

Miele

Miele

Miele

Miele S.A.U.

Avda. de Bruselas 31
28108 Arroyo de la Vega, Alcobendas
Telf. 902 398 398 / 91 623 20 00
Fax. 91 662 02 66

Miele Experience Center La Moraleja

Avenida de Bruselas, 31
28108 Arroyo de la Vega
Alcobendas (Madrid)
Telf. 91 111 55 66

Miele Experience Center Madrid

Claudio Coello 17
28001 Madrid
Telf. 91 111 55 67

Miele Experience Center Barcelona

Vía Augusta 24-26
08006 Barcelona
Telf. 93 292 04 50

Miele Experience Center Bilbao

Plaza de Euskadi 3
48009 Bilbao

Cocción a baja temperatura

Libro de cocina

Cocción a baja temperatura

Libro de cocina

Prólogo

Querido gourmet:

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

Estamos agradecidos de poder trabajar en algo que nos apasiona a nosotros y a miles de personas en todo el mundo: la cocina. En la cocina experimental de Miele se dan cita día a día el conocimiento, la curiosidad, la rutina y la sorpresa.

Este libro de cocina no solo incluye todo nuestro entusiasmo, sino también nuestra experiencia, para que puedas elaborar platos perfectos con tu nuevo calentaplatos de Miele, de forma segura y cómoda.

Descubre más recetas e inspiración en nuestra App Miele@mobile.

¿Alguna pregunta o petición?

Estaremos encantados de atenderte y de intercambiar experiencias. Nuestros datos de contacto aparecen al final del libro.

Te deseamos momentos deliciosos.

El Equipo de la Cocina Experimental Miele

Contenido

Prólogo	3	Carne de vacuno y ternera	17
Contenido	5	Solomillo de ternera con hinojo marinado	18
Sobre este libro de cocina	6	Medallones de ternera con rebozado de col rizada	20
Cocción a baja temperatura	7	Filete de ternera con salsa de brandy	22
Información útil - Cantidades y medidas - El ABC de la cocina	8	Punta de anca de ternera con salsa de atún	24
Accesorios Miele - Productos de mantenimiento Miele	12	Medallones de solomillo de vacuno con setas de ostra	26
		Rosbif con cebolla	28
Tabla de cocción	14	Filete de cadera con mantequilla al queso azul en salsa de vino tinto	30
Recetas de la A a la Z	68		
		Cerdo	33
		Solomillo de cerdo asiático	34
		Solomillo de cerdo con salsa de Calvados	36
		Medallones de cerdo con salsa de chile y cacahuete	38
		Rollo de cerdo con pimiento	40
		Cordero	43
		Carré de cordero con tomate y calabacín	44
		Carré de cordero con salsa de finas hierbas	46
		Lomo de cordero con tomates y alubias blancas	48
		Carne de caza	51
		Medallones de ciervo con rebozuelos	52
		Lomo de corzo con salsa de manzana	54
		Pescado	57
		Dorada con calabacín y tomate	58
		Trucha con mantequilla de nueces	60
		Filete de bacalao Saltim Bocca con espuma de vino blanco	62
		Filete de salmón al estilo asiático	64
		Lubina envuelta en beicon	66

Sobre este libro de cocina

Sigue las indicaciones de cada receta para obtener un resultado delicioso.

- Si después de cada ingrediente hay una coma (,), el texto posterior describe el alimento. En la mayor parte de los casos se puede comprar en ese estado. P. ej. harina de trigo, tipo 405; huevos, tamaño M; leche, 3,5 % de grasa.
- Si después de cada ingrediente hay una barra vertical (|), la descripción se refiere a la preparación del alimento, que por lo general se realiza durante la cocción. Este paso de preparación ya no se menciona en el texto de la receta. P. ej. queso, aromático | rallado; Cebollas | cortadas en dados; Leche, 3,5 % de grasa | tibia.
- En el caso de la carne, cuando no se indique explícitamente lo contrario, siempre se señala el peso de preparación.
- En cuanto a la fruta y la verdura, la indicación del peso se refiere, en principio, sin pelar y sin semillas o pepitas.
- Incluso en caso de no mencionar en la receta el paso de preparación, se presupone que hay que limpiar, lavar y pelar; en el caso de la fruta y la verdura, antes de cortarlas.

Cocción a baja temperatura

Un método de cocción delicado

La cocción a baja temperatura es un método de cocción profesional para preparar productos de alta calidad de forma delicada y conseguir un resultado aromático y jugoso que permite conservar una mayor cantidad de aromas y nutrientes. Hasta ahora este método de cocción se utilizaba en la alta cocina pero poco a poco va apareciendo cada vez con mayor frecuencia en los hogares.

En realidad la cocción a baja temperatura es una forma de preparación tradicional: la carne se asaba en braseros y a continuación se metía en el compartimento caliente del horno de azulejos hasta que se terminaba de hacer. El proceso de cocción duraba varias horas, aunque el tiempo de espera siempre era recompensado con un sabroso plato.

El método de cocción del calentaplatos de Miele se basa en este mismo principio.

El método de cocción a baja temperatura es cómodo para el usuario, ya que no requiere supervisión. Durante el tiempo de cocción se puede continuar preparando el resto de platos del menú o atender a los invitados.

Información útil

¿Qué es la "Cocción inversa"?

Miele recomienda la llamada «cocción inversa», es decir, preparar primero el pescado en el calentaplatos y, a continuación, freírlo. Así se consigue un acabado crujiente. Además se evita también que los alimentos se enfríen rápidamente y se sirven a la temperatura ideal.

Precalentamiento

Para unos resultados óptimos se recomienda precalentar platos termostables o los platos para servir por lo menos 15 minutos antes con el ajuste indicado. También se pueden usar moldes para horno con un borde lo más bajo posible. Los materiales idóneos son el vidrio, la cerámica y el gres. Hay que tener en cuenta que cada tipo de material tienen una distribución del calor diferente y eso puede influir en los tiempos de cocción.

En las recetas y en la tabla de cocción aparecen las indicaciones correspondientes acerca del menaje necesario y los tiempos de precalentamiento.

Temperatura interior y sonda térmica

A partir de la temperatura interior de una pieza de carne o de un pescado se puede deducir directamente su grado de cocción. Es posible conseguir una temperatura interior de cocción exacta utilizando una sonda térmica convencional.

La sonda térmica debe colocarse de modo que la punta de la varilla metálica esté situada en el centro de la pieza, sin que choque con los huesos o se clave en una veta de grasa, ya que eso podría falsear el resultado.

La carne no se debe cocinar por completo porque, después, se sofreirá. Un valor orientativo es una diferencia de temperatura de -10 °C respecto a las temperaturas indicadas en las recetas y las tablas de cocción. Para piezas de carne grandes, contar con una diferencia de temperatura menor.

Grado de cocción y temperaturas interiores

Para la carne:

poco hecho 45-50 °C
al punto 55-60 °C
muy hecho 65-70 °C

Para el pescado:

vidrioso 52-60 °C
muy hecho 65-70 °C

Calidad de la carne

Al comprar la carne, por lo general, hay que hacer la «prueba de presionar con el dedo». La carne debe estar bien firme al presionarla. Esto se aplica a todos los tipos de carne, independientemente de si es vacuno, cerdo, cordero o caza.

La carne que se prepara a baja temperatura debe estar siempre fresca, nunca debe ser carne congelada y después descongelada. El motivo es que la carne madura tanto durante la cocción a baja temperatura como en estado congelado. Si este proceso de maduración está demasiado avanzado, la carne «madura en exceso» durante la cocción a baja temperatura y adquiere una consistencia como de papilla.

Después de comprar la carne y hasta su uso posterior, esta se debe sacar de su envase, poner en un recipiente limpio y guardar en el compartimento correspondiente del frigorífico. El tiempo de almacenamiento máximo depende del tamaño de la pieza de carne. Cuanto mayor es, más tiempo se puede almacenar. No obstante, se recomienda preparar de inmediato la carne para el consumo, ya que así es como tiene mejor sabor.

En el frigorífico se puede almacenar la carne de caza como máximo de 2 a 3 días; la carne de cerdo máx. 3 días; el cordero y el vacuno no más de 4 o 5 días.

Cantidades y medidas

c = cucharadita

C = cucharada

g = gramos

kg = kilogramos

ml = mililitros

pizca

1 cucharadita significa aproximadamente

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

1 cucharada significa aproximadamente

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

El ABC de la cocina

Albardar	Envolver la carne, el pescado o las aves en beicon para evitar que se sequen durante el horneado.
Blanquear	Se escaldan brevemente la verdura o la fruta con agua caliente y a continuación se lava con agua helada.
Despiezado	Carne o pescado en los que ya no hay espinas o huesos.
Emulsión	Unión de dos componentes no mezclables que se realiza removiendo rápidamente, por ejemplo con una batidora, por ejemplo aceite y vinagre en un aliño.
Listo para cocinar	Alimento ya limpio, pero que todavía no se ha cocinado. Por ejemplo carne a la que se le ha retirado la grasa y los tendones, pescado desescamado y destripado, o fruta y verdura que ya se ha limpiado y pelado.

Accesorios Miele

Además de un buen electrodoméstico y de la calidad de los ingredientes, los accesorios adecuados pueden convertirse en el elemento clave para el éxito de tus recetas.

Miele te ofrece una amplia gama de accesorios. Para garantizar resultados perfectos al utilizarlos, estos han sido creados específicamente para los electrodomésticos de Miele y testados siguiendo nuestros estándares de calidad. Todos los productos se pueden adquirir fácilmente en la tienda online de Miele, a través de nuestros Miele Experience Centers o mediante un distribuidor Miele especializado.

Bandejas Gourmet Miele

Las bandejas Gourmet Miele son idóneas para asar fácilmente grandes piezas de carne o pescados enteros. Gracias al revestimiento antiadherente no se pega nada, incluso con poco aceite.

Sartén iittala

La sartén iittala, con un diámetro de 28 cm, se caracteriza por tener una base extremadamente plana de varias capas que proporciona una conducción térmica óptima. La sartén es adecuada para todas las placas de inducción de Miele y cuenta con un acabado antiadherente de alta calidad. Además, ofrece un atractivo diseño con cepillado mate. Exclusiva para Miele.

Productos para el mantenimiento Miele

Para garantizar el funcionamiento óptimo y la larga vida útil del calentaplatos de Miele es necesario realizar regularmente un mantenimiento y una limpieza. Los productos originales de Miele están adaptados a los electrodomésticos. Podrás adquirir estos productos en la tienda online de Miele, a través de un Miele Experience Center o de tu distribuidor especializado Miele.

Kit MicroCloth

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

Tabla de cocción

Tipo de carne	Tiempo de fritura en minutos	Temperatura interior* en °C	Tiempo de cocción en minutos	Ajuste del rango de temperatura
Ternera				
Medallones 3-4 cm de altura	1 por cada lado 2 por cada lado 2 por cada lado	45-50 55-60 65	40-55 60-75 90-105	□□■□□ □□□■□ □□□□■
Bistec aprox. 160 g 2 cm de altura	1 por cada lado 2 por cada lado 2 por cada lado	45-50 55-60 65	15-30 30-45 65-80	□□■□□ □□□■□ □□□□■
Carne de vacuno				
Medallones 3-4 cm de altura	1 por cada lado 1-2 por cada lado 2 por cada lado	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	□□■□□ □□□■□ □□□□■
Filete de cadera aprox. 170 g	1 por cada lado 2 por cada lado 2 por cada lado	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	□□■□□ □□□■□ □□□□■
Lomo aprox. 200 g	1 por cada lado 1-2 por cada lado 2 por cada lado	45-50 55-60 65	35-45 45-60 95-110	□□■□□ □□□■□ □□□□■
Cerdo				
Solomillo aprox. 550 g	6-8 en total	65	90-110	□□□□■
Medallones aprox. 4 cm de altura	2 por cada lado	65	85-100	□□□□■

* 45-50 °C poco hecho / 55-60 °C al punto / 65 °C muy hecho

Tipo de carne	Tiempo de fritura en minutos	Temperatura interior* en °C	Tiempo de cocción en minutos	Ajuste del rango de temperatura
Cordero				
Costillar de cordero aprox. 170 g	2-4 2-4	60 65	45-60 85-100	□□□■□ □□□□■
Costillar de cordero aprox. 400 g	2-4 2-4	60 65	45-60 85-100	□□□■□ □□□□■
Lomo de cordero despiezado aprox. 600 g	2 por cada lado 2 por cada lado	60 65	45-60 95-110	□□□■□ □□□□■
Carne de caza				
Medallones de ciervo 3-4 cm de altura	2 por cada lado 2 por cada lado	60 65	65-80 95-110	□□□□■
Lomo de corzo despiezado aprox. 800 g	2 por cada lado 2 por cada lado	60 65	55-70 95-110	□□□□■

* 60 °C al punto / 65 °C muy hecho

Tipo de pescado	Tiempo de fritura en minutos	Temperatura interior en °C	Tiempo de cocción en minutos	Ajuste del rango de temperatura
Pescado				
Salmón 400 g	2 por el lado de la piel	52	45-60	□□□□■
Trucha (entera) aprox. 350 g	2 por cada lado	52	15-30	□□□□■
Bacalao 200 g	sin rehogar	52	75-90	□□□□■
Dorada (entera) aprox. 480-500 g	2 por cada lado	52	25-40	□□□□■
Lubina (entera) aprox. 480-500 g	2 por cada lado	52	20-35	□□□□■

Carne de vacuno y ternera

Un placer especial

La carne de vacuno o de ternera, ya sea para ocasiones especiales o para todos los días, es una de las grandes protagonistas de las más deliciosas recetas: frita con un crujiente corteza, guisada en una sabrosa salsa o en su propio jugo, todas estas recetas pueden convertirse en tus platos favoritos.

Solomillo de ternera con hinojo marinado

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 60–100 minutos

Ingredientes

Para el solomillo de ternera:

1 C de aceite de oliva
2 solomillos de ternera (cada uno 300 g), listos para cocinar
2 ramas de tomillo, fresco
2 ramas de romero, fresco

Para rehogar:

1 C de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Para el hinojo:

2 hinojos
2 naranjas
200 ml de zumo de naranja
2 tallos de citronela, fresca
3 C de aceite de oliva
Anís, molido
Sal
Pimienta cayena

Para decorar:

un poco de la parte verde del hinojo

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Batidora

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, marinar los solomillos de ternera con aceite de oliva y dejar a un lado a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Unos 30 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, partir el hinojo por la mitad y recortar el tallo en forma de cuña. Cortar el hinojo en tiras finas y blanquear 1 minuto en agua hirviendo con sal. Cortar las naranjas en gajos y dejar a un lado.

Arrancar trocitos de la parte verde del hinojo y reservarlo.

Partir la citronela en dos longitudinalmente y machacar ligeramente con la parte trasera de un cuchillo de cocina. Llevar a ebullición el zumo de naranja con citronela en una cazuela y reducir a un tercio a fuego bajo. Retirar la citronela. Rociar gota a gota el aceite de oliva y batir con una batidora hasta que se haya formado una emulsión. Condimentar con el anís, la sal y la cayena.

Mezclar el hinojo y los gajos de naranja y verter con la salsa de naranja.

Extraer los solomillos de ternera, sazonar y freír unos 2 minutos por cada lado con tomillo y romero a fuego alto. Tener cuidado de que no se quemen las hierbas. Condimentar con pimienta después de freír.

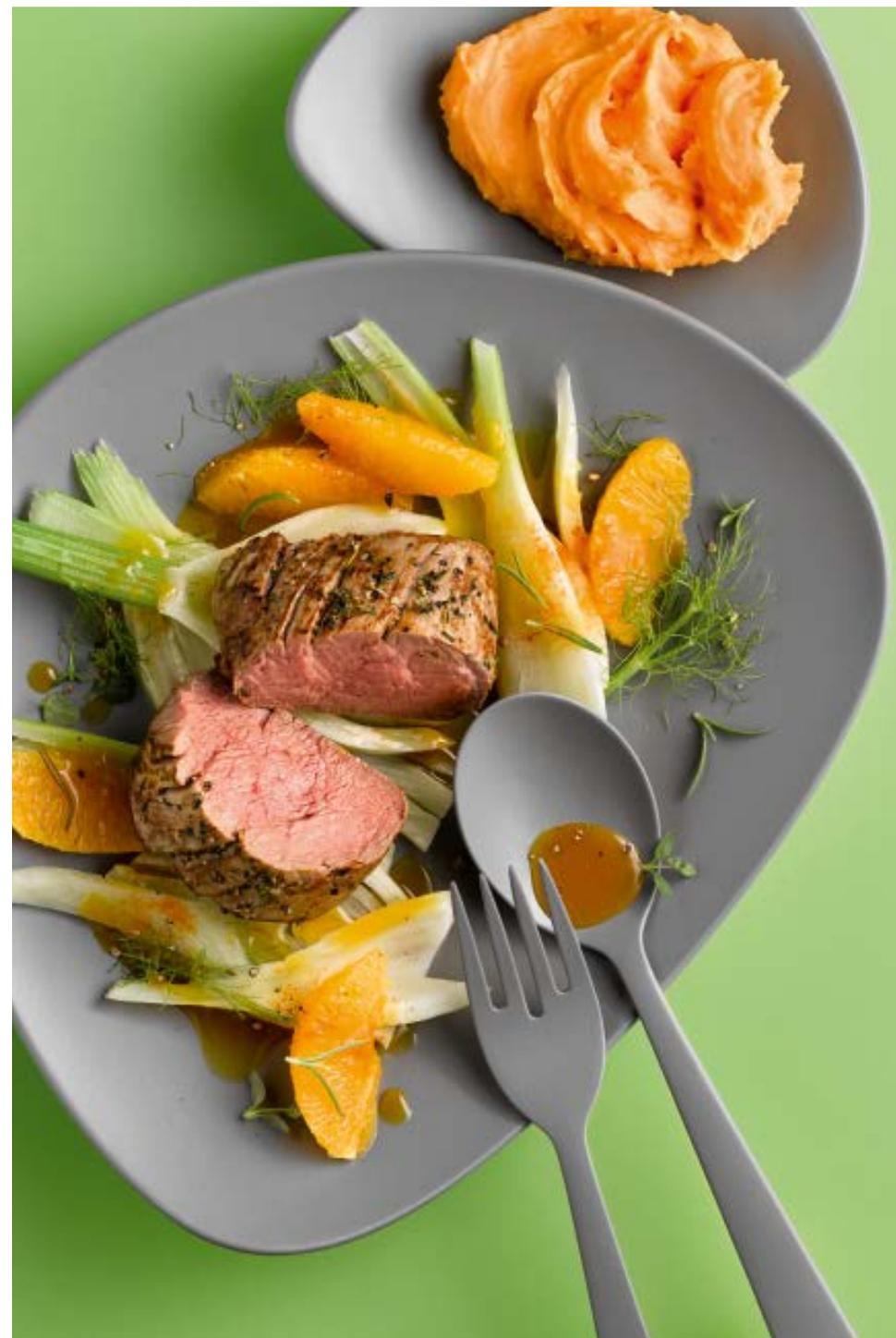
Espolvorear la parte verde del hinojo y servir.

Ajuste del calentaplatos



Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 60–90 minutos



Solomillo de ternera con hinojo marinado

Medallones de ternera con rebozado de col rizada

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 110–120 minutos

Ingredientes

8 hojas de col rizada
4 medallones de ternera (cada uno 160 g), listos para cocinar
1 C de mostaza de Dijon
2 dientes de ajo | picados
16 lonchas de jamón, ahumado
300 g de col rizada
20 g de mantequilla
2 chalotas | cortadas en dados
50 ml de vino blanco, seco
50 g de nata
Sal
½ c de cayena
½ c de comino

Para rehogar:

25 g de mantequilla derretida

Para decorar:

2 C de cebollino | cortado

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Hilo bramante

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Lavar las hojas de col rizada, retirar el tronco. Blanquear las hojas de col rizada 1 minuto en agua hirviendo y secar con un paño.

Aplanar los medallones de ternera, en función del tamaño poner sobre una o dos hojas de col rizada. Mezclar la mostaza de Dijon y el ajo y untar con ello los medallones de ternera. Enrollar los medallones de ternera en las hojas de col rizada, envolver con el jamón y atar con hilo bramante.

Colocar el rollo de ternera en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Cortar en tiras el resto de hojas de col rizada unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de asado.

Calentar la mantequilla en la sartén, sofreír las chalotas, rehogar también la col rizada, desglasar con el vino blanco, añadir la nata, condimentar con la sal, la cayena y el comino.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén, sofreír los medallones de ternera envueltos en col rizada unos 2 minutos por cada lado.

Servir espolvoreado con el cebollino.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 80–90 minutos



Filete de ternera con salsa de brandy

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 35–50 minutos

Ingredientes

Para los filetes de ternera:

4 filetes de ternera (cada uno 180 g), listos para cocinar
Sal
Pimienta

Para la verdura:

20 g de mantequilla
1 chalota | cortada en dados
1 tallo de citronela, fresca
250 g de zanahorias | en barritas finas
250 g de tirabeques | partidos por la mitad
Sal
Pimienta
1 C de cebollino | cortado

Para la salsa de brandy:

20 g de mantequilla
3 chalotas | cortadas en dados
40 ml de brandy
150 g de crème fraîche
4 c de granos de pimienta, verde, en salmuera
Sal
Pimienta

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado los filetes de ternera a temperatura ambiente.

Colocar los filetes de ternera en un plato e introducir en el interior del calentaplatos y cocinar.

Partir la citronela en dos longitudinalmente y machacar ligeramente con la parte trasera de un cuchillo de cocina. Calentar la mantequilla en una cazuela, sofreír en ella la citronela y la chalota, añadir las zanahorias y los tirabeques y rehogar unos 5–6 minutos. Salpimentar, añadir el cebollino y dejar en un lugar cálido.

Calentar la mantequilla en una cazuela, sofreír en ella las chalotas, añadir el brandy, la crème fraîche y la pimienta en grano y salpimentar.

Extraer la carne y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír los filetes de ternera unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. Condimentar con pimienta después de freír.

Retirar la citronela de la verdura antes de servir.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 35–40 minutos



Filete de ternera con salsa de brandy

Morcillo de ternera con salsa de atún

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 100–120 minutos

Ingredientes

Para el morcillo de ternera:

2 C de aceite de girasol
1 pieza de morcillo de ternera de 800 g, lista para cocinar
Sal
Pimienta

Para la salsa de atún:

1 lata de atún (130 g de peso escurrido)
2 huevos, tamaño M | solo la yema
2 c de vinagre
½ limón | solo el zumo
2 anchoas (cada una 15 g)
70 ml de aceite de oliva
20 g de alcaparras
Sal
Pimienta

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Batidora

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado la carne de ternera a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato en el interior del calentaplatos y cocinar.

Echar el atún en un vaso medidor. Añadir la yema, el vinagre, el zumo de limón y las anchoas. Triturar los ingredientes con una batidora hasta obtener una masa cremosa. Añadir el aceite de oliva lentamente a la masa mientras trituramos. Añadir las alcaparras a la salsa de atún y triturar brevemente. Salpimentar.

Calentar el aceite de girasol en una sartén. Sazonar la carne por ambos lados y freír a fuego fuerte durante 2 minutos por cada lado. Condimentar con pimienta después de freír.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 57 °C

Tiempo de cocción: 90–110 minutos



Morcillo de ternera con salsa de atún

Medallones de solomillo de vacuno con setas de ostra

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 80–100 minutos

Ingredientes

Para los medallones de solomillo de vacuno:

4 medallones de solomillo de vacuno (cada uno 160 g)

Sal
Pimienta

Para las setas de ostra:

400 g de setas de ostra
20 g de mantequilla
2 chalotas | cortadas en dados
2 C de nata
Sal
Pimienta
1 pizca de azúcar
2 C de cebollino | en aros

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado los medallones de solomillo de vacuno a temperatura ambiente.

Colocar los medallones de solomillo en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Limpiar las setas de ostra y cortar en trozos pequeños.

Unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, calentar la mantequilla en una sartén, sofreír las chalotas, añadir las setas de ostra y sofreír 2–3 minutos. Añadir la nata, condimentar con sal, pimienta y azúcar.

Sazonar los medallones de solomillo de vacuno por ambos lados.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír los medallones de solomillo de vacuno unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. Condimentar con pimienta después de freír. Decorar con cebollino.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 65–80 minutos



Medallones de solomillo de vacuno con setas de ostra

Rosbif con cebolla

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 45–60 minutos

Ingredientes

Para el rosbif:

4 trozos de rosbif (cada uno 200 g), listo para cocinar
Sal
Pimienta

Para la cebolla:

25 g de mantequilla
500 g de cebolla | en aros
100 g de panceta, cortada en dados
1 manojo de cebolletas (150 g) | en aros
50 g de granos de pimienta, verde, en salmuera
100 ml de vino blanco, seco
Sal
Pimienta

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado el rosbif a temperatura ambiente.

Colocar el rosbif en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, calentar la mantequilla en una sartén, sofreír la cebolla, añadir la panceta, la cebolleta y la pimienta en grano, desglasar con vino blanco y salpimentar.

Extraer el rosbif y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el rosbif unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. A continuación, condimentar con pimienta.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 45–60 minutos



Rosbif con cebolla

Filete de cadera con mantequilla al queso azul en salsa de vino tinto

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 60-80 minutos

Ingredientes

Para los filetes de cadera:

2 filetes de cadera dobles (cada uno 400 g), listos para cocinar

Sal
Pimienta

Para la mantequilla al queso azul:

50 g de queso azul
50 g de mantequilla
1 C de cebollino | en aros pequeños

Para la verdura:

300 g de alubias, verdes | en trozos de 3-4 cm
300 ml de agua
20 g de mantequilla
50 g de beicon, cortado en dados
1 cebolla | cortada en dados
10 tomates cherry | divididos en cuatro trozos
1 c de ajedrea
Sal
Pimienta

Para la salsa de vino tinto:

1 C de harina de trigo, tipo 405
200 ml de caldo de carne
125 ml de vino tinto
Sal
Pimienta cayena
1 pizca de azúcar

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Film transparente

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado los filetes a temperatura ambiente.

Colocar los filetes en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Mezclar el queso azul con la mantequilla y añadir el cebollino. Poner la masa en film transparente, formar un rollo y refrigerar.

Llevar el agua a ebullición, añadir las alubias y cocer unos 15-20 minutos. Escurrir el agua y apartar las alubias.

Calentar la mantequilla en una cazuela, sofreír el beicon y la cebolla, añadir las alubias, los tomates cherry y la ajedrea, y salpimentar.

Sazonar los filetes por ambos lados.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír los filetes durante unos 2 minutos por cada lado a fuego fuerte. Condimentar con pimienta después de freír.

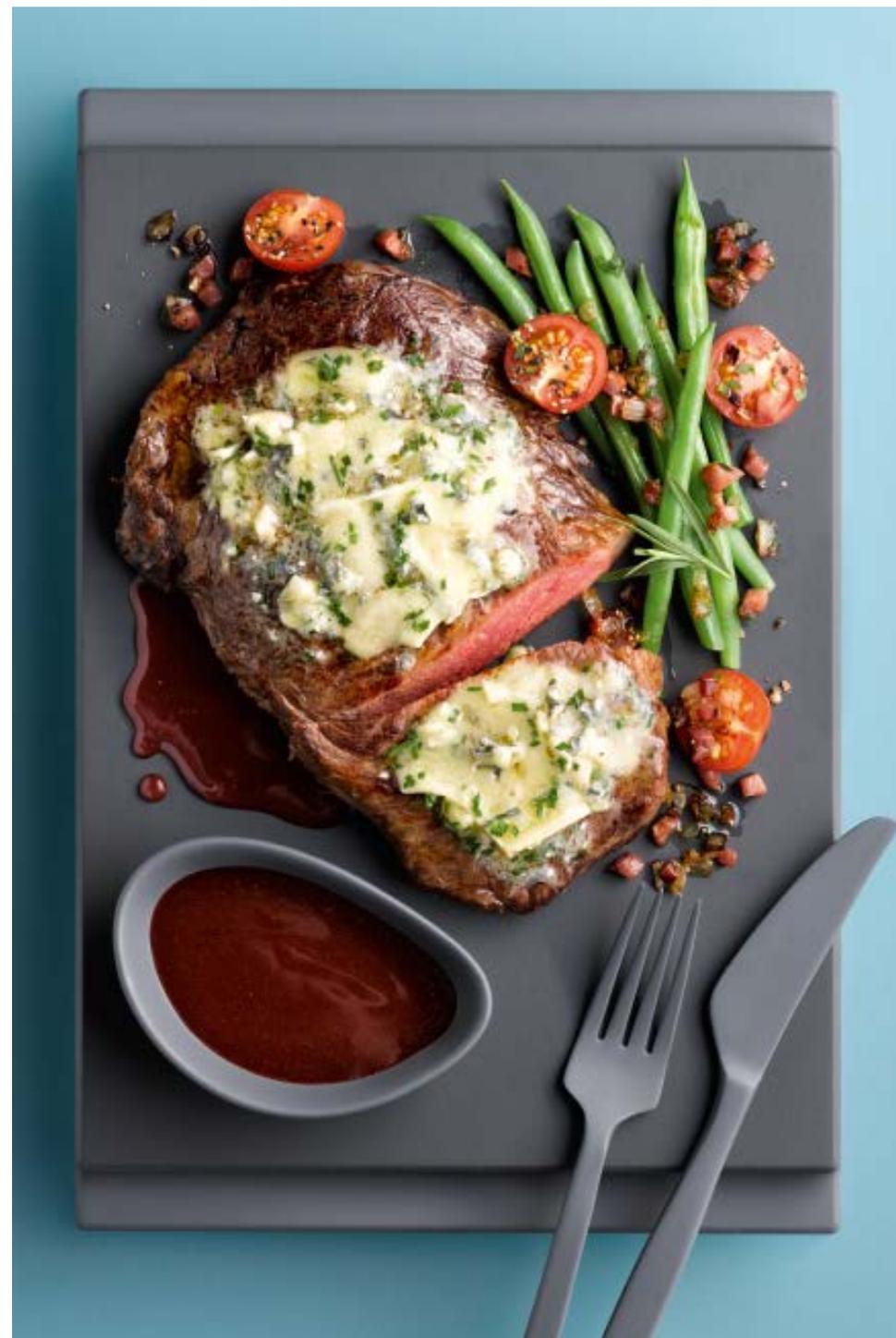
Sacar los filetes de la sartén. Espolvorear la harina de trigo sobre la grasa de la fritura y tostar. Desglasar con el caldo de carne y el vino tinto y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Condimentar con sal, cayena y azúcar.

Cortar la mantequilla al queso azul en rodajas, poner sobre la carne y servir con la verdura y la salsa en platos precalentados.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 55-60 °C

Tiempo de cocción: 45-60 minutos



Filete de cadera con mantequilla al queso azul en salsa de vino tinto

Cerdo

Una dieta variada debe incluir también cerdo. La carne de cerdo se caracteriza por su sabor intenso y especiado. En el marco de una alimentación equilibrada ofrece una experiencia de sabor muy diversa: desde un bistec jugoso, un trozo de solomillo tierno, un schnitzel tradicional o un asado. Las posibilidades de preparación son prácticamente ilimitadas.

Solomillo de cerdo al estilo asiático

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 110–130 minutos

Para el solomillo de cerdo:

600 g de solomillo de cerdo, listo para cocinar
Sal
Pimienta
Curry

Para la verdura:

20 g de mantequilla
150 g de setas Shiitake | cortadas en dados
1 manojo de cebolletas (150 g) | en dados de 1 cm
150 g de tirabeques | cortados en tres trozos
125 g de brotes de soja
150 g de piña | en trozos pequeños
15 g de raíz de jengibre | rallada
100 ml de vino de arroz
Sal
Azúcar
1 c de curry
Pimienta

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el interior del calentaplatos en el nivel 5 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado el solomillo de cerdo a temperatura ambiente.

Colocar el solomillo en un plato, introducir en el calentaplatos y asar.

Unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, derretir la mantequilla en una sartén, sofreír las setas Shiitake, añadir las cebolletas, los tirabeques, los brotes de soja, la piña y el jengibre y freír unos 3–4 minutos. Desglasar con el vino de arroz y condimentar con la sal, el azúcar, el curry y la pimienta.

Extraer la carne y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el solomillo de cerdo aprox. 2 minutos por cada lado. Condimentar con pimienta después de freír.

Ajuste del calentaplatos

□□□□■

Temperatura interior: 65 °C

Tiempo de cocción: 90–110 minutos



Solomillo de cerdo al estilo asiático

Solomillo de cerdo con salsa de Calvados

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 230–250 minutos

Ingredientes

Para la marinada:

1 C de sirope de arce
4 C de jerez, seco
1 C de aceite de semillas de uva
1 lima | solo el zumo
10 clavos
Pimienta

Para el solomillo de cerdo:

600 g de solomillo de cerdo,
listo para cocinar
Sal
Pimienta

Para la salsa de Calvados:

4 manzanas | en barritas
1 lima | solo el zumo
25 g de mantequilla
2 chalotas
60 g de azúcar
Chile, molido
125 ml de zumo de manzana
50 ml de calvados
125 g de crème fraîche
Sal
Pimienta cayena
1 C de cebollino | cortado

Para rehogar:

25 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Preparar una marinada con el sirope de arce, el jerez, el aceite de semillas de uva, el zumo de lima, la pimienta y los clavos, echar sobre el solomillo de cerdo y dejar reposar en el frigorífico durante 2 horas. Sacar el solomillo de cerdo de la marinada y secar.

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado el solomillo de cerdo a temperatura ambiente.

Colocar el solomillo en un plato, introducir en el calentaplatos y asar.

Rociar las manzanas con el zumo de lima.

Calentar la mantequilla en una cazuela, sofreír las chalotas, espolvorear por encima el azúcar y rebozar las barritas de manzana. Condimentar con chile y dejar a un lado.

Llevar a ebullición el zumo de manzana y el Calvados y reducir a la mitad, añadir la crème fraîche y condimentar con sal y cayena.

Extraer la carne y sazonar. Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el solomillo de cerdo unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. Condimentar con pimienta después de freír.

Servir espolvoreado con el cebollino.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 60 °C

Tiempo de cocción: 90–110 minutos



Solomillo de cerdo con salsa de Calvados

Medallones de cerdo con salsa de chile y cacahuete

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 95–100 minutos

Ingredientes

Para los medallones de cerdo:

8 medallones de cerdo (cada uno 60 g)
Sal
Pimienta

Para la salsa de chile y cacahuete:

20 g de mantequilla
2 chalotas | cortadas en dados
200 g de champiñones
2 manojos de cebolletas (cada uno 150 g) | en trozos de 5 cm
40 ml de vino blanco, seco
Sal
Pimienta
5 C de crema de cacahuete
5 C de agua
1 c de pasta de curry
1 C de salsa de soja
2 c de salsa de chile dulce
2 C de perejil, liso | picado

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado los medallones de cerdo a temperatura ambiente.

Colocar los medallones de cerdo en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, calentar la mantequilla en una sartén, sofreír las chalotas y los champiñones, añadir la cebolleta y los chiles, desglasar con vino blanco y salpimentar.

Mezclar en una cazuela la crema de cacahuete, el agua, la pasta de curry, la salsa de soja y la salsa de chile y llevar a ebullición brevemente.

Sacar los medallones de cerdo del calentaplatos y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír los medallones de cerdo unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. Condimentar con pimienta después de freír. Decorar con el perejil.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 60 °C

Tiempo de cocción: 85–100 minutos



Medallones de cerdo con salsa de chile y cacahuete

Rollo de cerdo con chalotas

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 120–150 minutos

Ingredientes

Para los rollos de cerdo:

4 rollos de cerdo (cada uno 150 g)
2 C de aceite de girasol
2 cebollas | cortadas en dados
Mostaza
Sal
Pimienta
Pimentón dulce

Para el pimiento:

15 g de mantequilla
2 chalotas | cortadas en dados
2 pimientos alargados, amarillos (cada uno 100 g) | en tiras
2 pimientos alargados, rojos (cada uno 100 g) | en tiras
40 ml de vino de arroz
150 g de salsa de tomate
250 g de albaricoques, secos | partidos por la mitad
Sal
Pimienta cayena
Pimentón dulce
2 C de cebollino | cortado

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Hilo bramante

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Untar los rollos de cerdo con la mostaza, condimentar con sal, pimienta y pimentón. Rehogar la cebolla en una sartén con aceite de girasol hasta que esté vidriosa. Repartir la cebolla sobre el rollo de cerdo y atar con hilo bramante.

Colocar los rollos de cerdo en un plato, introducir en el calentaplato y cocinar.

Unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, calentar la mantequilla en una sartén, sofreír las chalotas, rehogar el pimiento y desglasar con el vino de arroz.

Añadir la salsa de tomate y los albaricoques, condimentar con la sal, la cayena y el pimentón.

Sacar los rollos de cerdo del calentaplato.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír los rollos de cerdo unos 2 minutos por cada lado a fuego fuerte.

Ajuste del calentaplato

Temperatura interior: 65 °C

Tiempo de cocción: 100–130 minutos



Rollo de cerdo con chalotas

Cordero

Para cualquier época del año. El cordero, rico en vitaminas, proteínas y minerales, es una alternativa excelente respecto a los demás tipos de carne. Independientemente del tipo de preparación, los platos de cordero cada vez tienen más seguidores. La carne de cordero no solo es popular en Pascua, sino que se consume durante todo el año. Los gourmets de todo el mundo aprecian esta carne y la disfrutan al máximo.

Carré de cordero con calabacín y tomates

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 90–110 minutos

Ingredientes

Para el carré de cordero:

4 trozos de carré de cordero (cada uno 270 g), listos para cocinar

Sal
Pimienta

Para el tomate y el calabacín:

25 g de mantequilla derretida
2 tomates carnosos | sin piel y cortados en cuatro trozos
1 chalota | cortada en dados
1 diente de ajo | cortado en dados
200 g de calabacín | en rodajas
½ lima | solo el zumo
50 ml de vino blanco, seco
Sal
Pimienta
2 C de pipas de girasol, peladas

Para la mantequilla de albahaca:

3–4 ramas de albahaca | solo las hojas, picadas fino
80 g de mantequilla | blanda
Sal
Pimienta

Para rehogar:

25 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado el carré de cordero a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén, sofreír las chalotas, añadir el ajo, el calabacín y los tomates carnosos, sofreír y desglasar con el zumo de lima y el vino blanco. Salpimentar y añadir las pipas de girasol.

Mezclar las hojas de albahaca con la mantequilla y salpimentar.

Extraer la carne y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el carré de cordero unos 2 minutos por cada lado. A continuación, condimentar con pimienta y decorar con las pipas de girasol.

Ajuste del calentaplatos

□ □ □ ■ □

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 45–60 minutos



Carré de cordero con calabacín y tomates

Carré de cordero a las finas hierbas

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 80–100 minutos

Ingredientes

Para el carré de cordero:

4 carrés de cordero (cada uno 270 g), listos para cocinar
Sal
Pimienta

Para la salsa de finas hierbas:

50 g de piñones
100 g de tomates secos, en aceite | cortados en dados
30 g de albahaca | picada no muy fino
2 ramas de tomillo | picadas no muy fino
1 diente de ajo | cortado en dados pequeños
30 g de perejil | picado no muy fino
30 g de cebollino | picado no muy fino
1 chalota | cortada en dados pequeños
60 g de queso parmesano, rallado
80 ml de aceite de oliva
1 pizca de Sambal Olek
Sal
Pimienta
Pimentón dulce

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado el carré de cordero a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Unos 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, tostar los piñones en una sartén.

Mezclar los tomates, la albahaca, el tomillo, el ajo, el perejil, el cebollino, la chalota, el parmesano y el aceite de oliva, condimentar con el Sambal Olek, la sal, la pimienta y el pimentón.

Extraer la carne y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el carré de cordero unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. A continuación, condimentar con pimienta.

Ajuste del calentaplatos

□□□■□

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 45–60 minutos



Carré de cordero a las finas hierbas

Lomo de cordero con tomates y alubias blancas

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 110–130 minutos

Ingredientes

Para el lomo de cordero:

600 g de lomo de cordero, despiezado, listo para cocinar
Sal
Pimienta

Para la verdura:

2 C de aceite de girasol
1 cebolla | cortada en dados
300 g de tomates | cortados en cuatro trozos
1 diente de ajo | cortado en dados
200 g de alubias, blancas, cocidas
100 ml de vino blanco, seco
1 c de zumo de limón
100 g de nata
Pimentón dulce
2 C de menta, fresca | cortada en tiras
Sal
Pimienta

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, dejar a un lado el lomo de cordero a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato, introducirlo en el calentaplatos y cocinar.

Calentar el aceite de girasol en la sartén, sofreír la cebolla, añadir los tomates y el ajo, rehogar y calentar junto con las alubias.

Añadir el vino blanco, el zumo de limón y la nata, condimentar con el pimentón, la menta fresca, la sal y la pimienta.

Extraer la carne y sazonar.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el lomo de cordero unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. A continuación, condimentar con pimienta.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 55–60 °C

Tiempo de cocción: 95–110 minutos



Lomo de cordero con tomates y alubias blancas

Carne de caza

El halalí para los auténticos amantes de la carne de caza

Como entrante, como comienzo para un gran menú, como plato principal o para una ensalada: la carne de caza siempre es el punto culminante. La amplia variedad de carnes de caza ofrece experiencias de sabor intensas. La carne nunca ha sido un placer diario, ni lo es ahora, siempre ha estado reservada para ocasiones especiales. Los sibaritas aficionados a la caza siempre preferirán un plato de carne de caza antes que otros tipos de carne.

Medallones de ciervo con rebozuelos

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 100–120 minutos

Ingredientes

Para los medallones de ciervo:

8 medallones de ciervo (cada uno 80 g), listos para cocinar
Sal
Pimienta
8 lonchas de panceta, sin grasa

Para los rebozuelos:

20 g de mantequilla
1 cebolla | cortada en dados
600 g de rebozuelos | limpiados
50 g de nata
50 ml de vino blanco, seco
Sal
Pimienta
Azúcar
4 mitades de pera | cocida
40 g de jalea de arándano rojo

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, salpimentar los medallones de ciervo.

Envolver los medallones de ciervo con panceta y dejar a un lado a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Calentar la mantequilla en una sartén, sofreír la cebolla y los rebozuelos por tandas. Añadir la nata y el vino blanco, condimentar con sal, pimienta y azúcar.

Rellenar las mitades de pera con la jalea de arándano rojo.

Extraer los medallones de ciervo con panceta.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír los medallones de ciervo con panceta unos 2 minutos por cada lado a fuego alto. Freír la panceta también hasta que esté crujiente.

Ajuste del calentaplatos

□□□■□

Temperatura interior: 60 °C

Tiempo de cocción: 95–110 minutos



Medallones de ciervo con rebozuelos

Lomo de corzo con salsa de manzana

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 110–130 minutos

Ingredientes

Para el lomo de corzo:

800 g de lomo de corzo, despiezado, listo para cocinar
8 lonchas de panceta
Tomillo
Sal
Pimienta

Para la salsa de manzana:

20 g de mantequilla
4 manzanas (Boskop) | en barritas
200 ml de zumo de manzana
100 ml de caldo de carne de caza
30 g de pasas
30 g de nueces | picadas
1 C de maicena
1 C de agua
50 g de nata
30 ml de aguardiente de manzana
Sal
Pimienta
Azúcar
1 C de perejil | picado

Para rehogar:

20 g de mantequilla derretida

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes

Preparación

Precalentar un plato en el nivel 4 durante 15 minutos.

Mientras tanto, condimentar el lomo de corzo con la sal, la pimienta y el tomillo. Envolver el lomo de corzo con panceta y dejar a un lado a temperatura ambiente.

Colocar la carne en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Unos 30 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, calentar la mantequilla en una cazuela, sofreír las manzanas y desglasar con el zumo de manzana y el caldo de carne de caza. Añadir las pasas y las nueces, y llevar a ebullición. Mezclar la maicena con agua y ligar con ello el líquido. Añadir la nata y condimentar con el aguardiente de manzana, la sal, la pimienta y el azúcar.

Extraer la carne del calentaplatos.

Calentar la mantequilla derretida en una sartén y freír el lomo de corzo con la panceta aprox. 2 minutos por cada lado a fuego fuerte. Freír la panceta hasta que esté crujiente.

Ajuste del calentaplatos

□□□■□

Temperatura interior: 60 °C

Tiempo de cocción: 95–110 minutos



Lomo de corzo con salsa de manzana

Pescado

Los beneficios del pescado

Las comidas a base de pescado son un placer muy sano y una verdadera alternativa frente a la carne. El pescado es un alimento bajo en calorías, pero con un alto contenido en yodo, vitaminas y proteínas de gran valor, así como en ácidos grasos Omega 3, excelentes para la salud y para mantenerse en forma. A su vez, mejora la capacidad de concentración, la memoria y el estado de ánimo. Existe un amplia variedad de platos de pescado para acompañar todo tipo de situaciones.

Dorada con calabacín y tomates cherry

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 60–80 minutos

Ingredientes

Para la dorada:

2 doradas (cada una 450 g),
listas para cocinar
Sal
Pimienta
½ limón, no tratado | en rodajas
finas
½ ajo, fresco | en rodajas finas
2 ramas de tomillo
2 ramas de romero
2 ramas de mejorana
2 C de aceite de girasol

Para el tomate y el calabacín:

360 g de tomates cherry
360 g de calabacín | partido por
la mitad, en rodajas
2 C de aceite
Sal
Pimienta

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Bandeja Gourmet

Preparación

Precalentar un plato en el interior del calentaplatos en el nivel 5 durante 15 minutos.

Salpimentar las doradas por dentro y por fuera. Rellenar las doradas con tres rodajas de limón y una de ajo respectivamente. Añadir también una rama de tomillo, romero y mejorana.

Colocar las doradas con los tomates cherry y el calabacín en el interior del calentaplatos y cocinar.

Calentar el aceite en la bandeja Gourmet y freír las doradas unos 2 minutos por cada lado.

Para las verduras, calentar el aceite de girasol en una sartén. Sofreír los tomates cherry y el calabacín a fuego alto y salpimentar.

Ajuste del calentaplatos

□□□□■

Temperatura interior: 52–54 °C

Tiempo de cocción: 50–70 minutos



Dorada con calabacín y tomates cherry

Trucha con mantequilla de nueces

Para 2 raciones | Tiempo de preparación 30–40 minutos

Ingredientes

Para la trucha:

2 truchas (cada una 350 g),
listas para cocinar
2 C de aceite de girasol
Sal
Pimienta

Para la mantequilla de nueces:

70 g de mantequilla
50 g de nueces, enteras | pica-
das no muy fino
Sal
Pimienta

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Bandeja Gourmet

Preparación

Precalentar un plato en el interior del calentaplatos en el nivel 5 durante 15 minutos.

Salpimentar las truchas por dentro y por fuera.

Colocar las truchas en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Para la mantequilla de nueces, derretir la mantequilla en una sartén y calentar hasta que esté de color marrón claro. Desmenuzar las nueces y añadir. Salpimentar.

Calentar el aceite de girasol en una bandeja Gourmet y sofreír las truchas por ambos lados durante 2 minutos a fuego alto.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 52–54 °C

Tiempo de cocción: 25–35 minutos



Trucha con mantequilla de nueces

Filete de bacalao Saltimbocca con espuma de vino blanco

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 50–60 minutos

Ingredientes

Para el bacalao:

750 g filetes de bacalao, listos para cocinar | en 8 trozos del mismo tamaño
16 hojas de salvia
16 lonchas de jamón de Parma
2 C de aceite de girasol

Para la espuma de vino blanco:

100 g de cebollas | cortadas en trozos pequeños
1 C de mantequilla
250 ml de vino blanco, seco
200 ml de caldo de verdura
100 g de crème fraîche
Nuez moscada
Sal
Pimienta
Azúcar

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Batidora

Preparación

Precalentar un plato en el interior del calentaplatos en el nivel 5 durante 15 minutos.

Envolver cada filete de bacalao con dos hojas de salvia y dos lonchas de jamón de Parma.

Colocar el bacalao en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar

Calentar la mantequilla en una sartén. Dorar la cebolla. Desglasar con vino blanco y reducir a la mitad.

Añadir el caldo de verdura y llevar a ebullición de nuevo. Mezclar con la crème fraîche y condimentar con la nuez moscada, la sal, la pimienta y el azúcar.

Triturar la salsa con una batidora y espumar.

Calentar el aceite de girasol en una sartén y sofreír el bacalao por ambos lados durante 2 minutos a fuego alto.

Ajuste del calentaplatos

Temperatura interior: 52–54 °C

Tiempo de cocción: 35–50 minutos



Filete de bacalao Saltimbocca con espuma de vino blanco

Filete de salmón al estilo asiático

Para 4 raciones | Tiempo de preparación 80–100 minutos + 12 horas para marinar

Ingredientes

Para la marinada:

10 g de cardamomo | picado no muy fino
3 tallos de citronela | en aros
30 g de miel de flores silvestres
4 C de salsa de soja
100 ml de caldo de verdura
3 C de aceite de sésamo
1 diente de ajo | en rodajas
50 g de raíz de jengibre | en rodajas
2 limas

Para el filete de salmón:

2 filetes de salmón (cada uno 400 g), listos para cocinar, sin piel
2 C de aceite de girasol

Para la salsa:

250 ml de leche de coco
1 zanahoria | en tiras finas
2 cebolletas | en rodajas
80 g de tirabeques
15 ml de vinagre de arroz
20 g de miel
40 g de brotes de soja
Sal
Pimienta

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Papel de cocina
Tamiz

Preparación

Tostar el cardamomo en una sartén y añadirle la citronela. Añadir la miel de flores silvestres y caramelizar ligeramente. Desglasar con la salsa de soja y el caldo de verduras. Retirar la sartén del fogón y añadir el aceite de sésamo. Añadir el ajo y el jengibre a la marinada. Añadir a la marinada la raspadura y el zumo de las limas. Dejar enfriar la marinada.

Marinar los filetes de salmón en la marinada durante la noche.

Precalentar un plato en el interior del calentaplatos en el nivel 5 durante 15 minutos.

Sacar los filetes de salmón de la marinada y secar con papel de cocina. Pasar la marinada por un tamiz y dejar a un lado.

Colocar los filetes de salmón en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Llevar a ebullición la leche de coco y añadir la mitad de la marinada. Cocer a fuego lento la salsa y reducir a la mitad. Cocer la zanahoria, las cebolletas y los tirabeques en la salsa durante 5 minutos.

Condimentar con el vinagre de arroz, la miel, la sal y la pimienta.

Añadir los brotes de soja y cocer durante 2 minutos.

Calentar el aceite de girasol en una sartén y sofreír los filetes de salmón por el lado inferior durante 2 minutos a fuego alto.

Ajuste del calentaplatos

□□□□■

Temperatura interior: 52–54 °C

Tiempo de cocción: 50–70 minutos



Filete de salmón al estilo asiático

Lubina envuelta en beicon

Para 2 raciones | Tiempo de preparación 40–55 minutos

Ingredientes

2 lubinas (cada una 500 g), listas para cocinar
300 g de beicon
2 C de aceite de girasol

Accesorios:

Platos, planos, termorresistentes
Bandeja Gourmet

Preparación

Precalentar un plato en el interior del calentaplatos en el nivel 5 durante 15 minutos.

Albardar las lubinas con la mitad del beicon respectivamente.

Colocar las lubinas en un plato, introducir en el calentaplatos y cocinar.

Calentar el aceite de girasol en una bandeja Gourmet y sofreír las lubinas por todos los lados durante 2 minutos a fuego alto.

Ajuste del calentaplatos

□□□□■

Temperatura interior: 52–54 °C

Tiempo de cocción: 40–55 minutos



Lubina envuelta en beicon

Recetas de la A a la Z

68	Carré de cordero a las finas hierbas	46
	Carré de cordero con tomates y calabacín	44
	Dorada con tomates y calabacín	58
	Filete de bacalao Saltimbocca con espuma de vino blanco	62
	Filete de cadera con mantequilla al queso azul en salsa de vino tinto	30
	Filete de salmón al estilo asiático	64
	Filete de ternera con salsa de brandy	22
	Lomo de cordero con tomates y alubias blancas	48
	Lomo de corzo con salsa de manzana	54
	Lubina envuelta en beicon	66
	Medallones de cerdo con salsa de chile y cacahuete	38
	Medallones de ciervo con rebozuelos	52
	Medallones de solomillo de vacuno con setas de ostra	26
	Medallones de ternera con rebozado de col rizada	25
	Morcillo de ternera con salsa de atún	24
	Rollo de cerdo con pimiento	40
	Rosbif con cebolla	28
	Solomillo de cerdo asiático	34
	Solomillo de cerdo con salsa de Calvados	36
	Solomillo de ternera con hinojo marinado	18
	Trucha con mantequilla de nueces	60

Redaktion:

Werk Gütersloh
Werk Bünde

Rezeptentwicklung:

Versuchsküche, Werk Bünde

Fotografie:

Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:

Renate Neetix, Bielefeld

Konzept, Gestaltung und Produktion:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Änderungen vorbehalten

1. Auflage
MMS 18-2419
Mat.-Nr. 11 158 080 (03/19)