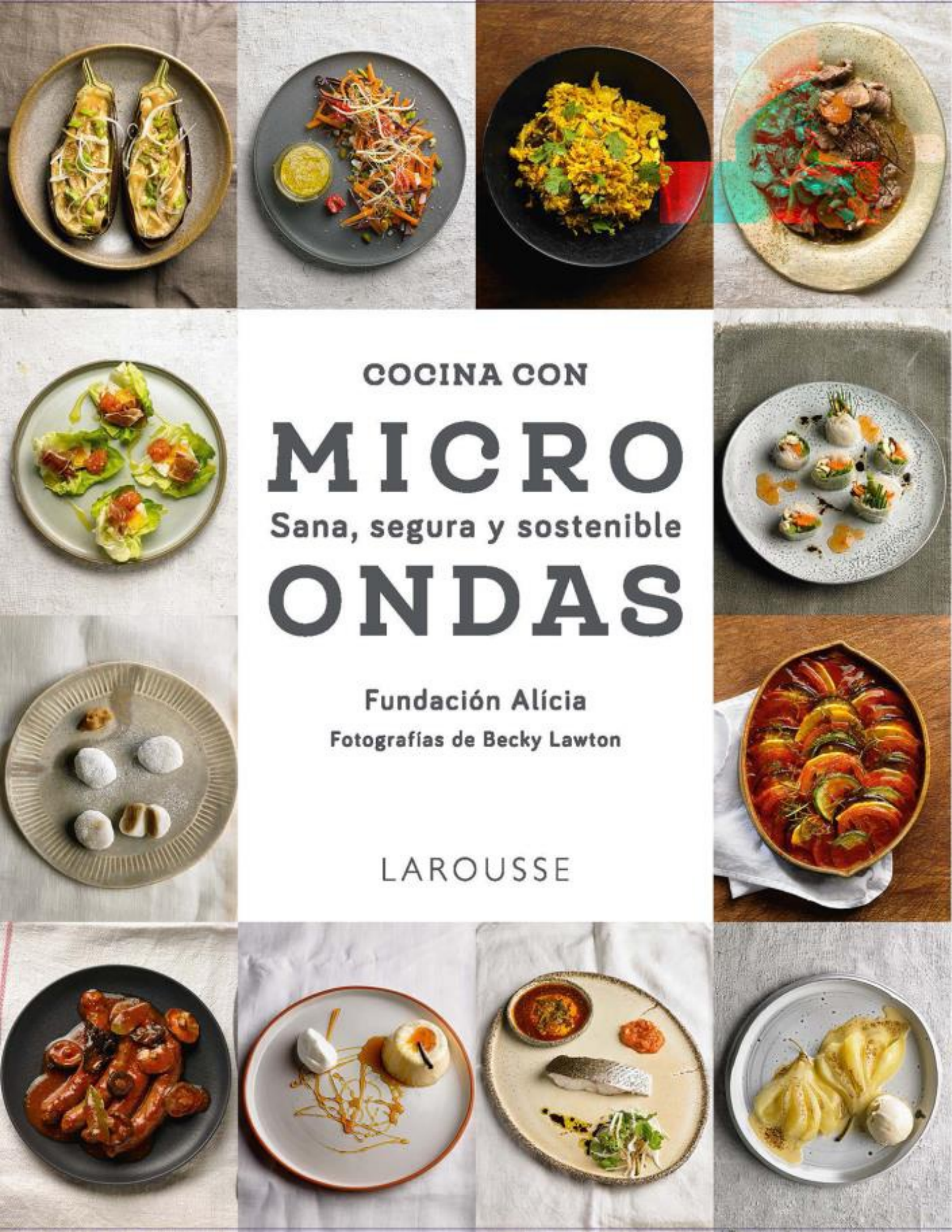


COCINA CON

MICRO ONDAS

Sana, segura y sostenible

Fundación Alícia

Fotografías de Becky Lawton

LAROUSSE

COCINA CON

MICRO ONDAS

COCINA CON
M I C R O
Sana, segura y sostenible
O N D A S

Fundación Alícia

Fotografías de Becky Lawton

alícia LAROUSSE

Dirección editorial: Jordi Induráin
Edición: Àngels Casanovas
Textos: Fundación Alícia
Fotografía y estilismo: Becky Lawton, con la colaboración de Guillermo López (*digital artist*)
Corrección: Pilar Comín y Laura del Barrio
Diseño de interiores y de cubierta, maquetación y preimpresión: Roser Orra

© 2021 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.a planta
08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es - www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Agradecemos la colaboración de Paula Gertel y Casa Delfín por prestarnos sus piezas de vajilla de cerámica.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagiaren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-18473-02-9



Sumario

Prólogo
Qué es y qué hace el microondas
La cocina con el microondas
Recipientes
Tablas de cocción

RECETAS
Verduras y setas
Cereales, legumbres y féculas
Huevos
Carnes
Pescados y mariscos
Postres

Trucos
Descongelación y regeneración
Conviértete en un experto
Bibliografía
Índice de recetas por apartados
Índice alfabético de recetas

Prólogo

«Sed sinceros y confesad que tan solo usáis el microondas para calentar la leche por la mañana», proponía hace poco el tuit de un periodista especializado en temas de alimentación y salud que enseguida tuvo centenares de *likes* de aprobación. Y la paradoja es cierta, pocos hogares de lo que solemos llamar mundo desarrollado quedan sin este electrodoméstico, pero en la mayoría no pasa de ser un aparatoso aparato para calentar o recalentar.

La verdad es que el microondas sirve principalmente para cocinar, y en no pocos casos de manera ventajosa, como explica este libro. Entonces, si lo tenemos y funciona, ¿por qué no lo usamos? Pues porque está aún en pañales, por decirlo de alguna manera.

Cuando en la Fundación Alícia colaboramos con los bioarqueólogos para entender qué y cómo se cocinaba en épocas pre y protohistóricas, o cuando de la mano de la Universidad de Oxford hemos reconstruido recetas a partir de la evidencia hallada en excavaciones del periodo neolítico de distintos continentes, nos encontramos ante aplicaciones ya muy controladas de procesos tales como el asado, el hervido o la plancha. Cuando estudiamos los recetarios medievales para su edición crítica, o cuando con el Museo de Historia de Barcelona recuperamos el patrimonio gastronómico de la ciudad, descubrimos el alto grado de sofisticación en el control de las frituras, los guisos o los asados y las infinitas aplicaciones que todas estas técnicas han permitido desarrollar a lo largo de los siglos.

Efectivamente, los otros métodos de cocción son más viejos y sabios que Matusalén; nuestras sociedades han tenido miles de años para dominarlos, afinar las tecnologías en que se basan e inventar, mejorar o adaptar recetas que los aplican.

La cocción al microondas, en cambio, cumple setenta años. Como quien dice, acaba de nacer, y le ha pasado como cuando se empezó a popularizar el ferrocarril en el siglo XIX, que el miedo a la nueva tecnología generó mitos y desautorizaciones: que si las personas no podían vivir a esa velocidad, que si las vibraciones del traqueteo les causarían enfermedades, que su salud mental no lo resistiría, que el cambio tan drástico de climas que supondría el acelerado viaje resultaría fatal… Y así otros tantos.

El microondas ha desatado también prevenciones igualmente absurdas bajo la apariencia de afirmaciones supuestamente lógicas, como que las microondas pueden calentar partes de nuestro propio cuerpo. Efectivamente, no se les ocurra poner en marcha el aparato con la cabeza dentro (¡por suerte, tampoco es posible!), del mismo modo que no se les ocurre (¡espero!) llevar a ebullición una olla con la nariz sumergida en su interior, sacar las patatas fritas de la paella directamente con la mano o poner en contacto la oreja con una plancha ardiente… Otros temen que el microondas pueda desnaturalizar las proteínas de los alimentos. También es verdad, como se desnaturalizan las de la clara del huevo cuando lo hervimos o freímos. Y es que, señores, cocemos los productos para modificar sus características. Gracias a ello somos capaces de hacerlos no solo comestibles, sino también mucho más apetitosos. Transformar las cosas voluntariamente antes de comérnoslas nos caracteriza como especie; lo llamamos cocinar.

Puesto que en Alícia desarrollamos conocimiento culinario con rigor científico para ayudar a que la gente coma mejor, nos dimos cuenta hace tiempo de que en los hogares comen cada vez menos personas. Las estadísticas demuestran el crecimiento continuo de las unidades familiares compuestas por tres, dos o una persona. Y nuestros científicos sociales nos explican que cocinar para pocos desmotiva. Muchas preparaciones tradicionales —cocidos, guisos, asados…—, independientemente de la cantidad cocinada, requieren casi el mismo tiempo y energía. Invertirlos para tan solo uno o dos comensales parece un despilfarro —no cunde— y ello se traduce en que, en nuestras casas,

confinamientos aparte, cada vez se cocine menos, como también recogen las estadísticas.

Sabemos que sin cocinar es muy, muy difícil alimentarse bien. Por eso en la Fundación Alícia, sin ningún otro interés que el compromiso de ayudar a que todos podamos comer más sano, sostenible y bueno, sean cuales sean nuestras circunstancias, desde el principio vimos en el microondas la oportunidad. Una característica de la cocción con este aparato es que la energía y el tiempo sí dependen de la cantidad cocinada, permitiendo en pocos minutos saborear un menú completo, fresco y recién hecho a quien esté solo, aunque no tenga habilidades culinarias. Porque esa es otra, cocinar con el microondas es tremendamente fácil. Y bien usado puede favorecer la autonomía de personas jóvenes, mayores, con restricciones o hasta para introducir a los niños a la praxis culinaria.

Ello no significa en absoluto que sea una panacea. El microondas va mejor para unas cosas y peor para otras. Además, la tecnología puede aún evolucionar mucho para controlar mejor las temperaturas y la homogeneidad de la cocción. Los fabricantes deberían mejorar asimismo la comprensión del uso del aparato haciéndolo más simple e intuitivo. Y sí, usar mal el microondas tiene sus peligros porque no admite ni cualquier aplicación, ni cualquier recipiente ni cualquier material. Pero, otra vez, en todos los sistemas de cocción hay puntos críticos; tampoco podemos poner cualquier plástico en el horno convencional, por ejemplo, y si vertemos agua en una paella o freidora con aceite caliente seguro que nos quemaremos nosotros y quizás toda la casa. Con las cosas de comer solo se puede jugar respetando las normas, pero no se preocupen, este libro las explica paso a paso porque tenemos claro que el microondas será protagonista en el futuro de la cocina doméstica.

Y es que de eso se trata, de llegar a dominar el microondas para atreverse a usarlo con libertad y soltura. En este libro encontrarán una completa colección de recetas deliciosas, sorprendentes y prácticas, pero además toda la información necesaria para adquirir este dominio, esta libertad y esta soltura porque, como escribió el celebre chef de la *nouvelle cuisine* Alain Chapel, «La cuisine c'est beaucoup plus que des recettes».

Y que nadie crea que el microondas es solo útil a los cocineros novatos. Cuanto más sepan cocinar, más aplicaciones le descubrirán, créanme. Un servidor —y permítanme que acabe pasando de la representación institucional al testimonio personal— no para de usarlo en casa, muchas veces en combinación con otras técnicas: para escalivar en un suspiro una alcachofa entera, un boniato, cuatro castañas o una berenjena —que antes puedo haber pasado un momento directamente sobre la llama — con la que preparar en un plis el refrescante baba ganush o mutabal; para precipitar la cocción interior de rodajas gruesas, bastones o cuartos de hortalizas que directamente acabo —si no empiezo — marcando a la plancha o friendo; para terminar por dentro aquel cuarto de pollo a la brasa tan rico que si no tarda horrores; para escalfar el huevo (con cuidado) con el que luego preparo la salsa de la ensalada César, de la que también doro en el micro los crujientes picatostes con aceite y hierbas; para quitarle la rabia en segundos a un diente de ajo; para suavizar en un minuto el picor de la cebolla antes de aliñarla; para fundir el queso, atemperar la mantequilla o calentar la sobrasada; para infusionar aguas; para cocer membrillos y otras frutas insospechadas; para improvisar púdines de restos de nevera que son los más ricos y sostenibles…

Bienvenidos al inexplorado mundo del microondas. Pasen, vean, cocinen y saboreen.. Háganme caso, me lo agradecerán.

Toni Massanés

Director general de la Fundación Alícia



| Capítulo 1 |

Qué es y qué hace el microondas

El microondas no te va a servir para todo, pero puede ayudarte mucho

El microondas es un electrodoméstico presente hoy en día en muchos hogares del mundo. Sin embargo, la mayoría de los consumidores desconocen que sirve, aparte de para calentar, para cocinar, y este es, precisamente, el gran tesoro que te mostraremos a lo largo del libro.

De la misma manera que hemos ido aprendiendo generación tras generación lo que da de sí la cocina de los fogones, que no debemos perder ni dejar de utilizar, hay que conocer todo el potencial del microondas. Pues bien, ahora es el momento de ampliar las posibilidades en la cocina aprendiendo a utilizar correctamente este electrodoméstico.

La barbacoa, el horno, la olla, la sartén y la cazuela llevan muchos siglos entre nosotros y su conocimiento ha ido evolucionando poco a poco. Hemos aprendido a usar cada uno de los recursos y, lo que es más importante, a conocer sus posibilidades, ventajas y limitaciones. A nadie se le ocurre freír un bistec en una olla o tratar de hervir pasta en una plancha, pues cada técnica y cada herramienta culinaria tiene su función y su papel dentro de la cocina; también el microondas.

Muchos malentendidos respecto al microondas nacen de que se nos presentó como un horno microondas, lo que daba a entender que se trataba de una nueva generación de hornos más eficaz; eso, en lugar de ayudar al consumidor a comprender la nueva herramienta, hizo todo lo contrario. Evidentemente no es un horno en el sentido tradicional, ni en lo referente a tecnología ni por los resultados que ofrece. Debido a esta confusión, durante muchos años se ha relegado el microondas a un aparato destinado a calentar, recalentar o descongelar alimentos, pero no a cocinarlos.

Lo cierto es que se trata de una tecnología reciente en comparación con otros métodos de cocción. Su aparición deriva del desarrollo de un radar durante la Segunda Guerra Mundial, cuando el doctor Percy Spencer probaba un nuevo tubo al vacío, el magnetrón, y descubrió que un caramelo que llevaba en el bolsillo se había derretido. Inicialmente aquella nueva tecnología se veía alejada de los hogares; sin embargo, en la década de 1970 se empezó a introducir en el mercado y hoy en día está en la inmensa mayoría de hogares.

Así pues, el microondas es un método más de cocción y presenta ciertas ventajas frente a la cocción tradicional, pues minimiza el tiempo de cocción, y es limpio, fácil de usar y seguro. Además, conserva en una proporción un poco mayor los nutrientes de algunos alimentos en comparación con otras técnicas de cocción y puede representar una opción más sostenible en cuanto al consumo de energía.

Cómo funciona

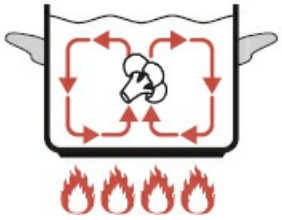
Cuando calentamos un alimento, independientemente del método que utilicemos, lo que hacemos es transmitirle energía y aumentar su temperatura. Si observáramos lo que ocurre a nivel microscópico, veríamos que el aumento de la temperatura está relacionado con una mayor agitación de las moléculas que lo componen, es decir, con la velocidad a la que oscilan o se mueven de un lado a otro dentro de la materia. Cuanto mayor es la temperatura de un cuerpo, más rápida es la agitación.

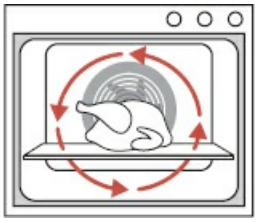
El hecho de calentar los alimentos hace que sean más seguros y digeribles además de, claro está, más sabrosos. La tradición cultural nos ha trasmitido este saber haciendo uso del fuego, sobre todo, pero son varias las fuentes que lo proporcionan.

1. 

El calor se puede transmitir por **conducción**, es decir, por contacto directo entre dos cuerpos a diferente temperatura (como cuando ponemos un bistec sobre una sartén caliente y esta transmite el calor a la carne).

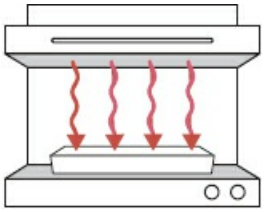
---

2. 

3. 

Por **convección**, proceso por el que el calor se propaga a través de un fluido en movimiento, que puede ser líquido (por ejemplo, agua hirviendo) o gas (un horno tradicional en el que el alimento está rodeado de aire caliente).

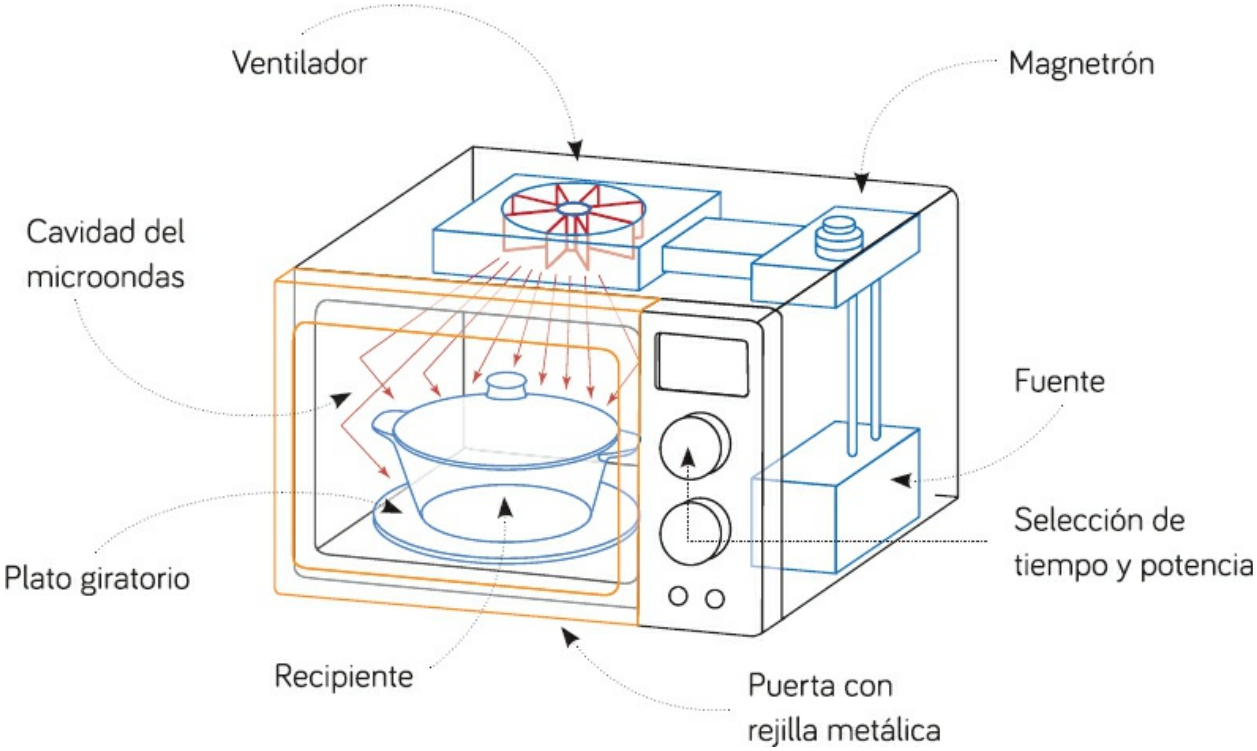
---

4. 

O bien por **radiación**, que consiste en que el calor se propaga a partir de ondas electromagnéticas (como la luz solar, un gratinador o, el caso que nos ocupa, el microondas).

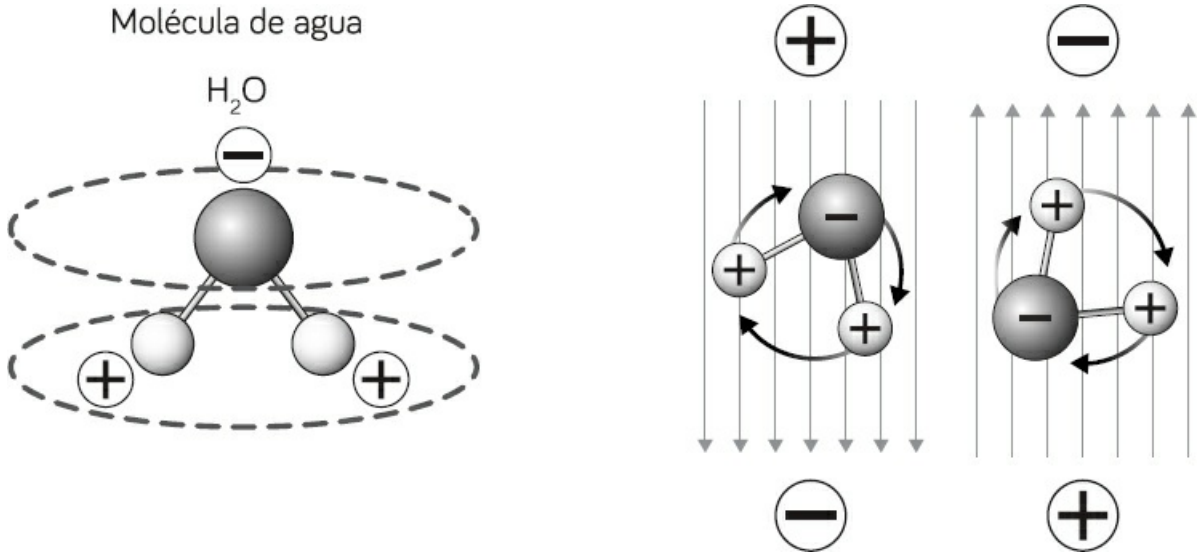
Si nos centramos en entender cómo se calientan los alimentos en el microondas, lo primero que hay que señalar es que no existe nada caliente en el exterior que cocine el alimento, sino que con él interactúan directamente las ondas electromagnéticas que genera el aparato, lo que lo diferencia de otros sistemas de transmisión del calor, en los que la interacción con el alimento se da mediante el recipiente (olla, sartén, cazo, plancha…).

Dichas ondas, a las que por sus características llamamos microondas, son emitidas por el magnetrón y esparcidas por la cavidad del aparato gracias a unas aspas metálicas dispuestas en forma de ventilador que, mediante un movimiento giratorio constante, las reflejan y propagan en todas las direcciones.



Las microondas interaccionan con las moléculas polares de los alimentos, que son las que poseen un extremo con carga positiva y un extremo con carga negativa (como, por

ejemplo, el agua, componente principal de la mayoría de ingredientes), haciendo que giren para alinearse con el campo electromagnético, como si de imanes se tratase. Pero, apenas estas moléculas se orientan en una dirección determinada, el campo se invierte, con lo que se produce de nuevo una rotación. Tales inversiones de la orientación del campo electromagnético se suceden rápidamente, unos 2 500 millones de veces por segundo, de manera que generan un movimiento de agitación de las moléculas que es el que hace que se calienten.



Además, durante la vibración, las moléculas polares chocan con las moléculas contiguas y les van transmitiendo energía; así se produce un aumento generalizado de la temperatura del alimento.

La rapidez del calentamiento del microondas se debe, además, a que las ondas son capaces de penetrar hasta unos centímetros en el alimento (dependiendo de su composición), lo que hace que también en el interior del propio producto se genere calor.

Ponlo en práctica



Si pones dos patatas enteras a cocer a la vez, una en el microondas y otra en una olla con agua hirviendo o en el horno, observarás que la patata en el microondas tardará en cocinarse de 4 a 5 veces menos que la cocida de forma convencional. Esto se debe a que empieza a cocerse también en el interior del producto y no solo desde la superficie hacia dentro.

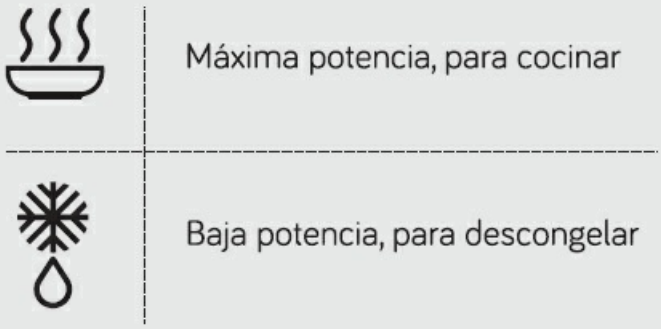
Eso sí, hay que tener en cuenta que los alimentos con muy poca humedad o que tengan estructura cristalina (como el hielo o el azúcar de mesa) interactuarán menos con las microondas y, por lo tanto, la eficiencia de calentado en el aparato será baja.

Así pues, gran parte del calentamiento y la homogeneidad que se consigan dependerán de las propiedades de los alimentos que vayamos a cocer: su composición y tamaño, si tienen más o menos agua y cómo está repartida, la temperatura inicial, su forma, así como de las características específicas del microondas diseñado por cada fabricante; por ejemplo, la potencia o el hecho de tener un plato giratorio en la base donde colocar el alimento para ayudar a que las ondas se distribuyan de forma más homogénea.

Modificar la potencia del microondas

La potencia del microondas se indica en vatios (W) y cuantifica la cantidad de energía que necesita para funcionar y hacer correctamente el trabajo para el que está diseñado. Lo más habitual es que los microondas presenten un rango de 700 a 900 W de potencia máxima. Los que además dispongan de grill pueden presentar valores mayores (1100-1200 W), como sumatorio de la potencia para el uso del magnetrón y de la resistencia del grill.

Verás que tu microondas te permite escoger entre diferentes grados de potencia, que pueden estar indicadas por números o por iconos; la más baja es la que coincide con la función de descongelar, y la más alta, con un plato muy caliente.



En la mayoría de microondas, cuando se cocina a máxima potencia, quiere decir que hay una emisión continua de ondas. A medida que se baja la potencia, lo que disminuye es la cadencia de emisión de estas; es decir, se emiten ondas con la misma potencia, pero intercalándolas con intervalos de reposo cada vez más largos. Esto permite que el calentamiento sea más paulatino y evita que haya puntos muy calientes y otros muy fríos dentro del producto.

En general, para cocinar, siguiendo las recomendaciones del libro, será aconsejable hacerlo a máxima potencia, excepto para los alimentos que por su composición sean más sensibles a quemarse, como el chocolate, los alimentos congelados o los que tienen menor humedad.

Todas las recetas del libro están ideadas para ser elaboradas solamente con la función microondas, sin grill, ya que no todos los electrodomésticos disponen de esta función.

Algunas preguntas sobre el microondas

Muchos mitos y creencias alrededor de la seguridad de esta tecnología han alejado a la gente de las posibilidades que ofrece. Para que puedas empezar a cocinar sin reparos, te respondemos a las preguntas más comunes.

¿Es seguro para la salud?

SÍ. La radiación emitida es no ionizante, como las ondas de radio o las infrarrojas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2005 un documento aún vigente en el que se indica que, siempre y cuando el microondas se utilice siguiendo las instrucciones del fabricante y esté en buen estado, es seguro para calentar y preparar alimentos para el consumo. Las ondas emitidas no provocan mutaciones en los seres vivos ni en los ingredientes, ni afectan al ADN ni incrementan el riesgo de desarrollar tumores. Además de la OMS, otras organizaciones internacionales u oficiales como la Food and Drug Administration (FDA), la Universidad Harvard y la International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection (ICNIRP) avalan su seguridad.

¿Es peligroso estar delante de un microondas en funcionamiento?

NO. Las microondas no pueden atravesar las paredes metálicas del aparato. Esas paredes tienen una malla metálica con agujeros de entre 1-1,5 mm de diámetro, mientras que la longitud de onda de las microondas es de 12 cm, por este motivo no pueden pasar a través de la malla. No obstante, tenemos que revisar que la puerta cierre bien y que no tenga ninguna fractura, en tal caso deberíamos cambiarlo.

¿Cualquier recipiente es válido para un microondas?

NO. Únicamente puedes introducir en el microondas recipientes que estén homologados y fabricados para resistir temperaturas (véase el apartado «Recipientes»).

¿Se pierden más vitaminas que con otro tipo de cocciones?

NO. Lo que hace que se pierdan vitaminas es la temperatura elevada y el tiempo de cocción largo; por lo tanto, como el microondas cocina en menos tiempo que otras técnicas y la temperatura que alcanza es menor, preserva mejor las vitaminas que otras técnicas de cocción. Asimismo, al no cocinar el alimento sumergido en un líquido, por lo general, y hacerlo como si se tratase de un papillote o al vapor, se pierden menos vitaminas hidrosolubles, que son las que se disuelven en el agua de cocción.

El microondas preserva mejor las vitaminas
que otras técnicas de cocción porque cocina en menos tiempo
y la temperatura que alcanza suele ser menor.





| Capítulo 2 |

La cocina con el microondas

En este capítulo conocerás los conceptos y procesos básicos de la cocina con microondas, así como algunas importantes ventajas:

Ahorro de tiempo, sobre todo cuando se trata de cocinar raciones pequeñas o medianas.

Salud, ya que es una técnica que conserva bien los nutrientes de los alimentos. Además, te permite ajustar el tamaño de las raciones fácilmente y cocinar con menos grasa.

Practicidad, al ser un electrodoméstico muy sencillo de entender, seguro de usar y fácil de limpiar. Además te permite encargarte de otras tareas mientras está funcionando.

Sostenibilidad energética y de agua. Menor consumo respecto a otros electrodomésticos, como el horno convencional; además, en comparación con otras técnicas de cocción, como el hervido o al vapor, se pueden cocinar con menos líquido ciertas verduras, tubérculos, pasta, arroz y otros alimentos.

Todo esto lo convierte en un aliado para aprovechar al máximo los ingredientes, cocinar platos completos y saludables de forma rápida, adelantar pasos para elaboraciones más complejas y cocinar con toda la familia.

Cocinar con el microondas, paso a paso

En general, los pasos que tienes que seguir para cocinar con el microondas son los siguientes:

Planifica la elaboración. Piensa en qué elaboración harás, confecciona una lista con

los ingredientes que necesitas (recuerda que el microondas puede ser una herramienta muy útil para utilizar esas sobras que te han quedado en la nevera) y si precisan algún proceso previo, como dejar que se descongelen o marinarlos.

Ten en cuenta también cuándo vas a consumir lo que cocines, ya que algunas elaboraciones, como los bizcochos, es mejor degustarlas recién hechas. Al mismo tiempo, el microondas te permite cocinar por la mañana la comida del mediodía y guardarla incluso en el mismo recipiente donde se cocinó; así ensuciarás menos.

Puedes preparar tanto un primer plato, como un segundo, o un plato completo, y también un postre. Además, puedes aprovechar este electrodoméstico para adelantar algún paso mientras cocinas otra elaboración con una técnica diferente cocinando de forma paralela: cuece la guarnición de verduras en el microondas mientras se cocina el filete a la plancha, por ejemplo, o cuece en él las patatas para una tortilla que acabarás en la sartén.

Prepara los ingredientes. La calidad de los productos es el primer paso para obtener un buen resultado. Lava y pela, si es necesario, utiliza las cantidades convenientes y haz el corte adecuado. Ten en cuenta que el tiempo de cocción aumenta con la cantidad de alimento que se cocine de manera casi proporcional y que, cuanto más pequeños sean los trozos, menos tiempo tardarán en estar cocinados; acuérdate de esto a la hora de adaptar tus recetas.

Colócalos en el recipiente. Recuerda que no todos los materiales son aptos para el microondas (véase el apartado «Recipientes») y selecciona su tamaño según el volumen que vayas a cocinar. Es decir, al igual que no es común usar una paella grande para hacer un huevo frito o un cacito para hacer un cocido, no es recomendable usar en el microondas una taza para hervir pasta o un bol grande para cocinar un ajo. Procura que el tamaño se ajuste al alimento y cantidad cocinados, y que te permita taparlo sin problema.

Ten en cuenta cómo colocar los alimentos dentro del envase, las partes más gruesas o que tarden más en cocinarse (por ejemplo, unos trozos de patata con respecto a unos daditos de cebolla), mejor colócalas en el exterior. Como norma general, es preferible que dispongas los alimentos lo más repartidos posible dentro del envase siempre que sea posible. De todas formas, puedes empezar cocinando por separado lo que tarde más tiempo y luego ir añadiendo el resto de los ingredientes para conseguir los puntos de cocción perfectos.



Añade un poco de agua u otro líquido (este parámetro lo encontrarás indicado en el

apartado «Tablas de cocción»), sobre todo en verduras, ya que el vapor de agua hace que los alimentos se mantengan hidratados. Por eso es recomendable que cocines con una tapa (puede ser un plato colocado encima del recipiente o la propia tapa del envase) a fin de retener el vapor y, así, evitar que se resequen los alimentos. Eso sí, es importante no cerrar herméticamente el recipiente para que salga el exceso de vapor.

Cuece. Coloca el recipiente en la cavidad del microondas y selecciona el tiempo y la potencia según el tipo de ingredientes y la receta que vas a elaborar. Estos parámetros también los encontrarás en el apartado «Tablas de cocción».

Ten en cuenta que no todos los microondas son iguales, por lo que los tiempos de cocción indicados o de referencia pueden variar ligeramente. Es importante que conozcas cómo funciona el tuyo y compruebes la cocción del producto, sobre todo la primera vez que prepares cada receta para adecuar las instrucciones. Es mejor optar por poner poco tiempo e ir añadiendo más si ves que es necesario, de esta forma nunca te pasarás del punto de cocción. No dudes en ir probando las veces que lo necesites; en el microondas es muy fácil parar y reanudar la cocción sin problemas siempre que se quiera.

En las cocciones más largas, la parte superior del alimento tiende a deshidratarse. Por ello es recomendable parar a mitad de la cocción para remover bien el contenido y, así, conseguir que el resultado sea lo más homogéneo posible. Además, es interesante que hagas lo mismo una vez finalizada la cocción en el microondas. Por otra parte, en las recetas cuyos ingredientes precisan un tiempo de cocción diferente, no dudes en ir parando la cocción y añadiéndolos progresivamente para que todos estén en su punto; verás que se hace así en la receta de ensaladilla árabe y en la de arroz basmati con verduras.

¿Cómo es tu microondas?



Actualmente existen microondas digitales, en los que se puede seleccionar el tiempo exacto. Siguen existiendo aquellos en los que, para seleccionar el tiempo, hay que hacer girar una rueda con temporizador. En estos últimos, al ser menos precisos, te recomendamos que te ayudes de otro temporizador, sobre todo en las cocciones que requieran un intervalo corto, pues exigen más precisión.

Saca con cuidado y deja reposar un minuto. Mantén el recipiente todavía tapado, sobre todo cuando se trate de pescados y carnes; de esta forma aprovecharás el calor residual para terminar de cocinar y ayudar a asentar los matices de la elaboración. Asegúrate de que la cocción del producto es la correcta; para ello, basta con pincharlo o cortarlo ligeramente y comprobar que se ha cocido en su totalidad. En caso de que no sea así, solo tendrás que añadir un poco más de tiempo en el microondas.

Cuidado al manipular el recipiente para sacarlo del microondas, ya que, dependiendo del material y el tiempo de cocinado, puede que esté muy caliente. Presta atención también al retirar la tapa para no quemarte con el vapor de agua que salga del envase. Para evitarlo, es importante conocer el tipo de envase que estemos utilizando, controlar los tiempos de cocción y, si es necesario, usar manoplas o un trapo.

¡A comer! Sírvelo o cómelo directamente en el envase donde los has cocinado; o utiliza la elaboración para complementar otra receta o darle un toque a algún plato, ¡todo dependerá de lo que hayas preparado!

Puntos fuertes y limitaciones culinarias

Como ocurre con otros métodos de cocción, el microondas tiene sus ventajas y sus inconvenientes en cuanto a las propiedades organolépticas y nutritivas de los alimentos y en cuanto a aspectos prácticos. Es una herramienta que te puede ayudar en tu día a día a comer mejor, tanto a ti como a los tuyos. Pero ¿qué quiere decir comer mejor? Para la Fundación Alícia, que trabaja con este objetivo, comer mejor quiere decir más sano, más sostenible y más bueno.

Para saber que lo estamos consiguiendo, se ha desarrollado el índice Alícia, una herramienta que permite medir estos valores en cada caso concreto y tener una visión completa sobre la alimentación. Así pues, estas categorías básicas se pueden desglosar en diferentes parámetros que permiten medir cuánto de sano, sostenible y bueno es un producto, un plato o, como es el caso, una forma de cocinar: el microondas.

Para usar el índice Alícia, es importante tener en cuenta no solo qué se cocina, sino quién se lo va a comer y en qué contexto, es decir, las circunstancias en las que se come.

Es decir, en función de cada caso particular, el beneficio del uso del microondas puede variar. De todos modos, a nivel general aporta una gran lista de ventajas en la cocina, y eso es lo que vamos a tratar a continuación a través del índice Alícia.

Comer mejor


Bueno
Estimulante
Significativo
Ético
Sostenible
Práctico
Económico
Ecológico
Sano
Equilibrado
Suficiente
Seguro
Índice Alícia

Puntos fuertes



SANO

Una alimentación saludable es la que contempla todos los aspectos para favorecer y mejorar la salud a partir de lo que comemos; a través de ella, podemos conseguir y mantener un funcionamiento óptimo del organismo. Que la alimentación sea saludable significa que tiene que ser segura, suficiente y equilibrada.

Seguro

Como ya se ha dicho, el microondas es un electrodoméstico seguro, tanto para calentar como para cocinar, lo que significa que no te provocará ningún perjuicio, que es la primera condición que debe cumplir una alimentación sana. Cuando cocinamos los alimentos, no solo los hacemos más digeribles, sino que también es una forma de garantizar su inocuidad; por ello es importante asegurarse de que, a la hora de cocer o de recalentar un alimento, todo el producto alcance la temperatura necesaria. Ten en cuenta que el microondas no calienta de forma homogénea todas las partes del producto.

Por ejemplo, si cocinas pescado, el microondas puede ser un método de cocción que te asegure una textura óptima, pero también una forma de eliminar posibles patógenos. O, si recalientas una sopa o un puré, asegúrate de que el producto haya hervido y que la temperatura sea homogénea; para ello convendrá que lo remuevas de vez en cuando mientras se caliente. Eso sí, el microondas, como cualquier otra técnica de cocción, no te permitirá recuperar un producto o una elaboración que ya esté en mal estado.

Por otro lado, el hecho de poder cocinar raciones pequeñas de forma individual y aislada lo hace perfecto para tener un buen control de los alérgenos y evitar posibles contaminaciones cruzadas. De forma práctica y sencilla, puedes cocinar una ración de un plato separada del resto y evitar en ella determinados ingredientes, lo que lo convierte en una herramienta segura si tomamos las precauciones necesarias como haríamos en cualquier otra situación.



Si cocinas pescado, el microondas puede ser un método de cocción que te asegure una textura óptima, pero también una forma de eliminar posibles patógenos.

Suficiente

El microondas, al tener una capacidad limitada (según el recipiente que utilices), te facilitará calcular las cantidades y gestionar mejor los menús, pues utilizarás cantidades más ajustadas al tamaño de ración idóneo. Lo que significa que podrás controlar mejor que tu alimentación sea suficiente para cubrir las necesidades de energía y nutrientes que tu organismo necesita. En los postres, por ejemplo, con el microondas puedes preparar una pequeña ración de algún capricho dulce, para, así, consumir la cantidad justa y controlar lo que comes.



Equilibrado

Los alimentos se deben distribuir de manera correcta para que los nutrientes estén equilibradamente repartidos tanto entre las diversas comidas a lo largo del día como en lo que respecta a la frecuencia del consumo de los diferentes grupos a lo largo de la semana. En este sentido, el microondas es muy versátil, ya que es una forma fácil y rápida de cocinar casi todos los grupos de alimentos, lo que te ayuda a tener una alimentación más variada, especialmente en el caso de las verduras y los pescados: no te costará nada incorporarlos a los menús diarios.

De hecho, en el caso de las verduras, al disminuir el tiempo de cocción y no sumergirlas en líquido, este tipo de cocción preserva mejor las vitaminas y los minerales que otras técnicas de cocción, como, por ejemplo, la cocción por inmersión en agua hirviendo o asadas al horno.

Además, te permite cocinar la mayoría de los alimentos sin tener que añadir grasa adicional, si no se quiere, al igual que cuando se cocina al vapor. Esto presenta dos ventajas. En primer lugar, el hecho de poder añadir el aceite de oliva virgen extra crudo al final de la cocción hace que mantenga su sabor original y conserve mejor sus antioxidantes, ya que no se calienta, con lo cual se preserva mejor su calidad nutricional. En segundo lugar, en caso de seguir una dieta baja en calorías y grasas, permite hacerlo de forma fácil y con una gran variedad de preparaciones.





SOSTENIBLE

No se puede pensar en la alimentación si no se contempla su sostenibilidad: debemos ser respetuosos con los alimentos, las personas y el entorno de manera consciente, si queremos seguir comiendo el día de mañana. Por tanto, una alimentación sostenible debe tener en cuenta la relación con el medio ambiente y tiene que poder ser fácilmente aplicable en la vida cotidiana. ¿Y dónde entra el microondas en esto?

Ecológico y económico

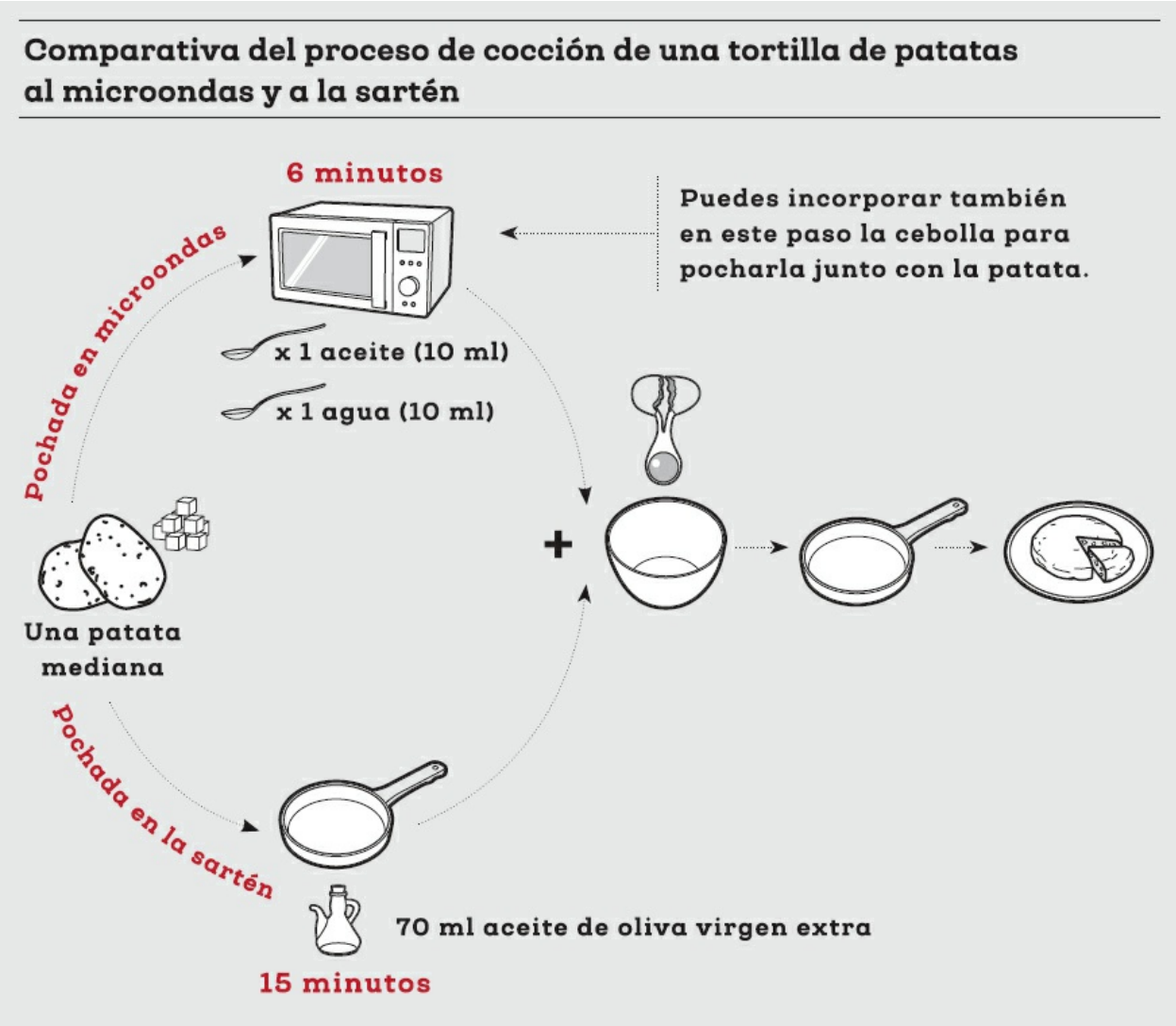
Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) del Gobierno de España, utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro de entre el 60 y el 70 % de energía y, por tanto, se traduce en un menor impacto ambiental y económico.

Por otro lado, al cocinar raciones más exactas y no necesitar tanto aceite o agua para cocer ciertos alimentos, es más fácil que no sobre comida susceptible de acabar en la basura. También puede ser una herramienta muy útil para cocinar de forma fácil y rápida esos restos de verduras o frutas que se van olvidando en la nevera, con lo que disminuirás el despilfarro de alimentos.

Práctico y útil en tu día a día

El microondas, como te enseñamos a lo largo de este libro, es muy fácil de entender y de usar, no necesitas prácticamente habilidades culinarias para conseguir resultados extraordinarios, lo que lo convierte en una técnica culinaria perfecta para todo el mundo, especialmente para aquellos que vivan solos, que no sepan cocinar o para los que les cuesta meterse en la cocina.

Además, el microondas no solo te permite ahorrar energía, sino también tiempo, a la hora de cocinar ingredientes o raciones individuales, como una manzana asada, pero agiliza también el tiempo de cocinado en combinación con otros métodos tradicionales. Es decir, no siempre debemos preparar una receta completa, sino que se puede utilizar en una parte de ella: sofritos, rellenos, salsas… Hazte un bistec a la plancha y las patatas en el microondas, por ejemplo. Además, lo bueno de poner el temporizador es que te permite no tener que estar pendiente mientras cocinas.





BUENO

Y, sobre todo, el microondas te permitirá conseguir platos muy apetecibles si hablamos de gusto, textura o aspecto, ya sea por sí solo o en combinación con otras técnicas de cocción.

Significado y valores

La comida que apreciamos como buena no solo lo es porque los sentidos la perciben como estimulante, sino porque también va acompañada de significados y valores; es decir, es buena porque nos recuerda la Navidad, el verano en la playa frente al mar o el día en que nos enamoramos. Es en este sentido en el que, a veces, el microondas, como técnica más desconocida y menos comprendida que otras, conlleva prejuicios, pero, si se utiliza bien, puede proporcionar resultados únicos e igual de buenos que otras técnicas de cocción.

Veamos un ejemplo: el caso de una elaboración tan culturalmente arraigada y asociada con la tradición culinaria como la crema catalana, ¿es posible cocinarla igual de buena en el microondas? En la Fundación Alícia se realizó una cata donde se probaron dos cremas catalanas, una realizada de forma tradicional y otra en el microondas, ambas presentadas de la misma forma (ya que la presentación es un factor que influye y condiciona mucho la percepción del plato). El resultado fue que no se encontraron diferencias significativas, la mitad de los catadores escogieron la primera y la otra mitad la segunda.

Preparaciones apetecibles

Las verduras, ¡con todo su color, sabor y textura! Al disminuir el tiempo de cocción, conseguimos un resultado similar al que proporciona la cocción al vapor. Esto quiere decir colores vivos y texturas al dente que estimulan los sentidos. Para esto, como se ha comentado en el apartado «Cocinar en el microondas, paso a paso», es importante añadir un poco de agua u otro líquido que aporte humedad en el envase antes de cocinar las verduras, ya que ayuda a que queden más homogéneas y que no se sequen en exceso algunas partes.

La cocción de pescado en el microondas genera una textura óptima con poco tiempo de cocción, lo que hace que el pescado conserve su sabor y jugosidad. Es recomendable dar un minuto de reposo final con el recipiente tapado; de este modo se cocina con el calor residual sin sobrecocer el alimento.

El microondas permite cocinar en menos tiempo estos 100 g de brócoli o de col verde y conseguir resultados muy similares al de la cocción en agua hirviendo en olla convencional y sin necesidad de utilizar tanta agua ni tener que esperar a que hierva.

Microondas (800W)	Cocción en agua hirviendo en olla convencional
 Brócoli 2 minutos 30 segundos	 Brócoli 4 minutos
 Col verde 4 minutos	 Col verde 8 minutos

Si queremos cocinar 125 g de merluza, en el microondas (800 W) se tarda entre 1 minuto y 1 minuto 30 segundos, y queda un resultado muy jugoso y tierno. En la sartén, se ha dorado con una cucharada de aceite de oliva virgen extra, a fuego medio, durante 4 minutos; queda una textura un poco más seca, de color dorado y sabor tostado.





Merluza en el microondas
1 minuto o 1 minuto 30 segundos

Merluza a la plancha
4 minutos

Limitaciones

Ausencia de tostados

Dada la propia naturaleza del sistema de cocción del microondas (con humedad y sin altas temperaturas), resulta muy difícil obtener tostados y reacciones de Maillard (que es la que se da entre los aminoácidos y los azúcares cuando son sometidos a altas temperaturas), cuyo resultado es, por ejemplo, la costra crujiente en el pan o el dorado de un filete a la parrilla.

Sin embargo, se pueden elaborar recetas utilizando ciertos ingredientes o combinando diferentes técnicas para conseguir optimizar los resultados; solo hace falta planificarlo con antelación. Por ejemplo, puedes utilizar azúcar moreno en vez de blanco a la hora de preparar un bizcocho, cocer unas patatas en el microondas y luego darles un toque de plancha o dorar a la sartén las verduras antes de cocinarlas en el microondas.

Sabor cárnico más pronunciado

En algunos casos, la cocción en el microondas puede intensificar demasiado el sabor de las carnes y las aves, ya que, como tiene lugar en un recipiente tapado y sin que se produzca la reacción de Maillard, se concentran los sabores, que pueden ser más fuertes de lo esperado. Por lo tanto, se debe tener esto en cuenta a la hora de cocinar carnes solas, ya que se acentuarán las notas animales, o utilizar especies, condimentos u otros ingredientes para lograr un sabor más equilibrado y apetecible.

Falta de homogeneidad y texturas duras, secas o gomosas por sobrecocción

Como puede pasar en otras técnicas, con las que, si te pasas de tiempo o temperatura de cocción, corres el riesgo de que se te quemen los alimentos, en el microondas también puede ocurrir; de hecho, es más probable que se sobrecueza la elaboración que con otros métodos, ya que también se cocina más rápido.

Además, una característica de la cocción en el microondas es que no es una técnica homogénea al calentar el alimento, sobre todo si son piezas grandes. Es decir, puede que haya puntos que se calienten antes que otros, de manera que puede parecer cocido en ciertos puntos y estar todavía un poco crudo en otros, como podría pasar con un bizcocho o un filete de pescado.

Si bien es cierto que no se puede cambiar el modo de funcionamiento del microondas, para controlar la cocción y que sea más regular, puedes mejorar los resultados conociendo la composición del alimento que vas a cocinar, cómo colocarlo en el recipiente, cuál utilizar y el tiempo de cocción, además de taparlo y removerlo de vez en cuando; todos esos factores influyen, por lo que iremos analizándolos a lo largo de este

libro.

Ahora que conoces sus puntos fuertes y sus limitaciones, sabes todo lo que te puede aportar cocinar con el microondas.

Juzga por ti mismo. Tras descubrir todo su potencial, ya no tienes excusa para no animarte a cocinar con él.

Como técnica culinaria, las posibilidades y combinaciones que te permitirá son casi infinitas, desde platos sencillos a otros más sofisticados, de texturas delicadas, dignos de paladares exquisitos.

¡Adelante!



| Capítulo 3 |

Recipientes

Utiliza siempre recipientes de materiales aptos para el microondas

Lo primero que debes tener claro al escoger un recipiente o envase es que solo se pueden introducir en el microondas los que estén fabricados y homologados para ello, es decir, para resistir temperaturas de cocción.

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), si para una televisión o un móvil miramos las instrucciones de uso y en la ropa las condiciones de lavado y planchado, ¿por qué cuando compramos un envase no miramos sus indicaciones? ¿Sirve mi envase para calentar en microondas? ¿Para congelar? ¿Se pueden meter en el lavavajillas?

Es tan sencillo como leer las indicaciones del fabricante, donde encontrarás, en el caso del microondas, este símbolo:



La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) evalúa la seguridad de las sustancias usadas en la fabricación de los envases para toda la Unión Europea. El uso de las sustancias evaluadas hace que todos los envases comercializados sean seguros para el uso al que van destinados.

Los materiales adecuados

Lo ideal es utilizar siempre recipientes que tengan el logo «Apto para microondas». No obstante, hay recipientes que, a pesar de ser aptos porque resisten temperaturas de cocción, no cuentan con el logo, por ejemplo, un plato de porcelana. Te explicaremos a continuación cuáles sí y cuáles no se pueden utilizar y qué debes tener en cuenta de cada uno de ellos.

En la mayoría de los casos, el material del recipiente es transparente a las microondas, ya que estas actúan directamente sobre los alimentos sin interaccionar de ninguna

forma con el recipiente. No obstante, el calor producido durante la cocción sí se puede trasmitir al recipiente a través de los alimentos y, en tal caso, reducir ligeramente la eficacia de la cocción. Para ello una buena elección del material es clave.

Recipientes de plástico

Se trata de un grupo demasiado heterogéneo como para darle un sí a todo. Algunos recipientes poliméricos, es decir, de plástico, no están diseñados para ser usados en el microondas y se podrían producir migraciones de partículas a los alimentos durante la cocción.

Se recomienda, pues, usar materiales de plásticos resistentes a alta temperatura, como la silicona o el polipropileno. Para cocinar repetidamente con un recipiente de plástico, seleccionaremos siempre los que cumplan la normativa europea, es decir, los que tengan el símbolo de apto para microondas.

Nunca hay que utilizar los envases de un solo uso sin indicación de que se pueden calentar en el microondas. Además, este tipo de envases, aunque estén preparados para ser introducidos en el microondas, como ocurre con algunos que contienen alimentos precocinados listos para acabarlos en dicho electrodoméstico, no debemos usarlos para cocinar repetidamente ni para recalentar.

Del mismo modo, es importante no usar papel film para tapar los recipientes si no está indicado específicamente que es apto para cocinar en el microondas.

Recipientes de vidrio

Cuando se cocina con un recipiente de vidrio en el microondas, el alimento le transmite parte del calor. Por ese motivo, es importante el uso de materiales resistentes, ya que, de lo contrario, la temperatura alta podría provocar un choque térmico que haría que el vidrio se rompiera.

Así pues, su uso es, en general, recomendable y se pueden utilizar platos y vasos de este material, aunque es preferible adquirir aquellos recipientes diseñados para la cocción en el microondas, como los de vidrio de borosilicato (Pyrex®).

Hay que recordar que, al terminar la cocción y sacar el recipiente del microondas, tienes que ayudarte de unas manoplas o un trapo para no quemarte, a no ser que disponga de algún dispositivo de seguridad como asas de plástico o algún material aislante.

Recipientes de cerámica

La cerámica en sí misma es adecuada para cocinar con microondas. Sin embargo, se debe saber que puede contener un pequeño porcentaje de agua en su composición, al

ser un material poroso, así como ciertas sustancias que absorban las microondas, por lo que en cocciones largas se puede agrietar el recipiente. Por eso mismo, se recomienda su uso solo para recalentar o para cocciones de poca duración.

En ciertos casos, la decoración metálica que tienen algunos platos de cerámica provoca que salten chispas causadas por un arco eléctrico, que son esos rayos que se producen cuando las microondas son reflejadas por una superficie. Este efecto puede ocasionar daños en el microondas, por lo que es aconsejable evitar los recipientes con ese tipo de decoración.

Finalmente, así como en el caso del vidro, se recomienda el uso de manoplas o de un trapo para la manipulación posterior a la cocción.

Otros materiales

El papel de horno también se puede utilizar. No se trata del material más recomendado ya que, si durante la cocción se generan líquidos, probablemente se derramarán y mancharán el microondas. Sin embargo, en casos concretos, como los deshidratados, puede ser de utilidad.

En cuanto al uso de recipientes de metal o que contengan material metálico, no son aptos para cocinar al microondas, ya que la energía producida por el electrodoméstico es reflejada por los metales y no podría penetrar en los alimentos. Además, se produciría un arco eléctrico, que podría dañar el electrodoméstico.

Apto para microondas

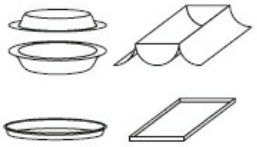
¿Y entonces por qué el microondas es de metal?

La cavidad está diseñada específicamente para que las microondas se reflejen e impacten en los alimentos de la manera más homogénea posible; de este modo el fabricante nos asegura la mejor cocción. Si introducimos nuevos elementos metálicos en su interior, especialmente los que tienen puntas, podrían modificar la distribución de las ondas y empeorar la cocción, y, sobre todo, impactar contra el magnetrón y producir daños en el utensilio. Los elementos metálicos no producen ningún efecto nocivo en los alimentos, pero sí podrían suponer un riesgo para la seguridad del usuario.

¿Qué formatos de recipientes podemos encontrar?

Así como en casa disponemos de una batería de cocina reconocible e identificable para elaborar distintas recetas, existen multitud de envases destinados a cocinar en el microondas que se presentan con tal fin. El creciente uso de esta técnica en los últimos años ha hecho que se diseñen y desarrollen recipientes específicos para una elaboración concreta (tortilla, chips, palitos, huevos…).

Teniendo en cuenta esa variabilidad, a continuación, se presenta una clasificación, para que el consumidor establezca una relación directa y sencilla entre el recipiente y la elaboración que quiere realizar y, de ese modo, simplificar el proceso de selección.

Tipo de recipiente	Ejemplos	Comparación con la batería de cocina estándar	Tipo de elaboración o de ingredientes recomendados	N.º de raciones por receta
Altos, con volumen		Cazo, olla exprés, pote	Sopas, cremas, guisos, hervidos, piezas grandes enteras, moluscos, marinados, pastas, arroces	1-4
Planos, con poco volumen		Sartén, vaporera, plato	Verduras, setas y tubérculos cortados, piezas individuales de carne o pescado, huevos al plato, sofritos, postres sin volumen	1-2
Individuales		Flanera, ramekin, taza	Postres individuales, huevos en distintas cocciones, pudines, rehidratación de fruta seca	1

Tipo de recipiente. Se refiere al tamaño, la altura y el volumen del recipiente.

Comparativa con la batería de cocina tradicional. Presentamos algunos ejemplos de utensilios y recipientes de uso doméstico para que te hagas una idea de los tipos de recipientes en la primera columna.

Tipo de elaboraciones o ingredientes recomendados. Explicamos algunos ejemplos de preparaciones o ingredientes relacionados con el volumen según el recipiente al que nos referimos.

Número de raciones. Hay que pensar el tamaño del recipiente en función de la cantidad de raciones que vayas a cocinar; por ello te mostramos las raciones aproximadas que se pueden preparar según el tipo de recipiente.

¿El recipiente para cocinar en el microondas se debe tapar o no?

Como ya hemos comentado, cuando cocines en el microondas, por lo general, usarás una tapa, independientemente del recipiente elegido; eso sí, no de forma hermética, con que esté colocada sobre el envase es suficiente, por ejemplo, poniendo un plato plano sobre el bol o sobre un plato hondo donde vayas a cocinar los ingredientes. Tapar el recipiente evitará que se manche el microondas por salpicaduras y permitirá que se retenga el vapor, lo que contribuye a que la cocción sea más homogénea y a mantener el calor residual para que se terminen de cocinar los alimentos. No obstante, en ciertos casos puntuales como al deshidratar (véase el apartado «Trucos»), elaborar salsas o cocinar ciertos postres, se puede prescindir de la tapa.

Limpieza del microondas y recipientes

Es importante asegurarse de que se limpian bien los recipientes utilizados para cocinar al microondas después de su uso, así como las salpicaduras o los restos de alimentos que hayan quedado en el plato o en las paredes del microondas. Para esto, basta con seguir las indicaciones específicas del fabricante del electrodoméstico en el manual de uso.

Y recuerda…

Utiliza siempre recipientes de materiales aptos para el microondas o envases que lleven el logo «Apto para microondas».

Asegúrate de que ni el recipiente ni la tapa tengan decoración o fragmentos metálicos.

Acuérdate de utilizar manoplas, un trapo u otro utensilio para sacar el recipiente del microondas después de la cocción, así como para retirar la tapa, pues estarán calientes.

Mantén el microondas limpio, no cuesta nada y evitarás malos olores y posibles contaminaciones.



| Capítulo 4 |

Tablas de cocción

Estas tablas serán tu referencia para la cocción de cada ingrediente de forma individual

A continuación, encontrarás una guía para cocinar diferentes alimentos en el microondas. En las tablas también se indica el tipo de corte, la cantidad, recomendaciones sobre el tipo de recipiente, si se precisa algún líquido para la cocción, y la potencia y el rango de tiempo de cocción.

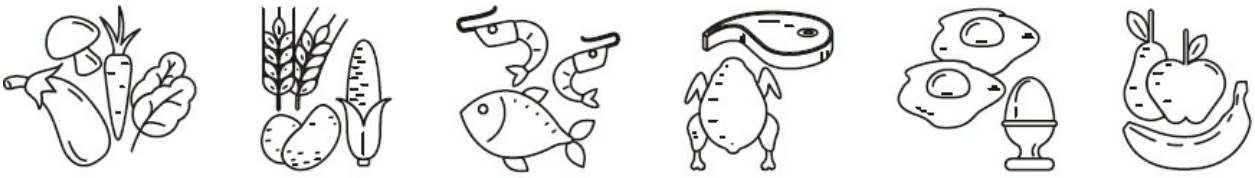
Estas tablas serán tu referencia para la cocción de cada ingrediente de forma individual, tanto para comerlos tal cual como para incorporarlos a otras preparaciones. Asimismo, serán el punto de partida para combinar ingredientes e idear tus propias recetas adaptadas según tus preferencias. Hay algunas consideraciones que debes tener en cuenta antes de cocinar:

Selección de la potencia. Todas las tablas están pensadas para cocinar a máxima potencia (700-900 W), a excepción de algunos casos concretos en los que debe ser más baja.

Cada producto es diferente. Por ejemplo, para una misma verdura, puede variar el punto de maduración, la variedad que estemos usando, la forma, etc.; por tanto, las tablas indican el tamaño medio, pero el tiempo se da como intervalo para que puedas ajustarlo a cada alimento y al tipo de cocción buscado. El límite inferior del intervalo es el tiempo mínimo para que el producto esté cocinado. Se trabaja con la premisa de que es mejor que un alimento quede ligeramente crudo que pasarlo de cocción, pues lo primero se puede solucionar, pero lo segundo no.

Cómo interpretar las tablas de cocción

En las páginas siguientes encontrarás un listado de alimentos clasificados en estas categorías:



Verduras y setas | **Cereales y tubérculos** | **Pescados y mariscos** | **Carnes y aves** | **Huevos** | **Frutas**

Hay algunos detalles que debes tener en cuenta con todos los productos que cocinaremos. Son estos:

Se parte siempre del producto limpio.

La calidad del producto es imprescindible para lograr un buen resultado, como pasaría con cualquier otra técnica de cocción.

La temperatura inicial del producto, sobre todo en pescados; si está muy frío, puede ser que tarde un poco más en cocerse.

Es recomendable remover a mitad de cocción, teniendo en cuenta que, si lo que se cocinan son piezas enteras, como un calabacín o un muslo de pollo, hay que darles la vuelta.

Hay que utilizar los recipientes recomendados según el volumen de productos que se vaya a cocinar.



Abreviaciones usadas en las tablas

ud.: unidad

uds.: unidades

min: minutos

s: segundos

g: gramos
W: vatios

Verduras y setas

Las verduras es uno de los grupos de alimentos más polivalentes a la hora de cocinar en el microondas y donde mejores resultados organolépticos es posible obtener, para ello es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- Como verás en la tabla, te recomendamos añadir un poco de agua para favorecer la cocción. De todas formas, esta agua añadida se puede sustituir perfectamente por caldo u otro líquido.

- Es importante, sobre todo en aquellas cocciones más largas, parar y remover a mitad de la cocción, es decir, si el tiempo de cocción recomendado son 8 minutos, parar a los 4 minutos, sacar el envase, remover y volver a introducir en el microondas para que se termine de cocinar los otros 4 minutos restantes.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Acelgas	Troceadas	150 g (manojo pequeño)		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		300 g (manojo grande)		4 cucharadas de agua		8 min - 9 min
Ajos	Enteros	5 g (1 diente)		1 cucharadita de agua	700-900 W	30 s - 1 min
		35 g (1 cabeza)		1 cucharada de agua		1 min -1 min 30 s
	Picados/ Laminados	5 g (1 diente)		1 cucharadita de agua + 1 cucharadita de aceite		1 min -1 min 30 s
		25 g		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		2 min -2 min 30 s
Ajos tiernos	Enteros	35 g (3 unidades)		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min -3 min 30 s
	Picados	35 g (3 unidades)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		4 min -4 min 30 s
Alcachofas	Corazón sin tallo	100 g (4 unidades)		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		200 g (8 unidades)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Apionabo	Dados/ Bastones	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		300 g		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Berenjena	Mitad, rodajas	170 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua	700-900 W	6 min - 7 min
		340 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua		7 min - 8 min
	Dados	170 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		7 min - 8 min
		340 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		10 min - 11 min
Brócoli	Flores	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min 30 s - 5 min 30 s
		300 g		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Calabacín	Rodajas	150 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		300 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
	Entero	300 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
	Dados pequeños (pochado)	150 g (½ ud. grande)		1 cuchara de agua + 1 cucharada de aceite		6 min - 7 min
		300 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		9 min - 10 min
Calabaza	Dados	250 g (¼ ud.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		500 g (½ ud.)		4 cucharadas de agua		9 min - 10 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Cebolla	Juliana	100 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		200 g (1 ud. grande)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
	Picada	100 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		6 min - 7 min
		200 g (1 ud. grande)		4 cucharadas de agua + 4 cucharadas de aceite		8 min - 9 min
Champiñones	Enteros	125 g		Sin líquido añadido	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g				4 min - 5 min
	Laminados	125 g		2 cucharadas de aceite		2 min 30 s - 3 min 30 s
		250 g		4 cucharadas de aceite		4 min 30 s - 5 min 30 s
Col	Juliana	150 g (¼ ud.)		4 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	7 min - 8 min
		300 g (¼ ud.)		8 cucharadas de agua + 2 cucharada de aceite		10 min - 11 min
Col china	Troceada	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		300 g		4 cucharadas de agua		10 min - 11 min
Coles de bruselas	Entera	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min - 4 min
		300 g		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min
Coliflor	Flores	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		300 g		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Enokis	Enteros	125 g		Sin líquido añadido o 1 cucharada de aceite	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g		Sin líquido añadido o 2 cucharadas de aceite		4 min - 5 min
Espárragos verdes	Enteros o troceados	80 g (4 uds.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min - 4 min
		160 g (8 uds.)		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min
Espinacas	Hojas	75 g		Sin líquido añadido	700-900 W	1 min - 1 min 30 s
		150 g				2 min - 2 min 30 s
Hinojo	Cuñas	100 g (½ bulbo)		2 cucharadas de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min
		200 g (1 bulbo)		4 cucharadas de agua		2 min 30 s - 3 min
Judías verdes	Troceada	200 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		400 g		4 cucharadas de agua		10 min - 11 min
Nabo	Rodajas / dados	125 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		250 g		4 cucharadas de agua		11 min - 12 min
Pimiento rojo	Dados (sofrito)	70 g (¼ ud. grande)		1 cuchara de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	6 min - 7 min
		140 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite		8 min - 9 min
		280 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		10 min - 11 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Pimiento rojo	Bastones	70 g (¼ ud. grande)		1 cucharada de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		140 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
		280 g (1 ud. grande)		4 cucharadas de agua		8 min - 9 min
Pimiento verde italiano	Dados (sofrito)	70 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	6 min - 7 min
		140 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		8 min - 9 min
		210 g (3 uds.)		4 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		10 min - 11 min
	Bastones	70 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua		5 min - 6 min
		140 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
		210 g (3 uds.)		4 cucharadas de agua		7 min -8 min
Remolacha	Entera (con piel)	100 g (1 ud.)		4 cucharadas de agua	700-900 W	9 min - 10 min
		200 g (2 uds.)		8 cucharadas de agua		14 min - 15 min
	Dados	100 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua		7 min - 8 min
		200 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua		9 min - 10 min
Puerros	Troceado	100 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	6 min - 7 min
		200 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua + 2 cucharada de aceite		8 min - 9 min
	Por la mitad a lo largo	100 g (1 ud.)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		5 min - 6 min
		200 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		6 min - 7 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Shiitakes	Ligeramente troceado	125 g		Sin líquido añadido	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g				4 min - 5 min
Setas de cardo	Laminadas	125 g		Sin líquido añadido	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g				4 min - 5 min
Tomate	Mitad	200 g (2 uds. pequeñas)		Sin líquido añadido	700-900 W	1 min 30 s - 2 min 30 s
		400 g (4 uds. pequeñas)				3 min 30 s - 4 min 30 s
	Rallado (para sofrito o salsa)	200 g (2 uds. pequeñas)		2 cucharadas de aceite		9 min - 10 min
		400 g (4 uds. pequeñas)		4 cucharadas de aceite		13 min - 14 min
Zanahoria	Rodajas / dados	80 g (1 ud. mediana)		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		160 g (2 uds. medianas)		2 cucharadas de agua		5 min - 6 min
		240 g (3 uds. medianas)		4 cucharadas de agua		6 min - 7 min
	Bastones	80 g (1 ud. mediana)		2 cucharadas de agua		3 min - 4 min
		160 g (2 uds. medianas)		2 cucharadas de agua		4 min - 5 min
		240 g (3 uds. medianas)		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min

Cereales y tubérculos

En el caso de los cereales (excepto el maíz para palomitas), la cocción se hará por inmersión en agua y deberás tener en cuenta lo siguiente:

- Empezar la cocción a partir de agua a temperatura ambiente.

- Es recomendable lavar el arroz antes de la cocción para quitarle parte del almidón.

- Aunque no aparezca indicado en las tablas, ya que no afecta a la cocción, es recomendable añadir un poco de sal al agua de cocción, como cuando se cocina por el método tradicional.

- Para la cocción de la pasta, asegúrate de que el recipiente sea adecuado con el volumen que vas a cocer. Además, aunque esté especificada la cantidad de agua en cada producto, mejor que partas las piezas largas (como los espaguetis) para que quede lo más sumergida posible.

- Al cocer arroz, a veces se derrama un poco de agua fuera del recipiente, lo que no afecta al resultado, al margen de la limpieza que requerirá la base del microondas. Esto se debe a la espuma que se genera durante la cocción.

- Al final de la cocción, cuela el agua y, si la pasta o el arroz no se van a consumir inmediatamente, añade unas gotas de aceite de oliva virgen extra para evitar que se peguen las piezas entre sí. Deja que se enfríe.

En cambio, para cocer los tubérculos (patata, yuca y boniato) no es necesario sumergirlos en agua para su cocción. Eso sí, al igual que con las verduras, se recomienda añadir un poco de agua para favorecer su hidratación.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Arroz basmati	Lavado previamente	80 g (1 ración)		160 g de agua	700-900 W	14 min - 15 min
		160 g (2 raciones)		320 g de agua		19 min - 20 min
Arroz redondo	Lavado previamente	80 g (1 ración)		140 g de agua	640-900 W	5 min 800W + 7 min 640W
		160 g (2 raciones)		280 g de agua		8 min 800W + 12 min 640W

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Arroz de sushi	Lavado previamente	80 g (1 ración)		140 g de agua	640-900 W	5 min 800W + 7 min 640W
		160 g (2 raciones)		280 g de agua		8 min 800W + 12 min 640W
Avena en copos		60 g (1 ración)		200 g de agua	700-900 W	3 min - 4 min
		120 g (2 raciones)		240 g de agua		5 min - 6 min
Cuscús		50 g		100 g de agua	700-900 W	2 min - 3 min
		100 g		200 g de agua		3 min - 4 min
Espaguetis		80 g (1 ración)		300 g de agua (o hasta cubrir)	700-900 W	tiempo indicado en el paquete comercial + 1 min
		160 g (2 raciones)		500 g de agua (o hasta cubrir)		tiempo indicado en el paquete comercial + 2 min
Fideos instantáneos de arroz		60 g		180 g de agua	700-900 W	2 min - 3 min
		120 g		360 g de agua		5 min - 6 min
Fideos instantáneos de trigo y huevo		60 g		180 g de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		120 g		360 g de agua		6 min - 7 min
Macarrones pequeños		80 g (1 ración)		300 g de agua (o hasta cubrir)	700-900 W	tiempo indicado en el paquete comercial + 1 min
		160 g (2 raciones)		500 g de agua (o hasta cubrir)		tiempo indicado en el paquete comercial + 2 min
Maíz para palomitas		25 g (1 ración)		Sin líquido añadido o 1 cucharada de aceite	700-900 W	4 min 30 s
		50 g (2 raciones)		Sin líquido añadido o 2 cucharadas de aceite		3 min - 4 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Pasta fresca		100 g (1 ración)		300 g de agua (o hasta cubrir)	700-900 W	tiempo indicado en el paquete comercial + 1 min
Polenta de maíz		60 g		180 g de agua	700-900 W	2 min - 3 min
		120 g		360 g de agua		4 min - 5 min
Quinoa	Lavar varias veces	60 g		150 g de agua	700-900 W	9 min - 10 min
		120 g		300 g de agua		11 min - 12 min
Sémola de trigo		60 g		180 g de agua	700-900 W	2 min - 2 min 30 s
		120 g		380 g de agua		3 min 30 s - 4 min
Trigo tierno	Lavar previamente	60 g		150 g de agua	700-900 W	8 min - 9 min
		120 g		300 g de agua		10 min - 11 min
Boniato	Entero	250 g (1 ud. mediana)		4 cucharadas de agua	700-900 W	8 min - 9 min
		500 g (2 uds. medianas)		8 cucharadas de agua		13 min - 14 min
	Dados	200 g (1 ud.)		4 cucharadas de agua		5 min 30 s - 6 min 30 s
		400 g (2 uds.)		8 cucharadas de agua		7 min 30 s - 8 min 30 s
Patata	Entera	170 g (1 ud. mediana)		4 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		340 g (2 uds. medianas)		8 cucharadas de agua		11 min - 12 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Patata	Cortada a la mitad	170 g (1 ud. mediana)		4 cucharadas de agua	700-900 W	6 min- 7 min
		340 g (2 uds. medianas)		8 cucharadas de agua		10 min - 11 min
	Dados	170 g (1 ud. mediana)		4 cucharadas de agua		6 min - 7 min
		340 g (2 uds. medianas)		8 cucharadas de agua		10 min - 11 min
	Rodajas (panadera)	170 g (1 ud. mediana)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		7 min - 8 min
		340 g (2 uds. medianas)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		11 min - 12 min
Yuca	Dados / Bastones	200 g		4 cucharadas de agua	700-900 W	8 min - 9 min
		400 g		8 cucharadas de agua		13 min - 14 min
	Rodajas	200 g		4 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite		7 min - 8 min
		400 g		8 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		12 min - 13min

Pescados y mariscos

Como hemos comentado en el apartado «Puntos fuertes», el resultado que se obtiene cocinando en el microondas alimentos de este grupo es muy bueno, ya que se consigue cocer pescados y mariscos en un tiempo corto manteniendo la humedad del producto y una textura óptima. Para lograrlo, ten en cuenta los factores siguientes:

- Es recomendable añadir un poco de agua, como se indica en las tablas, para mantener la humedad del producto. Al igual que con las verduras, el agua añadida se puede sustituir por caldo u otro líquido.

- Si se cuecen varias piezas, como en el caso de las gambas o dados de pescado, procura colocarlos repartidos dentro del envase y evitando que se toquen entre ellos en la medida de lo posible.

- También puedes optar por salpimentar el pescado o el marisco antes de la cocción, como con cualquier otra técnica culinaria.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Almeja	Enteras	125 - 150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
Atún	Filetes o tacos	125 g		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Bacalao fresco	Filetes	125 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 ud.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Bogavante	Entero	400 g (1 uds.)		1 cucharada de agua	700-900 W	2 min 30 s + dar la vuelta + 2 min + 1 min de reposo
Caballa	Filetes	80 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		160 g (2 ud.)		2 cucharadas de agua		1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
Calamar	Aros	150 g (2 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		300 g (4 ud.)		2 cucharadas de agua		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
	Picado	150 g (2 ud.)		1 cucharada de agua + 2 cucharadas de aceite		1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		300 g (4 ud.)		2 cucharadas de agua + 4 cucharadas de aceite		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Corvina	Filetes	125 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Dorada	Filetes	125 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 ud.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
	Entera	350 g (1 ud.)		1 cucharada de agua		3 min 30 s - 4 min + 1 min de reposo
		700 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		5 min 30 s- 6 min + 1 min de reposo
Colas de gamba pelada	Enteras	125 g (aprox. 10 uds.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
Langostinos	Enteros	5 uds.		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		10 uds.		2 cucharadas de agua		3 min - 3 min 30 s + 1 min de reposo
	Pelados	8 uds.		1 cucharada de agua		1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		15 uds.		2 cucharadas de agua		1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
Lenguado	Entero, limpio sin cabeza ni escamas	180 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	2min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
		360 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		3 min - 3 min 30 s + 1 min de reposo
Lubina	Filetes	125 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Mejillones	Enteros	250 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	2 min 30 s - 3 min 30 s + 1 min de reposo
		500 g		4 cucharadas de agua		3 min 30 s - 4 min 30 s + 1 min de reposo

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Merluza	Filetes o rodajas	125 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Pescadilla	Entero, sin cabeza ni cola	150 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		300 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		2 min 30 s - 3 min + 1 min de reposo
Rape	Medallones / dados	125 g (3 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (6 uds.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Salmón	Filetes / rodajas	125 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		2 min - 3 min + 1 min de reposo
Sardina	Entera	130 g (4 uds.)		1 cucharada de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		260 g (8 uds.)		2 cucharadas de agua		3 min - 3 min 30 s + 1 min de reposo
Sepia	Entera	150 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		300 g (2 uds.)				3 min - 4 min + 1 min de resposo
	Trozos	150 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua		1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo

Carnes y aves

Como se ha explicado en el apartado «Limitaciones», conviene recordar que al cocinar en el microondas carnes y aves no se generará el toque tostado o los aromas a los que estamos acostumbrados con otras técnicas de cocción como la plancha o el horno. Por ello, ten en cuenta los factores siguientes:

- Puedes optar por usar especias, condimentos, marinados, etc. antes de la cocción para conseguir una elaboración más sabrosa y con más color, como en la receta de cochinita de carne picada o el pollo asado Marrakesh.

- Puede ser un método de cocción idóneo para cocer carnes y luego combinarlas o acabarlas con otra técnica; por ejemplo, mezclarlas con salsas y aliños, utilizarlas de relleno en bocadillo, croquetas, lasaña o deshilachadas en un guiso, así como simplemente marcadas en la plancha o en la paella para conseguir ese toque de Maillard.

- No se recomienda añadir agua, ya que suelen soltar algo de líquido durante la cocción. Lo que sí es aconsejable es untar bien todas las piezas que vayas a cocer al añadir el aceite indicado en la tabla.

- Si te gusta la carne cruda, el microondas no es un buen sistema, excepto para atemperarla unos segundos cuando la saquemos de la nevera.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Cerdo	Butifarra entera	125 g (1 ud.)		1 cucharada de aceite	700-900 W	1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min 30 s - 3 min + 1 min de reposo
	Hamburguesa entera	90 g (1 ud.)		1 cucharada de aceite		1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		180 g (2 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
	Lomo filetes	125 g (2 uds.)		1 cucharada de aceite		1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		250 g (4 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Cerdo	Lomo tiras	100 g		1 cucharada de aceite	700-900 W	1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		200 g		2 cucharadas de aceite		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
	Solomillo medallones	140 g (3 uds.)		1 cucharada de aceite		1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		280 g (2 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min 30 s - 3 min + 1 min de reposo
	Panceta tiras	80 g (2 uds.)		1 cucharada de aceite		1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
		160 g (4 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min 30 s - 3 min + 1 min de reposo
Conejo	Troceado	250 g (¼ conejo)		1 cucharada de aceite	700-900 W	2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
		500 g (½ conejo)		2 cucharadas de aceite		2 min + remover + 1 min 30 s - 2 min + 1 min de reposo
Cordero	Mediana en tiras	125 g		1 cucharada de aceite	700-900 W	1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		250 g		2 cucharadas de aceite		2 min 30 s - 3 min + 1 min de reposo
Pollo	Pechuga en filetes delgados / dados	125 g (1 ud.)		1 cucharada de aceite	700-900 W	1 min - 1 min 30 s + 1 min de reposo
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
	Muslo con hueso entero	250 g (1 ud.)		2 cucharadas de aceite		3 min + dar la vuelta + 3 min - 4 min + 1 min de reposo
Pavo	Pechuga en filetes delgados / dados	125 g (1 ud.)		1 cucharada de aceite	700-900 W	1 min - 1 min 30 s
		250 g (2 uds.)		2 cucharadas de aceite		2 min - 2 min 30 s + 1 min de reposo
Ternera	Solomillo / Lomo en tiras	125 g		1 cucharada de aceite	700-900 W	1 min - 2 min + 1 min de reposo
		250 g		2 cucharadas de aceite		2 min - 3 min + 1 min de reposo

Huevos

El microondas es una opción muy recurrente para cocer huevos. De hecho, existen en el mercado utensilios diseñados expresamente para dicho fin. Para cocinar huevos solos, los tiempos son tan cortos que variarán bastante para cada microondas o, incluso, según el tipo de recipiente utilizado, por ejemplo, según sea de silicona o de cerámica. La tabla que presentamos es un punto de partida, que tendrás que adaptar al funcionamiento de tu electrodoméstico. En cualquier caso, los huevos se pueden cocinar en el microondas siempre y cuando se tengan en cuenta las consideraciones siguientes:

- No cocines nunca un huevo entero con la cáscara ya que puede explotar. Cáscalo y vuélcalo sobre una taza o un recipiente cóncavo.

- Siempre se corre el riesgo de que se produzcan explosiones y salpicaduras por la presión, así que procura tapar siempre el recipiente, pero sin que quede hermético.

- Añade antes de la cocción un poco de sal a la clara para que se cocine de forma más homogénea.

- Para evitar que la yema salpique, pínchala 4-5 veces con un palillo con mucho cuidado de no romperla.

- Mejor que cocinarlo de golpe, es preferible empezar con periodos de tiempo muy cortos, por ejemplo, 10 segundos; entonces, a medida que veas que se va cocinando, añade más tiempo si es necesario. Así la temperatura será más homogénea y evitarás que coja mucha presión, lo que puede hacer que reviente alguna parte del huevo.

- Procura colocar el envase desplazado del centro, en un lado del plato giratorio; eso también ayudará a homogenizar el resultado.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Huevo	Duro	1 ud.		No	700-900 W	40 s - 1 min
		2 uds.				1 min 10 s - 1 min 30 s
	Poché	1 ud.				30 s - 50 s
		2 uds.				1 min - 1 min 20 s

Frutas

Aunque debemos potenciar el consumo de fruta fresca, también podemos incluir como

alternativa elaboraciones que contengan fruta cocida, que, además, aumenta la variedad de texturas y sabores para los postres. También es una opción muy interesante para quien tenga que limitar el consumo de fruta fresca o si se buscan texturas suaves por problemas de masticación o para facilitar la ingesta, ya que las compotas, las manzanas y peras cocidas y otras opciones se adaptan bien a esas circunstancias de manera rápida y eficiente.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Fresa	Trozos	150 g		Unas gotas de zumo de limón y 1 cucharada de azúcar (10 g)	700-900 W	2 min - 3 min
		300 g		Un chorrito de zumo de limón y 2 cucharadas de azúcar (20 g)		4 min - 5 min
Higo	Enteros	3 uds.		2 cucharadas de agua	700-900 W	1 min - 2 min
		6 uds.		4 cucharadas de agua		2 min - 3 min
Manzana	Trozos / rodajas	200 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min - 4 min
		400 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min
Melocotón	Trozos / mitades	150 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		300 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Pera	Cuartos	140 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		280 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Plátano	Entero / trozos	120 g (1 ud.)		1 cucharada de agua	700-900 W	30 s - 1 min
		240 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		1 min - 1 min 30 s

En este apartado encontrarás recetas pensadas para cocinarlas casi íntegramente en el microondas y siguiendo los siguientes criterios:

- Que sean polivalentes y adaptables y que, según vayas conociendo la técnica y las diferentes elaboraciones, puedas modificarlas a tu gusto y según el nivel de complejidad deseado, como, por ejemplo, cambiando ingredientes, cortes, tiempos...



- Que sean recetas para ti, para todos y para siempre.

- Que seas capaz, con el tiempo, de elaborar tus propias recetas desde cero, compartirlas, combinarlas, darles tu toque y descubrir nuevas experiencias.

| Capítulo 5 |

Recetas

Antes de empezar a probar las recetas y de que te pongas el delantal, es importante que tengas en cuenta los aspectos siguientes:

- Como las tablas de cocción, las recetas, en general, están pensadas para prepararlas con producto fresco. Además, ten en cuenta que el estado de los ingredientes con los que cuentes y su calidad son un aspecto clave para obtener un resultado óptimo.

- Todas están pensadas para un microondas convencional de 700-900 W de potencia. En caso de que el tuyo tenga menos o más potencia, se puede ver alterada la receta ya sea en tiempo de cocción, ya sea en el resultado final. Por tanto, has de adaptar las recetas a tu microondas.

- Empieza por tiempos de cocción cortos, igual que se indica en las tablas, y acaba de ajustar el punto deseado añadiendo períodos cortos de cocción.

- La mayoría de las recetas están pensadas para elaborar un plato para 1- 2 personas. Si quieres cocinar más cantidad, busca un recipiente que te lo permita y recuerda que tendrás que modificar el tiempo de cocción, que, seguramente, aumentará de forma más o menos proporcional a la cantidad añadida.

- Si quieres cambiar un ingrediente por otro, siempre puedes revisar el apartado «Tablas de cocción», donde podrás ver más opciones de ingredientes teniendo en cuenta el corte, la cantidad y el tiempo de cocción.

- Cuando se cocina de forma tradicional, la proporción entre los ingredientes —a excepción de las recetas de pastelería, que precisan de una gran exactitud en las cantidades— puede variar ligeramente en una elaboración. Sin embargo, en la cocina con el microondas, el desajuste del gramaje y las proporciones puede influir en la cocción de la elaboración. No está de más que te aprovisiones de una balanza doméstica para garantizar mejores resultados.

- Comprueba, siempre que lo necesites, el punto de cocción pinchando el producto. En caso de que lo requiera, adapta el tiempo para que se ajuste a tu microondas y a los resultados que desees.

- La presentación también es importante, ¡como siempre! Opta por un emplatado bonito para realzar tu receta, aunque puedes comértela directamente del recipiente donde la has cocinado; entre otras cosas, ensuciarás menos.

Verduras y setas

PARA 2 PERSONAS

Alcachofas y espárragos en salsa de perejil

Ingredientes

4 alcachofas medianas

3 espárragos en conserva

4 ajos tiernos

Aceite de oliva virgen extra

75 g de caldo de verduras o agua

5 g de harina

Hojas de perejil picado

Sal, pimienta

Elaboración

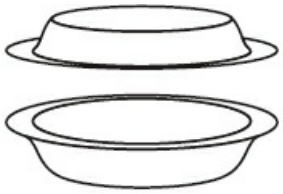
1. Pela los ajos y pícalos. Quita las hojas exteriores a las alcachofas; límpialas y córtalas a cuñas.

2. Coloca los ajos, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 2 cucharadas de caldo en el recipiente. Remueve, tapa y cuece 2 minutos.

3. Añade la harina, remueve y deja que cueza 1 minuto más.

4. Pon las alcachofas, el perejil y 4 cucharadas de caldo. Tapa y cuece unos 4 minutos más. Salpimienta, añade los espárragos bien escurridos y remueve.

5. Emplátalo. Remueve la salsa y échasela a las hortalizas. Termina con unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Apionabo con anchoas

Ingredientes

180 g de apionabo
4 filetes de anchoa desalados
2 cucharadas de mayonesa
10 alcaparras
1 cucharada de cebollino
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico
Sal, pimienta

Elaboración

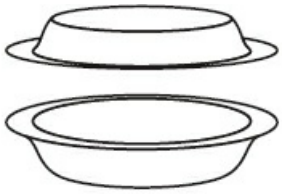
1. Pela el apionabo y córtalo en bastones de 1 cm aproximadamente.

2. Ponlo en el recipiente con 2 cucharadas de agua, sal y pimienta.

3. Tapa y cuece durante 4 minutos. Resérvalo.

4. Mezcla en un bol la mayonesa, las alcaparras, el cebollino picado, un poco de jugo de la cocción del recipiente, unas gotas de vinagre y pimienta.

5. Emplata el apionabo y aderézalo con la salsa. Pon los filetes de anchoa por encima. Echa unas gotas de aceite de oliva virgen extra y espolvorea un poco de cebollino.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Berenjena con salsa de miso

Ingredientes

1 berenjena grande

1 cebolla tierna pequeña

1 cucharadita de caldo dashi en polvo

1 cucharada de pasta de miso marrón

Salsa de soja

Aceite de oliva virgen extra

Sésamo tostado

Elaboración

1. Pela la cebolla sin retirar la parte verde del tallo. Córtala en juliana lo más fina posible. Resérvala en un bol con hielo para que esté bien crujiente.

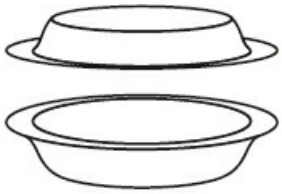
2. Lava las berenjenas y córtalas por la mitad. Haz unos cortes en diagonal sobre la carne y sálala ligeramente. Déjala unos 10 minutos para que suelte el amargor.

3. Lava las dos mitades y ponlas en el recipiente con 2 cucharadas de agua. Tapa y cuece 5-6 minutos.

4. Deja reposar 1 minuto, escurre las piezas de berenjena y sécalas con un papel.

5. Disuelve el dashi con agua caliente en la cantidad que indique su envase. Añade la pasta de miso, un chorro de salsa de soja y otro de aceite de oliva virgen extra. Bátelo hasta que se emulsione.

6. Para servir, a la berenjena tibia échale por encima la salsa, la cebolla tierna bien escurrida y un poco de sésamo tostado.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Coliflor con vinagreta y panceta

Ingredientes

300 g de coliflor
25 g de panceta curada
2 dientes de ajo
1 cucharada de almendras laminadas tostadas
Pasta de pimiento choricero
Vinagre balsámico
Perejil picado
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

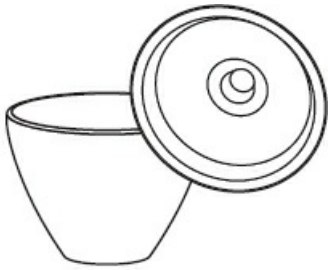
Elaboración

1. Corta la panceta a dados pequeños. Pela los ajos y lamínalos.

2. Pon en el recipiente los ajos, la panceta, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 1 cucharada de agua. Tapa y cuece unos 2 minutos. Añade y disuelve una pizca de pasta de pimiento y unas gotas de vinagre. Salpimiéntalo y resérvalo en un bol.

3. Saca brotes de la coliflor. Lávalos y cuécelos en el recipiente tapado con 2 cucharadas de agua durante 4-5 minutos.

4. Saca el recipiente, deja reposar 1 minuto. Escurre el agua de la cocción. Añade el aliño de panceta, remueve todo y sirve con el perejil y las almendras por encima.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Crema de champiñones y cebolla

Ingredientes

350 ml de caldo de pollo
300 g de champiñones
1 cebolla
Queso fresco tipo quark
Cebollino picado
10 g de mantequilla
Sal, pimienta

Elaboración

1. Reserva 2 champiñones, lava y trocea el resto.

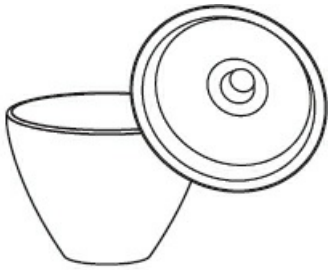
2. Pela la cebolla y pícala. Añádela al recipiente con 2 cucharadas de agua y la mantequilla. Tapa y cuece 3 minutos.

3. Añade los champiñones limpios, sal, pimienta y la mitad del caldo. Tapa y cuece 4-5 minutos.

4. Saca el recipiente con cuidado, añade 1 cucharada de queso y tritúralo todo.

5. Rectifica la textura de la crema con el caldo restante. Condimenta con sal y pimienta, y mezcla el cebollino.

6. Corta los 2 champiñones restantes a cuartos y dóralos en una sartén a fuego vivo durante unos segundos. Salpimiéntalos y ponlos sobre la crema.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Crema de verduras con queso y alcaparras

Ingredientes

150 g de calabacín
150 g de calabaza
100 g de judías verdes
100 g de puerro
6-8 alcaparras
100-150 ml de caldo de verduras
Queso crema
1 naranja
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta
Nuez moscada

Elaboración

1. Pela la calabaza. Lava todas las hortalizas y córtalas en trozos pequeños del mismo tamaño aproximadamente.

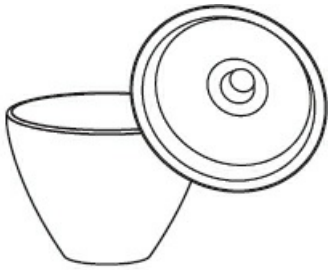
2. Ponlas en el recipiente con 6 cucharadas de caldo. Tapa y deja que cueza durante 7-8 minutos.

3. Deja reposar 1 minuto, abre y añade sal, pimienta, nuez moscada y un chorro de aceite de oliva virgen extra.

4. Si es preciso, pásalo a un recipiente alto y tritúralo hasta formar una crema. Añade el caldo progresivamente para corregir la textura. Salpimiéntalo.

5. Escurre y pica las alcaparras. Bate el queso con las alcaparras picadas y ralla un poco de piel de naranja.

6. Sirve la crema con el queso y la piel de naranja.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Ensaladilla árabe

Ingredientes

2 zanahorias
1 cebolla tierna
100 g de col lombarda
Germinados vegetales
15-20 g de frutos rojos (arándanos, grosellas o frambuesas)
1 cucharada de pistachos pelados
1 diente de ajo
Comino en polvo
1 cucharadita de tahina
Yogur
Limón
Aceite de oliva virgen extra
Sésamo tostado
Sal, pimienta

Elaboración

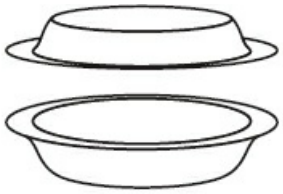
1. Pela las zanahorias y córtalas en bastones pequeños. Ponlos en el recipiente con 2 cucharadas de agua y cuécelos unos 4 minutos. Escurre y reserva.

2. Limpia la lombarda y córtala en juliana fina. Pela la cebolla tierna y pícala.

3. Mezcla la zanahoria, la lombarda y la cebolla. Añade los frutos rojos y los pistachos.

4. Bate el yogur con el comino, la tahina, un ajo picado, unas gotas de zumo de limón, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

5. Mezcla los germinados con las hortalizas. Emplata la mezcla, aderézala con la salsa de yogur y tahina, y sirve con el sésamo tostado espolvoreado por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Escalivada con vinagreta de menta

Ingredientes

1 pimiento rojo
1 cebolla
1 berenjena
1 pimiento verde o amarillo
1 tomate entero
½ manojo de menta
Hojas de perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas, pimienta
Vinagre de frutas

Elaboración

1. Lava las hortalizas y pela la cebolla. Córtalas por la mitad; los pimientos, si son muy grandes, a cuartos. Si es el caso, despepítalos.

2. Pasa las hortalizas de una en una por la sartén bien caliente sin aceite, para que cojan un poco de sabor a tostado. Resérvalas.

3. Repártelas en el recipiente y añade un chorrito de agua, tápalo y cuece durante 6-7 minutos. Comprueba la cocción.

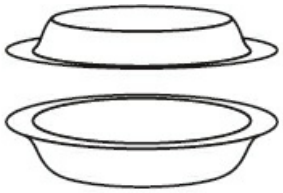
4. Deja reposar unos 2 minutos antes de destapar.

5. Reserva las hortalizas en una bandeja y salpimiéntalas. Una vez tibias, saca el exceso de piel y, si es preciso, córtalas.

6. Tritura las hojas de menta y perejil con sal, un chorrito de vinagre y aceite de oliva virgen extra.

7. Mezcla el triturado de menta con el jugo que han soltado las hortalizas.

8. Aliña la escalivada y sirve con la sal por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 1 PERSONA

Espárragos con jamón y huevo

Ingredientes

100 g de espárragos verdes (4 unidades)

4 lonchas finas de jamón ibérico

1 huevo

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

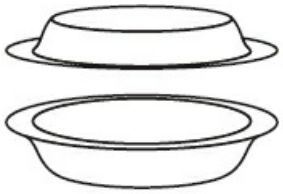
1. Lava los espárragos y quítales la base. Enrolla cada uno con una loncha de jamón.

2. Ponles pimienta, emplátalos en el recipiente y mójalos con 1 cucharada de agua.

3. Cuece durante 3 minutos.

4. Deja reposar unos segundos y saca el recipiente. Casca un huevo encima y pincha 4-5 veces la yema con un palillo. Salpimiéntalo y aliña el conjunto con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

5. Cuece 30-40 segundos más y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 1 PERSONA

Espinacas con manzana, pasas y piñones

Ingredientes

½ manojo de espinacas (200 g)
½ manzana
1 diente de ajo
10 g de pasas
15 g de piñones tostados
1 cucharada de mantequilla
Sal, pimienta

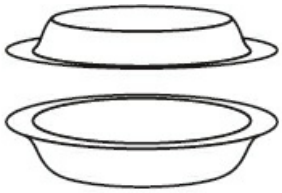
Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo. Ponlo en el recipiente con la mantequilla. Tapa y cuece 1 minuto.

2. Pela la manzana y córtala a daditos. Lava las espinacas.

3. Pon en el recipiente las espinacas, la manzana y las pasas. Tápalo y deja que cueza 4 minutos. Remueve a la mitad de la cocción.

4. Salpimienta y sirve con los piñones por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Judías verdes con romesco y dátiles

Ingredientes

250 g de judías verdes
1 cebolla tierna
6-8 aceitunas negras
2-3 dátiles sin hueso
2 cucharadas de salsa romesco
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre de vino

Elaboración

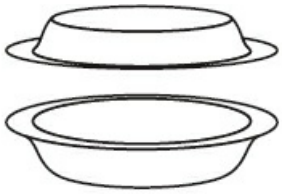
1. Lava las judías y córtalas en trozos de unos 3 cm.

2. Ponlas en el recipiente con 2 cucharadas de agua. Tapa y cuece durante 6-7 minutos. Deja reposar 1 minuto sin destapar.

3. Lava la cebolla y pícala en juliana. Corta los dátiles en bastones finos.

4. Escurre las judías, salpimiéntalas y sírvelas con la salsa de romesco, la cebolla, los dátiles y unas gotas de vinagre.

5. Añade las aceitunas y unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Menestra de verduras

Ingredientes

2 corazones de alcachofa
50 g de judías verdes
50 g de zanahoria
Un puñado de guisantes
4-5 hojas de acelgas
1 patata pequeña (100 g)
50 g de brócoli
1 diente de ajo
2 espárragos blancos en conserva
Harina
Caldo vegetal
Sal, pimienta
Tomillo
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Lava las hortalizas. Corta a trozos pequeños y de un tamaño similar las judías, la zanahoria, las acelgas y la patata. Saca brotes pequeños al brócoli y corta a cuartos la alcachofa.

2. Pica el ajo y ponlo en el recipiente con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 3 cucharadas de caldo. Tápalo y cuece durante 1 minuto.

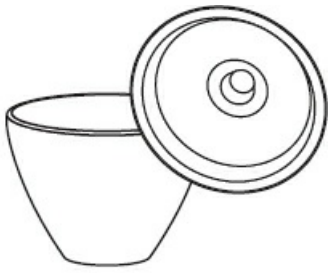
3. Añade 1 cucharadita de harina, remueve y cuece 1 minuto más.

4. Saca el recipiente y añade las hortalizas y un poco más de caldo. Salpimiéntalo y pon la rama de tomillo.

5. Tápalo y cuécelo durante 6-7 minutos. Deja reposar antes de abrir.

6. Rectifica de caldo para que no quede seco y añade los espárragos escurridos.

7. Sirve con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Minipizzas vegetales

Ingredientes

4 champiñones
½ calabacín
Sofrito de tomate
Mozzarella rallada
Orégano
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Elaboración

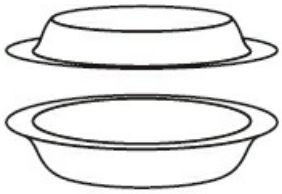
1. Lava los champiñones y quítales el pie. Lava el calabacín y córtalo a rodajas.

2. Coloca los sombreros de los champiñones y las rodajas de calabacín boca arriba en el recipiente sin que se amontonen.

3. Salpimiéntalos y añade un poco de sofrito encima de cada porción. Espolvorea con orégano y finaliza con 1 cucharada de mozzarella encima.

4. Tapa el recipiente y deja que cueza durante 3-4 minutos.

5. Deja reposar unos segundos y sírvelos con unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Okonomiyaki

Ingredientes

140 g de col verde
25 g de zanahoria (½ zanahoria pequeña)
40 g de calabacín (½ calabacín mediano)
25 g de cebolla tierna (⅓ de cebolla pequeña)
Un trocito de jengibre
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal

Para el batido

4 cucharadas de agua
20 g de dashi en polvo
2 huevos
20 g de harina
Sal

Para acompañar

1 pieza de alga nori
2 cucharadas de sofrito de tomate mezclado con un poco de salsa de soja
2 cucharadas de mayonesa

Elaboración

1. Corta en juliana la zanahoria, el calabacín, la col y la cebolla tierna. Pela el jengibre y rállalo.

2. Ponlo todo en el recipiente con 2 cucharadas de agua, el aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.

3. Remueve, tapa y cuece unos 3-4 minutos.

4. Para el batido, en un bol pon el dashi y el agua tibia, y remueve hasta disolver.

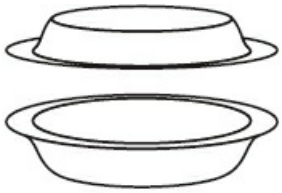
5. Casca los huevos, añádelos a la mezcla anterior y bate.

6. Incorpora la harina tamizada, una pizca de sal y sigue batiendo para que resulte una mezcla homogénea.

7. Añade esa mezcla al recipiente de las hortalizas y remueve hasta que quede todo bien integrado. Ha de quedar de un grosor de unos 2 dedos de altura.

8. Tapa y cuece 3 minutos. Saca el recipiente, despega los bordes con cuidado y gira el okonomiyaki. Cuécelo entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos más.

9. Desmolda y ponlo en un plato. Déjalo entibiar y alíñalo con el tomate y la mayonesa. Espolvorea el alga nori troceada por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Puerros con salsa criolla

Ingredientes

150 g de puerros (2 puerros medianos)

Para la salsa criolla

1 tomate

Un trocito de pimiento rojo

½ cebolla tierna

Perejil

Ají seco

Orégano

Comino

1 cucharada de vinagre de vino

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

½ diente de ajo

Sal, pimienta

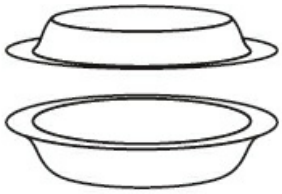
Elaboración

1. Lava los puerros, retira la primera capa y córtalos en tres trozos, primero, y, luego, cada trozo en cuatro longitudinalmente.

2. Pon los trozos de puerro en el recipiente con 2 cucharadas de agua y cuécelos durante 6-7 minutos. Deja reposar 1 minuto y escúrrelos.

3. Para la salsa, despepita el tomate. Lava las hortalizas y el perejil. Pícalo todo. Condimenta con las especias y mezcla el vinagre, el aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

4. Sala los puerros y sirve con la salsa.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Ratatouille con hierbas aromáticas

Ingredientes

80 g de calabaza
1 tomate rojo
80 g de calabacín (½ unidad mediano)
80 g de berenjena (½ unidad pequeña)
5 cucharadas de sofrito de tomate
Aceite de oliva virgen extra
Hojas de albahaca
Hierbas provenzales
Sal, pimienta

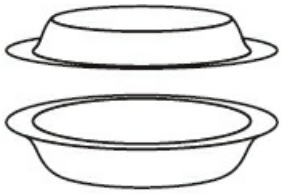
Elaboración

1. Lava las hortalizas. Pela la calabaza. Córtala junto con el calabacín, el tomate y la berenjena a trozos o rodajas finas del mismo tamaño, aproximadamente. Espolvorea las hierbas por encima y salpimienta el conjunto.

2. Pon el sofrito en la base del recipiente y coloca encima las rodajas de hortalizas y las hojas de albahaca, solapándolas y alternando unas con otras. Salpimiéntalas.

3. Aliña con más hierbas y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cuece durante 8 minutos.

4. Comprueba la cocción pinchando con un cuchillo y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Setas a las finas hierbas con cecina

Ingredientes

150 g de setas de temporada

Hierbas frescas (estragón, hinojo, perejil…)

4 ajos tiernos

30 g de virutas de cecina curada de vaca

1 rebanada de pan del día anterior (o de molde)

1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

1. Corta la rebanada de pan en trocitos pequeños. Ponlos en un plato y añade unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Remueve y ponlo en el microondas. Tuéstalos 1 minuto 30 segundos, hasta que estén crujientes. Remueve constantemente. Controla la cocción porque se suelen tostar más rápido por el centro. Sálalos y resérvalos.

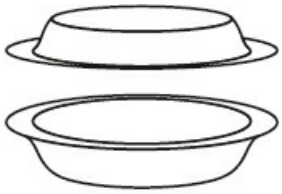
2. Pica las finas hierbas groseramente, ponlas en un bol y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y unas gotas de limón. Resérvalo.

3. Lava las setas y trocéalas todas del mismo tamaño.

4. Pela los ajos, pícalos y ponlos en el recipiente con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra; deja que cuezan 1 minuto. Saca el recipiente del microondas y añade las setas. Remueve y salpimienta.

5. Deja que cueza durante 4-5 minutos.

6. Saca el recipiente, añade la vinagreta de hierbas y la cecina. Sirve con los tostones crujientes por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Tarta de calabaza con champiñones

Ingredientes

150 g de calabaza

5-6 champiñones

100 g de nata

50 ml de leche

2 huevos

30 g queso curado rallado

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Elaboración

1. Pela la calabaza y lamínala lo más fina que puedas. Resérvala.

2. Lava los champiñones y córtalos a láminas.

3. En un bol aparte, mezcla la nata, la leche, los huevos, una pizca de nuez moscada, sal y pimienta.

4. Coloca en un recipiente, láminas de calabaza y champiñón alternadas entre sí y salpimentándolas un poco por encima.

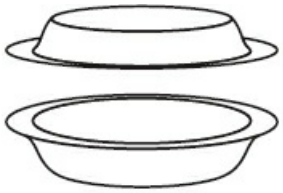
5. Añade la mezcla de líquido y mueve el conjunto para que se distribuya de manera uniforme.

6. Reparte el queso por encima.

7. Tapa y deja que la tarta cueza durante 6-7 minutos.

8. Comprueba la cocción y déjala enfriar ligeramente.

9. Córtala a porciones y sírvela.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN

Puedes intercalar filetes de anchoa, jamón york o beicon entre las láminas de calabaza para darle más sabor.



PARA 2 PERSONAS

Trilogía de verduras

Ingredientes

1 patata pequeña (100 g)
2 corazones de alcachofas
50 g de pimiento verde
4 cebollitas (50 g)
4 tomates cherri
50 g de nabo
50 g de brócoli
50 g de cebolla
1 zanahoria
4 hojas de acelgas
50 g de pimiento rojo
100 g de hinojo
50 g de judías verdes
50 g de coliflor
3 ramas de bimi (50 g)
2 ajos tiernos
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Elaboración

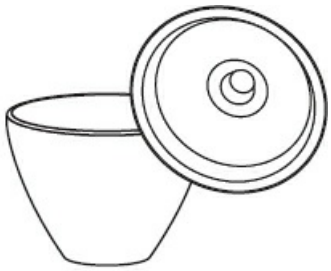
1. Pela las hortalizas que deban ir peladas o lávalas. Córtalas todas del mismo tamaño más o menos en función del tipo.

2. Ponlas en el recipiente y añade 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 2 cucharadas de agua.

3. Cuece durante 4-6 minutos según la mezcla que quieras cocinar. Deja reposar 1

minuto antes de abrir, remueve y salpimienta.

4. Sírvelas tal como han quedado o combina las hortalizas cocidas según tus preferencias.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Verduras con sofrito

Ingredientes

50 g de col verde
50 g de cebolla tierna
50 g de puerro
1 diente de ajo
50 g de zanahoria
50 g de tomate maduro
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta
50 g de tomate frito (opcional)

Elaboración

1. Pela el ajo y la zanahoria. Lava las otras hortalizas.

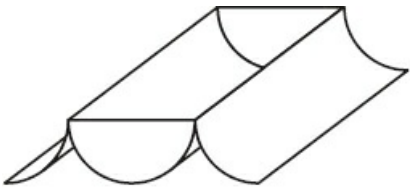
2. Pícalas todas. Pela los tomates, quítales las pepitas y pícalos.

3. Pon en el recipiente todas las hortalizas con 2 cucharadas de agua y 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Salpimienta, añade el laurel y remueve.

4. Tapa y cuece durante 5 minutos.

5. En caso de ponerle tomate, saca el recipiente, remueve y añade el tomate frito. Vierte 2 cucharadas más de aceite de oliva virgen extra, tapa y cuece unos 2 minutos.

6. Remueve y reserva.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



Cereales, legumbres y féculas

PARA 2 PERSONAS

Arroz basmati con verduras

Ingredientes

100 g de arroz basmati
50 g de calabacín
40 g de coliflor
40 g de setas variadas
30 g de zanahoria
15 g de puerro
15 g de apio
1 diente de ajo
15 g de mantequilla
½ cucharadita de cúrcuma
1 clavo de olor
1 vaina de cardamomo
Hojas frescas de cilantro
Sal
250 ml de agua

Elaboración

1. Pon el arroz en un colador y lávalo en abundante agua fría durante 1 minuto hasta que el agua colada salga transparente.

2. Lava todas las verduras. Corta el calabacín a rodajas de ½ cm y luego a cuartos. Trocea los brotes de coliflor. Corta las setas a láminas. Pela la zanahoria y córtala a dados pequeños. Corta el puerro por la mitad longitudinalmente y luego en láminas finas junto con el apio. Pela el ajo y pícalo.

3. Coloca en el recipiente la mantequilla con el ajo picado. Tapa y haz que cueza durante 1 minuto.

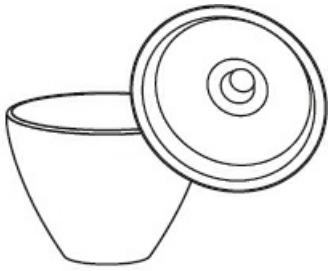
4. Añade la coliflor, el puerro, la zanahoria, el apio, las especias, el arroz, el agua y una

pizca de sal. Remueve el contenido, vuelve a tapar el recipiente y ponlo a cocer durante 8 minutos.

5. Pasado ese tiempo, añade el calabacín y las setas. Remueve, vuelve a tapar y haz que cueza durante 5-6 minutos más.

6. Deja reposar durante 5 minutos con el recipiente tapado. Rectifica de sal.

7. Remueve y sirve acompañado con las hojas de cilantro fresco por encima.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Arroz chino tres delicias

Ingredientes

100 g de arroz redondo
50 g de brócoli
40 g de col
40 g de cebolla (½ unidad)
30 g de pimiento rojo
30 g de maíz dulce (opcional)
5 g de jengibre fresco
1 diente de ajo
50 g de colas de gamba peladas (3 unidades)
1 huevo
2-3 cucharadas de aceite de sésamo
2-3 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de mirin (opcional)
225 ml de agua

Elaboración

1. Pon el arroz en un colador y lava en abundante agua fría durante 1 minuto hasta que el agua colada salga transparente.

2. Lava todas las verduras. Corta la col a tiras y luego a trozos de 1 cm. Corta de la misma forma el pimiento rojo. Pica de forma grosera los brotes del brócoli. Pela la cebolla y córtala en juliana. Pela el ajo y pícalo en trozos pequeños.

3. Pela el jengibre y rállalo. Trocea las colas de gamba. Bate el huevo.

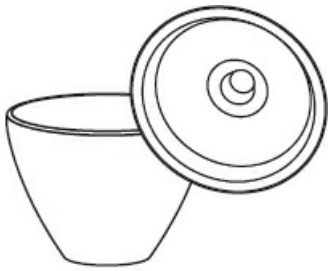
4. Coloca en un recipiente apto el aceite de sésamo con el ajo y el jengibre. Haz que cueza durante 1 minuto.

5. Añade la col, la cebolla, el arroz, el agua y una pizca de sal. Remueve el contenido, vuelve a tapar el recipiente y cocina durante 5 minutos.

6. Pasado ese tiempo, añade el brócoli y el pimiento rojo. Remueve y cocina a media potencia (640 W) durante 6-7 minutos más.

7. Pasado ese tiempo, abre el recipiente, añade las colas de gamba y añade en forma de hilo el huevo batido por encima del arroz. Vuelve a tapar y cocina durante 30 segundos más.

8. Deja reposar durante 5 minutos. Para servirlo, mezcla el arroz con la salsa de soja, el mirin y el maíz dulce.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Buñuelos de sémola y queso

Ingredientes

60 g de sémola de maíz

180 g de caldo de pollo o vegetal (o de agua)

20 g de queso curado rallado

Harina

1 huevo

Pan rallado

3 cucharadas de salsa de tomate frito

1 cucharadita de miel

1 cucharadita de vinagre

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

1. Mezcla la sémola con el caldo y salpimiéntala.

2. Viértela en un recipiente apto, tápalo y deja que cueza entre 2 minutos y 2 minutos 30 segundos. Déjala reposar 1 minuto sin destapar.

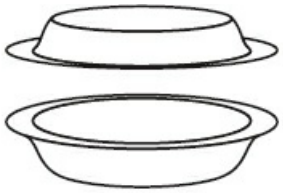
3. Saca la sémola del recipiente, mézclala con el queso rallado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Déjala enfriar en la nevera tapada para que no se seque.

4. Corta pequeñas porciones en forma de croqueta con un cuchillo y empana cada una con harina, huevo batido y pan rallado.

5. Fríe los buñuelos en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra. Escúrrelos sobre papel absorbente.

6. Mezcla un poco de salsa de tomate con unas gotas de miel y de vinagre.

7. Sirve los buñuelos con la salsa.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Cremoso de trigo tierno con alcachofas

Ingredientes

100 g de trigo tierno precocido
2 alcachofas
50 g de puerro
1 diente de ajo
40 g de queso azul de pasta blanda
Cebollino
180 ml de caldo vegetal
50 ml de vino tinto o blanco, o de agua
Aceite de oliva virgen extra o mantequilla
Sal, pimienta

Elaboración

1. Lava el trigo en agua fría y ponlo en remojo cubierto de agua durante 1 hora.

2. Lava y pela las hortalizas. Pica el ajo y el puerro. Pela las alcachofas y córtalas a láminas.

3. Pon en el recipiente las hortalizas, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de agua, sal y pimienta.

4. Cuece durante 3 minutos.

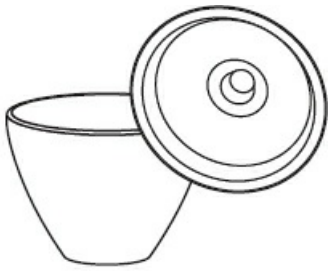
5. Añade el trigo escurrido, el caldo y el vino.

6. Cuece durante 8 minutos tapado.

7. Saca el recipiente del microondas y déjalo reposar 1 minuto.

8. Añade el queso deshilachado y el cebollino picado. Remueve, tápalo otra vez y deja que se funda el queso ligeramente.

9. Remuévelo todo con una cuchara para que quede bien cremoso. Rectifica de sal y pimienta, y sírvelo.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Cuscús con gambitas, cebolla y pasas

Ingredientes

80 g de cuscús precocido
4 colas de gamba peladas
30 g de cebolla tierna
10 g de pasas
100 g de caldo vegetal
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta
Hojas de hierbas frescas (hinojo, menta, estragón, cilantro…)
1 limón

Elaboración

1. Pela y pica la cebolla. Pon las pasas en remojo con el caldo.

2. Deshoja y trocea, si quieres, las hierbas aromáticas y resérvalas.

3. Pon la cebolla en el recipiente con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 2 de caldo. Tápalo y cuécelo unos 3 minutos.

4. Añade el cuscús, las colas de gamba y las pasas.

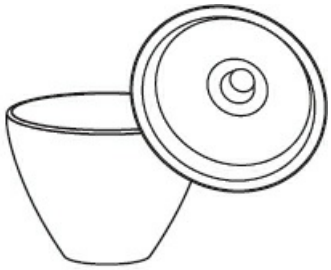
5. Cubre con el caldo caliente, remueve el conjunto y añade la mitad de las hierbas. Salpimienta.

6. Cuécelo entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos.

7. Sácalo del microondas y deja reposar 1 minuto.

8. Remuévelo con un tenedor y alíñalo con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

9. Sírvelo con el resto de las hierbas y el limón.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Dal de lentejas hindú

Ingredientes

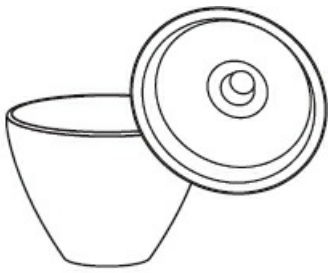
150 g de lentejas cocidas
70 g de cebolla (½ unidad mediana)
50 g de pimiento rojo
40 g de coliflor
40 g de brócoli
1 tomate
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
6 cucharadas de agua o de caldo
1 cucharadita de jengibre rallado
Una pizca de cúrcuma
Una pizca de cilantro en polvo
Una pizca de curry
2-3 cucharadas de yogur
Sal, pimienta

Elaboración

1. Lava las verduras. Pela y pica la cebolla, el ajo y el pimiento. Corta el brócoli y la coliflor a trozos. Pon las verduras en el recipiente, salpimiéntalas, añade las especias, el agua y el aceite de oliva virgen extra. Remuévelo y deja que cueza 6 minutos.

2. Añade las lentejas escurridas y el tomate cortado a gajos pequeños. Remueve y deja cocer 1 minuto 30 segundos más.

3. Salpimenta y termina el plato salseando con el yogur batido.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN

Añadirás frescor al plato si al final incorporas hierbas frescas picadas, como cilantro, menta o hinojo.



PARA 2 PERSONAS

Fideos con almejas al vermut

Ingredientes

50 g de cebolla (½ unidad pequeña)
50 g de tomate (½ unidad pequeña)
100 g de fideos instantáneos de trigo
80 g de colas de gamba peladas (6 unidades)
10-12 almejas pequeñas
240 g de caldo de pescado
3-4 cucharadas de vermut blanco
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Para la picada

15 g de avellanas tostadas
1 diente de ajo
Perejil

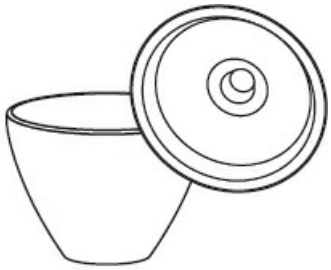
Elaboración

1. Trocea las colas de gamba y resérvalas.

2. Pela el tomate y la cebolla, y rállalos. Añádelos al recipiente junto con el aceite de oliva virgen extra y el vermut. Salpimiéntalo y remuévelo. Tápalo y cuécelo 6 minutos.

3. Añade las almejas, las gambas, el caldo y los fideos. Remueve asegurándote de que los fideos quedan sumergidos en el caldo. Cuece 2 minutos más y deja reposar 1 minuto sin destapar.

4. Machaca las avellanas, el ajo pelado y unas hojas de perejil en un mortero. Rectifica de sal los fideos y añade la picada por encima.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Garbanzos con bacalao

Ingredientes

150 g de garbanzos cocidos
75 g de bacalao desalado
70 g de cebolla (½ unidad mediana)
60 g de pimiento verde (½ unidad mediana)
1 tomate pequeño
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de agua
Pimentón dulce
Comino en polvo
½ hoja de laurel
Sal, pimienta

Para la picada

15 g de frutos secos tostados
Pulpa de ñora
1 diente de ajo
Perejil

Elaboración

1. Pela y pica el ajo y la cebolla. Pica también el pimiento. Ponlo todo en el recipiente, salpimiéntalo y añade el aceite de oliva virgen extra y el agua. Remueve y cuece 5 minutos.

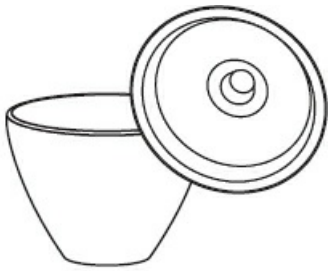
2. Ralla el tomate y añádelo al recipiente junto con una pizca de pimentón, comino y el laurel. Remueve y cuece 3 minutos más.

3. Prepara una picada en el mortero con las almendras, el ajo pelado, un poco de pulpa

de ñora y unas hojas de perejil.

4. Corta el bacalao a tiras y añádelo al recipiente junto con los garbanzos y la mitad de la picada. Remueve y cocina 2 minutos más. Si es preciso, añade un poco de agua.

5. Rectifica de sal y sírvelo con el resto de picada por encima.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Judías blancas con berberechos

Ingredientes

150 g de judías blancas cocidas

150 g de berberechos

1 diente de ajo

Hojas de perejil

Sal, pimienta

2 cucharadas de vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo. Pica también el perejil.

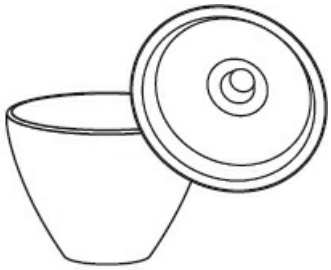
2. Coloca en el recipiente las judías escurridas, el ajo y el perejil picados y los berberechos.

3. Añade el vino y salpimienta. Remuévelo.

4. Tápalo y cuécelo entre 3 minutos 30 segundos y 4 minutos.

5. Comprueba que se han abierto todos los berberechos. Si no es así, deja que cuezan unos segundos más.

6. Saca el recipiente. Aliña con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima y sirve.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



| Cereales, legumbres y féculas |

La patata y sus posibilidades

Ingredientes

Patatas medianas

Para hacerlas troceadas

1. Pela y lava las patatas (unos 150 g). Córtalas a dados.

2. Cuécelas durante 6-7 minutos con 2 cucharadas de agua en un recipiente tapado.

3. Sácalas del recipiente, escúrrelas y resérvalas.

Aliñadas Ponlas en un bol, añade cebollino y pimiento rojo picado, alcaparras, mostaza en grano, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Mézclalo todo y sirve.

Trinchadas Lava y trocea unas setas. Pela un ajo y pícalo. Dóralo en una sartén con aceite de oliva virgen extra, añade las setas y saltéalo todo. Añade las patatas bien escurridas y cháfalas con un tenedor. Mézclalo y alíñalo con sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

Para hacerlas enteras

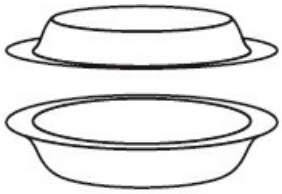
1. Lava las patatas (150 g) y ponlas en el recipiente.

2. Tapa y cuécelas durante 7-8 minutos con 2 cucharadas de agua.

3. Sácalas del recipiente, escúrrelas y resérvalas.

Fritas Escúrrelas bien, córtalas a rodajas y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Salpimiéntalas y sirve con un poco de pimentón espolvoreado.

Rellenas Corta las patatas por la mitad y vacía un poco su interior. Pon lo que has sacado de las patatas en un bol con un poco de atún, pimiento asado picado, mahonesa, sal y pimienta. Con esa mezcla, rellena las medias patatas y sírvelas.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Oatmeal

Ingredientes

60 g copos de avena entera (*regular rolled*)

200 ml de leche

5-10 g de edulcorante al gusto: jarabe de arce, miel, azúcar moreno, panela…

Elaboración

1. Mezcla la leche con los copos. Dispón la mezcla en un recipiente y ponla a cocer durante 3-4 minutos.

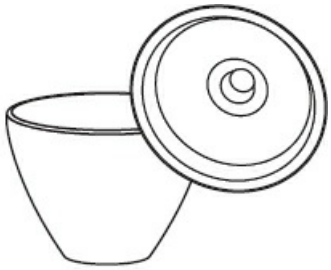
2. Remueve y deja reposar 2-3 minutos con el recipiente cerrado.

3. Rectifica la proporción de líquido si lo quieres más o menos espeso.

4. Si lo deseas, puedes sustituir la leche por agua o mitad leche y mitad agua.

Cobertura

Escoge la opción que más se adecue a tus gustos:
Frutas: naranja a gajos, dados de manzana, frutos rojos…
Especias: pimienta negra, canela en polvo, cardamomo, anís, piel de limón…
Frutos secos: coco rallado, macadamias, pistachos tostados…
Lácteos: yogur, queso batido…
Otros: agua de rosas, menta, galletas…



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Pad thai exprés

Ingredientes

100 g de fideos anchos de arroz
1 zanahoria
½ puerro
½ pimiento verde
1 diente de ajo
8 colas de gambas peladas
1 trozo de jengibre
1 huevo
1 cucharada de cacahuetes tostados
Aceite de sésamo
Salsa de soja
Chile en copos
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

1. Hidrata los fideos bien cubiertos en agua tibia durante 10 minutos.

2. Pela el ajo y pícalo. Ralla el jengibre.

3. Pon a marinar las colas de gambas en unas gotas de aceite de sésamo, un chorrito de salsa de soja, el chile, el ajo y el jengibre.

4. Lava y corta la verdura en bastones del mismo tamaño aproximadamente. Pon esos bastones dentro del recipiente con un poco de sal, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 2 cucharadas de agua. Tapa el recipiente y deja que cueza durante 3 minutos.

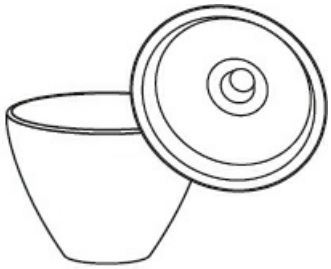
5. Pon las gambas y la marinada en el recipiente sobre las verduras, remueve y cuece 1 minuto más.

6. Escurre y cuela los fideos. Añádelos al recipiente. Mézclalo todo y déjalo reposar en el recipiente tapado.

7. Haz el huevo a la plancha con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

8. Sirve los pad thai con el huevo encima.

9. Espolvorea unos cacahuetes picados por encima.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Palomitas tuneadas

Ingredientes

50 g de maíz para palomitas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 limón

Queso curado

Orégano

Pimentón ahumado

Sal, pimienta

Elaboración

1. Pon el maíz en un recipiente ancho y alto.

2. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y tapa el recipiente.

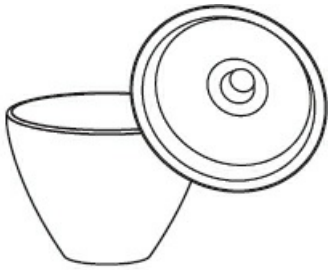
3. Cuece unos 3-4 minutos.

4. Saca el recipiente, remueve y aliña con la cucharada de aceite de oliva virgen extra restante. Remueve el conjunto.

5. Aprovechando el calor, añade queso curado rallado bien fino, el orégano, el pimentón y la ralladura de la piel del limón.

6. Salpimienta las palomitas, tápalas para que se funda ligeramente el queso y deja que se entibien.

7. Sírvelas.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN






PARA 2 PERSONAS

Rollito de fideos de arroz

Ingredientes

60 g de fideos transparentes de arroz
1 zanahoria
2-3 unidades de setas shitake
1 cebolleta fina
Brotes de soja
Cebollino
Obleas de arroz
Hojas de albahaca fresca
Salsa de soja
Jengibre
150 ml de agua
Sal, pimienta

Elaboración

1. Pon los fideos en un recipiente y añade el agua procurando que queden bien cubiertos. Cuece 1 minuto. Déjalos reposar 1-2 minutos más fuera del microondas.

2. Escúrrelos bien y resérvalos tapados para que no se sequen.

3. Lava las verduras. Limpia y corta en juliana bien fina la zanahoria y la cebolla tierna (también la parte verde). Corta las setas en bastones.

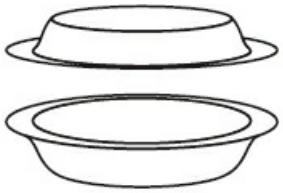
4. Toma unas obleas de arroz y ponlas en remojo, sin amontonar, durante 3-4 minutos

en agua fría. Escúrrelas con cuidado y extiéndelas en una superficie plana. Sécalas ligeramente.

5. Pon en el centro una base de fideos de arroz cocidos y encima un poco de cada verdura, los brotes de soja y de cebollino. Añade unas hojas de albahaca enteras.

6. Envuelve la oblea como si fuese un paquete en forma de canelón.

7. Córtalo a porciones y sírvelo con salsa de soja y jengibre rallado, salsa agridulce o picante.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN







PARA 2 PERSONAS

Yuca con mayonesa de chipotle

Ingredientes

200 g de yuca

Mayonesa

Chipotle ahumado en conserva

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pela la yuca con un cuchillo y córtala en bastones de unos 3 centímetros de largo, aproximadamente.

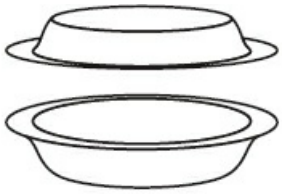
2. Lávalos en agua fría y disponlos en el recipiente de cocción. Añade 2-3 cucharadas de agua.

3. Cuécelos durante 8 minutos. Comprueba la cocción pinchando con un cuchillo.

4. Pica el chipotle y añádelo a la mayonesa junto con sal, pimienta y un poco del jugo que suelta. Remuévelo.

5. Escurre la yuca bien extendida en un plato y dora los bastones en una sartén con unas gotas de aceite de oliva virgen extra a fuego vivo 1 minuto.

6. Ponlos en un bol. Sálalos y acompáñalos con la mayonesa para mojar.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



Huevos

PARA 1 PERSONA

Huevo duro con jamón y tomate

Ingredientes

1 huevo

Virutas de jamón Ibérico

4 hojas de lechuga

1 tomate rojo rallado

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

1. Unta un recipiente de tipo bol o taza con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Rompe el huevo dentro.

2. Pincha la yema con un palillo 4-5 veces con mucho cuidado.

3. Sala la clara y tapa el recipiente con un plato. Cuece 30 segundos y comprueba la cocción. Ve cociendo en intervalos de 5-10 segundos hasta que esté cuajado (no tardará más de 50-60 segundos).

4. Saca con cuidado y reserva en la nevera para que se enfríe ligeramente.

5. Desmolda y corta a rodajas.

6. Lava las hojas de lechuga y sepáralas entre sí. Reparte el huevo sobre las hojas de lechuga. Salpimienta.

7. Pon una cucharadita de tomate rallado y, encima, las virutas de jamón.

8. Aliña con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sírvelo para comerlo con las manos.



RECIPIENTE INDIVIDUAL

Aun siguiendo las pautas que se mencionan, es posible que el huevo reviente y salpique el interior del microondas.



PARA 1 PERSONA

Huevos al plato con sobrasada

Ingredientes

2 huevos
2 cucharadas de tomate sofrito
60 g de guisantes cocidos
20 g de sobrasada de Mallorca
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra
Un trozo de la parte verde de una cebolla tierna
Hojas de menta

Elaboración

1. Pon una base de sofrito de tomate en el recipiente.

2. Añade los guisantes y la sobrasada a trocitos por encima.

3. Casca los huevos dentro. Pincha la yema 4-5 veces con un palillo con mucho cuidado.

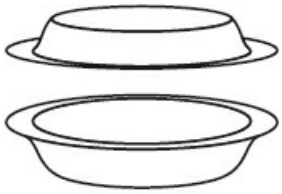
4. Salpimienta y aliña con unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.

5. Cuece entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos hasta que la clara esté cuajada.

6. Saca el recipiente con cuidado.

7. Lava y pica la parte verde de la cebolla y las hojas de menta.

8. Espolvorea por encima y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Huevos |

PARA 1 PERSONA

Huevos en cocotte con espárragos y salmón

Ingredientes

2 huevos

100 g de espárragos verdes

2 cucharadas de huevas de salmón

2 cucharadas de nata líquida

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Cebollino

Elaboración

1. Unta dos cocottes con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Lava los espárragos y pícalos.

2. Repártelos en las dos cocottes, tapa y cuece 2 minutos cada una.

3. Rompe un huevo en cada cocotte y pincha la yema con un palillo 4-5 veces con mucho cuidado.

4. Salpimienta y añade 1 cucharada de nata encima de cada yema.

5. Deja que cada recipiente cueza unos 40–50 segundos, hasta que esté la clara cuajada.

6. Sácalos del microondas y déjalos entibiar.

7. Sirve con una cucharada de huevas de salmón por encima.

8. Espolvorea con el cebollino picado.



RECIPIENTE
INDIVIDUAL



Si se quieren cocer las 2 cocottes a la vez, el tiempo aproximado estaría entre 1 minuto 20 segundos y 1 minuto 40 segundos.

| Huevos |

PARA 1 PERSONA

Revuelto de verduras y bacalao

Ingredientes

1 cebolla

100 g de setas de temporada

80 g de bacalao desalado

1 diente de ajo

Perejil

2 huevos

1 cucharada de leche

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela la cebolla y pícala. Lava las setas y trocéalas.

2. Pon en el recipiente la cebolla y las setas. Salpimienta y añade 1 cucharada de agua y 1 de aceite de oliva virgen extra.

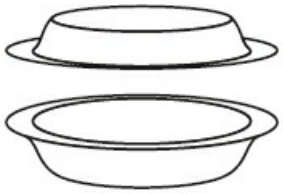
3. Remueve y cuece unos 2 minutos.

4. Pela el ajo y pícalo. Pica también el perejil. Desmiga a trocitos pequeños el bacalao.

5. Añade el ajo, el perejil y el bacalao al recipiente. Remuévelo todo y déjalo cocer 1 minuto más.

6. Bate los huevos con la leche, salpimiéntalos y viértelos en el recipiente. Remueve y cuece entre 1 minuto y 1 minuto 30 segundos.

7. Saca el recipiente del microondas y remueve todo como si de un revuelto se tratara. Sírvelo.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Huevos |

PARA 1 PERSONA

Tortilla de patatas (tipo 1)
Tortilla de patatas

Ingredientes

250 g de patatas (2 unidades)

100 g de cebolla (1 unidad pequeña)

2 huevos

3 cucharadas de aceite oliva virgen extra

2 cucharadas de agua

Sal, pimienta

2 cucharadas de leche

Elaboración

1. Pela la cebolla y córtala a trozos pequeños e introdúcela en el recipiente junto con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de agua y una pizca de sal.

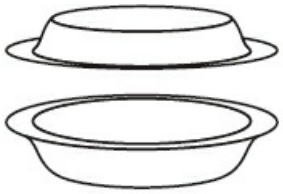
2. Remueve, tapa y cuécela 3 minutos.

4. Pela las patatas y córtalas a láminas finas. Añádelas al recipiente junto con la cebolla y el resto de aceite de oliva virgen extra. Salpimiéntalo, remueve, tápalo y cuece 5 minutos más.

5. Bate los huevos en un bol con la leche y una pizca de sal.

6. Viértelo en el recipiente y distribuye la mezcla de manera homogénea.

7. Cuece entre 2 minutos y 2 minutos 30 segundos, saca la tortilla, gírala y cuece 1 minuto más, aproximadamente.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN

| Huevos |

PARA 1 PERSONA

Tortilla de patatas (tipo 2)
Tortilla acabada en la sartén

Ingredientes

200 g de patata picada a daditos

75 g de cebolla picada

20 g de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de agua

2 huevos

Sal, pimienta

Elaboración

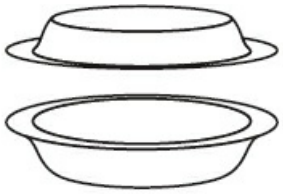
1. Coloca la patata y la cebolla en el recipiente junto con el agua y una pizca de sal.

2. Remueve, tapa y deja que cueza durante 6 minutos, aproximadamente, hasta que la patata esté cocida. Resérvalo.

3. Calienta una sartén con el aceite de oliva virgen extra y rehoga a fuego vivo la mezcla de patata y cebolla durante 2 minutos.

4. Bate los huevos y mézclalos con la patata y la cebolla.

5. Viértelo otra vez en la sartén y cuaja la tortilla a fuego medio por las dos caras según tus preferencias.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN

| Huevos |

PARA 1 PERSONA

Tortilla de patatas (tipo 3)
Tortilla de patatas chips

Ingredientes

30 g de patatas chips

2 huevos

2 cucharadas de leche

Sal

Elaboración

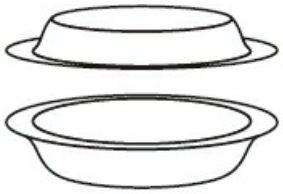
1. Casca los huevos en un bol. Añade la leche y la sal. Bate hasta que esté espumoso.

2. Añade las patatas, rómpelas groseramente con el mismo tenedor y déjalo reposar 1 minuto.

3. Vierte la mezcla en el recipiente y distribúyela de manera homogénea.

4. Cuece la mezcla 2 minutos.

5. Saca la tortilla, gírala y cuece 30 segundos más, aproximadamente.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN


Tortilla
de patatas chips
Tortilla acabada
en la sartén
Tortilla de patatas

PARA 2 PERSONAS

Pastel de tortillas con salsa

Ingredientes

Tortillas al gusto, preferentemente de diferentes tipos (queso, espinacas, jamón, patata, calabacín…) [véase receta de Tortilla de patatas]

1 diente de ajo

Perejil

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

100 g de salsa de tomate frito

30-40 g de queso curado rallado

Para la tortilla con trampa

2 huevos

½ cucharadita de harina

1 cucharada de leche

Elaboración

1. Para la tortilla con trampa, mezcla la harina con la leche hasta que no tengan grumos.

2. Pela el ajo y pícalo. Pica también el perejil. Añádelos a la mezcla junto con los huevos. Salpimienta.

3. Vierte en un molde o recipiente y cuece entre 1 minuto 15 segundos y 1 minuto 30 segundos.

4. Deja enfriar y corta de la misma forma que el resto de las tortillas.

5. Pon en el recipiente una base de salsa de tomate frito y, encima, las tortillas una sobre otra formando un pastel.

6. Cubre con más tomate y queso rallado.

7. Cuécelo 1 minuto más hasta que se haya fundido el queso.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



Carnes

PARA 2 PERSONAS

Boeuf bourguignon

Ingredientes

125 g de entrecot de ternera
1 lámina no muy fina de panceta curada
4 cucharadas de vino tinto de calidad
4 champiñones
1 cebolla grande
1 zanahoria
2 dientes de ajo
1 trozo de apio
1 rama de tomillo
Hojas de perejil
Harina
Mantequilla
Caldo de carne
Sal, pimienta

Elaboración

1. Limpia el entrecot y quítale el tejido; deja solo la parte magra de la carne. Córtalo a escalopas finas de 3-4 centímetros y ponlas en una superficie lisa. Con la palma del cuchillo, golpea las escalopas para que se queden lo más finas posibles.

2. Corta la panceta a trocitos pequeños. Resérvala.

3. Lava los champiñones y, si son muy grandes, córtalos.

4. Pela y pica el resto de las hortalizas.

5. Pon las hortalizas en el recipiente con la mantequilla, la panceta troceada, el vino, el tomillo, sal y pimienta.

6. Remueve y cuece unos 4 minutos.

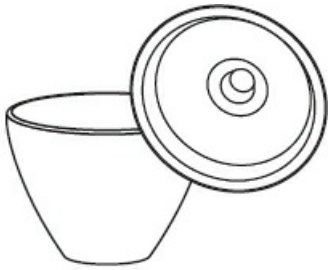
7. Saca el recipiente y añade ½ cucharadita de harina. Remueve y deja que cueza 1 minuto más.

8. Añade la carne salpimentada y los champiñones, y riégalo con el caldo casi hasta cubrirlo.

9. Remueve, tápalo y déjalo cocer unos 3-4 minutos más.

10. Rectifica de sal y pimienta, y déjalo reposar unos 2-3 minutos antes de servir.

11. Sirve con el perejil picado por encima.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Cochinita de carne picada

Ingredientes

200 g de carne picada de cerdo

½ cebolla

1 diente de ajo

50 g de pimiento rojo

1 naranja

50 g de maíz en conserva

Chili picante

Orégano

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

½ cucharadita de pimentón (dulce o ahumado)

Elaboración

1. Pela y pica el ajo, la cebolla y el pimiento. Ponlo todo en el recipiente y salpimienta.

2. Añade 4 cucharadas de agua y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Tápalo y cuécelo durante 4 minutos.

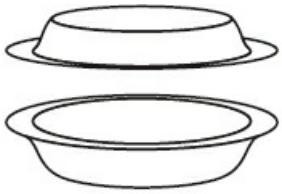
3. Añade la carne, remueve y condiméntala con chili, orégano, sal y pimienta.

4. Tapa el recipiente y deja que cueza otros 2 minutos. Saca el recipiente, remueve y repite la operación.

5. Añade el maíz escurrido, el zumo de ½ naranja y un poco de ralladura de su piel.

6. Remueve y cuécelo 1 minuto más. Déjalo reposar 1 minuto. Espolvorea pimentón dulce, remueve y sirve.

7. Acompáñalo con tortitas de maíz.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN







PARA 2 PERSONAS

Conejo al ajillo

Ingredientes

200 g de conejo cortado a trozos

6 dientes de ajo

4 cucharadas de vino blanco o de Jerez

Perejil picado

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Unas ramas de tomillo

Sal, pimienta

1 guindilla seca

Elaboración

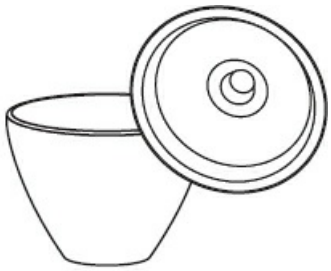
1. Salpimienta generosamente el conejo y deshoja el tomillo por encima. Alíñalo con un chorro de aceite de oliva virgen extra y mézclalo bien. Resérvalo.

2. Chafa los dientes de ajo y ponlos en el recipiente. Añade el aceite de oliva virgen extra, la guindilla y 2 cucharadas de vino.

3. Tápalo y cuece en el microondas durante 1 minuto o 1 minuto 30 segundos.

4. Añade el conejo y vierte 2 cucharadas más de vino. Remueve, tapa el recipiente y cuécelo durante 2-3 minutos.

5. Pica el perejil y espolvoréalo abundantemente por encima. Remueve y sírvelo.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



| Carnes |

PARA 2 PERSONAS

Manzanas rellenas de carne

Ingredientes

2 manzanas golden
150 g de carne picada de cerdo
70 g de caldo de pollo o vegetal
Vino rancio o brandi
1 huevo
1 diente de ajo
Un puñado de frutos secos tostados
Pan tostado
Unas hojas de perejil fresco
Canela en polvo
Limón
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo. Pica también el perejil.

2. Mezcla la carne en un bol y añade el ajo y perejil picados y un poco de huevo batido. Condimenta con una pizca de canela, ralladura de limón, sal y pimienta.

3. Lava las manzanas y, con un descorazonador, vacía la parte central dejando suficiente espacio interior para poderlas rellenar.

4. Rellena las manzanas con la farsa de carne y ponlas en el recipiente.

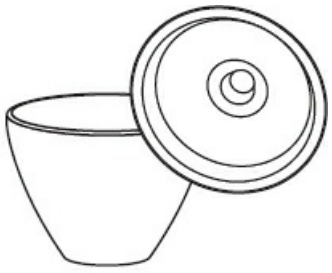
5. Vierte encima el caldo, un chorrito de vino y otro chorrito de aceite de oliva virgen extra.

6. Machaca los frutos secos pelados con un poco de pan tostado, sal, pimienta y perejil.

7. Cuece durante 6 minutos, aproximadamente. Comprueba la cocción del relleno.

8. Añade un poco de majada al líquido de cocción.

9. Sirve las manzanas con la salsa por encima y un poco de ralladura de limón.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



| Carnes |

PARA 1 PERSONA

Pechuga con zanahoria, mostaza y miel

Ingredientes

1 pechuga de pollo
100 g de zanahorias (1 zanahoria grande)
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mostaza en grano
½ cucharadita de miel
Germinados vegetales
Sal, pimienta

Elaboración

1. Corta el pollo a tiras no muy grandes.

2. Pon en un bol el aceite de oliva virgen extra, la mostaza y la miel. Mézclalo todo bien.

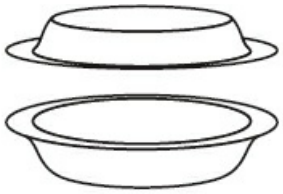
3. Salpimienta el pollo y embadúrnalo con la salsa del paso anterior. Resérvalo.

4. Pela y corta la zanahoria en bastones. Colócalos en un recipiente y añade 2 cucharadas de agua y una pizca de sal. Deja que cueza 2 minutos.

5. Añade el pollo y la salsa. Remueve el conjunto y cuécelo 3 minutos.

6. Deja reposar 1 minuto y sírvelo en un plato.

7. Espolvorea algunos germinados por encima, salpimiéntalo y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Carnes |

PARA 2 PERSONAS

Pincho de kebab de ternera

Ingredientes

350 g de carne picada de ternera
2 dientes de ajo
1 cucharadita de comino en polvo
2 cucharaditas de pimentón dulce
½ cucharadita de canela en polvo
½ manojo de perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Para la salsa

Tomate maduro
Unas hojas de menta fresca
1 limón
Chili en copos
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo. Pica también el perejil.

2. Pon la carne en un bol e incorpora el ajo picado, el comino en polvo, el pimentón dulce, la canela en polvo, el perejil picado, sal y pimienta.

3. Mezcla con un tenedor para homogenizar el conjunto. Resérvalo.

4. Reparte la mezcla en 8 bolas.

5. Coloca una bola en la brocheta y, con las manos, ve apretándola y extendiéndola, de manera que tome forma alargada (kebab). Repite la operación con las 8 brochetas.

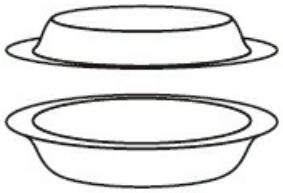
6. Píntalas con aceite de oliva virgen extra y pon una ración (4 brochetas) en el recipiente. Tápalo.

7. Cuece entre 4 y 5 minutos el microondas. Deja reposar 1 minuto sin destapar.

8. Para la salsa, corta los tomates por la mitad y saca las semillas. Pica la pulpa a daditos. Pica las hojas de menta.

9. Pon el tomate y la menta en un bol y aliña con el chili, un chorrito de limón, otro chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

10. Sirve las brochetas con la salsa y ralladura de limón.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Carnes |

PARA 2 PERSONAS

Pollo al curri con yogur

Ingredientes

2 muslos de pollo deshuesados

50 g de cebolla tierna

50 g de judías verdes

1 yogur

Un trocito de jengibre

1 diente de ajo

1 cucharadita de curri en polvo

50 g de mantequilla

Cebollino fresco

Sal, pimienta

Elaboración

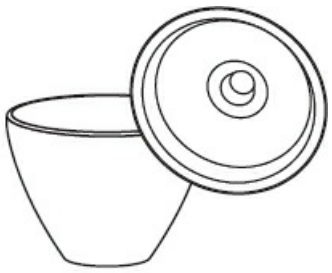
1. Pela y pica el ajo. Pela y ralla el jengibre.

2. Quítales la piel a los muslos y córtalos en dados. Pon los dados en un bol y salpimiéntalos. Añade el yogur (guarda un poco para emplatar), el curry, el ajo y el jengibre. Mezcla bien y déjalo marinar en el frigorífico durante 1 hora como mínimo.

3. Pela la cebolla tierna y córtala en juliana fina. Corta las judías a trozos.

4. Pon en el recipiente las verduras, el pollo con la mezcla de marinarlo y la mantequilla. Tapa y déjalo cocer 5 minutos. Comprueba la cocción y rectifica de sal y pimienta.

5. Saca la preparación, déjala reposar 1 minuto, remueve y sirve con el cebollino entero y el yogur con curri que habías reservado.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN

Añade anacardo para darle un toque especial.



| Carnes |

PARA 4 PERSONAS

Pollo asado Marraquesh

Ingredientes

1 pollo entero limpio de 1,2-1,3 kg

Aceite de oliva virgen extra

Especias ras al-hanout o, en su defecto: 1 cucharadita de comino 1 cucharadita de canela 1 cucharadita de cardamomo 1 guindilla 1 diente de ajo

1 cucharada de miel

1 cucharada de agua de rosas

Unas ramas de tomillo

Sal, pimienta

Elaboración

1. Si no tienes ras al-hanout en polvo y partes de las especias separadas, machácalas, mézclalas y resérvalas.

2. Salpimienta abundantemente el pollo por dentro y por fuera. Pinta todo el pollo con aceite de oliva virgen extra y embadúrnalo con las especias. Mete el tomillo dentro del pollo. Tápalo y déjalo macerar unas horas o, mejor, toda la noche.

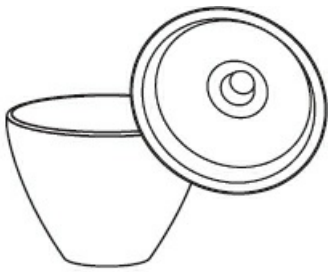
3. Cuando vayas a cocinarlo, saca el pollo del frigorífico para que pierda frío. Mezcla la miel con el agua de rosas.

4. Pon el pollo en un recipiente alto con las pechugas arriba y vierte la mezcla de miel. Repártela bien.

5. Deja que cueza tapado 10 minutos. Saca el recipiente, dale la vuelta al pollo y cuécelo 10 minutos más por el otro lado.

6. Déjalo reposar unos minutos, sácalo y trocéalo.

7. Si quieres, pon a hervir el líquido de cocción del pollo para que reduzca y concentre los sabores. Sírvelo como salsa.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



| Carnes |

PARA 2 PERSONAS

Rulo de pollo relleno

Ingredientes

2 rulos de pollo rellenos individuales

2 patatas medianas

10 tomates cherry

50 g de guisantes

Caldo de pollo o vino blanco

Tomillo

Orégano

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. En una sartén caliente, dora los rulos durante unos segundos por todos los lados. Ponlos sobre papel absorbente para que absorba la grasa y, acto seguido, resérvalos en un plato aparte para aprovechar luego el jugo que suelten.

2. Pela las patatas y córtalas a rodajas. Lava y corta los tomates por la mitad.

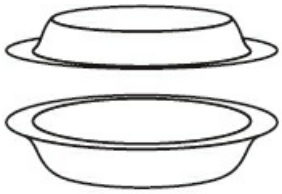
3. Dispón una base de patata, tomate y guisantes en el recipiente. Condiméntala con las hierbas, sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Vierte encima 2 cucharadas de vino o de caldo.

4. Tapa y déjalo cocer 4-5 minutos.

5. Añade los rulos y el jugo que han soltado en el plato.

6. Acaba de cocerlo todo unos 2 o 3 minutos en función del grosor de los rulos. Verifica la cocción.

7. Deja reposar 1 minuto. Saca los rulos, córtalos y sírvelos con la guarnición.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 1 PERSONA

Salchichas con tomate y setas

Ingredientes

4 salchichas de cerdo
100 g de sofrito de tomate
Mostaza en grano o dulce
80 g de setas de temporada
Laurel
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Lava las setas y trocéalas.

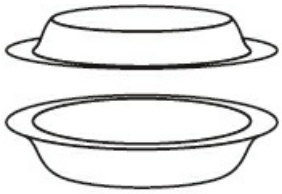
2. Dispón las salchichas en el recipiente con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y 2 cucharadas de agua.

3. Tapa y déjalas cocer 3 minutos.

4. Sácalas del microondas y añade las setas. Remueve y cuécelas unos 2 minutos más.

5. Añade el laurel, el tomate y ½ cucharadita de mostaza.

6. Tapa y haz que cueza entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos más. Deja que repose 1 minuto. Rectifica de sal y pimienta, remueve y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Carnes |

PARA 1 PERSONA

Shawarma de cordero

Ingredientes

125 g de espalda o pierna de cordero cortada a escalopas
35 g de cebolla tierna
50 g de pimiento rojo
35 g de bulbo de hinojo
80 g de garbanzos cocidos
1 yogur
Hojas de menta
½ cucharadita de mostaza en grano
Comino en polvo
Cúrcuma en polvo
Canela en polvo
Clavo
Chili en polvo
15 g de mantequilla
Sal, pimienta

Elaboración

1. Corta a tiras muy finas las escalopas y ponlas en un bol. Pela, lava y corta la verdura a bastones finos o en juliana procurando que los trocitos tengan el mismo tamaño que el cordero.

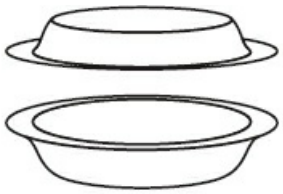
2. Mézclalo todo y condiméntalo con las especias y las hojas de menta. Salpimienta, tápalo y deja que se marine entre 10 y 15 minutos.

3. Ponlo en el recipiente junto a la mantequilla y los garbanzos. Remueve y tapa el recipiente.

4. Cuece la mezcla durante 5-6 minutos. Déjala reposar 1 minuto.

5. Bate el yogur con una pizca de las mismas especias que has usado y unas gotas de mantequilla. Rectifica de sal.

6. Sirve la mezcla de cordero y verdura con el yogur.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Carnes |

PARA 2 PERSONAS

Sopa de pollo con verduras

Ingredientes

150 g de pechuga de pollo limpia
500 ml de caldo de pollo
30 g de fideos al huevo
60 g de col verde
50 g de coliflor
50 g de brócoli
50 g de judías verdes
50 g de maíz en conserva
2 rodajas de jengibre
1 cucharadita de aceite de sésamo
Sal, pimienta

Elaboración

1. Corta la pechuga de pollo a trozos pequeños.

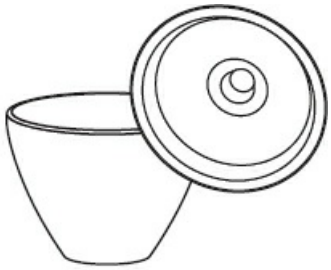
2. Lava la col y las judías y córtalo todo a trozos pequeños. De un brócoli y de una coliflor saca brotes pequeños.

3. Pon la verdura y el pollo en el recipiente, añade el jengibre, sal, pimienta y 4 cucharadas de caldo.

4. Remueve, tapa y deja que cueza unos 5 minutos.

5. Destapa el recipiente. Añade el maíz, los fideos y más caldo hasta que quede todo cubierto. Tápalo y remueve el conjunto. Cuece entre 2 y 3 minutos más. Deja reposar 1 minuto sin destapar.

6. Alíñalo con el aceite de sésamo. Rectifica de sal, pimienta y cantidad de caldo. Sírvelo.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2-4 PERSONAS

Terrina de campaña

Ingredientes

125 g de carne picada de ternera
125 g de carne picada de cerdo
1 huevo
1 cucharada de pasas
3 orejones de albaricoque
1 diente de ajo
1 cucharada de piñones tostados
2 cucharadas de vino dulce
50 g de pan
50 g de leche
30 g de nata líquida (35 % MG)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Unas hojas de perejil fresco
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de cardamomo
1 cucharadita de tomillo
Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Pica los orejones y ponlos a hidratar junto con las pasas con el vino dulce.

2. Remoja el pan con la leche y la nata.

3. Pela el ajo y pícalo. Pica también el perejil.

4. Pon las carnes en un bol. Añade el huevo batido, el pan remojado junto con toda la leche y la nata, el aceite de oliva virgen extra, el ajo y el perejil picados, las pasas, los

orejones y los piñones. Añade también todas las especias, un poco de sal y pimienta negra.

5. Mézclalo todo bien con dos tenedores o con las manos. Reserva esa farsa.

6. Pon la farsa, dándole un grosor de 2-3 dedos, en un recipiente ancho.

7. Tapa el recipiente y cuece durante 6 minutos, aproximadamente. Comprueba la cocción pinchándola con una brocheta o similar.

8. Enfría la terrina en el frigorífico durante 3 horas como mínimo.

9. Desmolda y corta en porciones.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



Pescados
y mariscos





PARA 2 PERSONAS

Bacalao al pil pil

Ingredientes

200 g de lomo de bacalao desalado

4 dientes de ajo

2 guindillas

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de agua

Sal, pimienta

Perejil

Elaboración

1. Machaca los ajos con piel. Pon en el recipiente la guindilla, los ajos, el aceite de oliva virgen extra y el agua.

2. Tapa y cocina durante 1 minuto. Saca del microondas y deja reposar para que infusione.

3. Seca el bacalao y ponlo con la piel hacia abajo en el recipiente. Tapa y vuelve a cocinar durante 1 minuto 30 segundos. Deja reposar 1 minuto con el recipiente cerrado.

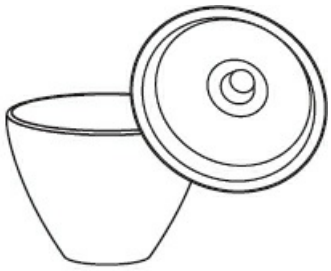
4. Saca el recipiente y deja entibiar para que ligue mejor la gelatina que habrá desprendido el bacalao. Reserva el bacalao en un plato.

5. Quita la guindilla y los ajos, y resérvalos.

6. Emulsiona la salsa con un batidor, sin retirar del recipiente. Añade el jugo que suelta

el bacalao en el plato. Salpimienta.

7. Emplata y espolvorea con el perejil picado.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN







PARA 2 PERSONAS

Brochetas de rape con beicon

Ingredientes

180 g de lomo de rape limpio
8 lonchas de bacon bien finas
1 cebolla tierna
Salsa romesco
Vinagre balsámico
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
Cebollino

Elaboración

1. Corta el rape a cuadrados gruesos. Corta por la mitad las lonchas de bacon si son muy grandes. Envuelve cada pieza de rape en una loncha de bacon.

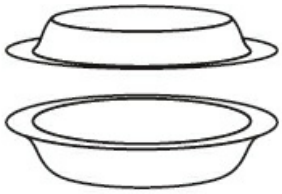
2. Prepara 2 brochetas, de 4 o 5 piezas cada una, con los enrollados.

3. Coloca las brochetas sobre un recipiente. Espolvorea un poco de pimienta, añade una cuchara de agua y unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.

4. Tápalo y cocínalo entre 2 minutos y 2 minutos 30 segundos. Deja 1 minuto de reposo.

5. Pela la cebolla y lávala. Córtala en juliana bien fina. Ponla en un bol y alíñala con un poco de salsa romesco, unas gotas de vinagre y sal.

6. Sirve las brochetas con la ensalada de cebolla, cebollino picado y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Corvina con refritos

Ingredientes

2 lomo de corvina (125 g/ración)

Para el refrito del norte

2 dientes de ajo
Pimentón dulce
Vinagre
Perejil
Guindilla
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Para el refrito del sur

2 dientes de ajos
1 tomate rojo
Comino en polvo
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Para el refrito de Asia

2 dientes de ajos
1 cebolla tierna pequeña
Cilantro en hojas
Salsa de soja
Jengibre fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta

Elaboración

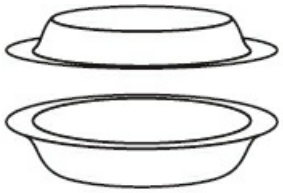
1. Coloca el lomo de corvina en un plato con la piel hacia arriba, tapa y cocina 1 minuto. Deja reposar 1 minuto y destapa.

2. Sirve la corvina con el refrito que quieras.

Para el refrito del norte Pela unos ajos y lamínalos. Pon una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra a fuego suave y añade los ajos. Fríelos hasta que empiecen a estar dorados. Añade media guindilla picante. Aparta la sartén del fuego, vierte con cuidado un chorrito de vinagre y hazlo hervir de nuevo al fuego. Fuera del fuego, añade una pizca de pimentón y unas hojas de perejil picado. Sálalo. Salpimienta el pescado y alíñalo con el refrito caliente.

Para el refrito del sur Ralla un tomate y ponlo a escurrir encima de un colador. Pela dos ajos y pícalos. Pon una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra a fuego suave y añade los ajos. Fríelos hasta que empiecen a dorarse. Añade el tomate, sube el fuego y saltéalo unos segundos. Pon una pizca de comino, sal y pimienta. Añade un chorrito más de aceite de oliva virgen extra. Rehoga el conjunto unos segundos. Salpimienta el pescado y alíñalo con el refrito caliente.

Para el refrito de Asia Pela la cebolla y córtala en juliana bien fina. Mezcla las hojas de cilantro. Pon el pescado en el plato. Repártelo por encima del pescado. Espolvorea un poco de pimienta. Calienta en una sartén un chorrito de salsa de soja y uno de aceite de oliva virgen extra, ralla un trocito de jengibre fresco. Viértelo bien caliente por encima de la verdura y sírvelo.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Escabeche de gallineta con naranja

Ingredientes

150 g de filetes de gallineta u otro pescado
1 zanahoria pequeña
1 cebolla tierna
3-4 dientes de ajo
5 cucharadas de vino blanco
5 cucharadas de vinagre de vino blanco o de manzana
1 rama de romero/tomillo
1 hoja de laurel
4-6 granos de pimienta negra
Un trozo de piel de naranja
Zumo de media naranja
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

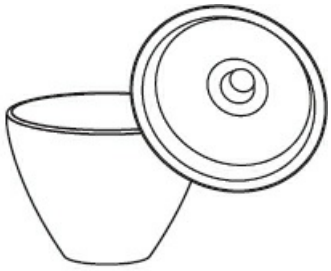
1. Pela la cebolla. Pélala en juliana fina igual que la zanahoria. Pela los ajos y lamínalos. Ralla la piel de media naranja.

2. Añade las hortalizas y las hojas aromáticas en un recipiente con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, el vino, el zumo de la naranja, sal y pimienta. Tapa y deja que cueza durante 2 minutos.

3. Saca el recipiente del microondas. Añade 2 cucharadas de agua y el vinagre. Remueve y cuece 1 minuto. Salpimienta.

4. Corta los filetes de pescado a porciones y salpimienta. Saca el recipiente del microondas y sumerge el pescado en el escabeche. Deja que cueza durante 1 minuto.

5. Saca el recipiente y deja reposar sin destapar hasta que esté tibio.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN

Déjalo reposar un día en la nevera para que el pescado se impregne de todos los sabores del escabeche.



PARA 1 PERSONA

Langostinos con mojo de estragón

Ingredientes

6 langostinos medianos

25 g de mahonesa

25 g de nata con el 35% MG

Estragón fresco

Limón

Sal, pimienta

Elaboración

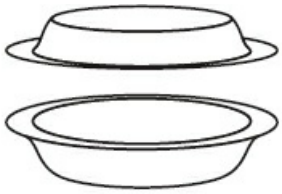
1. Pon los langostinos en un recipiente con 2 cucharadas de agua. Tapa y deja que cueza entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos.

2. Pon en un recipiente alto la nata bien fría y bátela enérgicamente hasta que esté espumosa.

3. Mezcla suavemente en un bol la mahonesa y la nata batida hasta formar una crema esponjosa y ligera.

4. Pica unas hojas de estragón y añádelas al bol. Aliña con unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.

5. Sirve los langostinos cocidos con la salsa para mojar.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Lobster roll

Ingredientes

1 bogavante de ración (400-450 g)

2 bollos de pan tipo Viena

½ cebolla tierna

Mayonesa

Cebollino

1 lima (o limón)

Salsa Worcestershire (o soja)

Sal, pimienta

Mantequilla

Elaboración

1. Para cocer el bogavante, colócalo en un recipiente alargado con 2 cucharadas de agua. Cuécelo por un lado entre 2 minutos y 2 minutos 30 segundos. Sácalo, dale la vuelta y deja que cueza 2 minutos más. (El caparazón debe quedar rojo. Si no es así, cuece 1 minuto más).

2. Déjalo enfriar en la nevera. Límpialo y pica la carne en trozos no muy pequeños.

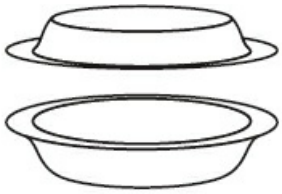
3. Lava la cebolla y córtala en juliana bien fina. Resérvala en un bol con agua fría.

4. Pon el bogavante en un bol y añade el cebollino picado, mayonesa, unas gotas de lima y un poco de su piel rallada, y unas gotas de salsa Worcestershire. Remueve.

5. Añade la cebolla bien escurrida. Salpimiéntalo.

6. Tuesta el pan con un poco de mantequilla.

7. Pon el relleno dentro y sírvelo.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN






PARA 2 PERSONAS

Merluza en brandada

Ingredientes

Filete de merluza limpio (150 g)

1 patata

1 diente de ajo

Hojas de perejil

Leche

1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela 1 patata y córtala a trozos. Lávala y ponla en el recipiente con 2 cucharadas de leche.

2. Cuece durante 6-7 minutos.

3. Corta la merluza a trozos y añádela al recipiente. Salpimienta.

4. Tápalo y deja que cueza 1 minuto más.

5. Saca el contenido del recipiente y ponlo en un recipiente alto.

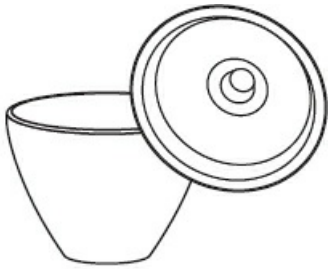
6. Tritura hasta formar una pasta. Añade un hilo de aceite de oliva virgen extra en crudo

para que emulsione y forme un puré untuoso.

7. Salpimiéntalo.

8. Pela 1 diente de ajo y pícalo. Pica también el perejil, añade un chorrito de aceite, sal, pimienta y unas gotas de limón.

9. Sirve el puré con el aceite de perejil por encima y acompáñalo con unas tostadas.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Moluscada con aromáticos

Ingredientes

500 g de moluscos: mejillones, almejas, berberechos…

50 ml de vino blanco

Laurel

Pimienta negra

Aceite de oliva virgen extra

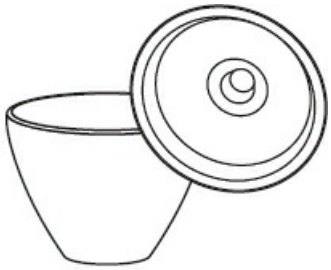
Elaboración

1. Limpia los mejillones y el resto de los moluscos.

2. Pon en un recipiente ancho y alto el vino blanco, el laurel y la pimienta. Añade, por último, los moluscos. Remueve.

3. Tapa y cuece 4-5 minutos. Comprueba si se han abierto las conchas y desecha las cerradas.

4. Remueve. Alíñalos con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y sirve.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN







PARA 2 PERSONAS

Pescadilla rellena con setas

Ingredientes

1 pescadilla de ración

100 g de setas de temporada

½ zanahoria

Un trozo de puerro

Un trocito de jengibre

Mantequilla

Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela la zanahoria. Lava las hortalizas y las setas, y pícalas.

2. Ponlas en el recipiente con una nuez de mantequilla y una cucharada de agua. Salpimienta, tapa y cuece unos 3 minutos. Remueve y añade las setas. Remueve y cuece unos 4–5 minutos más.

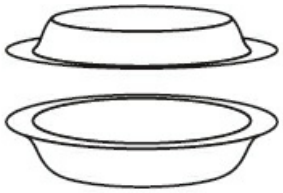
3. Saca el sofrito del recipiente y resérvalo.

4. Limpia la pescadilla y corta el lomo para que se abra sin llegar al final y siguiendo la dirección de la espina. Hazlo con unas tijeras para poder sacar la espina manteniendo la forma del pescado.

5. Salpimienta la pescadilla y rellénala con la farsa de hortalizas. Sujétala con unos pinchos de brocheta.

6. Ponla en el recipiente y cuécela entre 2 minutos 30 segundos y 3 minutos.

7. Comprueba la cocción y sírvela.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN







PARA 2 PERSONAS

Pescado a la sal

Ingredientes

1 dorada de ración entera y limpia (350 g)

1 kg de sal gruesa

2 claras de huevo

Mayonesa

Hojas de menta fresca

1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimenta

Comino en polvo

Elaboración

1. Mezcla en un bol la sal con la clara líquida. Unta el pescado con unas gotas de aceite de oliva virgen extra con las manos.

2. Introduce dentro del pescado unas hojas de menta y un poco de piel de limón.

3. Pon en una bandeja o plato llano apto para el microondas una base con la sal. Coloca la dorada encima, añade unas gotas de zumo de limón por encima y cúbrela completamente de sal. Dale forma con las manos a la sal y prénsala ligeramente.

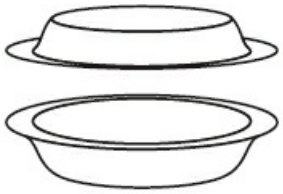
4. Cocina en el microondas durante 8-9 minutos. Deja 1-2 minutos de reposo. (Ten en cuenta el peso del pescado porque puede variar el tiempo de cocción).

5. En un bol, mezcla la mayonesa, un poco de zumo de limón, el comino, sal y pimienta.

6. Pica la menta, añádela y bátelo todo.

7. Con ayuda de una cuchara, rompe y saca la capa de sal que se ha formado con cuidado de que no se rompa en exceso.

8. Sirve los filetes con el aliño de comino.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 1 PERSONA

Pescado en salsa verde

Ingredientes

120 g de filetes limpios de pescado blanco (dorada, merluza, lubina…)

1 diente de ajo

1 cucharadita de harina

50 g guisantes

Perejil picado

60 ml de caldo de pescado

1 cucharada de vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo.

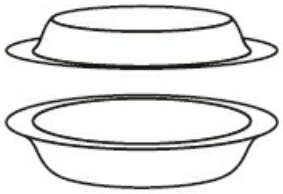
2. Coloca en un recipiente el ajo picado y el aceite de oliva virgen extra. Remueve con una cuchara, tápalo y cuece en el microondas durante 1 minuto.

3. Añade la harina y remueve. Seguidamente, incorpora el caldo, el vino y abundante perejil.

4. Remueve, tápalo y ponlo en el microondas durante 1 minuto más. Remueve la salsa resultante.

5. Sala los filetes de pescado y ponlos en la salsa junto con los guisantes. Vuelve a tapar y cocina durante 1 minuto.

6. Saca del microondas y deja reposar 1-2 minutos sin abrir el recipiente. Sírvelo.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN







PARA 1 PERSONA

Plato completo de pescado

Ingredientes

1 patata mediana

1 tomate pequeño

80 g de calabacín (½ unidad)

30 g de cebolla (¼ unidad)

1 filete de merluza (125 g)

2 cucharadas de vermut

Aceite de oliva virgen extra

Hojas de perejil

Pistachos tostados y pelados

Sal, pimienta

Elaboración

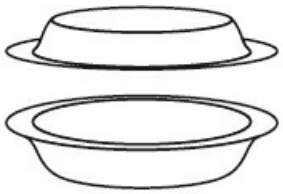
1. Lava las verduras. Pela la patata y córtala a rodajas finas. Haz lo mismo con el resto de las hortalizas.

2. Coloca en la base del recipiente la patata, pon sal. Añade encima el calabacín, el tomate y la cebolla. Salpimienta, añade el vermut y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Tapa el recipiente y ponlo a cocer durante 4-5 minutos en el microondas. Comprueba la cocción de la patata pinchándola con un cuchillo.

3. Una vez pasado este tiempo, abre el recipiente, añade el filete de merluza y vuelve a cocinar con el recipiente tapado durante 1 minuto más, aproximadamente. Sácalo del

microondas y deja reposar con el recipiente cerrado durante 1 minuto más sin abrirlo.

4. Machaca los pistachos con sal y perejil. Espolvorea esta mezcla por encima y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN







PARA 2 PERSONAS

Pudin de pescado

Ingredientes

100 g de pescado cocido limpio sin espinas

40 g de puerro

30 g de tomate sofrito

Aceite de oliva virgen extra

30 ml de nata líquida para cocinar (18 % de MG)

1 huevo

Sal, pimienta

Elaboración

1. Pocha el puerro con unas gotas de aceite de oliva virgen extra en el microondas durante 3 minutos.

2. En un vaso para triturar, mezcla todos los ingredientes (pescado, nata, huevo, puerro pochado, tomate frito, sal y pimienta).

3. Tritura la mezcla con un triturador eléctrico y repártela en 2 moldes individuales y aptos para cocinar al microondas. Llena hasta ¾ partes como máximo.

4. Tapa y deja que cueza cada molde entre 1 minuto y 1 minuto 30 segundos a potencia máxima. Deja enfriar ligeramente.

5. Desmolda y sirve con un poco de mayonesa o alioli.



RECIPIENTE
INDIVIDUAL



PARA 2 PERSONAS

Salmón con acelgas en homenaje a Troisgros

Ingredientes

1 filete de salmón limpio (160 g)

100 g de acelgas (o acederas)

120 ml de nata (35 % MG) o crema doble

5 chalotas (50 g)

4 cucharadas de vino blanco

Sal, pimienta

Elaboración

1. Limpia y trocea las acelgas.

2. Corta el salmón. Ponlo entre dos papeles alimentarios y aplástalo con la base de un cuchillo o similar hasta formar filetes de un grosor de medio centímetro. Salpimienta y reserva fuera del frigorífico para que se atempere.

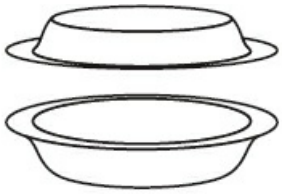
3. Pela la chalota y pícala. Añádela al recipiente junto con el vino.

4. Cuece unos 3 minutos.

5. Incorpora la crema doble y las acelgas. Tapa y cuece unos 4 minutos más.

6. Saca el recipiente del microondas. Añade, seguidamente, el salmón, remueve y tapa.

7. Cocina durante 1 minuto y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Sopa de pescado

Ingredientes

4 colas de langostino peladas
100 g de filete de rape limpio
10 almejas o berberechos
1 diente de ajo
50 g de cebolla
50 g de tomate frito
1 patata pequeña
50 g de guisantes
500 ml de caldo de pescado
2 cucharadas de anís seco
Pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Corta el rape a dados. Resérvalo.

2. Pela la cebolla y el ajo, y pícalos. Pela la patata y córtala a trozos pequeños rompiéndola con el cuchillo para que suelte el almidón durante la cocción.

3. Pon todas las hortalizas en el recipiente y añade 1 cucharada de agua y 2 de aceite de oliva virgen extra. Cocina 3 minutos en el microondas.

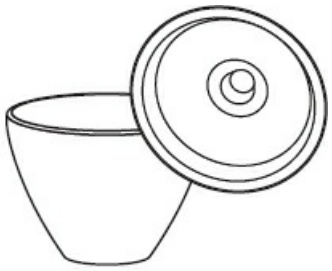
4. Añade el tomate, el anís, el pimentón, los guisantes y el pescado. Remueve e incorpora el caldo de pescado.

5. Tapa y cuece 4 minutos en el microondas.

6. Añade los langostinos, las almejas y los berberechos, y deja que cueza 1 minuto

más. Salpimienta.

7. Déjalo tapado para que repose unos minutos antes de servir.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



Postres




PARA 2 PERSONAS

Bollo de mantequilla y canela

Ingredientes

100 g de harina

10 g de levadura en polvo

2 g de sal

15 g de azúcar

60 g de leche

1 cucharadita de canela en polvo

30 g + 10 g de mantequilla

Agua

Elaboración

1. Pasa la harina y la levadura por un colador, ponla en un bol junto con el azúcar y la sal. Añade un poco de leche mientras vas removiendo hasta que se forme una masa.

2. Tapa y deja reposar unos minutos.

3. Estira la masa con un rodillo hasta que tengas un rectángulo de un grosor de ½ centímetro. Añade los 30 g de mantequilla pomada por toda la superficie. Espolvorea de abundante canela.

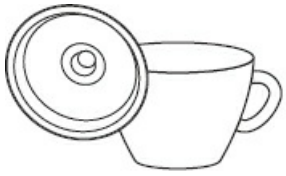
4. Enrolla la masa como si hicieras pequeños cilindros y córtalos a porciones del tamaño de una taza de café.

5. Funde un poco de mantequilla en una taza alta y pon de pie una porción de rulo con

1 cucharadita de agua por encima.

6. Cuece entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos, aproximadamente, cada taza.

7. Derrite una nuez de mantequilla con un poco de canela y pinta el bollo por encima antes de servirlo tibio.



RECIPIENTE INDIVIDUAL







| Postres |

PARA 2-3 PERSONAS

Carrot cake

Ingredientes

100 g de zanahoria pelada y rallada bien fina

30 g de panela o azúcar moreno

60 g de harina

50 g de leche

20 g de aceite de oliva virgen extra

5 g de levadura en polvo

1 huevo

Una pizca de sal

Salsa de yogur

1 yogur natural

1 cucharada de curri en polvo

1 limón

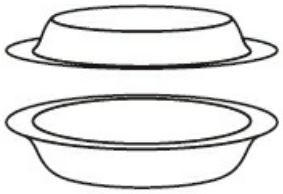
Elaboración

1. Pasa por un colador la harina y la levadura. Mezcla todos los ingredientes de la tarta y bate con unas varillas.

2. Viértelo en un recipiente ancho y cuécelo durante 5 minutos, aproximadamente. Si quieres prepararlo en moldes individuales, llénalos hasta ¾ partes de su capacidad y cuécelos durante unos 2 minutos cada uno.

3. Bate el yogur con el curri y unas gotas de zumo de limón.

4. Desmolda el pastel, haz porciones y sírvelo con la salsa de yogur.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Postres |

PARA 2 PERSONAS

Cheesecake

Ingredientes

Base

2 galletas

2 cucharaditas de mantequilla

Relleno

1 huevo

100 g de queso crema para untar

10 g de harina de trigo

25 g de nata líquida (35 % MG)

25 g de azúcar

Lima

Elaboración

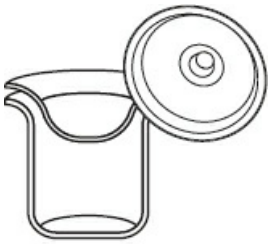
1. Añade 1 galleta y 1 cucharadita de mantequilla a cada molde individual antiadherente y machácalo hasta que haga una pasta. Aprieta con la cuchara para que forme una base. Deja que cuezan unos 30 segundos los dos moldes a la vez.

2. En un bol aparte, mezcla los ingredientes del relleno: el queso crema, la harina previamente pasada por un colador, la nata y el azúcar. Bate la mezcla. Rellena los moldes hasta ¾ partes de su capacidad aproximadamente.

3. Cuece cada molde de 45 segundos a 1 minuto.

4. Déjalos enfriar en el frigorífico para que se pueda desmoldar mejor.

5. Si es preciso, corta el pastel en porciones. Ralla la piel de lima por encima.



RECIPIENTE
INDIVIDUAL





PARA 2 PERSONAS

Crema catalana

Ingredientes

250 g de leche (1)

40 g de azúcar

20 g de leche (2)

10 g de almidón de maíz

2 yemas de huevo

Canela en rama

Un trocito de piel de limón y de naranja

Fruta fresca

Elaboración

1. Mezcla los 250 g de leche (1) con el azúcar y los aromatizantes en un recipiente ancho. Calienta unos 3 minutos en el microondas.

2. Aparte, mezcla los 20 g de leche fría (2) con el almidón hasta que se disuelva en un bol. Añade las yemas y bátelo todo junto. Cuélalo.

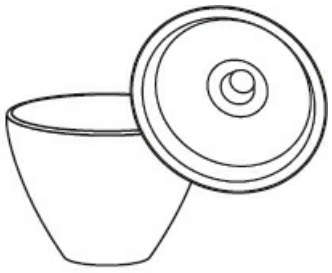
3. Cuando esté bien caliente la leche, saca los aromatizantes y añade el batido de las yemas removiendo constantemente.

4. Vuelve a poner el recipiente en el microondas y cuece durante 1 minuto, aproximadamente.

5. Sácalo, bátelo y comprueba la textura por si le faltan algunos segundos de cocción.

6. Deja enfriar en un recipiente tapado.

7. Limpia y corta la fruta fresca. Sírvela acompañada de la crema.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2 PERSONAS

Flan de huevo

Ingredientes

100 ml de leche

25 ml de nata líquida (35 % MG)

1 huevo

25 g de azúcar

½ vaina de vainilla

Caramelo líquido

Nata batida sin azúcar

Elaboración

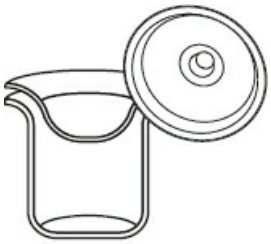
1. Abre la vaina de vainilla para sacar la pulpa y añádela a la mezcla de la leche y la nata. Caliéntala 30 segundos para que se entibie y resérvala en el frigorífico hasta que se infusione.

2. Bate el huevo en un bol con el azúcar hasta que esté bien espumado. Añade la leche con la nata infusionada (ya fría) y remueve.

3. Rellena dos moldes individuales hasta ¾ partes de su capacidad, tápalos y cuécelos de uno en uno durante 45-50 segundos.

4. Reserva los flanes en el frigorífico hasta que se enfríe y tome cuerpo, un mínimo de 1 hora.

5. Sirve con un poco de nata batida y el caramelo por encima.



RECIPIENTE
INDIVIDUAL







PARA 2 PERSONAS

Frutas en su jugo

Ingredientes

400 g de fruta de pulpa (melocotón, albaricoque, ciruela…)

25 g de azúcar

50 ml de agua o vino de postre

1 anís estrellado

1 naranja

Gelificante (opcional)

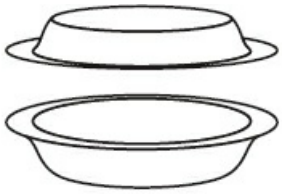
Elaboración

1. Lava las frutas y córtalas por la mitad. Con un cuchillo, saca el hueso y disponlas en un recipiente solapadas entre sí.

2. Pon el anís y espolvorea azúcar. Añade el agua o licor.

3. Tapa y cuece durante 4-5 minutos. Deja enfriar y sirve con un poco del jugo resultante y piel de naranja rallada por encima.

4. Opción: una vez que están cocidas, diluye un poco de gelificante (puede ser hoja de gelatina, agar-agar u otro) en el jugo que han soltado y mézclalo bien. Pon la fruta escurrida en un molde y rellénalo con el jugo. Deja cuajar en el frigorífico. Desmolda y sirve.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 1 PERSONA

Manzana a la canela con ratafía

Ingredientes

1 manzana tipo golden

1 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de licor de ratafía o vino dulce

½ yogur natural

Hojas de estragón

Elaboración

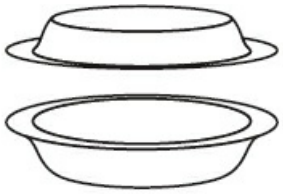
1. Pela la manzana y trocéala a cuartos. Ponla en el recipiente con el vino y espolvorea de canela.

2. Tapa y deja que cueza entre 4 minutos y 4 minutos 30 segundos.

3. Saca la manzana del microondas y ponla en un plato hondo con el jugo que ha soltado.

4. Pica las hojas de estragón y mézclalas con el yogur. Añade un poco de canela y bátelo.

5. Sirve la manzana con la salsa de yogur.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



PARA 8-10 UNIDADES

Mochi de legumbres

Ingredientes

Para la masa de arroz

60 g de harina de arroz glutinoso

2 cucharadas de azúcar

80 g de agua

Almidón de maíz

Para el relleno

100 g de legumbres cocidas en conserva (alubias pintas)

40 g de pasta de castañas dulce

Ralladura de limón

Elaboración

1. Para el relleno, escurre las legumbres, cháfalas y mézclalas con la pasta de castaña y la ralladura de limón. Reserva en la nevera.

2. Para la masa, pon el agua y el azúcar en un recipiente con volumen. Remueve hasta que se disuelva el azúcar.

3. Añade la harina de arroz glutinoso y mezcla con unas varillas hasta obtener una masa homogénea.

4. Tapa la masa, métela en el microondas y haz que cueza durante 1 minuto. Saca el recipiente y deja que repose 1 minuto sin destapar.

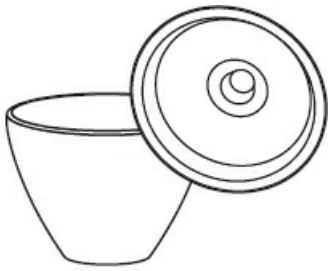
5. Espolvorea almidón de maíz sobre una superficie y dispón en ella la masa cocida.

6. Estira la masa hasta obtener un grosor de 1 cm. Espolvorea almidón por encima.

7. Corta en 8-10 porciones individuales. Pon en el centro de cada porción 1 cucharadita del relleno frío y dobla la pieza formando una bola. Échate un poco de almidón en las

manos para evitar que la masa se te pegue.

8. Reserva las piezas y sírvelas a temperatura ambiente.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN



PARA 2-3 PERSONAS

Pastel rápido sin gluten

Ingredientes

45 g de aceite de oliva virgen extra

40 g de azúcar

1 huevo

40 g de agua

40 g de harina sin gluten

5 g de levadura en polvo sin gluten

Nata batida o fruta de temporada

Hojas de menta fresca

Elaboración

1. Casca el huevo en un recipiente ancho y apto para microondas. Añade el azúcar, el agua y el aceite de oliva virgen extra.

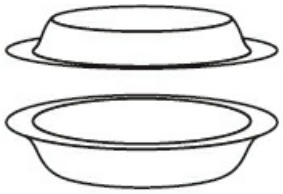
2. Bátelo con unas varillas.

3. Mezcla la harina y la levadura y pasa la mezcla por un colador. Añádela poco a poco removiendo para no hacer grumos.

4. Tapa el recipiente y cuece durante 3 minutos.

5. Una vez cocido, sácalo y déjalo reposar sin destapar durante 2 minutos.

6. Desmolda y corta el bizcocho. Pon un trozo en un plato y acompaña con la nata batida sin azúcar.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN



| Postres |

PARA 2 PERSONAS

Pera con gratén de almendras

Ingredientes

1 huevo

10 g de azúcar

100 ml de nata líquida (35 % MG)

15 g de harina de almendras

2 peras dulces

Helado

Elaboración

1. Separa la yema del huevo y bátela con el azúcar. Añade la nata líquida y pon la mezcla en un cazo a fuego suave.

2. Déjalo calentar sin parar de remover y procurando que no llegue a hervir.

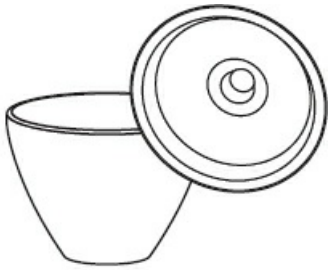
3. Apártalo del fuego y añade el polvo de almendras. Viértelo en un recipiente y déjalo enfriar.

4. Pela las peras y cortarlas por la mitad. Ponlas en un recipiente con 1 cucharada de agua. Tapa y deja que cueza en el microondas durante 4-5 minutos.

5. Escurre las peras y lamínalas procurando mantener la forma.

6. Extiéndelas sobre un plato. Cúbrelas con la crema de almendras y gratina en el grill hasta que se dore ligeramente.

7. Sirve las peras con una bola de helado.



RECIPIENTE
ALTO Y CON VOLUMEN





PARA 2 PERSONAS

Plaisir au chocolat

Ingredientes

1 huevo

30 g de azúcar

55 g de mantequilla

55 g de chocolate negro de cobertura

35 g de harina

1 pastilla o trocitos de chocolate blanco

Cacao en polvo

Elaboración

1. Pica el chocolate y fúndelo junto con la mantequilla en el microondas a potencia media.

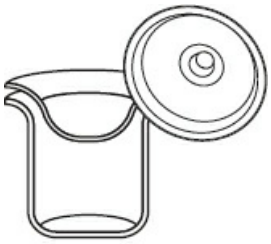
2. En un bol aparte, bate el huevo con el azúcar. Añade el chocolate fundido y mezcla bien.

3. Cuela la harina y añádela a la masa. Remueve suavemente hasta obtener una masa bien lisa.

4. Reparte la masa en 2 moldes individuales e introduce la pastilla de chocolate dentro de manera que quede bien cubierta.

5. Cuece cada molde 1 minuto.

6. Sírvelo tibio con un poco de cacao espolvoreado por encima.



RECIPIENTE
INDIVIDUAL






| Postres |

PARA 2 PERSONAS

Pudin de yogur

Ingredientes

1 huevo

60 g de leche

40 g de yogur natural

20 g de pan de molde (1 rebanada pequeña)

20 g de azúcar

Ralladura de ½ limón

½ cucharadita de canela en polvo

Fruta fresca (frutos rojos, naranja, manzana…)

Nueces

Elaboración

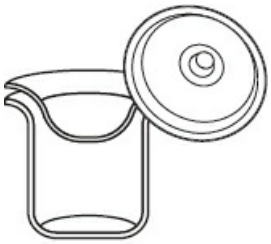
1. Corta el pan a dados pequeños. Bate el huevo.

2. Mezcla en un bol el huevo, la leche, el yogur, el azúcar, el pan, la canela y la ralladura de limón. Bate hasta obtener una masa homogénea.

3. Deja reposar hasta que el pan esté reblandecido.

4. Reparte en dos tazas o moldes individuales llenándolos como máximo hasta ¾ partes de su capacidad. Tapa y deja cocer entre 1 minuto 15 segundos y 1 minuto 30 segundos cada molde.

5. Desmolda y sirve en un plato junto con la fruta limpia y cortada a trozos y las nueces troceadas.



RECIPIENTE
INDIVIDUAL




Picatostes
Crujiente de queso
Crujiente de beicon
Fruta seca rehidratada
Aceites aromatizados
Derretir y ablandar
Hierbas deshidratadas
Platos atemperados
Cocinar y conservar

| Capítulo 6 |

Trucos

El microondas, un sinfín de trucos de cocina

Haz crujientes para tus platos

En este tipo de preparaciones se busca secar y tostar el producto; por tanto, será una de las pocas excepciones en las que no hará falta que tapes el recipiente.

Picatostes, nachos, papadoms… Corta una rebanada de pan en dados pequeños y colócalos repartidos en un plato. Alíñalo con un poquito de sal, pimienta, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y cocínalos durante 1 minuto a máxima potencia. Remueve a menudo y cocina más tiempo hasta que se doren ligeramente y queden crujientes. Hay que vigilar que no se quemen.También puedes seguir este proceso para hacer nachos a partir de tortillas mexicanas o con otros tipos de masa.

Crujiente de queso. Con un queso curado tipo parmesano o manchego, rállalo encima de un papel antiadherente o de horno formando una fina capa. Cuécelo a máxima potencia en el microondas durante, aproximadamente, 30 segundos. Déjalo enfriar para que quede bien crujiente. Si ves que aún hay partes que no quedaron crujientes, ve añadiendo más tiempo de cocción poco a poco.

Crujiente de beicon. Dispón unas finas lonchas de beicon en un plato plano. Cuece a máxima potencia durante 30-60 segundos y ve comprobando la cocción.

Pasos más eficientes y sin esfuerzo

El microondas puede ser un gran aliado para facilitarte el proceso o acelerar algunos pasos intermedios más o menos engorrosos en la preparación de recetas y diferentes elaboraciones. Aquí tienes algunos ejemplos:

Extrae las conservas sin esfuerzo, caliéntalas un poco en el microondas (¡pero sin la tapa!) para sacar su interior fácilmente (legumbres, verduras, miel…). Esto puedes hacerlo con cualquier conserva siempre y cuando el recipiente sea apto para poner en el microondas.

Pela sin esfuerzo. Pon en un cuenco unos dientes de ajo, cúbrelos con agua y calienta

en el microondas durante 1 minuto. Escúrrelos, déjalos enfriar y pélalos fácilmente. También se puede seguir el mismo proceso con la castaña.

Rehidrata fruta seca, tomates, setas y ñoras (entre otros productos). Pon en un cuenco el ingrediente deshidratado y cúbrelo con agua u otro líquido (moscatel, brandi…). Calienta en el microondas durante 1-2 minutos y deja reposar hasta que se haya hidratado.

Aromatiza

Prepara algunas elaboraciones base de forma fácil y práctica en el microondas; luego consérvalas y las tendrás listas para usar en diferentes preparaciones.

Aceites aromatizados. En un recipiente apto para el microondas, pon especias, hierbas aromáticas, ajo y piel de cítricos, y cubre con aceite. Calienta en el microondas durante 1 minuto o 1 minuto y 30 segundos. Remueve y vuelve a calentar durante 1 minuto más. Comprueba que se ha calentado el aceite justo para que infusionen los aromáticos. Si quieres, añade vinagre con el aceite y los aromáticos, para hacer un escabeche exprés.

Jarabes para encurtidos o infusiones. Pon agua, azúcar y los aromáticos que desees y calienta la mezcla en el microondas hasta que casi llegue a ebullición. Ten cuidado al sacar el recipiente del microondas, porque quemará. Remueve y reserva ese jarabe hasta que se enfríe y esté listo para utilizar.

Derrite y ablanda

Aquí tienes una manera de derretir y ablandar de forma rápida, sencilla y limpia. Ten cuidado de no pasarte: siempre es mejor dar intervalos pequeños de tiempo e ir removiendo para homogenizar la temperatura.

Chocolate, mantequilla, queso, helado… Coloca el ingrediente en un cuenco y ponlo en el microondas unos segundos mientras vas comprobando el punto de fusión que quieres. En poco tiempo puedes tener el chocolate fundido, una mantequilla pomada o usar un poco de helado fundido como salsa para un postre. Siempre será mejor que vayas poniendo intervalos de pocos segundos y removiendo cada vez para homogenizar la temperatura y conseguir el resultado que quieres. En concreto, para el chocolate, si colocas un vaso con un poco de agua al lado del cuenco, controlarás mejor la cocción para que no suba demasiado la temperatura.

Seca

Este caso, igual que para conseguir una textura crujiente, es una de las excepciones en las que se recomienda no tapar el recipiente, ya que se quiere retirar la humedad del producto.

Quítales la humedad a productos como harina, galletas, tostadas y frutos secos, entre otros, poniéndolos unos segundos (o un tiempo variable según el tipo de producto) en el microondas. Cuando las galletas o las tostadas se enfríen, estarán de nuevo crujientes. También te servirá para calentar en un momento una magdalena o un bizcocho y tenerlo como si estuviera recién hecho si lo consumes al momento. Ten siempre la precaución de que no se quemen.

Deshidrata hierbas. Coloca unas hojas o tallos de hierbas aromáticas en un plato y calienta en el microondas; minuto a minuto, ve dándoles la vuelta y separándolas entre sí.

¿Qué más se puede hacer?

Limpieza de esponjas y bayetas. Humedece la bayeta con agua y una gota de jabón y caliéntala al microondas durante 1 minuto. Aparte de tener una desinfección exprés, te ayudará a disponer de la bayeta caliente de una manera rápida. Utiliza manoplas al sacarla del microondas para no quemarte o deja que se enfríe.

Atempera platos. Introduce unos cuantos platos cerámicos dentro y caliéntalos 1-2 minutos. Ya no estarán tan fríos ni la sopa se enfriará tan rápido… También puedes envolverlos en un paño húmedo; de esta forma el paño generará vapor y calentará de forma más homogénea los platos, lo que te permitirá mantener más tiempo el calor de la elaboración que sirvas, como hacen en los restaurantes.

Hazte un buen fondo de cocina. El microondas te permite cocinar elaboraciones que conservarás, guardarás o congelarás; así aprovecharás al máximo todos esos restos sobrantes.



| Capítulo 7 |

Descongelación y regeneración

¿Qué sucede al descongelar y regenerar?

Como hemos repetido en los apartados iniciales, la composición de los alimentos es un factor clave para conseguir su correcta cocción; es importante, sobre todo, la cantidad de agua que contengan. Teniendo en cuenta esta premisa, ¿qué sucede al descongelar y regenerar?

Descongelar

La congelación de los alimentos es una técnica de conservación a largo plazo que detiene los procesos biológicos de descomposición sin afectar de manera drástica a las características organolépticas y nutritivas del producto de partida.

Al congelar un alimento, el agua libre queda en estado sólido. Las moléculas del agua congelada están ordenadas en una red cristalina estable, sin poderse mover y con muy poca interacción con las ondas microondas. Es decir, por muchas microondas que se le aplique, las moléculas de agua no reaccionan del mismo modo que con un producto sin congelar.

No obstante, descongelar un alimento en el microondas es muy habitual y, como seguramente habrás observado en alguna ocasión, el resultado no siempre es homogéneo. La poca agua libre que se va descongelando durante el proceso es la que recibe el mayor impacto de las microondas y, por ese motivo, puede provocar que un producto empiece a descongelarse por las puntas y que estas queden sobrecocidas.

Así pues, es aconsejable utilizar siempre la potencia de descongelación, que suele ser la más baja (no dejes de consultar las instrucciones de tu microondas), poner el alimento congelado en un recipiente tapado, para retener el máximo vapor de agua, y, si es posible, añadir un poco de aceite o agua y pintar el producto que se va a descongelar siempre que veamos que no estropearán sus características organolépticas. Además, es recomendable hacer alguna parada para mezclar o remover.

Un truco para descongelar es colocar un vaso de agua al lado del recipiente con el producto que quieres descongelar; eso hará que la mayor parte de las microondas actúen sobre esa agua líquida, de manera que el alimento recibirá las ondas más

suaves y homogéneas, lo que evitará que se quemen algunas partes.

Descongelar los alimentos en el microondas es un sistema seguro, ya que su rapidez respecto otras técnicas logra que las bacterias no tengan tiempo de multiplicarse. Eso sí, hay que cocinar inmediatamente los alimentos después de descongelarlos.

Recalentar

Sabemos que recalentar en el microondas platos ya cocinados es una de las utilidades más usadas de este electrodoméstico. De nuevo, comprender cómo se transmiten las microondas es fundamental para saber lo que sucede y actuar para obtener el mejor resultado.

En general, partimos de que un producto ya cocinado suele contener menor cantidad de agua que en crudo, puesto que parte de esta se habrá evaporado; por lo tanto, su calentamiento tenderá a ser menos homogéneo al haber partes más secas o con menos agua.

Así pues, las recomendaciones son regenerar el producto tapado para retener el vapor de agua y conseguir mayor homogeneidad y rapidez. A su vez, podemos disminuir la potencia del microondas, para asegurarnos de que el calor se pueda repartir mejor y, finalmente, ir removiendo para conseguir que la temperatura sea más homogénea. También podemos añadir un chorrito de agua, aceite o caldo para reducir la sequedad final y acelerar la regeneración.

Calentar líquidos

También es muy habitual en el uso doméstico del microondas calentar líquidos como leche, agua o salsas; pues bien, en ese proceso se puede sobrecalentar. Se trata de un efecto que provoca que los líquidos estén a una temperatura superior a la que podemos reconocer a simple vista, ya que no parecen hervir, a pesar de haberlos calentado un tiempo excesivo. Esto provoca que, si introduces una cuchara u otro elemento dentro del líquido, se iniciará de repente la ebullición y el producto puede salpicar y quemar.

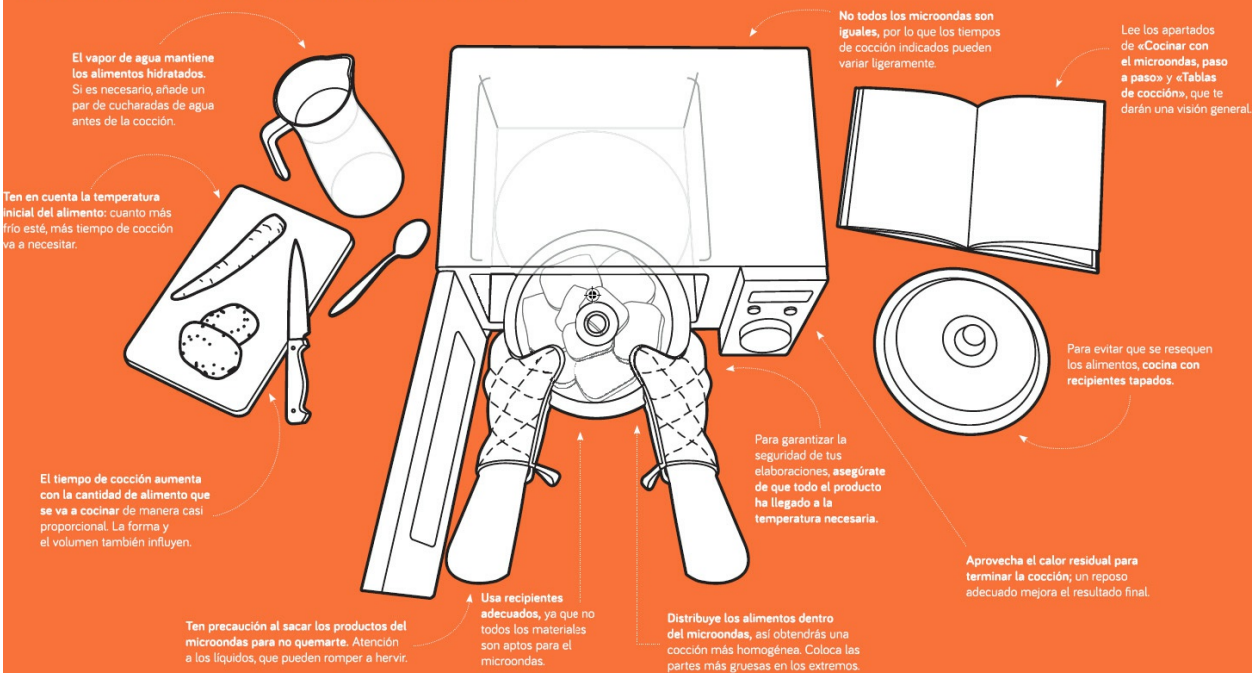
Es importante conocer este efecto para evitar quemaduras al retirar los líquidos del microondas. Hay un pequeño truco que consiste en calentar los líquidos con algún elemento en su interior que inicie la ebullición previamente (una bolsita de té o una cuchara de material apto para microondas). Como esto no es siempre posible, recuerda tener cuidado al calentar líquidos en el microondas.



Conviértete en un experto

Lo que has de saber para cocinar con el microondas

A cocinar con el microondas también se aprende. Como pasa con cualquier otro método de cocción, solo la experiencia conduce a la destreza para usarlo de la manera más adecuada para cada alimento y preparación. De todas maneras, recuerda siempre estas recomendaciones:



El vapor de agua mantiene los alimentos hidratados. Si es necesario, añade un par de cucharadas de agua antes de la cocción.

Ten en cuenta la temperatura inicial del alimento: cuanto más frío esté, más tiempo de cocción va a necesitar.

El tiempo de cocción aumenta con la cantidad de alimento que se va a cocinar de manera casi proporcional. La forma y el volumen también influyen.

Ten precaución al sacar los productos del microondas para no quemarte. Atención a los líquidos, que pueden romper a hervir.

Usa recipientes adecuados, ya que no todos los materiales son aptos para el microondas.

Distribuye los alimentos dentro del microondas, así obtendrás una cocción más homogénea. Coloca las partes más gruesas en los extremos.

Para garantizar la seguridad de tus elaboraciones, **asegúrate de que todo el producto ha llegado a la temperatura necesaria.**

Aprovecha el calor residual para terminar la cocción; un reposo adecuado mejora el resultado final.

Para evitar que se resequen los alimentos, **cocina con recipientes tapados.**

No todos los microondas son iguales, por lo que los tiempos de cocción indicados pueden variar ligeramente.

Lee los apartados de **«Cocinar con el microondas, paso a paso»** y **«Tablas de cocción»,** que te darán una visión general.



Y sobre todo recuerda…

No le tengas miedo al microondas. Puedes utilizarlo solo o en combinación con otros métodos de cocción.
Si unes sus muchas virtudes con las de los métodos tradicionales de cocina, podrás agilizar numerosos procesos y acelerar ciertas preparaciones.

Cocina en familia. Aprovecha para cocinar más y mejor. Está demostrado que los niños que participan de la cocina se inclinarán por opciones alimentarias más equilibradas en el futuro, además de ser esta una actividad divertida y satisfactoria. El microondas nos brinda la posibilidad de que ellos gestionen parte del proceso culinario sin riesgo añadido y ensuciando lo mínimo posible.

Bibliografía

Qué es y qué hace el microondas

— MIT Technology Review, 1999. *Melted Chocolate to Microwave. An imaginative engineer turned a mess into a universal Machine*. Recuperado de https://www.technologyreview.com/1999/01/01/236818/melted-chocolate-to-microwave/

— SIEBENS, J., 2013. *Extended Measures of Well-Being: Living Conditions in the United States: 2011*.U.S. Census Bureau, P70-136. Consultado en https://www.census.gov/history/pdf/sipp-data-appliances.pdf

— Giordano, J. L. 2003. *Cómo funciona el horno microondas*. Recuperado de http://www.profisica.cl/comofuncionan/02-microondas/index.html

— Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía (IDAE), 2010. *Guía Práctica de la Energía Consumo eficiente y responsable*. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. Consultado en https://www.idae.es/uploads/documentos/12826.pdf

— United States Department of Agriculture (USDA), Microwave Ovens and Food Safety, 2013. Recuperado de: https://bit.ly/3pTYcKg

— Organización Mundial de la Salud (OMS), 2005. *Campos Electromagnéticos & Salud Pública: Hornos microondas*. Consultado en https://www.who.int/peh-emf/publications/facts/info_microwaves/es/

— Food and Drug Administration (FDA), 2019. *Microwave Ovens*. Consultado en https://bit.ly/2UONMNH

— Universidad Harvard, 2015. *Microwave cooking and nutrition*. Consultado en http://www.health.harvard.edu/fhg/updates/Microwave-cooking-and-nutrition.shtml

— International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection (ICNIRP). Recuperado de http://www.icnirp.de/index.html

— Mans i Teixidó, C. 2012. *Els i les microones*. Consultado en https://www.yumpu.com/es/document/read/7774595/2013-els-i-les-microones

— Food and Drug Administration (FDA), 2016. 5 *Tips for Using Your Microwave Oven Safely*. Consultado en https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/5-tips-using-your-microwave-oven-safely

— Mcgee, H., 2013. *La cocina y los alimentos: Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida*. 7.ª edición. Barcelona: Debate.

— Vollmer, M. 2004. *Physics of the microwave oven. Institute of Physics*. 2004; 74-81.

— Tang J., 2015. *Unlocking Potentials of Microwaves for Food Safety and Quality. Journal of food science*, 80(8).

La cocina con el microondas

— E. Lesková et al., 2006. Vitamin losses: Retention during heat treatment and continual changes expressed by mathematical model. *Journal of Food Composition and Analysis*, 252–276.

— H. D. Belitz y Grosch, B. 1997. *Química de los alimentos*. Ed. Acribia.

Recipientes

— Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). *El lenguaje de los envases*. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad

— Universitat Politécnica de Valencia (UPV). *Efecto de los gradientes de temperatura: roturas por choque térmico*. Recuperado de https://www.upv.es/materiales/Fcm/Fcm11/pfcm11_4_5.html

— Organización Mundial de la Salud (OMS), 2005. *Campos electromagnéticos y salud pública: hornos microondas*. Consultado en https://www.who.int/peh-emf/publications/facts/info_microwaves/es/

Trucos

— Robert L. Wolke, 2011. *Lo que Einstein le contó a su cocinero*. Barcelona, editorial MA NON TROPPO.

Regeneración y descongelación

— Universidad de Barcelona. *Activación de reacciones químicas mediante microondas: Mecanismo de calentamiento*. Recuperado de http://www.ub.edu/talq/es/node/247

Índice de recetas por apartados

Verduras y setas

Alcachofas y espárragos en salsa de perejil
Apionabo con anchoas
Berenjena con salsa de miso
Coliflor con vinagreta y panceta
Crema de champiñones y cebolla
Crema de verduras con queso y alcaparras
Ensaladilla árabe
Escalivada con vinagreta de menta
Espárragos con jamón y huevo
Espinacas con manzana, pasas y piñones
Judías verdes con romesco y dátiles
Menestra de verduras
Minipizzas vegetales
Okonomiyaki
Puerros con salsa criolla
Ratatouille con hierbas aromáticas
Setas a las finas hierbas con cecina
Tarta de calabaza con champiñones
Trilogía de verduras
Verduras con sofrito

Cereales, legumbres y féculas

Arroz basmati con verduras
Arroz chino tres delicias
Buñuelos de sémola y queso

Cremoso de trigo tierno con alcachofas
Cuscús con gambitas, cebolla y pasas
Dal de lentejas hindú
Fideos con almejas al vermut
Garbanzos con bacalao
Judías blancas con berberechos
La patata y sus posibilidades
Oatmeal
Pad thai exprés
Palomitas tuneadas
Rollito de fideos de arroz
Yuca con mahonesa de chipotle

Huevos

Huevo duro con jamón y tomate
Huevos al plato con sobrasada
Huevos en cocotte con espárragos y salmón
Revuelto de verduras y bacalao
Tortilla de patatas (3 tipos)
Pastel de tortillas con salsa

Carnes

Boeuf bourguignon
Cochinita de carne picada
Conejo al ajillo
Manzanas rellenas de carne
Pechuga con zanahoria, mostaza y miel
Pincho de kebab de ternera
Pollo al curri con yogur
Pollo asado Marraquesh
Rulo de pollo relleno

Salchichas con tomate y setas

Shawarma de cordero

Sopa de pollo con verduras

Terrina de campaña

Pescados y mariscos

Bacalao al pil pil

Brochetas de rape con beicon

Corvina con refritos

Escabeche de gallineta con naranja

Langostinos con mojo de estragón

Lobster roll

Merluza en brandada

Moluscada con aromáticos

Pescadilla rellena con setas

Pescado a la sal

Pescado en salsa verde

Plato completo de pescado

Pudin de pescado

Salmón con acelgas en homenaje a Troisgros

Sopa de pescado

Postres

Bollo de mantequilla y canela

Carrot cake

Cheesecake

Crema catalana

Flan de huevo

Frutas en su jugo

Manzana a la canela con ratafía

Mochi de legumbres

Pastel rápido sin gluten

Pera con gratén de almendras

Plaisir au chocolat

Pudin de yogur

Índice alfabético de recetas

Alcachofas y espárragos en salsa de perejil

Apionabo con anchoas

Arroz basmati con verduras

Arroz chino tres delicias

Bacalao al pil pil

Berenjena con salsa de miso

Boeuf bourguignon

Bollo de mantequilla y canela

Brochetas de rape con beicon

Buñuelos de sémola y queso

Carrot cake

Cochinita de carne picada

Coliflor con vinagreta y panceta

Conejo al ajillo

Corvina con refritos

Crema catalana

Crema de champiñones y cebolla

Crema de verduras con queso y alcaparras

Cremoso de trigo tierno con alcachofas

Cuscús con gambitas, cebolla y pasas

Cheesecake

Dal de lentejas hindú

Ensaladilla árabe

Escabeche de gallineta con naranja

Escalivada con vinagreta de menta

Espárragos con jamón y huevo

Espinacas con manzana, pasas y piñones

Fideos con almejas al vermut
Flan de huevo
Frutas en su jugo
Garbanzos con bacalao
Huevo duro con jamón y tomate
Huevos al plato con sobrasada
Huevos en cocotte con espárragos y salmón
Judías blancas con berberechos
Judías verdes con romesco y dátiles
Langostinos con mojo de estragón
Lobster roll
Manzana a la canela con ratafía
Manzanas rellenas de carne
Menestra de verduras
Merluza en brandada
Minipizzas vegetales
Mochi de legumbres
Moluscada con aromáticos
Oatmeal
Okonomiyaki
Pad thai exprés
Palomitas tuneadas
Pastel de tortillas con salsa
Pastel rápido sin gluten
Patata y sus posibilidades, la
Pechuga con zanahoria, mostaza y miel
Pera con gratén de almendras
Pescadilla rellena con setas
Pescado a la sal
Pescado en salsa verde
Pincho de kebab de ternera
Plaisir au chocolat

Plato completo de pescado

Pollo al curri con yogur

Pollo asado Marraquesh

Pudin de pescado

Pudin de yogur

Puerros con salsa criolla

Ratatouille con hierbas aromáticas

Revuelto de verduras y bacalao

Rollito de fideos de arroz

Rulo de pollo relleno

Salchichas con tomate y setas

Salmón con acelgas en homenaje a Troisgros

Setas a las finas hierbas con cecina

Shawarma de cordero

Sopa de pescado

Sopa de pollo con verduras

Tarta de calabaza con champiñones

Terrina de campaña

Tortilla de patatas (3 tipos)

Trilogía de verduras

Verduras con sofrito

Yuca con mahonesa de chipotle

