

Miele, S.A.  
Ctra. de Fuencarral, 20  
28108 Alcobendas (Madrid)  
Tfno.: 91 623 20 00  
Fax: 91 662 02 66  
Internet: [www.miele.es](http://www.miele.es)  
E-Mail: [miele@miele.es](mailto:miele@miele.es)

**Miele**

cocinar al vapor



3. Auflage

M.-Nr. 7 190 040

**Miele**

COCINAR Y DISFRUTAR CON EL HORNO A VAPOR DE MIELE

# cocinar al vapor



**Miele**

COCINAR Y DISFRUTAR CON EL HORNO A VAPOR DE MIELE

# cocinar

## al vapor



**Miele**

## **Apreciados gourmets:**

La compra de un Horno a Vapor de Miele es siempre el comienzo de una maravillosa amistad que promete placer, bienestar y un sinfín de vivencias gastronómicas nuevas.

En este libro podrá ver lo sencillo que resulta que lo natural también sea sabroso.

Le deseamos que disfrute con la preparación y el consumo de los platos más insospechados.

## Las mejores recetas de la cocina de Miele

No podríamos haber encontrado para este libro unas autoras más competentes que el equipo de la cocina experimental de Miele. Estas apasionadas cocineras han probado el Horno a Vapor desde el principio, han exigido al aparato cada vez más para sus nuevas creaciones y han incorporado sus experiencias en un producto perfecto.

Quien convierta su afición en profesión, y si se trata de una tan creativa como el cocinar, entonces lo hace por pasión, entusiasmo y por ansias de saber. Con una experiencia de muchos años y su afición por la experimentación, las componentes de la cocina experimental de Miele no sólo están a la cabeza por sus conocimientos sobre el vapor, sino también con un sinfín de trucos para toda la preparación de los platos.

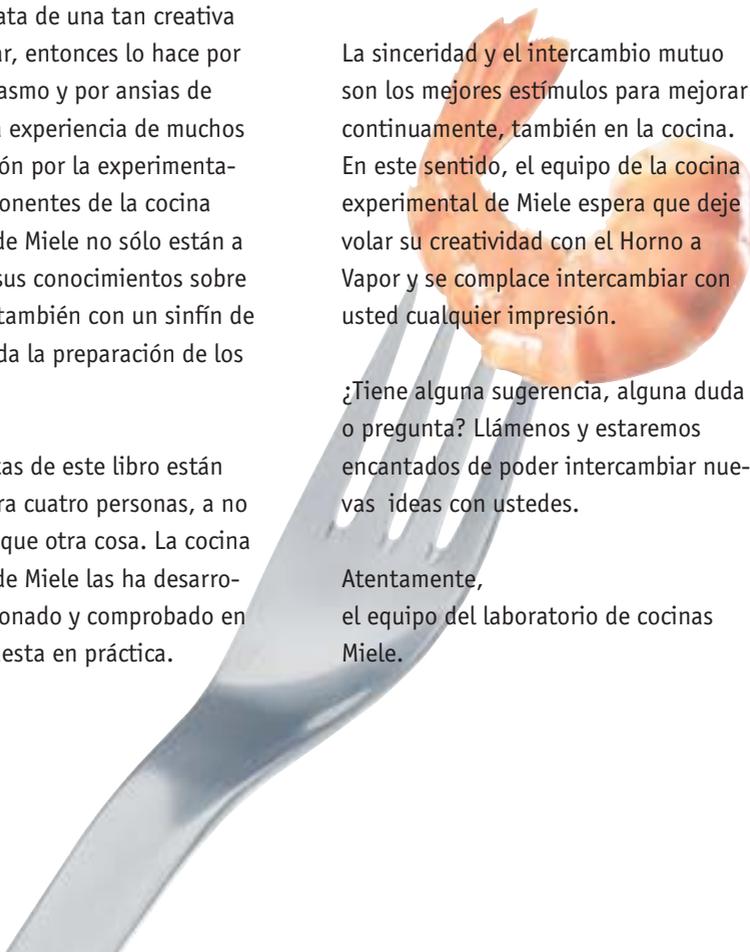
Todas las recetas de este libro están concebidas para cuatro personas, a no ser que se indique otra cosa. La cocina experimental de Miele las ha desarrollado, perfeccionado y comprobado en cuanto a su puesta en práctica.

Tenga en cuenta que los tiempos de cocción indicados en las recetas se refieren al uso de los accesorios de cocción de serie. En función de los recipientes de cocción usados, así como según el tipo y la calidad de los alimentos, los tiempos de cocción pueden variar ligeramente. Al igual que en cualquier aparato de cocina nuevo, también en el manejo del Horno a Vapor la práctica hace al maestro.

La sinceridad y el intercambio mutuo son los mejores estímulos para mejorar continuamente, también en la cocina. En este sentido, el equipo de la cocina experimental de Miele espera que deje volar su creatividad con el Horno a Vapor y se complace intercambiar con usted cualquier impresión.

¿Tiene alguna sugerencia, alguna duda o pregunta? Llámenos y estaremos encantados de poder intercambiar nuevas ideas con ustedes.

Atentamente,  
el equipo del laboratorio de cocinas Miele.



- 2 Prólogo
- 4 Índice
- 6 Raíces asiáticas
- 10 Puro placer
- 15 Múltiples posibilidades de uso

## Entrantes y sopas

- 22 Queso de oveja envuelto en calabacines
- 24 Alcachofas con Dip
- 26 Champiñones rellenos con gambas
- 28 Tomates griegos
- 30 Rollitos de col de Saboya con camarones y arroz
- 32 Endibias con vinagreta de nueces
- 33 Paté
- 34 Flan de zanahorias y colinabo
- 36 Pudín de trucha asalmonada
- 38 Sopa de pimientos
- 40 Gambas gigantes sobre ensalada lecho de espárragos
- 42 Crema de zanahorias con crema de leche
- 42 Sopa de patatas a las finas hierbas
- 44 Espárragos con salmón ahumado
- 46 Calabaza con cebollas
- 47 Sopa de cebollas a la francesa
- 48 Hinojo con vinagreta de nueces
- 50 Minestrone
- 52 Sopa de cogollos de apio
- 54 Ensalada de brécol y romanesco

- 56 Sopa de verduras rápida
- 58 Huevo revuelto
- 58 Sopa de ave con huevo revuelto
- 59 Sopa nórdica de ave
- 60 Sopa de primavera
- 61 Crema de apio
- 62 Crema de calabaza a la naranja con tomillo

## Potajes

- 66 Potaje de berza de Saboya
- 68 Pisto
- 70 Potaje de judías verdes con cordero
- 72 Puré de patatas con col rizada
- 73 Soljanka
- 74 Potaje de gallineta
- 76 Potaje Puszta

## Platos vegetarianos

- 80 Rollitos chinos
- 82 Tallarines verdes con diferentes salsas
- 84 Pimientos vegetarianos
- 86 Letscho de tomates
- 88 Suflé de centeno con verduras y queso de oveja
- 89 Pasta integral en salsa de tomate
- 90 Patatas cocidas en su monda con Dip
- 92 Suflé de mijo
- 94 Potaje oriental de verduras

## Pescado

- 98 Filete de lenguado en salsa de gambas
- 100 Siluro al curry con melocotón
- 100 Curry de pescado y melocotón
- 102 Rollitos de lenguado rellenos con crème fraîche
- 106 Rollitos de filete de platija en caldo picante con salsa a la nata
- 110 Filetes de lomo de abadejo joven con salsa de estragón
- 110 Filetes de pescado con crocante de miel
- 111 Rape con salsa de boletus
- 112 Filete de salmón a la jardinera
- 114 Huevos revueltos con gambas
- 116 Trucha al vino blanco
- 116 Trucha sobre lecho de setas
- 117 Eglefino estofado en espuma de mostaza
- 118 Salmón con puerros a la salsa de vino blanco
- 120 Pescado con curry a la tailandesa
- 122 Pimientos rellenos de filetes de trucha

## Carne

- 126 Rollitos de pavo con relleno de espinacas
- 128 Filete de pavo sobre lecho de verduras
- 130 Pinchos multicolor de ave con «salsa balsámica» al aceto balsámico
- 132 Albóndigas Königsberg
- 133 Suflé de carne picada con calabacines
- 134 Carne de buey con salsa de manzanas y rábano picante
- 136 Rollitos de acelgas con relleno asiático
- 138 Carne de ternera con salsa de atún
- 140 Pollo con pimientos
- 141 Filetes de cerdo con salsa de coliflor
- 142 Pechuga de pollo con escalonia chalota
- 144 Pollo marroquí con verduras
- 146 Filetes de vacuno escalfado con verduras
- 147 Ragú de cordero en salsa de eneldo a la sueca
- 148 Pechugas de pularda con salsa de pimientos
- 150 Lomo de cerdo sobre lecho de col de Saboya

## Verduras

- 154 Verdura en escabeche
- 154 Remolacha en vinagre de frambuesa
- 156 Pastel de verduras
- 156 Pepinillos estofados
- 158 Espinacas con recubrimiento
- 158 Lombarda con manzana
- 159 Cubitos de jamón sobre lecho de verduras
- 159 Zanahorias con chalotas glaseadas
- 160 Suflé de hortalizas
- 162 Espárragos con diferentes salsas
- 164 Ensalada de patatas con lentejas y piña
- 166 Pastel de verduras
- 168 Lombarda con manzana
- 169 Repollo con nata
- 170 Hinojo con hortalizas
- 172 Lombarda con manzanas y uvas
- 174 Brécol con salsa de crema de queso picante

## Guarniciones

- 178 Variaciones de arroz
- 180 Ensalada caliente de patatas con apio y espinacas
- 182 Albóndigas de patata
- 183 Patatas con salsa de queso y nata
- 184 Patatas rellenas
- 186 Albóndigas de pan
- 188 Pasta a la nata
- 190 Suflé de patatas
- 191 Puré de patatas
- 192 Raviolis de pasta fresca con verduras
- 193 Mousse de patata con apio

## Postres

- 196 Caribbean Nimbus
- 198 Pudín de chocolate y nueces
- 200 Jalea – roja
- 200 Jalea – verde
- 202 Albóndigas de levadura
- 204 Flan de naranja
- 206 Manzanas rellenas
- 207 Sueño de manzana
- 208 Suflé con fruta de temporada
- 210 Copa fría de guindas
- 212 Arroz con leche y naranja
- 214 Suflé de sémola
- 215 Dulce sueño
- 216 Crema catalana
- 218 Suflé de requesón
- 218 Soufflé de arroz con mango

- 220 Conservas y más
- 223 Licuar, tabla
- 225 Tiempos para descongelar
- 229 Tiempos de cocción
- 234 Recetas de la A a la Z

## La pequeña sabiduría ancestral del Horno a Vapor de Miele

No hay nadie que no coma ni beba, pero sólo hay unos pocos que saben apreciar el sabor.

(Confucio, 551 – 479 a.C.)



La cocción al vapor tiene una tradición milenaria. Sus orígenes se hallan en China. Mucho antes de nuestra era, en el Imperio del Centro ya se usaban recipientes de cocción de doble pared, en los que los alimentos se cocinaban por separado del líquido. En el siglo XVII, el «Recipiente de Papin», denominado así por su inventor, despertó el interés en Europa por este método de cocción que acortaba considerablemente los tiempos de cocción. Sin embargo, hasta que estos conocimientos se pudieron aplicar en un producto apto para la práctica diaria tuvieron que pasar en Alemania más de doscientos años.

En 1927 se introdujo en los hogares el legendario «Siko», un recipiente de cocción a vapor muy pesado. A finales de los años sesenta, los recipientes de cocción rápida tuvieron su época de esplendor e hicieron que las familias pudieran disfrutar de unas comidas

# Raíces asiáticas

sanas y sabrosas con un tiempo y coste energético reducido.

En los años setenta, la gastronomía conquistó aparatos de cocción a vapor profesionales para sus cocinas y, a principios de los ochenta, esta moderna tecnología se hizo accesible para los hogares particulares.

Hoy en día, los recipientes clásicos han dejado paso a los aparatos empotrables, mucho más modernos, que, gracias a su control electrónico, hacen que la cocción a vapor sea tan fácil como nunca. Sin embargo, la creencia china, según la que cualquier plato que se haya logrado debe cumplir las máximas exigencias en cuanto a salud, color, aroma, sabor y forma, sigue tan vigente hoy como entonces.



## El auténtico refuerzo para su equipo de cocina.

El horno a vapor Miele es un auténtico “multitalento” y el complemento idóneo para el horno y la placa vitrocerámica. Tanto si desea preparar una guarnición sencilla, como si desea preparar un menú completo en un único proceso de cocción, los hornos a vapor Miele no pondrán límites a la fantasía de los cocineros más exigentes.

Elabore usted entremeses, sopas, pescados, carnes, verduras, guarniciones, o, incluso, postres. El horno de cocción a vapor Miele también presta un excelente servicio para descongelar, calentar, blanquear, preparar conservas, licuar y desinfectar.

En nuestro recetario encontrará muchas ideas y sugerencias que le ayudarán a experimentar con su nuevo horno, y descubrirá con qué enorme facilidad se prepara, prácticamente, cualquier plato. El principio de funcionamiento de la tecnología VitaSteam de su horno a vapor es tan sencillo como eficaz:

A diferencia de la cocción tradicional, los alimentos no quedan sumergidos en agua, por lo que no pierden sus propiedades y conservan todas sus vitaminas y minerales esenciales prácticamente intactos. El agua necesaria para la cocción es calentada en un depósito situado en el exterior del



propio recinto de cocción, evitándose así la generación de calor seco en el interior. En su lugar sólo entra la cantidad de vapor absolutamente necesaria para la cocción. El vapor envuelve los alimentos y desplaza el aire existente, y por tanto, el oxígeno



que provocaría la oxidación de los mismos, creando así las condiciones óptimas para la conservación del color, del aroma y de las vitaminas contenidas en los alimentos.

Gracias a la rápida transmisión del calor a los alimentos y al desarrollo totalmente automatizado del proceso de cocción, logrará siempre resultados perfectos, también para los alimentos delicados, como pescados, patés y soufflés.

## Puro placer

El horno a vapor Miele le ofrece con sus múltiples programas una máxima flexibilidad, por lo que su uso se convertirá rápidamente en una fascinante experiencia.

Ningún otro método de cocción conserva el aroma, la consistencia y los colores de los alimentos frescos como la cocción al vapor.

Con su horno Miele disfrutará del sabor auténtico de los alimentos cocinados en su punto perfecto. Jugosos asados de carne, crujientes verduras y soufflés absolutamente perfectos. Nada puede resecarse o aguarse.

Una auténtica fiesta para los sentidos.

La mejor forma  
la cocción al vapor  
de cocción:

¡Probado  
científicamente!

### 1. Nutrientes:

«El ensayo realizado conforme a los estándares científicos demuestra que, en relación con la conservación de nutrientes sensibles (por ejemplo, vitamina C, minerales y oligoelementos), la cocción al vapor de verduras es considerablemente superior a la cocción convencional»

### 2. Efectos sensoriales:

«El ensayo realizado conforme a los estándares científicos demuestra que la cocción a vapor de la verdura es considerablemente superior a la cocción tradicional desde el punto de vista sensorial (sabor, color, forma, textura). Este resultado es válido tanto para la cocción a vapor con presión como para la cocción a vapor sin presión. En todos los alimentos analizados, el horno de cocción a vapor de Miele logra obtener el primer puesto frente a la cocción convencional desde el punto de vista de todas las características sensoriales.»

Prof. Dr.-Ing. Elmar Schlich  
an der



JUSTUS-LIEBIG-  
UNIVERSITÄT  
GIESSEN

Dr.oec.troph. Michaela Ziems  
an der



UNIVERSITÄT  
KOBLENZ · LANDAU

## El secreto está en la salsa.

Una deliciosa salsa es la guinda de un exquisito plato. En la cocción al vapor, los alimentos pierden menos líquido que en la cocción tradicional, de modo que se obtendrá menos fondo para la preparación de salsas. Hemos añadido a nuestras recetas muchas sugerencias y trucos para redondear las verduras, las carnes o los pescados preparados al vapor con deliciosas salsas y otros aliños. Para refinar el fondo de cocción obtenido en el horno a vapor podrá ligarlo con nata, caldo, vino y especias, y, según gusto, trabararlo con maicena o harina. Los restos de fondo no utilizados podrán congelarse por porciones y disponer así siempre de una pequeña reserva para perfeccionar sus platos.

El toque perfecto

## ¿Sano o delicioso?

– ¡Las dos cosas!

Con un horno a vapor Miele el placer de la buena mesa no está reñido con una alimentación sana, sino todo lo contrario. Puesto que los alimentos cocinados al vapor no quedan sumergidos en agua, no pierden sus propiedades y conservan prácticamente intactas todas sus vitaminas, así como sus minerales esenciales.

Las verduras cocinadas en el horno a vapor Miele conservan dos veces más vitamina C que en la cocción tradicional. Dado que no pierden su intenso sabor natural, prácticamente no será necesario sazonarlas o condimentarlas.

Además, el propio proceso de cocción permite prescindir de grasa adicional. Con el horno a vapor Miele se asegura a la vez una alimentación sana y el máximo placer de platos ligeros y sabrosos.





## Su horno Miele se encarga de todo

Su horno a vapor integra una electrónica inteligente que garantizará siempre un máximo confort de manejo. No es necesario vigilar los procesos de cocción, ya que éstos se desarrollan de un modo totalmente automático. El aparato mantiene, con gran precisión, la temperatura preajustada, y no será necesario regularla continuamente como en la cocción tradicional. Además, en un horno a vapor, nada puede quemarse o rebosar, y naturalmente, después de finalizar el tiempo de cocción, el horno se desconectará automáticamente.

## Máxima flexibilidad

El tiempo de cocción es independiente de la cantidad de alimentos que se vayan a preparar, ya sean productos congelados o frescos y empieza a contar a partir del momento en que en el interior del horno se alcanza la temperatura preseleccionada. Así, por ejemplo, si se presenta una visita inesperada, podrá añadir a los alimentos frescos verduras congeladas – el tiempo de cocción será el mismo. Únicamente variará el tiempo de precalentamiento del horno a vapor, que se ajustará automáticamente. ¡Más sencillo, imposible!

## Perfectos resultados para sus recetas favoritas

Para la preparación de sus propias recetas en el horno a vapor, encontrará los tiempos de cocción correspondientes de los diferentes alimentos en las tablas orientativas al final del presente libro. Por regla general, con el ajuste del horno a vapor a una temperatura de 100° C, los alimentos tienen el mismo tiempo de cocción que con el método tradicional. Así podrá preparar sin complicaciones sus recetas favoritas, y se asegurará sabores aún más sabrosos.

El horno a vapor Miele es un auténtico multitalentoso:

## 1. Cocción al vapor

La mayoría de los alimentos se preparan a una temperatura de 100° C. Esta temperatura es ideal, por ejemplo, para cocinar verduras y patatas, sopas y potajes, legumbres o soufflés, sin que pierdan su color, consistencia, textura o sabor. El horno a vapor brinda las condiciones óptimas para la preparación de arroz, ya que sale absolutamente suelto y en su punto perfecto. El horno a vapor es también una gran ayuda para la preparación de potitos.

La cocción tradicional de pescado en la placa no siempre brinda los resultados deseados. A menudo, la carne queda reseca o estropajosa, o se deshace a la hora de servirla. Para estos casos, el horno a vapor Miele ofrece una solución ideal. A temperaturas entre 75–100° C, tanto los pescados enteros o en filetes, como los mariscos salen jugosos por dentro y con una consistencia perfecta para disfrutar de auténticos placeres de gourmet en el hogar.

Naturalmente, en el horno a vapor podrá preparar también aves, cualquier clase de carne y fiambres. A temperaturas entre 90–100° C obtendrá una carne

especialmente suave y de consistencia firme. Asimismo, las aves magras que se resecan fácilmente, se mantendrán jugosas.

En la cocción al vapor ha de tenerse en cuenta que la carne no se dora. Si quiere servirla con un punto de dorado, podrá freírla previamente en la sartén o dorarla al grill después de su cocción en el horno a vapor. Un pequeño truco para lograr que la carne tenga un aspecto como de dorado es la preparación de marinadas o salsas. No obstante, estos aliños no son necesarios para realzar el sabor: ¡Pruebe lo deliciosa que sabe una carne cocinada al vapor!

## Con vapor a presión, todo está listo en la mitad del tiempo

Los Cocivap son hornos que utilizan vapor a presión y que alcanzan temperaturas de hasta 120° C. Gracias a este potente rendimiento podrá preparar en la mitad del tiempo alimentos resistentes al calor, como muchas variedades de carne, verduras y legumbres. El sabor y las vitaminas se conservan del mismo modo que en la cocción al vapor normal.

## 2 Descongelar

La descongelación de alimentos en el horno a vapor se realiza en un tiempo considerablemente más corto que a temperatura ambiente. Además, los alimentos se descongelan suave y homogéneamente, y queda excluida toda posibilidad de una precocción parcial o de áreas resacas. A temperaturas entre 50–60° C podrá descongelar cualquier producto congelado de los que usa habitualmente, como verduras, frutas, pescados, aves, carnes y platos precocinados. También los productos lácteos o de repostería congelados estarán listos para servirlos en muy poco tiempo.

## 3 Calentar

Los alimentos calentados en el horno a vapor tienen el aspecto y el sabor de recién cocinados. Los profesionales hablan en este caso de “regenerar los alimentos”: El calentamiento a una temperatura entre 90–100° C redondea los singulares resultados de cocción en el horno a vapor Miele. En un tiempo de unos 5 minutos podrá calentar uno o varios platos, con la ventaja adicional de calentar simultáneamente la vajilla a una temperatura agradable.

## 4 Blanquear

El blanqueado garantiza una óptima conservación de la calidad de verduras y frutas durante el período de congelación. El proceso se realiza a 100° C durante 1–2 minutos. El breve calentamiento provoca una considerable reducción de enzimas contenidos en los alimentos y responsables de la descomposición de aromas y vitaminas durante el tiempo de almacenamiento congelado.

## 5 Licuar

El horno a vapor es ideal para la preparación de zumos de frutas o para la preparación de finas confituras. Las bayas son particularmente idóneas para ello. El vapor penetra las paredes celulares de la fruta, y provoca que éstas revienten y liberen su zumo. En las tablas incluidas al final del presente libro encontrará toda la información sobre las temperaturas más adecuadas.

## 6 Conservas

El horno a vapor Miele resulta especialmente práctico para la preparación de conservas, puesto que no es necesario vigilar el proceso. Podrá hacer conservas de frutas, verduras, carnes y fiambres. En las instrucciones de uso de su aparato encontrará todos los detalles para lograr los mejores resultados.

## 7 Sorprendentemente versátil

Con su horno a vapor Miele dispone de un ayudante de cocina realmente versátil. Cocina los huevos para el desayuno en su punto perfecto. El chocolate se derrite a 90° C, sin quemarse o apelmazarse. Los tarros de conservas y los biberones se desinfectan en tan sólo 15 minutos a 100° C y estarán tan libres de microorganismos patógenos como con el tradicional método del hervido. Los postres, como soufflés esponjosos, se preparan sin complicación alguna. Además, la regulación precisa de bajas temperaturas permite la preparación de yogures, así como dejar reposar y subir masas de levadura. Y sus invitados apreciarán un detalle especial después de un delicioso menú: Podrá utilizar su horno a vapor Miele para preparar paños húmedos a una temperatura agradable. Al final del presente libro y en las instrucciones de uso, encontrará una amplia información sobre los distintos alimentos y los tiempos de los diferentes procesos para aprovechar al máximo las múltiples posibilidades de uso de su horno a vapor Miele.

## ¿Puede hacerlo todo a la vez?

**El Horno a Vapor de Miele sí.**

En los tres niveles del Horno a Vapor de Miele se puede cocinar un plato principal completo compuesto, por ejemplo, por patatas, carne y verdura al mismo tiempo. La única condición es que los diferentes alimentos se puedan cocinar a la misma temperatura. Aparte de introducir los alimentos, no debe hacer nada más, ya que el aparato se ocupa automáticamente de que el resultado sea óptimo sin que usted deba vigilar el proceso de cocción. Por muy distintos que sean los diversos alimentos – la constante generación de vapor fresco excluye la posibilidad de que se mezclen los olores o sabores.

Usted obtiene un plato principal completo caliente y recién hecho: consulte primero los tiempos de cocción de los diferentes ingredientes y la duración total de la cocción que depende del plato que requiere el tiempo de cocción más largo. Si en su menú de hoy consta por ejemplo «Arroz con gallineta y brécol», el arroz requiere una cocción de 20 minutos, la gallineta 6 minutos y el brécol 4 minutos.

En primer lugar se introduce el arroz y se cocina durante 14 minutos. Al finalizar este tiempo, agregue la gallineta durante otros 2 minutos, antes de poner el brécol. Los tres ingredientes cuecen juntos durante otros 4 minutos, hasta que hayan transcurrido en total 20 minutos y se pueda disfrutar del menú.

Puede consultar los alimentos que puede combinar en un plato principal en las indicaciones del recetario. En las tablas de cocción del anexo de este libro encontrará otras sugerencias.

## EL Horno a Vapor





por de Miele



# Entrantes y sopas

## PEQUEÑOS PLATOS PARA UNA GRAN PRESENTACIÓN



Un entrante creativo y sabroso es la prometedora introducción de cualquier menú. Pero no sólo como estímulo para el siguiente plato, sino también como entremeses, nuestras recetas propuestas aportan una variedad deliciosa y colorida a la mesa.

Las sopas, como el entrante posiblemente más apreciado y además ligero, tienen un efecto reconfortante y estimulante: los psicólogos han determinado que las sopas alegran y tranquilizan los nervios.

# Queso de oveja envuelto en calabacines

4 raciones / Tiempo de cocción: 4 minutos / Por ración: 426 kJ/102 kcal

## Ingredientes:

1 calabacín  
200 g de queso de oveja  
sal, pimienta  
aceite de oliva

## Preparación:

1. Cortar el calabacín en rodajas finas y poner en un recipiente perforado.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 1 minuto

2. Cortar el queso de oveja en rodajas de 2 cm de ancho y salpimentar.
3. Envolver el queso de oveja condimentado en las rodajas de calabacín y salpimentar. A continuación, rociar con aceite de oliva y colocar en un recipiente perforado e introducir en el Horno a Vapor.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 3 minutos

4. Después de la cocción, colocar los rollitos de queso de oveja en un lecho de tomates y albahaca y servir con pan de molde.



## Sugerencias & más

Los calabacines provienen de la familia de las calabazas. Además del más extendido calabacín verde, también existen especies amarillas y verde pálido. Los pequeños calabacines tienen un sabor más suave y aromático que los grandes. A partir de una longitud de 20 cm ya no se deberían utilizar para la cocina. Existen muchas maneras de prepararlos: los calabacines se pueden cocer, cocinar al vapor, asar, asar al grill o freír.



# Alcachofas con Dip

4 raciones / Tiempo de cocción: 30–40 minutos / Por ración: 133 kJ/30 kcal

## Ingredientes:

4 alcachofas  
el zumo de un limón

### Para el Dip:

300 g de crème fraïche  
2 cucharadas de mayonesa  
1 cucharada de ketchup  
sal, pimienta, azúcar  
1 cucharada de perejil,  
cebollino, eneldo y berro

## Preparación:

1. Extraer de las alcachofas el tallo y la base, cortar las hojas externas en un tercio. Despuntar con un cuchillo afilado, doblar las hojas hacia fuera y rociar con zumo de limón.
2. Colocar en un recipiente perforado e introducir en el horno a vapor.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 30–40 minutos

Retirar la espuma con una cucharilla.

3. Para el Dip, mezclar la crème fraïche, la mayonesa y el ketchup y condimentar con sal, pimienta y azúcar. Incorporar las hierbas picadas.
4. Servir las alcachofas con el Dip y tostadas.



# Champiñones rellenos con gambas

4 raciones / Tiempo de cocción: 6–8 minutos / Por ración: 1346 kJ/322 kcal

## Ingredientes:

16 champiñones grandes  
1 diente de ajo  
150g g de jamón cocido  
1 manojo de eneldo  
1 manojo de cebolletas  
1 manojo de perejil  
300 g de gambas  
300 g de crème fraîche a la  
pimienta  
2 yemas de huevo

## Preparación:

1. Lavar los champiñones y secar con un papel de cocina. Quitar cuidadosamente los tallos girándolos, cortar en trozos finos y colocar en una fuente; machacar los dientes de ajo y agregar a los champiñones.
2. Cortar el jamón en trozos finos. Picar finamente las hierbas y agregar a la fuente junto con el jamón.
3. Lavar las gambas y mezclar con el resto de ingredientes.
4. Mezclar la crème fraîche a la pimienta y las yemas e incorporar cuidadosamente a los ingredientes antes citados.
5. Llenar las cabezas de los champiñones con la masa y colocar en un recipiente sin perforaciones e introducir en el horno a vapor.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 6–8 minutos

6. Servir con tostadas.



# Tomates griegos

4 raciones / Tiempo de cocción: 3-4 minutos / Por ración: 314 kJ/75 kcal

## Ingredientes:

4 tomates  
1-2 dientes de ajo  
sal y pimienta  
4 ramas de albahaca  
100 g de queso de oveja

## Preparación:

1. Lavar los tomates, secar, cortar a lo ancho, colocar con la parte hacia arriba en un recipiente de cocción perforado.
2. Pelar los dientes de ajo y picar fino o pasarlos por una prensa de ajos. Esparcir por encima de la parte cortada de los ajos. Salpimentar.
3. Lavar la albahaca bajo el agua del grifo, secar las hojas cuidadosamente, picar fino y distribuir encima de los tomates.
4. Cortar el queso de oveja en trozos, colocar sobre los tomates e introducir el recipiente de cocción en el horno a vapor.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 3-4 minutos



## Sugerencias & más



El tomate es una de las hortalizas más apreciadas por los europeos. Los tomates son sanos (contienen carotina y vitamina C, pero apenas proteínas ni grasa y sólo tienen 17 calorías por cada 100 gramos), combaten el cansancio, tranquilizan cuando hay estrés e incluso cuidan la piel y el cabello.



# Rollitos de berza de Saboya con camarones y arroz

8 raciones / Tiempo de cocción: 45-50 minutos / Por ración: 433 kJ/104 kcal

## Ingredientes:

- 500 g de berza
- 100 g de arroz
- 150 ml de caldo de verdura
- 150 g de camarones congelados
- 2 ramas de apio
- 2 dientes de ajo
- 30 g de jengibre
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de lima
- sal y pimienta
- salsa de guindilla dulce



## Preparación:

1. Quitar las hojas de la berza una a una. Si es necesario, cortar los nervios más gruesos de las hojas. Lavar 16 hojas, repartir en dos recipientes perforados e introducir en el horno a vapor.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 1 minuto

2. Poner el arroz y el caldo de verdura en un recipiente de cocción cerrado y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 25 minutos

3. Descongelar los camarones.

Temperatura: DESCONGELAR 60°C  
Tiempo: 10 minutos

4. Limpiar las ramas de apio y cortar en cubitos pequeños. Pasar los dientes de ajo por la prensa de ajos. Picar fino el jengibre. Mezclar éste y los demás ingredientes con el arroz y condimentar con sal y pimienta.

5. Poner en cada hoja de berza una cucharada del relleno. Doblar los lados sobre el relleno, formar rollitos firmes. Colocar los rollitos de berza en dos recipientes perforados e introducir en el horno a vapor.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10-12 minutos

6. Servir los rollitos con salsa de guindilla dulce.



# Endibias con vinagreta de nueces

4 raciones / Tiempo de cocción: 5–8 minutos / Por ración: 374 kJ/89 kcal

## Ingredientes:

4 endibias  
zumo de limón  
1 1/2 pimiento

### Salsa:

1 cucharadita de vinagre de  
estragón  
1 cucharadita de aceite de nueces  
1 cucharadita de miel  
1 cucharada de nueces picadas  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Lavar las endibias, cortar a lo largo, extraer el interior blando, rociar con zumo de limón. Colocar en dos recipientes perforados y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 5–8 minutos

2. Lavar los pimientos, cortar en cubitos finos, colocar en otros dos recipientes perforados y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 1 minuto

3. Llenar las endibias con los pimientos cocidos.
4. Mezclar todos los ingredientes de la salsa y condimentar con sal y pimienta. Agregar la salsa a las endibias.



## Sugerencias & más

Extraer ampliamente el interior de la endibia, si no, la verdura puede tener un gusto amargo.

# Paté

6 raciones / Tiempo de cocción: 16–20 minutos / Por ración: 1802 kJ/431 kcal

## Ingredientes:

500 g de carne de cerdo picada  
2 huevos  
1 cebolla pequeña  
1 cucharadita de perejil  
50 g de jamón cocido  
30 g de queso Gouda rallado

### Salsa:

200 g de crème fraîche  
150 g de yogur  
2 cucharadas de mayonesa  
sal, pimienta  
1 cucharada de perejil  
1 cucharada de cebollino  
1 cucharada de cubitos de  
pimiento rojo y amarillo

## Preparación:

1. Cortar la cebolla y el jamón en cubitos finos. Picar fino el perejil. Mezclar todos los ingredientes.
2. Engrasar 6 moldes de una ración y llenarlos con la masa.

Temperatura: COCER CARNE 100°C

Tiempo: 16–20 minutos

3. Después de la cocción, dejar reposar los patés durante unos minutos. Después volcar sobre los platos.
4. Entretanto, mezclar la crème fraîche, el yogur y la mayonesa y condimentar con sal y pimienta. Picar fino el perejil y el cebollino, incorporar los cubitos de pimiento.
5. Agregar la salsa a los patés.



## Sugerencias & más

En lugar de la salsa descrita anteriormente, también se puede preparar una salsa de tomate con trocitos de tomate finamente picado.

# Flan de zanahorias y colinabo

6 raciones / Tiempo de cocción: 35 minutos / Por ración: 744 kJ/178 kcal

## Ingredientes:

300 g de zanahorias  
400 g de colinabo  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
20 g de perejil fresco  
125 ml de leche  
125 g de crème fraîche  
250 g de requesón  
3 cucharadas de semillas sésamo  
2 cucharadas de salsa de soja  
1/2 cucharadita de orégano  
pimienta recién molida  
mantequilla

## Preparación:

1. Limpiar las zanahorias y el colinabo, lavar y rallar grueso. Poner en un recipiente perforado e introducir en el horno a vapor.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 4–6 minutos

2. Picar fino la cebolla, los dientes de ajo y el perejil. Mezclar el resto de ingredientes, a excepción de la mantequilla, y sazonar con pimienta.

3. Engrasar con mantequilla 6 moldes pequeños. Distribuir la masa de requesón en los moldes, colocar en el recipiente de cocción plano e introducir en el horno a vapor.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C  
Tiempo: 25–30 minutos



## Sugerencias & más



Las zanahorias son buenas para la vista. Sin embargo, este efecto sólo se obtiene cuando las zanahorias se preparan con grasa (aceite cuando están crudas, mantequilla cuando están cocidas). La solubilidad de la carotina en grasa también se aprovecha al lavar los recipientes de plástico. Los recipientes coloreados se limpian sencillamente con una gota de aceite.

□ = Horno a vapor normal, ○ = Cocivap



# Pudin de trucha asalmonada

6 raciones / Tiempo de cocción: 70 minutos / Por ración: 1622 kJ/388 kcal

## Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de mantequilla
- 750 g de filete de trucha asalmonada
- 90 g de pan blanco
- 1 huevo
- sal, pimienta y nuez moscada
- 350 ml de nata
- 1 cucharada de eneldo picado

## Preparación:

1. Cortar la cebolla en cubitos pequeños y colocar junto con la mantequilla en un recipiente de cocción sin perforación. Cubrir con lámina termorresistente.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

2. Lavar los filetes de trucha, secar con papel de cocina y quitar la piel. Reservar un filete aparte, cortar el resto en cubitos y añadir a la cebolla.
3. Quitar la corteza del pan de molde, cortar en cubitos, colocar junto con el huevo, la sal, la pimienta y la nuez moscada en el recipiente de cocción.
4. Agregar la nata y mezclar todos los ingredientes.
5. Cubrir y dejar reposar durante una hora en el frigorífico. A continuación, convertir la masa en puré. La masa no se debe calentar. Agregar el eneldo y mezclar.
6. Poner la mitad del puré en un molde alargado engrasado, alisar y colocar encima el filete de trucha reservado aparte. Distribuir el resto de la masa por encima, alisar y cubrir.

Temperatura: COCER PESCADO 90°C

Tiempo: 60-70 minutos



## Sugerencias & más

Este pudín se puede servir frío o caliente.

Como guarnición recomendamos pan de chapata y una ensalada fresca.



# Sopa de pimientos

4 raciones / Tiempo de cocción: 8–10 minutos / Por ración: 473 kJ/113 kcal

## Ingredientes:

500 g de pimientos  
1 cebolla  
20 g de mantequilla  
500 ml de caldo de verdura  
sal y pimienta  
1 paquetito de queso a las  
finas hierbas

## Preparación:

1. Cortar los pimientos y la cebolla en cubitos y colocar junto con la mantequilla en un recipiente de cocción sin perforación. Salpimentar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 6–8 minutos

2. Añadir el caldo de verduras.
3. Pasar la sopa por una batidora y calentar.

Temperatura: CALENTAR 100°C

Tiempo: 2 minutos

4. A continuación repartir en 4 platos. Formar pequeños trozos con el queso fresco a las finas hierbas utilizando dos cucharillas y dejar que se deslicen en la sopa.



## Sugerencias & más



Los pimientos son una hortaliza muy apreciada, tanto en forma de fruto como molida, el pimentón. Los pimientos no sólo se diferencian por su color (verde, amarillo, rojo, naranja), sino también por su sabor. Los pimientos verdes tienen un sabor algo más fuerte los demás son más dulces. La mejor temporada para los pimientos es el verano.



# Gambas gigantes sobre ensalada de espárragos

4 raciones / Tiempo de cocción: 12 minutos / Por ración: 957 kJ/229 kcal

## Ingredientes:

500 g de espárragos blancos  
500 g de espárragos verdes  
12 gambones precocinados y pelados  
1 cucharada de estragón picado  
2 cucharadas de perifollo picado  
1 ramillete de cebolletas, picadas  
3 cucharadas de berros  
1/2 escalonia, cortada en cubitos

### Salsa:

2 cucharadas de zumo de limón  
4 cucharadas de vinagre de vino blanco  
2 cucharadas de vino blanco  
4 cucharadas de aceite de nueces  
sal y pimienta blanca

## Preparación:

1. Pelar los espárragos y colocar en dos recipientes perforados. Cocinar primero los espárragos blancos.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 2 minutos

Después, introducir los espárragos verdes y cocinar junto con los blancos.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 8 minutos

2. Colocar las gambas gigantes en un recipiente perforado y calentar.

Temperatura: CALENTAR 95°C  
Tiempo: 2 minutos

3. Mezclar las hierbas y rebozar las gambas en la mezcla, dejar reposar.
4. Mezclar los ingredientes de la salsa y sazonar con sal y pimienta. Cortar los espárragos por la mitad y colocar junto con las gambas en 4 platos. Rociar con la salsa.



# Crema de zanahorias con crema de leche

4 raciones / Tiempo de cocción: 12 – 15 minutos / Por ración: 648 kJ/155 kcal

## Ingredientes:

500 g de zanahorias  
50 g de cebollas  
40 g de mantequilla  
1/2 diente de ajo  
3/4 l de caldo de verdura  
1 cucharadita de pimentón  
1/8 l de crema de leche  
sal y pimienta  
2 cucharadas de perejil picado

## Preparación:

1. Lavar las zanahorias y cortar en cubitos, cortar también las cebollas. Picar fino el ajo. Colocar todos los ingredientes cortados junto con la mantequilla, el caldo y el pimentón en un recipiente sin perforaciones.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 12–15 minutos

2. A continuación, triturar los ingredientes cocidos hasta obtener un puré. Incorporar la crema de leche y cocinar de nuevo.

Temperatura: CALENTAR 100°C  
Tiempo: 2 minutos

3. Sazonar con sal y pimienta y esparcir perejil por encima.

# Sopa de patatas a las finas hierbas

4 Porciones / por porción: 564 kJ/135 kcal; Tiempo de cocción:  18 minutos /  10 minutos

## Ingredientes:

1 Puerro (aprox. 180 g)  
250 g Patatas  
(de consistencia harinosa después de cocidas)  
1/2 l Caldo de verduras  
Sal, pimienta  
100 Nata líquida  
2 C Finas hierbas (perejil, albahaca, cebollino)

## Preparación:

1. Limpiar el puerro y cortar en aros. Pelar las patatas y cortar en dados gruesos. Meter ambos ingredientes con el caldo de verduras en un recipiente de cocción sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:  
 100° C 16 minutos  
 120° C 8 minutos

2. Pasar por la batidora y sazonar con sal y pimienta. Incorporar la nata líquida y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:  
 95° C 2 minutos  
 95° C 2 minutos

3. Picar las finas hierbas, espolvorear por encima de la sopa, y servir.



# Espárragos con salmón ahumado

6 raciones / Tiempo de cocción: 10 minutos / Por ración: 2814 kJ/673 kcal

## Ingredientes:

- 500 g de espárragos blancos
- 500 g de espárragos verdes
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 1 manojo de cebollinos
- sal y pimienta
- 400 g de queso fresco
- 100 ml de crema de leche
- pimienta de cayena
- 12 rodajas de salmón ahumado
- 1 cabeza de Lollo Rosso

## Preparación:

1. Pelar los espárragos y cortar en trozos de 3 cm de largo. Colocar los espárragos blancos y verdes en dos recipientes de cocción perforados.
2. Cocinar los espárragos blancos.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 2 minutos
3. Introducir los espárragos verdes en el Horno a Vapor. Cocinar ambas especies juntas.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 8 minutos
4. Mezclar el aceite de oliva y el zumo de limón. Cortar el cebollino en rollitos y agregar. Sazonar con sal y pimienta. Dejar que los espárragos maceren en dicha mezcla.
5. Mezclar el queso fresco con la crema de leche y sazonar con sal y pimienta. Extender el salmón ahumado, repartir en el centro el queso fresco y alisar. Enrollar el salmón.
6. Lavar el Lollo Rosso y secar con un papel de cocina. Colocar sobre una bandeja de servir. Repartir encima los espárragos marinados y los rollitos de salmón.
7. Acompañar con tostadas.



## Sugerencias & más

Los espárragos se pueden congelar perfectamente. De este modo puede preparar y disfrutar de esta verdura tan sana durante todo el año.



# Calabaza con cebollas

6 raciones / Tiempo de cocción: 2-4 minutos / Por ración: 1091 kJ/261 kcal

## Ingredientes:

1 kg de pulpa de calabaza  
2 cebollas medianas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de vinagre al estragón  
1 cucharadita de miel de acacia  
6 cucharadas de aceite de pepita de calabaza  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Cortar la pulpa de calabaza en tiras finas, colocar en un recipiente perforado y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 2-4 minutos

2. Cortar la cebolla en cubitos y rehogar en aceite de oliva sobre la placa de cocción. Rociar con vinagre al estragón. Incorporar la miel de acacia y el aceite de pepitas de calabaza. Salpimentar.
3. Incorporar las tiras templadas de calabaza.
4. La pulpa de calabaza con salsa de cebolla combina muy bien con carne al grill y baguette.



## Sugerencias & más



El **vinagre al estragón** también se puede hacer en casa. Colocar unas ramitas de estragón en una botella limpia y seca y cubrir por completo con vinagre de vino blanco. Después de unos días, el vinagre ya ha adquirido el sabor a estragón. Dispuesto en una botella bonita tenemos un acompañamiento decorativo y apetitoso para la próxima fiesta.

# Sopa de cebollas a la francesa

4 - 6 raciones / Tiempo de cocción: 12-15 minutos / Por ración: 360 kJ/ 86 kcal

## Ingredientes:

750 g de cebollas  
20 g de mantequilla  
1/4 l de caldo de verdura  
vino blanco  
pimienta  
pimentón  
2 cucharadas de perejil picado

## Preparación:

1. Pelar las cebollas, cortar primero en cuartos y después en tiras finas y colocar en un recipiente de cocción sin perforaciones, tapado. Colocar copos de mantequilla encima de las cebollas y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 12-15 minutos

2. Entretanto, en la placa de cocción poner el caldo de verdura en ebullición. Agregar las cebollas al caldo y sazonar con vino blanco, pimienta y pimentón. Finalmente, esparcir el perejil por encima.
3. La sopa también se puede gratinar con queso. Para ello, pase la sopa a cuencos soperos, unte unas tostadas con mantequilla y esparza queso Gouda rallado por encima. Corte las tostadas por la mitad o en cuartos y colóquelos cuidadosamente encima de la sopa. Después gratínelos inmediatamente bajo el grill.

# Hinojo con vinagreta de nueces

4 raciones / Tiempo de cocción: 12–15 minutos / Por ración: 1212 kJ/290 kcal

## Ingredientes:

- 3–4 bulbos de hinojo
- 150 ml de vino blanco
- 50 ml de vermut seco
- 100 ml de caldo de verdura
- 1 hoja de laurel
- 4–6 granos de pimienta
- 50 g de nueces
- 1 huevo
- 1 cucharada de vinagre blanco balsámico
- 2 cucharadas de aceite de nueces
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de hinojo picado

## Preparación:

1. Limpiar los bulbos de hinojo, cortar en cuartos y sacar el principio del tallo con generosidad. Colocar en un recipiente de cocción sin perforaciones.
2. Con el vino blanco, el vermut y el caldo de verdura, preparar un fondo y añadir al hinojo. Condimentar con la hoja de laurel y los granos de pimienta.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 12–15 minutos
3. Dorar las nueces en la placa de cocción y picar gruesas. Cocer el huevo y picar.
4. Con el resto de ingredientes, preparar una vinagreta y verter sobre el hinojo. Esparcir por encima las nueces y los cubitos de huevo.

Servir este plato caliente.



# Minestrone

4 raciones / Tiempo de cocción: 14 minutos / Por ración: 522 kJ/ 125 kcal

## Ingredientes:

- 1 paquete de hortalizas variadas congeladas
- 1 paquete de judías verdes congeladas
- 1 l de caldo de verdura
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de albahaca sal y pimienta
- 50 g de queso parmesano

## Preparación:

1. Colocar las hortalizas variadas, las judías, el caldo y el tomate frito en un recipiente de cocción sin perforaciones.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 14 minutos
2. Picar el perejil y la albahaca y agregar después de la cocción. Sazonar con sal y pimienta.
3. Al servir la sopa, esparcir el queso parmesano por encima.
4. Servir junto con bruschetta.



## Sugerencias & más

Esta sopa se puede prepara rápidamente en cualquier momento, ya que los ingredientes pueden guardarse en el congelador durante mucho tiempo.



# Sopa de cogollos de apio

4 raciones / Tiempo de cocción: 16 minutos / Por ración: 560 kJ/134 kcal

## Ingredientes:

1 zanahoria  
1 cogollo de apio  
300 g de patatas harinosas  
1 diente de ajo  
700 ml de caldo de verdura  
1 patata  
1 vaso de crema de leche  
sal y pimienta  
1 cucharada de perejil picado  
1 cucharada de mejorana picada  
hojas de mejorana

## Preparación:

1. Cortar la zanahoria y el apio en rodajas, cortar la cebolla en cubitos, trocear las patatas y poner en un recipiente sin perforación. Prensar el diente de ajo y añadirlo. Verter el caldo de verdura por encima. Rallar la patata y esparcir sobre la verdura.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 12-15 minutos

2. Agregar la crema de leche a la sopa y sazonar con sal y pimienta. Añadir las hierbas y calentar.

Temperatura: CALENTAR 100°C

Tiempo: 1 minuto

3. Decorar con las hojas de mejorana enteras y servir con dados de pan tostados, preparados con un poco de mantequilla en una sartén sobre la placa de cocción.



# Ensalada de brécol y romanesco

4 raciones / Tiempo de cocción: 6–8 minutos / Por ración: 414 kJ/99 kcal

## Ingredientes:

250 g de romanesco  
250 g de brécol  
3 cucharadas de vinagre  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharaditas de mostaza  
1 vaso de crema de leche  
sal y pimienta  
1 pizca de azúcar  
1 paquete de hierbas finas variadas, congeladas

## Preparación:

1. Dividir el romanesco en pequeñas rositas y cocinar.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 2 minutos
2. Dividir el brécol en pequeñas rositas y cocinar junto con el romanesco.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 4–6 minutos
3. Entretanto, hacer una salsa con el resto de ingredientes. Añadir las hierbas congeladas e incorporar la verdura en la salsa en caliente.



## Sugerencias & más

El romanesco es una variante verde de la coliflor. Contiene mucha vitamina C, minerales y proteínas vegetales.



# Sopa de verduras rápida

4 raciones / Tiempo de cocción: 15–17 minutos / Por ración: 1450 kJ/347 kcal

## Ingredientes:

250 g de carne picada, mitad y  
mitad  
1 l de caldo de verdura  
40 g de fideos  
250 g hortalizas para sopa  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Formar pequeñas bolas con la carne picada y cocinar en el caldo.

Temperatura: COCER CARNE 100°C  
Tiempo: 5 minutos

2. Agregar los fideos y las hortalizas y cocinar de nuevo.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10–12 minutos

3. Sazonar con sal y pimienta.



## Sugerencias & más

Puede añadir a la sopa tortilla que se prepara simultáneamente con la sopa en el Horno a Vapor.

### **Tortilla en el Horno a Vapor**

6 huevos  
375 ml de leche  
1 pizca de sal  
1 pizca de nuez moscada

Batir todos los ingredientes, poner en un recipiente de cocción plano, engrasado, tapar e introducir en la cámara de cocción. Cocinar a 100°C durante 16–20 minutos.



# Sopa de ave con huevo revuelto

6 Porciones / por porción: 627 kcal/2.633 kJ; Tiempo de cocción:  60 minutos /  32 minutos

## Ingredientes:

- 1 Pularda o pollo de corral  
(listo para cocinar)
- 1 kg Verdura para sopa
- 120 g Pasta para sopa
- Sal, pimienta
- 1 L Agua
- 1 C Finas hierbas, picadas

## Preparación:

1. Lavar la pularda, cortar por la mitad, meter en un recipiente sin perforaciones y agregar 200 ml de agua.
2. Limpiar y pelar la verdura para sopa, cortar una parte en trozos gruesos para el caldo, agregar a la pularda y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      50 minutos
- 120° C      25 minutos

3. Cortar muy fina la verdura restante, cortando el puerro en aros y las zanahorias y la raíz de apio en astillas, y separar.
4. Tras la finalización del tiempo de cocción, retirar la pularda del recipiente, pasar el caldo por el chino y volver a verterlo en el recipiente sin perforaciones.
5. Quitar la carne y cortarla en trozos pequeños, volver a meterla junto con la verdura cruda, la pasta para sopa y el agua, en el recipiente sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      10 minutos
- 100° C      10 minutos

6. Sazonar con sal y pimienta, cortar el huevo revuelto en dados, agregarlo a la sopa y servir con finas hierbas espolvoreadas por encima.

# Huevo revuelto, al horno

## Ingredientes:

- 6 Huevos
- 375 ml Leche
- 1 Pizca de sal
- Nuez moscada
- Mantequilla

## Preparación:

1. Mezclar los huevos y la leche sin batirlos fuertemente.
2. Sazonar con sal y nuez moscada molida. Verter la mezcla en un recipiente sin perforaciones y engrasado con mantequilla, y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      4 minutos
- 120° C      2 minutos

# Sopa nórdica de ave

4 Porciones / por porción: 4.222 kJ/1.010 kcal; Tiempo de cocción:  50-60 minutos /  25-30 minutos

## Ingredientes:

1 Pularda, lista para cocinar  
2 Zanahorias  
1 Puerro  
1/4 Raíz de apio (aprox. 250 g)  
200 g Salmón  
1 l Caldo de pollo  
Vino blanco  
Sal, pimienta  
Estragón

## Preparación:

1. Lavar la pularda, cortar por la mitad, meter junto con 100 ml del caldo de pollo en un recipiente sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

100° C      40-50 minutos  
 120° C      20-25 minutos

2. Retirar la pularda, quitar la carne y cortarla en trozos pequeños.
3. Pelar las zanahorias y el apio, cortar en astillas finas, y cortar el puerro limpio en aros finos. Meter la verdura, la carne y el caldo restante en el recipiente sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

100° C      10 minutos  
 100° C      10 minutos

4. Picar finamente el salmón, agregar a la sopa y sazonar con vino blanco, sal y pimienta.
5. Servir con estragón espolvoreado encima.



## Sugerencias & más

En lugar de los 200 g de salmón podrá agregar una mezcla de salmón, lenguado y fletán (60 g de cada).

# Sopa de primavera

4 Porciones / por porción: 402 kJ/96 kcal; Tiempo de cocción:  14 minutos /  9 minutos

## Ingredientes:

150 g Raíz de apio  
3 Zanahorias  
2 Cebolletas  
(200 g)  
100 g Guisantes  
600 ml Caldo de carne  
de buey o de verduras  
  
1 Huevo  
1 C Pan rallado  
2 C Finas hierbas, picadas  
(perifollo, perejil)  
Sal, pimienta, nuez moscada  
2 C Perejil picado

## Preparación:

1. Limpiar el apio y las zanahorias y cortar en tiras finas. Cortar en forma de rombos pequeños las cebolletas. Dejar los guisantes enteros. Meter todos los ingredientes junto con 300 ml de caldo en un recipiente sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      10 minutos  
 120° C      5 minutos

2. Agregar el caldo restante y calentar todo.

Temperatura y tiempo:

- 95° C      2 minutos  
 95° C      2 minutos

3. Mezclar el huevo, el pan rallado, la sal, la pimienta, la nuez moscada y las finas hierbas y verter lentamente en la sopa caliente. A continuación, llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

- 95° C 2 minutos  
 95° C 2 minutos

Sazonar la sopa con sal y pimienta y espolvorear por encima perejil.

# Crema de apio

4 Porciones / por porción: 669 kJ/160 kcal; Tiempo de cocción:  16 minutos /  9 minutos

## Ingredientes:

1 Cebolla  
20 g Mantequilla  
250 g Apio  
150 g Patatas  
500 ml Caldo de verduras  
Sal, pimienta  
100 Nata líquida  
1 C Perejil picado

## Preparación:

1. Cortar la cebolla en dados, meter en un recipiente sin perforaciones y rehogar tapado.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      4 minutos  
 120° C      2 minutos

2. Limpiar el apio, pelar las patatas y cortar en dados ambos ingredientes. Agregar 250 ml de caldo de verduras, sazonar con sal y pimienta, agregar todo a la cebolla y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      10 minutos  
 120° C      5 minutos

3. Hacer puré la sopa, agregar el resto del caldo de verduras, incorporar la nata, sazonar con sal y pimienta y calentar.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      2 minutos  
 95° C      2 minutos

Servir la crema con el perejil espolvoreado por encima.



## Sugerencias & más

Si quiere preparar la crema como plato principal en lugar de servirla de entrante, podrá dejar unos trocitos de patata sin hacerlos puré y agregar salchicha cocida finamente cortada.

# Crema de calabaza a la naranja, con tomillo

4 Porciones / por porción: 924 kJ/221 kcal; Tiempo de cocción:  12 minutos /  6 minutos

## Ingredientes:

900 g Calabaza  
2 Cebollas  
2 Dientes de ajo  
Mantequilla  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> l Caldo de verduras  
La cáscara rallada y el zumo de una naranja  
150 Nata líquida  
2 c Tomillo  
Sal, pimienta

## Preparación:

1. Pelar la calabaza, cortar en dados y meter en un recipiente perforado.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      8 minutos  
 120° C      4 minutos

2. Cortar las cebollas en dados, machacar el ajo y meter ambos ingredientes con algo de mantequilla en un recipiente sin perforaciones y rehogar tapado.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      4 minutos  
 95° C      2 minutos

3. Meter todos los ingredientes en una olla, cubrir con el caldo, agregar la cáscara rallada y el zumo de una naranja y hacer puré todo.
4. Incorporar la nata líquida, agregar el tomillo y sazonar con sal y pimienta.



# Potajes

## UNA CAZUELA LLENA DE SABOR



El nombre ya describe lo práctica que resulta su preparación: un «pote» es suficiente para todos los ingredientes. La carne, las verduras, las patatas y Cía. cuecen juntos, convirtiéndose en un plato principal sabroso y succulento. La sencilla preparación también resulta de gran utilidad a la hora de cocinar para muchas personas. Los potajes son además muy variados y tanto su versión vegetariana sabe igual de bien que con carne, fiambres, pescado o mejillones. En muchas culturas, el potaje forma parte del menú, unas veces fuerte, otras más refinado.

# Potaje de berza de Saboya

4 raciones / Tiempo de cocción: 18-20 minutos / Por ración: 978 kJ/234 kcal

## Ingredientes:

350 g de berza  
250 g de patatas  
250 g de lacón  
250 g de salchichas  
200 g de crème fraîche  
100 ml de caldo  
hierbas frescas  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Lavar la berza y cortar en tiras. Pelar las patatas y cortar en trozos. Cortar el lacón en dados, las salchichas en rodajas.
2. Mezclar todos los ingredientes con la crème fraîche y el caldo y cocinar en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 18 – 20 minutos

3. Sazonar con sal y pimienta y esparcir hierbas frescas por encima.



# Pisto

4 raciones / Tiempo de cocción: 16-18 minutos / Por ración: 953 kJ/228 kcal

## Ingredientes:

250 g de carne de cerdo picada  
1 pimiento rojo  
1 pimiento amarillo  
1 berenjena (aprox. 250 g)  
1 calabacín (aprox. 250 g)  
250 g de tomates  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
sal y pimienta  
tabasco  
1 paquete de hierbas de la Provenza congeladas  
100 ml de ketchup  
2 cucharadas de tomate frito

## Preparación:

1. Con la carne de cerdo picada, formar pequeñas albóndigas, picar los pimientos, la berenjena, el calabacín, los tomates, la cebolla y los dientes de ajo. Poner todos los ingredientes en un recipiente de cocción sin perforaciones y condimentar con sal, pimienta, tabasco y hierbas congeladas.
2. Incorporar el ketchup y el tomate frito y cocinar.  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 16-18 minutos
3. Finalmente, sazonar con sal, pimienta y tabasco.
4. Como guarnición puede usar arroz cocido suelto, que se puede preparar simultáneamente con este plato. Consulte el tiempo de cocción en la tabla del anexo.





# Potaje de judías verdes con cordero

4 raciones / Tiempo de cocción: 15 minutos / Por ración: 1868 kJ/447 kcal

## Ingredientes:

500 g de carne de cordero  
2 cucharadas de aceite de girasol  
1 cebolla picada  
1/2 l de caldo de verdura  
1 rama de romero  
200 g de judías verdes  
2 zanahorias  
400 g de patatas  
2 cebollinos  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Cortar la carne de cordero en cubitos y rehogar en aceite de girasol en la placa de cocción. Dorar también la cebolla y rociar todos los ingredientes con caldo de verdura.
  2. Poner los ingredientes en un recipiente de cocción sin perforaciones. Picar las judías, las zanahorias y las patatas y agregar. Lavar el romero y añadir. Cocinar todos los ingredientes.
- Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 15 minutos
3. Sazonar con sal y pimienta. Cortar los cebollinos en aros finos y esparcir por encima justo antes de servir.



## Sugerencias & más

La **carne de cordero** también se puede sustituir por carne de vacuno, albóndigas o salchichas pequeñas.



# Puré de patatas con col rizada

4 raciones / Tiempo de cocción: 30–35 minutos / Por ración: 1078 kJ/258 kcal

## Ingredientes:

500 g de col rizada  
600 g de patatas  
1 salchichón ahumado  
ó 4 salchichas pequeñas  
20 g de mantequilla  
un poco de leche  
sal y pimienta  
nuez moscada

## Preparación:

1. Cortar la col fina y cocinar en un recipiente perforado.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 10 minutos
2. Pelar las patatas, cortar en trozos, cocinar en un recipiente perforado junto con la col y el salchichón ahumado o las salchichas  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 20–25 minutos
3. Pasar a una cazuela y machacar las patatas, agregar la mantequilla y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.



## Sugerencias & más



Las **patatas** contienen carbohidratos fácilmente digeribles, que son imprescindibles para el cuerpo humano. La proteína vegetal también es muy sana. Las patatas contienen además muchas vitaminas y minerales, no sólo debajo de la piel, sino también en el interior. Así pues no es casualidad que las patatas formen parte de nuestra alimentación.

# Soljanka

4 raciones / Tiempo de cocción: 14 minutos / Por ración: 1710 kJ/409 kcal

## Ingredientes:

100 g de tocino magro  
500 g de cebollas rojas  
2 pepinillos salados  
2 salchichas Viena  
300 g de carne de vacuno cocida  
1 lata pequeña de tomate frito  
5 cucharadas de ketchup picante  
 $\frac{3}{4}$  l de caldo de carne caliente  
1 frasco pequeño de alcaparras  
2 hojas de laurel  
100 ml de crema de leche  
2 cucharadas de eneldo picado  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Cortar el tocino y las cebollas en cubitos y poner en un recipiente de cocción sin perforaciones, tapar y cocinar al vapor.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

2. Trocear los pepinillos, las salchichas y la carne de vacuno y agregar al recipiente junto con el tomate frito, el ketchup, el caldo de carne, las alcaparras y las hojas de laurel, y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10 minutos

3. Como toque final, agregar la crema de leche y el eneldo, sazonar con sal y pimienta.



## Sugerencias & más

La **Soljanka** es, además de la «borschtch», la sopa rusa más famosa. Existen unas formas de preparación muy variadas, consistiendo la principal diferencia en el uso de pescado o carne. Originalmente, la soljanka también se compone de pescado con gambas y mejillones. Hoy en día, la soljanka de carne está muy extendida.

# Potaje de gallineta

4 raciones / Tiempo de cocción: 12 minutos / Por ración: 1622 kJ/388 kcal

## Ingredientes:

500 g de filetes de gallineta  
zumo de limón  
200 g de zanahorias  
200 g de guisantes  
100 g de crème fraîche  
2 cucharadas de vino blanco  
1 cucharada de maicena  
sal, pimienta, azúcar  
1 cucharada de eneldo

## Preparación:

1. Rociar los filetes de gallineta con zumo de tomate y salar. Poner en un recipiente sin perforaciones.
2. Cortar las zanahorias en cubitos y agregar al pescado junto con los guisantes y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 8 minutos

3. Entretanto, hacer una salsa con todos los demás ingredientes y verter sobre el pescado. Cocinar de nuevo.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

4. Sazonar con sal y pimienta. De guarnición se puede servir con arroz o patatas hervidas.



## Sugerencias & más

La **gallineta** tiene una piel de escamas rojas y una carne blanca firme. Como alternativa se puede usar bacalao, que a menudo no se aprecia en todo su valor, pero que tiene un excelente sabor guisado o cocinado al vapor.



# Potaje Puszta

4 raciones / Tiempo de cocción: 20–25 minutos / Por ración: 1421 kJ/340 kcal

## Ingredientes:

70 g de arroz  
200 ml de caldo de verduras  
3 cucharadas de tomate frito  
75 g de panceta  
1 cebolla  
300 g de pimientos rojos  
250 g de tomates  
250 g de puntas de carne  
ahumada  
1/4 de pepino  
1/2 vaso de pimientos de tomate  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Poner el arroz junto con el caldo y el tomate frito en un recipiente de cocción sin perforaciones y mezclar.
2. Picar todos los demás ingredientes menos los pimientos de tomate y agregar al recipiente con el arroz.
3. Agregar también los pimientos de tomate y sazonar con sal y pimienta. Introducir el recipiente en el Horno a Vapor y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 20–25 minutos

4. Remover entre medias y servir decorado con hierbas frescas.



## Sugerencias & más

En lugar de puntas de carne ahumada también puede emplear 250 g de carne picada. Forme pequeñas albóndigas y agréguelos al resto de ingredientes.



# Platos vegetarianos

## AS HIERBAS Y LOS CEREALES JUEGAN EL PAPEL PRINCIPAL



Alimentarse sin carne no significa renunciar a la variedad y al placer. La gama de platos vegetarianos es amplia y donde la carne no es el centro de atracción del plato, están otros ingredientes como, por ejemplo, las hierbas y los cereales, que juegan los principales papeles en la escenificación culinaria. Sea la escanda, el trigo, el centeno, la avena o la cebada – el grano integral es muy sano debido a su elevado contenido en fibra, vitaminas y minerales, con todo su valor y es un verdadero mago de la transformación en la cocina.

# Rollitos chinos

4 raciones / Tiempo de cocción: 22 minutos / Por ración: 1191 kJ/285 kcal

## Ingredientes:

100 g de escanda triturada  
100 ml de agua  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
1 cebolla  
1 col china  
100 g de queso rallado  
2 cucharadas de perejil picado  
1 vaso de crème fraîche  
1 huevo  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Cocinar la escanda triturada con el agua en un recipiente sin perforaciones.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 6 minutos

2. Cortar los pimientos y la cebolla en cubitos, poner en un recipiente perforado y seguir la cocción junto con la escanda.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

3. Blanquear las grandes hojas de la col china en un recipiente de cocción perforado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 2 minutos

4. Mezclar todos los demás ingredientes, sazonar con sal y pimienta. Poner sobre las hojas de col china, enrollar y cocinar de nuevo.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10 minutos

5. Servir con hierba de canónigo.



## Sugerencias & más

Al cocer al vapor puede introducir recipientes de cocción en todos los niveles simultáneamente. Ello permite ahorrar tiempo y energía.



# Tallarines verdes con diferentes salsas

4 raciones / Tiempo de cocción: 12 – 15 minutos

## Ingredientes:

500 g de tallarines verdes  
agua  
sal  
1 cucharada de aceite

### Salsa de Gorgonzola:

250 g de Gorgonzola  
250 ml de nata  
125 ml de leche  
1 cucharada de maicena  
sal, pimienta, nuez moscada

### Salsa de albahaca:

1 paquetito de crème fraîche a las  
finas hierbas  
un poco de zumo de limón  
sal  
1 ramillete de albahaca

## Preparación:

1. Repartir los tallarines en dos recipientes de cocción llenar de agua hasta 3 cm por debajo del canto. Añadir sal y aceite y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 12 – 15 minutos

Por ración: 1931 kJ/452 kcal

2. Salsa de Gorgonzola:

Cortar el queso en cubitos, poner en una cazuela y calentar sobre la placa de cocción a temperatura baja. Incorporar la nata. Mezclar la maicena y la leche, añadir a la salsa y llevar a ebullición removiendo constantemente. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.  
Por ración: 1814 kJ/432 kcal.

3. Salsa de albahaca:

Picar la albahaca fina. Mezclar todos los ingredientes.  
Por ración: 999 kJ/238 kcal.



## Sugerencias & más

El nombre de tallarín significa cortado. Los tallarines o «Tagliatelle» son tiras de pasta procedentes del norte de Italia. Según el tamaño y la región de Italia, también se llaman Tagliatellini, Tagliatini, Taglierini, Tagliolini o Taglioni.



# Pimientos vegetarianos

4 raciones / Tiempo de cocción: 39–44 minutos / Por ración: 1743 kJ/417 kcal

## Ingredientes:

100 g de escanda triturada  
100 ml de caldo de verduras  
4 pimientos  
100 g de virutas de zanahoria  
100 g de maíz  
2 cucharadas de pimientos  
cortados en cubitos  
2 cebollas  
2 cucharadas de mantequilla  
100 g de crème fraîche  
4 cucharadas de perejil picado  
2 cucharadas de queso rallado  
sal, pimienta, pimentón

### Salsa:

125 ml de jugo de verdura  
2 cucharadas de tomate frito  
100 g de crème fraîche  
sal,  
pimienta,  
pimentón,  
azúcar



## Preparación:

1. Poner los granos triturados y el caldo en un recipiente sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10 minutos

2. Lavar los pimientos, cortar la tapa en la parte del tallo y cortar en cubitos. Junto con las zanahorias, el maíz, las cebollas y la mantequilla, poner en un recipiente y tapar con un papel de aluminio y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

3. Mezclar la crème fraîche, el perejil y el queso y sazonar con sal, pimienta y pimentón. Incorporar cuidadosamente a la verdura y rellenar los pimientos. Colocar debajo un recipiente sin perforaciones para recoger los jugos para la salsa.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 25–30 minutos

4. Para la salsa: mezclar los jugos de la verdura con el tomate frito, incorporar la crème fraîche y sazonar con los condimentos.

5. Servir los pimientos con arroz y hierbas frescas.



# Letscho de tomates

4-6 raciones / Tiempo de cocción: 4 minutos / Por ración: 371 kJ/89 kcal

## Ingredientes:

- 50 g de cubitos de cebolla
- 80 g de tomate frito
- 100 ml de nata
- 300 g de tomates
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 pizca de pimienta
- 30 g de hierbas

## Preparación:

1. Picar los tomates y el ajo.
2. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 4 minutos

3. Picar finamente las hierbas y agregar.
4. Servir con pasta o arroz.



## Sugerencias & más

El **Letscho** (salsa con tropezones) también se puede servir triturada con la batidora.



# Suflé de centeno con verduras y queso de oveja

4 raciones / Tiempo de cocción: 40–45 minutos / Por ración: 1868 kJ/447 kcal

## Ingredientes:

200 g de centeno  
200 ml de agua  
1 cebolla  
200 g de tomates desecados  
1 vaso de crema de leche  
1 paquetito de hierbas de la  
Provenza congeladas  
3 cucharadas de tomate frito  
sal y pimienta  
1 paquete de queso de oveja

## Preparación:

1. Poner el centeno con el agua en un recipiente sin perforaciones.  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 30–35 minutos
2. Cortar la cebolla en aros finos. Cortar los tomates en tiras finas. Mezclar la crema de leche con la verdura y agregar las hierbas y el tomate frito. Sazonar con sal y pimienta.
3. Cortar el queso de oveja en cubitos e incorporar cuidadosamente. Repartir la masa sobre el centeno y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10 minutos



## Sugerencias & más

Puede añadir calabacines cortados en rodajas.

# Pasta integral en salsa de tomate

4 raciones / Tiempo de cocción: 17–20 minutos / Por ración: 1985 kJ/475 kcal

## Ingredientes:

500 g de pasta integral  
1/2 cucharadita de sal marina  
agua

### Salsa:

50 g de cebollas  
250 g de tomates pelados  
1–2 dientes de ajo  
2 cucharadas de mijo  
250 ml de zumo de tomate  
1/2 cucharadita de sal marina  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de cilantro  
1 gota de tabasco  
50 ml de nata

## Preparación:

1. Poner la pasta con la sal en un recipiente sin perforaciones y llenar de agua hasta 3 cm por debajo del borde.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 7–10 minutos

2. Cortar las cebollas y los tomates en cubitos, picar los dientes de ajo, moler el mijo. Mezclar los ingredientes y agregar el zumo de tomate. Sazonar con el resto de ingredientes. Poner todos los ingredientes en un recipiente sin perforaciones y cocinar junto con la pasta.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 10 minutos

3. Servir con ensalada mixta.



## Sugerencias & más

Para cocer la pasta, consulte las indicaciones del fabricante.

# Patatas cocidas en su monda con Dip

4 raciones / Tiempo de cocción: 28–30 minutos

## Ingredientes:

750 g de patatas sin pelar

### Dip 1:

200 g de margarina vegetal  
150 g de requesón desnatado  
50 g de yogur (1,5 %)  
1 pimiento rojo  
1 pimiento amarillo  
1 escalonia  
1 cucharada de pimienta verde  
 $\frac{1}{2}$  manojo de cebollinos  
2 cucharadas de mostaza  
sal y pimienta

### Dip 2:

250 g de requesón desnatado  
100 g de crème fraîche  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo machacado  
2 cucharadas de hierbas  
picadas  
sal y pimienta

### Dip 3:

1 paquete de queso fresco  
100 g de crème fraîche  
150 g de salmón ahumado  
sal y pimienta  
eneldo picado

## Preparación:

1. Lavar las patatas, poner en un recipiente perforado y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 28–30 minutos

Por ración: 542 kJ/129 kcal

2. Dip 1:

Picar los pimientos, la escalonia, la pimienta y los cebollinos. Mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.

Por ración: 290 kJ/69 kcal

3. Dip 2:

Mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.

Por ración: 626 kJ/249 kcal

4. Dip 3:

Mezclar el queso fresco y la crème fraîche. Cortar el salmón ahumado en tiras e incorporar al queso. Condimentar con sal y pimienta, espolvorear con eneldo.

Por ración: 1155 kJ/275 kcal.



## Sugerencias & más

En lugar de salmón ahumado también puede emplear gambas.



# Suflé de mijo

4 raciones / Tiempo de cocción: 50–55 minutos / Por ración: 3064 kJ/733 kcal

## Ingredientes:

250 g de mijo  
250 ml de agua  
1 cebolla  
20 g de mantequilla  
200 g de champiñones  
1 rama de puerro  
1 zanahoria  
1 colinabo  
1/4 de coliflor  
3 huevos  
1 paquetito de crème fraîche a las  
finas hierbas  
1/4 l de crema de leche  
200 g de queso Emmental rallado  
1 paquetito de hierbas  
congeladas (8 hierbas)  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Poner el mijo con el agua en un recipiente sin perforaciones.  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 30 minutos
2. Cortar la cebolla en cubitos y poner junto con la mantequilla en un recipiente sin perforaciones. Tapar y cocinar junto con el mijo hasta el final.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

3. Cortar los champiñones en láminas, el puerro en finos aros y el colinabo y las zanahorias en cubitos. Dividir la coliflor en pequeñas rositas y agregar al mijo junto con la cebolla rehogada.
4. Mezclar todos los demás ingredientes y añadir a la masa de mijo y hortalizas. Condimentar con sal y pimienta y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 15–20 minutos



# Potaje oriental de verduras

4 raciones / Tiempo de cocción: 15 minutos / Por ración: 1329 kJ/318 kcal

## Ingredientes:

1 berenjena  
1 calabacín grande  
2 cebollas medianas  
200 g de champiñones  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de condimento para sopa  
1 pizca de canela  
1 cucharadita de curry  
1 pizca de tomillo  
1 cucharadita de orégano  
1 tarro pequeño de tomates troceados  
2 cucharadas de vino tinto  
270 g de »bulgur« (sémola de trigo)  
500 ml de agua  
1 pizca de sal

## Preparación:

1. Cortar la berenjena a lo largo. Cortar las mitades de berenjena, el calabacín y las cebollas en rodajas de 1 cm de espesor.
2. Partir los champiñones, picar el ajo fino; mezclar el aceite de oliva, los condimentos de sopa, la canela, el curry, el tomillo y el orégano, poner en un recipiente sin perforaciones y repartir los tomates troceados por todo el recipiente. Aplicar las hortalizas picadas en una capa por encima y regar con vino tinto.
3. En otro recipiente sin perforaciones, poner el bulgur con el agua y la sal y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 15 minutos



## Sugerencias & más

El **bulgur** es trigo precocinado, descascarado en su mayor parte, con un alto contenido en proteínas y vitamina B. En lugar de bulgur, también puede usar arroz.



# Pescado

## PESCADO: CUMPLIDOS POR DOQUIER



Los platos con pescado son un bálsamo para el cuerpo y el alma: el pescado de mar tiene un alto contenido en yodo, vitaminas y proteínas de gran valor, así como los ácidos grasos Omega 3, que cuidan la salud, contribuyendo a que el cuerpo esté en forma y mejorando también la capacidad de concentración, la memoria y el estado de ánimo. Como alimento pobre en calorías, variado y refinado, el pescado recibe cumplidos de todas partes. Con tanto deleite es bueno saber que la Sociedad Alemana para la Alimentación recomienda comer pescado dos veces a la semana.

# Filete de lenguado en salsa de gambas

4 raciones / Tiempo de cocción: 4-6 minutos / Por ración: 798 kJ/190 kcal

## Ingredientes:

500 g de filete de lenguado  
zumo de limón  
sal y pimienta  
250 g de gambas congeladas  
100 ml de caldo de pescado  
2 cucharaditas de eneldo  
congelado  
2-3 cucharadas de crema  
de leche  
vino blanco o limón

### Salsa de cava:

1 cucharada de mantequilla  
1 escalonia  
300 ml de cava  
250 ml de nata  
sal y pimienta  
un poco de zumo de limón  
2 cucharadas de mantequilla  
muy fría  
1 cucharada de perifollo

## Preparación:

1. Limpiar el lenguado. Rociar con zumo de limón y condimentar con sal y pimienta.
2. Poner todos los ingredientes en un recipiente sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 85°C  
Tiempo: 4-6 minutos

3. Después de la cocción, incorporar la crema de leche y sazonar con vino blanco o limón. Si lo desea, puede espesar la salsa con maicena.
4. Salsa de cava:  
Calentar la mantequilla en una sartén. Cortar la escalonia en cubitos y rehogar.

Añadir el cava, reducir a la mitad y pasar por un colador.

Agregar la nata y reducir de nuevo. Sazonar con sal, pimienta y un poco de zumo de limón. Batir la mantequilla a trozos.

Antes de servir, decorar la salsa con perifollo.  
Por ración: 1237 kJ/ 290 kcal



## Sugerencias & más

En lugar de filetes de lenguado, se pueden utilizar también filetes de platija.



# Curry de pescado y melocotón

4 raciones / Tiempo de cocción: 15 minutos / Por ración: 969 kJ/232 kcal

## Ingredientes:

400 g de siluro  
3 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de zumo de lima  
sal y pimienta  
un poco de jengibre  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de ralladura de coco  
200 ml de leche de coco  
2 cucharadas de curry  
1 guindilla  
1 manojo de cebollinos  
2 melocotones

## Preparación:

1. Limpiar el siluro y cortar en trozos. Sazonar con salsa de soja, zumo de lima, sal y pimienta.
2. Pelar un poco de jengibre y raspar. Pelar el diente de ajo y picar fino. Vaciar la guindilla y cortar fino.
3. Poner todos los ingredientes excepto los melocotones en un recipiente sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 100°C  
Tiempo: 10 minutos

4. Limpiar los cebollinos y cortarlos en aros finos. Pelar los melocotones y cortar en trozos. Agregar al resto de ingredientes y cocinar todo junto.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 5 minutos



## Sugerencias & más

El **siluro** puede medir hasta 3 metros y pesar 150 kg. Para cocinarlo, el mejor peso son 3 kg. Vive en el fondo de los lagos, ríos grandes y profundos y en el mar. Son característicos sus largos bigotes y su piel sin escamas.



# Rollitos de lenguado rellenos con crème fraîche al huevo

4 raciones / Tiempo de cocción: 7–10 minutos / Por ración: 1818 kJ/435 kcal

## Ingredientes:

4 filetes de lenguado  
el zumo de medio limón  
8 rodajas finas de salmón  
sal  
pimienta  
melisa o eneldo  
40 g de caviar  
4 rodajas de limón  
4 hojas de lechuga

## Crème fraîche al huevo:

3 yemas  
250 ml de nata  
un poco de vino blanco  
sal  
pimienta blanca

## Preparación:

1. Cortar los filetes de lenguado por la mitad, lavar bajo el grifo, secar con un papel de cocina y rociar con zumo de limón.
2. Recortar las rodajas de salmón, si fuera necesario, colocar una en cada mitad de lenguado y sazonar con sal, pimienta y melisa o eneldo. Enrollar los filetes de lenguado, fijar con palillos y colocar uno rollito junto a otro en un recipiente de cocción perforado engrasado y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 85°C  
Tiempo: 7–10 minutos

3. Repartir el caviar sobre los rollitos, servir con las rodajas de limón y las hojas de lechuga sobre una fuente.
4. Crème fraîche al huevo:  
Batir las yemas con la nata y, removiendo constantemente, llevar a ebullición. Retirar la salsa de la placa de cocción, agregar un poco de vino blanco y remover. Sazonar con sal y pimienta blanca.
5. Servir los rollitos de lenguado con la crème fraîche al huevo y acompañar con arroz blanco y ensalada.



# Gallineta con manteca de avellana

2 raciones / Tiempo de cocción: 10 minutos / Por ración: 1020 kJ/244 kcal

## Ingredientes:

- 200 g de espinacas en hojas, congeladas
- 350 g de filetes de gallineta
- zumo de limón
- sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de avellanas picadas
- nuez moscada

## Preparación:

1. Descongelar las espinacas.  
Temperatura: DESCONGELAR 60°C  
tiempo: 20-25 minutos
2. Trocear un poco las espinacas, y ponerlas en un recipiente de cocción perforado.
3. Limpiar el pescado y sazonar con zumo de limón, sal y pimienta. Colocar sobre las espinacas y cocinar.  
  
Temperatura: COCER PESCADO 100°C  
Tiempo: 10 minutos
4. Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén y dorar las avellanas ligeramente a fuego medio. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.
5. Colocar el pescado en platos precalentados. Sazonar las espinacas con los condimentos citados y servir junto con el pescado. Regar los trozos de pescado con la mantequilla de avellanas caliente.
6. Como guarnición sugerimos patatas.



## Sugerencias & más

**Precalentar** los platos. No en vano, la comida en los buenos restaurantes se sirve en platos precalentados. Para disfrutar también de la comida caliente en casa, recomendamos el calentaplatos empotrable de Miele. Si no dispone de este aparato, los platos también se pueden calentar en el horno, con la potencia más baja.



# Rollitos de filete de platija en caldo picante

4 raciones / Tiempo de cocción: 6-8 minutos / Por ración: 1373 kJ/327 kcal

## Ingredientes:

500 g de filetes de platija  
zumo de limón  
mostaza y rábano picante  
4 pepinillos pequeños  
2 cebollas pequeñas  
150 ml de caldo de pescado  
100 ml de vino blanco  
1 cucharada de eneldo congelado  
20 g de mantequilla  
20 g de harina  
50 g de crème double  
sal y pimienta



## Preparación:

1. Limpiar los filetes de platija, condimentar con sal, pimienta y zumo de limón. Untar con mostaza y rábano picante.
2. Cortar los pepinillos en tiras, picar las cebollas y poner sobre los filetes. Enrollar el pescado y fijar con palillos. Poner en un recipiente de cocción perforado.
3. Poner el caldo de pescado, el vino blanco y el eneldo en un recipiente sin perforaciones.
4. Amasar la mantequilla y la harina, formar pequeñas bolas, poner en el jugo y cocinar.
5. Cocinar el pescado y el jugo simultáneamente.

Temperatura: COCER PESCADO 85°C

Tiempo: 6-8 minutos

6. Incorporar la crème double y sazonar con sal, pimienta y, si desea, con vino blanco.



# Mejillones

4 raciones / Tiempo de cocción: 6–7 minutos / Por ración: 1634 kJ/391 kcal

## Ingredientes:

- 2 kg de mejillones
- 1 puerro
- 1 zanahoria grande
- 1/2 l de vino blanco
- 1 cucharadita de pimienta en granos
- 2 cucharadas de perejil picado

## Preparación:

1. Dejar reposar los mejillones en abundante agua fría durante unas horas. Renovar el agua una o dos veces. Después, cepillar los mejillones a fondo. Eliminar las barbas y volver a enjuagar a fondo.

### Utilizar sólo mejillones cerrados.

2. Cortar el puerro y la zanahoria en trozos. Poner junto con los mejillones, el vino blanco y los granos de pimienta en dos recipientes de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 90°C

Tiempo: 10–12 minutos

3. Poner los mejillones con el jugo de fondo en una fuente y espolvorear con perejil.
4. Como guarnición recomendamos una baguette.



## Sugerencias & más

**Mejillones.** Existen muchas especies de moluscos. Los mejillones frescos se reconocen por sus conchas firmemente cerradas, por su color intenso y el olor inconfundible a sal y mar.



# Filetes de lomo de abadejo joven con salsa de estragón

4 raciones / Tiempo de cocción: 4–6 minutos / Por ración: 1446 kJ/346 kcal

## Ingredientes:

4 filetes de lomo de abadejo  
3 ramitas de estragón  
1 escalonia  
20 g de mantequilla  
100 ml de vermut seco  
1 vaso de crema de leche  
1–2 cucharadas de vinagre al  
estrágón  
sal  
pimienta de cayena

## Preparación:

1. Salar los filetes de lomo de abadejo y cocinar en un recipiente sin perforaciones.

Temperatura: COCER PESCADO 100°C  
Tiempo: 4 minutos

2. Picar el estragón y cortar la escalonia en cubitos. Rehogar la mitad del estragón junto con la escalonia y la mantequilla en la placa de cocción.
3. Agregar el vermut y reducir a la mitad. Colar la salsa y devolver al recipiente.
4. Agregar la crema de leche y calentar un poco. Incorporar el vinagre y sazonar con sal y pimienta cayena.
5. Antes de servir, añadir el resto del estragón. Rociar el pescado con la salsa y servir.

# Filetes de pescado con crocante de miel

4 Porciones / por porción: 1.466 kJ/349 kcal; Tiempo de cocción: □ 4–8 minutos / ○ 4–8 minutos

## Ingredientes:

4 Filetes de pescado  
(gallineta nórdica, perca del Lago  
Victoria)  
4 C Zumo de limón  
50 g Miel  
50 g Mantequilla  
30 g Crocante

## Preparación:

1. Lavar los filetes de pescado, salar y rociar con zumo de limón. Meter los filetes en un recipiente sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

□ 100° C 4–8 minutos

○ 100° C 4–8 minutos

2. Derretir la mantequilla con la miel, agregar el crocante y verter la mezcla encima del pescado cocinado.  
Como guarnición podrá servir arroz o brócolis.

# Rape con salsa de boletus

4 raciones / Tiempo de cocción: 12-14 minutos / Por ración: 1279 kJ/306 kcal

## Ingredientes:

30 g de boletus desecados  
100 g cubitos de escalonia  
20 g de mantequilla  
4 filetes de rape de 150 g  
cada uno  
el zumo de 1 limón  
150 ml de caldo  
2 cucharadas de vino blanco  
150 g de manteca  
50 ml de nata  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Dejar los boletus en remojo durante la noche; a continuación, escurrir y picar.
2. Rehogar los cubitos de escalonia junto con la mantequilla en un recipiente sin perforaciones y tapado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

3. Añadir las setas picadas y dejar reposar 2 minutos.
4. Quitar la piel del rape y rociar con limón. Poner junto con el caldo y el vino blanco en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 90°C  
Tiempo: 8-10 minutos

Mantener el pescado caliente.

5. En la placa de cocción, preparar una salsa con el jugo, las escalonias rehogadas, la manteca y la nata. Sazonar con sal y pimienta y verter sobre el pescado.
6. Como guarnición, ponga arroz mezclado con arroz salvaje y brécol.



## Sugerencias & más



Los **boletus** tienen un aroma especialmente fino. Puesto que en la actualidad son bastante raros, también son caros. Su temporada es el verano.

# Filete de salmón a la jardinera

4 raciones / Tiempo de cocción: 12–15 minutos / Por ración: 1647 kJ/394 kcal

## Ingredientes:

- 1 kg de filetes de salmón
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 300 g de puerro
- 300 g de zanahorias
- 200 g de apio
- $\frac{1}{8}$  l de vino blanco
- sal y pimienta
- 3 rodajas de queso Gouda

## Preparación:

1. Limpiar los filetes de salmón, secar con papel de cocina y rociar con zumo de limón. Poner en un recipiente sin perforaciones.
2. Cortar el puerro en aros, las zanahorias y el apio en tiras y repartir encima del pescado. Rociar con vino blanco y condimentar con sal y pimienta. Colocar encima el queso y cocinar.  
  
Temperatura: COCER PESCADO 100°C  
Tiempo: 12–15 minutos
3. Sazonar la salsa con sal y pimienta.
4. Servir acompañado de patatas hervidas.



## Sugerencias & más

**Vino recomendado.** Con este plato recomendamos un Riesling. Este vino blanco ligero es conocido por su frescura y una ligera acidez y combina perfectamente con los pescados.



# Huevos revueltos con gambas

4 raciones / Tiempo de cocción: 12 minutos / Por ración: 999 kJ/239 kcal

## Ingredientes:

8 huevos  
8 cucharadas de leche  
sal y pimienta  
100 g de gambas  
10 g de mantequilla

## Preparación:

1. Batir los huevos, la leche, la sal y la pimienta. Agregar las gambas.
2. Engrasar un recipiente sin perforaciones con mantequilla y poner en él la masa. Tapar con un recipiente plano o una lámina. Cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 12 minutos

3. Remover la masa cuajada con un tenedor.



## Sugerencias & más

Las gambas también se pueden sustituir por 100 g de panceta en cubitos, 100 g de jamón cocido en cubitos o 100 g de pimiento cortado en cubitos.

Podrá poner una nota decorativa esparciendo sobre la masa aros de cebollino o eneldo picado.



# Trucha al vino blanco

4 raciones / Tiempo de cocción: 12–15 minutos / Por ración: 1755 kJ/420 kcal

## Ingredientes:

### Para el jugo:

- 450 ml de vino blanco
- 150 ml de vinagre balsámico,  
blanco
- 150 ml de agua
- 1 limón sin exprimir
- 2 zanahorias
- 1 cucharadita de granos de  
pimienta negra
- 4 ramitas de perejil
- 4 ramitas de tomillo
- 6–8 clavos
  
- 4 truchas
- sal y pimienta
- 75 g de mantequilla
- 6 cucharadas de caldo  
rodajas de limón

## Preparación:

1. Pelar el limón, cortar las zanahorias en rodajas y limpiar las truchas.
  2. Poner el vino blanco, el vinagre, el agua, las rodajas de limón, las zanahorias cortadas, las hierbas y los condimentos sobre las truchas y cocinar en un recipiente sin perforaciones.
- Temperatura: COCER PESCADO 90°C  
Tiempo: 12–15 minutos
3. Calentar la mantequilla en 6 cucharadas de caldo, verter sobre las truchas y decorar con las rodajas de limón.
  4. Como guarnición recomendamos arroz con hierbas picadas.

# Trucha sobre lecho de setas

4 Porciones / por porción: 1.342 kJ/321 kcal; Tiempo de cocción:  20 minutos /  20 minutos

## Ingredientes:

- 4 Truchas (c/u 250 g,  
listas para cocinar)
- 3 C Zumo de limón
- Sal, pimienta
- 1 Cebolla
- 2 Manojito de perejil
- 600 g Cantarelas, robellones  
o champiñones
- 50 g Mantequilla

## Preparación:

1. Lavar las truchas, rociar con zumo de limón y sazonar con sal y pimienta.
  2. Picar finamente la cebolla y el perejil. Laminar las setas o cortarlas en cuartos y mezclar con los ingredientes restantes.
  3. Rellenar las truchas con esta mezcla y meter junto con la mezcla sobrante en un recipiente sin perforaciones. Poner encima de las truchas copos de mantequilla y llevar al horno.
- Temperatura y tiempo:  
 90° C      20 minutos  
 90° C      20 minutos
- Como guarnición podrá servir patatas al perejil.

# Eglefino estofado en espuma de mostaza

4 raciones / Tiempo de cocción: 10–12 minutos / Por ración: 727 kJ/174 kcal

## Ingredientes:

500 g de eglefino  
250 ml de caldo de pescado  
125 ml de vino blanco  
200 g de hierbas aromáticas  
1 cucharadita de condimentos  
para pescado

### Salsa:

3 yemas de huevo  
3 cucharadas de caldo de pescado  
3 cucharadas de vino blanco  
1 cucharadita de mostaza picante  
2 cucharadas de mostaza  
granulada  
2 cucharadas de crème double  
pimienta, sal, azúcar  
vino blanco

## Preparación:

1. Limpiar el pescado y salar.
2. Limpiar las hierbas aromáticas y picar.
3. Poner todos los ingredientes en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 100°C

Tiempo: 10–12 minutos

4. Batir las yemas junto con el caldo de pescado y el vino blanco en baño de agua.

Incorporar en la masa la mostaza y la crème double y sazonar con pimienta, sal, azúcar y vino blanco.

5. Servir con patatas al eneldo y ensalada de pepinos.



## Sugerencias & más

También puede sustituir el eglefino por gallineta.

**La mostaza.** Los granos de mostaza son un condimento europeo que se utiliza sobre todo para la preparación de salsas, escabeches y ensaladas, aunque también se puede combinar con fiambre, pescado y carne.

# Salmón con puerros a la salsa de vino blanco

4 raciones / Tiempo de cocción: 10 minutos / Por ración: 1178 kJ/282 kcal

## Ingredientes:

2 puerros  
2 escalonias  
1 cucharada de mantequilla  
500 g de filetes de salmón  
sal y pimienta

### Salsa de vino blanco:

125 ml de vino blanco  
3-4 cucharadas de caldo de  
pescado  
30 g de mantequilla fría  
1 cucharada de eneldo

### Variante salsa de vermut:

200 ml de caldo de pescado  
100 ml de vermut seco  
2 yemas  
2 cucharadas de crème double  
1 cucharada de vermut seco  
sal  
pimienta de limón  
1 cucharada de perifollo  
finamente picado

## Preparación:

1. Cortar el puerro en tiras finas. Cortar las escalonias en cubitos. Poner ambos ingredientes en un recipiente de cocción sin perforaciones tapado y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

2. Cortar los filetes de salmón en 4 raciones y poner sobre las hortalizas. Sazonar con sal y pimienta y cocinar.

Temperatura: COCER PESCADO 100°C

Tiempo: 6 minutos

3. Calentar el vino blanco con el caldo de pescado en la placa de cocción. Incorporar la mantequilla en forma de copos y sazonar con sal y pimienta. Decorar con eneldo.
4. Servir el pescado con las hortalizas y la salsa sobre un plato. Como guarnición puede poner arroz salvaje.

### Variante salsa de vermut:

Reducir el caldo con el vermut sobre la placa de cocción hasta la mitad.

Batir las yemas con la crème double y una cucharada de vermut e incorporar en la salsa reservada.

Sazonar con sal y pimienta de limón. Finalmente, añadir el perifollo picado.



# Pescado con curry a la tailandesa

4 raciones / Tiempo de cocción: 11 minutos / Por ración: 1270 kJ/304 kcal

## Ingredientes:

50 g de mantequilla  
50 g de harina  
400 ml de leche de coco  
1 cebolla  
20 g de mantequilla  
2 tomates  
15 g de pasta de curry  
el zumo de 1/2 limón  
10 ml de salsa de soja  
1 cucharada de cilantro  
500 g de filete de pescado

## Preparación:

1. Calentar la mantequilla en la placa de cocción, incorporar la harina y añadir la leche de coco. Llevar a ebullición.
2. Cortar la cebolla en cubitos y poner junto con la mantequilla en un recipiente sin perforaciones. Rehogar tapado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

3. Cortar los tomates en trocitos y poner junto con la cebolla rehogada. Incorporar la salsa. Añadir la pasta de curry, el zumo de limón, la salsa de soja y el cilantro para condimentar.
4. Cortar los filetes de pescado en cubitos y poner en un recipiente sin perforaciones. Verter la salsa por encima. Rehogar en el recipiente tapado.

Temperatura: COCER PESCADO 100°C

Tiempo: 7 minutos

5. Como guarnición puede poner arroz.



## Sugerencias & más

La pasta de curry la puede adquirir en cualquier tienda de productos asiáticos y muchos supermercados.



# Pimientos rellenos con filetes de trucha

4 raciones / Tiempo de cocción: 39 minutos / Por ración: 915 kJ/219 kcal

## Ingredientes:

- 4 pimientos
- 10 g de mantequilla
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 100 g de harina de escanda
- 100 ml de caldo de hortalizas
- 1 calabacín pequeño
- 100 g de filetes de trucha ahumada
- 50 g de queso Gouda rallado
- sal y pimienta
- 2 cucharadas de verdura concentrada

## Preparación:

1. Lavar los pimientos, cortar las tapas, quitar las semillas.
2. Poner la mantequilla y la cebolla en un recipiente de cocción sin perforaciones y rehogar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

3. Poner la harina de escanda y el caldo de hortalizas en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 10 minutos

4. Entretanto, cortar el calabacín en cubitos, los filetes de trucha en trozos pequeños y añadir junto con el Gouda a la harina de escanda cocida. Salpimentar y rellenar los pimientos con esta masa.

5. Poner los pimientos rellenos en un recipiente de cocción sin perforaciones, colocar en el nivel intermedio y debajo, colocar el recipiente sin perforaciones con la cebolla y los cubitos de pimiento.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 25 minutos

6. El jugo de fondo obtenido se pasa a una cazuela y se trituración hasta obtener un puré.
7. Incorporar el concentrado de hortalizas, llevar a ebullición y salpimentar.
8. Como guarnición sugerimos arroz integral.



Carne

## LA VIDA ES TIERNA



Los platos de carne realizados en el Horno a Vapor de Miele son especialmente tiernos, jugosos y delicados y, además, siempre salen bien. Los nutrientes: las proteínas, vitaminas y minerales de las aves, la vitamina B de la carne de cerdo y el alto contenido en hierro de la carne de vacuno se conservan en su mayor parte. Al cocinar la carne al vapor se desprende un extracto de carne y grasa que es idóneo para usar como fondo de salsa. Si se desea obtener una carne dorada, hay que dorarla un poco en la placa de cocción previamente y después finalizar su cocción en el Horno a Vapor.

# Rollitos de pavo con relleno de espinacas

4 raciones / Tiempo de cocción: 32-40 minutos / Por ración: 1133 kJ/271 kcal

## Ingredientes:

300 g de espinacas en hoja congeladas  
sal, pimienta, nuez moscada  
2 dientes de ajo  
4 filetes de pavo  
125 ml de caldo de gallina  
3 cucharadas de nata  
2 cucharadas de maicena  
jerez

## Preparación:

1. Descongelar las espinacas.  
  
Temperatura: DESCONGELAR 60°C  
Tiempo: 20-25 minutos
2. Sazonar las espinacas con sal, pimienta y nuez moscada. Picar los dientes de ajo e incorporar.
3. Repartir el relleno de espinacas sobre los filetes de pavo, enrollar estrechamente y atar con hilo de cocinar.
4. Poner el caldo de gallina en un recipiente de cocción sin perforaciones, sazonar con nata, sal, pimienta y nuez moscada. Poner los rollitos dentro y cocinar.  
  
Temperatura: COCER CARNE 100°C  
Tiempo: 12-15 minutos
5. Pasar el caldo a una cazuela, espesar con maicena y sazonar con jerez.
6. Para servir, rociar los rollitos con un poco de salsa. Como guarnición puede poner arroz salvaje o patatas hervidas.



## Sugerencias & más

Una nota de sabor especial la darían 8 filetes de anchoa, cortados finamente y mezclados con las espinacas.

En lugar de filetes de pavo también se puede emplear pechuga de pollo o solomillo de ternera.



# Filete de pavo sobre lecho de verduras

4 raciones / Tiempo de cocción: 10 minutos / Por ración: 2403 kJ/575 kcal

## Ingredientes:

750 g de filetes de pavo  
sal y pimienta  
un poco de curry  
1 taza de nata  
2 ramas de puerro  
3 zanahorias  
1 trozo de queso fresco a las  
finas hierbas

## Preparación:

1. Cortar los filetes de pavo en tiras, condimentar con sal, pimienta y un poco de curry. Poner junto con la nata en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: COCER CARNE 100°C

Tiempo: 10 minutos

2. Entretanto, cortar el puerro y las zanahorias en tiras finas, de 4 cm de largo. Poner las hortalizas en el recipiente y cocinar durante los dos últimos minutos.
3. Al finalizar el tiempo de cocción total, incorporar el queso fresco a las finas hierbas para ligar la salsa.



## Sugerencias & más

**Tiras finas de zanahoria.** Para poder obtener tiras finas de zanahorias, raspe las zanahorias con un raspador y corte las raspas a lo largo con un cuchillo muy afilado para obtener las tiras finas deseadas.



# Pinchos multicolor de ave con «salsa balsámica»

4 raciones / Tiempo de cocción: 7–10 minutos / Por ración: 1075 kJ/256 kcal

## Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde

### Para la salsa:

- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 cucharadas de caldo de gallina (instantáneo)
- 4 cucharadas de salsa de chili
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- sal

## Preparación:

1. Lavar la carne bajo el grifo y secar con papel de cocina. Cortar en trozos de aprox. 3 x 3 cm.
2. Quitar el tallo de los pimientos, lavar a fondo, vaciar las semillas y paredes interiores y cortar en trozos de 3 x 3 cm.
3. Pinchar los trozos de carne y de pimiento alternativamente sobre unos pinchos de madera. Colocar los pinchos en un recipiente de cocción perforado engrasado y cocinar.

Temperatura: COCER CARNE 100°C

Tiempo: 7–10 minutos

4. Caramelizar el azúcar en una cazuela y retirar de la placa de cocción. Incorporar la mantequilla y el caldo de gallina. Poner la cazuela de nuevo sobre la placa y cocer todo a fuego lento durante unos 2 a 3 minutos. Agregar la salsa de chili, el vinagre balsámico y las semillas de sésamo. Sazonar con sal.



## Sugerencias & más

**Vinagre balsámico.** El «Aceto Balsámico» (vinagre balsámico) sólo tiene un 3 % de acidez y por eso ocupa un puesto muy especial entre los vinagres. Aunque en los estantes está junto a los vinagres, su etiquetado suele rezar: «Condimento para ensaladas tipo Módena» o «Condimento a base di moste» (condimento a base de mosto de uva). El líquido es de color marrón oscuro, tiene un aroma intenso y dulce y es suave.



# Albóndigas Königsberg

4 raciones / Tiempo de cocción: 10–12 minutos / Por ración: 2036 kJ/487 kcal

## Ingredientes:

500 g de carne picada  
1 cebolla  
1 huevo  
1 panecillo  
sal y pimienta  
40 g de mantequilla  
40 g de harina  
400 ml de caldo  
1 cucharada de alcaparras  
1 cucharada de aros de cebollino

## Preparación:

1. Remojar el pan en agua y mezclar con la carne picada, el huevo y la cebolla picada. Sazonar con sal y pimienta.
2. Formar con la masa 12 albóndigas.
3. Formar con la mantequilla y la harina pequeñas bolas.
4. Poner todas las bolas en un recipiente de cocción sin perforaciones. Rociar con el caldo y cocinar.

Temperatura: COCER CARNE 100°C

Tiempo: 10–12 minutos

5. Remover la salsa hasta obtener una crema lisa, añadir las alcaparras y sazonar. Espolvorear por encima los aros de cebollino.
6. Servir con arroz.



## Sugerencias & más

**Albóndigas Königsberg** es una receta cuyo inventor se desconoce. Se sabe que era una comida festiva de la Prusia Oriental. Más tarde se convirtió en un plato nacional alemán.

# Suflé de carne picada con calabacines

4 raciones / Tiempo de cocción: 10–12 minutos / Por ración: 1717 kJ/411 kcal

## Ingredientes:

300 g de cebollas  
1 cucharada de aceite  
500 g de carne de vacuno picada  
sal y pimienta  
orégano  
4 cucharadas de tomate frito  
300 g de tomates  
250 g de calabacín  
60 g de crema de leche  
1 cucharada de albahaca  
congelada  
1 cucharada de perejil picado  
1 cucharada de eneldo picado  
250 g de mozzarella

## Preparación:

1. Cortar las cebollas y rehogar en aceite. Rehogar también la carne picada y condimentar con sal, pimienta, orégano y tomate frito. Poner todos los ingredientes en un recipiente de cocción sin perforaciones.
2. Cortar los tomates y los calabacines en rodajas y colocar sobre la carne en forma de abanico.
3. Colocar sobre el suflé la mozzarella cortada en cubitos. Mezclar la crema de leche con la albahaca, el perejil y el eneldo, verter sobre el suflé y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 10–12 minutos

4. Servir con arroz o pasta.



## Sugerencias & más

Debido a su gran superficie, la **carne picada** se estropea con rapidez. En el frigorífico sólo se puede guardar un día. La carne congelada se mantiene durante 1–3 meses. Si se forma un paquete plano para congelar, la descongelación es más rápida. Después de descongelar, cocinar la carne picada inmediatamente.

# Carne de buey con salsa de manzanas y rábano picante

4 raciones / Tiempo de cocción: 75 minutos / Por ración: 1998 kJ/487 kcal

## Ingredientes:

200 g de zanahorias  
200 g de apio nabo  
50 g de raíz de perejil  
800 g de carne de buey  
sal, pimienta y granos  
de pimienta  
2 hojas de laurel  
250 g de patatas pequeñas  
250 g de zanahorias en manojo  
250 g de colinabo  
2 cucharaditas de caldo  
instantáneo  
6 cucharadas de caldo  
Para la salsa:  
2 manzanas ácidas  
2 tazas de crema de leche  
1 ramillete de cebollinos  
1 cucharada de rábano rallado  
sal y pimienta

## Preparación:

1. Cortar las zanahorias, el apio nabo y la raíz de perejil en cubitos y poner junto con la carne de buey, la sal, los granos de pimienta y las hojas de laurel en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 60 minutos

2. Entretanto, pelar las patatas, las zanahorias y el colinabo y, con un cuchillo apropiado, cortar en piezas ovaladas.
3. Del jugo que se genera, coger 6 cucharadas y poner en un recipiente de cocción sin perforaciones junto con las hortalizas y el caldo instantáneo. Cocinar junto con la carne de buey.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 15 minutos

4. Pelar las manzanas y rallar gruesas. Mezclar con la crema de leche. Cortar los cebollinos en aritos y agregar junto con el rábano. Sazonar con sal y pimienta.
5. Cortar la carne guisada contra la dirección de las fibras en rodajas finas, y servir junto con las hortalizas y la salsa.



# Rollitos de acelgas con relleno asiático

4 raciones / Tiempo de cocción: 12 minutos / Por ración: 1304 kJ/312 kcal

## Ingredientes:

8 hojas de acelga  
400 g de carne picada  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharadita de raíz de jengibre  
rallada  
sal y pimienta  
6 setas Shiitake desecadas  
60 g de fideos

## Preparación:

1. Limpiar y blanquear las hojas de acelga.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 2 minutos
2. Mezclar la carne picada con la salsa de soja y la raíz de jengibre y sazonar con sal y pimienta.
3. Poner las setas en remojo, picar finas y agregar a la masa. Amasar junto con los fideos.
4. Repartir la carne picada sobre las hojas de acelga blanqueadas, enrollar con firmeza y cocinar.  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 10 minutos
5. Sugerimos como guarnición arroz y Dip agri-dulce.



## Sugerencias & más

En la cocción, colocar el extremo de la hoja enrollada en el recipiente de cocción hacia abajo.



# Carne de ternera con salsa de atún

4 raciones / Tiempo de cocción: 60 minutos / Por ración: 2541 kJ/608 kcal

## Ingredientes:

700 g de carne de ternera  
750 ml de agua  
150 ml de vino blanco  
2 hojas de laurel  
10 granos de pimienta negra  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal  
2 zanahorias  
1 cebolla

### Para la salsa:

1 lata de atún  
1 cucharada de aceite  
2 yemas de huevo  
2 cucharadas de alcaparras  
1 cucharada de zumo de limón  
100 ml de aceite  
sal y pimienta  
alcaparras  
rodajas de limón

## Preparación:

1. Poner la carne de ternera, el agua, el vino blanco, las hojas de laurel, los granos de pimienta y la sal en un recipiente de cocción sin perforaciones.
2. Pelar las zanahorias y cortar en trozos. Pelar las cebollas y partir por la mitad, añadir a la carne junto con las zanahorias y cocinar.

Temperatura: COCER CARNE 100°C

Tiempo: 60 minutos

3. Dejar escurrir el atún y mezclar junto con el aceite, las yemas y las alcaparras y pasar por la picadora. Añadir el zumo de limón y agregar aceite gota a gota, hasta que la salsa adquiera la consistencia de una mayonesa. Sazonar con sal y pimienta.
4. Cortar la carne guisada contra la dirección de las fibras en rodajas finas y servir sobre una fuente. Verter por encima la salsa y decorar con alcaparras y rodajas de limón.
5. Para acompañar sugerimos pan blanco fresco.



# Pollo con pimientos

4 raciones / Tiempo de cocción: 12–14 minutos / Por ración: 1509 kJ/361 kcal

## Ingredientes:

- 3 filetes de pechuga de pollo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 3 cucharaditas de curry
- 2 pimientos rojos
- 100 ml de nata
- 100 g de crème fraîche
- sal y pimienta
- curry

## Preparación:

1. Cortar la carne en tiras de un 1 cm de ancho.
2. Preparar con el aceite, el pimentón y el curry un escabeche y dejar reposar la carne en éste 15 minutos.
3. Cortar los pimientos en tiras finas y poner junto con la carne en un recipiente de cocción sin perforaciones.
4. Mezclar la nata y la crème fraîche y sazonar con sal y pimienta, cocinar.  
  
Temperatura: COCER CARNE 100°C  
Tiempo: 12–14 minutos
5. A continuación, volver a sazonar con sal, pimienta y curry.



## Sugerencias & más

**Escabeche.** El escabeche es una sazón que también se puede llamar «a la marinera». Originalmente sólo se marinaba el pescado. En principio, todo lo que viene del mar es apto para poner en escabeche. Los pescados pequeños se elaboran enteros, los grandes en cortes tipo carpaccio. Sin embargo, también las hortalizas y la carne en escabeche se han convertido entretanto en platos muy apreciados.

# Filetes de cerdo con salsa de coliflor

4 raciones / Tiempo de cocción: 15–18 minutos / Por ración: 1187 kJ/284 kcal

## Ingredientes:

2 piezas de lomo de cerdo  
pimienta molida gruesa  
sal y pimentón  
estragón  
1 coliflor  
1/4 l de nata  
1 trozo de queso para fundir  
2 cucharadas de finas hierbas

## Preparación:

1. Lavar los lomos bajo el agua y secar con papel de cocina. Condimentar con sal, pimienta molida gruesa, pimentón y estragón. Poner la carne en un recipiente de cocción perforado.
2. Dividir la coliflor en rositas y poner en otro recipiente de cocción perforado. Debajo, introducir un recipiente de cocción sin perforaciones, para recoger el jugo que se desprenda.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 15–18 minutos

3. Triturar la coliflor junto con el jugo para obtener un puré y sazonar con sal y pimienta. Añadir a la salsa la nata, el queso para fundir y las hierbas.
4. Ponga como guarnición patatas con perejil.

# Pechuga de pollo con escalonias y pimientos

4 raciones / Tiempo de cocción: 16 minutos / Por ración: 1045 kJ/250 kcal

## Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo grandes
- 8 escalonias pequeñas
- 2 pimientos asados, en conserva
- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de azúcar

## Preparación:

1. Separar las pechugas de pollo, eliminar los nervios y la piel y aplanar colocándolas entre dos piezas de papel transparentes.
2. Pelar las escalonias, cortar por la mitad o a cuartos. Dejar escurrir bien los pimientos y cortar por la mitad.
3. Distribuir encima de las pechugas las escalonias y los pimientos y enrollar. Fijar con palillos.
4. Con la salsa de soja, el vinagre de manzana y el azúcar, preparar un escabeche y poner en él los rollitos de pechuga durante 20 minutos.
5. Después, sacar los rollitos y enrollar en papel de aluminio. Poner en un recipiente de cocción perforado y cocinar.

Temperatura: COCER CARNE 100°C

Tiempo: 16 minutos

6. A continuación, poner los rollitos durante unas 2 horas en el frigorífico, después quitar el papel y cortar en diagonal. Servir en una fuente y decorar con escalonias y pimientos rojos.



## Sugerencias & más

### Recomendación para la guarnición.

Con este plato recomendamos como guarnición la ensalada de patatas caliente del capítulo «Guarniciones» de este libro.



# Pollo marroquí con verduras

4 raciones / Tiempo de cocción: 12-15 minutos / Por ración: 995 kJ/238 kcal

## Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo enteras
- 4 ajos pardos
- 2 ramas de apio
- 2 tomates
- 1 calabacín
- 2 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de menta picada
- $\frac{1}{2}$  taza de caldo de gallina
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 ajo machacado
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de mango chutney
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita de maicena

## Preparación:

1. Cortar las pechugas de pollo en tiras. Pelar los ajos pardos y cortar en cuartos. Cortar el apio en tiras de 1 cm de ancho. Cortar los tomates en cubitos, el calabacín en trozos.
2. Mezclar todos los ingredientes cortados con las pasas, el perejil y la menta y reservar aparte.
3. Mezclar todos los demás ingredientes y agregar a la mezcla de carne y hortalizas. Poner en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 12-15 minutos

4. Como guarnición puede poner arroz basmati, que puede cocinar junto con el plato principal. Consulte los tiempos de cocción en la tabla.



# Filetes de vacuno escalfado con verduras

2 Porciones / por porción: 2.369 kJ/564 kcal; Tiempo de cocción:  16 minutos /  10 minutos

## Ingredientes:

200 g Coliflor  
200 g Manojos de zanahorias  
2 Calabacines  
8 Cebolletas  
100 g Guisantes  
250 ml Caldo de carne  
500 g Carne de vacuno  
para filetes, en un trozo  
Perejil

## Preparación:

1. Cortar las flores de coliflor, las zanahorias y los calabacines en trozos pequeños. Eliminar las hojas verdes de las cebolletas y agregar junto con los guisantes.

2. Verter el caldo de carne en un recipiente sin perforaciones, agregar las zanahorias y la coliflor y cocinar todo junto.

Temperatura y tiempo:

100° C      8 minutos

120° C      4 minutos

3. Agregar las verduras restantes y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

100° C      4 minutos

100° C      4 minutos

4. Colar las verduras y mantener caliente por separado.

5. Cortar la carne en filetes de 1 cm de grosor y escalfarlos en el caldo de cocción obtenido.

Temperatura y tiempo:

100° C      4 minutos

120° C      2 minutos

6. Disponer la carne con la verdura y servir con perejil espolvoreado por encima.

# Ragú de cordero en salsa de eneldo a la sueca

4 Porciones / por porción: 2.700 kJ/646 kcal; Tiempo de cocción:  12–16 minutos /  8–12 minutos

## Ingredientes:

750 g Carne de cordero  
3 C Aceite  
2 Dientes de ajo  
250 g Cebollas  
Sal, pimienta  
200 Nata líquida  
2 Hojas de laurel  
2 Manojito de eneldo  
Vino blanco

## Preparación:

1. Cortar la carne de cordero en dados y sofreír en aceite. Picar los dientes de ajo. Cortar la cebolla en dados y sofreír con la carne. Sazonar con sal y pimienta.
2. Verter la nata líquida y añadir las hojas de laurel en un recipiente sin perforaciones. Agregar  $\frac{1}{2}$  manojitos de eneldo finamente picado a la nata y llevar al horno.

### Temperatura y tiempo:

- 100° C      12–14 minutos  
 120° C      6–8 minutos

3. Sazonar con sal, pimienta y vino blanco y decorar con hojitas de eneldo.

Como guarnición podrá servir patatas hervidas, zanahorias y ensalada de pepino.

# Pechugas de pularda con salsa de pimientos

4 Porciones / por porción: 1.680 kJ/402 kcal; Tiempo de cocción:  12–14 minutos /  10–12 minutos

## Ingredientes:

3 Pimientos rojos  
200 ml Caldo de pollo  
2 Chalotas  
1 C Mantequilla  
4 Pechugas de pularda  
Sal, pimienta, Pimienta de Cayena  
2 C Almidón para salsas claras  
Hojas de albahaca

## Preparación:

1. Picar finamente las chalotas; poner la mantequilla en un recipiente sin perforaciones y echar en él las chalotas. Cortar los pimientos por la mitad, quitar las pepitas, cortar en tiras, agregar a las chalotas y dejar rehogar tapado.

Temperatura y tiempo:

100° C      4 minutos

120° C      2 minutos

2. Limpiar las pechugas de pularda y secar con papel de cocina. Sazonar con sal y pimienta. Colocar las pechugas sobre las chalotas y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

100° C      8–10 minutos

100° C      8–10 minutos

3. Pasar el fondo por el chino y calentar después en la placa de cocción. Sazonar con sal y pimienta de Cayena y trabar con almidón para salsas.
4. Cortar las pechugas de pularda en filetes y disponerlos sobre el lecho de chalotas. Verter por encima la salsa y decorar con hojitas de albahaca. Como guarnición podrá servir arroz salvaje.



# Lomo de cerdo sobre lecho de col de Saboya

4 Porciones / por porción: 911 kJ/217 kcal; Tiempo de cocción:  10–12 minutos /  10–12 minutos

## Ingredientes:

- 10 g Setas secas chinas (Mu-Err)
- 1 Tomate
- 250–300 g Col de Saboya (repollo de hojas rizadas)
- 100 g Brotes de soja
- 300 g Lomo de cerdo
- 1 Limón sin tratar
- Sal, pimienta
- Aceite de sésamo y de chile
- 1 c Cubito de caldo de verduras
- 1l Agua

## Preparación:

1. Verter agua hirviendo sobre las setas Mu-Err y dejar hinchar unos 30 minutos.
2. Practicar una incisión en forma de cruz en el nacimiento del tallo del tomate y meterlo en un recipiente perforado.

### Temperatura y tiempo:

- 100° C 1 minuto
- 100° C 1 minuto

A continuación, pelar el tomate y cortar en dados.

3. Limpiar la col de Saboya, lavar y cortar en tiras del grosor de un dedo. Lavar 100 g de brotes de soja bajo el grifo, escurrir las setas y cortarlas finamente. Mezclar todos los ingredientes, agregar el caldo de verdura y meter todo en un recipiente sin perforar.
4. Cortar el lomo de cerdo en 8 trozos del mismo tamaño, frotar con el limón y sazonar con sal y pimienta. Colocar los filetes sobre la verdura y llevar al horno.

### Temperatura y tiempo:

- 100° C 10–12 minutos
- 100° C 10–12 minutos

Mezclar el aceite de sésamo y de chile y rociar los platos con esta mezcla momentos antes de servirlos.



## Sugerencias & más

Como guarnición podrá servir arroz Basmati que podrá preparar simultáneamente con los demás ingredientes.



# Verduras

## LA NATURALEZA EN SU MEJOR FORMA



La preparación cuidadosa en el Horno a Vapor hace honor a la verdura. Por nuestra salud y el sabor, deberíamos consumir verdura a diario, sea como guarnición, como plato principal o en forma de potaje. A las especies ya conocidas, aunque no despreciables, se suman cultivos nuevos como, por ejemplo, el romanesco, o coliflor verde. Elija siempre que pueda la verdura de la temporada, pues es la que más vitaminas y minerales contiene y la más fresca al llegar a la mesa.

# Verdura en escabeche

4 raciones / Tiempo de cocción: 3-4 minutos / Por ración: 907 kJ/217 kcal

## Ingredientes:

- 2 pimientos amarillos
- 2 pimientos rojos
- 1 berenjena
- 2 calabacines
- 500 g de champiñones
- 6 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- 4 cucharadas de vino blanco
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta
- 1 pizca de azúcar
- 2 cucharadas de finas hierbas picadas

## Preparación:

1. Lavar los pimientos y cortar en tiras. Cortar la berenjena, los calabacines y los champiñones en rodajas.
2. Poner la verdura en un recipiente de cocción perforado y cocinar.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 3-4 minutos
3. Con el aceite de oliva, el vinagre, el vino blanco, el ajo, la sal, la pimienta, el azúcar y las hierbas picadas, preparar un escabeche.
4. Servir la verdura sobre una fuente y regar con el escabeche y dejar reposar unas horas.
5. Acompañar con baguette o pan de chapata.

# Remolacha en vinagre de frambuesa

4 Porciones / por porción: 1.208 kJ/289 kcal; Tiempo de cocción: □ 40 minutos / ○ 20-25 minutos

## Ingredientes:

1 kg Remolacha

### Marinada:

- 1 C Vinagre de Módena
- 3 C Vinagre de frambuesa
- 6 C Aceite
- 4-6 C Caldo de verduras
- 2 c Miel
- Sal, pimienta
- 2 C Finas hierbas, picadas

## Preparación:

1. Lavar la remolacha, meterla en un recipiente perforado y llevar al horno.  
Temperatura y tiempo:  
□ 100° C 40-50 minutos  
○ 120° C 20-25 minutos
2. Mezclar removiendo el vinagre de Módena, el vinagre de frambuesa, el aceite, el caldo de verdura, la miel, así como la sal, la pimienta y las finas hierbas picadas.
3. Pelar la remolacha y con ayuda de un cuchillo grande con mucho filo, cortarla en rodajas finas. Rociar con la mezcla de vinagre y dejar marinar según gusto.



# Pepinos estofados

4 raciones / Tiempo de cocción: 17–23 minutos / Por ración: 1956 kJ/468 kcal

## Ingredientes:

2 cebollas  
200 g de tocino magro  
2 pepinos o  
5–6 pepinos  
2 vasos de crema de leche  
1 cucharada de eneldo picado  
1 pizca de azúcar  
sal  
pimienta

## Preparación:

1. Cortar las cebollas en cubitos y poner junto con el tocino en un recipiente de cocción sin perforaciones tapado y rehogar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 2–3 minutos

2. Pelar los pepinos, cortar por la mitad y, con una cuchara, sacar las semillas. Cortar en tiras finas y junto con la crema de leche agregar al tocino y las cebollas.
3. Condimentar con eneldo, azúcar, sal y pimienta y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 15–20 minutos

4. Después de la cocción, volver a sazonar con pimienta y sal.

Acompañar con patatas hervidas.



## Sugerencias & más



El **eneldo** es una de las pocas hierbas que originalmente no sólo se utilizó en la medicina, sino que, desde el principio, también en la cocina. Es importante combinar el eneldo con los condimentos universales como la sal, la pimienta, las cebollas, el perejil o el ajo, y no con otros que tengan un sabor propio específico.

□ = Horno a vapor normal, ○ = Cocivap



# Espinacas con recubrimiento

4 raciones / Tiempo de cocción: 35 minutos / Por ración: 1011 kJ/242 kcal

## Ingredientes:

300 g de espinacas congeladas  
1 cebolla  
100 g de panceta  
10 g de mantequilla  
sal  
nuez moscada  
250 g de requesón  
2 huevos  
30g de queso Parmesano rallado  
1 cucharada de perejil picado  
sal  
pimienta  
perejil para espolvorear

## Preparación:

1. Descongelar las espinacas.

Temperatura: DESCONGELAR 60°C

Tiempo: 20–25 minutos

Después de descongelarlas, dejar reposar las espinacas durante 8–10 minutos y después colar el líquido.

2. Cortar la cebolla y la panceta en cubitos y rehogar en mantequilla en un recipiente de cocción sin perforaciones tapado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

3. Añadir las espinacas y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Cocinar en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 5 minutos

4. Entretanto, mezclar el requesón, los huevos, el parmesano, el perejil, la sal y la pimienta.

5. Distribuir la masa de requesón sobre las espinacas y cocinar de nuevo.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 5 minutos

6. Antes de servir, decorar con perejil.

# Cubitos de jamón sobre lecho de verduras

4 raciones / Tiempo de cocción: 20 minutos / Por ración: 1743 kJ/417 kcal

## Ingredientes:

200 g de queso fresco a las finas hierbas  
2 cucharadas de crème fraîche  
1/2 cucharada de condimento para sopa  
500 g de guisantes y zanahorias congelados  
200 g de champiñones  
1 tarro pequeño de puntas de espárrago  
300 g de jamón cocido  
perejil

## Preparación:

1. Mezclar el queso fresco, la crème fraîche y los condimentos para sopa y distribuir en un recipiente de cocción sin perforaciones
2. Añadir los guisantes y zanahorias, limpiar los champiñones, cortar por la mitad y agregar también, colocar las puntas de espárrago encima.
3. Cortar el jamón cocido en cubitos, distribuir por encima de las hortalizas y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 20 minutos

4. Remover cuidadosamente, dejar reposar todo 5 minutos dentro del aparato.
5. Antes de servir, decorar con perejil. Acompañar con arroz o baguette.

# Zanahorias con chalotas glaseadas

4 Porciones / por porción: 538 kJ/128 kcal; Tiempo de cocción:  6 minutos /  3 minutos

## Ingredientes:

500 g Zanahorias  
2 Chalotas  
20 g Mantequilla  
Sal, pimienta  
1 C Perejil

## Preparación:

1. Limpiar las zanahorias, cortar en rodajas y meterlas en un recipiente perforado.
2. Poner las chalotas junto con la mantequilla en un recipiente sin perforaciones y cocinar tapado.

Temperatura y tiempo:

100° C      6 minutos  
 120° C      3 minutos

3. Agregar las zanahorias a las chalotas, sazonar con sal y pimienta y servir con perejil espolvoreado por encima del plato.

# Suflé de hortalizas

4 raciones / Tiempo de cocción: 25–28 minutos / Por ración: 1062 kJ/254 kcal

## Ingredientes:

500 g de coliflor  
4 yemas de huevo  
sal  
pimienta  
nuez moscada  
4 claras de huevo  
mantequilla

## Salsa:

2 escalonias  
20 g de mantequilla  
20 g de harina  
20 ml de vino blanco  
100 ml de jugo de verduras  
100 ml de nata  
sal  
pimienta

## Preparación:

1. Limpiar la coliflor, dividir en rositas, poner en un recipiente de cocción perforado y cocinar.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 10 minutos
2. Dejar enfriar la coliflor y triturar hasta obtener puré. Incorporar las yemas a la masa de coliflor y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Batir las claras a punto de nieve e incorporar en la masa.
4. Engrasar con mantequilla los moldes y llenar con la masa. Tapar con papel de aluminio y cocinar.  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C  
Tiempo: 15–18 minutos
5. Para la salsa, cortar las escalonias finas y rehogar en mantequilla. Agregar la harina y reducir con vino blanco.
6. Mezclar con el caldo de hortalizas hasta obtener una crema lisa y sazonar con sal y pimienta.
7. Servir el suflé en un plato, verter alrededor la salsa y decorar con hierbas picadas.
8. Combina a la perfección con platos de carne y pescado.



## Sugerencias & más

Esta receta también se puede preparar con brécol o zanahorias.



# Espárragos

4 raciones / Tiempo de cocción: 8-14 minutos / Por ración: 368 kJ/88 kcal

## Ingredientes:

1 kg de espárragos blancos,  
gordos

1 kg de espárragos verdes

## Preparación:

Pelar los espárragos de arriba abajo, poner en un recipiente de cocción perforado y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 10-14 minutos

Preparación igual que arriba.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 8-10 minutos

## Salsas para acompañar los espárragos

4 raciones

## Ingredientes:

Nata de perejil  
782 kJ/ 187 kcal  
125 ml de nata  
1 manojo de perejil picado  
sal, 1 pizca de azúcar

Salsa de atún  
864 kJ/ 202 kcal  
1 lata de atún  
1 vaso de yogur (3,5 %)  
1 cucharadita de zumo de limón  
2 cucharaditas de alcaparras  
sal  
pimienta  
azúcar  
3 huevos

Salsa de naranja:  
1542 kJ/ 369 kcal  
250 ml de zumo de naranja  
3 yemas de huevo  
sal  
pimienta  
200 g de mantequilla templada  
Rodajas de naranja

## Preparación:

1. Mezclar la nata con el perejil y sazonar con sal y azúcar.
2. Verter sobre los espárragos calientes y servir.

1. Dejar escurrir el atún y desmenuzar con la ayuda de dos tenedores.
2. Mezclar el yogur, el zumo de limón y las alcaparras y sazonar con sal, pimienta y azúcar.
3. Añadir el atún a la masa de yogur y mezclar.
4. Cocer los huevos hasta que estén duros, pelar y cortar en cuartos. Verter la masa de yogur sobre los espárragos y colocar los huevos a modo de decoración.

1. Mezclar el zumo de naranja con las yemas, batir con sal y pimienta al baño maría.
2. Agregar cucharada a cucharada la mantequilla y sazonar con sal y pimienta.
3. Antes de servir, decorar con rodajas de naranja.



# Ensalada de patatas con lentejas y piña

4 raciones / Tiempo de cocción: 27–30 minutos / Por ración: 1710 kJ/409 kcal

## Ingredientes:

- 1 kg de patatas de cocción firme
- 125 g de lentejas (cocidas)
- 250 ml de caldo de verduras
- 1 lata de piña cortada
- 1 manojo de cebollinos
- 300 g de yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de zumo de piña
- sal a las finas hierbas
- pimienta
- curry
- perejil picado



## Preparación:

1. Lavar las patatas y poner en un recipiente de cocción perforado y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 25–28 minutos

2. Después de la cocción, pelar las patatas estando calientes, dejar enfriar y cortar en rodajas.

3. Poner las lentejas y el caldo en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: CALENTAR 100°C

Tiempo: 2–3 minutos

4. Dejar escurrir la piña, recoger el jugo, limpiar los cebollinos, cortar en aros, mezclar con las patatas, las lentejas y la piña.

5. Mezclar el yogur, la mayonesa, el zumo de limón y 3 cucharadas del jugo de piña recogido. Agregar a los ingredientes de la ensalada. Sazonar con la sal a las finas hierbas, la pimienta y el curry. Decorar con perejil.



# Pastel de verduras

4 raciones / Tiempo de cocción: 33–38 minutos / Por ración: 2073 kJ/496 kcal

## Ingredientes:

500 g de tomates  
2 pimientos verdes  
2 pimientos rojos  
300 g de guisantes congelados  
3 dientes de ajo  
100 g de aceitunas negras,  
deshuesadas  
sal  
pimienta  
tomillo  
romero  
200 g de crème fraîche al ajo  
6 huevos

## Preparación:

1. Lavar los tomates, poner en un recipiente de cocción perforado y cocinar.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 1 minuto

Pelar los tomates aún calientes, cortar en cubitos y poner en una fuente.

2. Lavar los pimientos, quitar el tallo, eliminar las semillas y paredes interiores, cortar en tiras y poner en un recipiente de cocción perforado. Poner los guisantes en otro recipiente de cocción perforado e introducir ambos recipientes en la cámara de cocción.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 2 minutos

Agregar las hortalizas guisadas a los tomates.

3. Añadir el ajo picado y las aceitunas partidas por la mitad a las hortalizas, condimentar todo con sal, pimienta, tomillo y romero.
4. Poner las hortalizas en un recipiente de cocción sin perforaciones. Batir la crème fraîche con los huevos y verter por encima. Tapar el recipiente e introducirlo en la cámara de cocción.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 30–35 minutos

5. El pastel terminado debe enfriarse del todo, después volcar del molde, cortar en rodajas gruesas y servir.
6. Acompañar con salsa de remolacha y pan blanco de barra.



# Lombarda con manzana

4 raciones / Tiempo de cocción: 40 minutos / Por ración: 836 kJ/200 kcal

## Ingredientes:

125 g de cebolla picada en cubitos  
50 g de manteca de cerdo  
700 g de col lombarda  
200 ml de zumo de manzana  
50 ml de vinagre de vino  
1 hoja de laurel  
aprox. 3 clavos  
25 g de azúcar  
sal  
pimienta  
1 manzana  
30 g de arándanos encarnados o  
30 g de gelatina de grosellas  
50 ml de vino tinto

## Preparación:

1. Poner la cebolla picada y la manteca de cerdo en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar tapado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

2. Limpiar la col lombarda, cortar en tiras, añadir junto con el zumo de manzana, el vinagre, la hoja de laurel, los clavos y el azúcar a las cebollas. Sazonar con sal y pimienta y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 30 minutos

3. Cortar la manzana en trozos, poner los arándanos o la gelatina de grosella y el vino tinto junto con los demás ingredientes y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 6 minutos

4. Sazonar con sal, pimienta y azúcar.

# Repollo con nata

4 raciones / Tiempo de cocción: 15 minutos / Por ración: 1877 kJ/449 kcal

## Ingredientes:

1 kg de repollo  
250 ml de caldo de verduras  
30 g de mantequilla  
250 g de crema de leche  
sal  
pimienta  
1 pizca de azúcar

## Preparación:

1. Cortar el repollo en tiras gruesas. Añadir el caldo de verduras y cocinar en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 15 minutos

2. Calentar la mantequilla en una sartén o cazuela y dorar el repollo.
3. Añadir la crema de leche y sazonar con sal, pimienta y azúcar. Dejar reposar todo durante unos minutos.



## Sugerencias & más



El **repollo** se llama de diferentes maneras a lo largo de las regiones de Alemania, por ejemplo, col blanca o berza. Se puede adquirir todo el año y, al igual que otras especies de col, es pobre en calorías y ayuda a digerir las carnes más grasientas.

# Hinojo con hortalizas

4 raciones / Tiempo de cocción: 10–12 minutos / Por ración: 940 kJ/225 kcal

## Ingredientes:

- 2 bulbos de hinojo
- hojas de hinojo
- 2 zanahorias
- 1 puerro pequeño
- 2 ramas de apio
- 1 cucharadita de zumo de limón
- sal
- azúcar
- 2 cebollas
- 20 g de mantequilla
- 150 ml de caldo de verduras
- sal
- pimienta
- 1 cucharadita de caldo de verduras instantáneo
- 1 vaso de crème fraîche

## Preparación:

1. Lavar el hinojo, cortar en cuartos y recortar la raíz en forma de cuña. Reservar las hojas de hinojo para decorar.
2. Cortar las zanahorias en rodajas de 0,5 cm de ancho, cortar el puerro en aros de 1 cm de ancho, cortar el apio en trozos de 0,5 cm de espesor. Poner las verduras en un recipiente de cocción perforado y colocar el hinojo encima.
3. Mezclar el zumo de limón, la sal y el azúcar y verter sobre el hinojo. Introducir el recipiente en la cámara de cocción y colocar debajo un recipiente de cocción sin perforaciones para recoger el jugo.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C

Tiempo: 10–12 minutos

4. Cortar las cebollas en cubitos, rehogar en mantequilla y añadir 150 ml de caldo de verduras, condimentar con sal, pimienta y concentrado de verdura. Incorporar la crème fraîche. Decorar con ramitas de hinojo.



## Sugerencias & más

El **hinojo** es la verdura clásica italiana. En Italia se come casi siempre crudo como postre, pero sabe mejor guisado. El Horno a Vapor permite conservar las vitaminas. Para que el hinojo no sepa insípido, debe condimentarse con vigor.



# Lombarda con manzanas y uvas

6 Porciones / por porción: 810 kJ/193 kcal; Tiempo de cocción:  30–40 minutos /  15–20 minutos

## Ingredientes:

- 750 g Lombarda
- 50 g Manteca de cerdo con chicharrones
- 4 Manzanas (variedad ligeramente ácida, como Boskop)
- 125 ml Vino tinto
- 4–5 C Vinagre de Módena
- 2 Hojas de laurel
- 3 Clavos
- 1 Cebolla
- 1–2 C Confitura de grosella
- 200 g Uvas sin pepitas
- Sal, pimienta, azúcar

## Preparación:

1. Lavar la lombarda, trocearla con el picador curvo o cortarla finamente y repartir en dos recipientes sin perforaciones.
2. Pelar las manzanas y cortar en rodajas finas. Pinchar la cebolla con las hojas de laurel y el clavo. Mezclar las rodajas de manzana, la cebolla, la manteca de cerdo, el vino tinto, el aceite de Módena y la confitura de grosella con la lombarda y llevar al horno.

### Temperatura y tiempo:

- 100° C      30–40 minutos
- 120° C      15–20 minutos

Al final, incorporar las uvas. Según gusto, trabar la lombarda con harina desleída.

### Temperatura y tiempo:

- 100° C      3 minutos
- 100° C      3 minutos



# Brécol con salsa de crema de queso picante

4 raciones / Tiempo de cocción: 4–6 minutos / Por ración: 1032 kJ/247 kcal

## Ingredientes:

500 g de rositas de brécol  
125 ml de caldo de verduras  
125 ml de nata  
50 g de queso para fundir  
30 g de mantequilla  
30 g de harina

## Preparación:

1. Poner el brécol en un recipiente de cocción perforado.
2. Amasar la mantequilla y la harina, formar pequeñas bolas y poner junto con el caldo, la nata y el queso para fundir en un recipiente de cocción sin perforaciones y colocar en el Horno a Vapor encima del brécol.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 4–6 minutos
3. Verter la salsa por encima de la verdura y servir con carne asada y patatas.



## Sugerencias & más

Esta salsa también se puede preparar para acompañar coliflor, romanesco, colinabo o coles de Bruselas.



# Guarniciones

## SENCILLAMENTE IMPRESCINDIBLES



Las patatas, el arroz o la pasta son las guarniciones imprescindibles en la mayoría de los platos. Sólo en escasas ocasiones son el centro de atención gustativo y, aun así, la elección de la guarnición es con frecuencia determinante para todo el plato. Las múltiples posibilidades de preparación apenas tienen límites. Estas tres guarniciones tienen un elevado valor nutritivo y son componentes importantes de una alimentación completa. Las reúnen las más diversas culturas, costumbres y tradiciones en una misma mesa.

# Variaciones de arroz

4 raciones / Tiempo de cocción: 24 minutos

## Ingredientes:

Por ración: 1526 kJ/ 365 kcal  
1 cebolla  
20 g de mantequilla  
150 g de guisantes congelados  
250 g de arroz de grano largo  
250 ml de caldo de verduras

### Variación 1: Risotto Tesino

Por ración: 1212 kJ/ 290 kcal  
250 g de arroz Risotto  
250 ml de caldo de verduras  
75 g de guisantes congelados  
190 g de cantarelas  
50 g de queso rallado

### Variación 2: Risotto Gorgonzola

Por ración: 1860 kJ/ 445 kcal  
250 g de arroz Risotto  
125 ml de caldo de verduras  
125 ml de vino blanco  
100 g de Gorgonzola troceado  
100 ml de nata

## Preparación:

1. Cortar la cebolla en dados y cocinar al vapor en un recipiente sin perforar y tapado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos

2. Agregar los guisantes, el arroz y el caldo de verduras y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 20 minutos

3. Variación 1:

Ponga 75 g de guisantes congelados más 190 g de cantarelas junto con el arroz y el caldo de verduras en el recipiente. Véase preparación arriba.

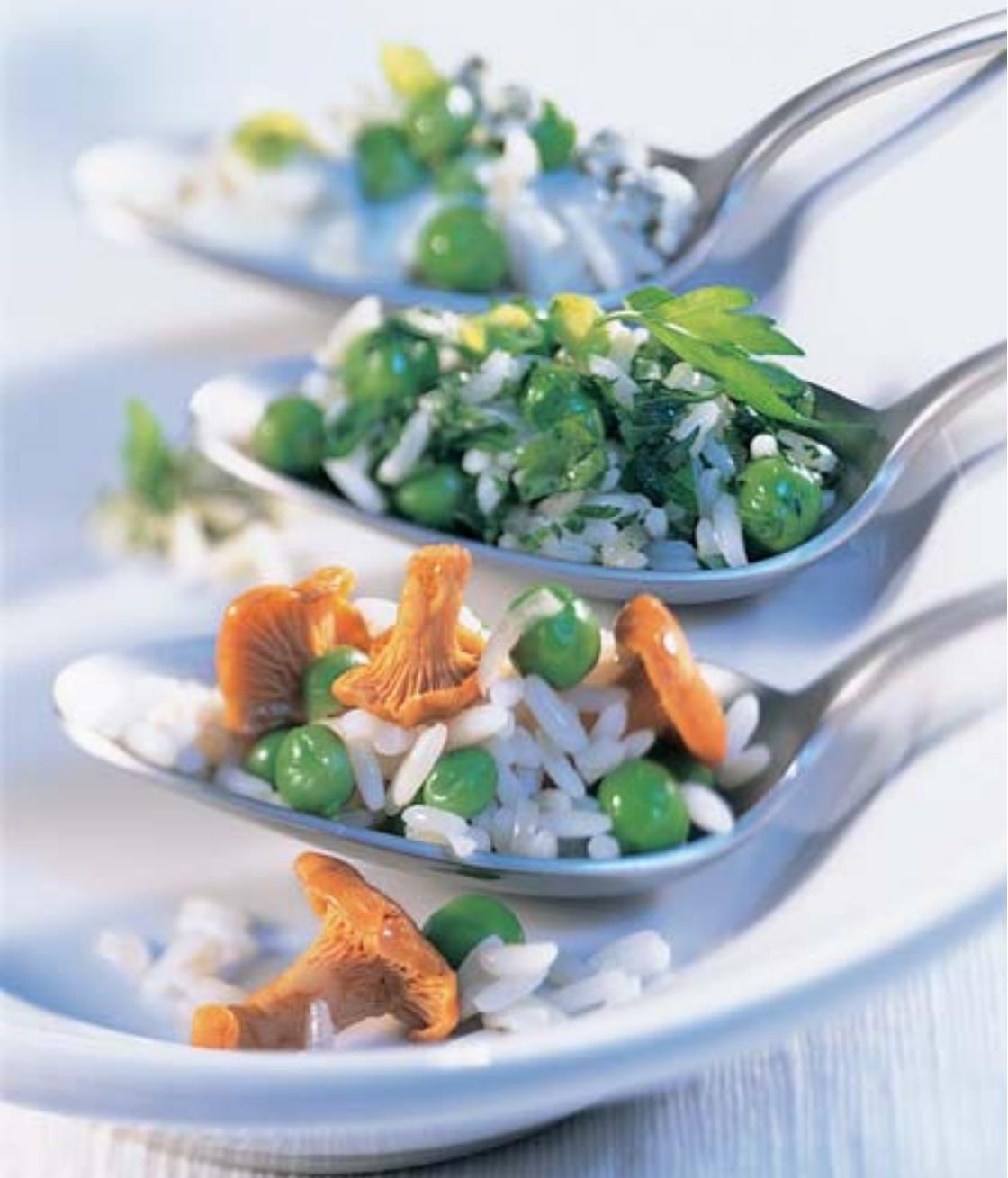
Después de la cocción, espolvorear 50 g de queso rallado por encima.

4. Variación 2:

Véase preparación arriba.

Después de la cocción, añadir el Gorgonzola y la nata y cocinar de nuevo brevemente.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 4 minutos



# Ensalada caliente de patatas con apio y espinacas

4 raciones / Tiempo de cocción: 17–20 minutos / Por ración: 669 kJ/160 kcal

## Ingredientes:

500 g patatas Yukon Gold  
1 pimiento rojo  
1 taza de apio  
2 tazas de hojas de espinaca  
3 cucharadas de vinagre de vino tinto  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo picado  
1 filete de panceta  
sal  
pimienta

## Preparación:

1. Pelar las patatas, cortar en trozos y cocinar en un recipiente de cocción perforado.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 15–18 minutos
2. Cortar el pimiento en cuartos y cocinar junto a las patatas.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 2 minutos
3. Pelar el pimiento guisado, cortar en tiras y poner junto con las patatas en una fuente. Añadir el apio cortado en cubitos y las hojas de espinaca.
4. Mezclar el vinagre de vino tinto, el aceite de oliva y el ajo y calentar brevemente en la placa de cocción.
5. Freír la panceta en una sartén, dejar escurrir, cortar en trozos pequeños y añadir a la salsa de la ensalada. Verter la salsa caliente sobre los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.



## Sugerencias & más

Si no encuentra patatas Yukon Gold, también puede utilizar patatas para guisar.



# Albóndigas de patata

4 raciones / Tiempo de cocción: 40–48 minutos / Por ración: 1292 kJ/309 kcal

## Ingredientes:

1 kg de patatas  
1–2 huevos  
sal  
nuez moscada  
50 g de harina de trigo  
50 g de fécula de patatas  
mantequilla

## Preparación:

1. Lavar las patatas y cocinar en un recipiente de cocción perforado.  
  
Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 25–30 minutos
2. Pelar las patatas aún calientes y triturar.
3. Añadir los huevos a la masa de patatas y condimentar con sal y nuez moscada. Incorporar la harina y la fécula.
4. Con la masa, formar un rodillo y partir en 12–14 trozos. Transformar los trozos en bolas y poner en un recipiente de cocción perforado engrasado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 15–18 minutos



## Sugerencias & más

Si algún día tiene prisa:

Utilice masas preparadas (refrigeradas o deshidratadas).

# Patatas con nata y queso

4 raciones / Tiempo de cocción: 25–30 minutos / Por ración: 1467 kJ/351 kcal

## Ingredientes:

750 g de patatas  
1 diente de ajo  
10 g de mantequilla  
sal  
pimienta  
100 g de queso rallado  
1 vaso de nata  
nuez moscada

## Preparación:

1. Pelar las patatas, cortar por la mitad y después en rodajas finas. Pelar el diente de ajo y picar.
2. Poner las patatas y el ajo en un recipiente de cocción sin perforaciones engrasado y sazonar con pimienta y sal.
3. Agregar el queso y la nata, condimentar con nuez moscada y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 25–30 minutos



## Sugerencias & más

La **nuez moscada** es una especia conocida ya desde la alta Edad Media. No es una nuez en el sentido verdadero de la palabra, sino la semilla de un árbol que es originario de las Malucas. Una nuez moscada sin moler se puede guardar durante 3 años.

# Patatas rellenas

4 raciones / Tiempo de cocción: 25 minutos / Por ración: 1400 kJ/335 kcal

## Ingredientes:

4 patatas medianas harinosas  
100 g de jamón en cubitos  
100 g de queso Edam rallado  
100 g de crema de leche  
1 cucharada de mostaza picante  
sal  
pimienta

## Preparación:

1. Lavar las patatas, partir a lo largo y cocinar en un recipiente de cocción perforado con la cara cortada hacia arriba.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 20–25 minutos

2. Mezclar los cubitos de jamón, el queso, la nata y la mostaza y sazonar con sal y pimienta.

3. Distribuir el relleno sobre las patatas y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 3 minutos

4. Servir con ensalada mixta.



## Sugerencias & más

Vacíe las patatas ligeramente, para poner el relleno.



# Albóndigas de pan

4 raciones / Tiempo de cocción: 20–25 minutos / Por ración: 1450 kJ/347 kcal

## Ingredientes:

8 panecillos  
500 ml de leche  
1 cebolla  
20 g de mantequilla  
2 huevos  
1 cucharada de perejil picado  
un poco de mantequilla para engrasar

## Preparación:

1. Cortar los panecillos en dados de 1/2 cm.
2. Calentar la leche en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: CALENTAR 100°C

Tiempo: 2–3 minutos

Verter la leche caliente sobre los trozos de pan y dejar reposar media hora.

3. Cortar la cebolla en cubitos y rehogar con mantequilla en un recipiente de cocción sin perforaciones tapado.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 3–4 minutos

4. Añadir las cebollas, los huevos y el perejil a los dados de pan y mezclar. Con las manos húmedas, transformar la masa en 12 albóndigas, poner en un recipiente de cocción perforado engrasado y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 15–18 minutos

5. Puede variar el gusto de las albóndigas añadiendo espinacas guisadas picadas, o finas hierbas picadas.





# Pasta a la nata

4 raciones / Tiempo de cocción: 20 minutos / Por ración: 2010 kJ/481 kcal

## Ingredientes:

250 g de pasta Farfalle  
300 ml de nata  
250 ml de caldo  
1 paquete de finas hierbas  
congeladas  
150 g de jamón en cubitos

## Preparación:

1. Poner todos los ingredientes en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar removiendo de vez en cuando.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 20 minutos

2. Puede servir la pasta con carne asada.



## Sugerencias & más

Existen dos grupos principales de pasta: la **pasta** seca y la pasta fresca. La pasta seca se elabora con sémola de trigo dura y agua y después se deseca. Es originaria del sur de Italia. La pasta fresca se elabora además con huevo y se emplea fresca. Proviene del norte de Italia.



# Suflé de patatas

4 raciones / Tiempo de cocción: 40–45 minutos / Por ración: 1342 kJ/321 kcal

## Ingredientes:

300 g de patatas harinosas  
3 yemas de huevo  
1 manojo de perifollo  
150 g de crema de leche  
100 g de guisantes congelados  
sal  
pimienta  
nuez moscada  
3 claras de huevo  
1 cucharada de maicena  
10 g de mantequilla  
2 cucharadas de queso  
parmesano

## Preparación:

1. Pelar las patatas, cortar en cubitos y cocinar en un recipiente de cocción perforado.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 10 minutos

2. Triturar las patatas una vez guisadas.
3. Mezclar las yemas, el perifollo picado grueso, la manteca y los guisantes, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Incorporar las claras batidas a punto de nieve y poner la masa en moldes engrasados y espolvoreados con maicena. Espolvorear por encima el queso parmesano.
5. Cubrir los moldes con papel de aluminio, introducir en el recipiente de cocción y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 30–35 minutos

# Puré de patatas

4 raciones / Tiempo de cocción: 16 minutos / Por ración: 1655 kJ/396 kcal

## Ingredientes:

1 kg de patatas  
250 ml de nata  
100 ml de caldo de verduras  
20 g de mantequilla  
sal  
pimienta  
1 cucharada de perejil

### Variante 1:

1659 kJ/ 397 kcal  
25 g de boletus

### Variante 2:

2006 kJ/ 480 kcal  
1 cebolla mediana  
100 g de panceta

## Preparación:

1. Pelar las patatas, cortar en cuartos y poner en un recipiente de cocción perforado. Poner la nata y el caldo en un recipiente de cocción sin perforaciones y colocar debajo de las patatas.

Temperatura: COCER VERDURA 100°C  
Tiempo: 16 minutos

2. Triturar las patatas y mezclar con el líquido compuesto por la nata y el caldo, hasta obtener una crema lisa. Incorporar la mantequilla y sazonar el puré con sal y pimienta.
3. Picar el perejil fino y espolvorear por encima.

4. Variante 1:  
Poner los boletus en remojo en agua y cocinar junto con el líquido en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: 100° C  
Tiempo: 4 minutos

Después picar y agregar al puré (véase preparación arriba).

5. Variante 2:  
Poner la cebolla picada y la panceta en cubitos en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar tapado junto con las patatas.

Temperatura: 100° C  
Tiempo: 4 minutos

Después, incorporar en el puré (véase preparación arriba).

# Raviolis de pasta fresca con verduras

4 Porciones / por porción: 3.142 kJ/748 kcal; Tiempo de cocción: □ 11–13 minutos / ○ 11–13 minutos

## Ingredientes:

450 g Harina  
1 c Sal  
4 Huevos  
1 C Aceite de oliva  
150 g Brócolis  
150 g Zanahorias  
100 g Apio  
100 g Queso fresco con un 45%  
de grasa, como mínimo  
50 ml Nata líquida  
80 g Queso rallado  
Sal, pimienta  
20 g Mantequilla

## Preparación:

1. Hacer una masa con la harina, la sal, el aceite de oliva y los huevos y dejar reposar 1 hora a temperatura ambiente.
2. Entretanto, cortar la verdura, ponerla en un recipiente perforado y blanquearla.

Temperatura y tiempo:

100° C 3 minutos

100° C 3 minutos

A continuación, enfriar en agua helada para cortar la cocción.

3. Mezclar el queso fresco con la nata líquida y el queso rallado, sazonar con sal y pimienta e incorporar la mezcla a la verdura.
4. Aplanar la mitad de la masa hasta obtener una lámina fina. A continuación, con ayuda de un corta pastas, cortar cuadrados de 8 cm. Disponer en el centro de los cuadrados algo de la mezcla de verduras.
5. Derretir la mantequilla y pintar los bordes de los cuadrados. Aplanar igualmente la otra mitad de la masa, cortar más cuadrados y colocarlos sobre los otros con la mezcla de verduras. Apretar bien los bordes de los raviolis.
6. Colocar los raviolis en un recipiente sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

100° C 8–10 minutos

100° C 8–10 minutos

Los raviolis de verduras se acompañan perfectamente con salmón.



## Sugerencias & más

Servir los raviolis con mantequilla derretida y espolvorear por encima finas hierbas. También se pueden servir como plato completo, si se cuecen en caldo.

□ = Horno a vapor normal, ○ = Cocivap

# Mousse de patata con apio

4 Porciones / por porción: 966 kJ/230 kcal; Tiempo de cocción:  16 minutos /  8 minutos

## Ingredientes:

500 g Zanahorias  
400 g Patatas  
2 Bulbos de apio  
1 C Mantequilla  
150 Nata líquida  
Sal, pimienta  
Hoja de apio

## Preparación:

1. Limpiar las zanahorias y pelar las patatas, cortar ambas en dados y meter en un recipiente perforado y llevar al horno. Colocar por debajo un recipiente sin perforaciones para recoger el fondo.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      10 minutos  
 120° C      5 minutos

2. Cortar los bulbos de apio en trozos pequeños y cocinar junto con el fondo recogido, la mantequilla y la nata líquida en un recipiente sin perforaciones.

Temperatura y tiempo:

- 100° C      6 minutos  
 120° C      3 minutos

3. Verter todo en una olla, hacer puré y sazonar con sal y pimienta. Picar finamente las hojas de apio y espolvorear por encima de la mousse.



## Sugerencias & más

Zur Dekoration können Sie gehackte und geröstete Haselnüsse darüberstreuen.

# Postres



## DULCE TENTACIÓN PARA DESPUÉS

¿Qué sería de un menú sin un sabroso final? El postre es el agradecimiento a los comensales, el mimo para la familia, el premio para la propia cocinera o cocinero. Tanto si es sano, con fruta fresca, o con un chorro de alcohol, o bien dulce con azúcar y nata ... el postre mima con fantasía y sorpresas para los sentidos. Su aparición entusiasma aún más si la presentación es creativa. ¡Tómese su tiempo para los detalles!

# Caribbean Nimbus

8 raciones / Tiempo de cocción: 15 minutos / Por ración: 1429 kJ/342 kcal

## Ingredientes:

- 5 claras de huevo
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 250 g de azúcar glasé
- mantequilla
- 200 g de azúcar
- 100 ml de agua
- 50 ml de zumo de limón
- 50 g de raspaduras de coco
- 100 ml crema de coco
- 100 ml de ron
- 250 g de frutas tropicales

## Preparación:

1. Batir las claras de huevo con una pizca de sal, 2 cucharaditas de zumo de limón y azúcar glasé, hasta obtener un merengue y distribuir en 8 moldes de suflé engrasados. Cubrir con papel de aluminio y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 12-15 minutos

2. Entretanto, calentar el azúcar y el agua sobre la placa de cocción, hasta que esté ligeramente caramelizado.
3. Retirar el recipiente de la placa y añadir el zumo de limón. A continuación incorporar las raspaduras de coco, la crema de coco y el ron.
4. Volcar la masa de merengue sobre platos, regar con la salsa y decorar con frutas tropicales.



## Sugerencias & más

Para la decoración son idóneos la piña tierna, la carambola, el mango, el nimbo y el lichi.



# Pudín de chocolate y nueces

8 raciones / Tiempo de cocción: 30 minutos / Por ración: 1455 kJ/348 kcal

## Ingredientes:

100 g de chocolate ligeramente amargo  
5 huevos  
80 g de mantequilla  
80 g de azúcar  
1 paquete de azúcar de vainilla  
80 g de nueces molidas  
5 claras de huevo  
mantequilla para engrasar  
azúcar glasé

## Preparación:

1. Fundir el chocolate y separar las yemas de las claras. Batir la mantequilla, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta espumar, añadir las yemas y mezclar.
2. Incorporar las nueces y el pan rallado con el chocolate enfriado en la masa de huevo.
3. Batir las claras a punto de nieve e incorporar en la masa.
4. Engrasar 8 moldes de suflé o tazas y espolvorear con azúcar glasé.
5. Distribuir la masa de chocolate en los moldes, cubrir con papel de aluminio y cocinar sobre la parrilla.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C

Tiempo: 30 minutos



## Sugerencias & más

**Decoración:** Fundir por separado 150 g de chocolate ligeramente amargo y 50 g de chocolate blanco. Verter sobre el plato como fondo, volcar el pudín encima y decorar con uvas espinas (physalis).



## Jalea verde

8 raciones / Tiempo de cocción: 20 minutos / Por ración: 1250 kJ/299 kcal

### Ingredientes:

500 ml de zumo de manzana  
2 cucharadas de zumo de limón  
100 g de azúcar  
50 g de tapioca  
una monda de limón  
la pulpa de una vaina de vainilla  
200 g de uvas verdes  
200 g de uvas espinas  
200 g de trozos de kiwi

### Preparación:

1. Poner en un recipiente de cocción sin perforaciones el zumo de manzana, el zumo de limón, el azúcar, la tapioca, la rodaja de limón y la pulpa de vainilla y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 20 minutos

Remover una vez durante la cocción. Después retirar la rodaja de limón.

2. Lavar las uvas, partir y sacar los huesos. Lavar las uvas espinas. Lavar los kiwis, pelarlos y cortar en trozos.
3. Agregar la fruta a la jalea y refrigerar.
4. Con la jalea puede servir salsa de vainilla.

## Jalea roja

8 raciones / Tiempo de cocción: 20 minutos / Por ración: 1697 kJ/406 kcal

### Ingredientes:

500 ml de zumo de cerezas  
2 cucharadas de zumo de limón  
100 g de azúcar  
50 g de tapioca  
una monda de limón  
pulpa de una vaina de vainilla  
1 rama de canela  
1 kg de bayas ultracongeladas

### Preparación:

1. Poner en un recipiente de cocción sin perforaciones el zumo de cerezas, el zumo de limón, el azúcar, la tapioca, la monda de limón, la pulpa de vainilla y la rama de canela y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 20 minutos

Remover una vez durante la cocción.

Después retirar la rama de canela y la monda de limón.

2. Agregar las bayas a la jalea y remover.
3. Con la jalea roja puede servir nata líquida.



# Albóndigas de levadura

8 –10 raciones / Tiempo de cocción: 18 minutos / Por ración: 2433 kJ/582 kcal

## Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 1 cubito de levadura/germen
- 1 cucharadita de azúcar
- 125 ml de leche caliente
- 50 g de margarina
- 125 ml de leche
- 1 pizca de sal
- 10 g de mantequilla
- 4 cucharadas de mermelada de ciruelas
- 250 ml de nata
- azúcar de vainilla
- 1/2 cucharada de canela
- 1 pizca de sal

## Preparación:

1. Espolvorear la harina en una fuente, hacer un agujero en el centro, y en dicho agujero poner la levadura.
2. Espolvorear por encima el azúcar, verter la leche y mezclar. Dejar reposar durante 20 minutos en un lugar caldeado.
3. Calentar la margarina con leche en un recipiente de cocción sin perforaciones.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 4 minutos

4. Añadir la leche y una pizca de sal a la masa y amasar hasta que la masa se vuelva lisa y brillante. Dejar reposar de nuevo 20 minutos.
5. Dividir la masa en 8–10 partes y transformar en bolas. Poner en un recipiente de cocción perforado engrasado y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 14 minutos

6. Preparar sobre la placa de cocción una salsa con la mermelada de ciruelas, la nata, el azúcar de vainilla, la canela y la sal, y servir con las bolas. Como alternativa, éstas también se pueden acompañar de salsa de vainilla.



## Sugerencias & más

Si utiliza albóndigas de levadura ultracongeladas, déjelas descongelar durante 15 minutos a temperatura ambiente y cocínelas a continuación como se indica en la receta.



# Flan de naranja

8 raciones / Tiempo de cocción: 16–18 minutos / Por ración: 957 kJ/229 kcal

## Ingredientes:

### Caramelo:

60 g de azúcar  
3 cucharadas de licor de naranja  
(por ejemplo, Cointreau)

### Masa del flan:

300 ml de leche  
3 huevos (clase M)  
3 yemas de huevo  
50 g de azúcar  
50 ml de zumo de naranja  
2 cucharadas de licor de naranja  
Tiras de naranja para decorar

## Preparación:

1. Poner el azúcar en una cazuela y caramelizar removiendo constantemente. Incorporar cuidadosamente el licor de naranja. Verter el caramelo en ocho moldes de suflé (o tazas pequeñas) y dejar cuajar.
2. Mezclar todos los ingredientes y distribuir sobre la masa de caramelo.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 16–18 minutos

3. Después de la cocción, dejar reposar unos minutos, después separar del molde con un cuchillo y volcar el flan sobre un plato. Decorar con finas tiras de naranja.



## Sugerencias & más

El flan se puede servir frío o caliente.

Los restos de caramelo secos de la cazuela se pueden fundir cociendo agua.



# Manzanas rellenas

4 raciones / Tiempo de cocción: 8–12 minutos / Por ración: 903 kJ/216 kcal

## Ingredientes:

- 4 manzanas medianas
- 1 cucharada de pasas
- 2 cucharaditas de ron
- 100 g de mazapán
- 1 cucharada de almendras
- 1/2 cucharadita de canela

### Salsa de canela y cardamomo:

- 200 kJ/ 48 kcal
- 2 cucharadas de vino blanco
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 punta de cardamomo
- 1 punta de cilantro

### Salsa de jengibre y naranja:

- 221 kJ/ 53 kcal
- 2 cucharadas de vino blanco
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1 punta de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de raspadura de naranja
- 1 punta de flor de nuez moscada

### Salsa de clavos y canela:

- 163 kJ/ 39 kcal
- 2 cucharadas de vino blanco
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 punta de clavos molidos
- 1/2 cucharadita de raspadura de naranja

## Preparación:

1. Lavar las manzanas y extraer el corazón.
2. Poner las pasas en remojo en ron. Mezclar el mazapán, las almendras picadas y la canela con las pasas y rellenar las manzanas.
3. Poner en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 8–12 minutos

4. Servir con una de las siguientes salsas.

Mezclar todos los ingredientes.

Servir la salsa con las manzanas rellenas aún calientes.

Mezclar todos los ingredientes.

Servir la salsa con las manzanas rellenas aún calientes.

Mezclar todos los ingredientes.

Servir la salsa con las manzanas rellenas aún calientes.

# Sueño de manzana

6 raciones / Tiempo de cocción: 8 minutos / Por ración: 2006 kJ/480 kcal

## Ingredientes:

- 4 manzanas (aprox. 600 g)
- 30 g de azúcar
- 150 g de bizcochitos
- 40 ml de Calvados
- 200 g de Mascarpone
- 250 g de queso fresco
- 125 ml de leche
- 20 g de azúcar o miel
- 250 ml de nata
- 1 paquetito de azúcar de vainilla
- Chocolate en polvo o cacao para espolvorear

## Preparación:

1. Pelar las manzanas, cortar en cuartos y después en rodajas. Poner en un recipiente de cocción sin perforaciones y espolvorear con azúcar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 8 minutos

2. Poner los bizcochos en una fuente y rociar con Calvados. Poner las manzanas frías encima.
3. Mezclar el mascarpone, el queso fresco, la leche y el azúcar (o miel) hasta obtener una masa lisa y verter cuidadosamente sobre las manzanas.
4. Montar la nata con el azúcar de vainilla y verter sobre la masa. Espolvorear con chocolate en polvo.



## Sugerencias & más



Las **manzanas** son la fruta más apreciada en Europa y la tercera del mundo (después de los cítricos y los plátanos). Las manzanas tienen pocas calorías (50 kcal por 100 g), tienen mucha fibra, pectina y vitamina C. ¡Todos los días una manzana, y olvídense del médico!

# Suflé con fruta de temporada

8 raciones / Tiempo de cocción: 30 minutos / Por ración: 1550 kJ/370 kcal

## Ingredientes:

600 g de fruta (frambuesa, ruibarbo, cerezas, ciruelas o manzanas)  
100 g de mantequilla  
5 yemas de huevo  
100 g de azúcar  
1/2 cucharadita de canela  
pulpa de una vaina de vainilla  
500 g de queso fresco  
4 cucharadas de avellanas  
150 g de sémola  
5 claras de huevo  
1 pizca de sal

## Preparación:

1. Batir la mantequilla y las yemas hasta que queden espumosas. Mezclar el azúcar, la canela, la pulpa de vainilla, el queso fresco, las avellanas y la sémola.
2. Batir las claras con una pizca de sal a punto de nieve e incorporar a la masa.
3. Poner en un recipiente de cocción engrasado, cubrir con la fruta y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 30 minutos

4. Puede acompañar este postre de salsa de frutas o de vainilla.



## Sugerencias & más

### Salsa de chocolate blanco:

100 g de chocolate blanco  
125 ml de nata

Partir el chocolate en trozos pequeños, poner junto con la nata en una fuente de vidrio o porcelana y calentar a 90° C durante 4-6 minutos.

Dejar enfriar removiendo de vez en cuando. Acompaña cremas, fruta o helado.



# Copa fría de guindas

4 raciones / Tiempo de cocción: 30 minutos / Por ración: 1977 kJ/473 kcal

## Ingredientes:

750 g de guindas garrafales  
1 l de zumo de cerezas  
150 g de azúcar  
1/2 cucharadita de canela  
1 pizca de clavos molidos  
40 g de tapioca  
2 claras de huevo  
2 cucharadas de azúcar

## Preparación:

1. Lavar las guindas, extraer el hueso y poner en un recipiente de cocción sin perforaciones. Agregar el zumo de cerezas, el azúcar, la canela, los clavos y la tapioca, mezclar y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C

Tiempo: 25 minutos

Remover de vez en cuando durante la cocción.

2. Batir las claras de huevo con el azúcar a punto de nieve. Con la ayuda de una cucharilla, sacar pequeñas bolas y poner sobre la copa fría. Volver a introducir en el Horno a Vapor y dejar cuajar con el calor residual.

Tiempo: 5–6 minutos

3. Refrigerar en el frigorífico y servir repartido en bols individuales.



## Sugerencias & más

Si utiliza **guindas** de tarro, añádalas al zumo de cerezas al remover por última vez.



# Arroz con leche y naranja

4 raciones / Tiempo de cocción: 20 minutos / Por ración: 1383 kJ/331 kcal

## Ingredientes:

50 gr de arroz  
6 cucharadas de zumo de naranja  
 $\frac{1}{2}$  l de leche  
2 cucharadas de azúcar  
pulpa de media vaina de vainilla  
1 pizca de sal  
4 hojas de gelatina  
1 naranja  
1 vaso de nata  
1 cucharada de azúcar  
2 naranjas  
melisa o menta

## Preparación:

1. Poner el arroz con leche con el zumo de naranja y la leche, azúcar, la pulpa de vainilla y una pizca de sal en un recipiente de cocción sin perforaciones y cocinar.  
  
Temperatura: COCER UNIVERSAL 100°C  
Tiempo: 20 minutos
2. Poner en remojo la gelatina, exprimir y añadir al arroz cocido y remover.
3. Raspar la corteza de una naranja y agregar. Dejar reposar.
4. Montar la nata con el azúcar. Cortar dos naranjas en tiras y agregar junto con la nata batida al arroz.
5. Servir decorado con melisa o menta.



## Sugerencias & más

Puede servir el arroz con leche sobre un lecho de zumo de naranja. Esta receta también se puede preparar con otras frutas, por ejemplo, manzanas, fresas, melocotones, ciruelas, etc.



# Suflé de sémola

8 raciones / Tiempo de cocción: 30–35 minutos / Por ración: 790 kJ/189 kcal

## Ingredientes:

250 ml de leche  
50 g de mantequilla  
50 g de sémola de trigo dura  
1 vaina de vainilla  
5 yemas de huevo  
5 claras de huevo  
60 g de azúcar  
mantequilla para engrasar  
azúcar

## Preparación:

1. Poner la leche, la mantequilla y la sémola de trigo dura en un recipiente de cocción. Partir la vaina de vainilla a lo largo, extraer la pulpa y añadir a la leche.
2. Llevar los ingredientes a ebullición, dejar que se hinche durante unos 5 minutos. Dejar enfriar la masa de sémola y extraer la vaina de vainilla. Incorporar las yemas.
3. Batir las claras con el azúcar a punto de nieve y añadir a la masa de sémola.
4. Engrasar 8 moldes de suflé o tacitas y espolvorear con azúcar. Verter en ellos la masa y cubrir con papel de aluminio sin apretar. Colocar los moldes sobre la parrilla y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C

Tiempo: 25–30 minutos

5. Acompañar de compota o salsa de fruta.

# Dulce sueño

8 raciones / Tiempo de cocción: 20–25 minutos / Por ración: 1062 kJ/254 kcal

## Ingredientes:

80 g de mantequilla  
4 yemas de huevo  
70 g de almendras molidas  
1 paquetito de azúcar de vainilla  
80 g de chocolate  
4 claras de huevo  
20 g de azúcar  
mantequilla para engrasar  
azúcar para espolvorear  
8 Mon Cheri (bombones de cereza)

## Preparación:

1. Batir la mantequilla hasta obtener espuma. Incorporar poco a poco las yemas. Añadir las almendras y el azúcar de vainilla.
2. Fundir el chocolate y mezclar con la masa.
3. Batir las claras con el azúcar a punto de nieve y añadir a la masa.
4. Engrasar 8 moldes de suflé (o tacitas) y espolvorear con azúcar. Verter en ellos la masa.
5. Colocar un Mon Cheri en la masa de cada molde. Cubrir con papel de aluminio. Colocar los moldes sobre la parrilla y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C

Tiempo: 20–25 minutos

6. Después de la cocción, volcar sobre un plato. Servir con salsa de vainilla o licor de huevo.

# Crema catalana

6 raciones / Tiempo de cocción: 34–39 minutos / Por ración: 1468 kJ/351 kcal

## Ingredientes:

- 450 ml de nata
- 1 cucharadita de azúcar de vainilla
- 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas de almendras picadas
- 3 cucharadas de azúcar moreno

## Preparación:

1. Calentar la nata sobre la placa de cocción hasta que esté a punto de hervir.
2. Retirar de la placa y agregar el azúcar de vainilla, las yemas y las almendras picadas.
3. Verter la masa en 6 moldes, cubrir con papel de aluminio y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C

Tiempo: 30 –35 minutos

4. Dejar enfriar y refrigerar durante aprox. 4 horas. Espolvorear con azúcar moreno y caramelizar bajo el grill precalentado durante 4 minutos.



## Sugerencias & más



El **azúcar moreno** se obtiene de un jarabe de cande con elevado contenido de caramelo. En comparación con el azúcar blanco tiene un aroma más fuerte y mejora el dorado y la porosidad de la repostería.



# Suflé de requesón

8 raciones / Tiempo de cocción: 20-25 minutos / Por ración: 510 kJ/122 kcal

## Ingredientes:

280 g de requesón  
4 yemas de huevo  
1 cucharadita de raspaduras de monda de limón  
4 claras de huevo  
80 g de azúcar  
mantequilla para engrasar  
azúcar

## Preparación:

1. Mezclar el requesón con las yemas y añadir las raspaduras de limón.
2. Batir las claras con el azúcar a punto de nieve y añadir a la masa de queso.
3. Engrasar 8 moldes de suflé y espolvorear con azúcar. Verter en ellos la masa de queso y cubrir con papel de aluminio. Colocar los moldes sobre la parrilla y cocinar.

Temperatura: COCER UNIVERSAL 90°C

Tiempo: 20-25 minutos

# Soufflé de arroz con mango

4 Porciones / por porción: 2.297 kJ/547 kcal; Tiempo de cocción:  50-55 minutos /  35-40 minutos

## Ingredientes:

250 ml Zumo de albaricoque  
Zumo de un limón  
150 g Arroz de grano redondo  
1 Mango  
700 g Albaricoques  
50 g Mantequilla  
50 g Azúcar  
3 Yemas de huevo  
1 Sobre de natillas en polvo  
2 c Levadura en polvo (polvo de hornear)  
25 g Astillas de almendra  
3 Claras de huevo  
Mantequilla

## Preparación:

1. Verter el zumo de albaricoque, el arroz y el zumo de un limón en un recipiente sin perforaciones y llevar al horno.  
Temperatura y tiempo:  
 100° C 30 minutos  
 100° C 15 minutos
2. Pelar el mango y cortar en trozos pequeños. Deshuesar los albaricoques, cortar por la mitad y poner a enfriar en un recipiente tapado.
3. Batir la mantequilla con el azúcar y las yemas de huevo hasta obtener una consistencia cremosa.

Incorporar el polvo para natillas, la levadura en polvo y las astillas de almendra. Montar a punto de nieve muy sólido la clara de huevo e incorporar suavemente.

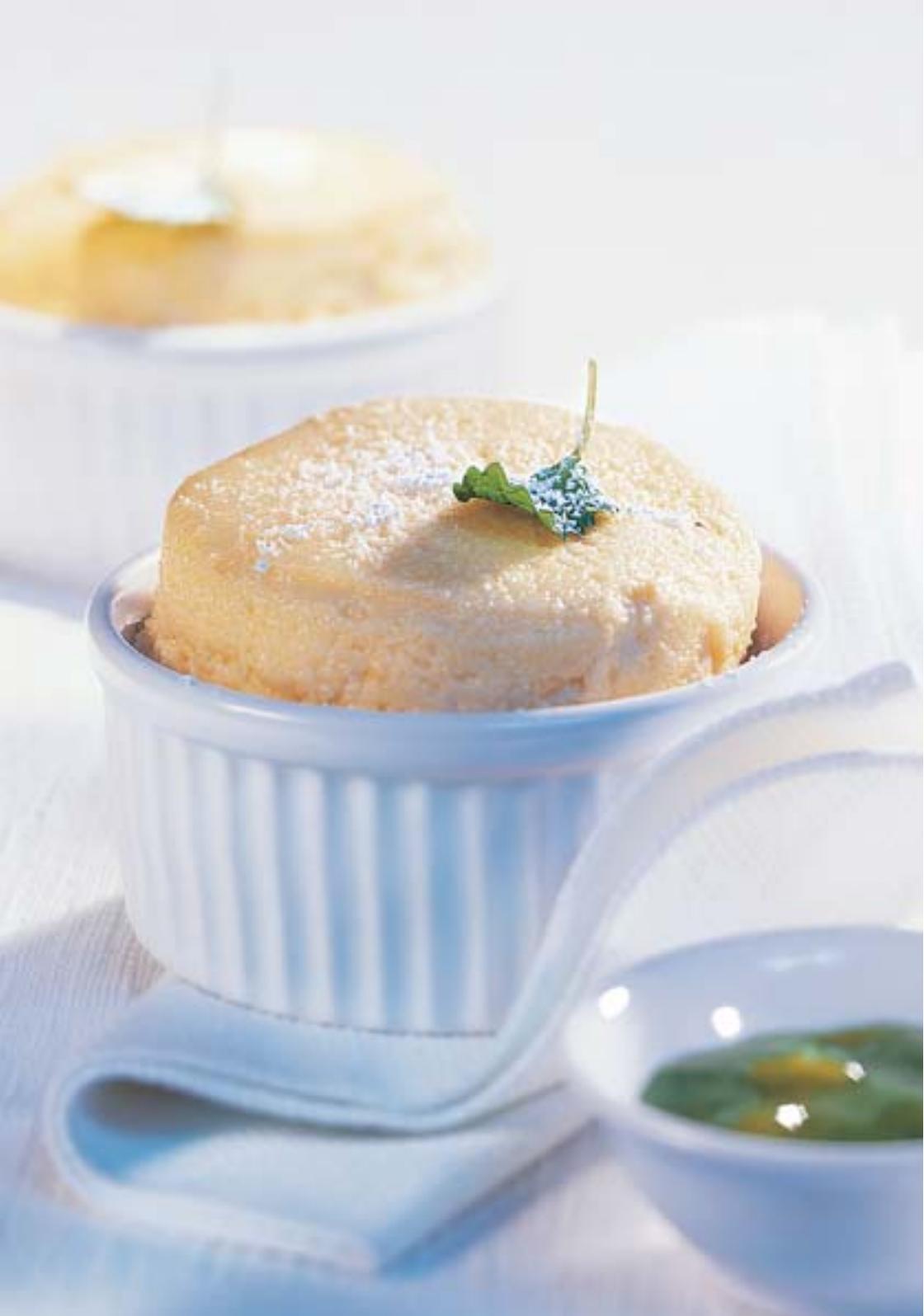
4. Verter todo junto en un recipiente engrasado sin perforaciones y llevar al horno.

Temperatura y tiempo:

100° C 30 minutos

120° C 15 minutos

= Horno a vapor normal,  = Cocivap



Conservas y más

## UN SOLO APARATO Y MUCHAS POSIBILIDADES



El Horno a Vapor no sería un producto digno de Miele si no tuviera varias utilidades adicionales y confortables. Así, se trata de un ayudante valioso a la hora de preparar los alimentos para almacenarlos, sea al blanquearlos antes de su congelación o al prepararlos para conserva. Después de la congelación, los alimentos se pueden descongelar con el Horno a Vapor de forma óptima. Y al calentar alimentos ya cocinados, el aparato demuestra una vez más su capacidad con unas fases de regeneración cortas y suaves.

## Preparación de conservas con el Horno a Vapor de Miele

La preparación de conservas o esterilización sirve para preparar los alimentos más diversos, para guardar o almacenar. Puesto que la fruta, las hortalizas y la carne sirven para hacer conservas, tanto los propietarios de huertas después de la cosecha como las familias numerosas y todos los hosteleros saben apreciar las ventajas de la esterilización. Una reserva de fruta y hortalizas se prepara preferentemente en la temporada, cuando contienen la mayor parte de las vitaminas y minerales y los precios son más bajos. Una reserva previsora permite prescindir de más de una compra adicional y demuestra una atención especial hacia la familia y los huéspedes.

La esterilización impide o incluso excluye los procesos bioquímicos y microbiológicos que hacen que los alimentos se deterioren con el tiempo, permitiendo conservar el sabor y prolongar la conservación del alimento, siempre que se manipule correctamente.

Tenga en cuenta los siguientes consejos para obtener un resultado seguro:

- Elabore los alimentos inmediatamente después de su compra o cosecha. Almacenarlos durante un tiempo hace que pierdan sus vitaminas y que se deterioren fácilmente.
- Utilice sólo alimentos en estado impecable.

- Utilice sólo utensilios limpios y enjuagados, impecables. Examine meticulosamente los tarros, tapas, pinzas, muelles y juntas de goma.

### Fruta

Ponga la fruta limpia y cortada en trozos en los tarros preparados sin ejercer presión. Llene éstos con una solución compuesta por azúcar y agua o disponga las capas espolvoreando azúcar encima. La cantidad o concentración de azúcar depende de la fruta, su grado de madurez y del grado de dulzura deseada, no influye en la caducidad.

### Hortalizas

Elabore las hortalizas si es posible el mismo día de la compra o de la cosecha. Coloque las hortalizas crudas, cortadas en trozos, en los tarros de conserva en forma de capas.

### Carne y fiambres

Ase o guise la carne lo justo antes de introducirla en los tarros. Para cubrir, use el jugo del asado, que se puede incrementar con agua, o el caldo de guisar la carne. Tenga en cuenta que el borde del tarro esté libre de grasa. Los tarros de fiambre sólo se deben llenar hasta la mitad, ya que la masa crece durante la esterilización.

Productos para conserva	Temperatura en °C	Tiempo en minutos
<b>Bayas</b>		
Grosellas	80	50
Uvas espinas	80	55
Arándanos	80	55
<b>Frutas de hueso</b>		
Cerezas	85	55
Ciruelas amarillas	85	55
Ciruelas	85	55
Melocotones	85	55
Ciruelas claudias	85	55
<b>Frutas de pepita</b>		
Manzanas	90	50
Pulpa de manzana	90	65
Membrillo	90	60
<b>Hortalizas</b>		
Alubias	100	120
Judías	100	120
Pepinos	90	55
<b>Carne</b>		
Preguisada	90	90
Asada	90	90

Estos datos se refieren a tarros de 1 l.

En caso de tarros de 1/2 l, el tiempo total se reduce en 15 minutos.

En caso de tarros de 1/2 l, el tiempo total se reduce en 20 minutos.

Exprimir	Temperatura en °C	Tiempo en minutos
Frutas blandas, por ejemplo, bayas	100	40–70
Fruta medianamente dura, por ejemplo, manzanas, peras	100	60–90
Fruta dura, por ejemplo, membrillos	100	80–100

## Descongelación en el Horno a Vapor de Miele

La congelación de alimentos es la forma más natural y quizás más cómoda de conservar. Al congelar no sólo se producen escasas pérdidas de vitaminas, sino que los minerales incluso se conservan por completo.

Puesto que los microorganismos no se eliminan del todo en la congelación, el alimento una vez descongelado debe ser preparado y consumido de inmediato. Según el tipo y el tamaño del alimento, se elabora congelado, ligeramente descongelado o totalmente descongelado. En la descongelación, el Horno a Vapor de Miele le ayuda de una forma muy suave. Seleccione la función Descongelar y ajuste la temperatura y el tiempo conforme a la tabla de descongelación. Respete también los mismos tiempos de compensación, sirven para que el calor se distribuya uniformemente.

Tenga en cuenta:

- Utilice recipientes planos, reducen considerablemente el tiempo de descongelación.
- Congele raciones pequeñas, apropiadas al uso. Se descongelan mejor y más rápido varias raciones pequeñas que una grande.
- Los productos del mismo tipo y tamaño (por ejemplo, varios muslos de pollo) se pueden descongelar juntos, sin que el ajuste de temperatura o el tiempo de descongelación varíe con respecto a un solo producto, siempre que se congelen individualmente.
- Extraiga los alimentos para descongelar del embalaje (a excepción del pan y productos de pastelería) y colóquelos sobre un plato plano o en el recipiente de cocción plano.
- Transcurrido la mitad del tiempo, puede dar la vuelta al producto y separar uno de otro, especialmente cuando se trata de piezas gruesas (por ejemplo, piezas de asado).



Productos para descongelar	Peso en gramos Altura en cm	Temperatura en °C	Tiempo de descongelación en minutos	Tiempo de compensación en minutos
<b>Leche/ derivados</b>				
Mantequilla	250	60	20	10
Queso en lonchas	125	60	15	10
Requesón	250	60	20-25	10-15
Nata	250	60	20-25	10-15
Queso blando	100	60	15	10-15
<b>Fruta</b>				
Pulpa de manzana	250	60	20-25	10-15
Trozos de manzana	250	60	20-25	10-15
Albaricoques	500	60	25-28	15-20
Fresas	300	60	8-10	10-12
Frambuesas/ grosellas	300	60	8	10-12
Cerezas	150	60	15	10-15
Melocotones	500	60	25-28	15-20
Ciruelas	250	60	20-25	10-15
Arándanos	250	60	20-22	10-15
<b>Hortalizas</b>				
p.ej. col rizada, lombarda, espinacas, congeladas en bloque	300	60	20-25	10-15
congeladas en raciones	350	60	15	8-10
<b>Pescado</b>				
Filetes de pescado	400	60	15	10-15
Truchas	500	60	15-18	10-15
Bogavante	300	60	25-30	10-15
Gambas	300	60	4-6	5
<b>Carne</b>				
Pieza asada	en rodajas	60	8-10	15-20
Carne picada	250	50	15-20	10-15
Carne picada	500	50	20-30	10-15
Carne estofada	500	60	30-40	10-15
Carne estofada	1000	60	50-60	10-15
Hígado	250	60	20-25	10-15
Lomo de conejo	500	50	30-40	10-15
Lomo de ciervo	1000	50	40-50	10-15
Escalope / chuletas / salchichas	800	60	25-35	15-20

<b>Productos para descongelar</b>	<b>Peso en gramos Altura en cm</b>	<b>Temperatura en °C</b>	<b>Tiempo de descongelación en minutos</b>	<b>Tiempo de compensación en minutos</b>
<b>Aves</b>				
Pollo	1000	60	40	15-20
Muslos de pollo	150	60	20-25	10-15
Filetes de pollo	500	60	25-30	10-15
Muslos de pavo	500	60	40-45	10-15
<b>Platos precocinados</b>				
Carne, hortalizas, guarnición	480	60	20-25	10-15
Potaje, sopa	480	60	20-25	10-15
<b>Pan y repostería</b>				
Hojaldre		60	10-12	10-15
Masa de levadura		60	10-12	10-15
Bizcochos de masa batida	400	60	15	10-15
Panecillos		100	6-7	1-2
Pan gris, cortado	500	100	30	20
Pan gris, cortado	250	100	15	15
Pan gris, cortado	125	100	10	10-15
Pan integral, cortado	250	100	15-20	10-15
Pan blanco, cortado	150	100	10-15	10-15

## Blanqueo en el Horno a Vapor de Miele

El blanqueo sirve para preparar la fruta y la verdura para su conservación. El breve tratamiento térmico del blanqueo elimina las enzimas contenidas en los alimentos vegetales y previene así las alteraciones de color y sabor, así como una fuerte disminución de las vitaminas. Para que los alimentos no se cuezan en el calor residual, es necesario refrigerarlos después del blanqueo en agua muy fría.

Se hace así:

Limpia las hortalizas o frutas, trocea las especies más grandes (coliflor y brécol en rositas, puerros, zanahorias y colinabo cortados) y poner en un recipiente de cocción perforado e introducir en el Horno a Vapor. Seleccionar »Cocción Universal« y una temperatura de 100° C. La duración del blanqueo será de aprox. 1 a 2 minutos para todos los alimentos. Después del blanqueo, ponga los alimentos en agua muy fría para que se enfríen rápidamente.

### Conviene blanquear:

Manzanas  
Albaricoques  
Peras  
Coliflor  
Alubias verdes o amarillas  
Brécol  
Guisantes  
Col rizada  
Colinabo  
Zanahorias  
Espárragos  
Espinacas  
Melocotones  
Puerro

### No se blanquean:

Bayas  
Hierbas



## Regeneración en el Horno a Vapor de Miele (calentamiento a 100° C)

La regeneración se puede realizar en recipientes de cocción perforados o sin perforaciones, así como en la vajilla. En la regeneración en piezas de vajilla se tiene la

ventaja que el recipiente o plato también se calienta, manteniendo la temperatura del alimento. Según el tipo de vajilla, el tiempo de regeneración puede variar.

	Tiempo en minutos
<b>Hortalizas</b> p.ej. zanahorias, coliflor, colinabo, judías	2
<b>Guarniciones</b> p.ej. pasta, arroz Albóndigas, patatas partidas a lo largo	2-3 3-4
<b>Carne y aves</b> p.ej. asado en rodajas (1½ cm de grosor) Rollitos cortados en rodajas Carne estofada Ragú de cordero Albóndigas Königsberg Filetes de pollo Trozos de pavo, cortados en rodajas	3-4 3-4 3-4 3-4 3-4 3-4 3-4
<b>Pescado</b> Filete de pescado Rollito de pescado, cortado en 2 trozos	2 2
<b>Platos precocinados</b> p.ej. espaguetis, salsa de tomate Asado de cerdo, patatas, verduras Pimiento relleno (mitad), arroz Hamburguesa de pollo, arroz Sopa de hortalizas Crema Sopa clara Potaje	2-3 3-4 3-5 3-5 2-3 2-3 2-3 4-5

Nota: Es aconsejable calentar las salsas por separado. La excepción serían los platos que se preparan en salsa (por ejemplo, estofado).

## Cocción en el Horno a Vapor de Miele

El tiempo de cocción depende de la frescura del alimento, de la región de cultivo y de la época anual, así como del tamaño de la pieza. Ello explica los márgenes de tiempo.

Producto	Temperatura en °C	Tiempo de cocción en minutos	Recipiente de cocción perforado	Recipiente de cocción sin perforaciones
<b>Hortalizas</b>				
Alcachofas	100	35-40	●	
Coliflor entera	100	20-30	●	
Coliflor, rositas	100	6-8	●	
Judías verdes	100	8-10	●	
Brécol, rositas	100	4-6	●	
Endibias	100	3-5	●	
Col china	100	4-6	●	
Guisantes	100	3-5	●	
Vainas de guisante	100	3-5	●	
Hinojo en tiras	100	4-6	●	
Hinojo mitad	100	12-14	●	
Col rizada cortada	100	20-30	●	
Zanahorias en rodajas	100	6-8	●	
Zanahorias en manojo	100	9-11	●	
Patatas peladas, mitad	100	20-25	●	
Patatas peladas, en cuartos	100	12-15	●	
Colinabo en ramas	100	4-6	●	
Acelgas	100	2-4	●	
Pimientos	100	2-4	●	
Patatas sin pelar	100	25-28	●	
Puerro, cortado	100	4-6	●	
Puerro en ramas, mitad	100	6-9	●	
Romanesco, rositas	100	6-8	●	
Coles de Bruselas	100	12-14	●	
Remolacha colorada, entera	100	40-50	●	
Col lombarda, cortada	100	18-22	●	
Escorzonera, entera, del grueso de un pulgar	100	8-12		●
Bulbo de apio, en ramas	100	6-8	●	
Espárragos blancos, del grueso de un pulgar	100	10-14	●	
Espárragos verdes	100	7-10	●	
Espinacas	100	2-4		●
Apio	100	7-9	●	
Col blanca, cortada	100	15-20	●	
Berza de Saboya, cortada	100	6-8	●	
Calabacín	100	2-4	●	
<b>Fruta</b>				
Trozos de manzana	100	3-5		●
Trozos de pera	100	3-5		●
Ciruela	100	2-4		●
Ruibarbo	100	1-3		●
Guindas	100	2-4		●
Uvas espinas	100	2-4		●

## Cocción en el Horno a Vapor de Miele

Producto	Temperatura en °C	Tiempo de cocción en minutos	Recipiente de cocción perforado	Recipiente de cocción sin perforaciones
<b>Huevos</b>				
Huevos, blandos	100	3-4	●	
Huevos, medios	100	5-6	●	
Huevos duros	100	8-10	●	
<b>Suflés</b>				
Suflé de sémola	100	25-30		●
Suflé de carne picada	100	10-12		●
Suflé de requesón	100	20-30		●
Suflé de arroz	100	20-25		●
<b>Otros</b>				
Derretir el chocolate en un recipiente tapado	90	4-10		●
Blanquear hortalizas	100	1-2	●	
Rehogar cebollas, en recipiente cerrado	100	4		●
Derretir tocino, en recipiente cerrado	100	4		●
	100	2		●
<b>Legumbres</b>				
Alubias, remojo	100	22-25		●
Guisantes, remojo	100	20-25		●
Lentejas, pardas	100	16-20		●
<b>Cereales</b>				
Escanda secada en verde, entera	100	16-18		●
Escanda secada en verde, triturada	100	10		●
Avena, entera	100	16-18		●
Avena, triturada	100	10		●
Mijo, entero	100	30-35		●
Centeno, entero	100	30-35		●
Centeno, triturado	100	10		●
Trigo, entero	100	20-25		●
Trigo, triturado	100	10		●
<b>Albóndigas</b>				
Albóndigas de levadura	100	12-15	●	
Albóndigas de patata en bolsa de cocción, sumergidas en agua	100	15-18		●
Albóndigas de patata, mitad y mitad	100	20		●
Albóndigas de pan en bolsa de cocción, sumergidas en agua	100	15-18		●

Producto	Temperatura en °C	Tiempo de cocción en minutos	Recipiente de cocción perforado	Recipiente de cocción sin perforaciones
<b>Fideos</b>	100	8		●
Arroz semicocido, arroz con leche	100	20		●
Arroz integral	100	35		●
Arroz salvaje	100	30-35		●
<b>Ligantes</b>				
Gelatina	90	1		●
Albóndigas de harina	100	3		●
Tapioca (remover 1x)	100	20		●
<b>Pescados y mariscos</b>				
Anguila	100	5-7	●	
Trucha 250 g	90	10-12	●	
Bacalao	100	4-8	●	
Carpa 1,5 kg	100	18-20	●	
Salmón	100	4-6	●	
Trucha asalmonada	100	13-15	●	●
Mejillones	90	10-12	●	●
Gallineta	100	6-8	●	
Eglefino	100	6-8	●	
Filete de solla	85	5-7	●	
Rape	85	8-10	●	
Lenguado	85	3-5	●	
Filete de atún	100	3-4	●	
Lucio perca	85	5-7	●	
<b>Carne y fiambres</b>				
Rodaja de pierna	100	40	●	●
Salchichas	90	2-4	●	●
Pie de cerdo	100	90-95		●
Filete de pechuga de pollo	100	8-10		●
Filetes de cordero	100	3-4		●
Filetes de cordero	100	6-8	●	●
Ragú de cordero	100	12-16		●
Rollos de pavo	100	12-15		●
Filetes de pavo	100	4-6	●	●
Pularda	100	50-60		●
Estofado de buey	100	40-50		●
Gallina para sopa	100	50-60		●
Carne de buey	100	60-70		●
Chorizo	90	5-7	●	●

## Cocinar en el horno a vapor Miele

Alimento	Temperatura en °C		Tiempo de cocción en minutos		Recipiente perforado	Recipiente sin perforaciones
	□	○	□	○		
<b>Pescados y crustáceos</b>						
Anguila	100	100	5-7	5-7	●	
Atún, solomillo	100	100	3-5	3-5	●	
Bacalao, filete	100	100	4-6	4-6	●	
Carpa, 1,5 kg	100	100	18-25	18-25	●	
Dorada, filete	85	85	3-5	3-5	●	
Eglefino, filete	100	100	6-8	6-8	●	
Escorpina, filete	85	85	8-10	8-10	●	
Fletán, filete	85	85	3-5	3-5	●	
Gallineta nórdica, filete	100	100	6-8	6-8	●	
Langosta	95	95	10-15	10-15	●	
Lenguado, filete	85	85	2-3	2-3	●	
Lucioperca, filete	85	85	5-7	5-7		
Mero de coral, entero	85	85	15-20	15-2	●	
Moluscos /Almejas	100	100	10-12	10-12	●	●
Perca del Lago Victoria, filete	100	100	4-8	4-8	●	
Perca, filete	85	85	6-8	6-8	●	
Platija, filete	85	85	5-7	5-7	●	
Rodaballo, filete	85	85	3-5	3-5	●	
Salmón	100	100	4-8	4-8	●	
Tiburón pangasio, filete	85	85	3-5	3-5	●	
Tiburón, filete	90	90	5-7	5-7	●	
Trucha asalmonada	100	100	13-15	13-15	●	●
Trucha, 250 g	90	90	10-12	10-12	●	

Alimento	Temperatura en °C		Tiempo de cocción en minutos		Recipiente perforado	Recipiente sin perforaciones
	□	○	□	○		
<b>Carne y fiambres</b>						
Carne de buey hervida	100	120	60-100	30-50	●	
Carne de ternera troceada	100	100	3-4	-	●	
Codillo	100	120	90-95	45-50		●
Chuleta de Sajonia	100	120	6-8	3-4	●	●
Goulash de vacuno	100	120	40-50	20-25		●
Ossobuco	100	120	60-70	30-35		●
Pava, filete	100	100	4-6	-	●	●
Pava, popieta	100	100	12-15		●	
Pechuga de pollo, filete	100	100	8-10	-	●	●
Pollo cocido	100	120	50-60	25-30		●
Pularda	100	120	50-60	25-30		●
Ragú de cordero	100	120	12-16	6-8		●
Salchicha cocida	90	90	6-8	-	●	●
Salchicha cocida de carne de ternera	90	90	6-8		●	●

<b>A</b>	
Albóndigas de levadura	188
Albóndigas de pan	174
Albóndigas de patata	170
Albóndigas Königsberg	128
Alcachofas con Dip	26
Arroz con leche y naranja	198

<b>B</b>	
Brécol con salsa de crema de queso picante	162

<b>C</b>	
Calabaza con cebollas	48
Caribbean Nimbus	182
Carne de ternera con salsa de atún	134
Champiñones rellenos con gambas	28
Copa fría de guindas	196
Crema catalana	202
Crema de zanahorias con crema de leche	44
Cubitos de jamón sobre lecho de verduras	149
Curry de pescado y melocotón	96

<b>D</b>	
Dulce sueño	201

<b>E</b>	
Eglefino estofado en espuma de mostaza	113
Endibias con vinagreta de nueces	34
Ensalada de brécol y romanesco	56
Ensalada caliente de patatas con apio y espinacas	168
Ensalada de patatas con lentejas y piña	154

<b>F</b>	
Espárragos con diferentes salsas	152
Espárragos con salmón ahumado	46
Espinacas con recubrimiento	148

<b>F</b>	
Filete de lenguado en salsa de gambas	94
Filete de pavo sobre lecho de verduras	124
Filete de salmón a la jardinera	108
Filetes de cerdo con salsa de coliflor	137
Filetes de lomo de abadejo joven con salsa de estragón	106
Flan de naranja	190
Flan de zanahorias y colinabo	36

<b>G</b>	
Gallineta con manteca de avellana	100
Gambas gigantes sobre ensalada de espárragos	42

<b>H</b>	
Hinojo con hortalizas	160
Hinojo con vinagreta de nueces	50
Huevos revueltos con gambas	110

<b>J</b>	
Jalea roja	186
Jalea verde	186

<b>L</b>	
Letscho de tomates	82
Lombarda con manzana	158

<b>M</b>	
Manzanas rellenas	192
Mejillones	104
Minestrone	52

<b>P</b>	
Pasta a la nata	176
Pasta integral en salsa de tomate	85
Pastel de verduras	156
Patatas a la nata de queso	171
Patatas cocidas en su monda con Dip	86
Patatas rellenas	172
Paté	35
Pechuga de gallina con escalonias	138
Pepinillos estofados	146
Pescado con curry a la tailandesa	116
Pimientos rellenos con filetes de trucha	118
Pimientos vegetarianos	80
Pinchos multicolor de ave con «salsa balsámica»	126
Pisto	64
Pollo con pimientos	136
Pollo marroquí con verduras	140
Potaje de berza de Saboya	62
Potaje de gallineta	70
Potaje de judías verdes con cordero	66
Potaje de verduras oriental	90
Potaje Puszta	72
Pudín de chocolate y nueces	184
Pudín de trucha asalmonada	38
Puré de patatas	179
Puré de patatas con col rizada	68

<b>Q</b>	
Queso de oveja envuelto en calabacines	24

<b>R</b>	
Rape con salsa de boletus	107
Repollo con nata	159
Rollitos chinos	76
Rollitos de acelgas con relleno asiático	132
Rollitos de berza de Saboya con camarones y arroz	32
Rollitos de filete de platija en caldo picante	102
Rollitos de lenguado rellenos con crème fraîche al huevo	98
Rollitos de pavo con relleno de espinacas	122

<b>S</b>	
Salmón con puerros a la salsa de vino blanco	114
Soljanka	69
Sopa de cebollas a la francesa	49
Sopa de cogollos de apio	54
Sopa de pimientos	40
Sopa de verduras rápida	58
Sueño de manzana	192
Suflé con fruta de temporada	194
Suflé de carne picada con calabacines	129
Suflé de centeno con verduras y queso de oveja	84
Suflé de hortalizas	150
Suflé de mijo	88
Suflé de patatas	178
Suflé de requesón	204
Suflé de sémola	200

# T

Carne de buey con salsa de manzanas y rábano	130
Tallarines verdes con diferentes salsas	78
Tomates griegos	30
Trucha al vino blanco	112

# V

Variaciones de arroz	166
Verdura en escabeche	144

Redacción:

Elisabeth Porz-Illing, Bünde

Fotografías:

Martina Urban, Hamburgo

Foodstyling:

Antje Kütthe, Hamburgo

Concepto, diseño y producción:

Miele, Departamento de Publicidad,  
Gütersloh

Layout:

Jana Media, Löhne

Litografía:

Kornfeld Mediatechnik, Oerlinghausen

Imprenta:

Bösmann, Detmold

Toda reproducción total o parcial,  
exclusivamente previa autorización  
expresa de Miele & Cie. KG y con  
mención de la fuente.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Todos los derechos reservados/44-D

M.-Nr. 7 190 040 (10/07)





