

Recetario

Quick Chef



www.bgh.com.ar/BghQuickChef

BGH

Quick Chef

BGH

Índice

	Introducción	04		Sopas	71
	Carnes rojas	19		Salsas	76
	Carnes blancas	29		Postres	85
	Pescados y mariscos	38		Tartas dulces	95
	Verduras	46		Cremas	101
	Tartas saladas	57		Tortas	108
	Pastas y legumbres	64		Dulces y mermeladas	119

Los fundamentos de la cocción con microondas

Le proponemos un plan de acción que le permitirá conocer su cocina por dentro: que son las microondas, cómo funcionan y en que la beneficia.

Saber los utensilios y técnicas a utilizar en la cocción por microondas. En esta sección le daremos consejos útiles, recomendaciones y una guía práctica de los elementos adecuados para su cocina.

Además, le proponemos un amplísimo recetario, para que fácilmente pueda elaborar sus platos preferidos.

Su cocina de microondas BGH Quick Chef le ofrece niveles de potencia variables que le permiten elegir la rapidez de la cocción de los alimentos. Estos niveles graduables son muy parecidos a las posiciones bajomediano-alto de su cocina convencional.

Las recetas le indicarán qué nivel de microondas (Entibiar, Derretir, Descongelar, Baño María, Hervir Lento, Hornear, Guisar, Calentar, Rehogar y Máximo) y qué período de tiempo usar para cada comida (por ejem-

plo, Hervir Lento equivale a mediano en una cocina convencional).

Recuerde que las técnicas y recetas de éste u otro de nuestros libros son para usar con las cocinas BGH Quick Chef y, en consecuencia, las instrucciones pueden ser distintas de las dadas por otro fabricante.

Los métodos descritos en este libro son los que BGH Quick Chef considera mejores y los que le permitirán obtener resultados óptimos.

Creemos que rápidamente comprenderá por qué opinamos que BGH Quick Chef ayuda a su familia a comer más sano.

Las microondas, su función y cómo se comparan con otros métodos de cocción.

¿Qué son las microondas?

Las microondas son ondas electromagnéticas clasificadas como de frecuencia no ionizante, lo que significa que no producen cambios químicos (en contraste con las ionizantes, como los rayos X, por ejemplo).

El mundo moderno vive inmerso en ondas, tanto eléctricas como naturales.

Las señales de radio y televisión y aún la luz solar nos llegan en forma de ondas. Toda forma de energía transmitida por ondas debe tener una frecuencia. Estas frecuencias se expresan en forma científica con lo que se conoce como el “espectro electromagnético”. En el espectro electromagnético, las frecuencias se expresan en ciclos por segundo. El número de ciclos por segundo es el número de veces que la onda oscila alrededor de un eje imaginario.

Cuanto más alta sea la frecuencia, más corta

será la onda. Cuanto más corta la onda, mayor será el número de ciclos por segundo.

Para cocinar se usan ondas de 2.500.000.000 ciclos por segundo. Las microondas utilizadas para cocinar atraviesan el vidrio, papel, plástico y madera pero no penetran en el metal. En lugar de hacerlo, rebotan en ángulos rectos.

Acción molecular en los alimentos

Las moléculas de los alimentos y de los líquidos contienen partículas positivas y negativas en movimiento constante, aunque lento. Las partículas positivas y negativas se atraen y repelen, unas a otras, como pequeños imanes. En la cocción por microondas, esta acción molecular se acelera.

Cuando las microondas bombardean la comida, las moléculas se agitan. Dicha agitación ocasiona fricción entre las moléculas al chocar frenéticamente entre sí. La fricción produce calor que cocina los alimentos o hierve el agua.

Cuando las microondas cesan de funcionar, la acción de la fricción continúa por sí misma, disminuyendo hasta volver la acción de la

fricción continúa por sí misma, disminuyendo hasta volver a la acción molecular normal. En párrafos subsiguientes le enseñaremos cómo usar convenientemente este principio para los períodos de reposo de mantenimiento térmico.

¿Cómo funcionan?

Hay muchos conceptos erróneos sobre cómo las microondas cuecen los alimentos. Las microondas actúan en los alimentos hasta la profundidad de entre 2 y 4 cm. Al comenzar la cocción, el calor se difunde por conducción hacia el interior del alimento, de la misma manera que en los métodos convencionales de cocción. Su cocina de microondas posee niveles de potencia que le permiten elegir la velocidad a la cual los alimentos se cocerán. Estos niveles graduados son muy parecidos a las posiciones alto-mediano-bajo de las cocinas convencionales.

¿Cómo funcionan las microondas de mi cocina?

El magnetrón de la cocina transformará energía eléctrica en energía de microondas y dirigirá dicha energía hacia un distribuidor (parecido a un ventilador), que difunde en forma pareja las microondas dentro de la cocina.

Todas las superficies interiores de la cocina son metálicas.

Las microondas rebotan en las paredes y el fondo y llegan a los alimentos. Las microondas también rebotan en la puerta de la cocina porque hay un enrejado metálico recubierto con acrílico. Las microondas no se acumulan ni en la comida ni en la cocina. Ellas son sólo la fuente de energía calórica.

¿Cómo se compara la cocción por microondas con la cocción convencional?

Las cocinas y hornos convencionales también cuecen los alimentos mediante la acción

Antes de comenzar

molecular. Las microondas son más rápidas que los métodos convencionales porque se mueven directamente por el aire y a través de los recipientes y actúan en los alimentos forzándolos a generar su propio calor. En la cocina convencional, usar sartén sobre la llama cocina por conducción (la cocción comienza recién después de que la sartén está caliente). En un horno convencional, lo primero que debe calentarse es el aire, para que a su vez éste caliente el recipiente y se cueza la comida. Este procedimiento recibe el nombre de convección.

Todos los métodos cocinan los alimentos de fuera hacia dentro; pero en la cocción por microondas –que produce calor radiante– la energía sólo actúa en el alimento y no calienta el aire que lo rodea o el recipiente donde está colocado. Sin embargo, durante una cocción prolongada, la temperatura de la comida calentará el recipiente.

La seguridad es lo primordial. Su cocina convencional tiene una lista de contraindicaciones. También la tiene su cocina de microondas. Por ejemplo: muchas recetas indican cubrir los alimentos con papel encerado o de plástico. Para evitar quemaduras producidas por el vapor, quite las cubiertas con cuidado. También recuerde que aún cuando la cocina de microondas no genera calor, la comida y, tal vez, el recipiente, se calentarán. Le recomendamos usar trapos y guantes acolchados para protegerse de la temperatura. Otros consejos:

No use

* La cocina como alacena (aparador). No guarde dentro de la cocina productos de papel, diarios, revistas, libros ni utensilios de cocina.

* Cintas metálicas para cerrar bolsas. Cuando cocine o descongele en bolsas de plástico, quite todas las cintas de metal para prevenir la aparición de un arco voltaico (vea la tabla para recipientes en las página 18).

No haga funcionar

La cocina sin comida adentro. El funcionamiento accidental de estas condiciones por períodos cortos no daña la cocina, pero ésta es una práctica que no debe ser cultivada.

No cocine

Ni recaliente huevos con cáscara porque pueden explotar. Siga las instrucciones del presente libro para cocinar los huevos duros y pasados por agua.

No recocine los alimentos.

La cocción por demás de ciertos alimentos, como las papas y el pan, puede ocasionar una combustión que puede dañar las paredes de la cocina. Comience con los tiempos de cocción mínimos indicados en la receta y, en caso de necesitar tiempo adicional, vigile la comida atentamente. En caso de incendio, desenchufe la cocina y mantenga la puerta cerrada.

No utilice

* Cacerolas, asaderas o placas de metal ni fuentes con borde dorado o plateado, ni asaderas de papel metálico de más de 2 cm de profundidad, ni ningún recipiente de vidrio o loza con tornillos o manijas metálicas.

* Fuentes de melamina. Estas se calientan con las microondas; a menudo demasiado para manipularlas. Además, la comida demora más en cocerse.

* La cocina para otros propósitos que no sean cocinar alimentos. Por ejemplo, no esterilice mamaderas, no derrita parafina ni seque flores, frutas, especias, madera o calabazas en su cocina.

No deje

De vigilar la cocina durante las cocciones que demandan períodos cortos de tiempo. Los alimentos pueden cocinarse por demás.

No recaliente

Alimentos en recipientes forrados con papel metálico.

No prepare Pochoclo (palomitas de maíz, popcorn) salvo cuando use un aparato especial para microondas o salvo que el maíz esté envasado comercialmente para cocinas de microondas. En el proceso de reventar el maíz, hay muchas variables difíciles de controlar, como son, el tiempo, la temperatura y la edad del maíz.

Una cocción prolongada no produce más pochoclo, pero sí puede causar la ignición del maíz o aumentar excesivamente la temperatura del recipiente hasta el punto de romperlo o hacerlo imposible de manipular.

Materiales aptos para el uso en microondas

Puede utilizar

- Vidrio templado, cerámica, loza y porcelana a prueba de horno.
- Moldes de vidrio para soufflé y flanes.
- Cerámicas sin dibujos.
- Jarras de medición de vidrio templado.
- Cucharas de madera.
- Cazuelas de barro y moldes para flanes.
- Moldes plásticos especiales para microondas.
- Papel de rolo de cocina blanco y servilletas de papel.
- Bolsas para asar.
- Forros para pasteles.
- Platos y tazas de papel encerado.
- Cestas y servilletas de algodón.
- Pinches de madera.
- Coquillas.

Materiales no aptos para el uso en microondas

No puede utilizar

- Platos, tazas y cazuelas con bordes metálicos.
- Cazuelas de barro no vitrificadas.
- Moldes metálicos para tartas o tortas y bandejas para asar.
- Termómetros metálicos para carne.
- Recipientes de leche y cajas para comidas campestres de plástico.

Cuadro de materiales recomendados

Utensilios

Vidrio (a prueba de horno)	Sí
Cerámica	Sí
Material de barro	Sí
Porcelanas (a prueba de horno)	Sí
Recipientes de chapa de metal	No
Lámina de metal para protección	Sí
Material de plástico de mesa (comprobar las recomendaciones de los fabricantes)	Sí
Material de hornear de metal	No
Materiales resistentes a microondas (comprobar la temperatura máxima)	Sí
Película adherente de plástico apto para microondas	Sí
Material de mesa de papel	
Material de barro (completamente vitrificado)	Sí
Bolsa y película para el asado (temperatura máxima de 200° C)	Sí
Bolsas para microondas y freezer	Sí

Técnicas de cocción

Tiempos

Comparativamente, el tiempo de cocción de los alimentos por microondas es de tres a cuatro veces más rápido que el tiempo empleado en la cocción convencional.

Revolver

El procedimiento correcto es revolver de los bordes hacia el centro; es decir, desde lo más cocido hacia lo menos cocido. La frecuencia en que se revuelve es menor que en la cocina convencional.

Dar vuelta

Se procede de la misma manera que para la cocción en horno convencional. Especialmente recomendada para alimentos grandes, tales como pollo, jamón, asados, aves y verduras enteras.

Disposición

La disposición adecuada de una comida de forma irregular contribuye a lograr una cocción más pareja. En la cocción con microondas se deben ubicar las partes más gruesas hacia los

bordes, que es donde se inicia la cocción, y las más delgadas y menos densas en el centro del recipiente.

Esto ayuda, una vez finalizada la cocción, a que ambas partes del alimento estén a punto al mismo tiempo. También es importante la disposición de los alimentos que se cocinan por unidades enteras, tal es el caso de papas o batatas con cáscara. Las más pequeñas se deben colocar en el centro y las más grandes alrededor.

Tapar o cubrir

Tape los alimentos por el mismo motivo que lo haría según el método de cocina convencional, es decir, para retener la humedad, para cocinar más rápidamente, para ablandar los alimentos, para cocinar en forma más homogénea y para evitar salpicaduras. Debe tapar: verduras, cazuelas, pescado, guisos y budines al vapor. Utilice tapas con una pequeña ventilación para los alimentos con un alto contenido de líquido, como por

ejemplo sopas, pastas o arroz. Para evitar salpicaduras de los elementos ricos en grasas, como la panceta y los chorizos, cubrirlos con una servilleta de papel. No deben taparse los alimentos que requieran una terminación seca, tales como tartas, tortas, panes con levadura, salsas y cremas.

Protección

Se usa el método de microondas, para retardar la cocción en las zonas que pueden secarse o cocinarse más rápido que otras. Para proteger estas partes, ya sea en carnes de forma irregular, jamones, pechugas, alas y patas de pollo, colas y cabeza de pescados, se las cubre con pequeñas porciones de papel aluminio. Las microondas rebotan en él y así se impide la sobrecoCCIÓN de esas áreas. Recuerde utilizar pequeñas cantidades de papel aluminio, de lo contrario, pueden generar arco voltaico si tocan las paredes de la cocina.

Pinchado y agujereado

Todos los alimentos que permiten una cocción con su propia piel o cáscara, deben perforarse con ayuda de un palillo o tenedor, a los efectos de dejar escapar el vapor que se condensa en su interior y evitar así que estallen. Algunos ejemplos son papas o batatas, calabazas, hígados de pollo, yemas de huevo, etc.

¡Recuerde! Nunca intente cocinar huevos con su cáscara.

Tiempo de reposo

Como las microondas actúan a 4 cm de profundidad, los alimentos más grandes se cocinan por conducción térmica, igual que en el modo convencional. Este proceso continúa cuando el alimento es retirado de la fuente de energía durante 5', llamado período de reposo. En él los alimentos completan su cocción, dentro o fuera de la cocina.

Profundidad

El tamaño del recipiente, especialmente su profundidad, influyen en el tiempo de cocción.

Dos recipientes de igual capacidad, con la misma cantidad de alimentos, siendo uno más compacto y alto y otro más chato y bajo, cocinarán la comida en distintos tiempos.

La olla más compacta y alta necesitará más tiempo de microondas, mientras que la más chata, que expone mayor superficie de alimentos a la energía de microondas, necesitará menos tiempo de cocción.

Características de los diferentes alimentos

Cualquiera sea el método usado para cocinar alimentos, el resultado buscado es el plato terminado de apariencia succulenta y apetitosa, y por supuesto, de excelente sabor.

Para ello, deberá tener en cuenta los siguientes hechos alimenticios.

El agua atrae las microondas, y durante la cocción se desliza hacia la superficie. Esta humedad se evapora al finalizar la cocción.

La grasa también atrae las microondas.

Durante la cocción de trozos grandes de carne, pollos o pavo, debido a su tiempo prolongado se logra un dorado tenue, ya que la grasa se traslada hacia la superficie y el centro de estos alimentos se cocina por conducción térmica. El azúcar también atrae las microondas, por lo tanto, cuando realice masas para tartas o tortas, mezcle completamente la manteca con los azúcares. En la elaboración de dulces se recomienda mezclar cuidadosamente las frutas con el azúcar para obtener un buen resultado.

Cantidad

A mayor cantidad de alimento expuesto a la cocción por microondas, mayor será el tiempo de cocción.

Esto sucede porque con pequeñas cantidades de comida, éstas reciben las microondas en forma concentrada, y a medida que la cantidad aumenta, la concentración disminuye.

Densidad

Cuando más poroso el alimento, con mayor rapidez se cocinará. Un bizcochuelo esponjoso se cocinará mucho más rápido que una torta con frutas del mismo tamaño.

Por lo tanto, los alimentos pesados y densos necesitan más tiempo de cocción dado que las microondas no pueden actuar hasta la misma profundidad que en los alimentos livianos.

Por ejemplo, un bife de lomo se calienta en 2' a 3', mientras que una rebanada de pan necesita solo 20" a 3".

Temperatura inicial

Los alimentos que se encuentran a temperatura ambiente se cocinarán mucho más rápido que los refrigerados. Estos últimos a su vez, se cocinarán más rápido que los congelados.

Tamaño

Se deben considerar los mismos aspectos que para la cantidad. Trozos pequeños de carne se cocinarán más de prisa que un trozo del mismo peso.

Forma

Este es otro factor determinante de la rapidez de la cocción. Muchos alimentos no poseen forma regular, como por ejemplo las patas o alas de un pollo, la colita de cuadril o las flores de brócoli. La partes más delgadas se cocinarán más rápido que las gruesas. Para compensar y obtener una cocción pareja deberá acomodar las partes más finas al centro de la fuente y las gruesas orientadas hacia los bordes.

Calidad

Esta cualidad de los alimentos demuestra que ningún sistema de cocción es mágico. La cocina no transformará el sabor de los alimentos enlatados al sabor de los alimentos frescos. Recuerde que la buena calidad de los alimentos que utilice determinará el resultado final de los platos elaborados con el mejor sabor, textura y aspecto posibles.

Humedad

Generalmente en microondas hay menor evaporación que en la cocina convencional, de modo que la mayoría de los alimentos se pueden cocinar con un mínimo de agua. Las verduras se pueden cocinar sólo con el agua del lavado una vez escurridas.

Huesos

Los huesos de carne vacuna y pollo son conductores de calor, por lo tanto, la porción de carne alrededor de ellos se cocinará un

poco más que el resto. Los trozos sin hueso se cocinan en forma más pareja.

Forma de los recipientes

La elección de los recipientes, redondos o cuadrados, influirán en la cocción de los alimentos.

En comidas delicadas, como tortas o bizcochuelos, los recipientes redondos cocinan en forma más uniforme que los cuadrados o rectangulares, dado que en estos últimos, actúan mayor cantidad de microondas en las esquinas o ángulos, y en ciertas oportunidades, se sobrecocinan.

Los recipientes de forma anular son ideales para la comida que no pueden ser revueltas durante la cocción para igualar la temperatura. En estos recipientes las microondas actúan tanto desde los bordes como desde el centro, por lo tanto son ideales para flanes, budines de verduras o pescados.

Cocción con grill

Se utiliza principalmente para dorar la superficie de los platos sobre la bandeja giratoria o sobre las rejillas para gratinar en contados minutos. Algunas recomendaciones útiles son: gratinar tartas merengadas, hortalizas a la crema, filetes de pescado, quesos fundidos, cocinar empanadas y pizzas, etc. Los recipientes permitidos deben ser resistentes al calor. Sin restricción de materiales, incluyendo los metálicos.

Cocción combinada microondas + grill

Esta función combina el calor radiante del grill con la rapidez de cocción de las microondas. Los alimentos se ubican sobre el plato giratorio o las rejillas metálicas. Los alimentos que se recomiendan para este sistema son aquellos que se pueden cocinar rápidamente con microondas pero que mejoran su aspecto con un acabado dorado.

Cocción por convección

Ejemplos:

Pescados enteros, porciones de pollo, carnes, aves deshuesadas, etc. En cuanto a los recipientes recomendados deben ser no metálicos y resistentes al calor.

Recomendaciones:

- 1 Untar la superficie de los alimentos con aceite o manteca.
- 2 Utilizar recipientes poco profundos.
- 3 Cuidar el tiempo de cocción atendiendo los gustos familiares (ver tabla).
- 4 Dar vuelta los alimentos a mitad de cocción.
- 5 Anotar los tiempos de cocción de los alimentos que realiza habitualmente para usos futuros.

Permite reemplazar el método convencional de cocción a gas, ya que actúa distribuyendo aire caliente en forma pareja y con temperatura controlada en todo el interior de la cocina, realizando el dorado y dejando las masas más crocantes.

Para recetas más elaboradas, repostería, panes y facturas necesitará una cocina de microondas que incorpore la función Convección.

Tiempo de cocción

1/2 kg	de pescado	5' a 6'
1	bife de pescado	1' a 2'
1	pechuga de pollo	4' a 5'
1 kg	de carne	14' a 18'

Materiales aptos para el uso con grill

Puede utilizar

- Fuentes de soufflé de vidrio templado.
 - Cazuelas de barro y moldes para flan.
 - Platos de vidrio resistentes al calor.
 - Bolsas para asar.
 - Recipientes metálicos.
 - Pinches de madera.
-

Materiales aptos para el uso con grill y microondas

Puede utilizar

- Fuentes de soufflé de vidrio templado.
 - Cazuelas de barro y moldes para flan.
 - Moldes de horneado resistentes a las microondas y resistentes al calor.
 - Bolsas para el asado.
 - Platos de barro.
-

Materiales no aptos para el uso con grill

No puede utilizar

- Recipientes de plástico.
-

Materiales no aptos para el uso con grill y microondas

No puede utilizar

- Jarras de plástico.
 - Cestas de mimbre.
 - Recipientes descartables.
 - Cajas para freezer.
 - Platos, tazas y cazuelas con bordes metálicos.
 - Sachets de leche plásticos.
 - Vidrio no resistente al calor.
 - Película adherente de plástico.
 - Papel de cera. Papel de rollo de cocina blanco. Bolsas de papel marrón.
 - Servilletas.
 - Recipientes metálicos.
-



Carnes Rojas

BGH



Colita de cuadril con papas a la crema

Ingredientes

- 1 colita de cuadril de aprox. 1 1/2 kg.
- Hilo de algodón
- Sal y pimienta
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de salsa ketchup
- 1 cda. de mayonesa
- 1 cdita. de orégano

PARA ACOMPAÑAR

- 500 gr. de papas peladas y cortadas a la española
- 1 taza de salsa blanca
- 200 c.c. de crema de leche
- 50 grs. de queso gruyère rallado
- Cantidad necesaria de manteca
- Sal, pimienta, nuez moscada y pimentón a gusto

Preparación

- 1- Quitar el exceso de grasa a la carne, salpimentar y atar con el hilo de algodón para dar forma redondeada.
- 2- Mezclar en una compotera la mostaza, el ketchup, la mayonesa y el orégano. Untar toda la superficie de la carne. Ubicar en una tartera y llevar a la cocina.
- Microondear de 16' a 18' en MÁXIMO (100%). Rotar la carne 2 veces durante la cocción. Reservar.
- 3- Para acompañar lavar y acomodar las papas en una tartera en forma escalonada. Cubrir y microondear 8' en MÁXIMO (100%).
- 4- Mezclar la salsa blanca con la crema y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Verter sobre las papas precocidas, espolvorear con el queso y trocitos de manteca y pimentón.
- 5- Cortar la carne en tajadas y acompañar con las papas a la crema.



Peceto relleno con salsa de choclo

Ingredientes

- 1 *peceto de aprox. 1.300 grs.*
- 1 *cda. de mostaza*
- 1 *cdita. de condimento para carne*
- 100 *c.c. de vino blanco*
- 80 *grs. de jamón cocido*
- 1 *latita de pimientos*
- 100 *grs. de muzarella*
- *Sal*

PARA ACOMPAÑAR

- 3 *cebollas de verdeo*
- 30 *grs. de manteca*
- 1 *cda. de almidón de maíz*
- 150 *c.c. de caldo*
- 100 *c.c. de crema de leche*
- 1 *lata de choclo amarillo*
- *Pimienta y nuez moscada a gusto*

Preparación

- 1- Quitar el exceso de grasa a la carne, salpimentar y untar con la mostaza mezclada con el condimento para carnes. Acomodar en una tartera de 28 cm. de diámetro, agregar el vino y llevar a la cocina sobre la rejilla baja. Cocinar en GRILL + MICROONDAS al 60% de POTENCIA, durante 24', dejar reposar 6'.
- 2- Cortar el peceto a lo largo, sin llegar a la base, rellenar con el jamón, los pimientos cortados en tiras y la muzarella en bastones. Cocinar 6' a 8' en GRILL, o hasta gratinar la muzarella.
- 3- Para la salsa poner en un bol la cebolla y la manteca. Cubrir y microondear 2' en MÁXIMO (100%).
- 4- Agregar el almidón disuelto en el caldo, la crema y el choclo procesado. Cocinar 4' en MÁXIMO (100%), o hasta que se espese. Agregar el fondo de cocción de la carne, sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar.
- 5- Servir con la carne y acompañar con puré de papas o batatas.



Matambre hervido

Ingredientes

- 1 matambre de aprox. 1 kg.
- 2 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 3 cucharadas de ajo y perejil picados
- 1 zanahoria cocida cortada en bastones
- 2 huevos duros
- 1 lata de pimientos
- 1/2 lata de arvejas
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- verduras para caldo
- 1 taza de agua
- 2 bolsas para freezer
- Sal, pimienta, orégano y ají molido a gusto

Preparación

- 1- Desgrasar la carne, acomodar con esa cara hacia arriba y salpimentar. Batir los huevos con el queso y distribuir sobre la carne. Espolvorear con el ajo y perejil picados, orégano y ají molido. Acomodar en hileras la zanahoria, los huevos duros cortados a lo largo, los pimientos cortados en tiras y las arvejas. Espolvorear con la gelatina y arrollar en forma firme. Sujetar con palillos y atar con hilo de algodón.
- 2- Ubicar dentro de las bolsas superpuestas, agregar las verduras cortadas y el agua. Atar y microondear 10' en MÁXIMO (100%) y de 20' a 30' en HORNEAR (60%). Dejar enfriar y cortar en tajadas. Acompañar con ensalada a gusto.



Chorizos a la pumarolla

Ingredientes

- 6 chorizos
- 2 cebollas
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 500 c.c. de puré de tomates
- 1/4 vaso de vino blanco
- Sal, pimienta, orégano y ají molido a gusto

Preparación

1- Pinchar la piel de los chorizos con tenedor, ponerlos en una tartera, tapar y microondear 4' en MÁXIMO (100%). Retirar y secar con papel de cocina.

Desechar la grasa formada.

2- Colocar en una cazuela las verduras cortadas en tiras con el ajo y el laurel. Tapar y microondear de 6' a 8' en MÁXIMO (100%).

Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.

3- Incorporar el puré de tomates, el vino, los chorizos cortados al medio y los condimentos a gusto. Mezclar y tapar. Microondear de 10' a 12' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción sin tapar. Dejar reposar 5'.

Quitar la piel a los chorizos y servir con la salsa.



Pan de carne

Ingredientes

- 1 *cebolla picada*
- 2 *cdas. de aceite*
- 1 *hoja de laurel*
- 800 *grs. de carne picada magra*
- 200 *grs. de salchicha parrillera*
- 1/2 *taza de miga de pan remojada en leche*
- 2 *huevos*
- 1/2 *taza de queso rallado*
- 1 *cda. de ajo y perejil picado*
- 1 *zanahoria rallada*
- 150 *grs. de muzarella*
- 100 *grs. de aceitunas verdes rellenas*
- *Sal y pimienta a gusto*

Preparación

- 1- Colocar en un bol la cebolla con el aceite y el laurel. Tapar y microondear 4' en MÁXIMO (100%).
- 2- Agregar la carne, la salchicha sin piel, la miga de pan exprimida, 2 huevos, el queso rallado, el ajo y el perejil, la zanahoria, la muzarella en cubitos y las aceitunas. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar muy bien todos los ingredientes hasta que quede una pasta homogénea. Reservar.
- 3- Aceitar un molde de budín ingles de 30cm. de largo, espolvorear con pan rallado y pimentón. Darle a la carne forma de pan y acomodar en el molde. Verter. Espolvorear con un poco más de pan rallado y pimentón. Microondear 18' en MÁXIMO (100%). Dejar reposar 5', desmoldar y servir.



Vithel thoné

Ingredientes

- 1 *peceto de 1.300 grs.*
- *Sal y pimienta*
- 1 *taza de agua caliente*
- 1 *zanahoria*
- 1 *cebolla*
- 2 *puerros*
- 1 *hoja de laurel*
- 1 *lata de atún*
- 1 *taza de mayonesa*
- 2 *cdas. de vinagre de manzana*
- 3 *filetes de anchoas*
- 1 *huevo duro*
- 1 *cda. de alcaparras*

Preparación

- 1- Desgrasar la carne, salpimentar y acomodar en un recipiente de bordes altos. Agregar el agua caliente, las verduras cortadas en trozos chicos y el laurel. Cubrir y microondear 26' en CALENTAR (80%). A mitad de tiempo destapar, dar vuelta la carne, remover las verduras, volver a tapar y completar la cocción. Dejar entibiar y luego colar el caldo formado. Reservar todo.
- 2- Poner en el vaso de la licuadora el atún escurrido y la mayonesa. Licuar hasta formar una crema.
- 3- Agregar el vinagre, las anchoas y volver a licuar. Agregar la cantidad necesaria del caldo hasta que quede con consistencia de salsa liviana. Salpimentar.
- 4- Cortar la carne en tajadas finas, acomodar en una fuente en capas, alternando con la salsa. Cubrir con salsa y espolvorear con el huevo duro picado y las alcaparras.



Pastel de carne molida y papas

Ingredientes

- 300 grs. de cebollas picadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 hoja de laurel
- 2 cdas. de aceite
- 1 cda. de margarina
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 250 grs. de carne picada
- 1 cda. de harina
- 150 c.c. de caldo de carne
- 1 cda. de pimentón
- 1 cda. de comino
- 1 cdita. de ají molido
- 1 cda. de azúcar (optativo)
- 50 grs. de aceitunas picadas
- 2 huevos duros
- 3/4 kg. de papas cortadas en cubos
- 150 c.c. de agua caliente
- 200 c.c. de leche
- 50 grs. de manteca
- Sal y pimienta
- 1 huevo para pintar

Preparación

- 1- Colocar en un bol las cebollas picadas, el ajo, el laurel, el aceite y la margarina. Cubrir. Microondear de 6' a 7' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Agregar la carne y la cebolla de verdeo. Salar, mezclar y cubrir. Microondear 3' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y al finalizar la cocción.
- 3- Agregar la harina y el caldo. Mezclar y microondear destapado 2' en MÁXIMO (100%). Condimentar con pimentón, comino, ají molido y azúcar. Mezclar.
- 4- Agregar las aceitunas y los huevos duros picados. Mezclar apenas y dejar entibiar.
- 5- Colocar en otro bol las papas bien lavadas y el agua caliente. Cubrir y microondear 16' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Escurrir y pisar o procesar junto con la leche y la manteca. Salpimentar a gusto.
- 6- Disponer la mitad del puré en un recipiente de vidrio o cerámica de aprox. 28 cm. x 15 cm. Repartir sobre el puré el relleno de carne y cubrir con el resto del puré. Pintar con el huevo, rallar la superficie con un tenedor y microondear 6' a 8' en CALENTAR (80%). Reposar 5' y servir.



Lomo al champignón

Ingredientes

- 1 lomo de 1 1/2 kg.
- Hilo de algodón
- 2 cdas. de manteca
- 1 cdita. de condimento para carnes
- Sal y pimienta
- 1 cebolla picada
- 1 echalote o diente de ajo picado
- 40 grs. de manteca
- 250 grs. de champignones frescos fileteados
- 2 cdas. de vino tinto
- 1 cdita. de extracto de carne
- 1 cdita. de almidón de maíz
- 150 c.c. de crema de leche

Preparación

- 1- Desgrasar el lomo, emparejar la forma, doblar la parte mas fina y atar para dar forma regular.
Untar con la manteca blanda y acomodar en la tartera. Llevar a la cocina sobre la rejilla. Microondear 22' a 24' en GRILL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%). Rotar la carne 2 veces durante la cocción para dorar parejo. Salpimentar y reservar.
- 2- Colocar en un bol la cebolla, el echalote o ajo y la manteca. Cubrir. Microondear 4' en MÁXIMO (100%).
- 3- Agregar los champignones y el vino.
- 4- Incorporar el extracto de carne, el almidón, la crema, el fondo de la cocción del lomo, sal y pimienta a gusto. Mezclar bien. Microondear 2' en MÁXIMO (100%).
Revolver a mitad de tiempo y al finalizar la cocción.
- 5- Quitar el hilo a la carne, disponerla en una fuente, cubrir con salsa y acompañar con papas al natural o arroz blanco.



Entrecot relleno (convección)

Ingredientes

- 1 entrecote de 1 1/2 Kg.
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 150 grs. de queso Fontina en bastones
- 100 grs. de jamón cocido
- 1 lata de pimientos
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta

Preparación

1- Cortar la carne en tres, a lo largo y sin separar. Rellenar cada hueco con el ajo y perejil picados y mezclados, colocar encima 1 bastón de queso envuelto en una feta de jamón cocido. Finalmente colocar encima los pimientos picados. Cerrar con palillos y atar con hilo de algodón. Condimentar por fuera con sal y pimienta y rociar con aceite de oliva.

2- Acomodar en una tartera de aluminio la zanahoria y la cebolla condimentadas y el vino. Encima colocar la carne. Precalear la cocina en Convección a 230°C. Colocar luego la tartera sobre la rejilla baja y cocinar por Convección a 230°C durante 40 a 45', rotando la carne durante la cocción para que se dore parejo. Reposar.

3- Retirar la carne y pasar todo el fondo de cocción a una procesadora, agregar el extracto de carne y procesar hasta que quede homogéneo. Colocar esta mezcla en un bol de vidrio y agregar el almidón de maíz disuelto en la crema, microondear 2' a 3' en MÁXIMO (100%). Luego salsear la carne.



Carnes Blancas

BGH



Pollo del olivar

Ingredientes

- 1 ks. de pollo en presas sin piel
- 1 cebolla picada
- 2 diente de ajo
- 4 tomates perita frescos
- 50 c.c. de vino tinto
- 1 ramito de albahaca y de perejil
- 50 grs. de aceitunas verdes descarozadas
- 50 grs. de aceitunas negras descarozadas
- Sal, pimienta, pimentón y aceite de oliva.

Preparación

- 1- Salpimentar las presas de pollo y friccionar con el pimentón dulce. Reservar.
- 2- Colocar en una cazuela amplia la cebolla y los dientes de ajo picados con una cucharada de aceite de oliva. Cubrir. Microondear 4' en MÁXIMO (100%). Remover en la mitad y completar la cocción.
- 3- Acomodar las presas de pollo sobre las verduras erogadas. Cubrir. Microondear 10' en MÁXIMO (100%).
- 4- Dar vuelta las presas de pollo, agregar los tomates cortados en cubos, el vino, los ramitos de albahaca y el perejil. Remover todo y cubrir. Microondear de 8' a 10' en MÁXIMO (100%). Dejar reposar 5'.
- 5- Destapar, retirar los ramitos de hierbas, incorporar las aceitunas y rociar con 4 cucharadas de aceite de oliva. Dejar reposar 5' más y servir.



Popietines de pollo

Ingredientes

- 500 grs. de pollo pesado sin piel ni huesos
- 250 c.c de caldo de ave
- 2 huevos
- 2 rodajas de pan de molde remojadas en leche
- 1/2 vaso de leche
- 1 cda. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picado
- Cant. nec. de harina
- Cant. nec. de manteca
- 100 c.c. de puré de tomates
- 1 cda. de almidón de maíz
- Sal y pimienta

Preparación

- 1- Colocar el pollo en un recipiente. Bañar con el caldo caliente. Cubrir. Microondear de 8' a 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Escurrir reservando el caldo. Dejar enfriar y desmenuzar o procesarla carne de pollo. Agregar los huevos batidos, el pan escurrido, el perejil, el ajo, sal y pimienta. Trabajar bien hasta que quede una pasta homogénea.
- 3- Armar los popietines del tamaño de una nuez, pasarlos por harina y colocarlos en una fuente enmantecada. Agregar el almidón de maíz disuelto en el caldo y el puré de tomates. Cubrir.
- 4- Microondear 8' a 10' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción destapado. Dejar reposar 5' y servir.



Suprema nantes

Ingredientes

- 4 supremas sin piel
- 2 cdas. de mostaza
- 3 manzanas verdes
- jugo de 1/2 limón
- 1 cubito de caldo de gallina
- 150 grs. de panceta ahumada
- 30 grs. de manteca
- 150 c.c. de crema de leche
- Sal, pimienta, condimento para aves y pimentón a gusto
- 1 cda. de almidón de maíz

Preparación

- 1- Salpimentar las supremas. Mezclar la mostaza con el pimentón y el condimento para aves y pincelar las supremas. Pelar las manzanas, rallarlas grueso y pasarlas por jugo de limón. Cortar en cubitos la panceta.
- 2- Enmantecar generosamente una fuente de horno y mesa y colocar allí las manzanas ralladas mezcladas con la panceta. Bañar con el cubito disuelto en 1 taza de agua hirviendo. Microondear 6' en MÁXIMO (100%), en la mitad de tiempo revolver y completar la cocción.
- 3- Acomodar las supremas y microondear 14' en MÁXIMO (100%), en la mitad de tiempo revolver.
- 4- Disolver el almidón de maíz en la crema y agregar. Microondear destapado 2' en MÁXIMO (100%). Dejar reposar 5' y servir.



Terrina de pollo en escabeche

Ingredientes

- 1 pollo de 2 kg. cortado en presas (piel y huesos incluidos)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 1 pocillo de vinagre blanco
- Sal y pimienta a gusto

RELLENO

- 50 grs. de aceitunas verdes
- 50 grs. de aceitunas negras
- 1 docena de huevos de codorniz hervidos
- 100 grs. de jamón cocido cortado en tiras

Preparación

- 1- Colocar en un recipiente amplio las presas sin piel con las verduras cortadas en trozos, salpimentar todo y agregar el ajo, el laurel y el vinagre. Mezclar y tapar. Cocinar aproximadamente 26' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Dejar entibiar.
- 2- Pasar los ingredientes al vaso del procesador con el líquido en cocción. Procesar hasta que quede bien picado.
- 3- Forrar un molde de budín inglés de 30 cm. de largo con papel manteca y rociar con aerosol vegetal.
- 4- Verter la preparación en capas, intercalando con las aceitunas, los huevos y el jamón cocido en tiras.
- 5- Tapar y llevar a la heladera hasta que solidifique. Desmoldar, cortar en tajadas y acompañar con ensalada de hojas y tomates.



Pollo al limón

Ingredientes

- 1 1/2 kg. de presas de pollo
- 1 cda. de margarina ó manteca
- 2 tallos de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de albahaca picada
- 1 limón
- 150 c.c. de agua
- 1/2 cda. de almidón de maíz
- 1 cdita. de extracto de carne
- Sal, pimienta y pimentón a gusto

Preparación

- 1- Cortar el pollo en presas, quitar la piel y desgrasar.
Secar bien, derretir la margarina, mezclar con pimienta y pimentón. Pincelar las presas y apoyarlas en una tartera de bordes altos. Cocinar de 22' a 24' en MÁXIMO (100%) de cada lado. Reservar.
- 2- Corte el apio y la zanahoria en bastones finos y la cebolla en aros. Pasar todas las verduras a un bol y cocinar tapado 7' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo.
- 3- Agregar el laurel, la albahaca, el jugo y la ralladura del limón, el almidón disuelto en el agua y el extracto de carne.
Mezclar bien y cocinar destapado de 3' a 4' en MÁXIMO (100%), o hasta espesar. Verter sobre las presas de pollo y servir.
Acompañar con arroz integral hervido y decorar con rodajas de limón y hojas de albahaca.

NOTA: si su microondas posee grill, cocinar el punto1 en combinación GRILL + MICROONDAS sin tapar.



Pollo asado con guarnición

Ingredientes

- 1 pollo de aprox. 2 kg.
- 30 grs. de manteca
- 2 cdas. de hierbas frescas picadas
- 1 cdita. de pimentón
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal y pimienta

PARA LA GUARNICIÓN

- 2 papas medianas
- 2 batatas medianas
- 2 cdas. de aceite
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de ají molido

Preparación

- 1- Lavar el pollo, desprender ligeramente la piel y salpimentar.
- 2- Ablandar la manteca y mezclar con las hierbas, pimentón, jugo de limón, sal y pimienta, formando una pasta. Distribuir entre la piel y la carne del pollo y disponer en una tartera de 29 cm. de diámetro. Reservar.
- 3- Pelar las papas y batatas, cortar en trozos y condimentar con el aceite, orégano y ají molido. Pasar a un bol y cubrir. Microondear 6' en MÁXIMO (100%). Distribuir alrededor del pollo.
- 4- Llevar a la cocina sobre la rejilla baja y microondear en GRIL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%), durante 36'. Dar vuelta el pollo y las verduras a mitad de tiempo y completar la cocción.



Matambre de pollo

Ingredientes

- 1 pollo de aprox. 2 kg. deshuesado
- 1 cebolla erogada en manteca
- 100 grs. de carne de ternera picada
- 100 grs. de carne de cerdo picada
- 50 grs. de jamón cocido en cubitos
- 50 grs. de queso gruyère en cubitos
- 2 rebanadas de pan remojadas en vino blanco
- 1 clara
- 6 ciruelas secas
- 6 mitades de nueces
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

- 1- Cortar el pollo deshuesado al medio, para armar tipo matambre, retirando todos los huesos. Luego repartir la carne en forma pareja. Salpimentar y reservar.
- 2- Colocar en un bol la cebolla, las carnes, el jamón, el queso, la manzana, el pan exprimido y la clara. Mezclar estos ingredientes con cuchara de madera hasta que quede bien homogéneo. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Extender sobre el pollo y acomodar encima, en hilera, las ciruelas rellenas con las nueces. Doblar al medio, cerrar con palillos, atar con hilo de algodón y secar bien. Untar con manteca derretida mezclada con pimentón.
- 3- CON GRILL: ubicar el pollo condimentado en una tartera de vidrio y llevar a la cocina sobre la rejilla baja.
Cocinar 24' en GRILL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%). Dar vuelta a mitad de tiempo para dorar parejo, y completar la cocción.

NOTA: Sin GRILL: cocinar igual, rotando el pollo 2 veces durante la cocción.



Pollo relleno (convección)

Ingredientes

- 1 *pollo deshuesado de apróx. 2 kg.*
- 1 *latita de morrones*
- 1 *huevo duro picado*
- 150 *grs. de jamón cocido picado*
- 250 *grs. de muzarella*
- *Aceite cantidad necesaria , sal y pimienta*
- *Hilo de algodón*

Preparación

1- Lavar y secar el pollo. Salpimentar su cavidad. Rellenar intercalando el jamón cocido con la muzarella.

Colocar luego los morrones cortados en tiras y el huevo duro.

2- Cerrar el pollo con palillos. Atar las patas entre sí con hilo de algodón. Rociar con un poco de aceite y salpimentar por fuera.

3- Colocarlo en una asadera de aluminio. Precalentar la cocina en Convección a 230°C. Colocar la asadera sobre la rejilla baja y cocinar por Convección a 230°C de 50' a 60', dándolo vuelta en la mitad del tiempo.



Pescados y mariscos

BGH



Merluza a la portuguesa

Ingredientes

- 2 cebolla en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- 1 pimiento rojo en tiras
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 6 rodajas de merluza (1kg.)
- 2 cdas. de harina
- 250 c.c. de puré de tomates
- 1 ramita de tomillo fresco
- 2 cdas. de vino blanco
- 1 cdita. de azúcar
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Colocar en una cazuela amplia las cebollas, los pimientos, el laurel, los ajos y el aceite. Cubrir. Microondas 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo, salar y completar la cocción.
- 2- Salpimentar el pescado y rebozarlo con la harina. Acomodarlo sobre las verduras rehogadas. Cubrir. Microondear 14' en MÁXIMO (100%). Dar vuelta a mitad de cocción y agregar el puré de tomates, el vino, el azúcar y el tomillo. Rectificar la sazón y completar la cocción des-tapado. Reposar 3' y servir. Acompañar con arroz blanco y papas hervidas.



Cazuela de mariscos

Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 2 echalotes picados
- 1/2 pimiento verde picado
- 1 pocillo de aceite de oliva
- 500 grs. de calamares
- 250 grs. de arroz amarillo (autointegrado)
- 600 c.c. de caldo de verdura
- 100 grs. de camarones pelados
- 100 grs. de mejillones pelados
- 100 grs. de almejas
- 8 langostinos
- 1/2 lata de tomate cubeteado
- 1 cápsula de azafrán

Preparación

- 1- Colocar en una cazuela la cebolla junto con los echalotes, pimiento y aceite. Cubrir. Microondear 6' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo.
- 2- Agregar los calamares limpios y cortados en trozos. Cubrir. Microondear 6' en MÁXIMO (100%).
- 3- Agregar el arroz y el caldo bien caliente. Salpimentar y cubrir. Microondear 12' en MÁXIMO (100%). A mitad de tiempo revolver y agregar los camarones, los mejillones, las almejas, los langostinos, el tomate y el azafrán disuelto en una cucharada de agua caliente. Cubrir y completar la cocción. Dejar reposar hasta que el arroz absorba casi todo el caldo y luego servir.



Camarones rellenos

Ingredientes

- 6 *calamares medianos (1 kg), limpios*
- 1 *cebolla picada*
- 1 *diente de ajo picado*
- 3 *cdas. de aceite de oliva*
- 3 *rebanadas de pan lactal remojadas en vino*
- 1 *cda. de perejil picado*
- 4 *cdas. de queso rallado*
- 1 *huevo*
- 50 *grs. de jamón picado*
- 1 *lata de salsa de tomate*
- 50 *c.c. de vino blanco*
- *Sal, pimienta y pimentón a gusto*

Preparación

- 1- Separar los tentáculos y picarlos bien. Pelar las bolsas y reservar.
- 2- Colocar en un bol la cebolla, el ajo y el aceite. Cubrir. Microondear 3' en MÁXIMO (100%). Agregar los tentáculos picados. Cubrir. Microondear 3' en MÁXIMO (100%).
- 3- Agregar el pan bien exprimido, el perejil, el queso rallado, el huevo y el jamón. Salpimentar y mezclar.
- 4- Rellenar las bolsas de los calamares, dejando una cuarta parte libre y cerrar con palillos. Colocar en una cazuela, agregar la salsa de tomate, el vino y condimentos a gusto. Cubrir. Microondear 12' en MÁXIMO (100%). Dar vuelta los calamares a mitad de tiempo y completar la cocción. Microondear 10' en HERVIR LENTO (50%). Completar la cocción. Dejar reposar 3' y servir con arroz blanco.



Terrina de brótola y frutos de mar

Ingredientes

- 1 kg. de filetes de brótola sin espinas
- 4 claras
- 150 c.c. de caldo de verdura colado
- 300 c.c. de crema de leche o queso blanco
- 150 grs. de calamares pelados
- 150 grs. de mejillones pelados

SALSA

- 4 tomates peritas
- 1 cebolla rallada
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de azafrán
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1- Lavar el pescado y procesarlo junto con las claras y el caldo. Luego pasar a un bol y llevar 20' a la heladera.
 2- Pasado ese tiempo, retirar, añadir la crema de leche o queso blanco y salpimentar.
 Mezclar y dividir en tres partes.

3- Enmantecar un bol de budín inglés y forrar la base con una tirada de papel manteca.

Disponer una capa de pescado. Acomodar encima los camarones, pero sin llegar a los bordes.

4- Poner otra capa de pescado encima de los mejillones, nuevamente sin llegar a los bordes.

Cubrir con la última capa de pescado, emparejar bien y cuidar que no queden burbujas de aire.

5- Cocinar aproximadamente 17' en HORNEAR (60%). Girar el recipiente 180° a la mitad del tiempo y completar la cocción. Dejar reposar 5' y desmoldar. Reservar.

6- Para hacer la salsa, cortar los tomates al medio y ponerlos en un bol. Cubrir y cocinar 5' en MÁXIMO (100%). Tamizar con el agua de cocción y desechar la piel y las semillas.

7- Poner en otro bol la cebolla y el ajo con el aceite.

Cubrir y cocinar 3' en MÁXIMO (100%). Agregar el puré de tomate, sal, pimienta y azafrán.

Mezclar y colocar destapado 2' en MÁXIMO (100%). Servir con la terrina y acompañar con papas al natural.



Terrina de pescado con salsa de tomate

Ingredientes

- 1 kg. de filetes de brótola o merluza sin espinas
- 4 huevos
- 200 c.c. de crema de leche
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo picado
- 20 grs. de manteca
- 150 grs. de camarones pelados
- 1 cdita. de pimentón
- Sal y pimienta a gusto

SALSA

- 1 cebolla picada
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 4 tomates peritas
- 50 c.c. de vino blanco
- 1 cdita. de azúcar
- 1 ramita de orégano fresco
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1- Lavar el pescado y pasar al vaso del procesador junto con los huevos. Trabajar hasta formar una pasta. Agregar sal y pimienta a gusto e incorporar la crema de leche. Mezclar. Reservar en la heladera.

2- Colocar los ajos, el pimiento y la manteca en un bol. Tapar y cocinar 4' en MÁXIMO (100%). Agregar los camarones, sal, pimienta, pimentón y cocinar 1' en CALENTAR (80%). Agregar una tercera parte del pescado y mezclar.

3- Enmantecar un molde de budín inglés y forrar con papel manteca. Verter una parte de pescado, encima la parte de camarones y cubrir con el resto. Tapar y cocinar 16' en HORNEAR (60%). Reservar.

SALSA:

1- Colocar en un bol la cebolla y el aceite. Tapar y cocinar 3' en MÁXIMO (100%). Agregar los tomates cortados al medio y tapar. Cocinar 4' en MÁXIMO (100%).

2- Procesar todo, devolver al bol, agregar el vino, azúcar, orégano y condimentos. Cocinar destapado 2' en MÁXIMO (100%). Salsear el budín y servir.



Filet de merluza al roquefort

Ingredientes

- 1 kg. de filetes de merluza sin espinas
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cebolla cortada en tiras
- 500 grs. de papas en rodajas muy finas
- 1 cda. de manteca
- 50 grs. de roquefort
- 2 cdas. de cognac
- 50 c.c. de leche
- 200 c.c. de crema de leche
- 2 cdas. de nueces picadas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Lavar el pescado y macerar en la heladera 15' con el jugo de limón. Escurrir, secar bien, salpimentar y arrollar con la piel hacia adentro. Reservar en heladera.
- 2- Poner en una tartera de bordes altos, la cebolla con las papas bien lavadas. Mezclar y cubrir. Cocinar 12' en MÁXIMO (100%). Reservar.
- 3- Acomodar encima los rollitos de merluza. Cubrir y cocinar 10' en MÁXIMO (100%). Reservar.
- 4- Pisar el roquefort con el cognac y la leche hasta formar una pasta. Mezclar con la crema y verter sobre los rollitos. Cocinar destapado 3' en MÁXIMO (100%). Espolvorear con las nueces y servir.



Budín de pescado y espinacas (convección)

Ingredientes

- 1kg. de merluza
- 4 claras
- 2 atados de espinacas (o 1 sobre de espinacas congelado)
- 200 grs. de queso blanco
- 1 latita de morrones
- 100 grs. de muzarella picada
- Sal y pimienta

Preparación

- 1- Limpie las espinacas, colóquelas en un bol y tape. Cocine 4' en MÁXIMO (100%). (si son congeladas: colóquelas en un bol, tape y cocine 5' en MÁXIMO) Escurra bien.
- 2- Coloque la merluza cortada en trozos en la procesadora. Condimente con sal y pimienta. Procese y agregue 2 claras y la mitad del queso blanco. Procese para que la mezcla sea homogénea. Coloque esta mezcla en un molde de budín inglés, previamente aceitado y espolvoreado con pan rallado, coloque encima el morrón cortado en tiras.
- 3- Procese ahora la verdura escurrida junto con el resto de queso blanco, 2 claras y condimente. Coloque sobre la preparación anterior.
- 4- Espolvoree sobre la preparación la muzarella picada, coloque el recipiente sobre la rejilla baja. Cocine en la cocina precalentada a 230°C en Convección durante 20'.



Verduras

BGH



Puré de papas

Ingredientes

- 750 grs. de papas
- 50 grs. de manteca
- 150 c.c. de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Pelar y cortar en cubitos las papas. Lavarlas bien y disponerlas en un bol con 150 c.c. de agua caliente. Microondear de 16' a 18' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Reposar 3'. Colar y agregar la leche junto con la manteca. Pisar o procesar hasta que quede cremoso. Condimentar a gusto, mezclar y servir.

NOTA: Se puede reemplazar las papas por batatas.



Tortilla a la española

Ingredientes

- 650 grs. de papas en rodajas finas
- 1 cebolla picada
- 1/2 pimiento picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 chorizo colorado
- 5 huevos
- 50 grs. de queso rallado
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Colocar en un bol las papas junto con la cebolla, el ajo, el pimiento y el aceite. Cubrir. Microondear aproximadamente 16' en MÁXIMO (100%). A mitad de tiempo, revolver y agregar el chorizo colorado cortado en rodajas. Salpimentar, cubrir y completar la cocción. Reservar.
- 2- En un bol mezclar los huevos con el queso rallado, agregar las verduras cocidas y el perejil. Mezclar y rectificar la sazón.
- 3- Untar con aceite y espolvorear con pan rallado una tartera de 22 cm. de diámetro. Verter la mezcla y emparejar bien la superficie. Microondear de 7' a 9' en MÁXIMO (100%). Reposar 5', desmoldar y servir.

Nota: con GRILL: Llevar la tartera sobre la rejilla baja y microondear en GRILL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%) de 7' a 9'. Reposar 5', desmoldar y servir.



Zapallitos rellenos

Ingredientes

- 6 zapallitos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 3 cdas. de aceite
- 350 grs. de carne picada
- 4 cdas. de queso rallado
- 2 huevos
- 1 cda. de perejil picado
- 1 lata de salsa pumarolla
- 120 grs. de muzarella
- 1 latita de morrones
- 12 aceitunas verdes
- Sal, pimienta y pimentón a gusto

Preparación

- 1- Cortar los zapallitos al medio y disponerlos dentro de una bolsa para freezer. Cerrar flojo. Microondear 10' en MÁXIMO (100%). Reposar 5'. Colar. Retirar la pulpa, colar y escurrir los zapallitos ahuecados boca abajo sobre el papel absorbente. Reservar.
- 2- Colocar en un bol la cebolla junto con el ajo y el aceite. Cubrir. Microondear 4' en MÁXIMO (100%).
- 3- Agregar la carne picada, la pulpa de los zapallitos escurrida, el queso rallado, los huevos y el perejil picado. Salpimentar y mezclar hasta que quede homogéneo. Salpimentar los zapallito y rellenar. Reservar.
- 4- Disponer en una cazuela la salsa pumarolla. Cubrir. Microondear 3' en MÁXIMO (100%). Acomodar encima los zapallitos y cubrir. Microondear 14' en MÁXIMO (100%).
- 5- Distribuir encima la muzarella, los pimientos en tiras y las aceitunas. Microondear destapado 2' en MÁXIMO (100%). Reposar 5' y servir.



Alcauciles a la antigua

Ingredientes

- 6 alcauciles
- 1 limón
- 100 grs. de lomito ahumado
- 1 cucharada de ajo y perejil picado
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 huevo
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite, cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar muy bien los alcauciles, desechar los pétalos más duros, cortar las puntas y separar los tallos. Efectuar un corte en cruz en la base de cada uno, colocarlos en un recipiente adecuado, rociar con el jugo del limón y agregar 200 c.c. de agua bien caliente. Tapar. Microondear de 18' a 20' en MÁXIMO (100%). En la mitad del tiempo darlos vuelta y completar la cocción. Dejar reposar bien tapados hasta que se noten tiernos.
- 2- Para realizar el relleno picar el lomito, agregar el ajo y el perejil, el queso y el huevo. Mezclar muy bien, salpimentar. Separar un poco los pételos de los alcauciles, ahuecar un poco el centro, quitando el heno y en el hueco formado rellenarlos con la preparación anterior. Colocarlos en un recipiente aceitado.
- 3- Microondear aproximadamente 8' en CALENTAR (80%).

Nota: con GRILL: realizar toda la preparación como se indica anteriormente y acomodar el recipiente sobre la rejilla baja. Microondear de 6' a 8' en GRILL + MICROONDAS en CALENTAR (80%), o hasta que se noten levemente dorados.



Budín de calabaza y espinaca

Ingredientes

- 1 calabaza de 1 kg.
- 1 paquete de espinacas congeladas de 400 grs.
- 2 puerros
- 1 cda. de aceite o manteca
- 400 grs. de ricota descremada
- 6 claras
- 3 cdas. de queso rallado
- 3 cdas. de avena o salvado
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

1- Lavar y pinchar todo alrededor de la cáscara de la calabaza. Llevar a la cocina sobre un plato y microondear 18' en MÁXIMO (100%). Rotar a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5', cortar al medio, extraer la pulpa y hacer un puré. Reservar.

2- Pasar la espinaca congelada e un bol. Tapar y microondear de 6' a 8' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Colar bien y picar finamente.

3- Picar los puerros con parte de las hojas verdes y pasar a un bol con aceite. Cubrir y microondear 3' en MÁXIMO (100%). Reservar.

4- Disponer el puré de calabaza en un bol y agregar los 300 grs. de ricota, 4 claras, 2 cdas. de queso rallado, 2 cdas. de avena y los condimentos a gusto. Mezclar y reservar.

5- mezclar las espinacas con los puerros, el resto de la ricota, claras, queso rallado y avena. Condimentar a gusto.

6- Lubricar con aerosol vegetal un molde de budín inglés y forrar la base con papel. Verter la mitad de la preparación de la calabaza. Luego la parte completa de espinacas y cubrir finalmente con el resto de la calabaza.

Tapar y microondear 14' en HORNEAR (60%) y 4' en MÁXIMO (100%). Reposar unos minutos, desmoldar y reservar tapado.

7- Para acompañar picar o procesar las hojas de albahaca con el ajo, luego agregar el queso, sal y pimienta.

Servir en salsera y completar la fuente con rollos de jamón.



Ensalada de remolacha, chaucha y huevo duro

Ingredientes

- 500 grs. de remolachas parejas
- 500 grs. de chauchas
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- 3 cdas. de vinagre
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Lavar las remolachas y cocinarlas enteras, con piel en un bol, con 150 c.c. de agua caliente. Tapar y microondear 12' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Dejar reposar tapado.
- 2- Limpiar las chauchas, quitando los extremos y los hilos. Pasar a un bol, agregar 100 c.c. de agua caliente y cubrir. Microondear 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 3- Cascar los huevos en compoteras apenas aceitadas, pinchar las yemas con un palillo, salar y cubrir. Microondear 1' a 1 1/2' en HERVIR LENTO (50%). Reposar 5', picar grueso y reservar.
- 4- Pelar las remolachas, cortarlas en ruedanitas, salarlas y disponerlas alrededor de una fuente, cortar al medio las chauchas, salarlas y ubicarlas en el centro de la fuente. Espolvorear con el huevo duro.
- 5- Disolver 1/2 cda. de sal con el vinagre. Agregar el aceite y batir hasta emulsionar. Verter sobre las verduras, aderezar con un poco de pimienta y servir.



Calabazas norteañas

Ingredientes

- 2 calabazas de 500 grs. cada una
- 4 cebollas de verdeo picadas
- 30 grs. de manteca
- 1 lata de choclo amarillo cremoso
- 4 cdas. de queso rallado
- 50 grs. de jamón picado
- 1 huevo
- 4 cdas. de pan rallado
- 100 grs. de muzarella
- 1 cda. de pimentón dulce
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

- 1- Lavar muy bien las calabazas y pincharles toda la cáscara con cuchillo. Disponerlas en una bolsa para freezer. Microondear de 18' a 20' en MÁXIMO (100%). Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar.
- 2- Colocar en un bol las cebollas con la manteca. Cubrir. Microondear 2' en MÁXIMO (100%).
- 3- Agregar el jamón. El choclo, el queso rallado, el huevo batido y el pan rallado. Salpimentar y agregar un toque de nuez moscada. Mezclar bien. Reservar.
- 4- Cortar las calabazas al medio a lo largo, retirarles las semillas y rellenar con la preparación anterior. Cubrir con la muzarella rallada gruesa y espolvorear con el pimentón. Disponerlas en una fuente para microondas. Microondear desatapado de 8' a 10' en CALENTAR (80%). Reposar 5' y servir.

Nota: con GRILL: Llevar el molde sobre la rejilla baja y microondear en GRILL + MICROONDAS en CALENTAR (80%) de 8' a 10'.



Berenjenas en escabeche

Ingredientes

- 1 kg. de berenjenas
- 3 cdas. de sal gruesa
- 1 zanahoria
- 150 c.c. de vinagre
- 1/2 cabeza de ajo picado
- 6 hojas de laurel
- 2 cdas. de condimento para pizza
- 1/2 cda. de pimienta blanca en grano
- 250 c.c. de aceite neutro

Preparación

- 1- Pelar las berenjenas y cortar en tajadas finas. Poner a macerar en capas, intercalando con la sal, dentro de un colador. Reposar mínimo 1 hora.
- 2- Presionar para desechar todo el líquido formado y lavar con un poco con agua. Pasar a un bol amplio y rociar con vinagre. Pelar la zanahoria y cortarla en ruedas bien finas. Unir a las berenjenas y mezclar. Cubrir. Microondear de 14' a 16' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Dejar enfriar.
- 3- Mezclar el ajo, condimento para pizza, pimienta y aceite.
- 4- Disponer las berenjenas y la zanahoria cocida en capas, dentro de un frasco de vidrio, intercalando con el aceite especiado y las hojas de laurel. Conservar en heladera cuidando que siempre quede cubierto el escabeche con aceite .



Cuadrados de zucchini (convección)

Ingredientes

- 2 zucchini
- 250 grs. de ricota
- 1/2 taza de queso rallado
- 3 fetas de jamón cocido picado
- 1 huevo
- 3 cdas. de pan rallado
- Sal, pimipneta y nuez moscada

SALSA

- 1 cebolla picada
- 1/2 caja de puré de tomate
- Sal, pimienta, orégano y ají molido

Preparación

1- Cortar los zucchini a lo largo en fetas finitas, de apróx. 3mm. De espesor. Colocar en un recipiente, tapar, o en bolsa de freezer atada en un extremo y microondear 5' en MÁXIMO (100%). Mezclar en la mitad del tiempo y terminar la cocción. Colar y extender sobre papel de cocina. Reservar.

2- Aparte mezclar la ricota con el huevo, el jamón cocido picado, 2 cdas. de pan rallado y parte del queso rallado. Condimentar a gusto.

SALSA

Rehogar la cebolla picada, tapada, 3' en MÁXIMO (100%). Agregar el puré de tomates, condimentar, tapar y microondear 4' en MÁXIMO (100%).

ARMADO

Colocar 2 cdas. de salsa en la base de un molde rectangular de vidrio, y sobre esta colocar la mitad de las láminas de zucchini. Extender encima la mezcla de ricota y jamón. Cubrir con el resto de zucchini, colocar el resto de salsa. Espolvorear encima el queso rallado restante mezclado con la otra cucharada de pan rallado. Precaliente la cocina en Convección a 230°C. Coloque el recipiente sobre la rejilla baja y cocine en Convección a 230°C durante 15'.



Quiché diferente de verdura (convección)

Ingredientes

MASA

- 250 grs. de harina
- 1/2 cdita. de polvo de hornear
- 150 grs. de manteca fría
- 1 huevo
- Agua cantidad necesaria
- Sal y pimienta

RELLENO

- 2 endivias chicas
- 1 cebolla
- 200 grs. de rúcula
- 200 grs. de espinacas limpias
- 200 grs. de panceta ahumada cortada en cubitos
- 2 huevos
- 100 cc. de crema
- 100 grs. de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta

Preparación

MASA

1- Colocar en el vaso procesador la harina, el polvo de hornear, la sal y la pimienta. Agregar la man-

teca cortada en cubitos y procesar hasta obtener una textura granulosa. Agregar el huevo y procesar un poco más. Por último agregar el agua de a poco hasta formar una masa. Estirar, forrar un molde de vidrio previamente enmantecado. Pinchar bien y enfriar 10' en heladera.

2- Luego cocinar de 6' a 8' en HORNEAR (60%). Reservar.

RELLENO

1- Colocar sobre un plato papel absorbente de cocina y sobre este los cubitos de panceta. Tapar con otro papel absorbente y microondear 2' en MÁXIMO (100%). Reservar.

2- Picar en la procesadora, cuidando de no deshacer la cebolla y las endivias. Colocarlas en recipiente con apenas un hilo de aceite de oliva, tapar y cocinar 4' en MÁXIMO (100%), revolviendo en la mitad del tiempo. Agregar luego la rúcula y la espinaca, tapar y cocinar 3' en MÁXIMO (100%). Dejar entibiar. Condimentar y agregar el queso rallado y la panceta.

3- Colocar el relleno sobre la masa precocida.

4- Aparte batir los huevos con la crema, sal y pimienta. Volcar la mezcla sobre el relleno.

Precaliente la cocina en Convección a 230°C.

Coloque la tartera sobre la rejilla baja y cocine por Convección a 230°C durante 20 a 25' hasta que se vea dorada.



Tartas saladas



Tarta de zapallitos

Ingredientes

- 1 disco de masa hojaldrada
- 1 cebolla picada
- 1/2 pimiento rojo picado
- 600 grs. de zapallitos en cubitos
- 30 grs. de manteca
- 1 cda. de almidón de maíz
- 100 c.c. de leche
- 100 grs. de jamón cocido
- 50 grs. de queso rallado
- 2 huevos
- 1 tomate
- 100 grs. de muzarella
- Sal, pimienta, nuez moscada, pimentón y orégano a gusto

Preparación

1- Enmantecar una tartera de vidrio o cerámica de 28 cm. de diámetro y tapizar con el disco de masa. Realizar una terminación todo alrededor y pinchar con tenedor en su totalidad. Refrigerar 15' y luego cocinar de 6' a 8' en MÁXIMO (100%). Controlar durante la cocción que la masa man-

tenga su forma. Reservar.

2- Disponer en un bol amplio la cebolla, el pimiento y los zapallitos. Mezclar y cubrir. Cocinar de 14' a 16' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Colocar el líquido formado y transferir a una jarrita de vidrio.

3- Disolver el almidón de maíz en la leche y agregar el líquido caliente, junto con la manteca. Microondear 1 1/2' en MÁXIMO (100%). Retirar, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y revolver enérgicamente hasta homogeneizar.

Verter sobre las verduras coladas, agregar la mitad del jamón cocido picado, el queso rallado, los huevos apenas batidos. Mezclar bien y rectificar la sazón.

4- Tapizar la masa cocida con el resto de las fetas de jamón, verter encima el relleno y terminar con el tomate en rodajas y la muzarella en bastones. Espolvorear la muzarella con pimentón y el tomate con orégano y llevar al microondas.

5- Microondear 10' en MÁXIMO (100%). Reposar 3' y servir.

Nota: con GRILL: ya rellena la tarta llevar al microondas sobre la rejilla baja y cocinar en GRILL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%) de 9' a 10'.



Tarta de atún

Ingredientes

MASA

- 250 grs. de harina
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 huevo y 1 yema
- 100 grs. de manteca fría
- Sal y pimienta a gusto

RELLENO

- 2 cebollas en tiras finas
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 latas de atún
- 50 grs. de aceitunas negras descarozadas
- 2 huevos
- 2 huevos duros
- Sal, pimienta y pimentón a gusto

Preparación

MASA

1- Colocar los ingredientes en el vaso del procesador y trabajar unos minutos hasta formar una

masa suave. Agregar 2 o 3 cdas. de agua helada si hiciera falta. Estirar la masa y forrar una tartera de 26 cm. de diámetro previamente emantecada y espolvoreada con pan rallado. Pinchar ligeramente con tenedor y descansar 15' en heladera. Microondear 9' en HORNEAR (60%). Si su cocina posee grill, microondear 9' en GRILL + MICROONDAS en HORNEAR (60%). Reservar.

RELLENO

1- Colocar en un bol las cebollas, los pimientos y el aceite de oliva. Cubrir. Microondear 9' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.

2- Agregar el atún escurrido y desmenuzado, las aceitunas cortadas al medio y los huevos duros cortados en ruedas. Agregar los huevos duros batidos y condimentar con sal, pimienta y pimentón.

Mezclar suavemente y volcar en la masa precocida. Microondear aproximadamente 12' en HORNEAR (60%). Dejar reposar 5' y servir. Si su cocina posee grill, microondear 12' en GRILL + MICROONDAS en HORNEAR (60%).



Tarta de brócoli y jamón

Ingredientes

- 1 disco de masa hojaldrada
- 1 paquete de brócoli congelado (500 grs.)
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 30 grs. de manteca
- 250 grs. de queso crema o ricota
- 50 grs. de queso rallado
- 2 huevos
- 100 grs. de jamón cocido picado
- 1/2 lata de pimientos
- 100 grs. de muzarella
- 1 cdita. de pimentón
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

1- Enmantecar una tartera de 26 cm. de diámetro y acomodar la masa. Realizar un pellizco todo alrededor y pinchar completamente con tenedor. Pincelar con yema batida si se quiere. Microondear 8' en MÁXIMO (100%). Pinchar la masa cada 2' si hiciera falta para mantener la

forma. Reservar.

2- Colocar sobre un plato los brócolis congelados y perforar el plástico (salvo indicación contraria del envase).

3- Disponer en otro bol la cebolla, el pimiento y los ajos junto con la manteca. Cubrir. Microondear 6' en MÁXIMO (100%).

4- Mezclar con los brócolis y agregar los huevos, el queso crema o ricota y condimentar con nuez moscada, sal y pimienta. Cubrir el fondo de la masa cocida con 2 cucharadas de pan rallado, verter encima la mitad del relleno, cubrir con el jamón y la mitad de la muzarella y terminar con el resto del relleno.

Adornar con los pimientos cortados en tiras intercalando con el resto de la muzarella.

Microondear 10' en MÁXIMO (100%). Reposar 4' y servir.

Nota: con GRILL: Llevar la tartera sobre la rejilla baja y microondear en GRILL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%) de 8' a 10'.



Tarta de jamón y queso

Ingredientes

- 1 disco de masa hojaldrado cocido
- 200 grs. de jamón cocido
- 250 grs. de muzarella
- 50 grs. de queso rallado
- 250 grs. de queso crema
- 1 cda. de almidón de maíz
- 3 huevos
- 2 cdas. de pan rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

- 1- Cortar el jamón en tiras finas y la muzarella en cubitos. Pasar a un bol.
- 2- Agregar el queso rallado, el queso crema, el almidón de maíz y los huevos apenas batidos. Mezclar muy bien y condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
- 3- Verter este relleno sobre la masa cocida, previamente espolvoreada con el pan rallado. Llevar a la cocina sobre la rejilla baja.
- 4- Microondear en GRILL + MICROONDAS en HORNEAR (60%) durante 16' o hasta que el relleno quede firme o dorado.



Tarta de choclo

Ingredientes

- 1 disco de masa hojaldrado cocido
- 1 cebolla picada
- 1/2 pimienta rojo picado
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 30 grs. de manteca
- 2 cda. de harina
- 200 c.c. de leche
- 1 paquete de choclo congelado (0 1 1/2 lata)
- 50 grs. de queso rallado
- 50 grs. de jamón cocido picado
- 2 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cdita. de pimentón

Preparación

- 1- Colocar en un bol las verduras con la manteca. Cubrir. Microondear 6' en MÁXIMO (100%).
- 2- Agregar la harina, mezclar bien y verter encima la leche. Mezclar nuevamente. Microondear destapado de 2' a 3' en MÁXIMO (100%). Mezclar hasta homogeneizar.
- 3- Descongelar los choclos según las indicaciones del envase, o escurrir bien si son de lata. Luego procesarlos un poco y agregar a la preparación anterior.
- 4- Incorporar el queso rallado, el jamón cocido, los huevos apenas batidos, sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Remover un poco y rellenar la masa cocida. Espolvorear con pimentón.
- 5- Microondear 9' en MÁXIMO (100%). Dejar reposar 3' y servir.

Nota: con GRILL: *Acomodar la tartera sobre la rejilla baja y microondear 9' en GRILL + MICROONDAS en MÁXIMO (100%). Reposar 3' y servir.*



Tarta de olivas (convección)

Ingredientes

- 100 grs. de aceitunas negras sin carozos
- 4 huevos
- 200 grs. de harina común
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 50 cc. de aceite de oliva
- 50 cc. de vino blanco
- 150 grs. de jamón cocido cortado en cubitos
- 100 grs. de queso gruyere rallado
- Sal

Preparación

- 1- Mezclar la harina con el polvo de hornear, los huevos, el aceite y el vino formando una masa.
- 2- Agregar las aceitunas cortadas en juliana, los cubitos de jamón cocido y el queso rallado. Agregar abundante pimienta, pero cuidar la sal, ya que las aceitunas aportarán suficiente sal.
- 3- Utilizar un molde de budín inglés de aluminio, enmantecado y llevar a la cocina precalentada en Convección a 200°C. sobre la rejilla baja. Cocinar en Convección a 180°C de 30' a 40'.



Pastas y legumbres

BGH



Pasta con provolone y crema

Ingredientes

- 100 grs. de panceta ahumada
- 250 c.c. de crema de leche
- 30 c.c. de vino blanco
- 20 grs. de almidón de maíz
- 50 grs. de provolone rallado
- 300 grs. de mostacholes
- 1 cda. de aceite
- 1 1/2 l. de agua caliente
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Colocar el agua, la sal y el aceite en un bol amplio. Microondear aproximadamente 10' en MÁXIMO (100%) o hasta lograr el punto de ebullición.
- 2- Agregar los fideos. Microondear de 6' a 8' en MÁXIMO (100%), o hasta que queden al dente. Mantener en el agua. Disponer la mitad de la panceta entre dos hojas de papel servilleta. Microondear 2' en MÁXIMO (100%).
- 3- Desgrasar el resto de la panceta de igual modo. Luego picar grueso. Colocar en un bol la crema y el almidón disuelto en el vino. Mezclar. Microondear 4' en MÁXIMO (100%). Revolver a cada minuto hasta espesar ligeramente. Salpimentar.
- 4- Colar los fideos, disponerlos en una cazuela y agregar la panceta. Mezclar y agregar la crema. Espolvorear con provolone. Servir.

NOTA: Si su microondas posee grill, puede calentar de 6' a 8' sólo con GRILL, hasta gratinar ligeramente.



Canelones express

Ingredientes

- 12 *panqueques*
- 12 *fetas de jamón cocido*
- 12 *fetas de muzzarella*
- 1 *taza de salsa blanca*
- 1 *lata chica de espárragos*
- 60 *grs. de queso rallado*
- 1 *lata de salsa pumarolla*
- 1 *pote chico de crema de leche*
- 30 *grs. de queso rallado*

Preparación

- 1- Disponer sobre cada panqueque una tajada de jamón cocido, una tajada de muzzarella. Reservar.
- 2- Mezclar en un bol la salsa blanca con los espárragos picados y el queso rallado. Repartir sobre los panqueques la muzzarella y arrollar formando los canelones. Cubrir. Microondear 2' en MÁXIMO (100%).
- 3- Verter la mitad de la salsa en el fondo de una fuente de vidrio. Acomodar encima los canelones y cubrir con el resto de la salsa y la crema semibatida y salpimentada. Espolvorear con el queso rallado. Cubrir. Microondear 10' a 12' en CALENTAR (80%). Reposar 3' y servir.

Nota con GRILL: Acomodar la fuente sobre la rejilla baja y microondear de 10' a 12' en GRILL + MICROONDAS en CALENTAR (80%). Dejar reposar 3' y servir.



Arroz a la valenciana

Ingredientes

- 300 grs. de arroz
- 1 cebolla picada
- 50 grs. de jamón crudo
- 3 cdas. de aceite
- 500 grs. de arvejas peladas
- 1 cubito de caldo de carne
- 1 cda. de perejil picado
- 700 c.c. de agua caliente
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Colocar en un bol la cebolla, el jamón y el aceite. Cubrir. Microondear 5' en MÁXIMO (100%), revolver a mitad de tiempo y completar la cocción.
 - 2- Retirar y agregar el arroz. Cubrir y microondear 3' en MÁXIMO (100%).
 - 3- Agregar las arvejas, mezclar bien y microondear 5' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción.
 - 4- Incorporar el caldito, el agua. Salpimentar y condimentar a gusto. Mezclar bien y cubrir. Microondear de 8' a 10' en MÁXIMO (100%), a mitad de cocción remover y completar el tiempo.
- Espolvorear con perejil, reposar 5' y servir.



Polenta con salsa de tomate

Ingredientes

- 1 *cebolla mediana*
- 1 *pimiento verde*
- 1 *zanahoria*
- 1 *diente de ajo*
- 1 *hoja de laurel*
- 2 *cdas. de aceite*
- 250 *grs. de salchicha parrillera*
- 400 *c.c. de puré de tomates*
- 1 *cda. de azúcar*
- 1 *cda. de pimentón*
- 1/2 *cda. de condimento para pizza*
- 750 *c.c. de caldo de verduras*
- 150 *grs. de harina de maíz instantánea*
- 3 *cdas. de queso rallado*
- *Sal y pimienta a gusto*

Preparación

- 1- Procesar la cebolla, el pimiento y la zanahoria. Disolver todo en una cazuela junto con el aceite, el ajo y el laurel. Salpimentar y cubrir. Microondear 9' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Agregar la salchicha cortada en trozos, el puré de tomate, el azúcar, el orégano y ají molido, sal y pimienta. Mezclar bien y cubrir. Microondear 8' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción destapando.
- 3- Disponer el caldo en un bol amplio. Cubrir. Microondear 12' en MÁXIMO (100%), o hasta lograr el punto de ebullición. Agregar la harina de maíz en forma de lluvia y remover continuamente.
- 4- Agregar la manteca, el queso y la muzarella. Mezclar y verter en una fuente apta para microondas. Volcar encima la salsa de tomate y cubrir. Microondear 6' en CALENTAR (80%) y servir.



Guiso de lentejas

Ingredientes

- 250 grs. de lentejas
- 1/2 cdita. de bicarbonato
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento picado
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 100 grs. de panceta fresca picada
- 1 chorizo colorado en rodajas
- 1 zanahoria en cubitos chicos
- 1 batata en cubos medianos
- 1 cartón de puré de tomate
- 200 c.c. de caldo de verduras
- 1 cda. de azúcar
- 1/2 cds. de orégano y ají molido
- 1 cda. de pimentón
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Cubrir las lentejas con agua y agregar el bicarbonato. Mezclar y dejar remojar aproximadamente 2 horas.
- 2- Disponer en una cazuela la cebolla junto con el pimiento, la zanahoria, la batata, la panceta, el chorizo colorado, el ajo, el laurel y las lentejas escurridas. Cubrir. Microondear 12' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 3- Agregar el puré de tomate, el caldo bien caliente, el azúcar y los condimentos a gusto. Remover y cubrir. Microondear 24' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5' y servir.



Ñoquis romanos gratinados (convección)

Ingredientes

- 500 cc. de leche
- 2 cdas. de manteca
- 1 taza de semolín
- 2 yemas
- 1/2 taza de queso rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada

PARA ESPOLVOREAR

- Queso rallado a gusto y manteca cortada en cubitos

Preparación

- 1- Colocar en un bol amplio la leche con la manteca, calentar durante 7' en MÁXIMO (100%).
- 2- Agregar en forma de lluvia el semolín, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Revolver y cocinar 3' en MÁXIMO (100%), revolviendo a cada minuto, hasta que la mezcla se vea espesa. Retirar, dejar entibiar.
- 3- Incorporar ahora las yemas y el queso rallado.
- 4- Extender de 2cm. de espesor, sobre una placa enmantecada y dejar enfriar.
- 5- Cortar redondeles o cuadrados. Colocarlos sobre una tartera de aluminio enmantecada.
- 6- Espolvorear con el queso rallado restante y los cubitos de manteca. La tartera se coloca sobre la rejilla baja con la cocina precalentada en Convección a 230°C y se cocinan también por Convección a 230°C durante 15', hasta que se vean dorados.



Sopas

BGH



Sopa de verduras

Ingredientes

- 1 cda. de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria picada
- 1 puerro picado
- 250 grs. de calabaza en cubos
- 1 ramita de apio
- 1 papa en cubos
- 1 zapallitos en cubos
- 1 tomate maduro
- 1 choclo en rodajas
- 1 l. de agua caliente
- Sal

Preparación

- 1- Disponer en un bol amplio el aceite, la cebolla, la zanahoria, el puerro, la calabaza, el apio, la papa y el zapallito. Cubrir. Microondear 10' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo y añadir el resto de las verduras. Cubrir y completar la cocción.
- 2- Luego, agregar el agua hirviendo y la sal. Cubrir. Microondear 12' en MÁXIMO (100%). Mezclar. Microondear destapado 10' en HERVIR LENTO (50%). Reposar 5' y servir.



Sopa de cebollas

Ingredientes

- 400 grs. de cebolla cortada en juliana fina
- 40 grs. de manteca
- 300 c.c. de agua
- 1 cubito de caldo de ave
- 500 c.c. de leche
- 1 cda. de almidón de maíz
- 3 cdas. de crema de leche
- 50 grs. de queso gruyère rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

- 1- Colocar en un bol las cebollas y la manteca. Cubrir. Microondear 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Agregar el agua y el cubito de caldo. Microondear 3' en MÁXIMO (100%).
- 3 Incorporar la leche, sal, pimienta y nuez moscada. Microondear 8' en MÁXIMO (100%).
- 4- Agregar el almidón disuelto en la crema de leche y microondear 4' en MÁXIMO (100%). Revolver a los 2'. Retirar, agregar el queso y mezclar bien. Servir.

Nota: con GRILL: *untar una rebanada de pan por comensal con manteca, espolvorear con queso gruyère y tostarlas sobre la rejilla alta durante 4'. Servir sobre cada porción de sopa.*



Sopa crema de calabaza

Ingredientes

- 250 grs. de zanahorias
- 1 calabaza de 500 grs.
- 1 cebolla rehogada en manteca
- 500 c.c. de caldo de verdura
- 1 cdita. de curry
- 200 grs. de crema de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Lavar la calabaza, pinchar toda la cáscara con un tenedor y colocarla sobre un plato. Microondear 12' en MÁXIMO (100%). Dar vuelta a mitad de tiempo. Reservar.
- 2- Cortar las zanahorias en rodajas y colocarlas en un bol. Microondear 6' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo. Reposar 5'.
- 3- Procesar ambas verduras hasta lograr un puré homogéneo. Agregar el caldo bien caliente, la cebolla rehogada en manteca y el curry. Salpimentar a gusto. Microondear 5' en MÁXIMO (100%). A mitad de cocción agregar la crema y rectificar la sazón. Terminar la cocción y servir.



Sopa crema de apio

Ingredientes

- 1 apio en tiras
- 500 c.c. de caldo de ave
- 500 c.c. de leche
- 50 grs. de manteca
- 2 cdas. de harina
- 50 grs. de queso rallado
- 30 grs. de queso Roquefort
- 1 cda. de salsa inglesa
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Colocar en un bol el caldo con los trozos de apio, la salsa inglesa y la pimienta. Cubrir. Microondear 6' en MÁXIMO (100%).
- 2- Colocar y reservar todo. En un recipiente colocar la manteca, la harina, la leche y la sal. Mezclar. Microondear 6' en MÁXIMO (100%). Revolver cada 1' a 2', hasta espesar.
- 3- Incorporar el líquido de la cocción y el blanco del apio. Microondear 2' en MÁXIMO (100%). Mezclar y espolvorear con el queso rallado, colocar el queso Roquefort en el centro.



Salsas

BGH



Salsa de tomate

Ingredientes

- 1 kg. de tomates *perita maduros*
- 1 cebolla *picada*
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 hojas de albahaca
- 1/2 cda. de azúcar
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1- Colocar en un bol los tomates cortados al medio y cubrir. Microondear aproximadamente 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Tamizar con el líquido formado para desechar la piel y las semillas. Reservar.
- 3- Disponer en otro bol la cebolla, el ajo y el aceite. Cubrir. Microondear 5' en REHOGAR (90%). Agregar el puré de tomate, las hojas de albahaca, el azúcar y condimentar a gusto. Microondear destapado 5' en MÁXIMO (100%).



Salsa bolognesa

Ingredientes

- 1 *cebolla picada*
- 1/2 *pimiento rojo picado*
- 1 *zanahoria rallada*
- 2 *cdas. de aceite*
- 250 *grs. de carne picada*
- 400 *c.c. de salsa de tomate*
- 1 *hoja de laurel*
- *Sal y pimentón a gusto*

Preparación

1- Colocar en un bol la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el aceite. Cubrir. Microondear 8' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción.

2- Agregar la carne, mezclar muy bien con las verduras e incorporar la salsa de tomate y el laurel.

Condimentar a gusto. Cubrir. Microondear aproximadamente 5' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción destapado.



Salsa de champignones

Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 1 *echalote picado*
- 30 *grs. de manteca*
- 200 *grs. de champignones frescos fileteados*
- 2 *cdas. de oporto*
- 1 *cdita. de extracto de carne*
- 1 *cda. de almidón de maíz*
- 120 *c.c. de crema de leche*
- *Sal y pimienta a gusto*

Preparación

- 1- Disponer en un bol la cebolla, el *echalote* y la manteca. Cubrir. Microondear 5' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo.
- 2- Agregar los champignones y el oporto. Mezclar y cubrir. Microondear 5' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 3- Agregar el extracto de carne, el almidón de maíz disuelto en la crema de leche y mezclar. Microondear 3' en MÁXIMO (100%). Revolver a cada minuto, hasta espesar. Salpimentar y mezclar.



Salsa blanca

Ingredientes

- *1/2 l. de leche*
- *25 grs. de harina*
- *25 grs. de almidón de maíz*
- *50 grs. de manteca*
- *Sal, pimienta y nuez moscada a gusto*

Preparación

- 1- Colocar en un bol la leche junto con la harina y el almidón, mezclar bien y agregar la manteca cortada en trocitos.
Microondear 6' en MÁXIMO (100%).
- 2- Revolver cada 2' para que no se agrume, de los bordes hacia el centro y completar la ocasión hasta espesar.
- 3- Condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.



Salsa de queso

Ingredientes

- 300 grs. de caldo de verdura
- 50 c.c. de vino blanco
- 30 grs. de almidón de maíz
- 80 grs. de queso rallado
- 100 c.c. de crema de leche
- 2 yemas
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

- 1- Disponer en un bol el almidón de maíz disuelto en caldo frío, agregar el vino y la mantequilla cortada en trocitos. Revolver bien. Microondear 4' en MÁXIMO (100%).
- 2- Revolver con batidor de varillas cada 2', hasta espesar. Adicionar las yemas disueltas en la crema de leche y mezclar. Microondear 2' en CALENTAR (80%). Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar bien. Servir con pollo, pescado o pastas.



Salsa de frutillas al vino blanco

Ingredientes

- 100 grs. de azúcar
- 3 cdas de vino blanco
- 1 cda de jugo de limón
- 500 grs. de frutillas

Preparación

- 1- Colocar en un bol de vidrio templado el azúcar y humedecer con el vino y el jugo de limón. Microondear 3' en MÁXIMO (100%) o hasta lograr un almíbar mediano.
- 2- Agregar las frutillas y mezclar. Microondear 5' en HERVIR LENTO (50%).
Remover.
a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 3- Licuar y servir tibia con postres de chocolate o helados.



Salsa de caramelo

Ingredientes

- 150 grs. de azúcar
- 1 cda. de jugo e limón
- 5 cdas. de agua fría
- 6 cdas. de agua bien caliente
- 1 yema
- 100 c.c. de crema de leche

Preparación

- 1- Colocar en un bol de vidrio templado el azúcar y humedecer con el agua fría y el jugo de limón. Microondear aproximadamente 7' en MÁXIMO (100%) o hasta lograr color caramelo intenso.
- 2- Agregar inmediatamente y con cuidado el agua caliente y revolver. Mezclar la yema con la crema y agregar al caramelo. Revolver y dejar entibiar hasta espesar ligeramente. Servir tibia o fría con helado o postres a base de chocolate.



Salsa de chocolate al cognac

Ingredientes

- *200 grs. de chocolate para taza rallado*
- *50 grs. de manteca*
- *100 c.c. de leche*
- *2 cdas. de dulce de leche*
- *2 cdas. de cognac*

Preparación

- 1- Colocar en un bol el chocolate y la manteca. Microondear 4' en BAÑO MARIA (40%). Remover a mitad de tiempo.
- 2- Agregar la leche y el dulce de leche. Remover un poco. Microondear 2' en CALENTAR (80%). Mezclar y perfumar con el cognac. Servir con peras poheadas, helado o todo tipo de postres.



Postres

BGH



Flan casero

Ingredientes

PARA EL CARAMELO

- 150 grs. de azúcar
- 5 cdas. de agua
- 1 cda. de jugo de limón

PARA FLAN

- 500 c.c. de leche
- 180 grs. de azúcar
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 7 huevos

Preparación

- 1- Colocar en una flanera de vidrio templado el azúcar, el agua y el jugo de limón. Mezclar y llevar a la cocina. Microondear de 5' a 7' en MÁXIMO (100%) o hasta que tome color caramelo. Distribuir y dejar secar.
- 2- Verter la leche en un bol. Microondear 3' en MÁXIMO (100%). Mientras tanto mezclar sin batir los huevos con el azúcar. Agregar la leche caliente y mezclar un poco más. Perfumar con la esencia de vainilla y color. Verter en la flanera acaramelada. Tapar.
- 3- Microondear de 30' a 24' en HERVIR LENTO (50%). Dejar enfriar y desmoldar.



Arroz con leche

Ingredientes

- 200 grs. de arroz común
- 500 c.c. de agua caliente
- 150 grs. de azúcar
- cáscaras de 1/2 limón
- 500 c.c. de leche entera
- Canela molida para espolvorear

Preparación

- 1- Colocar en un bol amplio el arroz junto con el agua caliente.
Tapar parcialmente. Cocinar 8' en MÁXIMO (100%). Dejar reposar 3'.
- 2- Agregar el azúcar, las cáscaras de limón y la leche. Mezclar y tapar parcialmente. Cocinar aproximadamente 8' más en MÁXIMO (100%). Dejar reposar hasta que quede cremoso. Pasar a una fuente, espolvorear con la canela molida y enfriar antes de servir.



Budín de pan

Ingredientes

- 150 grs. de azúcar
- 5 cdas. de agua
- 1 cda. de jugo de limón
- 200 grs. de rodajas de baguettes
- 1/2 l. de leche
- 180 grs. de azúcar
- 4 huevos
- 1 cdita. de esencia de vainilla

Preparación

- 1- Verter el azúcar en una tartera de 22 cm. de diámetro de vidrio templado, humedecer con el agua y el jugo de limón y mezclar. Microondear de 4' a 6' en MÁXIMO (100%), hasta que tome color caramelo. Distribuir y adherir inmediatamente las rodajas de pan, en forma escalonada. Dejar secar.
- 2- Verter en un bol la leche, el azúcar y los huevos batidos. Mezclar. Perfumar con la esencia y verter sobre el pan. Tapar y microondear 7' en HERVIR LENTO (50%) y 9' en MÁXIMO (100%). Dejar enfriar. Desmoldar y servir.



Budín de ricota, manzanas y frutillas (diet)

Ingredientes

- 3 manzanas verdes
- 1 cda. de jugo de limón
- 300 grs. de frutillas
- 500 grs. de ricota descremada
- 1 cda. de edulcorante líquido
- 1 cdita. de polvo leudante
- 1 cda. de almidón de maíz
- 1 huevo
- 4 claras
- 1/2 cda. de ralladura de naranja o limón
- 1/2 frasco de mermelada de frutillas dietética

Preparación

- 1- Pelar y cortar en láminas las manzanas. Pasar a un bol con la mitad del jugo de limón. Remover y tapar. Cocinar de 8' a 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.
- 2- Cortar las frutillas al medio y macerar con el resto del jugo de limón. Reservar.
- 3- Procesar la ricota con el edulcorante, el polvo leudante, el almidón, el huevo y las claras. Pasar a un molde de budín inglés rociado con aerosol vegetal y forrado con papel manteca, en 3 capas, intercalando con las manzanas cocidas en una capa y las frutillas maceradas en la otra. Cubrir.
- 4- Microondear 14' en HERVIR LENTO (50%) y 4' en MÁXIMO (100%). Enfriar y desmoldar.
- 5- Calentar la mermelada 2' en MÁXIMO y verter sobre el budín frío.



Peras especiadas en almíbar bajas calorías

Ingredientes

- 150 c.c. de agua
- 1 cdita. de almidón de maíz
- 1/2 cda. de edulcorante
- cáscaras de 1/2 limón
- 1 vara de canela
- 1 cdita. de jugo de limón
- 4 peras

Preparación

- 1- Mezclar en un bol amplio el agua, el almidón y el edulcorante. Microondear 1' 1/2 en MÁXIMO (100%). Revolver enérgicamente, agregar la cáscara de limón y la canela y reservar.
- 2- Pelar las peras, cortarlas al medio, quitarles el centro y los cabos y pincelarlas con el jugo de limón. Volarlas en el bol, mezclar y cubrir. Microondear 8' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Enfriar.



Isla flotante

Ingredientes

- 120 grs. de azúcar
- 4 cdas. de agua
- 1 cdita. de jugo de limón
- 4 claras
- 150 grs. de azúcar
- 1/2 cda. de ralladura de limón
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 cdita. de almidón de maíz

Preparación

1- Verter el azúcar en una flanera de vidrio templado de 1 litro de capacidad, humedecer con el agua y el jugo de limón.

Microondear de 3' a 5' en MÁXIMO (100%) o hasta que tome buen color. Distribuir y dejar secar.

2- Batir las claras a nieve con una pizca de sal, agregar en forma de lluvia el azúcar, la ralladura de limón, el polvo para hornear y el almidón de maíz. Continuar el batido hasta formar un merengue consistente. Verter en la flanera acaramelada, previamente enmantecada, procurando no dejar burbujas de aire. Microondear de 1' 1/2 a 2' en MÁXIMO (100%). Desmoldar inmediatamente.

Enfriar y servir con crema inglesa.



Soufflés de queso con frutillas

Ingredientes

- 300 grs. de frutillas
- 4 huevos
- 50 grs. de azúcar
- 50 grs. de queso blanco
- Sal, una pizca
- Cantidad necesaria de azúcar negra

Preparación

- 1- Batir las 4 claras con la sal hasta espumar, ir agregando 50 grs. de azúcar en forma de fina lluvia y continuar batiendo.
- 2- Batir las yemas con el resto del azúcar hasta que aumenten su volumen y se vean pálidas, agregarles el queso blanco y por último las claras con movimientos envolventes.
- 3- Distribuir en moldecitos enmantecados y espolvorearlos con galletitas de chocolate molidas.
Microondear tapados con papel de 8' en HERVIR LENTO (50%).
- 4- Desmoldar y una vez fríos, acompañar con las frutillas laminadas y espolvoreadas con azúcar negra.



Mousse de chocolate

Ingredientes

- 150 grs. de chocolate para taza picado
- 50 grs. de manteca
- 2 cdas. de leche
- 6 huevos
- 120 grs. de azúcar
- 1 cda. de café instantáneo (optativo)
- 1 cda. de cognac

Preparación

1- Colocar el chocolate en un bol junto con la manteca y la leche. Microondear 3' en HERVIR LENTO (50%). Mezclar con cuchara de madera a mitad de tiempo y completar la cocción.

2- Batir las claras a nieve, agregar la mitad del azúcar en forma de lluvia y batir hasta formar un merengue. Reservar.

3- Batir las yemas con el resto del azúcar hasta que queden bien consistentes. Mezclar el baido de yemas con el chocolate tibio, perfumar con el café disuelto en el cognac. Incorporar en forma envolvente las claras.

Dividir en 6 u 8 copas y llevar a la heladera hasta el momento de servir. Para servir, retirar de la heladera, decorar con crema y frutillas. Espolvorear con azúcar y servir inmediatamente.



Merengues con salsa capuchino

Ingredientes

- 4 claras
- Pizca de sal y pizca de cremor tártaro
- 120 grs. de azúcar
- 2 cditas. de cacao amargo

SALSA

- 2 yemas
- 40 grs. de azúcar
- 100 c.c. de café fuerte
- 1 cdita. de café instantáneo
- 100 c.c. de crema de leche semibatida
- 1 cda. de whisky

Preparación

1- Batir las claras con la sal y el cremor tártaro a punto nieve. Agregar en forma de lluvia el azúcar mezclado con el cacao, continuar batiendo hasta que forme picos duros.

2- Enmantecar un recipiente grande y formar de 6 a 8 bochas con el merengue puesto en manga. Microondear 3' en HORNEAR (60%). Escurrir colocándolos sobre un repasador limpio.

SALSA

1- Batir las yemas con el azúcar hasta que se vean pálidas. Mezclar el café con el café instantáneo.

Microondear 1' en MÁXIMO (100%).

2- Volcar esta preparación sobre el batido de yemas y mezclar. Microondear 3' en HERVIR LENTO (50%), revolviendo a cada minuto o hasta que espese. Dejar entibiar.

3- Cuando esté tibio agregarle la crema semibatida y perfumar con el whisky.

4- Para servir colocar una bocha de merengue en un plato, espolvorearlo con chocolate rallado grueso y acompañar con la salsa.



Tartas dulces

BGH



Tarta de frutillas

Ingredientes

MASA

- 100 grs. de manteca
- 80 grs. de azúcar
- 1 huevo
- 250 grs. de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 2 o 3 cdas. de leche

RELLENO

- 300 c.c. de leche
- 80 grs. de azúcar
- 35 grs. de almidón de maíz y harina (1/2 y 1/2)
- 1/2 cdita. de ralladura de limón
- 2 huevos
- 25 grs. de manteca
- 500 grs. de frutillas
- 150 grs. de mermelada de frutillas
- 2 cdas. de coco rallado

Preparación

MASA

1- Colocar en un bol la manteca. Microondear 1'

en DERRETIR (20%). Agregar el azúcar y batir hasta formar una crema. Incorporar el huevo y la esencia. Mezclar bien y agregar por último la harina tamizada con la sal. Mezclar con cuchara de madera sin amasar, hasta lograr una masa tierna. Refrigerar 1/2 hora.

Estirar, forrar una tartera de 26 a 28 cm. de diámetro, previamente enmantecada y espolvoreada con bizcocho dulce molido. Pinchar con tenedor y cocinar de 9' a 11' en HORNEAR (60%). Reservar. Con GRILL: acomodar el molde sobre plato giratorio o sobre rejilla baja y microondear de 8' a 10' en GRILL + MICROONDEAR en HORNEAR (60%). Reservar. RELLENO

1- Colocar la leche en una jarra de vidrio. Calentar 2' en MÁXIMO (100%). En otro bol amplio, mezclar el azúcar, el almidón, la harina y los huevos. Agregar la leche caliente y mezclar. Cocinar 2' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción hasta espesar. Perfumar con la manteca, la ralladura y la esencia. Mezclar y dejar entibiar.

2- Rellenar la masa. Cubrir con las frutillas cortadas al medio.

3 Calentar la mermelada 1' en MÁXIMO (100%). Pintar las frutillas y adherir el coco rallado alrededor. Refrigerar hasta el momento de servir.



Tarta de manzana y crema

Ingredientes

MASA

- 1 base de tarta cocida (ver tarta de frutillas)
- 100 grs. de dulce de membrillo

RELLENO

- 150 grs. de azúcar
- 5 cdas. de agua
- 1 cda. de jugo de limón
- 4 manzanas verdes
- 25 grs. de manteca
- 400 c.c. de crema de leche
- 4 cdas. de azúcar impalpable
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1/2 cda. de gelatina sin sabor
- 2 cdas. de nueces picadas

Preparación

MASA

(ver tarta de frutillas)

RELLENO

1- Colocar el dulce de membrillo cortado en cubos en un bol con 2 cdas. de agua. Microon-

dear 1' en MÁXIMO (100%). Pisar con tenedor y untar la base de la masa cocida. Reservar.

2- Colocar en un bol de vidrio templado de 2 litros de capacidad el azúcar y humedecer con el agua y el jugo de limón. Mezclar. Microondear aproximadamente 6' en MÁXIMO (100%) o hasta que tome un color caramelo.

3- Agregar las manzanas peladas y cortadas en octavos, mezclar apenas y agregar por encima la manteca. Microondear de 8' a 12' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo. Dejar enfriar en el líquido formado.

4- Batir la crema con el azúcar impalpable y la esencia punto chantilly.

5- Aplastar con tenedor y untar la base de la masa cocida. Cubrir con la mitad de la crema cocida. Poner el resto de la crema en una manga con boquilla rizada y realizar una guarda alrededor. Rellenar con los gajos de manzana bien escurridos. Enfriar. Disolver la gelatina en 3 cdas. de agua fría. Microondear 15' en MÁXIMO (100%). Verter el jugo de la cocción de las manzanas. Cuando comience a espesar, pintar las manzanas y espolvorear con las nueces.



Tarta de chocolate y cerezas al rhum

Ingredientes

MASA

(ver tarta de frutillas)

RELLENO

- 1/2 kg. de cerezas naturales
- 100 grs. de azúcar
- 2 cdas. de rhum
- 300 c.c. de crema de leche
- 300 grs. chocolate cobertura
- 100 grs. de manteca
- 100 grs. de mermelada de cerezas
- 2 cdas. de almendras  leteadas

Preparación

MASA

(ver tarta de frutillas)

RELLENO

- 1- Descarozar las cerezas, ponerlas en un bol y agregar el azúcar. Mezclar y dejar macerar 2 horas.
- 2- Microondear destapado de 8' a 10' en HERVIR LENTO (50%). Dejar enfriar. Escurrir, verter el rhum y reservar.
- 3- Colocar en un bol la crema. Verter en 2 veces sobre el chocolate picado y mezclar hasta que quede homogéneo. Agregar la manteca cortada en trocitos y mezclar con cuchara de madera que se disuelva completamente. Reservar 150 c.c. de esta crema en la heladera y mezclar el resto con las cerezas.
- 4- Rellenar la tarta con esta preparación. Batir la crema reservada al frío hasta espesar. Pasar enseguida a una manga con boquilla rizada y realizar una guarda alrededor. Adherir inmediatamente las almendras.



Tarta de kiwis

Ingredientes

MASA

- 120 grs. de manteca
- 80 grs. de azúcar
- 1 huevo
- 1/2 cdita. de esencia de vainilla
- 25 grs. de almendras molidas
- 220 grs. de harina 0000
- 1 pizca de sal

RELLENO

- 200 c.c. de leche
- 60 grs. de azúcar
- 25 grs. de almidón de maíz
- 2 yemas
- 150 c.c. de crema de leche
- 1 cda. de azúcar impalpable
- 6 kiwis
- 2 cdas. de almendras fileteadas

Preparación

MASA

1- En un bol mezclar la manteca blanda con el azúcar hasta formar una crema. Añadir el huevo y batir.

Perfumar con la esencia de vainilla.

2- Finalmente, incorporar las almendras molidas y la harina tamizada con la sal. Integrar con cuchara de madera. Unir apenas a mano para formar un bollo, pero sin amasar. Refrigerar 1 hora como mínimo, bien tapado.

3- Estirar. Forrar una tartera de vidrio de 26 a 28 cm. de diámetro, previamente enmantecada y espolvoreada con bizcocho dulce molido.

Microondear de 9' a 11' en HORNEAR (60%), en combinación con grill si prefiere. Reservar.

RELLENO

1- Calentar la leche 1' 1/2 en MÁXIMO (100%).

2- Mezclar en un bol el azúcar y el almidón. Verter encima la leche y mezclar. Agregar las yemas batidas.

Microondear 2' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo. Reservar.

3- Batir la crema de leche con el azúcar impalpable hasta espesar bien. Licuar 2 kiwis y cortar en ruedas los 4 restantes.

4- Mezclar la crema pastelera con el puré de kiwis y finalmente con la crema de leche batida. Rellenar la masa cocida y cubrir con las ruedas de kiwis.

5- Calentar la mermelada 1' en MÁXIMO (100%) y pinar la superficie. Adherir las almendras alrededor.



Tarta Vienesa de manzanas (convección)

Ingredientes

MASA

- 250 grs. de harina
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 75 grs. de azúcar
- 100 grs. de manteca fría
- 1 huevo
- 1 cdita. de esencia de vainilla

RELLENO

- 500 grs. de manzanas verdes
- 50 grs. de azúcar
- Jugo de 1/2 limón
- 25 grs. de pasas de uva

CUBIERTA

- 50 grs. de manteca fría
- 50 grs. de azúcar
- 50 grs. de harina
- 1 cdita. de canela

Preparación

MASA

1- Colocar en la procesadora la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la manteca cortada en trocitos. Procesar hasta formar grumos, agregar la esencia

y el huevo. Seguir procesando hasta unir.

Si fuera necesario agregar unas gotas de leche.

2- Estirar y colocar en una tartera de aluminio, de 26cm de diámetro aprox., enmantecada y espolvoreada con harina. Pinchar la base y los lados, enfriar durante 20'. Precalentar la cocina en Convección a 230°C colocar luego la tartera sobre la rejilla baja y cocinar por Convección a 230°C de 8' a 10'. Reposar, entibiar.

RELLENO

1- Pelar y cortar las manzanas en láminas.

Colocarlas en un bol junto con el azúcar y el jugo de limón, tapar y Microondear de 6' a 8' en MÁXIMO (100%), revolviendo en la mitad de la cocción.

2- Lavar las pasas de uva y colocar en un bol cubiertas con agua. Microondear 1'30" en MÁXIMO (100%). Enfriar, escurrir y agregar a las manzanas junto con la canela. Mezclar.

3- Cuando la mezcla esté fría, volcarla sobre la masa cocida.

CUBIERTA

Procesar todos los ingredientes juntos hasta que forme una mezcla granulosa.

Repartirla sobre las manzanas. Colocar la tartera sobre la rejilla alta y cocinar en Grill.



Crema

BGH



Crema pastelera

Ingredientes

- 500 c.c. de leche
- 150 grs. de azúcar
- 4 yemas
- 25 grs. de almidón de maíz
- 25 grs. de esencia de vainilla
- 50 grs. de manteca

Preparación

1- Mezclar en un bol la leche, el azúcar, el almidón y la harina. Revolver muy bien. Microondear 6' en MÁXIMO (100%).

Revolver cada 2' para que no se agrume.

2- Agregar las yemas mientras se bate energicamente.

Microondear 1' en MÁXIMO (100%).

Perfumar con la esencia, agregar la manteca y mezclar.

VARIANTES

Al chocolate: una vez hecha, añadir 100 grs. de chocolate para taza rallado y revolver bien.

Al sambayón: reemplazar 100 c.c. de leche por oporto.



Crema ganache

Ingredientes

- 250 c.c. de crema de leche
- 200 grs. de chocolate para taza

Preparación

- 1- Colocar en un bol amplio la crema. Microondear 1 1/2 en MÁXIMO (100%).
- 2- Añadir el chocolate rallado y microondear aproximadamente 4' en BAÑO MARIA (40%). Revolver a cada minuto con una cuchara de madera. Enfriar.
- 3- Batir hasta que aumente su volumen y espese. Emplear inmediatamente.



Crema de manteca

Ingredientes

- 250 grs. de manteca
- 125 grs. de azúcar
- 6 cdas. de agua
- 4 yemas
- 1 cda. de esencia de vainilla

Preparación

1- Colocar en un bol la manteca en trozos. Microondear 3' en ENTIBIAR (20%). Mezclar hasta lograr punto pomada. Reservar.

2- En otro bol mezclar el agua con el azúcar y microondear 2' en MÁXIMO (100%), (hasta lograr punto hilo flojo).

3- Batir las yemas bien espumosas y verter en forma de hilo el almíbar caliente, batiendo con batidora eléctrica, hasta que entibie y quede esponjoso y firme.

4- Verter sobre la manteca, removiendo con espátula de goma hasta que quede firme y brillante.

Perfumar con la esencia a utilizar.

VARIANTES

Al café: añadir 1 cdta. de café instantáneo disuelto en 1 cda. de agua fría.

Al chocolate: agregar 4 barritas de chocolate fundidas y tibias.

Al praliné: añadir 50 grs. de praliné a la crema base y mezclar suavemente.



Crema inglesa

Ingredientes

- 3 yemas
- 1 huevo
- 80 grs. de azúcar
- 300 c.c. de leche
- 1 cdita. de esencia de vainilla

Preparación

- 1- Colocar en una jarrita la leche. Microondear 1' en MÁXIMO (100%). Reservar.
- 2- En un bol batir el huevo con las yemas y el azúcar hasta espumar bien. Agregar luego la leche tibia y batir un poco más. Microondear 2' en MÁXIMO (100%).
- 3- Batir a mitad de tiempo con batidor de varillas y complementar la cocción.
- 4- Microondear aproximadamente 3' en HERVIR LENTO (50%). Revolver enérgicamente a cada minuto hasta completar la cocción (debe quedar ligeramente espesa sin que llegue a hervir porque se corta).
- 5- Perfumar con esencia de vainilla y conservar en la heladera. Servir con frutas cocidas, huevos a la nieve o postres de chocolate.



Lemon cheese

Ingredientes

- 250 grs. de manteca
- 200 grs. de azúcar
- 4 huevos
- 100 c.c. de jugo de limón colado
- Ralladura de 2 limones

Preparación

- 1- Colocar en un bol amplio la manteca. Microondear 3' en DERRETIR (20%). Mezclar hasta que quede cremosa.
- 2- Agregar el azúcar, los huevos batidos, el jugo y la ralladura de limón. Mezclar bien. Microondear 4' en MÁXIMO (100%). Revolver a cada minuto y completar la cocción hasta que espese. Enfriar y utilizar como mermelada o relleno de tortas o tartas.



Crema de naranjas

Ingredientes

- 250 c.c. *de jugo de naranjas colado*
- 250 c.c. *de leche*
- 150 grs. *de azúcar*
- 3 *yemas*
- 60 grs. *de almidón de maíz*
- 100 c.c. *de crema de leche*
- 1 *cda. de ralladura de naranja*

Preparación

- 1- Colocar en un bol amplio el jugo, la leche, el azúcar, las yemas y el almidón.
Revolver enérgicamente. Microondear 8' en MÁXIMO (100%). Revolver cada 2' hasta espesar.
- 2- Adicionar la crema y la ralladura. Mezclar y enfriar.



Tortas

BGH



Torta marmolada

Ingredientes

- 150 grs. de margarina
- 200 grs. de azúcar
- 2 huevos
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 250 grs. de harina leudante
- 120 c.c. de leche
- 1 cda. de cacao amargo
- 2 barras e chocolate para taza picado
- 2 cdas. de agua
- 1/2 cda. de cacao amargo
- 1 molde de 22 cm. de diámetro, enmantecado y forrada la base con papel manteca.

Preparación

- 1- Batir la manteca blanda con el azúcar hasta formar una crema, agregar los huevos enteros de a uno por vez y perfumar con la esencia de vainilla. Mezclar con la cuchara de madera.
- 2- Añadir la harina tamizada, intercalando con la leche. Dividir la preparación en dos partes y reservar.
- 3- Colocar en una jarra de vidrio el chocolate picado y el agua. Microondear 1' en HERVIR LENTO (50%). Revolver hasta fundir bien y agregar el cacao amargo. Verter a una parte de la preparación de la torta y mezclar bien.
- 4- Verter ambas preparaciones intercalando los colores en el molde preparado. Emparejar la superficie y microondear de 13' a 14' en HORNEAR (60%). Dejar reposar 5', pasar un cuchillo alrededor y desmoldar. Tapar la torta en caliente hasta enfriar.



Torta de membrillo y chocolate

Ingredientes

- 150 grs. de manteca
- 100 grs. de azúcar negra
- 100 grs. de azúcar blanca
- 2 huevos
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 250 grs. de harina leudante
- 100 c.c. de cognac u oporto
- 250 grs. de dulce de membrillo en cubitos
- 100 grs. de chocolate para taza picado
- 1 molde de 24 cm. de diámetro con tubo central, enmantecado y espolvoreado con bizcocho dulce molido
- 3 cdas. de cacao amargo

Preparación

- 1- Colocar en un bol la manteca. Microondear 1' en DERRETIR (20%). Agregar los dos azúcares y batir hasta formar una mezcla homogénea.
- 2- Incorporar los huevos de a uno por vez, hasta integrar bien. Perfumar con la esencia de vainilla.
- 3- Agregar en forma alternada la harina tamizada con el cognac.
- 4- Rebozar el dulce con una cucharada de harina y agregar a la preparación anterior junto con el chocolate picado. Remover para repartir en forma pareja y volcar en el molde. Emparejar la superficie.
- 5- Microondear 14' en HORNEAR (60%). Dejar reposar 5', desmoldar y tapar la torta hasta enfriar.
- 6- Espolvorear con el cacao amargo tamizado y servir.



Torta negra de zanahorias

Ingredientes

- 220 grs. de manteca
- 220 grs. de azúcar negra
- 4 huevos
- Ralladura de 1 naranja
- 220 grs. de harina leudante
- 220 grs. de zanahorias finamente ralladas
- 80 grs. de nueces molidas

PARA DECORAR

- 2 cdas. de mermelada de naranjas
- 4 cdas. de nueces picadas
- 2 cdas. de azúcar impalpable

Preparación

- 1- Colocar la manteca en un bol amplio. Microondear 2' en DERRETIR (20%). Agregar el azúcar y batir a máquina hasta formar una crema.
- 2- Añadir los huevos enteros de a uno por vez, siempre batiendo. Perfumar con la ralladura de la naranja.
- 3- Incorporar la harina tamizada intercalando con las zanahorias y mezclar bien.
- 4- Agregar finalmente las nueces y verter la preparación en un molde con tubo central, previamente enmatecado y espolvoreado con bizcocho dulce molido. Emparejar la superficie y microondear 16' en HORNEAR (60%). Dejar reposar 5', desmoldar y tapar en caliente hasta enfriar.
- 5- Para decorar, untar la superficie de la torta con la mermelada. Adherir las nueces y luego espolvorear con el azúcar impalpable tamizada.



Torta Anabelle

Ingredientes

MASA

- 350 grs. de harina
- 1/2 cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 1/2 cdita. de polvo para hornear
- 75 grs. de manteca
- 100 grs. de azúcar
- 2 huevos
- 200 grs. de crema de leche
- cantidad necesaria de leche

RELLENO

- 1/4 taza de azúcar molida
- 2 cditas. de canela en polvo
- 1 cda. de chocolate picado
- 1/2 taza de nueces picadas

Preparación

- 1- Batir en un bol la manteca con el azúcar, hasta que quede cremoso.
- 2- Incorporar los huevos de a uno por vez, batiendo entre cada uno.

3- Agregar finalmente la harina, tamizada con el bicarbonato y el polvo de hornear, intercalando con la crema, mezclando bien hasta obtener una masa homogénea. Si queda muy espesa, aligerar agregando leche.

4- Enmantecar y espolvorear un molde de 24cm. de diámetro con tubo central, con bizcochos dulces molidos.

5- Combinar los ingredientes del relleno en un bol pequeño.

6- Volcar una tercera parte de la preparación de la torta, encima espolvorear la mitad del relleno, luego otra parte de la preparación de la torta y el relleno que queda. Cubrir finalmente con el resto de los ingredientes de la torta emparejando bien la superficie. Microondear 16' en HORNEAR (60%). Dejar reposar 5', luego espolvorear con bizcochos molidos dulces y desmoldar.

Dejar reposar 5' y cubrir con film adherente para mantener la humedad de la torta. Dejar enfriar. Cuando esté fría, destapar y espolvorear con azúcar impalpable.



Torta de mousse de chocolate (convección)

Ingredientes

MASA

- 150 grs. de manteca
- 200 grs. de chocolate para taza
- 6 huevos
- 100 grs. de azúcar
- 350 c.c. de crema de leche

RELLENO

- 2 cdas. de cacao amargo
- 1 taza de crema chantilly
- 9 frutillas

Preparación

1- Colocar en un bol la manteca con el chocolate picado.

Microondear 4' en BAÑO MARIA (40%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Luego batir con cuchara de madera derretir bien. Reservar hasta entibiar.

2- Batir las claras a nieve, agregar en forma de lluvia la mitad del azúcar y formar un merengue.

Batir las yemas con el resto del azúcar a punto cinta.

3- Mezclar el chocolate derretido con el batido de yemas y agregar finalmente el merengue con movimientos envolventes.

Dividir en dos partes. A una parte agregarle la crema de leche batida y conservar en la heladera.

4- Verter la otra en un molde metálico desmontable, de 24 cm de diámetro, forrado con papel manteca. Precalentar el microondas por CONVECCION a 200°. Acomodar el molde sobre la rejilla baja y cocinar 18' sólo por CONVECCION a 180° C. Dejar enfriar en el microondas.

5- Rellenar dentro del mismo molde la base cocida con la mousse fría. Refrigerar 3 horas o congelar.

6- Para servir retirar de la heladera, desmoldar quitando el aro. Espolvorear con el cacao a través de un tamiz, decorar con rulos de crema puesta en manga con boquilla rizada y frutillas fileteadas.



Torta acaramelada de manzanas

Ingredientes

- 150 grs. de azúcar para acaramelar el molde
- 150 grs. de manteca
- 200 grs. de azúcar
- 2 huevos
- 1 cda. de ralladura de limón
- 250 grs. de harina leudante
- 100 c.c. de leche
- 3 manzanas verdes

Preparación

- 1- Poner el azúcar en un molde de vidrio templado de 22 a 24 cm. de diámetro, humedecer con 5 cucharadas de agua y 1 cucharadita de jugo de limón. Mezclar y llevar a la cocina. Microondear de 5' a 7' en MÁXIMO (100%), hasta que tome color caramelo. Distribuir y antes de que se seque adherir una manzana pelada y cortada en láminas. Reservar.
- 2- Batir la manteca blanda con el azúcar hasta formar una crema. Agregar los huevos enteros de a uno por vez. Perfumar con la ralladura.
- 3- Agregar la harina tamizada, intercalando con la leche. Incorporar las otras manzanas peladas y cortadas en cubitos. Mezclar y verter en el molde acaramelado. Emparejar la superficie. Microondear 15' en HORNEAR (60%). Desmoldar inmediatamente y dejar enfriar tapado.



Bizcochuelo (convección)

Ingredientes

- 6 huevos
- 200 grs. de azúcar
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 200 grs. de harina 0000
- 1 pizca de sal

Preparación

- 1- Colocar los huevos, que deben estar a temperatura ambiente, en un bol amplio, agregar el azúcar y batir a máquina, hasta lograr punto letra, (debe quedar bien espumoso y consistente), aproximadamente 15'. Perfumar con la esencia de vainilla.
 - 2- Tamizar la harina con la sal y agregar al batido anterior, a través de un tamiz, en forma de lluvia, integrando con batidor de varillas, con movimientos envolventes y ascendentes.
 - 3- Verter en un molde desmontable de 22 a 24 cm. de diámetro, forrada su base con papel madera apenas enmantecado, emparejar la superficie y llevar al microondas precalentado por CONVECCION a 180° C, sobre a rejilla baja.
 - 4- Microondear sólo por CONVECCION, aproximadamente 30' a 160° C, o hasta que quede dorado y firme.
- Reposar 5' y desmoldar sobre rejilla para que no se humedezca.



Rosca de pascua (convección)

Ingredientes

ESPONJA

- 125 c.c. de leche
- 25 grs. de levadura fresca
- 1 cdita. de azúcar
- 50 grs. de harina

MASA

- 200 grs. de harina
- 1 pizca de sal
- 75 grs. de azúcar
- 1 huevo
- 50 grs. de manteca
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1/2 cda. de ralladura de limón

DECORACION

- 1 taza de crema pastelera
- Cerezas e higos con azúcares
- Azúcar granulada

Preparación

- 1- Disolver la levadura con la leche tibia, agregar el azúcar y la harina. Mezclar bien y dejar espumar.
- 2- Colocar en el vaso del procesador o en un bol la harina tamizada con la sal, el azúcar, el huevo batido, la manteca blanda, la esencia y la ralladura. Agregar la esponja espumada y procesar o amasar hasta formar una masa tierna y lisa. Darle forma de bollo, disponerlo en un bol enharinado y cubrir. Microondear 2' en DERRETIR (20%). Dejar que duplique su volumen.
- 3- Volcar sobre la mesada, realizar un hueco en el centro y estirar hasta formar la rosca. Acomodarla en una tartera de 28 cm. de diámetro previamente enmantecada y enharinada. Cubrir y dejar triplicar su volumen.
- 4- Presionar sobre la masa los higos y cerezas cortados al medio. Pintar con huevo batido y decorar con la crema pastelera puesta en manga.
- 5- Precalentar el microondas por CONVECCION a 200° C y luego llevar la rosca sobre la rejilla baja. Cocinar de 18' a 20' por CONVECCION a 180° C.
- 6- Reposar 5' y luego espolvorear con el azúcar granulada.



Budín inglés con frutas

Ingredientes

- 150 grs. de manteca
- 200 grs. de azúcar
- 2 huevos
- 1 cdita. de esencia de vainilla y almendras
- 250 grs. de harina leudante
- 100 c.c. de cognac
- 100 grs. de pasas de uva maceradas
- 100 grs. de nueces
- 100 grs. de almendras
- 100 grs. de fruta confitada picada
- 2 cdas. de azúcar impalpable

Preparación

- 1- Trabajar la manteca blanda con el azúcar hasta formar una crema, agregar los huevos de a uno por vez, perfumar con las esencias.
- 2- Agregar harina tamizada, alternando con el cognac, mezclando con cuchara de madera hasta lograr una consistencia cremosa.
- 3- Incorporar finalmente todas las frutas y mezclar suavemente.
- 4- Verter en un molde de budín inglés de 30 cm. de largo, enmantecado y espolvoreado con bizcocho dulce molido.
Cocinar 16' en HORNEAR (60%). Dejar reposar 5', desmoldar y tapar hasta enfriar.
- 5- Espolvorear con el azúcar impalpable tamizada y servir.



Tarta de Manzanas Tia Mercedes (convección)

Ingredientes

- 2 huevos
- 200 grs. de azúcar
- 150 grs. de harina leudante
- 1 cdita. de extracto de almendras
- 1 manzana
- 3 cdas. de azúcar para espolvorear
- 30 grs. de manteca

Preparación

- 1- Batir los huevos con el azúcar a punto cinta, agregar la harina tamizada y el extracto de almendras.
Incorporar la manzana cortada en cubitos, mezclar bien. Verter en un molde de 24 cm. enmantecado y enharinado. Emparejar y cubrir con azúcar y trocitos de manteca.
- 2- Precalentar la cocina por Convección a 200°C. Colocar el molde sobre la rejilla baja y cocinar por Convección de 15' a 20' a 180°C.



Dulces y mermeladas

BGH



Dulce de membrillo

Ingredientes

- 1 kg. de membrillo
- 700 grs. de azúcar

Preparación

- 1- Pelar los membrillos, cortar en cubos y envolver las semillas en una gasa. Disponer los cubos de membrillo en un bol. Cubrir. Microondear 15' en MÁXIMO (100%). Mezclar a mitad de tiempo. Reposar 3'.
- 2- Procesar con el líquido y el azúcar hasta formar una pasta.
- 3- Pasarlo a un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad. Microondear aproximadamente de 22' a 24' en MÁXIMO (100%). Remover con cuchara de madera cada 7'. Dejar entibiar y moldear en un recipiente humedecido con agua y espolvorearlo con azúcar. Enfriar y cubrir.

VARIANTE:

Una vez tibio, agregar 100 grs. de nueces picadas gruesas.



Higos en almíbar

Ingredientes

- 1 kg. de higos
- 500 grs. de azúcar
- 200 c.c. de agua
- 1/2 cda. de jugo de limón

Preparación

1- Lavar los higos y pincharlos con escarbadienes. Reservar.

2- Colocar en un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad el azúcar, el agua y el jugo de limón.

Microondear aproximadamente 10' en MÁXIMO (100%) o hasta formar un almíbar liviano.

3- Agregar los higos. Mezclar. Microondear aproximadamente 10' en MÁXIMO (100%). Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.

Dejar entibiar. Microondear 15' en HERVIR LENTO (50%).

Remover a mitad de tiempo y completar la cocción.

Dejar enfriar en el bol y luego guardar en frascos.



Mermelada de ciruela o duraznos

Ingredientes

- 1 kg. de ciruelas o duraznos
- 800 grs. de azúcar

Preparación

1- Cortar las ciruelas en cubitos, sin pelar y disponerlas en un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad y agregar 3 o 4 carozos y el azúcar.

Mezclar bien y dejar macerar 1 hora. Mezclar cada tanto para que no se deposite el azúcar en el fondo.

2- Microondear aproximadamente 22' en MÁXIMO (100%). Revolver con cuchara de madera cada 5' hasta lograr el punto buscado.

3- Entibiar, tamizar para desechar los carozos y la piel de la fruta y envasar.



Mermelada de tomates

Ingredientes

- 700 grs. de tomates perita maduros
- 500 grs. de azúcar
- 2 clavos de olor

Preparación

1- Cortar los tomates al medio y pasarlos a un bol. Cubrir y microondear 5' en MÁXIMO (100%).

2- Pasar al vaso del procesador y agregar el azúcar.

Procesar ligeramente y verter en un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad. Agregar los clavos de olor. Dejar macerar 1 hora.

3- Microondear 30' en MÁXIMO (100%). Remover con cuchara de madera cada 7' y completar la cocción hasta lograr el punto justo.



Dulce de manzanas bajas calorías

Ingredientes

- 500 grs. de manzanas peladas y cortadas
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 200 c.c. de agua
- 1/2 cda. de esencia de vainilla
- 1/2 cda. de edulcorante líquido

Preparación

1- Colocar las manzanas en un bol, rociar con el jugo de limón y cubrir. Microondear de 6' a 8' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción.

2- Aparte, disolver en un recipiente la gelatina sin sabor con el agua. Microondear 1' 1/2 en MÁXIMO (100%). Verter en el vaso del procesador.

3- Incorporar las manzanas cocidas junto con el edulcorante. Procesar hasta que quede homogénea.

Dejar entibiar, pasar a frascos y conservar en la heladera.

VARIANTE

Dulce de peras bajas calorías: se reemplazan las manzanas por el mismo paso en peras.



Mermelada de damascos

Ingredientes

- 1 kg. de damascos maduros
- 800 grs. de azúcar

Preparación

1- Pelar los damascos y pasarlos al vaso del procesador con el azúcar. Procesar ligeramente, sin deshacer demasiado la fruta. Pasar todo a un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad.

Dejar macerar 2 horas. Revolver cada tanto con cuchara de madera.

2- Microondear 15' en MÁXIMO (100%). Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción.

Dejar entibiar.

3- Microondear 10' más en MÁXIMO (100%).

Revolver a mitad de cocción, de los bordes hacia el centro y completar la cocción hasta lograr el punto. Dejar enfriar fuera de la cocina.

4- Pasar a frascos con tapa y guardar.



Mermelada de naranjas

Ingredientes

- 1 kg. de naranjas
- 800 grs. de azúcar
- 1 manzana rallada
- 1 zanahoria rallada
- 1 cáscara de naranja cortada en tiras finas

Preparación

- 1- En un recipiente colocar las tiritas de naranjas cubiertas con agua y sal. Macerar aproximadamente 1/2 hora.
- 2- Pelar las naranjas. Sacarles bien el hollejo (parte blanca) y cortarlas en cubos. Colocarlas en un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad con el azúcar, la manzana y la zanahoria. Mezclar y dejar macerar 2 horas.
- 3- Lavar las cáscaras, agregarlas al bol junto con las naranjas y mezclar. Microondear aproximadamente 30' en MÁXIMO (100%). Revolver con cuchara de madera cada 5' y completar la cocción hasta lograr el punto.



Mermelada de frutillas

Ingredientes

- 1 kg. de frutillas limpias
- 800 grs. de azúcar
- 1 cda. de jugo de limón

Preparación

- 1- Colocar las frutillas en el vaso del procesador con el azúcar y el jugo de limón. Procesar ligeramente sin deshacer demasiado las frutillas. Pasar a un bol de vidrio templado de 3 litros de capacidad. Dejar macerar 2 horas. Revolver cada tanto con cuchara de madera.
- 2- Microondear aproximadamente 28' en MÁXIMO (100%). Revolver cada 5' y completar la cocción hasta lograr el punto.

Manuel Aladro

Las recetas de este libro fueron realizadas por Manuel Aladro, quien se desempeña como asesor gastronómico de BGH para su línea de cocinas de microondas BGH Quick Chef desde el año 1989.

A lo largo de su carrera, Aladro se formó con destacados profesionales, entre ellos Marta Ballina y Alicia Berger, con quienes adquirió conocimientos básicos y de alta cocina.

Ingresó en el Programa Utilísima en el año 1990.

En 1996 realizó la carrera de cocinero en la escuela Buenos Aires Catering.

En 1999 asistió a L'Ecole Le Notre de Plaisir, Francia.

Ha participado en congresos internacionales de gastronomía y es colaborador habitual de importantes medios gráficos.

Otros libros de su autoría son:

- COCINA BASICA DE MICRRONDAS, año 1993.
- UTILISIMA CHEF, año 1995.
- MICROONDAS 2 CON FREEZER, año 1996.
- MICROONDAS, SECRETOS Y NOVEDADES, año 2005.

Actualmente dicta cursos de cocina en capital, interior y países limítrofes, está a cargo de distintos comedores escolares y desde el 2005 del servicio de gastronomía y hotelería de la Estancia Benquerencia.



68H039003 Impreso en Argentina

www.bgh.com.ar/BghQuickChef

BGH