

# Las recetas de cocina de Alberto

febrero de 2020

# Índice

Albóndigas .....	4
Arroz con leche.....	5
Até de patún.....	6
Bienmesabe .....	7
Brownie.....	8
Brownie en taza en el microondas.....	9
Calabacines rellenos.....	10
Carne en salsa.....	11
Chuleta de cerdo con mostaza Lékué.....	12
Contramuslos de pollo con champiñón .....	13
Cookies con chips de chocolate al microondas.....	14
Costillas asadas al microondas.....	15
Costillas guisadas.....	16
Crema de calabacín.....	17
Crema de calabaza.....	18
Crema de melón.....	19
Cuartos de pollo al microondas .....	20
Dorada a la sal (microondas).....	21
Empanada de Bonito .....	22
Empanada de Lomo .....	23
Fabada asturiana.....	24
Granizado de limón.....	25
Gratín de patata al microondas (Lékué).....	26
Guacamole.....	27
Guiso de ternera con setas y calabaza .....	28
Judías blancas con verdura .....	29
Lentejas.....	30
Lubina a la sal .....	31
Lubina en el microondas .....	32
Macarrones boloñesa en el microondas .....	33
Macarrones con atún en el microondas.....	34
Masa de empanada D'Troya.....	35
Mero al microondas .....	36
Mousse de chocolate.....	37
Mousse de espárragos .....	38
Muslos de pollo a la naranja .....	39
Paella al microondas .....	40
Pan casero.....	41
Panga con tomate (microondas).....	42

Pastel de calabacín .....	43
Pastel de carne.....	44
Patatas con costillas .....	45
Patatas gratinadas .....	46
Pechuga de pavo con zanahoria, miel y mostaza (Lékué) .....	47
Pisto .....	48
Pollo al ajillo (pechuga).....	49
Pollo con calabacín y sopa de cebolla.....	50
Pollo con verduras.....	51
Pudin de bonito .....	52
Quesada.....	53
Redondo de pavo con manzana .....	54
Salchichas con patata, cebolla y mostaza (Lékué).....	55
Solomillitos de cerdo a la crema .....	56
Solomillitos de cerdo al curry (Lékué).....	57
Solomillo al hojaldre (a la Wellington).....	58
Tarta de chocolate.....	59
Tarta de chocolate y galletas .....	60
Tarta de fresa.....	61
Ternera a la jardinera .....	62
Tortitas.....	63
Torrijas.....	64
Verduras con pollo .....	65
Yogur de galleta .....	66

## 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.

## **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.

## **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.

## **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

### Preparación:

- Se calienta el aceite en la olla.
- Se salan 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.

## 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.
- 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.

## 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.

## 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.



## 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.

## Gratín de patata al microondas (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.

## **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.

## **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.

## 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.

## **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.

## **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.

## Paella al microondas

### 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.



## **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.

## **Panga con tomate (microondas)**

### **Ingrediente:**

- 1 filete de panga descongelado
- 1 poco de tomate frito

### **Preparación:**

- Se trocea el filete en tres partes.
- Colocar los trozos en un bol con capas de tomate frito entre medias.
- Cubrir el bol con otro plato.
- Poner en el microondas durante 5 minutos.
- Comprobar que esté bien hecho (depende del tamaño del filete).

## 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 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**

### **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.

## **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.

## **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.



## **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 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.

## 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.

## **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.

## **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.



## **Solomillos 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.

## 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 añadirlas 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.

## 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.

## **Tortitas**

### **Ingredientes:**

- 2 huevos
- 200gr de harina de trigo
- 1 vaso de leche
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

### **Preparación:**

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

# Torrijas

## 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.



## **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.