala por separado.

Divida la gelatina en dos; agregue el puré de albaricoques a una mitad y el de frambuesas a la otra.

Monte la nata bien fría e incorpórela con cuidado a los dos purés de fruta.

Vierta en un molde, formando dos capas, y reserve en el frigorífico 12 horas.

Desmolde la bavaresa en una fuente de servir y decórela con trocitos de frutas frescas.



PREPARACIÓN: 15 minutos
 + tiempo de refrigeración
COCCIÓN: 5 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

300 g de chocolate para fundir
 100 g de requesón
 50 g de azúcar
 10 higos frescos
 3 yemas de huevo
 nata montada para decorar
 fruta fresca para decorar

DELICIA DE CHOCOLATE E HIGOS

Ponga el chocolate en un bol y fúndalo en el horno a la máxima potencia durante 5 minutos, para obtener una crema densa. Deje que repose 1 minuto.

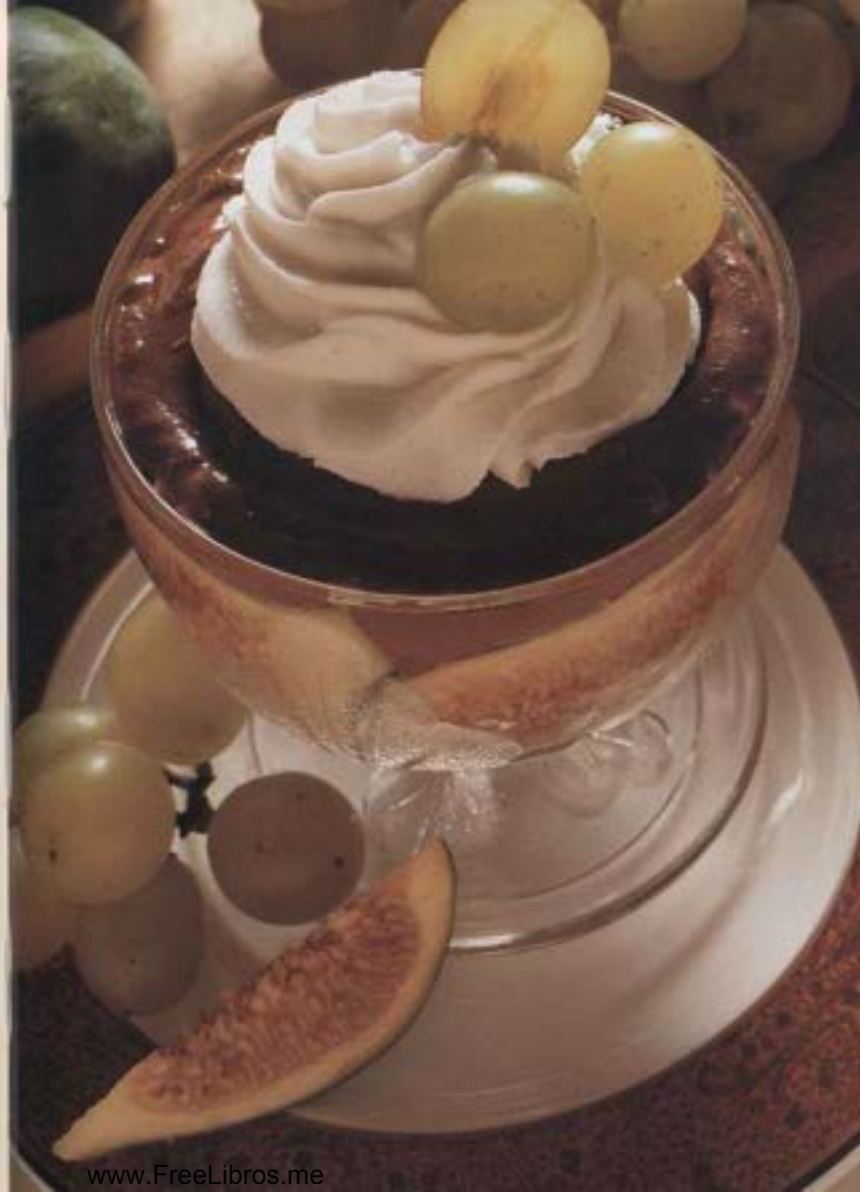
Mientras, trabaje bien el azúcar con las yemas. Añada el chocolate fundido y el requesón.

Mezcle con cuidado estos ingredientes y reserve todo en el frigorífico.

Lave los higos y córtelos en rodajas finas, sin quitar la piel.

Recubra la mousse con los trozos de higo.

Lleve todo al frigorífico y sirva este postre bien frío en copas adornadas con nata montada y trozos de fruta.



FLAN DE FRAMBUESAS Y PISTACHOS

PREPARACIÓN: 30 minutos
 COCCIÓN: 9 minutos
 REPOSO: 2 minutos
 DIFICULTAD: media

Ingredientes

120 g de pistachos
 100 g de azúcar
 50 g de mantequilla
 1 cesta de frambuesas
 5 huevos

Un consejo

Para decorar este postre puede rodearlo de flores de nata montada.

Quite la piel a los pistachos, póngalos en un recipiente con 100 ml de agua y llévelos al horno a la máxima potencia durante 2 minutos. Sáquelos y córtelos por la mitad.

Engrase ligeramente un molde de 1 l de capacidad.

En un bol, mezcle la mantequilla a punto de pomada con el azúcar. Agregue las yemas una a una, sin incorporar la siguiente hasta que la anterior no se haya disuelto.

Monte las claras a punto de nieve bien firme e incorpórelas con cuidado a la mezcla con un movimiento de abajo hacia arriba.

Vierta el compuesto en el molde. Cubra con papel transparente para horno agujereado, para que pueda salir el vapor, y lleve al horno a la máxima potencia durante 7 minutos, girando el recipiente por lo menos dos veces.

Deje que repose 2 minutos.

Desmolde el dulce una vez haya comprobado que se ha solidificado. Adorne con frambuesas y cubra con los pistachos.



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

120 g de almendras picadas

100 g de azúcar

30 g de galletas integrales trituradas

50 g de mantequilla

5 huevos

5 kiwis

FLAN DE ALMENDRAS

Pele los kiwis; corte dos en rodajas muy finas y bata los 3 restantes.

Unte con mantequilla un molde de cristal de 1 l de capacidad.

Mezcle en un bol la mantequilla a punto de pomada con el azúcar. Agregue las yemas de una en una, sin incorporar la siguiente hasta que la anterior no se ha disuelto bien. Añada también las almendras picadas y las galletas trituradas.

Monte las claras a punto de nieve bien firme e incorpórelas con cuidado a la mezcla con un movimiento de abajo hacia arriba.

Vierta el compuesto en el molde.

Tape con papel transparente para horno microondas agujereado, para que pueda salir el vapor, e introduzca el molde en el horno a la máxima potencia durante 7 minutos, girándolo por lo menos dos veces.

Deje que repose el dulce 2 minutos, y desmóldelo una vez haya comprobado que se ha solidificado.

Sirva el flan decorándolo con el puré de kiwis y los kiwis en rodajas.



DULCE DE PERAS AL YOGUR

PREPARACIÓN: 20 minutos
+ 2 horas de refrigeración

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 peras

300 g de yogur griego

100 g de azúcar

10 g de gelatina

fresas y frambuesas para decorar

Pele las peras, quíteles el corazón y córtelas en trocitos.

Ponga a remojo la gelatina en agua fría y, cuando esté blanda, escúrrala ligeramente.

Diluya el azúcar con 200 ml de agua en un bol e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia unos 2 minutos. Agregue la gelatina y disuélvala removiendo bien.

Bata el almíbar con las peras e incorpórele el yogur.

Vierta la mezcla en un molde con una capacidad de 500 ml e introdúzcalo en el frigorífico por lo menos 2 horas.

Adorne con rodajas de fresas alternadas con frambuesas y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 4 horas de refrigeración

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

2 melocotones
750 g de yogur de melocotón
20 g de gelatina
1 chorrito de oporto
1 limón (el zumo)
1 ramito de menta
fresitas silvestres para decorar

MOLDES DE MELOCOTÓN

Lave bien los melocotones y córtelos en rodajas.

Remoje la gelatina en agua fría. Una vez se haya quedado blanda, escúrrala un poco y póngala en un vaso de vidrio con el zumo de limón.

Funda la gelatina en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Sáquela, remueva bien y póngala en un bol. Agregue el yogur, mezclando con cuidado.

Vierta el compuesto en un molde de flan regado con el oporto, o bien en moldes individuales, e introdúzcalo en el frigorífico 4 horas.

Desmolde en un plato de servir, adorne con rodajitas de melocotón y fresas silvestres, y sirva.



PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 4 horas de refrigeración

COCCIDA: 1 minuto

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

750 g de yogur de frutas del bosque

1 cestita de arándanos

1 cestita de moras

1 cestita de frambuesas

20 g de gelatina

1 chorrito de pacharán

FLAN DE YOGUR Y FRUTAS DEL BOSQUE

Ponga a remojo la gelatina en agua fría. Cuando esté blanda, escúrrala un poco y mézclela en un vasito de vidrio con el pacharán.

Funda la gelatina en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Sáquela, remueva bien y dispóngala en un bol, comprobando que se ha disuelto completamente.

Añada el yogur y mezcle con cuidado.

Vierta el compuesto en un molde e introdúzcalo en el frigorífico durante 4 horas como mínimo.

Desmolde el postre en una fuente de servir, adorne con frutas del bosque y sirva.



PREPARACIÓN: 20 minutos
+ 4 horas de refrigeración

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

750 g de yogur griego

20 g de gelatina

4 cucharadas de miel

2 naranjas (el zumo)

1 cucharada de almendras picadas

1 chorrito de vino dulce

MOLDE DE YOGUR GRIEGO Y MIEL

Ponga a remojo la gelatina en agua fría, escúrrala un poco y mézclela en un vasito de vidrio con el vino.

Funda la gelatina en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

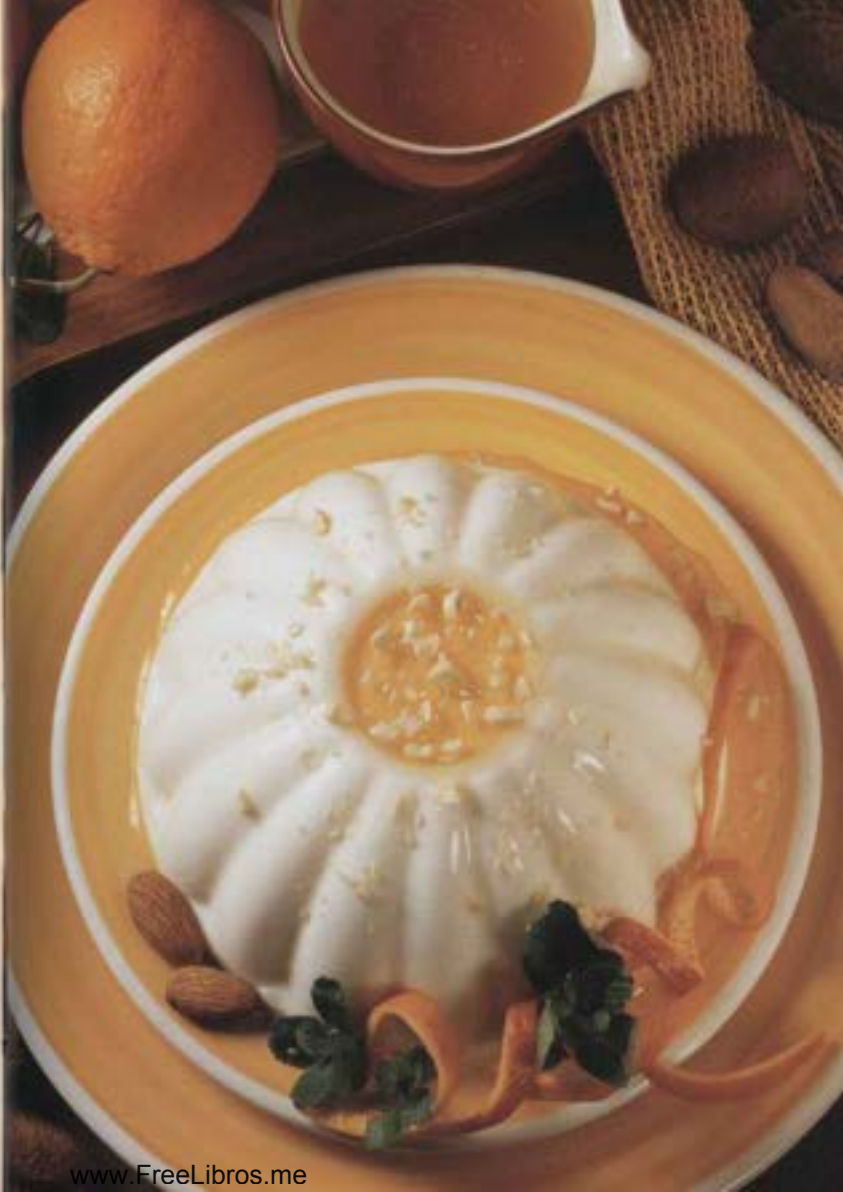
Sáquela, remueva bien y dispóngala en un bol. Añada el yogur y mezcle con cuidado.

Vierta el compuesto en un molde e introdúzcalo en el frigorífico durante 4 horas como mínimo.

Diluya la miel en el zumo de naranja.

Sirva el postre formando un pequeño agujero en la parte superior y vierta en él parte de la mezcla de naranja y miel.

Espolvoree las almendras picadas y riegue con el resto de la mezcla de zumo y miel. Adorne con piel de naranja.



POSTRE HELADO DE CHOCOLATE Y CASTAÑAS

PREPARACIÓN: 15 minutos
 + 12 horas de refrigeración
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

150 g de chocolate para fundir
 100 g de castañas cocidas
 100 g de azúcar
 4 huevos
 1 chorrito de brandy
 pasitas de almendra para decorar
 nata montada para decorar

Trocee el chocolate y dispóngalo en una fuente de pyrex con 2 o 3 cucharadas de agua.

Fúndalo en el horno a media potencia durante 2 minutos, removiendo una vez. Después, agregue las castañas cocidas y bata todo.

A continuación, bata las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Aromatice con el brandy y luego añada el compuesto de chocolate y castañas.

Monte las claras a punto de nieve bien firme e incorpórelas con mucho cuidado a la mezcla anterior, removiendo con suavidad de abajo hacia arriba.

Vierta todo en un molde y déjelo en el frigorífico 12 horas como mínimo. Desmolde y decore con galletitas de almendra y nata montada.



SEMIFRÍO DE CHOCOLATE Y PLÁTANO

PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 2 horas de refrigeración

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de chocolate blanco troceado

100 g de azúcar

4 huevos

2 plátanos

2-3 hojas de menta

1 chorrito de ron

Ponga el chocolate en una fuente de pyrex con 2-3 cucharadas de agua y fundalo en el horno a media potencia durante 2 minutos, removiendo una vez.

Bata los plátanos —reservando un trozo para adornar— e incorpore el batido al chocolate fundido.

Bata las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Aromatice con el ron y agregue la mezcla de plátano y chocolate.

Monte las claras a punto de nieve bien firme e incorpórelas con cuidado a la mezcla preparada, removiendo de abajo hacia arriba.

Vierta el compuesto en un bol y déjelo en el frigorífico 2 horas como mínimo.

Decore con rodajas de plátano y hojas de menta, y sirva.



PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 12 minutos
REPOSO: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

4 peras
 1 yema de huevo
 1 vaso de leche
 1 cucharadita de fécula de patata
 1 pizca de sal
 agua y azúcar

Para decorar

granada

PERAS CON CREMA

Pele las peras, ábralas por la mitad y retire con cuidado el corazón.

Dispóngalas en una cazuela de cristal con una cucharada de azúcar y vierta un chorro de agua; hornée a la máxima potencia durante 3 minutos.

Cuando la cocción haya terminado, sáquelas del horno y déjelas enfriar.

En otra cazuela refractaria, vierta la yema de huevo y seis cucharadas de azúcar. Con una espátula pequeña trabaje ligeramente la mezcla, añada la fécula, la sal y la leche, y remueva hasta obtener una mezcla lisa y homogénea.

Cueza en el horno 9 minutos programando la potencia al máximo.

Vierta la mezcla en un bol y deje que temple 30 minutos.

Escorra las peras con una espumadera y dispóngalas en una fuente de servicio.

Vierta la crema por encima de las peras. Decore con la granada y sirva a continuación.

HIGOS EN HOJAS DE VID

Lave y seque bien los higos; después córtelos por la mitad dejándolos unidos por la parte del peciolo.

Rellene luego ambas partes de los frutos con una almendra y un clavo.

Cierre otra vez los higos con hilo de cocina incoloro.

Vierta la miel en un recipiente de cristal y témplo en el horno de microondas a media potencia durante 1 minuto.

Unte los higos con la miel derretida, recúpéelos con un tenedor y déjelos escurrir durante un momento.

Luego disponga los higos sobre las hojas de vid, doble los bordes y enrrolle hacia la parte del tallo.

Disponga los rollos de vid en línea en un recipiente de porcelana, de modo que no se abran, e introdúzcalos en el horno.

Programa el tiempo de cocción en 2 minutos y regule la potencia del horno de microondas al máximo.

Antes de servir, deje reposar la preparación durante unos 2 minutos con el horno apagado.

PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 3 minutos
REPOSO: 2 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

4 higos tiernos
 8 almendras peladas
 8 clavos
 miel

Para la preparación

4 hojas de vid lavadas y hervidas
 hilo de cocina incoloro

PREPARACIÓN: 20 minutos
+ 30 minutos de refrigeración
COCCIÓN: 2 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: baja

Ingredientes

500 g de pulpa de sandía
150 g de azúcar
1 limón (el zumo)
1 sobrecito de vainilla
fresas y menta para decorar

SORBETE DE SANDÍA

Quite con cuidado las semillas a la sandía y bátala.

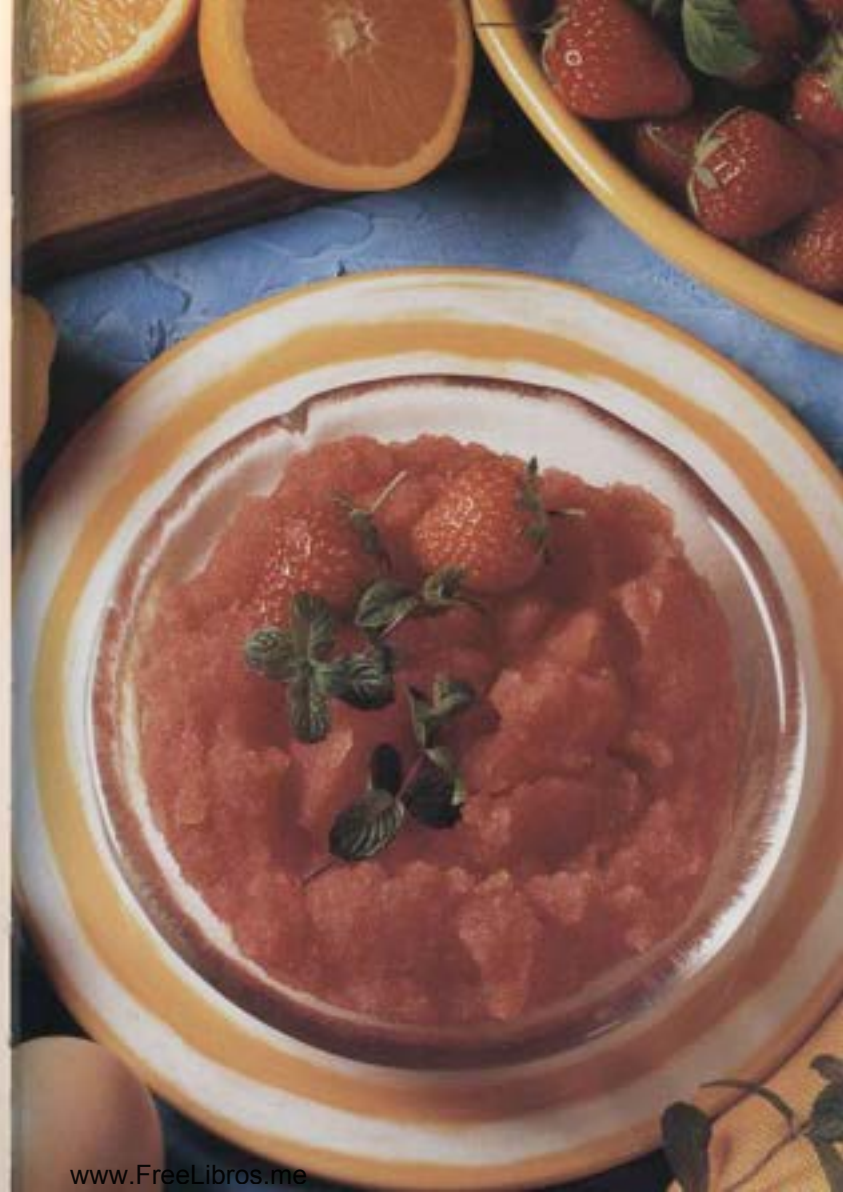
A continuación, añada el zumo del limón al puré de sandía.

Disponga en un bol el azúcar con 1 cucharada de agua y la vainilla.

Seguidamente, introdúzcalo durante 2 minutos en el horno de microondas a la máxima potencia.

Después, disponga todo en la heladera e introdúzcalo en el congelador durante 30 minutos.

Cuando el sorbete esté listo, adorne con fresas y hojitas de menta.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 6 minutos

REPOSO: 3 minutos

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

400 ml de leche

80 g de azúcar

50 g de harina

2-3 cucharadas de café fuerte

1 cucharada de ron

3 huevos

nata montada para decorar

CREMA AL CAFÉ

Bata los tres huevos con todo el azúcar en un bol.

A continuación, añade la harina, el café, el ron y la leche.

Bata bien todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla lisa y homogénea.

Introduzca todo en el horno a media potencia y déjelo 6 minutos, removiendo de vez en cuando.

Deje reposar 3 minutos.

Sirva la crema fría en copas, decorando con nata montada.



PREPARACIÓN: 20 minutos**COCCIÓN:** 2 minutos**REPOSO:** -**DIFICULTAD:** media**Ingredientes**

5 mandarinas

70 g de azúcar glas

200 ml de leche

1 limón (el zumo)

3 huevos

1 cucharadita de almidón de maíz

**CREMA DE LIMÓN
Y MANDARINAS**

Pele 3 mandarinas y divídalas en cuartos.

Ponga la leche al fuego y llévela a ebullición junto con la piel rallada de las mandarinas.

En una fuente de pyrex, trabaje las yemas de huevo con el azúcar glas. Añada el almidón.

Diluya la mezcla con el zumo de limón y el de las dos mandarinas restantes.

A continuación, vierta la leche hirviendo poco a poco, sin dejar de remover para evitar la formación de grumos.

Cueza 2 minutos en el horno a la máxima potencia.

Deje enfriar o, si prefiere una crema más esponjosa, añada antes las claras montadas a punto de nieve bien firme.

Decore con los cuartos de mandarina y, si lo desea, sirva con galletitas.

CREMA DE VAINILLA

Bata los huevos en un bol junto con el azúcar.

A continuación, añada la harina, la vainilla y la leche, y continúe removiendo.

Introduzca esta mezcla en el horno y cuézala 6 minutos a media potencia, removiendo bien de vez en cuando.

Por último, transcurrido este tiempo, deje que repose 3 minutos.

Sirva la crema una vez que esté bien fría, decorada con la nata montada.

PREPARACIÓN: 10 minutos**COCCIÓN:** 6 minutos**REPOSO:** 3 minutos**DIFICULTAD:** media**Ingredientes**

80 g de azúcar

50 g de harina

400 ml de leche

3 huevos

1 sobrecito de vainilla

nata montada para adornar

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

400 ml de leche

100 ml de licor de nueces

70 g de azúcar

3 huevos

3-4 nueces peladas

1 cucharadita de maicena

bizcochos para decorar

CREMA DE NUECES

Bata los huevos con el azúcar en un recipiente de pyrex.

Seguidamente, agregue la maicena y diluya con la leche, que debe estar a temperatura ambiente.

A continuación, remueva y cueza en el horno a media potencia durante 3 minutos.

Aromatice con el licor de nueces y prosiga la cocción a la máxima potencia unos 2 minutos.

Deje reposar durante 1 minuto.

Sirva la crema fría y decore con nueces y bizcochos.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

500 ml de leche

70 g de azúcar

60 g de harina

3 yemas de huevo

1 sobrecito de vainilla

CREMA PASTELERA

Bata bien las tres yemas con el azúcar en un bol.

Incorpore toda la harina y la leche poco a poco.

Remueva bien hasta que obtenga una mezcla lisa y homogénea.

Aromatice la mezcla preparada con el sobre de vainilla.

Cubra con papel transparente para microondas y cueza en el horno a una potencia media-alta durante 5 minutos.

Bata la crema y sirva en platos pequeños individuales.



MOUSSE DE CHOCOLATE

PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 2 horas de refrigeración

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de chocolate para fundir

100 g de azúcar

4 huevos

1 cucharadita de ron

Trocee el chocolate y dispóngalo en un recipiente de pyrex con 2 o 3 cucharadas de agua.

Funda el chocolate en el horno a media potencia durante 2 minutos, removiendo una vez.

Bata las yemas de los cuatro huevos con el azúcar hasta que estén espumosas. Aromatice con el ron y añada poco a poco el chocolate fundido mientras va removiendo.

Monte 3 claras a punto de nieve bien firme e incorpórelas con cuidado a la mezcla preparada, removiendo de abajo hacia arriba.

Reparta en copas y enfríe en el frigorífico durante 2 horas como mínimo.

Decore a su gusto y sirva.



MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO

PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 2 horas de refrigeración

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de chocolate blanco

50 g de chocolate negro en escamas

50 g de azúcar

3 huevos

Disponga el chocolate blanco en una fuente de pyrex.

Introduzca el recipiente en el horno de microondas y funda el chocolate a la máxima potencia durante 2 minutos, para obtener una crema densa.

Bata las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas.

Añada el chocolate fundido y las claras montadas a punto de nieve.

Mezcle todo y refrigérelo en el frigorífico durante 2 horas como mínimo.

En el momento de servir, decore con las escamas de chocolate negro.



MOUSSE DE LICOR DE PERAS

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

800 g de peras

100 g de requesón

20 g de mantequilla

2 cucharadas de leche

1 cucharada de licor de peras

1 cucharada de azúcar

Lave las peras, pélelas y córtelas en trozos.

Dispóngalas en un plato de pyrex junto con la mantequilla y el azúcar, e introduzca todo en el horno durante 7 minutos a la máxima potencia.

Mezcle en un bol el requesón, la leche y el licor. Añada las peras y bata todo.

Introduzca esta mezcla en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos, remueva y cueza todavía 1 minuto más.

Deje reposar.

Sirva este postre acompañado de lenguas de gato cubiertas con chocolate.

MOUSSE DE CANELA

Bata las yemas de huevo con el azúcar en un bol.

Añada la fécula y remueva.

Ponga a calentar al fuego la leche de soja con la canela y viértala sobre las yemas, sin dejar de remover.

Cubra el bol con plástico transparente para microondas, y cueza 2 minutos en el horno a la máxima potencia.

Deje que repose 1 minuto, y luego llévela al refrigerador.

Monte las claras a punto de nieve bien firme.

Monte también la nata.

Incorpore con delicadeza las claras montadas y la nata a la crema, removiendo de abajo hacia arriba.

Conserve la mousse en el refrigerador hasta el momento de servir.

PREPARACIÓN: 15 minutos

+ tiempo de refrigeración

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

60 g de azúcar

35 g de fécula de patata

400 ml de leche de soja

3 huevos

4 cucharadas de nata

1 cucharadita de canela

PREPARACIÓN: 25 minutos
+ 2 horas de refrigeración
COCCIÓN: 10 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

600 g de manzanas
100 g de requesón
20 g de mantequilla
2 cucharadas de leche
1 cucharada de zumo de naranja
1 cucharada de azúcar

MOUSSE DE MANZANAS

Pele las manzanas y córtelas en pequeños trozos.

Disponga en una fuente de pyrex la mantequilla, las manzanas, el azúcar y el zumo de naranja.

Cueza en el horno de microondas a la máxima potencia durante 7 minutos.

Mezcle el requesón y la leche, y agréguelo al compuesto de manzana. Bata todo.

Cueza en el horno 2 minutos, remueva y prosiga la cocción otro minuto.

Refrigere la mousse durante 2 horas en el frigorífico.

Repártala en copas y sirva, adornando con frutas.



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 1 minuto

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

150 g de chocolate para fundir, troceado

4-5 cucharadas de nata

SALSA DE CHOCOLATE

Disponga en una fuente de pyrex el chocolate para fundir, ya troceado, con 4 cucharaditas de agua.

A continuación, tape el recipiente y cueza en el horno de microondas a una potencia media-alta durante 1 minuto.

Seguidamente, saque la fuente del horno y deje que repose 1 minuto.

Antes de servir, añada la nata y mezcle con cuidado.



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: baja

Ingredientes

400 g de frambuesas

60 g de azúcar

1 cucharada de licor de naranja

1 cucharadita de zumo de limón

frambuesas para decorar

SALSA DE FRAMBUESAS

Lave con cuidado las frambuesas y déséguelas en un recipiente que sea alargado y poco profundo.

A continuación, espolvoree el azúcar por encima de las frambuesas y agregue el zumo de limón y el licor de naranja.

Seguidamente, cueza en el horno de microondas a la máxima potencia durante 2 minutos.

Deje reposar 1 minuto, bata y elimine las semillas tamizando el puré.

Sirva en copas la salsa sobre bolas de helado de diferentes sabores y adorne con algunas frambuesas enteras.



ESPUMA DE CHOCOLATE Y AVELLANA

PREPARACIÓN: 20 minutos,
+ 2 horas de refrigeración

COCCIÓN: 2 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de chocolate para fundir troceado

100 g de azúcar

50 g de avellanas

4 huevos

1 chorrito de brandy

Ponga el chocolate en una fuente de pyrex con 2 o 3 cucharadas de agua y fúndalo en el horno de microondas a potencia media durante 2 minutos, removiendo una vez.

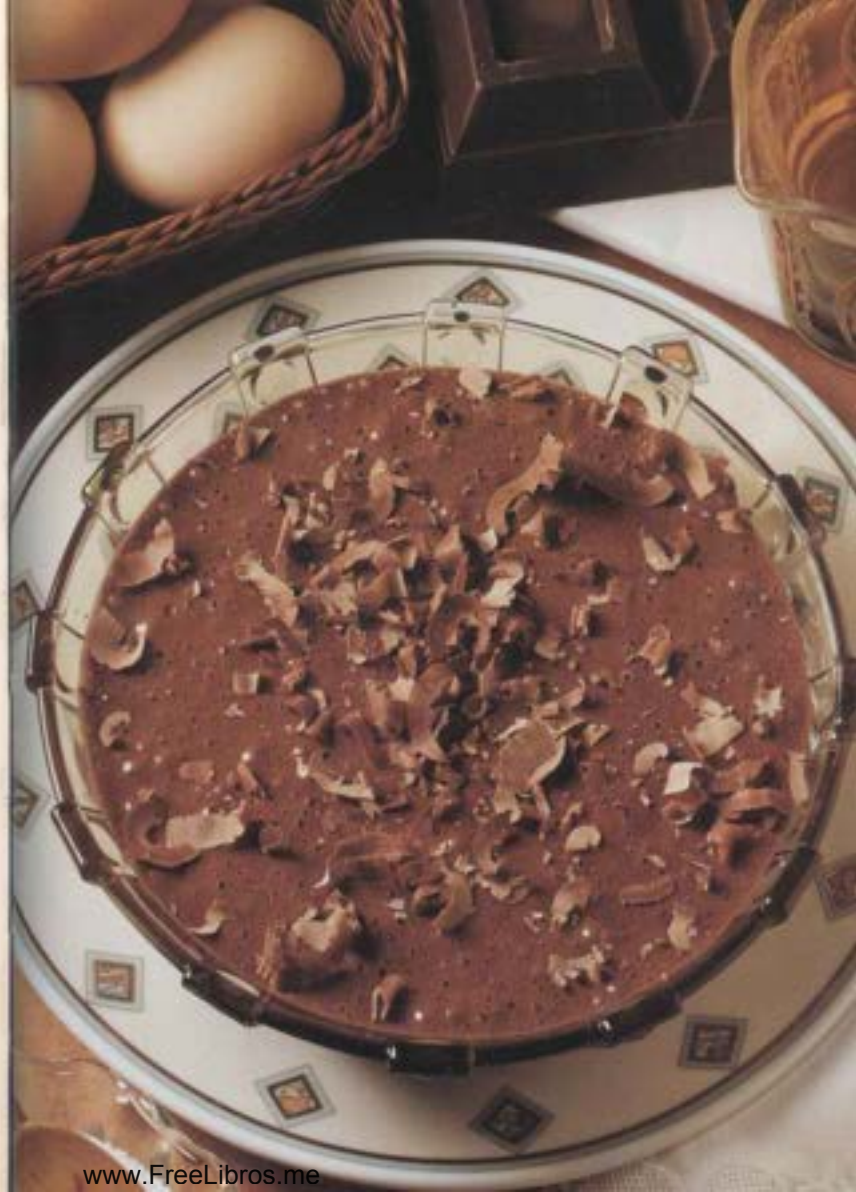
Pique las avellanas.

Bata las yemas con el azúcar en un bol hasta que estén espumosas. Aromatice con el brandy y agregue el chocolate fundido y las avellanas.

Monte las claras a punto de nieve bien firme e incorpórelas con cuidado a la mezcla, removiendo de abajo hacia arriba.

Reparta en copas y manténgalo en el frigorífico durante 2 horas como mínimo.

Sirva adornado con virutas de chocolate.



MOUSSE DE TURRÓN

PREPARACIÓN: 20 minutos
+ 2 horas de refrigeración
COCIÓN: 2 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de chocolate fondant
100 g de azúcar
100 g de turrón duro de almendra
desmenuzado
4 huevos
1 cucharada de brandy

Corte el chocolate en trozos pequeños y dispóngalo en un recipiente de pyrex con 2 o 3 cucharadas de agua. Fúndalo en el horno a media potencia durante 2 minutos, mezclando una vez.

En un bol, bata las yemas con el azúcar hasta obtener una espuma. Aromatice con el brandy e incorpore el chocolate fundido y el turrón.

Bata 2 claras en otro bol a punto de nieve firme e incorpórelas suavemente, con movimientos de abajo a arriba, a la mezcla preparada anteriormente.

Finalmente, vierta la mousse en copas individuales y enfríe en el refrigerador durante 2 horas como mínimo.

Decore con trocitos de turrón y virutas de chocolate.



CHARLOTTE DE BIZCOCHOS

PREPARACIÓN: 40 minutos
+ tiempo de refrigeración

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de bizcochos

100 g de azúcar

500 ml de leche

150 ml de nata

4 yemas de huevo

4 hojas de gelatina

1 cucharada de azúcar glas

1 cucharada de vainillina

Ponga una cazuela al fuego con la leche y añada la vainillina.

Deje la gelatina a remojo en agua fría durante 15 minutos y luego dilúyala.

Ponga las yemas y el azúcar en una fuente de pyrex y remueva hasta obtener un compuesto cremoso.

Agregue la leche caliente, incorporándola poco a poco y sin dejar de remover.

Introduzca esta mezcla en el horno sin tapar y cueza a una potencia media-baja durante 5 minutos, removiendo cada minuto y poniendo mucha atención en que no llegue a hervir.

Deje que repose 2 minutos y añada la gelatina. Espere a que enfríe.

Monte la nata con el azúcar glas y mezcle esto con la crema, removiendo con cuidado.

Forre un molde con los bizcochos y vierta la crema.

Deje que enfríe en el frigorífico, desmolde y sirva.



CREPES CON CHOCOLATE

PREPARACIÓN: 40 minutos

COCCIÓN: 6-7 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

120 g de chocolate para fundir

100 g de harina

20 g de azúcar

25 g de mantequilla

150 ml de leche

2 huevos

1 pizca de nuez moscada

sal

Tamice la harina en un bol. Añada el azúcar, 2 pizcas de sal, la nuez moscada y los huevos.

Incorpore también la leche y continúe removiendo para evitar que se formen grumos en la masa.

Caliente el plato para gratinar del horno de microondas a la máxima potencia durante 3 minutos.

Engráselo con un poco de mantequilla, vierta un cazo de masa y repártala por toda la superficie de manera uniforme.

Cueza a la máxima potencia unos 30 segundos.

Dé la vuelta al crepe y deje que se haga por el otro lado 30 segundos más. Retírelo del horno y resérvelo aparte.

Utilizando el mismo procedimiento vaya haciendo los crepes, uno cada vez, hasta que se acabe la masa.

Ponga el chocolate en un recipiente de pyrex e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia y sin tapar durante 2 minutos, hasta que esté fundido.

Reparta el chocolate en los crepes y vaya doblandoos.

Dispóngalos en una fuente de servir e introdúzcalos en el horno 30 segundos. Sáquelos y sívalos.



TARTA DE ALBARICOQUES

PREPARACIÓN: 30 minutos
+ tiempo de refrigeración

COCCIÓN: 5 minutos

REPOSO: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

170 g de harina

150 g de confitura de albaricoque

90 g de mantequilla

70 g de azúcar

3 yemas de huevo

1/2 cucharada de piel de limón rallada

1 cucharada de bizcochos secos desmenuzados

1 pizca de sal

Ablande 80 g de mantequilla y mézclela con la harina, amasando bien con las manos.

Forme un volcán y añada el azúcar, las yemas, la piel de limón y la sal. Amase energicamente y deje que repose 30 minutos.

Enharine la superficie de trabajo y extiende la masa con el rodillo formando una capa muy fina.

Engrase una fuente de pyrex, espolvoree los bizcochos desmenuzados y cúbrala con la masa. Corte en tiras la masa sobeante.

Recubra la tarta con la confitura, repartiéndola uniformemente y disponga encima las tiras de masa.

Cueza en el horno a la máxima potencia 5 minutos.

Deje que repose en el horno apagado hasta que esté fría.



TARTA DE CREMA

PREPARACIÓN: 1 hora
+ tiempo de refrigeración
COCCIÓN: 6-7 minutos
REPOSTO: -
DIFFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de harina
90 g de mantequilla
75 g de azúcar
1 huevo
1 piel de limón rallada
1 cucharada de pan rallado
1/2 sobrecito de levadura
sal

Para el relleno

400 ml de crema pastelera
3 yemas de huevo
6 cucharadas de vino dulce
6 cucharadas de azúcar

Ablande 80 g de mantequilla y trocéela. Vierta la harina en una superficie de trabajo con una pizca de sal. Agregue el azúcar y la piel de limón, y mezcle con cuidado. Forme un volcán y casque el huevo en el centro; añada la mantequilla y la levadura, y amase bien.

Envuelva la masa obtenida en una hoja de papel parafinado e introdúzcala una hora en el frigorífico. Luego, amásela con un rodillo hasta obtener un disco que cubra el fondo y los lados de una tartera de 24 cm de diámetro.

Engrase la tartera y espolvoree el pan rallado. Coloque en ella el disco de masa, iguale los bordes y cúbralo con una hoja de papel para horno sobre la que habrá de poner otra tartera que tenga 22 cm de diámetro.

Introduzca todo en el horno a la máxima potencia 3 minutos. Retire del horno la tartera más pequeña y el papel, y prosiga la cocción 2 minutos más.

Saque la tarta del horno, deje que enfrie y desmóldela.

Ponga las yemas con el azúcar en un bol y trabájalas bien hasta obtener una crema. Incorpore el vino dulce poco a poco, sin dejar de remover para que se mezclen bien todos los ingredientes. Lleve el bol al microondas y deje que cueza sin tapar y a media potencia durante 1 minuto. Remueva enérgicamente y prosiga la cocción unos 50 segundos más. Espere a que enfrie.

Mezcle bien este preparado con la crema pastelera y rellene la tarta.



PREPARACIÓN: 50 minutos
+ tiempo de refrigeración
COCCIÓN: 15 minutos
REPOSO: 3 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

- 500 g de cerezas
- 125 g de harina
- 50 g de azúcar
- 100 ml de leche
- 3 huevos
- 1 limón (la piel rallada)

PASTEL DE CEREZAS

Lave las cerezas, quítele el hueso, dispóngalas en una fuente e introdúzcalas en el horno a la máxima potencia durante 10 minutos.

Bata los huevos con el azúcar en un bol. Agregue la harina y la leche poco a poco, sin dejar de remover para que no se formen grumos. Por último, añada la piel de limón.

Vierta la mezcla sobre las cerezas, cubra con papel transparente para microondas y cueza en el horno a una potencia media-alta durante 5 minutos, removiendo al menos una vez y girando el plato.

Deje que repose el pastel 3 minutos y sívalo frío.



PREPARACIÓN: 10 minutos
+ 6 horas de refrigeración

COCCIÓN: 10-11 minutos

REPOSO: 1 minuto

DIFICULTAD: media

Ingredientes

500 g de queso fresco
100 g de azúcar
60 g de nata montada
100 ml de leche
2 cucharadas de zumo de limón
3 huevos
1 pizca de canela
1 cucharada de cardamomo en polvo
sal

PASTEL DE CARDAMOMO

Caliente en el fuego la leche con el cardamomo durante 1 minuto.

Espera a que enfríe y cuélela.

Bata los huevos en un bol con el zumo de limón.

Disponga el queso fresco en una fuente de pyrex e introdúzcala en el horno 1 minuto a media potencia.

Añada el azúcar, la leche y los huevos batidos.

Cueza la mezcla en el horno a la máxima potencia durante 4 minutos, removiendo una vez para que espese.

Forre un molde de pyrex con papel para horno y vierta en él la mezcla; cuézala 5-6 minutos a media potencia.

Deje que repose 1 minuto e introdúzcala en el refrigerador durante 6 horas.

Añada el cardamomo a la nata montada; recubra con esto el pastel y sírvalo.

BRAZO DE GITANO CON FRAMBUESAS

Lave las frambuesas y córtelas por la mitad. Disponga en un bol 15 g de mantequilla e introdúzcalo 30 segundos en el horno a la máxima potencia.

Unte con mantequilla una hoja de papel para horno de 24 x 28 cm, y dispóngala en una bandeja de cartón. Espolvoree un poco de harina sobre el papel y sacúdalo para eliminar el excedente.

Támice el resto de la harina.

En un bol, bata las yemas con el azúcar hasta que estén esponjosas. Incorpore la harina y continúe removiendo para evitar la formación de grumos.

Monte las claras a punto de nieve bien firme, e incorpórelas delicadamente a la mezcla.

Extienda esta mezcla sobre el papel para horno en una sola capa, e iguale los bordes con una espátula.

Cueza en el horno a la máxima potencia 5 minutos, girando la bandeja una vez a la mitad de la cocción.

Deje que repose 2 minutos con el horno apagado, y dele la vuelta sobre un paño húmedo. Gire la lámina de bizcocho sobre sí misma con la ayuda del trapo, y coloque el rollo obtenido sobre una fuente cubierta con plástico transparente. Consérvelo en el frigorífico durante una hora como mínimo.

Bata la nata con una cucharada de azúcar glas.

Saque del frigorífico el rollo de bizcocho, dispóngalo en una fuente y decórela con la nata montada y las frambuesas.

PREPARACIÓN: 30 minutos
+ 1 hora de refrigeración

COCCIÓN: 5-6 minutos

REPOSO: 2 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

200 g de frambuesas
60 g de harina
25 g de mantequilla
50 g de azúcar
200 ml nata
3 huevos
1 cucharada de azúcar glas

TARTA DE REQUESÓN CON NARANJAS

PREPARACIÓN: 40 minutos
+ 8 horas de refrigeración
COCCIÓN: 20-25 minutos
REPOSO: 1 minuto
DIFICULTAD: media

Ingredientes

500 g de requesón
100 g de bizcochos desmenuzados
100 g de azúcar
5 g de mantequilla
100 ml de leche
2 cucharadas de zumo de limón
2 naranjas
3 huevos
1 pizca de canela
sal

Pele las naranjas y córtelas en rodajas finas. Forra una tartera antiadherente con ellas, reservando 1 o 2 rodajas para la decoración.

Derrita la mantequilla: póngala en un recipiente que debe introducir tapado en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto.

Mezcle la mantequilla con los bizcochos y la canela, y presione bien esta masa en el fondo de la tartera.

Caliente la mezcla introduciéndola en el horno a la máxima potencia 1-2 minutos.

Bata los huevos con el zumo de limón.

Disponga el requesón en un bol e introdúzcalo en el horno a media potencia durante 1 minuto. Añada el azúcar, la sal, la leche y los huevos batidos.

Cueza todo en el horno a la máxima potencia 4 minutos, removiendo una vez para que espese.

Lleve este compuesto a la tartera y cueza a media potencia 5-10 minutos.

Saque la tarta del horno, adorne con las rodajas de naranja y deje reposar 1 minuto.

Mantenga en el frigorífico 8 horas antes de servir.



GALLETITAS DE ALMENDRAS

PREPARACIÓN: 40 minutos

COCCIÓN: 2-3 minutos

REPOSO: 5 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

24 almendras

100 g de harina

100 g de mantequilla

75 g de azúcar

25 g de cacao

1 pizca de sal

Deje que se ablande la mantequilla y bátala con el azúcar en un bol hasta que esté a punto de pomada.

Añada la harina tamizada, la sal, el cacao y dos cucharaditas de agua.

Trabaje todo hasta obtener una masa lisa y compacta.

Forme 24 bolas y dispóngalas bastante separadas en una bandeja cubierta de papel para horno.

Aplaste las bolas con un tenedor y disponga una almendra en el centro de cada una.

Cueza 2-3 minutos con el horno a media potencia.

Deje que reposen las galletitas 5 minutos, y luego colóquelas sobre una rejilla para que se sequen.

DULCES TURCOS

Disponga en un bol el azúcar, el zumo de limón y el de naranja, las pieles de ambos y 200 ml de agua.

Introdúzcalo en el horno a la máxima potencia durante 8 minutos, removiendo cuatro veces para que se disuelva bien el azúcar.

Cueza 5-10 minutos más sin remover, para obtener un almíbar.

Remoje la gelatina en agua, escúrrala e incorpórela al almíbar caliente, removiendo bien para que se disuelva completamente.

Añada el colorante.

Humedezca un molde con agua y vierta dentro el almíbar.

Introduzca el molde en el congelador durante toda una noche.

Espolvoree la superficie de trabajo bien limpia y seca con azúcar glas, y desmolde el dulce.

Córtelo en cubitos, reboce estos con azúcar glas y déjelos secar sobre una rejilla.

PREPARACIÓN: 30 minutos

+ 12 horas de refrigeración

COCCIÓN: 13-18 minutos

REPOSO: -

DIFICULTAD: media

Ingredientes

700 g de azúcar

50 g de azúcar glas

3 hojas de gelatina

1 naranja (la piel y el zumo)

1 limón (la piel y el zumo)

200 ml de agua

colorante alimentario rojo



DULCES DE REQUESÓN

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

REPOSO: 10 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

500 g de requesón

100 g de azúcar

150 g de fruta escarchada troceada

50 g de pasas sueltas remojadas

30 g de avellanas picadas

100 ml de leche

2 cucharadas de zumo de limón

1 pizca de canela

3 huevos

1 pizca de sal

Introduzca el requesón con un par de cucharadas de leche en el horno a media potencia durante 1 minuto. Sáquelo y remueva bien.

En un bol, bata los huevos con el azúcar, la sal, la leche restante y el zumo de limón. Cueza en el horno a la máxima potencia 4 minutos, removiendo una vez para que espese.

Pase el requesón por un tamiz e incorpórelolo a la mezcla anterior. Añada ahora también las avellanas, la fruta escarchada y las pasas.

Reparta esta mezcla en 4 moldes y cueza sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 7 minutos.

Deje que reposen 10 minutos y sirva estos dulces calientes o fríos, espolvoreados con canela y adornados con fruta escarchada.



DULCE DE AVELLANAS Y ZANAHORIAS

PREPARACIÓN: 30 minutos
+ tiempo de refrigeración

COCCIÓN: 12-13 minutos

REPOSO: -

DIFFICULTAD: media

Ingredientes

150 g de zanahorias

40 g de avellanas tostadas

100 g de azúcar

80 g de mantequilla

40 g de pasas sultanas remojadas

750 ml de leche

1 trozo de coco rallado

Ponga una cazuela con la leche al fuego y llévela a ebullición.

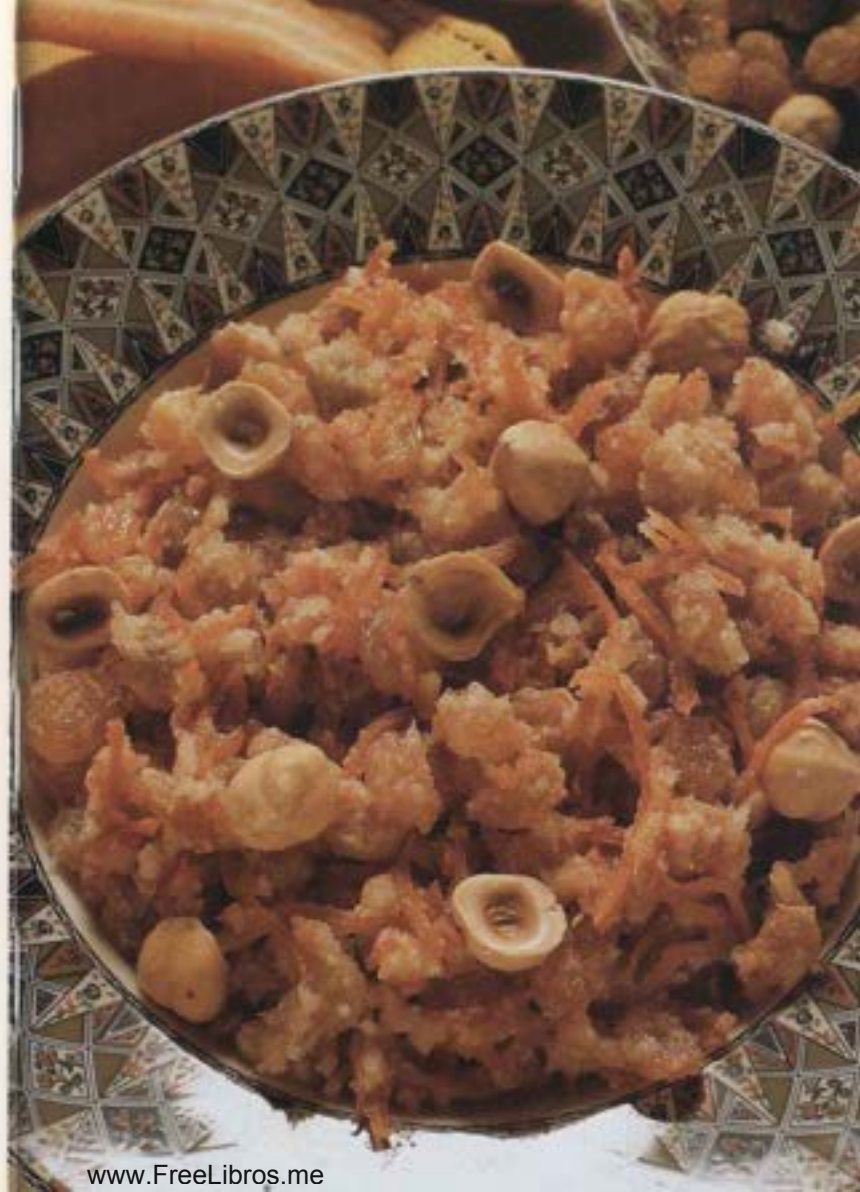
Lave y pele las zanahorias, séquelas y rállelas.

Disponga la leche hirviendo, las zanahorias y el coco en una fuente de pyrex alargada e introdúzcala en el horno 3 minutos a una potencia media-alta.

Añada el azúcar y prosiga la cocción unos 5 minutos, removiendo cada minuto.

Incorpore la mantequilla y cueza 4 minutos más, hasta que espese.

Añada las pasas, distribuya por encima las avellanas, deje que enfríe y sirva.



PREPARACIÓN: 40 minutos
+ tiempo de refrigeración

COCCIÓN: 8 minutos
REPOSO: 3 minutos
DIFICULTAD: media

Ingredientes

125 g de azúcar
75 g de harina
75 g de fécula de patata
50 g de mantequilla
100 ml de leche
2 huevos
3 bizcochos secos picados
1 sobrecito de levadura

Para el relleno

100 g de mantequilla troceada
70 g de confitura de fresas o cerezas
50 g de azúcar glas
100 ml de licor de alquermes
100 ml de licor de hierbas
100 ml de jarabe de fresas o cerezas
cacao para adornar
fresas o cerezas para decorar

TABLERO DULCE

Unte con mantequilla una tartera cuadrada y cúbrala con los bizcochos.

Trabaje 30 g de mantequilla con el azúcar en un recipiente de pyrex hasta obtener una crema. Añada las yemas (de una en una), la harina tamizada y la fécula mezclada con la levadura. Vierta la leche y mezcle hasta formar una pasta.

Monte las claras a punto de nieve e incorpórelas a la masa anterior. Vierta todo en la tartera, nivele y cueza sin tapar en el horno a la máxima potencia 8 minutos. Deje la tarta 3 minutos más con el horno apagado, desmóldela sobre una rejilla y déjela enfriar.

Prepare el relleno. Ponga la mantequilla en un bol y trabájela con una cuchara de madera. Agregue la confitura y 2 o 3 cucharadas de licor de alquermes.

Con un cuchillo, corte la tarta en dos rectángulos y, luego, abra estos por la mitad en el sentido del espesor para obtener dos partes iguales. Coloque juntas las dos bases y únalas con un poco de crema.

Vierta el licor de alquermes restante en un bol, agregue el jarabe y unte uno de los dos rectángulos de la base con esta mezcla. Pinte la otra base con el licor de hierbas, para obtener así una mitad rosada y otra de color natural.

Cabra los dos rectángulos con una capa de crema y ponga encima los otros dos rectángulos, uniéndolos también con un poco de crema. Empape la parte que tapa el rectángulo rosado con licor de hierbas y la otra con la mezcla de alquermes.

Refrigere la tarta y, antes de servirla, cúbrala con azúcar glas. Decore con el cacao (formando un tablero), la crema restante y la fruta.



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 3-4 minutos

REPOSO: 5 minutos

DIFICULTAD: media

Ingredientes

115 g de avellanas picadas muy finas

4 cerezas confitadas

50 g de azúcar

40 g de pan rallado

20 g de mantequilla

250 ml de nata

2 cucharadas de licor de hierbas

2 huevos

1 cucharada de cacao amargo

1 sobrecito de vainillina

1 cucharada de azúcar glas

1 pizca de sal

TARTA DE CACAO Y AVELLANAS

Corte las cerezas en trocitos muy pequeños y colóquelos en una taza. Cúbralos con 1 cucharada de licor.

Unte con mantequilla un molde de corona para pudín y cúbralo de forma uniforme con pan rallado.

Disponga en un bol las yemas, el azúcar y la vainillina, y trabaje con un tenedor hasta obtener un compuesto cremoso.

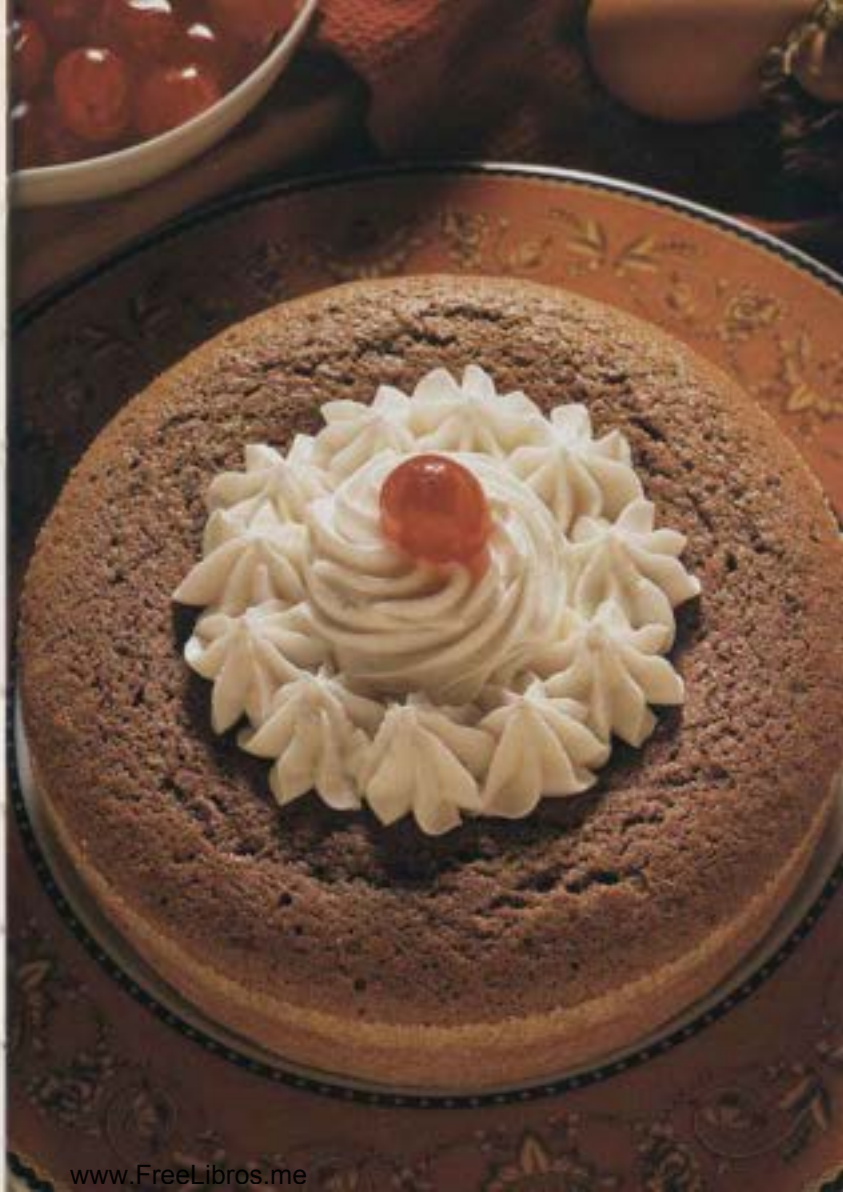
Añada 2 cucharadas de nata, las avellanas, el cacao, 1 cucharada de licor, las cerezas y el pan rallado restante.

Monte las claras a punto de nieve bien firme, salee e incorpórelas con mucho cuidado al compuesto, removiendo de abajo hacia arriba.

Vierta la preparación en el molde, nivele e introdúzcalo sin tapar en el horno a la máxima potencia 3-4 minutos. Deje que repose con el horno apagado 5 minutos.

Monte la nata restante y añada el azúcar glas tamizado.

Desmolda sobre una fuente redonda, ponga la nata montada en el agujero central y sirva.



PREPARACIÓN: 20 minutos**COCCIÓN:** 3 minutos**REPOSO:** 1 minuto**DIFICULTAD:** media**Ingredientes**

50 g de harina

50 g de azúcar

20 g de mantequilla

3-4 cucharadas de leche

1 cucharada de cacao amargo

1 clara de huevo

1/2 cucharadita de levadura

**PASTEL
DE CHOCOLATE**

Funda la mantequilla en un recipiente de pyrex y añada la harina y el azúcar.

Trabaje hasta obtener una mezcla lisa y homogénea.

Añada el cacao y luego la leche, a cucharadas. Continúe removiendo.

Monte la clara de huevo a punto de nieve bien firme, e incorpórela delicadamente removiendo de abajo hacia arriba.

Por último, añada la levadura.

Vierta la mezcla en un molde ligeramente engrasado con mantequilla, e introdúzcalo en el horno 3 minutos a la máxima potencia.

Deje que repose 1 minuto y sirva el pastel cortado en pequeños cuadraditos.

**PASTEL FRÍO
CON FRESAS SILVESTRES**

Ponga a remojo la gelatina en agua fría. A continuación, escúrrala y llévela a una fuente de pyrex junto con el licor de fresa y 2 cucharadas de agua.

Funda la gelatina en el horno durante 1 minuto a la máxima potencia.

Retire la fuente del horno y remueva de nuevo.

Lave las fresas silvestres con el vinagre. Bítalas y vierta el puré obtenido en la fuente donde reserva la gelatina fundida.

Bata la nata bien fría e incorpórela delicadamente al puré.

Vierta todo en un molde para tarta de, aproximadamente, 20 cm de diámetro e introdúzcalo en el frigorífico 12 horas como mínimo.

Desmolda en una fuente de servir, decore, si lo desea, con unas fresas reservadas y sirva.

PREPARACIÓN: 15 minutos

+ 12 horas de refrigeración

COCCIÓN: 1 minuto**REPOSO:** -**DIFICULTAD:** alta**Ingredientes**

400 g de fresas silvestres

100 g de azúcar de caño

12 g de gelatina

200 ml de nata

1 chorrito de licor de fresa

1 cucharadita de vinagre

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 17 minutos

REPOSO: 2-3 minutos

DIFFICULTAD: Baja

Ingredientes

150 g de hojaldre

100 g de caramelo

80 g de chocolate en escamas

50 g de requesón

90 g de azúcar de caña

50 g de frutas confitadas troceadas

3 huevos

1 cucharadita de canela

TARTA DE REQUESÓN

Bata el azúcar con los huevos.

Añada el requesón, las frutas confitadas y el chocolate, y trabaje todo hasta obtener una mezcla lisa y homogénea.

Vierta el preparado en un molde de pyrex redondo, ligeramente untado con mantequilla y forrado con la masa de hojaldre, y cueza con el recipiente tapado en el horno a potencia media-alta durante 12 minutos.

Deje que repose 2-3 minutos.

Sirva la tarta tibia, acompañada con el caramelo.



PREPARACIÓN: 25 minutos
+ 3 horas de refrigeración
COCCIÓN: 12-13 minutos
REPOSO: -
DIFICULTAD: media

Ingredientes

1 kg de boniatos
200 g de chocolate para fundir troceado
120 g de pastas de almendra
100 g de azúcar
80 g de mantequilla
1 cucharadita de aceite de semillas
2 cucharadas de brandy
2 yemas de huevo
1 pizca de canela

Un consejo

Antes que el chocolate se endurezca puede adornar el pastel con fruta escarchada, pistachos o marrón glacé.

PASTEL DE BONIATO

Lave los boniatos, pélelos, vuélvalos a lavar y córtelos en trozos gruesos.

Dispóngalos en un recipiente y cúbralos con agua fría. Tápelos e introdúzcalos en el horno a la máxima potencia 10 minutos, hasta que estén tiernos. Saque el recipiente del horno.

Ponga la mantequilla en un plato e introdúzcala en el horno a potencia media-baja 20 segundos, para que se reblandezca.

Pase por la picadora las pastas con el azúcar hasta que se reduzcan a polvo.

Escurre los boniatos y páselos por el pasapurés. Recoja el puré en un bol y añada luego la picada anterior, las yemas, la mantequilla, el brandy y la canela.

Unte con un poco de aceite un molde para postres y vierta en él la mezcla, poniendo atención para que no se formen burbujas de aire. Nivele, tape con papel para horno y resérvelo en el frigorífico durante 3 horas como mínimo.

Disponga el chocolate en un recipiente con 2-3 cucharadas de agua e introdúzcalo en el horno a la máxima potencia durante 2 minutos, hasta que esté fundido.

Desmolde el postre 30 minutos antes de servir y cúbralo con el chocolate, con ayuda de una espátula.



Índice de recetas

ENTRANTES

- Alcachofas al parmesano, 61
Alcachofas en ensalada con setas,
64
Aperitivo del rey, 18
Áspid de las pirámides, 20
Berenjenas a la parmesana, 80
Berenjenas aromatizadas, 52
Besos de queso, 20
Calabacines al vinagre, 78
Canapés a la genovesa, 21
Canapés con espinacas y queso,
88
- Champiñones a la ruca, 54
Champiñones rellenos de perejil,
54
Cóctel de verduras y aceitunas, 22
Cofres para dos, 24
Costrones de polenta, 24
Croissants grand-gazebo, 25
Ensalada exótica, 57
Farinata, 25
Gelatina de tomate, 76
Huevos en cocotte, 60
Mousse de mascarpone y
requesón, 48
Mousse de setas, 72

PRIMEROS

- Paté de berenjena, 82
 Paté de habas al comino, 68
 Pimientos a la italiana, 90
 Pimientos agrdulces, 75
 Pimientos al requesón, 46
 Pinchos a la moda, 35
 Setas con queso Idiazábal, 74
 Tarta de zanahorias y alcachofas, 62
 Tomates rellenos de mozzarella, 46
 Tomates sabrosos, 71
 Tostadas italianas, 75
 Tostaditas de berenjena, 84
 Tostaditas de pimientos, 86
 Tostaditas picantes, 66
 Tostaditas toscanas, 50
 Tostaditas verdes con nueces, 67
 Tropezones ideales, 34
 Arroz a las hierbas de Provenza, 166
 Arroz caliente a la griega, 174
 Arroz con cebolleta, 156
 Arroz con pasas y piñones, 166
 Arroz con pimientos, 178
 Arroz pilaf con pasas, piñones y pollo a la oriental, 155
 Arroz sabroso con puerros, 174
 Bucatini con tomate, 128
 Crema de calabacín, 180
 Crema de calabacines con habas, 182
 Crema de calabaza con almendras, 212
 Crema de patatas y puerros con albahaca, 180
 Crema de pimientos y tomate, 204
 Crema suave de zanahorias, 200

- Espaguetis en papillote, 137
 Espaguetis isleños, 140
 Espaguetis picantes, 132
 Macarrones a la siciliana, 116
 Macarrones a los 4 quesos, 108
 Macarrones de abril, 108
 Macarrones con calabaza, 106
 Macarrones con cardos, 110
 Macarrones con espinacas, 122
 Macarrones con patatas, 106
 Macarrones con queso y champiñones, 120
 Macarrones con setas y coles de Bruselas, 110
 Macarrones regados con crema de setas, 118
 Minestrone de arroz a las hierbas, 192
 Minestrone de verduras, 196
 Minestrone con vino tinto, 194
 Ñoquis ahumados, 100
 Ñoquis al gusto, 103
 Ñoquis con gorgonzola, 100
 Ñoquis con rúcula, 102
 Ñoquis cremosos, 102
 Pasta con coliflor, 96
 Pasta con espinacas, 98
 Pasta con pimientos, 98
 Pasta vegetal, 128
 Pasta y brécol a la manera de Bari, 116
 Puré de patatas, puerros y calabaza, 200
 Risotto a la marinera, 162
 Risotto al curry, 172
 Risotto con calabacines, 164
 Risotto con cardos, 170
 Risotto con frutos del mar, 158

- Risotto con verduras, 168
Sopa campesina, 208
Sopa de alcachofas con menta,
192
Sopa de alcachofas y patatas,
206
Sopa de arroz y verduras, 188
Sopa de berza, 214
Sopa de calabaza y aguaturma,
190
Sopa de calabaza y patatas, 212
Sopa de cebolla al oporto, 198
Sopa de espinacas, 206
Sopa de Friburgo, 217
Sopa de habas, 208
Sopa de oca, 216
Sopa de pasta y espinacas, 202
Sopa de patatas sabrosas, 186
Sopa de patatas y calabacines
con albahaca, 198
Sopa de patatas y maíz, 186
Sopa de queso, 216
Sopa de setas, 188
Sopa rosa, 202
Sopa sabrosa, 184
Tallarines a la cazadora, 148
Tallarines a la marinera, 130
Tallarines con almejas y calabacín,
134
Tallarines con nata líquida y caviar,
138
Tallarines con nata y setas, 154
Tallarines con tomate y alcachofas,
126
Tallarines frescos con espárragos,
136
Tallarines rabiosos, 130

HUEVOS Y TARTAS SALADAS

- Cazuelita de berza, 452
- Cuencos de huevo y trufa, 415
- Flan de espinacas con piñones, 416
- Flan delicado, 416
- Huevos con espárragos, 412
- Huevos con espinacas, 450
- Huevos con chalote, 448
- Huevos revueltos con verduras, 444
- Pastel a la francesa, 404
- Quiche de cebolla, 446
- Quiche de menta y calabacín, 447
- Quiche «Plaine du Rhône», 429
- Quiche valdostana, 436
- Quiche vallesana, 437
- Tartaletas de trufa, 420
- Tortilla de berenjena, 432
- Tortilla de calabacín, 410
- Tortilla de cardos, 410
- Tortilla de cebollas, 426
- Tortilla de emmental, 414
- Tortilla de flores de calabacín, 430
- Tortilla de higaditos y cebolla, 440
- Tortilla de patatas y panceta, 424
- Tortilla de pimientos, 434
- Tortilla de queso, 404
- Tortilla de setas y trufa, 406
- Tortilla de tupinambo, 418
- Tortilla con espárragos trigueros,

VERDURAS Y GUARNICIONES

- Achicoria con anchoas, 460
- Alcachofas a las hierbas aromáticas, 458
- Avena en terracota, 474
- Berenjenas aromatizadas, 504
- Berenjenas con crema de tomate, 506
- Berenjenas con mayonesa, 474
- Brécol a la italiana, 456
- Brécol con aceitunas, 488
- Calabacines gratinados, 528
- Calabacines rellenos, 526
- Calabacines salteados con ajo y perejil, 515
- Canapés de cebolla, 492
- Cazuela de coles y patatas, 482
- Cebolletas al limón, 492
- Cebolletas con especias, 494
- Champiñones al azafrán, 462
- Champiñones al curry, 503
- Champiñones con tomate, 500
- Cóctel de verduras y aceitunas, 491
- Coliflor con queso y aceitunas, 478
- Coliflor con salsa picante, 480
- Coliflor sabrosa, 486
- Delicias de la huerta, 520
- Espárragos gratinados, 470

- Espinacas Lorena, 522
- Flan de espinacas y zanahorias, 490
- Flores de calabacín rellenas, 496
- Habas con panceta, 468
- Hinojo con aceitunas y alcaparras, 498
- Nabos sabrosos, 466
- Patatas a las hierbas, 508
- Patatas al queso, 510
- Pimientos al sésamo, 502
- Pimientos picantes, 464
- Puerros estofados, 516
- Ratatouille, 518
- Salsa barbacoa, 530
- Salsa de tomate con champiñones, 534
- Salsa picante, 532
- Setas al horno, 475
- Tarta de zanahorias y alcachofas, 491
- Tomates a la albahaca, 512
- Tomates al pesto, 514
- Tomates rellenos con aceitunas, 484
- Tomates rellenos de mozzarella, 484
- Tupinambos estofados, 524
- Zanahorias al perejil, 476

POSTRES

- Áspic al cava, 538
- Bastones de fruta con chocolate, 548

- Bavaresa de fresas, 560
- Bavaresa de fruta variada, 562
- Bavaresa de frutas del bosque, 564
- Bavaresa estival, 566
- Brazo de gitano con frambuesas, 625
- Charlotte de bizcochos, 614
- Compota de moras y grosellas, 549
- Copa de melocotones, 558
- Corona de frutas confitadas, 542
- Crema al café, 590
- Crema de limón y mandarinas, 592
- Crema de nueces, 594
- Crema de vainilla, 593
- Crema pastelera, 596
- Crepes con chocolate, 616
- Delicia de chocolate e higos, 568
- Dulce de avellanas y zanahorias, 632
- Dulce de peras al yogur, 574
- Dulces de requesón, 630
- Dulces turcos, 629
- Ersalada de fruta con miel, 550
- Espuma de chocolate y avellana, 610
- Flan de almendras, 572
- Flan de frambuesas y pistachos, 570
- Flan de yogur y frutas del bosque, 578

- Galletitas de almendras, 628
- Higos con miel, 546
- Higos en hojas de vid, 587
- Macedonia de frutas, 552
- Manzanas con almendras, 554
- Molde de yogur griego y miel, 580
- Moldes de melocotón, 576
- Mousse de canela, 603
- Mousse de chocolate, 598
- Mousse de chocolate blanco, 600
- Mousse de licor de peras, 602
- Mousse de manzanas, 604
- Mousse de turrón, 612
- Pastel de boniato, 642
- Pastel de cardamomo, 624
- Pastel de cerezas, 622
- Pastel de chocolate, 638
- Pastel frío con fresas silvestres, 639
- Peras al vino, 556
- Peras con crema, 586
- Piña flambeada, 540
- Plátano flambeado, 540
- Plátanos delight, 544
- Plátanos fritos, 545
- Postre helado de chocolate y castañas, 582
- Salsa de chocolate, 606
- Salsa de frambuesas, 608
- Semifrío de chocolate y plátano, 584
- Sorbete de sandía, 588
- Tablero dulce, 634
- Tarta de albaricoques, 618
- Tarta de cacao y avellanas, 636
- Tarta de crema, 620
- Tarta de requesón, 640
- Tarta de requesón con naranjas, 626
- Tartaletas de higos, 546