

Las recetas de cocina de Alberto

enero de 2023

Índice

Albóndigas.....	6
Albóndigas sin freír.....	7
Alitas de pollo a la barbacoa con Airfryer.....	8
Arroz a la cubana (Lékué).....	9
Arroz con leche.....	10
Até de patún.....	11
Barquita Mexicana Airfryer.....	12
Bienmesabe.....	13
Bizcocho de Jimena.....	14
Brownie.....	15
Brownie en taza en el microondas.....	16
Calabacines rellenos.....	17
Carne en salsa.....	18
Castañas asadas en Airfryer.....	19
Chuleta de cerdo con mostaza Lékué.....	20
Contramuslos de pollo con champiñón.....	21
Cookies con chips de chocolate al microondas.....	22
Costillas asadas al microondas.....	23
Costillas guisadas.....	24
Crema de calabacín.....	25
Crema de calabaza.....	26
Crema de melón.....	27
Crema de pepinos.....	28
Cuartos de pollo al microondas.....	29
Crepes.....	30
Dorada a la sal (microondas).....	31
Empanada de Bonito.....	32
Empanada de Lomo.....	33
Fabada asturiana.....	34
Filetes de ternera con ajo y vinagre.....	35
Fritos en la Airfryer.....	36
Gambas en papillote.....	37
Granizado de limón.....	38
Guacamole.....	39
Guiso de ternera con setas y calabaza.....	40
Helado de sándwich de nata tipo Maxibón.....	41
Judías blancas con verdura.....	42
Judías pintas de la abuela.....	43
Lomo al ajillo.....	44

Longaniza con patatas y cebolla en Airfryer	45
Lentejas	46
Lingote de chocolate y plátano	47
Lubina a la sal	48
Lubina en el microondas	49
Macarrones boloñesa en el microondas	50
Macarrones con atún en el microondas.....	51
Masa de empanada D'Troya	52
Mero al microondas	53
Mousse de chocolate.....	54
Mousse de espárragos	55
Muffins	56
Muslos de pollo a la naranja	57
Napolitanas de jamón y queso en Airfryer	58
Paella al microondas 1	59
Paella al microondas 2.....	60
Palmeritas de chocolate de Morata de Tajuña.....	61
Pan casero.....	62
Pastel de calabacín	63
Pastel de carne.....	64
Patatas asadas Airfryer	65
Patatas asadas con salsa de ajo	66
Patatas con costillas	67
Patatas gratinadas (gratín)	68
Patatas gratinadas (gratín - Lékué)	69
Patatas gratinadas (microondas).....	70
Pechuga de pavo con zanahoria, miel y mostaza (Lékué)	71
Percebes gallegos	72
Pimientos asados Airfryer.....	73
Pimientos asados en el microondas	74
Pisto	75
Pizza de salchichas en Airfryer	76
Pollo al ajillo (pechuga).....	77
Pollo al limón estilo chino	78
Pollo con calabacín y sopa de cebolla.....	79
Pollo con verduras.....	80
Pollo con verduras Airfryer	81
Pollo KFC	82
Pudin de bonito	83
Quesada	84
Redondo de pavo con manzana	85

Redondo de ternera	86
Revuelto de salchichas y ketchup	87
Rollitos de hojaldre y salchichas en Airfryer.....	88
Salchichas con patata, cebolla y mostaza (Lékué).....	89
Salmón a la miel y mostaza.....	90
Solomillitos de cerdo a la crema.....	91
Solomillitos de cerdo al curry (Lékué).....	92
Solomillo al hojaldre (a la Wellington).....	93
Tacos de pan de molde	94
Taquitos de solomillo al ajillo	95
Tarta de chocolate.....	96
Tarta de chocolate y galletas.....	97
Tarta de fresa.....	98
Tarta de manzana (Lékué).....	99
Tarta de queso en Airfryer	100
Ternera a la jardinera.....	101
Tortilla de patatas	102
Tortilla de patatas en Thermomix.....	103
Tortitas.....	104
Torrijas 1.....	105
Torrijas 2	106
Verduras con pollo	107
Yogur de galleta.....	108

Albóndigas

Ingredientes:

- Albóndigas
 - 3 huevos
 - 2 dientes de ajo
 - 1 ramita de perejil
 - 1 $\frac{1}{2}$ Kg. De carne picada (4 bandejas de 400gr)
 - Pan rallado 125 gr. aprox.
 - Aceite y sal
- Salsa
 - 3 cucharadas de harina
 - 2 vasos de vino blanco
 - 1 cebolla grande
 - 3 rodajas de calabaza y/o 1 calabacín
 - 3 zanahorias
 - 2 tomates
 - 2 dientes de ajo
 - 2 ramitas de perejil
 - 1 pizca de nuez moscada
 - 1 pastilla de caldo de carne
 - Aceite y sal

Preparación:

- Albóndigas
 - Se baten los huevos con el ajo y el perejil.
 - Se mezcla con la carne.
 - Se añade el pan rallado.
 - Se sala y se hacen formas enharinándolas.
 - Se fríen en aceite y se dejan escurrir antes de meter en la cacerola.
- Salsa
 - Se fríe la cebolla, cuando esté dorada se echa la harina.
 - Cuando coja color, se echa el vino y se mezcla suavemente.
 - Se añade la nuez moscada, la sal, ajo y perejil.
 - Se añaden el resto de los ingredientes en trozos pequeños.
 - Se deja cocer unos 15 minutos.
 - Se añaden las albóndigas y se dejan cocer una 1 hora (en el 3/6), hasta que cojan sabor.

Albóndigas sin freír

Ingredientes:

- Albóndigas
 - 1 kg. de carne picada mixta (cerdo-ternera)
 - 1 huevo
 - 1 rebanada de pan bimbo empapada en leche
 - 1 cucharadita de comino molido
 - 1 cucharada de pan rallado
 - 2-3 dientes de ajo picado
 - 1 ramita de perejil
 - Sal y pimienta negra
- Salsa
 - 1 cebolla grande picada
 - 2 dientes de ajo picados
 - 500gr de tomate triturado
 - 1 pastilla de caldo de carne
 - Aceite, sal y pimienta

Preparación:

- Albóndigas
 - Mezclar bien para que se integren todos los ingredientes.
 - Hacer las bolas y reservarlas SIN FREÍR y sin enharinar.
- Salsa
 - Añadir a una cacerola el aceite, la cebolla y el ajo.
 - Se salpimenta y se fríen por 15 minutos en fuego SUAVE.
 - Agregar tomate triturado y dejar otros 15 minutos.
 - Añadir la pastilla de caldo de carne y las albóndigas.
 - Añadir un poco de agua sin las albóndigas no están cubiertas.
 - Dejar cocer por otros 25 minutos.

Alitas de pollo a la barbacoa con Airfryer

Ingredientes:

- 500gr de alitas de pollo
- 50gr de tomate frito
- 10gr de ketchup
- 10gr de miel
- 10gr de mostaza
- 30ml de soja
- 10ml de aceite de oliva
- 2 gotas de tabasco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos macerar al menos 4 horas.
- Introducimos las alitas en la Airfryer y ponemos toda la salsa por encima de las alitas.
- Programamos 200°C durante 10 minutos.

Arroz a la cubana (Lékué)

Ingredientes:

- 55 gr de arroz
- 250 ml de agua
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta
- Plátano
- Para el sofrito (puede ser de bote):
 - 1 tomate mediano
 - 1 cebolla mediana
 - Aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta

Preparación:

- Tritura el tomate junto con la cebolla hasta que quede bien picado,
- Introduce la mezcla en el estuche junto con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
- Cierra y cuece en el microondas 3 minutos a potencia máxima.
- Introduce el resto de los ingredientes (incluso el plátano si apetece), excepto el huevo y ponlos 12 minutos. Remueve de vez en cuando.
- Haz un hueco e introduce el huevo con cuidado. Salpimienta y ponlo 40 segundos más en el microondas.

Arroz con leche

Ingredientes:

- 1 bote de leche Ideal
- 1 litro de leche entera
- 210 gramos de arroz
- La piel de 1 naranja
- La piel de 1 limón
- 1 ramita de canela
- 1 pellizco de sal
- 150 gr. de azúcar

Preparación:

- Colocar la mariposa en la Thermomix.
- Poner todo menos el azúcar.
- Poner 45 min., 95°, vel. 1.
- Añadir el azúcar.
- Poner 2 min., 95°, vel. 1.
- Colocar en cuencos individuales y recipiente grande.

Até de patún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en aceite de 220 gr.
- 1 lata de crema de espárragos Campbell's
- 1 tarrina de 200 gr. de queso Philadelphia
- 1 bote pequeño de mayonesa
- 1 sobre de gelatina neutra Royal

Preparación:

- Mezclar en la batidora por este orden:
 - El atún
 - La crema de espárragos
 - El queso
 - La mayonesa
- Tiene que quedar muy cremoso.
- En un vaso de vino con agua templada se deshace la gelatina y se añade a la mezcla.
- Batir para que quede bien homogéneo.
- Distribuir en moldes y dejar enfriar.

Barquita Mexicana Airfryer

Ingredientes:

- 1 tortita de trigo
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- Fiambre de pavo (o ingrediente a elegir)
- Queso mozzarella
- Orégano

Preparación:

- En un bol mediano ponemos la tortita de forma que quede como una barquita.
- Batimos los huevos e introducimos en la barquita.
- Se añade el atún y el pavo (o los ingredientes elegidos).
- Se añade el queso mozzarella y el orégano.
- Se pone en la Airfryer a 140°C por 12 minutos.

Bienmesabe

Ingredientes:

- Bienmesabe, palometa o japuta
- Cominos
- Perejil
- Clavo
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vinagre
- 1 vaso de agua
- 1 diente de ajo pelado

Preparación:

- En un bol de porcelana o acero se ponen todos los ingredientes y se mezclan.
- El pescado en trozos y limpio se mete en el adobo y se deja 24 horas.
- Escurrir bien, pasar por harina y freír.

Bizcocho de Jimena

Ingredientes:

- 1 yogur de limón o el sabor que más guste
- $\frac{1}{2}$ vaso de yogur de aceite
- 2 vasos del yogur de azúcar
- 3 vasos del yogur de harina
- 1 sobre de levadura Royal
- 3 huevos

Preparación:

- Se precalienta el horno a 180°C.
- Se mezclan todos los ingredientes con las varillas.
- Verter en el molde untado de mantequilla.
- Meter en el horno a 180°C durante 30 minutos.
- Pinchar para confirmar que sale seco.

Brownie

Ingrediente:

- 100 g de Mantequilla
- 200 g de chocolate 70%
- 4 huevos
- 100 g de azúcar normal o glas
- 1/2 cucharadita de postre de bicarbonato
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 80 g de harina de trigo
- De 50 a 100 g de nueces
- Bandeja de 20×20 de cristal
- Papel de horno

Preparación:

- Forramos la bandeja con el papel de horno y la untamos con mantequilla o margarina.
- Espolvoreamos con chocolate en polvo el papel de horno.
- Introducimos en un cuenco el chocolate rallado o en trozos pequeños con la mantequilla y lo ponemos en el microondas durante 4 minutos a temperatura media.
- Sacamos y juntamos bien la mezcla con una varilla hasta que quede una crema de chocolate parecida a la Nutella o nocilla.
- Batimos en un bol grande los huevos con el azúcar hasta que quede una crema espumosa. Añadimos la cucharada de vainilla y el bicarbonato.
- Vertemos la crema del chocolate en el bol anterior y mezclamos.
- Tamizamos la harina con un colador y añadimos a la anterior mezcla, revolvemos muy bien hasta conseguir una pasta crema homogénea.
- Vertemos la mezcla-crema de chocolate en la bandeja de cristal.
- Partimos las nueces en 2 y las pasamos por un poco de chocolate en polvo. Las introducimos en la crema y con un tenedor las cubrimos bien con el chocolate.
- Cocemos el brownie en el horno precalentado a 180° grados en la parte intermedia durante 35/40 minutos. Cuando lleve ya 20 minutos en el horno tapamos con un poco de papel de aluminio para que no se queme la superficie y la costra quede perfecta y crujiente.

Brownie en taza en el microondas

Ingrediente:

- 1 huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de leche
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de nocilla o Nutella
- 1/4 de cucharadita de levadura en polvo (tamaño postre)

Preparación:

- Se mezclan todos los ingredientes en un bol.
- Llenar cada taza con un poco menos de la mitad.
- Poner en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto.

Cuando lleve más de medio minuto subirá la masa y ya estará hecho. Si os gusta que por el centro quede más jugoso ya lo podréis apagar. Si preferís que quede totalmente hecho, esperad al minuto completo.

Haced pruebas para cuadrar bien el tamaño de la taza y el tiempo.

Calabacines rellenos

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kg. de carne picada
- 1 bote de tomate frito
- Queso rallado para gratinar
- Bechamel o puré de patatas
- Harina
- Leche
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Perejil

Preparación:

- Lavar y cocer los calabacines enteros con agua y sal hasta que estén tiernos y dejar escurrir.
- Rehogar la cebolla y los ajos.
- Incorporar la carne picada con sal, pimienta, nuez moscada y perejil.
- Rehogarlo todo y añadir una cucharada de harina.
- Mezclar con medio vaso de leche y cocer hasta que espese.
- Añadir el tomate frito al gusto y dejar enfriar.
- Escurrir los calabacines y partir por la mitad.
- Quitar las pepitas y rellenar con la carne.
- Cubrir con bechamel, puré de patatas o tomate frito.
- Cubrir con el queso y hornear hasta que se doren.

Carne en salsa

Ingredientes:

- 4 filetes de aguja gordos
- 3 zanahorias
- 1 cebolla grande
- 1 lata de champiñones enteros
- 1/2 vaso de vino blanco
- 4 granos de pimienta negra
- 1 pastilla de caldo de carne
- Harina
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Se calienta el aceite en la olla.
- Se salpimientan y enharinan los filetes.
- Se fríen los filetes (no demasiado) y se retiran.
- En ese aceite se rehogan las zanahorias en rodajas y la cebolla en trozos.
- Cuando estén blandas, se añaden los champiñones.
- Se ponen los filetes encima.
- Se echa el vino (que suelte todo el vapor).
- Se cubre todo con un poco de agua y se añade la pastilla de caldo y la pimienta y se prueba de sal.
- Se cierra la olla y si los filetes son tiernos se harán en 15 minutos.
- Se retiran los filetes y los champiñones y se pasa la salsa por la batidora.
- Se pone la salsa por encima y se sirven.
- Si la salsa está muy clara, se reducirá antes de pasarla por la batidora.
- Se puede servir con patatas fritas o con puré espeso.

Castañas asadas en Airfryer

Ingredientes:

- Castañas

Preparación:

- Realizar un corte a las castañas en introducir las en la bandeja del Airfryer.
- Ponerlas a 200°C durante 15 minutos y retirar.
- En función de la cantidad de castañas introducidas es posible que haya que ampliar el tiempo.

Chuleta de cerdo con mostaza Lékué

Ingredientes:

- 1 chuleta de cerdo o 3 filetes de cinta de lomo
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 calabacín pequeño
- 50 ml de caldo de verduras o agua
- Sal

Preparación:

- Limpie y corte las verduras.
- Introdúzcalas en el estuche de vapor.
- Añada el caldo y la sal.
- Hornee 3 minutos al microondas potencia máxima.
- Sazone y cubra de mostaza la chuleta y dispóngala sobre las verduras.
- Hornee 5 minutos al microondas potencia máxima.

Para el caso de filetes de cinta de lomo, poner 5 minutos la verdura y 3 con la carne, pues al ser más finos los filetes se harán antes.

Contramuslos de pollo con champiñón

Ingredientes:

- 1 bandeja de contramuslos
- 1 bandeja de champiñón laminado o un calabacín en rodajas
- 1 cebolla mediana
- 1 pastilla de caldo de carne
- Pimienta molida
- Sal

Preparación:

- Se trocea la cebolla y se pone en la olla.
- Se coloca encima el champiñón o el calabacín y se pone un poco de pimienta y sal.
- Encima se colocan los contramuslos ya salados.
- Poner a fuego medio durante unos 10 minutos en el segundo anillo de la olla rápida.
- Rebajar la salsa al gusto. (en el 3 durante 30' hasta que quede espesa)

Cookies con chips de chocolate al microondas

Ingredientes:

- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 poco de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 yema de huevo
- Chips de chocolate (para relleno)
- Topping (parte superior)
- 4 cucharaditas de harina

Preparación:

- Se calienta la mantequilla 20 segundos en el microondas.
- Se mezclan todos los ingredientes con una espátula o cuchara. (según el orden de la lista)
- Se coloca papel de hornear sobre el plato del microondas.
- Se coloca la masa en forma de galletas.
- Se pone el topping por encima. (si se desea)
- Se pone 1 minuto en el microondas a máxima potencia.

Costillas asadas al microondas

Ingredientes:

- 1 costillar fresco
- 1 patata grande
- Salsa barbacoa
- Sal

Preparación:

- Se pelan y parten las patatas como para tortilla.
- Se salpimientan y se ponen en una fuente apta para microondas.
- Se salpimenta el costillar y se pinta con salsa barbacoa en la parte superior.
- Se mete en el microondas durante 30 minutos con la función mixta de microondas y grill (CO-3), con el accesorio para grill.

Costillas guisadas

Ingredientes:

- Patatas (3-4 al gusto)
- 2 bandejas de costillas carnosas
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- Calabaza
- Pimiento rojo
- 2 pastillas de caldo de carne
- Sal
- Agua

Preparación:

- Se fríen las costillas en una cacerola grande con un chorrito de aceite.
- Se sacan y se reservan.
- Se fríe la cebolla.
- Cuando esté dorada, se añade todo menos el agua y las patatas, y se rehoga todo.
- Se añade el agua y las patatas partidas "TRONCHADAS".
- Se añaden las costillas y se deja a fuego lento hasta que las patatas y costillas estén hechas.

Crema de calabacín

Ingredientes:

- 50 gr. de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 700 gr. de calabacines pelados
- 700 gr. de leche
- 2 pastillas de caldo de ave
- 4 porciones de quesitos

Preparación:

- Vierta en la Thermomix el aceite la mantequilla, la cebolla en trozos y los ajos y programe 5 minutos, temperatura 100, velocidad 5.
- Agregue el resto menos los quesitos y ponga 20 min., 100°, vel. 5.
- Agregar los quesitos y poner 5 min., 90°, vel. 5.

Crema de calabaza

Ingrediente:

- 1 parte de cebolla
- 3 partes de calabaza
- Sal
- Pimienta blanca molida
- Anís verde o hinojo

Preparación:

- Pochar bien la cebolla en poquito aceite.
- Echar la calabaza.
- Añadir los condimentos y un vaso de agua.
- Cocer en la olla rápida, según suba al primer anillo, apagar el fuego.
- Pasar bien con la batidora.

Crema de melón

Ingredientes:

- La pulpa de un melón redondito
- Media piña
- 2 peras conferencia
- El zumo de 1 limón
- 2 yogures naturales
- 1 bote de nata
- Azúcar

Preparación:

- Triturar unos segundos y servir con 2-3 cubitos de hielo en cada plato.

Crema de pepinos

Ingrediente:

- 800 gr. de pepinos pelados (malla de 1kg)
- 4 yogures naturales desnatados azucarados
- Una pizca de sal
- Una pizca de zumo de limón

Preparación:

- Poner en la Thermomix 2-3 minutos a velocidad máxima.

Cuartos de pollo al microondas

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 patatas
- 2 cuartos de pollo
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Limón

Preparación:

- Se trocea la cebolla en juliana y se pone en una fuente para microondas.
- Se pelan y trocean las patatas como para tortilla.
- Se salpimientan y se ponen sobre la cebolla.
- Se salpimientan los cuartos de pollo y se engrasan con un poco de aceite de oliva.
- Se baña todo ligeramente con jugo de limón.
- Se mete en el microondas por 35 minutos en la función mixta de microondas y grill (CO-3), con el soporte para grill.

Crepes

Ingredientes:

- 2 huevos
- 125gr de harina
- 300 gr de leche
- 50gr de mantequilla derretida o aceite
- 5gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- Unas gotas de esencia de vainilla

Preparación:

- Se calienta la sartén.
- Se derrite la mantequilla.
- Se batan todos los ingredientes.

Dorada a la sal (microondas)

Ingrediente:

- 1 dorada de ración
- Sal gorda

Preparación:

- Se envuelve en sal gorda la dorada.
- 15 minutos en el microondas a máxima potencia.

Empanada de Bonito

Ingredientes:

- 2 obleas de masa de empanada de hojaldre de Nestlé
- 1 bote de salsa de tomate con verduras de Calvé
- 2 latas de atún claro en aceite vegetal marca Campos
- 1 huevo

Preparación:

- Se precalienta el horno a 175° C por arriba y abajo.
- Se baja la bandeja de alambres al mínimo del horno.
- Se coloca la primera oblea.
- Se hace el relleno mezclando todos los ingredientes.
- Se coloca la segunda oblea.
- Se aplasto todo bien para que no quede aire y se decora al gusto.
- Se bate un huevo y se unta sobre toda la empanada.
- Con un tenedor, practicar varios agujeros para que la empanada respire, asegurándose de que no se cierran.
- Meter al horno unos 60 minutos. Cuando la parte superior esté bien doradita, apagar la parte superior del horno y mantener otros 15 minutos.

Empanada de Lomo

Ingredientes:

- 2 obleas de masa de empanada de hojaldre de Nestlé
- 3 cebollas grandes
- 1/2 kilo de cinta de lomo en filetes finos
- Colorante
- Aceite
- Sal
- 1 huevo

Preparación:

- Se precalienta el horno a 175° C por arriba y abajo.
- Se baja la bandeja de alambres al mínimo del horno.
- Se rehoga la cebolla y se pone un poquito de colorante o pimentón y sal. Se dejará escurrir previamente.
- Se coloca la primera oblea.
- Se pone la cinta de lomo en trozos pequeños y calentados en el microondas para que suelten el jugo.
- Se pone sal a la carne.
- Se coloca la cebolla.
- Se coloca la segunda oblea.
- Se aplasto todo bien para que no quede aire y se decora al gusto.
- Se bate un huevo y se unta sobre toda la empanada.
- Con un tenedor, practicar varios agujeros para que la empanada respire, asegurándose de que no se cierran.
- Meter al horno unos 60 minutos. Cuando la parte superior esté bien doradita, apagar la parte superior del horno y mantener otros 15 minutos.

Fabada asturiana

Ingredientes:

- 1 kg. de alubias
- 4 chorizos de buena calidad
- 3 morcillas
- 1 trozo de lacón

Preparación:

- Se ponen las alubias en remojo durante 8 horas en agua fría.
- También el lacón en agua más que templada para desalarlo.
- En una cacerola baja y ancha, se echan primero las alubias y después el resto.
- Se cubren con agua fría y limpia hasta 2 dedos por encima de las alubias.
- Después del primer hervor, se espuman bien y se dejan a fuego lento, procurado que las alubias siempre estén cubiertas de agua; añadiendo agua fría y limpia en pequeñas cantidades.
- Mover de vez en cuando la cacerola sujetándola por las asas, para evitar que se peguen.
- Casi cocinadas, añadir la sal.
- La cocción podrá durar unas 2 horas.

Filetes de ternera con ajo y vinagre

Ingredientes:

- Filetes de ternera
- Ajos
- Aceite
- Vinagre

Preparación:

- Se fríen los filetes con abundante aceite junto con los ajos.
- Sacar los filetes y reservar.
- Cambiar los ajos si se van quedando muy tostados.
- Repetir con todos los filetes.
- Al finalizar, volver a echar todos los ajos en la sartén y echar un buen chorro de vinagre.
- Cuando se evapore, se vuelven a meter los filetes.

Fritos en la Airfryer

Preparación:

- Incluir spray de aceite en los casos que sea necesario.
- Remover según necesidad en los casos que sea necesario.

- Alitas de pollo: 200°C 15 minutos.
- Churros: 200°C 15 minutos.
- Croquetas: 200°C 20 minutos.
- Empanadillas: 200°C 10 minutos.
- Nuggets: 200°C 10 minutos.
- Patatas fritas: 200°C 18 minutos.

Gambas en papillote

Ingredientes:

- 12 gambas
- Sal gorda
- Aceite
- Papel de plata

Preparación:

- Se extiende una buena tira de papel de plata.
- Se colocan las gambas ordenadas y juntas.
- Se añade la sal gorda por encima.
- Se puede incorporar un poco de aceite de oliva en espray.
- Plegar MUY BIEN el papel de plata para hacerlo como un 'sobre' totalmente hermético, con cuidado de no hacer fisuras.
- Poner en una plancha, sartén o horno ya calientes.
- Cuando el 'sobre' se hinche, estará listo para retirar y servir.

Granizado de limón

Ingredientes:

- 5 limones
- 500 gr. de agua
- 150 gr. de azúcar
- 800 gr. de hielo

Preparación:

- Lavar bien los limones y sin pelarlos pártalos en 6-8 gajos.
- Poner en vaso junto con el agua.
- Pulsar el turbo unas 5 veces con golpes secos y rápidos.
- Colar y lavar bien el vaso.
- Poner el líquido en el vaso y añadir el azúcar y los hielos.
- Poner 30 segundos velocidad 5.

Guacamole

Ingredientes:

- 2 aguacates
- 1/2 cebolla
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Unas gotas de limón

Preparación:

- Meter en la batidora los aguacates pelados, la cebolla, sal y pimienta y un chorro de vinagre.
- Comprobar la sal y el vinagre.
- Una vez triturado todo, añadir unas gotas de limón para que no se quede negro.

Guiso de ternera con setas y calabaza

Ingredientes:

- 1 kg. En trozos de falda, aguja o morcillo
- 1 bandeja de setas
- 1/2 Kg. de patatas
- 3 rodajas de calabaza (1/2 bandeja)
- 4 zanahorias
- 1 cebolla grande
- 6 dientes de ajo
- 1 pastilla de caldo de Carne
- 1 buen vaso de vino blanco
- 1 vasito de aceite
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Perejil
- Tomillo
- Orégano
- Sal
- Agua

Preparación:

- En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla y los ajos picados.
- Cuando estén dorados añadimos la carne salpimentada y troceada.
- Se rehoga todo un poquito y se añade la calabaza y la zanahoria.
- Después se echan las setas.
- Echamos el vino, el pimentón, el tomillo, el orégano, el perejil, la pastilla y lo cubrimos con bastante agua. (se evaporará y habrá que echar las patatas)
- Se cuece a fuego lento (3/0-6) durante unas 3-4 horas hasta que la carne esté tierna.
- Se agregará agua para que el guiso no se seque. Comprobar sal.
- Cuando lleve una hora de cocción, se añadirán las patatas troceadas.

Helado de sándwich de nata tipo Maxibón

Ingredientes:

- 1 fuente de forma rectangular
- Galletas de forma rectangular
- 1 brik de nata para montar (fría)
- Leche condensada
- Chocolate negro para postres
- Leche

Preparación:

- En un bol grande se incorpora la nata y se empieza a montar, que quede semi montada.
- Se añade la leche condensada al gusto.
- Se pica media tableta de chocolate y se incorpora a la mezcla, generando una stracciatella.
- En la bandeja cuadrada añadimos papel para hornear.
- Sumergimos levemente las galletas en leche y llenamos la base de la bandeja.
- Incorporamos la mezcla a la fuente con las galletas.
- Repetimos la incorporación de las galletas en la parte superior, haciendo coincidir la posición de las galletas para formar el sándwich.
- Se lleva al congelador hasta que endurezca.
- Después cortamos según la huella de las galletas para obtener cada sándwich y sumergimos cada mitad en chocolate fundido.
- Llevar al congelador nuevamente unos minutos.

Judías blancas con verdura

Ingredientes:

- 500 gr. de judías blancas puestas en remojo al menos 8 horas
- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 4 dientes de ajos
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- Calabaza
- 2 pastillas de caldo de carne
- 3 hojas de laurel
- Sal
- Aceite

Preparación:

- Se parte la cebolla en dados.
- Se sofríe la cebolla con los ajos y el laurel en cacerola baja o en la olla.
- Cuando esté dorado, se echa el vaso de vino blanco.
- A continuación, se echan el resto de los ingredientes excepto las judías.
- Se sala un poquito.
- Se echan las judías escurridas y se cubre bien de agua.
- Se pone a fuego lento:
 - En cacerola 4 horas.
 - Olla rápida: 2º anillo 7-8 minutos.

Judías pintas de la abuela

Ingredientes:

- 500 gr alubias pintas
- Chorizo al gusto
- Tocino al gusto
- 1 cebolla
- Laurel (unas hojas)
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Vinagre

Preparación:

- Poner en remojo las alubias la noche anterior.
- En una cacerola ponemos las alubias, el chorizo (cortado en trozos), el tocino (cortado en trozos), la cebolla, el laurel, los pimientos, la sal y un buen chorro de aceite de oliva.
- Cubrimos con agua (unos 2 litros) y esperamos a que comience a hervir.
- Retirar la espuma que vaya apareciendo según comience a hervir.
- Mantener a fuego medio durante unos 35 minutos aproximadamente.
- Pasados los 35 minutos más o menos retiramos la verdura y la ponemos en un vaso batidor para triturar. Ponemos un poquito de caldo para que no esté seco. Batimos bien y reservamos.
- Picamos el ajo y los ponemos en una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva esperamos a que se doren un poco y apagamos el fuego.
- Añadimos a la sartén una cucharadita colmada de pimentón dulce y removemos bien con los ajos.
- Para cortar el hervor del ajo ponemos chorrito de vinagre.
- Incorporamos al guiso la mezcla de la verdura y la salsa con los ajos.
- Añadir un vasito de agua y probar el punto de sal.
- Dejar a fuego bajo hasta que las judías estén tiernas (20 minutos aproximadamente).

Lomo al ajillo

Ingredientes (para 4 personas):

- 2-3 filetes de lomo de cerdo por persona
- 1 cabeza de ajos
- Vino blanco
- Agua o caldo de carne
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- En una sartén ponemos un buen chorreón de aceite de oliva y echamos la cabeza de ajos enteros sin pelar, simplemente con unos cortes.
- Doramos los ajos a fuego medio-lento durante unos 7 u 8 minutos.
- Sacamos y reservamos.
- En la misma sartén doramos los filetes por ambos lados.
- Incorporamos los ajos que teníamos reservados y una copa de vino blanco.
- Lo dejamos evaporar a fuego fuerte durante tres o cuatro minutos.
- Añadimos 200 ml. de caldo de carne (un vaso) y si no tienes le echas agua, sal y un poco de pimienta o una pastilla de caldo.
- Dejamos hervir durante unos 15 minutos a fuego medio alto.
- Damos de vez en cuando la vuelta a los filetes.
- Retiraremos del fuego cuando la carne esté tierna. Para ello puedes pincharla con un cuchillo y comprobar que el lomo está en su punto y haya consumido la salsa.

Longaniza con patatas y cebolla en Airfryer

Ingredientes:

- 2 cebollas dulces
- 2 patatas medianas
- 1 bandeja de longanizas frescas
- Romero
- Vino blanco

Preparación:

- Precalentar la Airfryer a 190°C por 3 minutos.
- Trocear todos los ingredientes por separado.
- Añadir al cesto de la Airfryer las patadas, con sal al gusto y un 'flus' de aceite, a 190°C por 10 minutos.
- Añadir la cebolla, con sal al gusto y un 'flus' de aceite, a 190°C por 5 minutos.
- Añadir la longaniza, el romero y el vino blanco, con sal al gusto y un 'flus' de aceite, a 190°C por 10 minutos.
- Remover todo y poner a 190°C por 5 minutos.
- Revisar punto y añadir más tiempo si fuera necesario.

Lentejas

Ingredientes:

- 500 gr. de lentejas (puestas en remojo el día de antes)
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- Calabaza
- Pimiento verde
- 2 pastillas de caldo de carne
- 3 hojas de laurel
- Sal
- Aceite

Preparación:

- Se pone el aceite en la olla grande.
- Se echan la cebolla en trozos y los ajos pelados y enteros.
- Después se echa el tomate en trozos.
- Se ponen las lentejas escurridas y se cubre con 2 dedos de agua.
- Se añade la sal.
- Dejar durante 5-6 minutos en el 2º anillo de la olla rápida.

Lingote de chocolate y plátano

Ingredientes:

- 180gr de chocolate negro para postres
- 3 plátanos bien maduros (casi pasados)

Preparación:

- Derretir el chocolate en el microondas.
- En un bol mediano mete los plátanos y tritúralos hasta que quede una pasta.
- Incorpora el chocolate y mezcla bien.
- Pasar la mezcla a un molde rectangular con un papel de hornear incluido dentro.
- Igualar bien la masa y pasar al frigorífico.
- Cuando esté solidificado se puede sacar y desmoldar.
- Espolvorear cacao en polvo por la superficie.

Lubina a la sal

Ingredientes:

- Lubina
- Sal gorda (mismo peso que lubina)

Preparación:

- Precalentar el horno.
- Limpiar la lubina y ponerla en la fuente para el horno.
- Humedecer la sal y colocarla sobre la lubina.
- Dejar en el horno (en función del peso):
 - 20 minutos hasta el primer kilo de lubina.
 - 10 minutos más por cada kilo extra.

Lubina en el microondas

Ingrediente:

- Lubina
- Ajos
- Vinagre
- Aceite
- Sal de ajo
- Perejil

Preparación:

- Sofreír los ajos en otro recipiente (¿¿¿vaso???)
- Añadir el vinagre.
- Colocar la lubina en una bandeja de microondas.
- Meter los ajos entre medias de la lubina.
- Incluir la sal, ajo en polvo (si no hay de los otros), y un chorrito de aceite (puede ser el de los ajos).
- Meter en el microondas.

Macarrones boloñesa en el microondas

Ingrediente:

- 250 gr. de pasta (macarrones, tornillos, lacitos, etc.)
- 1 brik de tomate frito
- 600 gr. de agua
- 1 pastilla de caldo de carne
- Sal
- Perejil
- Orégano
- Aceite
- **Opcional:** carne picada

Preparación:

- **Opcional:** En una bandeja para microondas se pone carne picada mezclada con la sal, perejil, orégano y aceite durante 3 minutos a máxima potencia.
- Se trocea la carne y se echan el resto de los ingredientes.
- Se ponen en el microondas durante 23 minutos.

Macarrones con atún en el microondas

Ingrediente:

- 250 gr. de macarrones o tornillos
- 1 bote pequeño de tomate frito
- 600 gr. de agua
- 3 latas de atún pequeñas
- Sal

Preparación:

- Se echan todos los ingredientes en una bandeja para microondas.
- Se ponen en el microondas durante 23 minutos.

Masa de empanada D'Troya

Ingredientes:

- 500 gr de harina
- 12,5 gr de levadura de panadería
- $\frac{1}{2}$ huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Un pellizco de sal
- Azúcar
- 250 gr de agua caliente

Preparación:

- Diluir la levadura en un vaso de agua caliente del grifo (de la parte de agua que corresponde).
- Poner todos los ingredientes menos la levadura y la harina y poner 1 minuto, 40 grados, velocidad 2.
- Incluir la levadura disuelta y poner 1 minuto más.
- Añadir la harina y poner 20 segundos a velocidad 6.
- Poner 3 minutos a velocidad espiga.
- Dejar reposar hasta que suba la masa.

Mero al microondas

Ingrediente:

- Mero
- Cebolla
- Patata
- Vino blanco
- Ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Canela (muy poca)

Preparación:

- Se ponen todos los ingredientes menos el mero en una bandeja con tapa para microondas.
- Se ponen 10 minutos a máxima potencia.
- Se coloca el mero y se ponen otros 5 minutos.

Mousse de chocolate

Ingredientes:

- 100 gr. de azúcar
- 300 gr. de chocolate postres Nestlé
- 6 huevos separados claras de yemas
- 200 gr. de leche
- 150 gr. de mantequilla
- Unas gotas de zumo de limón

Preparación:

- Poner en la Thermomix la leche, las yemas, la mantequilla y el azúcar y programe 5 min., 80°, vel. 4.
- Añada el chocolate troceado y deje que se ablande.
- Triturar 15 segundos a velocidad 6.
- Vierta en un recipiente y deje enfriar.
- Lavar muy bien el vaso y dejar enfriar.
- Poner las mariposas y agregue las claras con unas gotas de limón y una pizca de sal y programe 5-6 min, vel. 2 $\frac{1}{2}$.
- Mezcle las claras con la crema de chocolate y poner en cuencos individuales.
- Introducir en la nevera.

Mousse de espárragos

Ingredientes:

- 2 latas pequeñas de puntas de espárragos
- 8 huevos
- 1 bote de leche Ideal
- 1 paquete de queso rallado
- Mayonesa
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Precalentar el horno a 220°C.
- Mezclar en la batidora los espárragos, los huevos, la leche ideal el queso y añadir sal y pimienta al gusto.
- Untar un molde con mantequilla e incorporar la mezcla.
- Meter al horno a 220°C al baño maría.
- Está cocido cuando al meter una aguja sale limpia.
- Cuando esté frío cubrir con mayonesa y adornar con puntitas.

Muffins

Ingredientes (para 10 muffins):

- 1 huevo
- 100gr de azúcar
- 125ml de leche
- 63 ml de aceite vegetal
- 200gr de harina
- 1,5 cucharaditas de levadura
- 1/2 cucharadita de sal
- Opcional: plátano y/o virutas de chocolate

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Batir con varillas los huevos, el aceite y la leche en un bol.
- Añadir el azúcar y remover.
- Añadir la harina, la levadura y la sal, y remover bien para que no haya grumos.
- Opcional: añadir plátano picado y/o virutas de chocolate.
- Verter la mezcla en moldes para muffins a 2/3 de su capacidad, pues crecen cuando se hornean.
- Meter en el horno por 25 minutos.

Muslos de pollo a la naranja

Ingredientes:

- 6 muslos de pollo
- 1/2 sobre de sopa de cebolla
- 1 vaso de zumo de naranja
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Echar en la olla el zumo de naranja y la sopa de cebolla diluida en un vaso de agua caliente.
- Colocar los muslitos, añadir sal y pimienta.
- Dejar de 10 a 12 minutos en el segundo anillo de la olla rápida.
- Si queda mucha salsa, se retiran los muslitos y se reduce la salsa a fuego fuerte.

Napolitanas de jamón y queso en Airfryer

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre rectangular
- 6 lonchas de queso
- 6 lonchas de jamón york o beicon
- 1 huevo
- Tomate frito
- Orégano

Preparación:

- Precalentar la Airfryer 180°C durante 3 minutos.
- Extender la masa de hojaldre y cortarla en 6 trozos.
- Untar con un poco de tomate frito y orégano.
- Añadir a cada trozo una loncha de queso y otra de jamón o beicon, y enrollarlos.
- Untar con huevo batido por ambas partes.
- Poner en la Airfryer a 170°C por 20 minutos, dando la vuelta a la mitad del tiempo.

Paella al microondas 1

Ingrediente:

- 1 litro de caldo de pollo (4 vasos)
- 2 vasos de arroz
- 1 chorro generoso de tomate frito
- 2 pastillas de caldo de pollo
- Ajo en polvo
- Chorrito de aceite
- Colorante

Preparación:

- Se ponen todos los ingredientes en una fuente apta para microondas y se cocina a potencia máxima durante 30 minutos.

- **Opcional:** Se pueden añadir guisantes, pollo, cebolla..., pero habrá que aumentar el tiempo en unos 15 minutos.

Paella al microondas 2

Ingrediente:

- 1 vaso de arroz
- 2 vasos de agua (yo uso caldo de brik que esta más sabroso, de pollo o verduras)
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Colorante o azafrán
- Sal
- Aceite
- 1 pimiento
- 200 gr de gambas congeladas
- 1 tomate

Preparación:

- Cortar toda la verdura en tacos pequeños.
- En un bol apto para microondas poner 2 cucharadas de aceite y la verdura cortada.
- Añadir la sal, las gambas, el colorante, el vaso de arroz y el agua/caldo y remover
- En el microondas debe de estar 20 minutos, sin tapar.
- Cuando pite el microondas dejar el recipiente dentro durante 5 minutos sin abrir la puerta para que asiente el arroz.

Palmeritas de chocolate de Morata de Tajuña

Ingrediente:

- 2 masas de hojaldre cuadrada
- Mantequilla
- Azúcar glas
- Miel
- Cobertura de chocolate

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Untar una masa de hojaldre con mantequilla (casi derretida).
- Espolvorear azúcar.
- Poner la otra masa encima y repetir los pasos.
- Enrollar la masa por ambos lados hacia el centro y las cortamos a 1,5 cm de grosor.
- Las colocamos SEPARADAS en una bandeja de horno con papel de hornear.
- Se mete en el horno 25 minutos a 180°C.
- Mientras se prepara un almíbar con un poco de miel. (200ml de miel y 50 ml de agua)
- Metemos 1 a 1 las palmeritas en el almíbar por 30 segundos y las dejamos escurrir en una rejilla.
- Terminamos con la cobertura de chocolate que más nos guste.

Pan casero

Ingrediente:

- 25 gr de levadura
- $\frac{1}{2}$ kg de harina de fuerza
- 20 gr de aceite
- 250 gr de agua
- 1 cucharita de postre de sal

Preparación:

- Calentar el agua (sin hervir) y diluir la levadura fuera del fuego.
- Añadir el aceite y remover, ir añadiendo la sal y la harina poco a poco.
- Amasar hasta que la masa quede chiclosa.
- Hacer una bola o lo que quieras y hacer unos cortes en la superficie para que no se rompa.
- Meter en una bolsa de asar (opcional) y ponerlo sobre la rejilla del horno a 210° durante 35 minutos.
- Sacarlo del horno, quitarlo de la bolsa y dejar que se enfríe sobre la rejilla.

Pastel de calabacín

Ingredientes:

- 1 kilo de calabacines
- 3 huevos
- 1 bote de nata
- Queso para gratinar
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

Preparación:

- Cocer los calabacines pelados y en trozos y dejar escurrir.
- Precalentar el horno solo por abajo.
- Batir los huevos.
- Añadir la nata, sal, pimienta, un poco de nuez moscada y un poco de queso.
- Mezclar con los calabacines.
- Añadir la mezcla en un molde untado con mantequilla.
- Espolvorear con el queso.
- Meter al horno, solo por abajo y una vez hecho, poner por arriba para gratinar.

Pastel de carne

Ingredientes:

- 750 gr. de carne picada
- 2 paquetes de puré de patatas con champiñón
- Tomate frito
- Queso rallado
- Sal
- Aceite
- Una bandeja grande.

Preparación:

- En una bandeja grande, se coloca una capa de uno de los paquetes del puré de patatas con Champiñón.
- La carne picada se rehoga con un poco de aceite y se sala.
- Se añade el tomate frito y las especias al gusto.
- Se coloca la carne como segunda capa en la bandeja.
- Se coloca el otro paquete de puré de patatas como tercera capa en la fuente.
- Se añade un poco de queso rallado por encima.
- Se mete en el horno hasta que esté gratinado.

Patatas asadas Airfryer

Ingredientes:

- 4-5 patatas iguales

Preparación:

- Se precalienta la Airfryer a 180°C por 5 minutos.
- Se parten las patatas por la mitad y se pinchan con un tenedor.
- Añadir sal, pimienta y hierbas al gusto.
- Añadir espray de aceite.
- Poner a 180°C durante 30 minutos.
- Remover cada 10 minutos.

Patatas asadas con salsa de ajo

Ingredientes:

- 1 molde para hacer magdalenas
- 6 patatas medianas (o las que quepan en el molde), preferentemente de forma alargada.
- 60 gr. de mantequilla
- Salsa de ajo
- Romero
- Pimentón dulce
- Sal
- Pimienta
- Queso mozzarella o queso rallado

Preparación:

- Se precalienta el horno a 200°C.
- Se lavan y parten las patatas medianas en cuatro partes, por el lado más largo y se ponen juntas pero abiertas como una flor en cada uno de los huecos del molde para magdalenas.
- Se añade entre los huecos de las patatas la mantequilla cortada en trozos y se salpimentan.
- Se incorpora la salsa de ajo, el romero y el pimentón dulce.
- Finalmente se añade el queso rallado.
- Poner en el horno a 200°C durante 30 minutos.



Patatas con costillas

Ingredientes:

- 500 gr. de patatas
- 400 gr. de costillas de cerdo frescas
- Media cebolla
- 1 pimiento rojo del piquillo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón
- Aceite
- Sal

Preparación:

- Se sofríen la cebolla, los pimientos, el laurel y los ajos con un poquito de pimentón.
- Se salpimenta todo y se sofríen también las costillas en esta verdura.
- Pelamos y troceamos las patatas haciendo que 'chasquen'.
- Se rehoga todo junto y se cubre con agua.
- Cocer a fuego lento (3/0-6) de 45 a 60 minutos.

Patatas gratinadas (gratín)

Ingredientes:

- 1 kg. de patatas
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de leche Ideal
- 1 vaso de agua
- 50 gr. de queso rallado
- Sal
- Pimienta
- Aceite

Preparación:

- Precalentar el horno.
- Pelar las patatas en láminas finas.
- Frotar una fuente de horno con el ajo.
- Colocar las patatas sazonadas con sal y pimienta y un chorro de aceite.
- Añadir un vaso de leche Ideal y un vaso de agua.
- Espolvorear con el queso rallado.
- Cocer a horno moderado aproximadamente una hora.

Patatas gratinadas (gratín - Lékué)

Ingredientes:

- 250 gr. de patata
- 250ml. de nata líquida para cocinar
- 1 yema de huevo
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Pelar y partir la patata en láminas como para tortilla.
- En un bol aparte, mezclar la nata con la yema y añadir una pizca de sal y pimienta.
- Colocar en el estuche pequeño de la Lékué una capa de patata, sal y la mezcla líquida.
- Repetir este proceso hasta rellenarlo todo.
- Poner 10 minutos en el microondas a máxima potencia.

- **Opcional:** Se pueden añadir tiras de jamón o beicon.

Patatas gratinadas (microondas)

Ingredientes:

- 3-4 patatas
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- Aceite
- Sal
- Jugo de limón
- Pimienta
- Ajo
- Perejil
- Cominos
- Etc...

Preparación:

- Se colocan las patatas en una fuente apta para microondas.
- Se incorporan todos los ingredientes y se mezcla bien.
- Se meten al microondas con el 'alzador' para que el gratinado sea mejor.
- Se selecciona la opción mixta con grill y microondas (CO-3) durante 30 minutos.

Pechuga de pavo con zanahoria, miel y mostaza **(Lékué)**

Ingredientes:

- 100 gr. de pechuga de paco (2 piezas)
- 100 gr. de zanahoria
- 2 cucharadas de agua
- Sal
- Vinagreta:
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de mostaza a la antigua
 - 1 cucharadita de miel

Preparación:

- Se pela la zanahoria y se parte en bastones.
- Se introducen en el estuche y se ponen 2 cucharadas de agua y una pizca de sal.
- Cocer durante 2 minutos a máxima potencia.
- Mezclar en un bol el aceite, la miel y la mostaza, con un poco de sal.
- Incorporar las pechugas al estuche y añadir la salsa por encima.
- Cocer otros 2 minutos a máxima potencia.
- Dejar reposar 30 segundos con el estuche cerrado.

Percebes gallegos

Ingredientes:

- 500 gr. de percebes (4pax)
- 60 gr. de sal gorda por cada litro de agua
- Laurel

Preparación:

- Se pone abundante agua en una cacerola grande.
- Se añade la sal y el laurel.
- Esperar a que el agua hierva fuertemente y echar los percebes.
- A partir de que vuelva a hervir el agua fuertemente, esperar 1 minuto y retirar los percebes con una espumadera.
- Si son muy gordos, dejarlos un poco más de tiempo (30-60 seg.).

Pimientos asados Airfryer

Ingredientes:

- 3 pimientos rojos pequeños/medianos
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 1 lata pequeña de atún. (Puede ser ventresca también).

Preparación:

- Impregnar con aceite los pimientos.
- Poner en la bandeja de la Airfryer.
- Poner 30 minutos a 190°C.
- Trascorridos 15 minutos se deberán dar la vuelta.
- Retirar y tapar para que suden.
- Cuando se enfríen se podrán pelar e incorporar a un recipiente apropiado.
- Añadir una lata de atún al natural sin el líquido.
- Añadir aceite, sal y ajo picado al gusto.
- Mezclar bien y dejar enfriar en la nevera.

Pimientos asados en el microondas

Ingredientes:

- 3 pimientos rojos pequeños/medianos
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 1 lata pequeña de atún. (Puede ser ventresca también).

Preparación:

- Impregnar con aceite los pimientos.
- Poner en una bandeja apta para microondas.
- Seleccionar la opción CO-3 (combinado microondas y grill) por 35 minutos.
- Retirar y tapar para que suden.
- Cuando se enfríen se podrán pelar e incorporar a un recipiente apropiado.
- Añadir una lata de atún al natural sin el líquido.
- Añadir aceite, sal y ajo picado al gusto.
- Mezclar bien y dejar enfriar en la nevera.

Pisto

Ingredientes:

- 100 gr. de aceite
- 300 gr. de calabacines
- 150 gr. de pimiento rojo
- 150 gr. de pimiento verde
- 300 gr. de cebolla
- 1 bote de tomate natural triturado
- 2 pastillas de caldo de ave

Preparación:

- Se trocean todas las verduras a mano.
- Colocar la mariposa en la Thermomix y añadir el aceite.
- Agregar todo menos el tomate y los condimentos y poner 15 min., Varoma, vel. 1.
- Incorporar el resto y poner 20min., Varoma, vel. 1.
- Colocar el cesto invertido para que no salpique.

Pizza de salchichas en Airfryer

Ingredientes:

- 2 tortitas de trigo
- Tomate frito o salsa para pizza
- Queso mozzarella para pizza
- 1 salchicha o ingrediente elegido
- Orégano

Preparación:

- Se coloca una de las tortitas en la Airfryer.
- Ponemos un puñado de queso sobre la tortita y cubrimos con la otra.
- Añadimos la salsa de tomate, más queso y las salchichas o el ingrediente elegido.
- Se añade el orégano o las especias elegidas.
- Poner en la Airfryer a 200°C por 5 minutos.

Pollo al ajillo (pechuga)

Ingredientes:

- 5 pechugas de pollo
- 15 dientes de ajo
- Perejil
- Vino blanco
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Preparación:

- Se trocea el pollo y se pone a macerar con vinagre y sal durante 1 hora.
- Se escurre el pollo.
- Se pone aceite en la olla pequeña y se fríe todo el pollo (2 tandas).
- Se quita el exceso de aceite.
- Se sofríen los ajos laminados y el perejil.
- Se añade un vaso de vino blanco.
- Se añade un vaso de agua.
- Se pone el pollo y se deja cocer 5-8' en el 2º anillo de la olla.

Pollo al limón estilo chino

Ingredientes:

- Salsa:
 - 250ml de agua
 - 1 pastilla de caldo de pollo
 - El zumo de 1 limón
 - 60gr de azúcar
 - 1 cucharada de vinagre blanco
 - 15gr de harina de maíz
 - 1 pizca de sal
- Pollo:
 - 1 pechuga de pollo fileteada
 - Harina de maíz
 - 2 huevos
 - Sal
 - Pimienta molida
 - Aceite de oliva

Preparación:

- Salsa (PRIMERO):
 - Se calienta el agua con la pastilla de caldo de pollo a fuego medio.
 - Se añade el zumo de limón, el vinagre, el azúcar, la sal y se remueve hasta que esté templado.
 - Se añade la harina de maíz mientras se remueve, se sube el fuego y se sigue removiendo hasta que espese.
- Pollo (opción 1):
 - Salpimentar los filetes, rebozar con huevo y luego por la harina de maíz.
 - Se fríen y se reservan para cortarlos en tiras.
 - Se añade la salsa por encima.
- Pollo (opción 2):
 - En un bol batir 1 huevo y un chorrito de salsa de soja.
 - Añadir 4 cucharadas de harina de maíz y batir bien hasta que esté suave y sin grumos.
 - Salar las pechugas y pasar por el rebozado.
 - Se fríen y se reservan para cortarlos en tiras.
 - Se añade la salsa por encima.

Pollo con calabacín y sopa de cebolla

Ingrediente:

- 2 pechugas de pollo
- 1 calabacín
- 1/6 sobre de sopa de cebolla
- $\frac{1}{2}$ vaso de agua

Preparación:

- En un recipiente pequeño para microondas se pone el pollo y el calabacín en trozos.
- Se pone la sopa de cebolla en el vaso de agua caliente del grifo y se disuelve.
- Se vierte la sopa en el recipiente.
- Se ponen 17 minutos en el microondas.
- No se echa sal.

Pollo con verduras

Ingrediente:

- Pechugas de pollo sin filetear y en trozos
- Cebolla
- Pimiento
- Calabacín
- Sal de ajo
- Pimentón dulce

Preparación:

- Se sofríe la verdura en un poco de aceite.
- Se pone la sal de ajo (bastante) y el pimentón dulce.
- Cuando esté casi hecho, se pone el pollo hasta que se haga.

Pollo con verduras Airfryer

Ingrediente:

- 2 pechugas de pollo
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- Vino blanco
- Sal, tomillo, orégano, romero, ajo en polvo.

Preparación:

- Se ponen todos los ingredientes en trozos en la Airfryer a 180°C durante 30 minutos.
- Dar vueltas cada 10 minutos.

Pollo KFC

Ingrediente:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharadita de sal fina
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de salsa de soja o salsa Perrins
- 1 huevo
- 150gr de harina de maíz

Preparación:

- Cortar en trozos las pechugas de pollo.
- Incorporarlas a un bol grande con todos los ingredientes excepto la harina de maíz.
- Tapar con un film transparente y enfriar en la nevera por 1 hora.
- Añadir la harina al bol y mezclar bien.
- Se fríen los trozos de pollo.

Pudin de bonito

Ingredientes:

- 1 lata de leche Ideal
- 1 lata de bonito en aceite de oliva o escabeche de unos 380gr.
- 5 huevos
- 4 cucharadas soperas de tomate frito
- 1 lata pequeña de pimiento rojo
- 1 pizca de sal

Preparación:

- Se mezcla todo y se bate bien.
- Se vierte en un molde de aluminio y poner en el horno al baño maría a 150°C de 30 a 45 minutos (hasta que cuaje).
- Probar pinchando con un pincho hasta que salga seco.

Quesada

Ingredientes:

- 4 huevos
- 3 quesitos
- 1 yogurt
- 140 gr. de azúcar
- 150 gr. de harina
- 200 gr. de leche
- 1 sobre de levadura Royal (16gr.)

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Poner los huevos y el azúcar en el vaso.
- Poner 1 min., 50°C, vel. 3.
- Agregar el resto de los ingredientes.
- Mezclar 20 segundos a vel. 5.
- Untar un molde con mantequilla.
- Volcar la mezcla e introducir en el horno durante 30 minutos.
- Comprobar pinchando con una aguja.

Redondo de pavo con manzana

Ingredientes:

- 1 redondo de pavo
- 2 manzanas
- Whisky
- Pimienta

Preparación:

- Freír el redondo en la olla.
- Añadir las manzanas peladas y en trozos.
- Añadir un buen chorro de whisky.
- Echar agua hasta casi cubrir y un poco de pimienta.
- Dejar de 10 a 12 minutos en el segundo anillo de la olla rápida.
- Sacar el redondo y rebajar la salsa a fuego fuerte.
- Batir la manzana hasta conseguir una salsa homogénea.

Redondo de ternera

Ingredientes:

- 1,5 kg de redondo de ternera
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 chorro de brandy
- 250 ml de vino blanco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

- Salpimentar el redondo y poner con un chorro de aceite en la olla grande para dorarlo por todos los lados y reservar.
- Pasar a fuego medio-bajo y poner las verduras y la sal hasta que estén muy doradas.
- Añadir el brandy y reducir.
- Añadir el vino blanco y reducir.
- Añadir el tomillo y el laurel.
- Incorporar el redondo y añadir agua hasta la mitad del redondo.
- Revisar el punto de sal.
- Dejar 25 minutos en el 2º anillo de la olla rápida y dejar que se enfríe.
- Pasar las verduras por la batidora y reservar hasta el día siguiente.
- Cortar los filetes y calentarlos junto con la salsa.

Revuelto de salchichas y ketchup

Ingredientes:

- 1 o 2 salchichas
- 1 huevo
- Ketchup
- Aceite
- Sal

Preparación:

- Freír las salchichas con un poco de aceite en una sartén.
- Añadir el huevo y la sal, y mezclar bien con una cuchara de madera.
- Incorporar un chorrito de ketchup al gusto.
- Sacar y servir.

Rollitos de hojaldre y salchichas en Airfryer

Ingredientes:

- 1 base de hojaldre rectangular
- 1 paquete de salchichas (9)
- Tomate frito
- Queso en lonchas (opcional)
- 1 huevo

Preparación:

- Extender la masa de hojaldre y cortarla en 9 porciones (3x3).
- Opcional: poner tiras pequeñas de queso en las porciones.
- Poner las salchichas encima de cada una de las porciones de hojaldre.
- Añadir un chorrito pequeño de tomate frito de forma lineal sobre cada salchicha.
- Enrollar las salchichas con el hojaldre y partir cada rollito por la mitad.
- Pintar los rollitos con huevo batido.
- Opcional: cubrir los rollitos con sésamo o queso mozzarella.
- Poner los rollitos en dos tandas en la Airfryer, para que se hagan bien por todas las partes, durante 10 minutos a 180°C.
- Después se les da la vuelta a los rollitos y se ponen otros 5 minutos.
- Repetir con la siguiente tanda de rollitos.

Salchichas con patata, cebolla y mostaza (Lékué)

Ingredientes:

- 3 salchichas (longanizas)
- 130 gr. de patata (2 medianas)
- 30 gr. de cebolla en juliana
- 100 ml. de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Romero en rama
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Cortar la patata en tiras y la cebolla en juliana.
- Introducir en el estuche las patatas, cebolla, romero, aceite, agua, sal y pimienta, y cocinar por 10 minutos en el microondas.
- Añadir las salchichas con la mostaza y cocer por 3 minutos más.
- Comprobar que las salchichas están hechas y servir.

Salmón a la miel y mostaza

Ingredientes:

- 400gr. de salmón
- 2 cucharaditas de miel
- 3 cucharaditas de mostaza
- Sal y pimienta
- Arroz blanco

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Se trocea el salmón en dados.
- En bol mediano se mezclan la miel, la mostaza, la sal y la pimienta.
- Se incorpora el salmón y se mezcla bien.
- Colocamos los dados de salmón en la bandeja del horno con un papel de hornear.
- [Opcional] Se puede añadir sésamo por encima de los trozos de salmón antes de meterlos al horno.
- Se meten al horno por 15 minutos a 180°C.
- Se sirve sobre un plato de arroz blanco y se añade el resto de la salsa que sobró.

Solomillitos de cerdo a la crema

Ingredientes:

- 1 bandeja de solomillitos de cerdo cortados
- 1 bote de leche ideal
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Salpimentar la carne y dorarla en un cazo con un poco de mantequilla.
- Cuando esté dorada se añade un bote de leche ideal.
- Cocer a fuego lento en el cazo de 10 a 15 minutos y a mitad de cocción dar la vuelta.
- Si es necesario, batir la salsa para que quede cremosa.

Solomillitos de cerdo al curry (Lékué)

Ingredientes:

- 150 gr. de solomillo ibérico
- 120 gr. de patatas (2 medianas)
- 100 ml. de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 rama de tomillo fresco
- Curry al gusto
- Sal
- Pimienta
- Salsa Lea & Perrins

Preparación:

- Cortar las patatas y el solomillo en dados.
- Introducir las patatas, el agua, el aceite, la sal y la pimienta en el estuche y cuece durante 5 minutos.
- Incorporar el solomillo condimentado con el curry, el tomillo, la sal y la pimienta y poner 2 minutos en el microondas a máxima potencia.
- Aliña con la salsa Lea & Perrins y sirve.

Solomillo al hojaldre (a la Wellington)

Ingredientes:

- 1 kg. de solomillo
- 1 paquete de hojaldre congelado
- 1 lata de paté a la pimienta
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Sazonar la carne con sal y pimienta.
- Dorar la carne a fuego fuerte y dejar enfriar.
- Estirar el hojaldre.
- Untar el solomillo frío con el paté.
- Enrollar la carne.
- Poner en la fuente del horno con los bordes para abajo.
- Untar todo el hojaldre con huevo y practicar agujeros para que salga el vapor.
- Dejar unos 15 minutos en el horno ya caliente.

Otra variedad permite hacer porciones individuales sin tener que dorar la carne previamente.

Tacos de pan de molde

Ingredientes:

- Pan de molde sin corteza
- Tomate frito
- Queso rallado de pizza
- Queso Philadelphia
- Orégano
- Jamón York - Pavo - Beicon - Salchichas - Atún - Salami...
- 1 huevo

Preparación:

- Precalentar el horno a 220°C.
- Con un rodillo se aplastan las rebanadas de pan de molde hasta que queden finas.
- En una sartén echamos el jamón (o el ingrediente elegido) en trozos pequeños.
- Añadimos el queso rallado de pizza, el orégano y el tomate frito.
- Se mezclan bien.
- Untar un poco de queso en crema en las rebanadas, de forma diagonal.
- Añadir una cucharada grande del relleno elegido.
- Batimos un huevo y pintamos las esquinas interiores que realizarán el 'cierre' del paquete por las esquinas opuestas.
- Las cerramos con la ayuda de un palillo y pintamos con huevo.
- Se mete en el horno 15 minutos a 220°C. (6 minutos en Airfryer a 200°C).

Taquitos de solomillo al ajillo

Ingredientes:

- 1 solomillo de cerdo
- 10 dientes de ajo
- Vino blanco
- Maicena
- Aceite
- Laurel
- Sal y pimienta

Preparación:

- Trocear en taquitos el solomillo y los ajos en trocitos.
- Salpimentar y sellar en una sartén a fuego fuerte. Retirar.
- En la sartén se pochán los ajos en trocitos con un chorrito de aceite.
- Se añade la carne, un vasito de vino blanco, un vasito de agua, dos hojas de laurel y una cucharada de maicena.
- Dejar que el chup-chup haga su magia.

Tarta de chocolate

Ingredientes:

- Bizcocho base para tartas de 3 pisos de Mildred
- Nata natural (no montada)
- Mousse de chocolate blanco
- Mousse de chocolate negro
- Leche
- Moscatel
- Paladín a la taza
- Lacasitos

Preparación:

- Se humedece el bizcocho con leche y moscatel.
- Se coloca en el molde.
- Se rellena la primera capa con mousse de chocolate blanco.
- Se coloca el segundo bizcocho.
- Se rellena la segunda capa con nata.
- Se coloca el tercer bizcocho.
- Se cubre la parte superior con Mousse de chocolate negro.
- Se cubre TODA la tarta con el chocolate a la taza bien espeso.
- Se decora con los lacasitos.

Tarta de chocolate y galletas

Ingredientes:

- 7 tiras de chocolate para postres de Nestlé
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 bolitas de mantequilla
- 1 bote de nata líquida
- Galletas
- Leche
- Coñac o whisky

Preparación:

- Calentar las tiras de chocolate.
- Separar las yemas de los huevos.
- Añadir el azúcar a las yemas y remover hasta hacer una pasta.
- Añadir la mantequilla.
- Añadir el chocolate batido y caliente.
- Añadir un bote de nata líquida.
- Batir las claras a punto de nieve y añadir las lentamente. 4min., vel 3½, 37°C, mariposa.
- En una fuente se presentan las galletas sumergidas previamente en la leche con un pelín de azúcar y un pelín de licor.
- Hacer las torres intercalando el chocolate.

Tarta de fresa

Ingredientes:

- Bizcocho base para tartas de 3 pisos de Mildred
- Fresas naturales
- Nata natural (no montada)
- Mermelada de fresa
- Leche
- Moscatel

Preparación:

- Se humedece el bizcocho con leche y moscatel.
- Se coloca en el molde.
- Se rellena la primera capa con mermelada de fresa.
- Se coloca el segundo bizcocho.
- Se rellena la segunda capa con nata.
- Se coloca el tercer bizcocho.
- Se cubre TODA la tarta con nata y se decora con láminas de fresa.

Tarta de manzana (Lékué)

Ingredientes:

- 40 gr de harina
- 40 ml de aceite de oliva
- 50 gr de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura en polvo (6 gr)
- 2 huevos
- 1 manzana
- Azúcar glas

Preparación:

- En un bol mezcla todos los ingredientes menos la manzana y bate con un batidor.
- Corta la manzana en trozos pequeños e incorpora a la masa.
- Poner en el molde y espolvorear un poco de azúcar por encima.
- Meter al microondas por 2 minutos y medio.
- Comprobar con un palillo si está hecho por dentro, si no, poner un par de segundos más o dejar reposar con el molde cerrado.
- Desmolda y sirve con azúcar glas por encima.

Tarta de queso en Airfryer

Ingredientes:

- 200gr de queso Philadelphia
- 250gr de queso de burgos
- 3 huevos
- 200ml de nata para cocinar
- 85gr de azúcar
- 2 cucharadas de harina
- Ralladura de limón

Preparación:

- Precalentar la Airfryer por 5 minutos a 200°C.
- Arrugar y humedecer el papel para hornear. Doblarlo en triángulos hasta que se pueda recortar por el perímetro del molde más las paredes del molde. Colocar en el molde.
- Mezclar bien **con la batidora** todos los ingredientes en un bol grande.
- Incorporar la mezcla al molde junto con el papel para hornear.
- Programar 160°C por 35 minutos.
- Opcional: Pasado este tiempo se puede colocar un trozo de papel de aluminio cubriendo el molde, bien agarrado por los bordes para que el aire no lo levante y toque las resistencias, para volverlo a poner unos minutos más hasta confirmar que está hecho.
- Confirmar con un palillo, pinchando y que salga seco.
- Sacar y dejar enfriar, preferentemente 6-8 horas o para el día siguiente.

Ternera a la jardinera

Ingrediente:

- 1 bandeja de ternera en trozos para guisar
- 1 $\frac{1}{2}$ calabacín
- 3 zanahorias
- 2 tomates
- 1 puñado de calabaza en trozos
- 2 pastillas de caldo de carne
- 1 diente de ajo
- Mostaza
- Guisantes
- 100 gr de agua
- 50 gr de aceite
- Perejil
- Orégano
- Tomillo

Preparación:

- En la Thermomix ponemos el aceite y los ajos. 5 minutos, 100 grados, velocidad 3.
- Se coloca la mariposa.
- Se pone 45 minutos, 'casi Varoma', velocidad 1 (aumentar ligeramente si los ingredientes no giran uniformemente) mientras se echan todos los ingredientes menos los guisantes y la mostaza.
- Añadir los guisantes y una cucharada de mostaza.
- Poner 5 minutos, 100 grados, velocidad 1.

Tortilla de patatas

Ingredientes:

- 2 patatas grandes
- 1 cebolla mediana
- 7 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

- Pelamos y cortamos las patatas y la cebolla.
- Salamos y freímos en abundante aceite oliva a fuego medio.
- En un bol grande mezclamos 5 huevos enteros y dos yemas con la ayuda de una cuchara para no aportar aire a la mezcla.
- Salamos los huevos y seguimos mezclando un poco.
- Cuando esté la patata y la cebolla la escurrimos un poco y la mezclamos caliente con el huevo.
- **El paso más importante:** Remover toda la mezcla durante 10 minutos para que se genere como una crema. Esta tortilla se hace fundamentalmente en el bol.
- Dejamos reposar cinco minutos.
- Queda cuajar el borde exterior, en una sartén con un poco de aceite de oliva dos minutos por cada lado.
- La pasamos a un plato y la dejamos reposar por cinco minutos.

Tortilla de patatas en Thermomix

Ingredientes:

- 6 huevos
- 600 gramos de patatas
- 150 gramos de cebolla
- 100 ml de agua
- 100 ml de aceite de oliva
- Un chorrito de leche
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Poner las mariposas en las cuchillas y añadir al vaso el aceite y el agua.
- Programar 5 minutos, Varoma, a velocidad cuchara.
- Cortar la cebolla en aros muy finos.
- Agregar al vaso y programar 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.
- Picar las patatas en cuadraditos y agregarlas después del tiempo programado.
- Programar 20 minutos, Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.
- Al cabo del tiempo, verter el contenido en el cestillo (puesto sobre un bol) para escurrir el aceite.
- Sin lavar el vaso, agregar los huevos, el chorrito de leche y salpimentar al gusto.
- Mezclar 10 segundos, velocidad 3.
- Incorporar las patatas al vaso y dejar reposar hasta el momento de preparar la tortilla.
- Verter el contenido en una sartén antiadherente y cuajar la tortilla.

Tortitas

Ingredientes:

- 2 huevos
- 200gr de harina de trigo
- 325gr de leche (1 vaso)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Unas gotas de esencia de vainilla

Preparación:

- Se ponen todos los ingredientes en un recipiente y se mezclan con la batidora.

Torrijas 1

Ingredientes:

- Torrijas
 - 5 huevos
 - Leche
 - Pan del día anterior
 - Canela
 - Aceite para freír
- Caldo
 - 8 cucharadas de azúcar
 - 1 vaso de agua
 - 3/4 L. de leche
 - La corteza de una naranja
 - 1 cucharadita de granos de anís

Preparación:

- Torrijas
 - Se corta el pan en rebanadas gordas y se ponen en una fuente a remojar en leche.
 - Se pasan por el huevo y se fríen en una sartén con abundante aceite.
 - Se van apartando en otra fuente y se espolvorean con azúcar y canela mezcladas.
 - Para que no se ponga el aceite negro y espumoso, freiremos en el aceite un trocito de papel de aluminio o dejaremos en el mismo aceite una cáscara de huevo mientras se fríen.
- Caldo
 - Ponemos el azúcar en un cazo a fuego lento para que se tueste, removiéndolo con una cuchara.
 - Cuando esté tostada añadimos el agua para deshacerla.
 - Se añade la leche, la corteza de naranja y los granitos de anís y dejamos cocer 10 minutos.
 - Añadiremos la salsa a las torrijas para que empapen bien en ella.

Torrijas 2

Ingredientes:

- Pan de torrijas
- 1,5 litros de leche
- 1 limón o 1 lima
- 5 huevos
- 1 rama de canela
- Canela en polvo
- Azúcar
- Brandy

Preparación:

- Infusionar la leche con la peladura de una lima o limón, la rama de canela y dos cucharadas de azúcar.
- Antes de que comience a hervir se tapa y se apaga el fuego.
- Cuando esté templado o casi frío, se añade un chorrito de brandy y los huevos mezclados (no batidos), para que no cuajen.
- Cortamos el pan en rebanadas y los colocamos en una bandeja amplia, incorporando la mezcla y dejando reposar toda la noche.
- En una sartén ponemos abundante aceite de oliva y freímos el pan por unos 2-3 minutos por cada lado.
- Las dejamos reposar en papel absorbente de cocina.
- Cuando estén templadas, en una fuente preparamos la mezcla de azúcar y canela y las pasamos por ambos lados y las dejamos reposar.

Verduras con pollo

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 3 calabacines
- 3 zanahorias
- 3 tomates
- Perejil
- Orégano
- Tomillo
- Sal
- Un buen chorro de aceite

Preparación:

- Se trocean todos los ingredientes y se ponen en un recipiente con tapa durante 17 minutos en el microondas a máxima potencia.
- Escurrir antes de servir.

Yogur de galleta

Ingredientes:

- 15 galletas María
- 100 gr. de azúcar
- 3 cucharaditas de dulce de leche o caramelo líquido
- 1 litro de leche desnatada
- 1 sobre de cuajada Royal

Preparación:

- Triturar las galletas: 5-10 progresivo en la Thermomix.
- Se añaden todos los ingredientes.
- Programar 7 minutos, temperatura 90°, velocidad 4.
- Verter en vasos.

