

Miele

Miele

Miele

Miele S. A. U.
Avda. de Bruselas, 31
28108 Arroyo de la Vega
Alcobendas (Madrid)
Telf. 91 662 02 66

Miele Experience Center La Moraleja
Avenida de Bruselas, 21
20108 Arroyo de la Vega
Alcobendas (Madrid)
Telf. 91 111 55 66

Miele Experience Center Madrid
Claudio Coello, 17
28001 Madrid
Telf. 91 111 55 67

Miele Experience Center Barcelona
Vía Augusta, 24-26
08006 Barcelona
Telf. 93 292 04 50

Miele Experience Center Bilbao
Plaza de Euskadi, 3
48009 Bilbao
Telf. 946 781 108

2ª Edición
Nº mat. 11157940
MMS 21-0180 (03/21)

Cocinar y calentar

Libro de cocina

Horno a vapor con microondas

Cocinar y calentar

Libro de cocina

Prólogo

Querido gourmet:

Alrededor de la mesa se disfruta de conversaciones interesantes y momentos memorables. Disfrutar de una experiencia grata nos acerca. Tanto en el día a día como en ocasiones especiales.

Esto es exactamente lo que te ofrece tu nuevo horno a vapor con microondas: un verdadero «todo en uno» con el que no solo podrás cocinar tus platos más saludables rápidamente, sino que también prepararás unos menús de la máxima categoría.

Este libro pretende serte de gran ayuda. En la cocina experimental de Miele se dan cita día a día el conocimiento, la curiosidad, la rutina y la sorpresa. De todo ello conseguimos desarrollar consejos útiles, así como unas recetas de éxito garantizado. Descubrirás más recetas, inspiración y temas emocionantes en nuestra aplicación Miele@mobile.

¿Alguna pregunta o petición? Estaremos encantados de atenderte y de intercambiar experiencias. Encontrarás nuestros datos de contacto al final de este libro de cocina.

Te deseamos momentos deliciosos.

El Equipo de la Cocina Experimental Miele

Contenido

Prólogo	
Contenido	
Acerca de este libro de cocina	
Información sobre las funciones	
Información importante y curiosidades	
Cantidades y medidas	
El ABC de la cocina	
Accesorios Miele	
Descongelar y calentar con microondas	
3	Carne
5	Estofado de pollo 24
6	Solomillo en salsa de champiñones 26
7	Pechuga de pollo en salsa de mostaza 28
9	Pollo estilo Tandoori 30
11	Königsberger Klopse
12	(albóndigas en salsa de alcaparras típicas
13	de la región de Berlín) 32
15	
	Pescado
	Curry de pescado 36
	Filete de gallineta con crema de pimientos 38
	Guarniciones y verduras
	Coliflor en salsa de mostaza 42
	Patatas con salsa de curry 44
	Polenta con pimientos 46
	Puré verde 48
	Sopas y potajes
	Crema de patatas con perifollo 52
	Cazuela de arroz 54
	Crema de rúcula 56
	Sopa de tomate 58
	Postres
	Postre de milhojas de manzana 62
	Crema de stracciatella con salsa de espresso 64
	Mousse de limón 66
	Bebidas
	Ponche de piña 70
	Café d'orange 72
	Café helado con chocolate 74
	Té de frutos con saúco 76
	Ponche de cerezas 78
	Lumumba 80

Acerca de este libro de cocina

6

Antes de comenzar, hemos recopilado un par de indicaciones acerca del uso de este libro de recetas.

Acerca de los ingredientes

- Si detrás de cada uno de los ingredientes aparece una coma (,) el texto que sigue describe el alimento. En la mayor parte de los casos, se puede comprar en ese estado: p. ej, harina de trigo, tipo 405; huevos, tamaño M; leche, 3,5 % materia grasa.
- Si detrás de cada uno de los ingredientes aparece una barra vertical (|), la descripción se refiere a la elaboración del alimento que se realiza por lo general al cocinar. Esta etapa del proceso no se mencionará en el texto de preparación. Por ejemplo queso, especiado | rallado; cebollas | picado fino; leche, 3,5 % materia grasa | tibia
- En el caso de la carne, cuando no se indique explícitamente lo contrario, siempre se señala el peso de preparación.
- En cuanto a las frutas y verduras, la indicación del peso se refiere, en principio, a su estado sin pelar y sin semillas o pepitas.
- Deberás limpiar/lavar las frutas y verduras antes de comenzar con la preparación o bien pelarlas, si fuera necesario. Esto no volverá a mencionarse como etapa del proceso en los textos de preparación.

Advertencias generales

Tu nuevo horno a vapor con microondas dispone, además de la función Microondas, de la función Cocinar al vapor para cocinar y descongelar diversos alimentos.

En las recetas encontrarás la indicación de 850 o 1.000 vatios como información de la potencia para iniciar la cocción de los alimentos. La siguiente indicación de tiempo sigue un formato de números en minutos. En este caso siempre se trata de «datos aproximados» que pueden variar un poco al alza o a la baja. Las indicaciones de ajustes de potencia reducidos para la cocción continuada se realizan en los niveles de 850 vatios, 600 vatios, 450 vatios, 300 vatios, 150 vatios y 80 vatios.

Los tiempos indicados para descongelar, calentar y cocinar son valores orientativos. Estos tiempos pueden variar ligeramente en función de la temperatura inicial y de la consistencia del alimento, aunque también de tus gustos personales en cuanto al grado de cocción de la carne, el pescado o la verdura.

Tapa siempre los alimentos cuando los calientes o cocines con una tapa apta para microondas o con papel film especial para microondas. De esta forma evitarás que los alimentos se resequen y mantendrás limpio el horno a vapor.

Los tiempos de preparación indicados incluyen los tiempos de preparación y cocción.

Información sobre las funciones

Cocción al vapor

Para la cocción cuidadosa de los alimentos. La mayoría de los platos se preparan a 100 °C. Con este método se pueden cocinar, p. ej. la verdura y patatas, sopas y potajes, gratinados y legumbres sin que influya en su color, forma, estructura y sabor. Cocinar el arroz al vapor aporta grandes ventajas, ya que, según tus preferencias, puede quedar suelto o granulado. El horno a vapor también puede resultar muy útil para preparar comida de bebé.

El pescado al vapor está delicioso. Mientras que al cocinarlo a temperaturas demasiado elevadas pierde su consistencia tierna, al prepararlo en el horno a vapor mantiene su sabor y consistencia, ya que las temperaturas pueden ajustarse de forma precisa entre 40 y 100 °C. Los resultados con el marisco y los crustáceos también son perfectos: un toque gourmet.

Asimismo, en los hornos a vapor de Miele se pueden preparar carne, aves y embutidos. Si preparas carne a una temperatura entre 90 y 100 °C conseguirás que esté más jugosa y tierna. También la carne magra de las aves, muy susceptible de quedar seca, queda sabrosa.

Microondas

Para descongelar, calentar o cocinar.

Los tiempos de cocción son inferiores a los de una placa de cocción u horno. Además, por lo general, los alimentos pueden cocinarse sin o con muy poco líquido o grasa.

El proceso de cocción o calentamiento será más rápido cuanto más agua contenga el alimento, ya que las microondas actúan desde todos los lados.

Información sobre las funciones

8

Cocción al vapor con microondas

Para calentar o cocinar con rapidez.

Durante la fase de calentamiento el interior del aparato se calienta en primer lugar con la función simple de cocción a vapor a la temperatura ajustada. Las microondas se conectan en cuanto se alcanza esta temperatura, de modo que el generador de vapor y el magnetrón están conectados al mismo tiempo durante toda la fase de cocción. La función combinada «Cocción al vapor con microondas» ofrece la ventaja de

- reducir notablemente el tiempo de cocción, ya que los alimentos se cocinan antes que con la función de Cocción a vapor,
- por otro lado, no se cuecen en exceso ni se resecan como con la función Microondas
- y tampoco es necesario removerlos durante el proceso.

Sous-vide

Disfrutar del sabor.

Se trata de un proceso especialmente delicado: los alimentos se introducen en una bolsa para envasar al vacío y se preparan a temperaturas bajas y constantes. Envasados al vacío, los alimentos no pierden humedad durante el proceso de cocción y conservan todo su aroma. ¿Resultado? Sabores intensos y cocción homogénea.

Descubrirás más recetas sobre esta función y otros temas emocionantes en nuestra aplicación Miele@mobile.

Información importante y curiosidades

Menaje apropiado

- Las microondas atraviesan la porcelana, la cerámica, el cristal y el plástico. Por esta razón es posible utilizar estos materiales en el microondas.
- Por lo general se puede utilizar porcelana sin problemas. Ten en cuenta que algunos esmaltes y colores decorativos contienen sustancias metálicas. No utilices este tipo de menaje.
- La loza esmaltada se puede utilizar cuando el estampado se encuentra por debajo del esmalte. La loza puede llegar a calentarse mucho.
- El cristal o la vitrocerámica termorresistentes resultan muy adecuados.
- El menaje de plástico deberá ser termorresistente para temperaturas de al menos 110 °C, ya que en caso contrario se deformaría. En el caso del menaje y embalajes (poliestireno expandido), que solo se utilizan durante procesos cortos de calentamiento, basta con una ligera resistencia al calor.
- También es posible utilizar film para asar. Este se cierra con un hilo en lugar de clips metálicos. No utilices ningún cierre con partes metálicas. Además, existen bolsas de cocción especiales para el microondas.
- El material y la forma del menaje utilizado influyen en los tiempos de calentamiento y cocción. Se recomienda la utilización de recipientes planos de forma redonda u ovalada. En este tipo de recipientes el calor se reparte de forma más homogénea que en los recipientes angulares.
- En la función Cocción al vapor con microondas se puede utilizar el recipiente de cocción adjunto.

Información importante y curiosidades

Menaje no apropiado

- Los recipientes metálicos, el papel de aluminio y los cubiertos no son aptos para el uso en el microondas, ya que el metal refleja las microondas. Las microondas no tendrán efecto sobre los alimentos. Los alimentos solo se atemperan en los recipientes metálicos o en los papeles de aluminio cerrados.
- No utilices menaje con capas metálicas, por ejemplo, bordes dorados o azul cobalto. Los elementos decorativos que contienen metal reflejan las microondas y pueden formarse chispas.
- El cristal no es apto, ya que contiene plomo. El vidrio soplado puede saltar con facilidad debido a las burbujas de aire. Puede suceder lo mismo en el caso de las bandejas de cristal o platos con bordes ribeteados.
- El menaje de madera contiene agua que se evapora durante el proceso de cocción. Por esta razón, la madera se seca y aparecen grietas. El menaje de madera no es apto para el uso en el microondas.

Cantidades y medidas

c = cucharadita

C = cucharada

g = gramos

kg = kilogramo

ml = mililitros

pizca

1 cucharadita significa aproximadamente:

- 3 g de levadura en polvo
- 5 g de sal/azúcar/azúcar de vainilla
- 5 g de harina
- 5 ml de líquido

1 cucharada significa aproximadamente:

- 10 g de harina/maicena/pan rallado
- 10 g de mantequilla
- 15 g de azúcar
- 10 ml de líquido
- 10 g de mostaza

El ABC de la cocina

12

Listo para cocinar

Alimentos que ya están limpios, pero no preparados. Por ejemplo carne a la que se le ha retirado la grasa y los tendones, pescado desescamado y destripado, o fruta y verdura que ya se ha limpiado y pelado.

Accesorios Miele

Accesorios

Miele te ofrece una amplia gama de accesorios con los que conseguirás los mejores resultados. Cada uno de ellos ha sido creado específicamente para nuestros electrodomésticos y han sido testados siguiendo los estándares de calidad de Miele. Consigue todos los productos a través de nuestra tienda online, en nuestros Miele Centers, o por medio de un distribuidor especializado.

Recipientes de cocción sin perforar

Nuestros recipientes sin perforar resultan especialmente adecuados para la preparación de platos con salsas, fondos y agua, como el arroz, las sopas o potajes.

Tendrás la posibilidad de escoger entre diferentes fondos y tamaños: los recipientes de cocción planos sirven para preparar pequeñas cantidades o bien alimentos que no hace falta cubrir del todo con líquido. Los recipientes de cocción más hondos están diseñados para la preparación de cantidades más copiosas o bien de alimentos que necesitan cubrirse de líquido totalmente, como es el caso de los potajes, los estofados de carne o las sopas.

Recipientes de cocción perforados

Los recipientes de cocción perforados son perfectos para cocinar directamente al vapor o blanquear los alimentos. El vapor envuelve homogéneamente los alimentos a través de las perforaciones. Por ello, se recomienda colocar los alimentos lo más planos posibles y sin superponerlos en los recipientes.

Bandeja de cristal

La bandeja de cristal se utiliza para recoger los líquidos que gotean durante el funcionamiento con vapor. Esta sirve como superficie de apoyo durante el funcionamiento de microondas. Es posible utilizar en cualquier aplicación con la función microondas.

Productos de mantenimiento Miele

Una limpieza y cuidado regulares garantizan el óptimo funcionamiento y la larga vida útil del aparato. Los productos de mantenimiento originales de Miele están adaptados de forma óptima a los aparatos. Es posible adquirirlos sencillamente a través de nuestra tienda online, los Miele Centers o por medio de un distribuidor especializado.

Pastillas descalcificadoras

Miele ha desarrollado unas pastillas descalcificadoras especialmente indicadas para descalcificar los conductos y depósitos de agua. Con ellas, no solo podrás descalcificar el aparato con la máxima efectividad, sino que también cuidarás de sus materiales.

Kit MicroCloth

Elimina con facilidad las huellas dactilares y la suciedad leve con este kit. Consta de un paño universal, otro para cristal y otro para pulir. Los paños de microfibras de tejido fino resistentes al desgaste presentan un rendimiento de limpieza excelente.

Descongelar y calentar con microondas

Calentamiento de alimentos

Utiliza si fuera necesario una tapa, excepto cuando calientes asados con empanados o cuando se indique lo contrario (véase la tabla Calentar).

Descongelar grandes cantidades de comida, por ejemplo, 2 kg de pescado

Coloca los alimentos que deseas descongelar en un recipiente apto para el microondas y deposítalo sobre la bandeja de cristal.

Preparación de platos precocinados ultracongelados

Es posible descongelar y calentar al mismo tiempo platos preparados ultracongelados. Ten siempre en cuenta las indicaciones del paquete.

Descongelar y calentar con microondas

16

- Observa las potencias de microondas, los tiempos y los tiempos de compensación indicados, ya que se ha tenido en cuenta la consistencia, la cantidad y la temperatura de los alimentos.
- Por lo general, selecciona el tiempo medio.
- Utiliza un menaje adecuado, por ejemplo, una fuente de cristal, un molde para hornear o un plato llano en función de la consistencia de los alimentos (líquidos o sólidos, tamaño y cantidad). Coloca el recipiente sobre la bandeja de cristal en el nivel 1 del interior del horno.
- También puedes colocar directamente varios alimentos individuales sobre la bandeja de cristal, por ejemplo, para descongelar panecillos.
- Respeta el tiempo de compensación indicado. Para ello, deja reposar los alimentos a temperatura ambiente. Durante este tiempo la temperatura se distribuye de forma homogénea por el alimento.

Descongelar y calentar con microondas

Descongelar con la función Microondas

Alimentos a descongelar	Cantidad	Potencia de microondas en vatios	Tiempo en minutos	Tiempo de compensación en minutos	Remover/dar la vuelta/recolocar	Tapa sí/no
Lácteos						
Nata	250 ml	80	14	10–15	cada 5 minutos	sí
Mantequilla	250 g	80	12–14	5–10	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Queso en lonchas	250 g	80	6–7	10–15; separar las lonchas de queso	tras 3 minutos	no
Leche	500 ml	150	22–23	5–10	2 veces cada 7 minutos	sí
Pasteles/Repostería						
Bizcocho fino (1 unidad)	100 g	150	1–2	5–10	–	sí
Bizcocho fino (1 unidad)	300 g	150	3–4	10–15	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Tarta de frutas (3 unidades)	3 x 100 g	150	9–10	10–15	tras 5 minutos	sí
Bizcocho de mantequilla (3 unidades)	3 x 100 g	150	5–6	10–15	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Tarta de nata/crema (3 unidades)	100 g	80	3–4	10–15	–	sí
Tarta de nata/crema (3 unidades)	3 x 100 g	80	5,5–6,5	10–15	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Panecillos (4 unidades)	4 x de unos 50 g	150	4–5	5–10	después de transcurrir la mitad del tiempo	no

Descongelar y calentar con microondas

Descongelar con la función Microondas

Alimentos a descongelar	Cantidad	Potencia de microondas en vatios	Tiempo en minutos	Tiempo de compensación en minutos	Remover/dar la vuelta/recolocar	Tapa sí/no
Frutas						
Fresas, frambuesas	150 g	80	11–12	5–10	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Grosellas	250 g	80	13–14	5–10	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Ciruelas	500 g	150	13–15	5–10	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Carne						
Carne picada de ternera	500 g	150 + 80	8–9 + 17–19	10–15	2 veces cada 10 minutos	no
Pollo	1000 g	150	25–28	10–15	cada 10 minutos	no
Verduras						
Guisantes	250 g	150	9–10	5–10	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Espárragos	250 g	150	11–12	5–10	tras 5 minutos	sí
Judías verdes	500 g	150	16–17	5–10	2 veces cada 5 minutos	sí
Lombarda (divisible en porciones)	500 g	150	18–19	5–10	2 veces cada 5 minutos	sí
Espinacas (divisibles en porciones)	300 g	150	14–15	10–15	2 veces cada 5 minutos	sí

Descongelar y calentar con microondas

Calentar con la función Microondas

Alimentos	Cantidad	Potencia de microondas en vatios	Tiempo en minutos:segundos	Tiempo de compensación en minutos	Remover/dar la vuelta/recolocar	Tapa sí/no
Bebidas						
Café, temperatura de degustación, 60–65 °C	1 taza (200 ml)	1000	1:10–1:20	–	antes de calentar*	no
Leche, temperatura de degustación 60–65 °C	1 recipiente/ olla (200 ml)	1000	1:20–1:30	–	antes de calentar* * **	no
Hervir agua	1 taza (125 ml)	1000	1:40–1:50	–	antes de calentar*	no
Biberones (leche)	alrededor de 200 ml	450	1:30–1:40	1	antes de su consumo	no
Glühwein (vino especiado típico de Navidad), Grog, temperatura de degustación 60–65 °C	1 recipiente/ olla (200 ml)	1000	1:00–1:10	–	antes de calentar*	no

* Evita la ebullición retardada removiendo el líquido antes de calentarlo. Después del calentamiento, espera al menos 20 segundos antes de retirar el recipiente del horno. También puedes colocar una varilla de vidrio o un objeto similar en el recipiente durante el calentamiento.

** Los tiempos son válidos para una temperatura inicial de los platos de alrededor de 5 °C. En el caso de platos que normalmente no se guardan en el frigorífico, se parte de una temperatura ambiente de alrededor de 20 °C. Calienta los platos (excepto alimentos para bebés y salsas trituradas delicadas) a una temperatura de 70–75 °C.

Descongelar y calentar con microondas

Calentar con la función Microondas

Alimentos	Cantidad	Potencia de microondas en vatios	Tiempo en minutos:segundos	Tiempo de compensación en minutos	Remover/dar la vuelta/recolocar	Tapa sí/no
Alimentos						
Potitos (temperatura ambiente)	1 tarro de 190 g	450	1:10–1:20	1	antes de su consumo	no
Chuleta, asada	200 g	600	4:20–4:50	1	después de transcurrir la mitad del tiempo	no
Filete de pescado, asado	200 g	600	3:50–4:20	1	después de transcurrir la mitad del tiempo	no
Asar con salsa	200 g	600	4:50–5:20	1	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Guarniciones	250 g	600	3:40–4:10	1	después de transcurrir la mitad del tiempo	sí
Verduras	250 g	600	3:50–4:20	1	después de transcurrir la mitad del tiempo y antes de su consumo	sí
Salsa del asado	250 g	600	4:10–4:40	1	después de transcurrir la mitad del tiempo y antes de su consumo	sí
Sopa/Potaje	250 g	600	4:00–4:30	1	después de transcurrir la mitad del tiempo y antes de su consumo	sí
Sopa/Potaje	500 g	600	7:00–7:30	1	después de transcurrir la mitad del tiempo y antes de su consumo	sí

Carne

En una dieta variada debe estar presente la carne

Incluir de vez en cuando la carne de cerdo, vacuno, cordero o de caza es sinónimo de una alimentación sana y variada. La carne de ave es especialmente recomendable. Hay infinitas posibilidades para preparar la carne, aderezándola con especias, con diferentes salsas y guarniciones, consiguiendo a veces sabores más exóticos, otras más convencionales, según cada cultura.

Estofado de pollo

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes

Preparación

- 2 rodajas de piña de bote
- 400 g de pechuga de pollo preparada para cocinar | en tiras de 1 cm de grosor
- 3 cebolletas | en aros
- 1 diente de ajo | finamente picado
- 10 g raíz de jengibre | finamente rallada
- 1 manzana, ácida | rallada en trozos gruesos
- 1 cucharadita de pasta de curry, rojo
- 1½ cucharadita de sal
- 200 ml de leche de coco de bote sin azúcar
- 100 ml de caldo de pollo
- 1 cucharada de maicena
- 30 ml de zumo de piña de bote

Accesorios:

- Bandeja de cristal con una capacidad de 1,8 l
- Bandeja de cristal
- Film para microondas

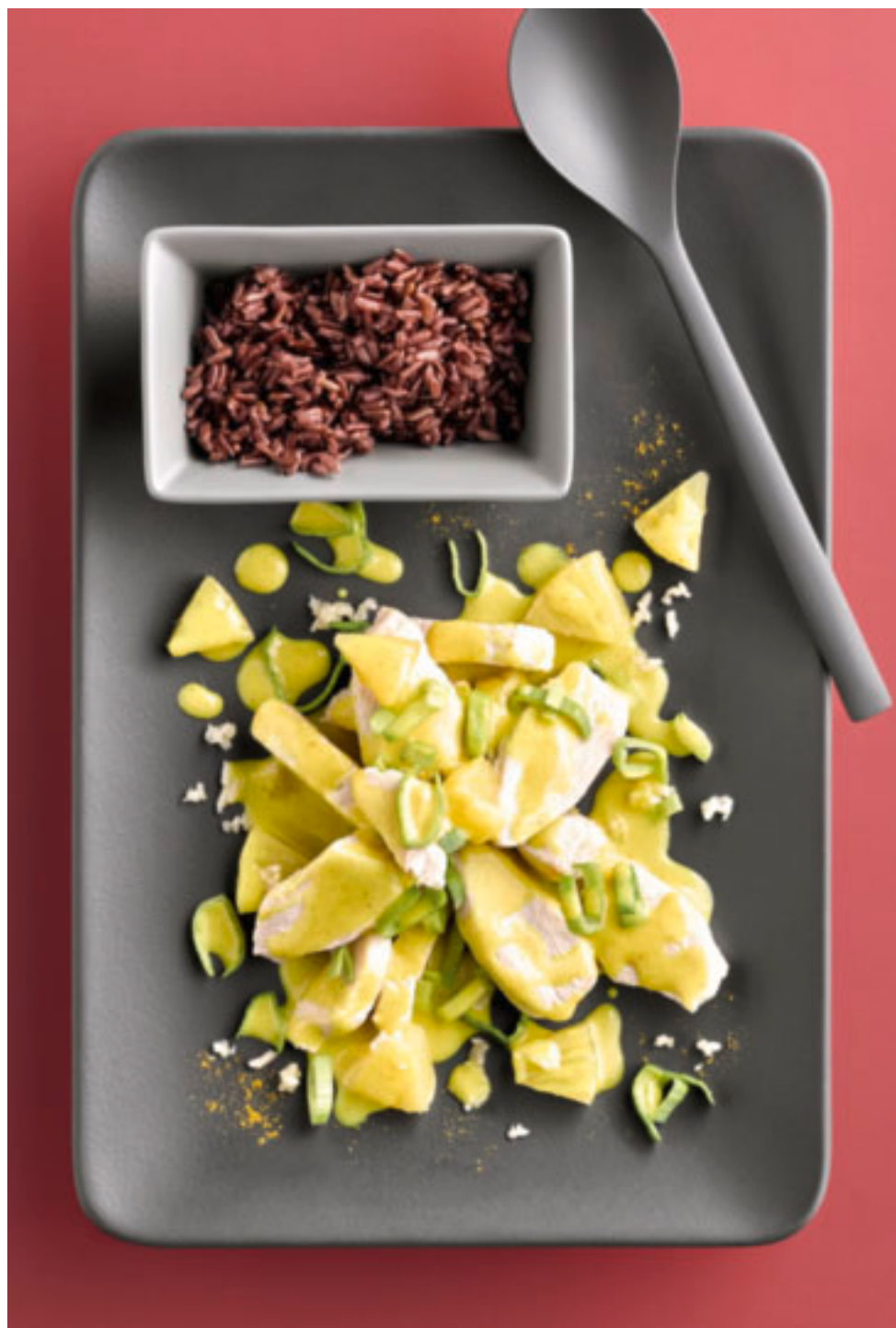
- Ecurrir la piña y cortarla en trozos pequeños. Recoger el zumo sobrante.
- Colocar en una fuente la pechuga de pollo en filetes, la piña troceada y los aros de cebolleta, el ajo, el jengibre y la manzana rallada y mezclar bien.
- Añadir la pasta de curry, sal, leche de coco y el caldo de pollo y remover. Colocar tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo el paso de cocción 1.
- Remover y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.
- Mezclar la maicena con el jugo de la piña e incorporar la mezcla al estofado removiendo. Colocar tapado en el horno y cocinar siguiendo el paso de cocción 3, de modo que la salsa espese ligeramente.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 6 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 450 W
- Duración: 5 minutos
- Paso de cocción 3
- Potencia: 850 W
- Duración: 2 minutos

Consejo:

Como guarnición es ideal acompañarlo de tallarines o arroz.



Estofado de pollo

Solomillo de cerdo en salsa de champiñones

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

500 g de solomillo de cerdo, listo para cocinar
40 g de mantequilla
1 cebolla | picada fina
250 g de champiñones frescos | laminados
Sal
Pimienta
60 ml de vino blanco, seco
125 g de nata
3 cucharadita de maicena
2 cucharadas de agua

Accesorios:

Bandeja de cristal con una capacidad de 1,8 l
Bandeja de cristal
Film para microondas

Preparación

Cortar el solomillo en rodajas finas.

Incorporar la mantequilla, lo dados de cebolla y las láminas de champiñón en una fuente. Introducir en la bandeja de cristal del horno. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 1.

Añadir el solomillo de cerdo. Salpimentar. Remover y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Incorporar el vino y la nata, remover y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 3.

Mezclar la maicena con el agua y añadir a la salsa. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 4 hasta que espese la salsa.

Ajuste

Paso de cocción 1
Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 4 minutos
Nivel: 1
Paso de cocción 2
Potencia: 850 W
Duración 4 minutos
Paso de cocción 3
Potencia: 850 W
Duración: 2 minutos
Paso de cocción 4
Potencia: 850 W
Duración: 1 minuto

Consejo:

Como guarnición es ideal acompañarlo de tallarines o puré de patatas.



Solomillo de cerdo en salsa de champiñones

Pechuga de pollo en salsa de mostaza

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 30 Minuten

Ingredientes

250 g de crème fraîche
1 diente de ajo | machacado
4 cucharadas de mostaza dulce
1½ cucharadita de sal
½ cucharada de salvia fresca |
picada
4 filetes de pechuga de pollo
(de 200 g cada uno), preparados
para cocinar

Accesorios:

Molde para horno de cristal,
aprox. de 22 cm x 22 cm x 6 cm
Bandeja de cristal
Film para microondas

Preparación

Para la salsa, mezclar la crème fraîche, el ajo, la mostaza, la sal y la salvia.

Colocar los filetes de pechuga de pollo en un molde para horno y distribuir la salsa por encima.

Introducir el molde en la bandeja de cristal del horno. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 1.

Dar la vuelta a los filetes de pechuga de pollo y regar con la salsa. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Ajuste

Paso de cocción 1
Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 6 minutos
Nivel: 1
Paso de cocción 2
Potencia: 450 W
Duración: 16 minutos

Consejo:

Otra alternativa es utilizar mostaza granulada.



Pechuga de pollo en salsa de mostaza

Pollo estilo Tandoori

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 60 minutos + 12 horas para marinar

Ingredientes

- 3 cucharaditas de mezcla de especias Tandoori
- Pimienta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 200 g de yogur, 3,5 % materia grasa
- 4 filetes de pechuga de pollo (de 150 g cada uno), preparados para cocinar
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 3 cebollas | picadas finas
- 1 diente de ajo | picado fino
- 20 g raíz de jengibre | finamente picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de pimentón, dulce
- ½ cucharadita de cilantro
- 1 cucharada de maicena
- 50 g de nata agria

Accesorios:

- Molde para horno apto para el microondas, aprox. 22 cm x 22 cm x 6 cm
- Bandeja de cristal
- Film para microondas

Consejo:

En lugar de la mezcla de especias tipo Tandoori también se puede utilizar curry. Como guarnición es ideal acompañarlo con arroz y verduras al vapor o una ensalada.

Preparación

Mezclar las especias, la pimienta y el pimentón con yogur. Sumergir los filetes de pechuga de pollo en la mezcla y dejar marinar tapado en el frigorífico durante la noche.

Agregar aceite de sésamo con las cebollas, el ajo y el jengibre en un molde para horno. Colocar tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo el paso de cocción 1.

Añadir y remover los filetes de pechuga de pollo con el marinado, la sal y el resto de las especias. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

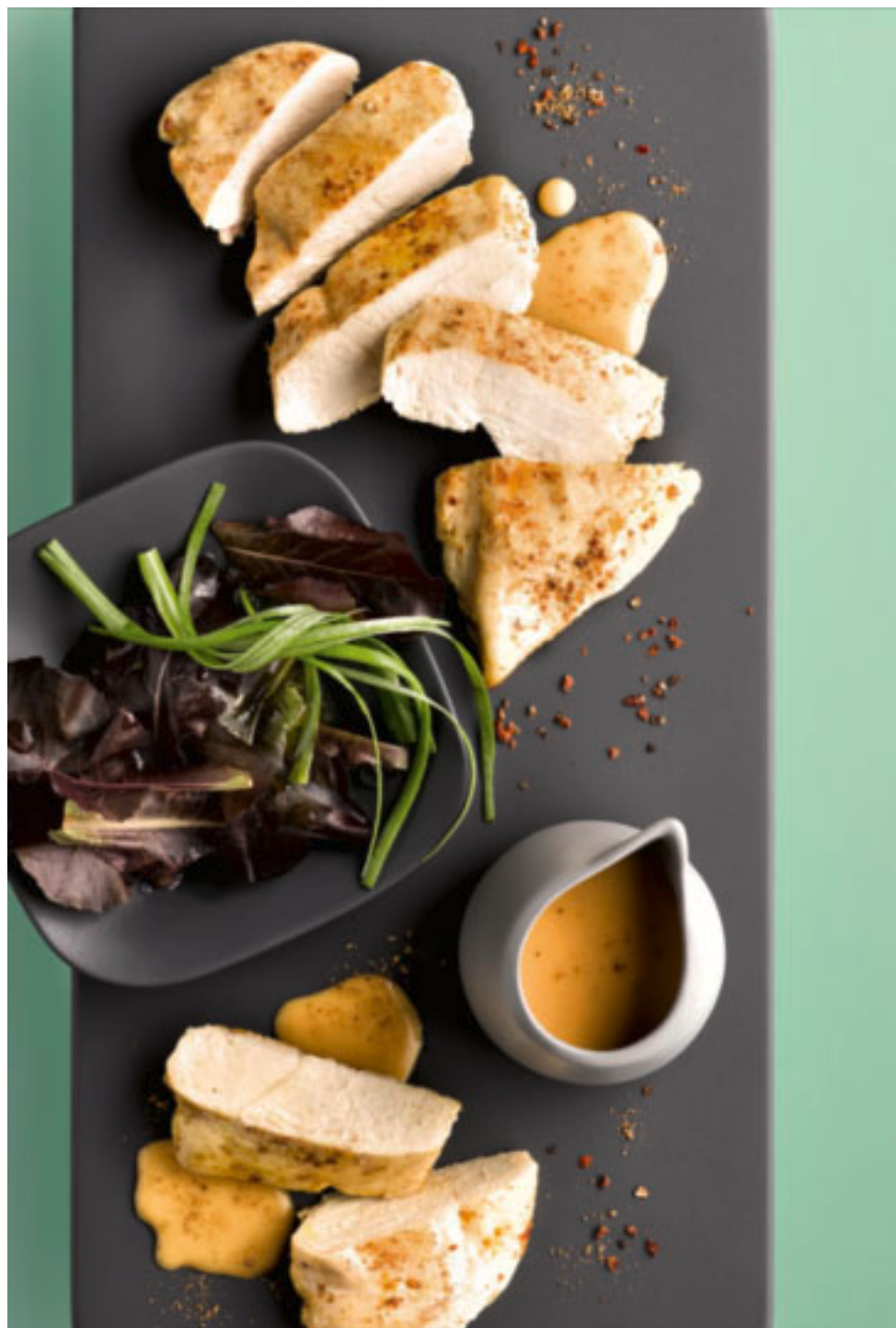
Dar la vuelta a los filetes de pechuga de pollo y cocer tapado siguiendo el paso de cocción 3.

Extraer los filetes de pechuga de pollo. Incorporar la maicena y la nata agria a la salsa y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 4.

Servir los filetes de pechuga de pollo con la salsa.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 4 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 600 W
- Duración: 8 minutos
- Paso de cocción 3
- Potencia: 600 W
- Duración: 8 minutos
- Paso de cocción 4
- Potencia: 850 W
- Duración: 3 minutos



Albóndigas en salsa de alcaparras típicas de Berlín

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes	Preparación
Para las albóndigas: 40 g de pan rallado 110 ml de agua 1 cebolla picada fina 250 g de carne picada, de cerdo 250 g de carne picada, de vacuno 1 huevo, tamaño M 1 cucharadita de sal Pimienta	Mezclar el pan rallado con el agua y deje reposar. Incorporar las cebollas y la carne picada al pan rallado. Amasar con el huevo, la sal y la pimienta hasta obtener la masa de carne. Formar 8 albóndigas e introducir en la fuente de cristal.
Para la salsa: 40 g de mantequilla en pomada 40 g de harina de trigo, tipo 405 500 ml de caldo de carne frío 2 cucharadas de nata 1 cucharada de alcaparras 1 cucharadita de azúcar	Mezclar la mantequilla y la harina e introducir junto con las albóndigas en pequeñas porciones. Incorporar el caldo de carne. Colocar la bandeja de cristal para horno tapada sobre la bandeja de cristal en el horno y cocinar siguiendo el paso de cocción 1.
Accesorios: Fuente de cristal para horno con tapa, aprox. 24 cm x 24 cm x 6 cm Bandeja de cristal	Batir la salsa con cuidado y dar la vuelta a las albóndigas. Condimentar al gusto con nata, alcaparras y azúcar. Cocinar siguiendo el paso de cocción 2. Ajuste Paso de cocción 1 Funciones: Microondas Potencia: 850 W Duración: 12 minutos Nivel: 1 Paso de cocción 2 Potencia: 850 W Duración: 4 minutos



Albóndigas en salsa de alcaparras típicas de Berlín



Pescado

¡A la mesa!

El pescado es tan sano como sabroso. Un regalo para el paladar que además nos aporta valiosísimos nutrientes. En función de las existencias de pescado, las costumbres de cocinarlo y las preferencias típicas de cada país, en todo el mundo se presentan en la mesa diversas especialidades, que siempre merece la pena probar. Te recomendamos algunas de ellas en el siguiente capítulo.

Curry de pescado

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes

- 1 piña, fresca (de 400 g)
- 1 pimiento, rojo
- 1 plátano
- 600 g de filete de gallineta, preparado para cocinar
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 125 ml de vino blanco
- 125 ml de zumo de piña
- 2 cucharadas de maicena
- ½ cucharadita de pimienta cayena
- 2 cucharadas de curry
- 1½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

Accesorios:

- Bandeja de cristal con una capacidad de 1,8 l
- Bandeja de cristal
- Film para microondas

Preparación

- Pelar la piña, partir en cuatros, retirar el tronco y cortar. Cortar el pimiento en tiras finas y el plátano en rodajas.
- Cortar el pescado en dados grandes, poner en una fuente y espolvorear con zumo de limón. Añadir la piña, el pimiento y el plátano y mezclar.
- Mezclar el vino blanco y el zumo de piña con la maicena, pimienta cayena, curry, sal y azúcar. Verter la salsa sobre el pescado. Introducir la fuente en el horno sobre la bandeja de cristal. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 1.
- Remover el curry de pescado con cuidado y cocinarlo tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 8 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 450 W
- Duración: 14 minutos

Consejo:

Como guarnición, es ideal acompañarlo de arroz.



Curry de pescado

Filete de gallineta con crema de pimientos

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 70 minutos

Ingredientes

Preparación

Para la crema de pimientos

- 2 pimientos rojos | en tiras
- 200 g de tomates | en dados
- 3 cebollas | picadas
- 20 g de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta
- ½ cucharadita de tomillo, picado
- 1½ cucharada de maicena
- 100 g de nata

Para la gallineta:

- 600 g de filetes de gallineta, preparados para cocinar
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Sal

Para servir:

- 1 cucharada de cebollino | en aros

Accesorios:

- Bandeja de cristal con una capacidad de 1,8 l
- Bandeja de cristal
- Film para microondas
- Batidora de mano
- Fuente de cristal para horno

Para preparar la crema de pimientos, introducir las tiras de pimiento, los tomates y la cebolla troceados con mantequilla, sal, pimienta y tomillo en una fuente y mezclar. Colocar tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo el paso de cocción 1.

Triturar la verdura y salpimentar al gusto.

Mezclar la maicena con nata e incorporar a la verdura. Colocar la crema de pimientos en la fuente de cristal para horno.

Rociar los filetes de gallineta con zumo de limón, salar y cubrir con la crema de pimiento. Colocar tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo los pasos de cocción 2 y 3.

Servir espolvoreado con el cebollino.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 8 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 850 W
- Duración: 9 minutos
- Paso de cocción 3
- Potencia: 450 W
- Duración: 6 minutos



Filete de gallineta con crema de pimientos

Guarniciones y verduras

Los mejores acompañantes

Solo el hecho de que prácticamente todos los días comamos patatas, arroz o pasta, muestra la gran influencia que tiene en nuestro bienestar una alimentación sana y sabrosa. Con la multitud de preparaciones que permiten, son más que un complemento sano. Se presentan en platos siempre novedosos, exactamente igual que las verduras, que con su variedad en el mercado y su frescura y colorido aportan un acento especialmente tentador a cada menú.

Coliflor en salsa de mostaza

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes

30 g de mantequilla
2 cucharadas de harina de trigo,
tipo 405
1 coliflor (aprox. 1,2 kg)
3 cucharadas de agua
250 ml de caldo de carne
100 g de nata
2½ cucharadas de mostaza,
granulada o dulce
½ cucharadita de sal
Pimienta
1 cucharadita de azúcar

Accesorios:

Bandeja de cristal con una
capacidad de 1,8 l
Bandeja de cristal con una
capacidad de 0,8 l
Bandeja de cristal
Film para microondas

Preparación

Amasar la mantequilla y la harina hasta formar una bola y reservar.

Cortar la coliflor en arbolitos. Colocarla en una fuente grande con el agua, introducirla tapada en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo el paso de cocción 1.

Ir dando la vuelta. Escurrir el agua y reservar la coliflor tapada.

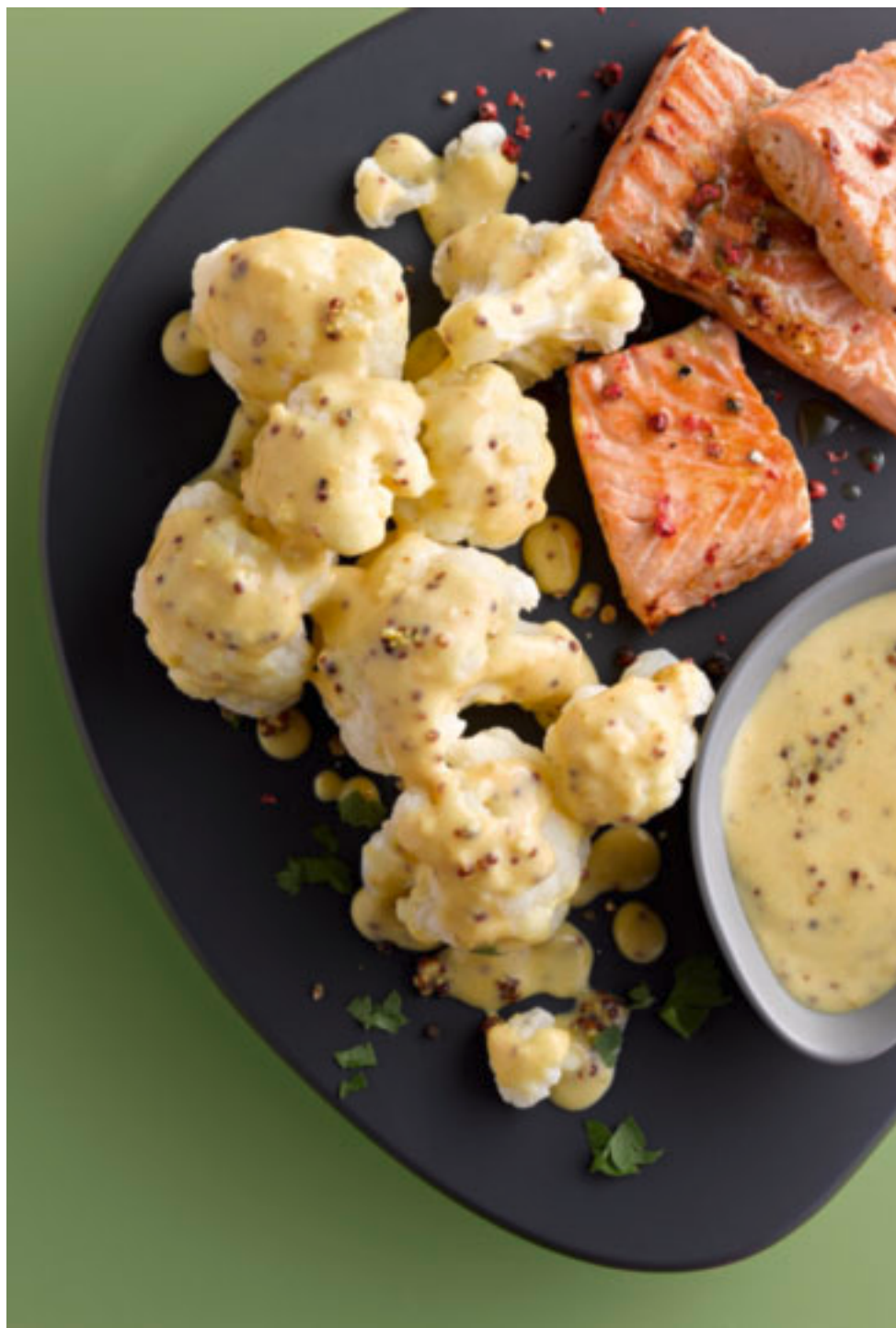
Poner en una fuente pequeña el caldo de carne, la nata y las especias y mezclar removiendo. Añadir la bola de masa de harina y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Revolver la salsa hasta que quede homogénea.

Condimentar la salsa con especias y azúcar y servir junto con la coliflor.

Ajuste

Paso de cocción 1
Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 8–10 minutos
Nivel: 1
Paso de cocción 2
Potencia: 850 W
Duración: 5 minutos



Coliflor en salsa de mostaza

Patatas con salsa de curry

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes

- 2 cebollas | cortadas en dados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 kg de patatas, cocidas y firmes | cortadas en dados
- 1 cucharada de curry en polvo
- 200 ml de caldo de verdura
- ½ cucharadita de sal
- 100 g de nata
- 250 g de guisantes, congelados
- ½ cucharada de maicena
- Sal
- Pimienta

Accesorios:

- Bandeja de cristal con una capacidad de 1,8 l
- Bandeja de cristal
- Film para microondas

Preparación

- Poner en una fuente las cebollas y la mantequilla. Introducir en la bandeja de cristal del horno. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 1.
- Añadir las patatas, el curry en polvo, el caldo de verduras y la sal y remover. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.
- Añadir ⅔ de la nata y los guisantes y remover. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 3.
- Incorporar removiendo la maicena y el resto de la nata. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 4 hasta que la salsa espese ligeramente.

Salpimentar.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 4 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 850 W
- Duración: 20 minutos
- Paso de cocción 3
- Potencia: 450 W
- Duración: 5 minutos
- Paso de cocción 4
- Potencia: 850 W
- Duración: 2 minutos



Patatas con salsa de curry

Polenta con pimientos

Para 6 porciones | Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes

1 pimiento, rojo
500 ml de caldo de verdura
125 g de sémola de maíz (polenta)
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
¼ cucharadita de pimentón, dulce

Accesorios:

Fuente, apta para microondas, con una capacidad de 1,4 l
Bandeja de cristal
Film para microondas

Preparación

Cortar el pimiento en tiras finas.

Poner las tiras de pimiento con el caldo de verduras, la sémola de maíz y las especias en una fuente y mezclar. Introducir en la bandeja de cristal del horno. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 1.

Remover la sémola de maíz y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Ahuecar con un tenedor y salpimentar antes de servir.

Ajuste

Paso de cocción 1
Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 4 minutos
Nivel: 1
Paso de cocción 2
Potencia: 450 W
Duración: 7 minutos



Polenta con pimientos

Puré verde

Para 6 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes

30 g de piñones
3 cucharadas de albahaca |
picada
200 g de nata
900 g de patatas, harinosas
10 cucharadas de agua
Sal
1 cucharada de mantequilla
Pimienta

Accesorios:

Fuente, apta para microondas,
con una capacidad de 1,8 l
Bandeja de cristal
Film para microondas
Prensapatatas
Batidora de mano

Preparación

Tostar los piñones en una sartén tapada, colocarlos en un plato y
dejar enfriar.

Arrancar las hojas de albahaca y triturarlas con ¼ de la nata.

Pelar las patatas, cortarlas en dados e introducirlas en una fuente
con agua y sal. Introducir en la bandeja de cristal del horno. Cocinar
tapado siguiendo los ajustes.

Ecurrir las patatas y aplastarlas con un prensapatatas.

Calentar ligeramente el resto de la nata. Incorporar la nata, la alba-
haca triturada, la mantequilla y la pimienta al puré precalentado.

Servir el puré espolvoreado con los piñones.

Ajuste

Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 15 minutos
Nivel: 1





Sopas y potajes

Comenzar con un buen caldo

Una sopa ligera es el comienzo ideal de un menú apetecible, pero también un plato principal con pocas calorías y lleno de sabor. Patatas, verduras, pescado y cía.; casi todo lo que empleamos para nuestra comida diaria combina extraordinariamente con caldo y despliega su versatilidad gastronómica preparado como sopa, añadiendo especias y, en caso necesario, refinado como crema. Además, las sopas tienen un efecto reconfortante.

Crema de patatas con perifollo

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

Preparación

Para la sopa:
40 g de mantequilla
1 cebolla | cortada en dados
30 g de puré de patata en polvo
250 ml de caldo de verdura
250 g de nata
100 ml de leche, 3,5 % materia
grasa
2 cucharadas de perifollo,
picado
1 pizca de sal

Para el relleno:
100 g de jamón ahumado | en
dados

Accesorios:
Fuente, apta para microondas,
con una capacidad de 1,8 l
Bandeja de cristal
Film para microondas
Papel de cocina

Poner la mantequilla y los dados de cebolla en una fuente. Introducir tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar al vapor siguiendo el paso de cocción 1.

Añadir el resto de ingredientes de la sopa y remover. Cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Cocinar los dados de jamón entre dos capas de papel de cocina siguiendo el paso de cocción 3. Añadir el jamón a la sopa.

Ajuste
Paso de cocción 1
Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 3 minutos
Nivel: 1
Paso de cocción 2
Potencia: 450 W
Duración: 12 minutos
Paso de cocción 3
Potencia: 600 W
Duración: 1 minuto

Consejo:
La sopa será más sustanciosa
con 250 g de dados de patata
cocidos.



Crema de patatas con perifollo

Cazuela de arroz

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 65 minutos

Ingredientes

- 75 g de panceta, cortada en dados
- 1 cebolla | picada fina
- 2 pimientos rojos | en tiras delgadas
- 75 g de pimientos morrones de bote (peso escurrido)
- 125 g de pepinillos | en dados
- 250 g de salchicha tipo Mettwurst, ahumada | en rodajas
- 250 g de tomates | en dados
- 70 g de arroz de grano largo
- 250 ml de caldo de verdura
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta

Accesorios:

- Molde para horno apto para el microondas, aprox. 24 cm x 24 cm x 6 cm
- Bandeja de cristal
- Film para microondas

Preparación

Introducir los ingredientes en un molde para horno y mezclar. Colocar el molde tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo el paso de cocción 1. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción, remover.

Remover la cazuela de arroz y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2. Remover cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 10 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 450 W
- Duración: 25 minutos



Cazuela de arroz

Crema de rúcula

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes

100 g de espinacas, congeladas
1 cebolla | cortada en dados
20 g de mantequilla
1 cucharada de harina de trigo
70 g de rúcula
200 g de queso fresco
600 ml de caldo de verdura
½ cucharadita de sal
Pimienta
Zumo de limón

Para servir:

4 cucharadas de rúcula

Accesorios:

Fuente, apta para microondas,
con una capacidad de 1,4 l
Bandeja de cristal
Film para microondas
Batidora de mano

Preparación

Introducir la bandeja de cristal en el interior del horno. Colocar las espinacas sobre un plato en el interior del horno y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 1. Dejar reposar durante 5 minutos.

Colocar los dados de cebolla con la mitad de la mantequilla en una fuente, introducir en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2.

Amasar el resto de la mantequilla y la harina hasta formar una bola. Presionar bien las espinacas con las manos y cortarlas ligeramente con la rúcula.

Mezclar el queso fresco y las cebollas en una fuente. Añadir la rúcula, las espinacas, el caldo, sal y pimienta y remover. Añadir la bola de masa de harina. Introducir la sopa en el horno y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 3.

Triturar la sopa. Condimentar con sal, pimienta y zumo de limón. Servir espolvoreada con hojas de rúcula.

Ajuste

Paso de cocción 1
Funciones: Microondas
Potencia: 150 W
Duración: 8 minutos
Nivel: 1
Paso de cocción 2
Potencia: 850 W
Duración: 4 minutos
Paso de cocción 3
Potencia: 850 W
Duración: 9 minutos



Crema de rúcula

Sopa de tomate

Para 6 porciones | Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

Para la sopa:

- 250 g de zanahoria | en rodajas
- 1 cebolla | cortada en dados
- 1 cucharada de mantequilla
- 850 g de tomates de lata (peso escurrido)
- 250 ml de caldo de verdura
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- Pimienta

Para adornar:

- 100 g de nata
- 12 hojas de albahaca

Accesorios:

- Fuente, apta para microondas, con una capacidad de 1,8 l
- Bandeja de cristal
- Film para microondas
- Batidora de mano

Preparación

Incorporar las rodajas de zanahoria, los dados de cebolla, la mantequilla, los tomates, el caldo de verdura, la sal y el azúcar en una fuente. Colocar tapado en el horno sobre la bandeja de cristal y cocinar siguiendo el paso de cocción 1.

Remover la sopa y cocinar tapada siguiendo el paso de cocción 2.

Triturar la sopa. Corregir la pimienta.

Montar la nata a medias y picar la albahaca. Antes de servir, adornar con nata y albahaca.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 7 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 450 W
- Duración: 13 minutos



Sopa de tomate

Postres

El broche final

Se puede apreciar que un postre es bueno cuando siempre hay sitio en el estómago para él. Después de una apetitosa cena casi nadie se puede resistir a un exquisito broche final. Con helado, gratinados, composiciones de frutas y otras dulces tentaciones el cocinero o cocinera despide a unos comensales satisfechos de su mesa, y todo esto con relativamente poco esfuerzo, pues ahora los postres implican a menudo un «factor cariño» importante sin necesidad de gastarse mucho en ellos.

Postre de milhojas de manzana

Para 6 raciones | Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes

Para el postre:

4 manzanas, ácidas
50 g de azúcar
50 ml de zumo de manzana
125 g de bizcochos de soletilla
40 ml de calvados
200 g de mascarpone
250 g de requesón
150 ml de leche, 3,5 % materia
grasa

Para decorar:

3 bizcochos de soletilla | des-
migados

Accesorios:

Bandeja de cristal con una
capacidad de 1,8 l
Bandeja de cristal
Film para microondas
Molde para horno, de aprox.
30 cm x 18 cm

Preparación

Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas finas. Colocar en una fuente con dos cucharadas de azúcar y zumo de manzana. Introducir en la bandeja de cristal del horno. Cocinar tapado siguiendo los ajustes.

Colocar los bizcochos de soletilla en un molde para horno y regar con calvados.

Transcurridos unos 10 minutos, añadir las manzanas ligeramente enfriadas junto con el líquido. Mezclar el mascarpone con el requesón, la leche y el resto del azúcar y añadir a las manzanas.

Espolvorear con los bizcochos de soletilla.

Ajuste

Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 6 minutos
Nivel: 1

Consejo:

El calvados se puede sustituir total o parcialmente con el zumo de manzana.



Postre de milhojas de manzana

Crema de stracciatella con salsa de espresso

Para 8 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

Para las cerezas:

- 1 tarro de cerezas (aprox. 350 g peso escurrido) | jugo incluido
 - 2 cucharadas de maicena
 - 2 naranjas | solo el zumo
 - 1 cucharada de miel
 - 4 cucharadas de licor (amaretto)
- Para la crema de stracciatella:
- 250 g de mascarpone
 - 250 g de requesón
 - 75 g de azúcar
 - ½ vaina de vainilla | solo el interior
 - 250 g de nata
 - 16 g de estabilizante para nata
 - 50 g de virutas de chocolate, negro

Para la salsa de espresso:

- 100 g de chocolate, negro
- 100 ml de Espresso
- 5 cucharadas de nata
- Canela, en polvo
- Cilantro, molido
- Clavos, molidos

Accesorios:

- 2 fuentes, aptas para el microondas
- Bandeja de cristal
- Film para microondas

Preparación

Escurrir las cerezas recogiendo el líquido. Mezclar la maicena con 3 cucharadas de jugo de cereza.

Introducir el resto del zumo de cereza y de naranja junto con la miel en una fuente. Introducir en la bandeja de cristal del horno. Calentar tapado siguiendo el paso de cocción 1. Remover varias veces.

Incorporar la masa al líquido caliente y remover. Introducir en el horno y cocinar tapado siguiendo el paso de cocción 2 hasta que espese.

Añadir las cerezas y el amaretto y dejar enfriar.

Para elaborar la crema de stracciatella, mezclar el mascarpone, el azúcar y la vainilla. Batir la nata con el estabilizante para nata al punto de nieve. Incorporar la nata y las virutas de chocolate a la crema y dejar enfriar.

Picar el chocolate para elaborar la salsa de espresso. Mezclar con espresso, nata y especias en una fuente pequeña. Introducir en el horno y calentar siguiendo el paso de cocción 3.

Remover y dejar enfriar.

Repartir las cerezas en 8 platos. Cortar porciones de la crema y colocar por encima. Rociar con la salsa.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 5 minutos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 850 W
- Duración: 2 minutos
- Paso de cocción 3
- Potencia: 450 W
- Duración: 3 minutos



Crema de stracciatella con salsa de espresso

Mousse de limón

Para 8 porciones | Tiempo de preparación: 65 minutos + 4 horas de refrigeración

Ingredientes

Para la mousse

- 4 hojas de gelatina neutra, blanca
- 250 g de yogur, 3,5 % materia grasa
- 50 g de crème fraîche
- 2 limones | solo el zumo
- 8 g de azúcar de vainilla
- 90 g de azúcar
- 250 g de nata
- 500 g de frutos del bosque, congelados
- 50 g de azúcar

Para decorar:

- Melisa

Accesorios:

- Fuente, apta para el microondas
- Bandeja de cristal

Preparación

- Poner la gelatina en remojo durante unos 10 minutos y escurrir.
- Mientras tanto, mezclar el yogur, la crème fraîche, el zumo de limón y el azúcar con una batidora de varillas. Añadir algo más de azúcar al gusto. Diluir la gelatina siguiendo el paso de cocción 1.
- Añadir 1 cucharada de crema de yogur a la gelatina y remover hasta que quede una mezcla homogénea. Remover la masa con el resto de crema de yogur. Dejar enfriar.
- Incorporar la nata al punto de nieve cuando la crema comience a gelificar. Refrigerar la crema durante 4 horas o toda la noche hasta que esté firme.
- Colocar los frutos del bosque congelados en la bandeja de cristal, espolvorear con azúcar e introducir en el horno. Descongelar siguiendo el paso de cocción 2.
- Mezclar los frutos del bosque con el líquido y azúcar y distribuirlos en 8 platos. Cortar porciones de la mousse y colocar por encima. Adornar al gusto con melisa.

Ajuste

- Paso de cocción 1
- Funciones: Microondas
- Potencia: 450 W
- Duración: 15 segundos
- Nivel: 1
- Paso de cocción 2
- Potencia: 150 W
- Duración: 17 minutos



Mousse de limón

Bebidas

Para momentos de bienestar

¿Qué tienen en común las bebidas refrescantes, las energizantes, las bebidas calientes y las frías para que con todas ellas se nos mejore el humor? Revelan su efecto especial más rápido que los demás alimentos haciendo que una sensación única de bienestar atraviese nuestro cuerpo. Las bebidas, especialmente aquellas preparadas con café aromático o con «una gota especial», despiertan estados de ánimo indescriptibles. Si sirves una de las bebidas que te proponemos, esta será más que bienvenida.

Ponche de piña

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 2 rodajas de piña (de bote)
- 250 ml de zumo de piña
- 250 ml de vino tinto, seco
- 50 g de azúcar
- 1 limón | solo el zumo
- 2 cl de aguardiente de arroz (Arrak)

Accesorios:

- Bandeja de cristal
- 4 vasos, aptos para el microondas

Preparación

- Cortar las rodajas de piña en trozos finos y distribuir en los 4 vasos.
- Mezclar el resto de ingredientes y distribuir en los vasos. Colocar los vasos en el horno sobre la bandeja de cristal y calentar sin tapar siguiendo los ajustes.

Ajuste

- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 4 minutos
- Nivel: 1



Ponche de piña

Café d'orange

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 100 g de nata
- 8 g de azúcar de vainilla
- 375 ml de café, intenso | frío
- 4 cucharaditas de azúcar
- 80 ml de licor de naranja

Accesorios:

- Bandeja de cristal
- 4 tazas, aptas para el microondas

Preparación

- Batir al punto de nieve la nata con el azúcar de vainilla y dejar enfriar.
- Mezclar el café, el azúcar y el licor. Distribuir en 4 tazas. Colocar las tazas en el horno sobre la bandeja de cristal y calentar sin tapar siguiendo los ajustes.

Distribuir la nata sobre el café y servir de inmediato.

Ajuste

- Funciones: Microondas
- Potencia: 850 W
- Duración: 4 minutos
- Nivel: 1



Café d'orange

Café helado con chocolate

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

Para la bebida:

- 250 ml de café | recién hecho
- 20 g de chocolate, negro | picado
- Canela, en polvo
- Cardamomo, molido
- 1 cucharada de azúcar, moreno
- 2 cucharadas de ron
- 200 g de helado (vainilla)

Para adornar:

- 2 cucharadas de nata | montada
- 2 cucharadas de virutas de chocolate

Accesorios:

- Jarra, apta para el microondas
- Bandeja de cristal
- 2 vasos, grandes

Preparación

Poner el café en una jarra junto con el chocolate, la canela, el cardamomo, el azúcar y el ron y mezclar. Colocar en el horno sobre la bandeja de cristal y calentar sin tapar siguiendo los ajustes hasta que el chocolate se funda.

Dejar enfriar unos instantes.

Distribuir la mezcla de café en dos vasos grandes. Colocar por encima las bolas o porciones de helado. Decorar con nata y virutas de chocolate.

Ajuste

- Funciones: Microondas
- Potencia: 450 W
- Duración: 2 minutos 30 segundos
- Nivel: 1

Consejo:

El helado de stracciatella también va bien.



Café helado con chocolate

Té de frutos con saúco

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

500 ml de té de frutos
300 ml de zumo de saúco
1 ramita de canela
4 clavos
4 cucharadas de azúcar,
moreno
1 naranja | solo el zumo

Accesorios:

Bandeja de cristal
4 vasos, aptos para el microondas

Preparación

Preparar el té de frutos, mezclar con el zumo de saúco y distribuir en 4 vasos. Colocar en cada vaso $\frac{1}{4}$ de la ramita de canela, 1 clavo y 1 cucharadita de azúcar y mezclar.

Colocar los vasos en el horno sobre la bandeja de cristal y calentar siguiendo los ajustes.

Retirar las especias.

Distribuir el zumo de naranja en los vasos. Añadir azúcar al gusto.

Ajuste

Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 3 minutos 30 segundos
Nivel: 1

Consejo:

En lugar del zumo de saúco también se puede utilizar néctar de grosellas.



Té de frutos con saúco

Ponche de cerezas

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

800 ml de néctar de cerezas
2 cucharaditas de azúcar
4 cucharadas de kirsch

Accesorios:

Bandeja de cristal
4 vasos, aptos para el microondas

Preparación

Distribuir el néctar en 4 vasos. Añadir el azúcar y 1 cucharada de kirsch en cada vaso y mezclar.

Colocar en el horno sobre la bandeja de cristal y calentar sin tapar siguiendo los ajustes.

Ajuste

Funciones: Microondas
Potencia: 850 W
Duración: 4 minutos 30 segundos
Nivel: 1

Consejo:

En lugar de kirsch también se puede utilizar licor de cereza o de grosella negra.



Ponche de cerezas

Lumumba

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

Para la bebida:

- 50 g de nata
- 375 ml de leche, 3,5 % materia grasa
- 2 cucharadas de cacao en polvo, instantáneo
- 2 cucharadas de ron

Para espolvorear:

- ½ cucharadita de cacao en polvo, instantáneo

Accesorios:

- Bandeja de cristal
- 2 vasos, aptos para el microondas

Preparación

Batir la nata al punto de nieve y dejar enfriar.

Mezclar removiendo la leche con el cacao en polvo y distribuir en 2 vasos. Colocar en el horno sobre la bandeja de cristal y calentar siguiendo los ajustes.

Distribuir el ron en los vasos. Añadir la nata por encima. Espolvorear con el cacao y servir.

Ajuste

- Función: Microondas
- Potencia: 850 W
- Tiempo de cocción: 2 minutos 30 segundos
- Nivel: 1

Consejo:

En lugar de ron también se puede utilizar amaretto.



Recetas de la A a la Z

82

Café d'orange	72
Café helado con chocolate	74
Cazuela de arroz	54
Coliflor en salsa de mostaza	42
Crema de patatas con perifollo	52
Crema de rúcula	56
Crema de stracciatella con salsa de espresso	64
Curry de pescado	36
Estofado de pollo	24
Filete de gallineta con crema de pimientos	38
Königsberger Klopse (albóndigas en salsa de alcaparras típicas de Berlín)	32
Lumumba	80
Mousse de limón	66
Patatas con salsa de curry	44
Pechuga de pollo en salsa de mostaza	28
Polenta con pimientos	46
Pollo estilo Tandoori	30
Ponche de cerezas	78
Ponche de piña	70
Postre de milhojas de manzana	62
Puré verde	48
Sopa de tomate	58
Solomillo de cerdo en salsa de champiñones	26
Té de frutos con saúco	76

Redacción:

Gütersloh, Bünde

Desarrollo de las recetas:

El Equipo de la Cocina Experimental Miele, Bünde

Fotografía:

Fotostudio Casa, Münster

Estilismo:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Estilismo de alimentos:

Renate Neetix, Bielefeld

Idea, realización y producción:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

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

© Miele & Cie. KG, Gütersloh
Salvo modificaciones

Edición 2

Nº de mat. 11 157 940 (03/21)