

# Panasonic

## LIBRO DE RECETAS

Modelo No. NN-DS58HB



F000BBU00RP  
PA0718-0  
Impreso en China

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2018



# Contenido

Desayunos Básicos	4
Sopas, Refrigerios, Aperitivos	8
Pescados y Mariscos	14
Aves	22
Carnes del Menú Principal	28
Variedad de Vegetales	35
Arroz, Pastas y Granos	41
Postres y Pastelería	46

## *Nota:*

Por favor, revise su horno antes de preparar el menú, y tome nota que todas las recetas incluidas en este libro de recetas son solo par su referencia. La potencia o el tiempo de cocción pueden variar dependiendo del modelo del horno o de sus condiciones. Por favor, ajuste la potencia o tiempo de cocción a las condiciones reales.

## *Claves para los Símbolos utilizados en las Recetas*

Dorador: 

Horno: 

Microondas + Vapor:  + 

Combinación: 

Solo Vapor: 

Sin Símbolo: Solo Microondas

## TOSTADAS FRANCESAS



*Tostadas Francesas*

Porciones: 2

### Ingredientes:

1	pan francés
3 oz.	mantequilla derretida
2 cucharaditas	ajo picado
½ cucharaditas	semillas de Alcaravea secas
una pizca	sal

### Método de Preparación:

Corte el pan francés en rodajas de 1/4". Vierta la mantequilla, el ajo, las semillas de Alcaravea y la sal en un recipiente, y bátalas bien. Vierta la salsa de ajo sobre el pan y colóquelo en la Bandeja del Horno, en la parte superior. Seleccione Dorador 1 y cocine de 3½ a 4 minutos, o hasta que se doren.



## SALCHICHAS CASERAS



Porciones: 2

### Ingredientes:

7 oz. carne molida  
4 hojas papel para hornear (11¾" x 4")

### A:

7 oz. cebolla (picada)  
½ cucharadita ajo molido  
1½ cucharada leche  
1 cucharada maicena  
½ cucharadita sal  
pizca salvia común  
pizca pimienta molida  
1 cucharadita aceite de oliva  
1 clara de huevo

### Método de Preparación:

Coloque la carne y los ingredientes del punto A en un recipiente; mezcle hasta que quede viscoso, y luego divida en 4 partes iguales. Engrase sus manos con mantequilla (no listado en los ingredientes), coloque la carne en una envoltura de plástico, tira por tira, formandolas con un espesor de 7 ¾". Remueva la envoltura de plástico, envuélvalas en papel para hornear, y amarre bien cada extremo. Llene el tanque de agua. Coloque las salchichas en el centro de la bandeja, en la parte superior. Seleccione Steam de 1 a 9 minutos, y luego seleccione 300 W + Vapor por 5 minutos. Retire del papel para hornear una vez cocidas.

## OMELET DE JAMÓN Y QUESO

Porciones: de 1 a 2

### Ingredientes:

3 huevos, poner separado  
2 cucharadas leche  
pizca sal, pimienta  
¼ taza queso rayado  
2 oz. jamón, cortado en tiras  
1 oz. cebolla, finamente picada mantequilla para engrasar

### Método de Preparación:

En un recipiente, bata las yemas de los huevos con la leche, la sal y la pimienta. En un recipiente aparte, bata las claras de huevo hasta que se formen picos suaves. Vierta poco a poco la clara de los huevos en la mezcla con el queso, el jamón y las cebollas. Colóquelo en un plato llano bien engrasado. Cocine a 600 W de 4 a 5 minutos. Revuelva a la mitad del ciclo de cocción. Deje reposar por 2 minutos antes de doblarlo por la mitad para servir.

## CHOCOLATE CALIENTE

Porciones: 1 taza

### Ingredientes:

2 cucharaditas chocolate para bebida  
1 cucharadita azúcar (opcional)  
2 cucharadas agua  
¾ taza leche

### Método de Preparación:

Mezcle el chocolate, el azúcar y el agua en un tazón resistente al calor. Cocine a 1000 W de 10 a 15 segundos. Mezcle con la leche. Cocine a 800 W por cerca de 1 minuto.

## TORTILLA ESPAÑOLA



Porciones: 2

### Ingredientes:

5 oz. huevos batidos  
7 oz. papas  
¼c ebolla pequeña  
2 cucharadas agua  
1 cucharada aceite de oliva  
pizca sal, pimienta  
mantequilla para engrasar

### Método de Preparación:

Agregue sal y pimienta a los huevos batidos y deje reposar a temperatura ambiente. Corte las papas y la cebolla en rodajas de ¼"; colóquelas en un recipiente hondo resistente al calor; agregue sal, pimienta, agua y aceite de oliva. Envuelva en plástico, sin apretar, y luego coloque en el centro del horno. Cocine a 600 W de 8 a 9 minutos. Antes de que la mezcla se enfríe, revuelva con un tenedor y luego mezcle uniformemente con huevos revueltos. Engrase con mantequilla un recipiente resistente al calor de 7¾", y vierta la mezcla. Coloque en la bandeja del horno, en la parte superior. Seleccione Crujiente Dorador, y cocine de 13 a 14 minutos.

## HUEVOS AL VAPOR ESTILO FRANCÉS CON TOCINO Y VEGETALES



Porciones: 2

### Ingredientes:

1 oz. espinaca  
2 tomates pequeños  
1 tira tocino  
2 huevos sin cáscar (2 oz.)  
½ taza leche  
pizca sal, pimienta  
1 oz. queso natural (mozzarella, para pizza)

### Método de Preparación:

Corte la espinaca en trozos anchos de ½". Quite el tallo de los tomates pequeños y córtelos verticalmente en 4 partes iguales. Corte el tocino en pedazos anchos de ¼". Coloque los huevos en un recipiente, agregue la leche, la sal y la pimienta. Mezcle y cuele la mezcla en un colador. Coloque la espinaca, los tomates y el tocino con el queso natural en dos recipientes resistentes al calor con un diámetro aproximado de 3½", y agregue la mezcla. Llene el tanque de agua. Coloque en la bandeja igual que como está en la ilustración; Coloque la parrilla en la parte superior. Seleccione Vapor de 1 a 10 minutos, y luego seleccione 300 W + Vapor por 6 minutos.



## TOCINO

Porciones: de 1 a 2

### Ingredientes:

2 rebanadas de tocino

### Método de Preparación:

Coloque el tocino entre dos hojas de papel toalla en un plato llano. Cocine a 1000 W de 1½ a 2 minutos.





## HUEVOS ESCALFADOS

Porciones: 2

### Ingredientes:

2 huevos (2 oz. cada uno)  
¼ taza agua caliente del grifo  
pizca vinagre  
pizca sal

### Método de Preparación:

Coloque ¼ taza de agua, una pizca de vinagre y una pizca de sal en 2 ramekins o tazones pequeños de vidrio. Cocine el agua a 1000W por 40 segundos. Rompa los huevos y viértalos en el agua hirviendo; y con un palillo de dientes pinche las llemas dos veces, y las claras varias veces. Cubra el plato con envoltura de plástico y cocine a 800W de 1 minuto, a 1 minuto 10 segundos. Deje reposar cubierto por 1 minuto antes de servir.

### NOTA:

El tiempo de cocción dependerá del tamaño del huevo.

### ¡PRECAUCIÓN!

Huevos Hervidos: No hieva los huevos en su microondas. Los huevos crudos con su cáscara pueden explotar y causar lesiones graves.

## HUEVOS ASADOS CON VEGETALES Y TOCINO

Porciones: 2

### Ingredientes:

1 oz. repollo  
2 cucharaditas pimentón dulce  
2 tomatitos cherry  
1 rebanada tocino  
2 huevos sin cáscara (2 oz.)  
1 cucharada leche  
pizca sal, pimienta  
2 cucharaditas queso (mozzarella)  
mantequilla para engrasar

### Método de Preparación:

Rebane el repollo, el pimentón dulce y el tocino en tiras de ¼", y parta en cuatro los tomates cherry. Embarre de mantequilla dos moldes para caserola, resistente al calor, y coloque la mitad del repollo, el pimentón dulce, el tocino y los tomates en cada molde. Vierta un huevo en el centro de cada molde y coloque una pizca de sal y pimienta. Rocíe la leche sobre la yema del huevo, y esparza el queso. Coloque el molde en la parrilla tal y como se muestra en la imagen, y coloque la bandeja, en la parte superior. Llene el tanque de agua. Seleccione Steam de 1 a 7 minutos, luego seleccione 300 W + Vapor de 6 a 7 minutos.



Molletes o Tostadas Mexicanas

## HUEVOS REVUELTOS

Porciones: 2

### Ingredientes:

2 huevos (2 oz. cada uno)  
2 cucharadas leche  
pizca sal

### Método de Preparación:

En un recipiente de 4 tazas para microondas, bata ligeramente los huevos con un batidor. Añada la leche y la sal, y bata hasta que queden bien mezclados. Cubra el recipiente con una envoltura de plástico, y cocine a 800 W por 1 minuto. Bata los huevos y cocine de 1 a 1½ adicionales. Mantenga cubierto por un minuto antes de servir.

## BRUSCHETTA DE PIMENTÓN ROJO Y HONGOS

Porciones: 4

### Ingredientes:

7 oz. hongos portobello  
1 cucharadas aceite de oliva  
12 rodajas de pan Turco  
1½ cucharadas mantequilla, blanda  
1 diente de ajo, picado  
2 oz. tarro de pimentones rojos asados, en rodajas  
3.5 oz. queso de cabra firme

### Método de Preparación:

Mezcle la mantequilla y el ajo para hacer mantequilla de ajo. Corte en rodajas los hongos y rocíeles aceite de oliva. Cocine a 1000 W por 3 minutos. Coloque a un lado. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C). Unte un lado del pan con la mantequilla de ajo y colóquelo en la parrilla, en la parte superior. Cocine de 3 a 3½ minutos. Voltee las rodajas de pan. Coloque los hongos y pimentones rojos sobre las rodajas de pan. Desmigaje el queso de cabra y rocíelo uniformemente sobre cada rodaja. Cocine a 400 °F (200 °C) de 7 a 8 minutos adicionales, en la bandeja del horno.

## MOLLETES O TOSTADAS MEXICANAS

Porción: para 4 personas

### Ingredientes:

4 rebanadas de pan  
8 cucharadas frijoles refritos  
4 piezas queso mozzarella

### Salsa de Pico de gallo:

1 tomate picado  
¼ cebollas finamente picada  
1 chile verde finamente picado  
1 cucharadita de cilantro picado  
Sal al gusto

### Método de Preparación:

Vierta los frijoles sobre las rebanadas de pan, y luego coloque encima del pan y los frijoles las rebanas de queso. Coloque las rebanadas en la bandeja del horno, en la parte superior, y seleccione Crujiente Dorador y cocine por 6 minutos o hasta que se derrita. Mezcle los ingredientes de la salsa de pico de gallo; sirva la tostada acompañada de la salsa de pico de gallo.



Tostada de Marisco

## TOSTADA DE MARISCO

Porciones: 2

### Ingredientes:

2 rebanadas	pan
4 cucharaditas	salsa de tomate
2 oz.	queso mozzarella
2 oz.	langostinos (pelados)
2 oz.	calamares (en pedazos pequeños)
pizca	sal
	cebolla verde en rodajas,
	mantequilla al gusto

### Método de Preparación:

Coloque los langostinos, los calamares, la sal, la cebolla verde y la mantequilla en un recipiente para microondas. Revuelva y cocine por 1½ minutos a 1000 W. Ponga a un lado una vez deshidratado. Unte la salsa de tomate sobre el pan, vierta la mozzarella uniformemente, por encima, agregue algunos langostinos y calamares, y luego vierta el resto del queso. Coloque el pan en el centro de la bandeja, Seleccione Crujiente Dorador, y cocine de 8 a 10 minutos, o hasta que el queso esté completamente derretido.

## CREMA DE AVENA

Porciones: 1

### Ingredientes:

¼ taza	ojuelas de avena de cocción rápida
¾ taza	agua
¼	cucharadita sal

### Método de Preparación:

Combine todos los ingredientes en un bol para desayuno. Cocine a 1000 W por un minuto. Revuelva, luego cocine a 600 W por 1 minuto. Deje reposar de 1 a 2 minutos antes de servir. Cubra con azúcar o especias a su antojo.



Tinga de Tamarindo

## TOSTADAS FRANCESAS CON CANELA

Porciones: 2

### Ingredientes:

2 rodajas	pan
A:	
1.8 oz.	huevo (sin cáscara)
1 oz.	azúcar
½ taza	leche
	canela al gusto
0.7 oz.	mantequilla
	miel al gusto

### Método de Preparación:

Mezcle los ingredientes del punto A en un tazón grande, remoje completamente la tostada en la mezcla. Coloque la comida en el centro de la bandeja cubra con mantequilla derretida, coloque en la parte inferior, seleccione Crujiente Dorador, cocine por 4 minutos, luego seleccione Dorador de 1 a 6 ½ minutos. Sirva con canela y miel.

## MUESLI

Porciones: 4 tazas

### Ingredientes:

¼ taza	miel
2 cucharadas	mantequilla
2 tazas	avena arrollada
½ taza	salvado sin procesar (afrecho)
½ taza	coco rayado
¼ taza	nueces, trituradas
¼ taza	semillas de girasol
½ taza	frutas secas mixtas

### Método de Preparación:

Caliente la miel y la mantequilla en un recipiente grande a 800 W de 1 a 1½ minutos. Agregue los ingredientes secos y mezcle bien. Cocine a 1000 W de 5 a 6 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Agregue la fruta seca y deje enfriar por completo antes de guardar en un recipiente hermético.

## TINGA DE TAMARINDO

Porciones: 4

### Ingredientes:

1	pechuga de pollo
2	cebollas cortadas en rebanadas
1	diente de ajo
2 cucharada	aceite
1 cucharada	mantequilla
1 taza	agua

### Para la salsa:

¼	cebolla blanca
1 taza	pulpa de tamarindo
1 taza	caldo de pollo
1 taza	salsa de chile chipotle

### Método de Preparación:

En un recipiente para microondas de 3 litros, coloque la pechuga de pollo ya enjuagada, con 2 litros de agua. Cubra con envoltorio plástico o una tapa para microondas, y programe por 20 minutos a 1000 W. Cuando haya terminado, deshílelo la pechuga de pollo y manténgala tapada. En un recipiente con capacidad para 3 litros mezcle el aceite, la mantequilla, el ajo y las 2 cebollas picadas, luego tape el recipiente y programe el horno durante 4 minutos a 1000W. A continuación, revuelva la mezcla y cocine durante 2 minutos más a 1000 W. Vierta el pollo deshilachado con en el agua, y colóquelo junto con la mezcla. Salsa: Mezcle la pulpa de tamarindo, la taza de caldo de pollo con cebolla blanca y el chipotle en adobo, ponga pimienta y sal al gusto o 2 cubos de caldo de pollo para sazonar. Cocine por 10 min a 1000 W. Sirva acompañado de tortillas suaves o pan tostado.





## PIZZA HECHA EN CASA



Porciones: de 2 a 4

### Ingredientes:

3 oz.	tocino, picado
1 oz.	cebollas, cortadas en julianas finas
1	diente de ajo, machado
2 cucharaditas	aceite de oliva
1 bola (7 oz.)	masa para pizza
2 cucharadas	salsa de tomate
1 cucharada	orégano
4 oz.	queso
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Coloque el tocino, las cebollas, el ajo y el aceite de oliva en un tazón para microondas, cocine de 1 a 2 minutos a 1000 W.

Deje enfriar. Utilizando sus manos, extienda la masa para pizza en la bandeja engrasada. Coloque la salsa de tomate en la parte de arriba de la masa, vierta uniformemente el queso sobre ella, añada el tocino, las cebollas, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta, y luego agregue el resto del queso.

Pre caliente el horno a 400 °F (200 °C). Coloque la bandeja en el horno y cocine a 400 °F (200 °C) de 16 a 17 minutos.





## SOPA DE POLLO CON VERDURAS

Porciones: 4

### Ingredientes:

1	cebolla mediana, picada
1	diente de ajo, machado
27 oz.	verduras para sopa, cortadas en cubitos
4 tazas	caldo de pollo
½ taza	arroz Arborio
1	hoja de laurel
14 oz.	pollo cocido, cortado en cubitos

### Método de Preparación:

Coloque la cebolla y el ajo en un tazón para microondas de 16 tazas. Tape y cocine a 1000 W por 1 minuto. Agregue los vegetales, tape y cocine a 1000 W por 10 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Destape y agregue el caldo de pollo y la hoja de laurel. Cocine a 1000 W por 10 minutos. Agregue el arroz y cocine por otros 10 minutos. Retire la hoja de laurel y agregue los cubitos de pollo. Caliente a 1000 W durante 5 minutos.

## CREMA DE CHAMPIÑONES

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 cucharada	mantequilla
9 oz.	hongos, en rodajas
1 cucharada	harina
2 tazas	caldo de pollo
¼ taza	vino blanco
1 cucharadita	mostaza
½ taza	crema

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla y los champiñones en una cazuela para microondas con capacidad para 8 tazas. Cubra parcialmente y cocine a 1000 W durante 5 minutos. Agregue la harina, el caldo, el vino y la mostaza a los champiñones y mezcle bien. Tape y cocine a 1000 W de 6 a 8 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Agregue la crema y cocine a 1000 W por otros 2 minutos. Esta sopa puede hacerse en puré si lo prefiere.

## PAPAS WEDGE PICANTES

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	papas blancas medianas
1	cubo de caldo de pollo, triturado
	Semillas de chile al gusto
1 cucharadita	paprika
	Ajo molido al gusto
	Aceite de oliva

### Método de Preparación:

Corte las papas en wedges, coloquelas en un tazón y sazone con los ingredientes. Coloque las papas ya sazonadas en la parrilla, en la parte superior, y seleccione Crujiente Dorador por 20 minutos. Retírelas del horno y disfrútelas con un poquito de sal.



Papas Wedge Picantes

## SOPA DE GUISANTES Y JAMÓN

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 taza	guisantes por mitad
14 oz.	pierna de jamón
1	cebolla mediana, picada
1 cucharada	hojas frescas de tomillo
1	hoja de laurel
4 tazas	caldo de pollo
½ taza	guisantes congelados

### Método de Preparación:

Lave los guisantes y colóquelos en un recipiente de 8 tazas, con 4 tazas de agua. Tape y deje en remojo durante 8 horas o durante toda la noche. Retire la corteza del corvejón del jamón y deséchela. Corte la carne del hueso y deshíla. No deseche el hueso. Escurra los guisantes y colóquelos en un recipiente para microondas de 20 tazas. Agregue el hueso del jamón, el jamón picado, la cebolla, el tomillo, la hoja de laurel y el caldo de pollo. Cocine sin tapar a 1000 W durante 15 minutos. Reduzca la potencia a 600 W y cocine durante 15 minutos. Desnate la parte de arriba de la sopa y revuelva luego cocine a 600 W por otros 30 minutos. Retire el hueso del jamón y la hoja de laurel, y agregue los guisantes congelados. Cocine a 600 W por 10 minutos. Mezcle la mitad de la sopa y devuélvala al recipiente, revolviendo bien. Sirva caliente con pan crujiente.

**Tip:** No agregue sal al cocinar los guisantes, ya que se pueden endurecer. Agregue sal después de cocinarlos, si lo desea.

## SOPA DE PERA SALUDABLE

Porciones: 4

### Ingredientes:

12 oz.	costillas de cerdo, escaldadas en agua caliente
3	peras, en rodajas, con su cáscara
1 oz.	almendras dulces
0.5 oz.	almendras amargas
1 oz.	vieiras secas, remojadas
1	dátil de miel
0.5 oz.	bayas de Goji
2 cucharadas	gengibre, en rodajas
6 tazas	agua
pizca	sal

### Método de Preparación:

Coloque los ingredientes anteriores en una cazuela para microondas, tape parcialmente. Coloquelo a 800 W durante 20 minutos. Continúe cocinando a 440 W por 90 minutos (revuelva a la mitad del ciclo de cocción). Agregue sal al gusto.

## SOPA DE CALABAZA

Servidas: 2 a 4

### Ingredientes:

2.2 lb	calabaza
1	cebolla picada
1 cucharadita	curry en polvo
2 tazas	caldo de pollo

### Método de Preparación:

Pele la calabaza y quite las semillas. Pique la calabaza en trozos de 1¼". Coloque la calabaza, la cebolla y el curry en polvo en una cazuela para microondas con capacidad para 12 tazas. Cubra y cocine a 1000 W por 15 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Agregue el caldo y mezcle bien. Cubra y cocine a 1000 W por 15 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Deje enfriar ligeramente. Haga puré la calabaza y licúe en una licuadora o en un procesador de alimentos

## SOPA DE CARNE ASADA AL VAPOR Y FRIJOLES

Porciones: 2

### Ingredientes:

3.5 oz.	carne de res en rebanadas finas
2 oz.	frijoles blancos o frijoles de soya hervidos
1 oz.	pimentón dulce
1 oz.	cebolla, en julianas finas
1.5 oz.	apio, finamente picado
1.5 oz.	queso Camembert
	queso Parmesano al gusto

### A:

2	dientes de ajo, finamente picado
1 ramito	romero
1 cucharadita	alcohol chino
1 cucharadita	aceite de oliva
¼ cucharadita	sal
pizca	pimienta molida gruesa

### B:

⅓ cucharadita	consomé en polvo
½ taza	agua caliente
¼ cucharadita	sal
pizca	pimienta

### Método de Preparación:

Marine la carne con los ingredientes del punto A y deje reposar durante 10 minutos para darles sabor. Lave los frijoles blancos con agua del grifo y pique los pimentones dulces en cubos de ½". Coloque la cebolla, el apio, la carne de res (trate de no superponer), los frijoles blancos y el pimiento en la cazuela para microondas, y luego cubra con el queso Camembert. Llene el tanque de agua. Coloque los ingredientes del punto B en una cazuela, y vierta el queso Parmesano. Coloque la cazuela en la parte inferior del horno. Seleccione Vapor 1 por 5 minutos, y luego seleccione 300 W + Vapor por 3 minutos. Para finalizar, seleccione 800 W de 4 a 5 minutos.

## SOPA DE TORTILLA (SOPA AZTECA)

Porciones: 4

### Ingredientes:

10	tortillas cortadas en tiras de 1 cm
3	tomates medianos
1	chile pasilla, sin semillas, frito en aceite
½	cebolla
	Chips de Tortilla
1	diente de ajo
1	litro de caldo con sabor a pollo
1	ramita de perejil
¼	orégano seco

### Para Servir

1	aguacate
1	chile pasilla, frito, cortado en tiras delgadas
5 oz.	queso fresco, cortado en cubos pequeños
2	cucharadas crema agria

### Método de Preparación:

Precalente el horno a 350 °F (180 °C). Coloque las tortillas en una bandeja para hornear, sin sobreponerlas, y hornee por 10 minutos a 350 °F (180 °C), hasta que queden tostadas. En una batidora, coloque la mitad del caldo, los tomates junto con el ajo, los chips de tortilla, el orégano, el chile, el perejil y la cebolla, y mezcle. Coloque la mezcla en un recipiente para microondas con capacidad para 3 litros, agregue el resto del caldo de pollo y cocine a 700W por 10 minutos.

**Tip:** Distribuya las tortillas tostadas en 4 platos y vierta el caldo de tomate en los platos, agregue crema agria, queso y un poco de chile después hornearlo.

## SOPA DE MARISCOS EL PESCADOR

Porciones: 2

### Ingredientes:

pizca	sal, pimienta
1 cucharada	aceite de oliva
½ cucharadita	caldo en polvo
3.5 oz.	almejas, sin arena
1-2	rodajas de limón, cortadas en octavos
2 oz.	tomate
1 cucharadita	tomillo, seco
<b>A:</b>	
2 piezas	pescado sin espinas (3 oz. cada uno)
2	camarones
1	diente de ajo
2 oz.	hongos (surtidos Hon Shimeji, brown swordbelt, fl ammulina)

### Método de Preparación:

Corte cada pieza de pescado en 4 pedazos iguales. Pele y desvene el camarón. Rebane el ajo y corte los champiñones al tamaño apropiado. Coloque los ingredientes del punto A en un recipiente, agregue sal y pimienta. Rocíe con aceite de oliva, revuelva y deje reposar durante 10 minutos. Coloque en una bandeja para microondas, luego colóquelo en la bandeja en la parte inferior del horno. Seleccione 600 W y cocine por 5 minutos, luego cocine en el Dorador 1 por 2 minutos. Vierta dos tazas de agua hirviendo en la cazuela para microondas y disuelva el caldo de sopa en el agua. Agregue las almejas y el limón, cocine a 1000 W durante 5 minutos, o hasta que las almejas se abran, y luego sazone con sal y pimienta. Sirva el pescado, el camarón y los champiñones en un plato soper, adorne con el tomate picado y el tomillo. Coloque las almejas y el limón en la parte superior y vierta la sopa.

## SOPA DE PAPAS Y MAÍZ

Porciones: 6 a 8

### Ingredientes:

6 rebanadas	tocino, sin piel
1	cebolla, en julianas finas
17 oz.	papas, peladas y cortadas en cubitos
4 tazas	caldo de pollo
1 lata	crema de maíz
2 cucharadas	harina, mezclada con un poco de caldo
½ cucharadita	tomillo
pizca	pimienta

### Método de Preparación:

Pique el tocino y colóquelo en un recipiente para microondas de 16 tazas. Cocine a 1000 W por 3 minutos. Saque el tocino del recipiente, y colóquelo a un lado. Añada la cebolla y las papas en el recipiente, y cocine a 1000 W de 10 a 12 minutos. Añada el caldo y cocine a 1000 W de 8 a 10 minutos adicionales. Mezcle la harina con dos cucharadas de caldo para hacer una pasta suave, y agregue al recipiente el maíz, el tomillo y el tocino. Cocine a 1000 W de 6 a 8 minutos. Revuelva a la mitad de la cocción. Sazone con pimienta.



*Sopa de Tortilla Azteca  
(Sopa Azteca)*

## PIZZA DE MARISCOS

Porciones: 4

### Ingredientes:

9 oz.	base para pizza
1 oz.	salsa de tomate
3.5 oz.	mixto de mariscos, picado
3.5 oz.	vegetales, picados
1 oz.	crema agria
1 oz.	salsa de chile dulce
½ taza	queso rayado para pizza

### Método de Preparación:

Esparra la salsa de tomate sobre la base para pizza. Vierta uniformemente el resto de los ingredientes, finalizando con el queso. Precaliente el horno a 425°F (220 °C). Luego que el horno se haya precalentado, coloque la pizza en la bandeja, en la parte inferior. Cocine de 13 a 14 minutos.

## ENSALADA DE MARISCOS AL VAPOR

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

5.5 oz.	almejas (limpias, sin arena)
5 oz.	camarones y calamares mixtos
2 oz.	brócoli
2 oz.	repollo
1 oz.	zanahoria
1 cucharada	Alcohol chino
2-3ramitas	tomillo

### A:

1½ cucharadas	mayonesa
1½ cucharadas	yogurt natural
1 oz.	cebolla roja (picada)
½ cucharada	aceite de oliva
	ajo machacado, al gusto
	sal, pimienta molida, al gusto

### Método de Preparación:

Quite la cabeza de los camarones. Pele y desvene de los camarones y limpie las venas. Lave bien y deje secar. Corte el calamar en piezas de tamaño de bocados. Divida el brócoli en piezas pequeñas, y corte el repollo en piezas de tamaño de bocados. Corte la zanahoria en tiras. Vierta agua en el tanque. Coloque los vegetales, los camarones y el calamar en el centro de la bandeja y coloque las almejas alrededor. Rocíe con alcohol chino, coloque el tomillo, y luego coloque sobre la bandeja. Seleccione 300 W + Vapor por 10 minutos. Coloque en un plato después de calentarlos y decore con los ingredientes del punto A. Si las almejas no están completamente abiertas después de calentarlas, caliente de nuevo y verifique.

## VEGETALES AL HORNO

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

9 oz.	coliflor, cortado en pedazos pequeños
9 oz.	brócoli, cortado en pedazos pequeños
3	zanahorias, en rebanadas
¼ taza	agua
½ taza	queso Cottage
1	huevo
½ taza	crema
½ cucharadita	pimienta con limón
½ cucharadita	condimento de hierbas
½ taza	queso Cheddar rayado

### Método de Preparación:

Coloque los vegetales y el agua en una cazuela de 12 tazas. Tape y cocine a 1000 W de 8 a 10 minutos. Escurra bien. Coloque el resto de los ingredientes, excepto el queso Cheddar, en un tazón y mezclelos bien. Vierta sobre los vegetales. Cocine a 800 W de 8 a 10 minutos. Vierta con el queso cheddar. Coloque en la parrilla en la parte superior y cocine en Dorador 1 de 5 a 10 minutos.

*Pastel de Filo y Espinacas*



## PASTEL DE HOJALDRE Y ESPINACAS

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

1 manojo	espinacas
9 oz.	queso feta
4	huevos
1 taza	crema
1 cucharada	harina
½ cucharadita	nuez moscada
pizca	pimienta negra
1	diente de ajo, machacado
8 hojas	masa de hojaldre
1.5 oz.	mantequilla, derretida
2 cucharaditas	semillas de sésamo

### Método de Preparación:

Lave la espinaca y separe las hojas de los tallos. Pique las hojas finamente y colóquelas en una cazuela para microondas de 12 tazas. Tape y cocine a 1000 W de 3 a 5 minutos. Escurra bien. Desmigaje el queso feta. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C). En un recipiente pequeño bata los huevos suavemente y combine con la crema, la harina, la nuez moscada, la pimienta y el ajo. Coloque 4 capas hechas con la masa de hojaldre, embarradas con mantequilla, en la base de la bandeja para pastel. Coloque la espinaca y el queso en la bandeja para pastel, y vierta sobre ella la mezcla del huevo. Doble una hojaldre por la mitad y colóquela sobre la mezcla de la espinaca. Vierta la mantequilla derretida, y repita con el resto de las hojaldres, untando con mantequilla cada una de las capas. Recorte el exceso de la masa de hojaldre que haya alrededor de la bandeja, y presione los bordes hacia abajo. Unte con mantequilla y agregue las semillas de sésamo. Con un cuchillo filoso, corte un patrón en forma de diamante en la parte de arriba de la pasta filo. Colóquelo en la bandeja y cocine a 400 °F (200 °C) de 20 a 25 minutos.

## SOPA DE ZANAHORIAS

Porciones: 4

### Ingredientes:

4 cucharadas	mantequilla
9 oz.	zanahoria en rodajas
1 cucharada	maicena
1 taza	caldo de pollo
1 taza	leche
1 taza	leche evaporada
¼ taza	ron
½ taza	crema
Pizca	pimienta blanca
Pizca	nuez moscada



*Sopa de Zanahorias*

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla y las zanahorias en una cazuela para microondas de 8 tazas. Tape parcialmente y cocine a 1000 W por 5 minutos. Agregue la maicena, el caldo, la leche, la leche evaporada y las zanahorias en una batidora, y bata hasta que quede un líquido espeso. Vierta la mezcla en la cazuela, tape y cocine a 1000W de 6 a 8 minutos, revolviendo a mitad de la cocción. Agregue la crema, la pimienta, la nuez moscada, el ron, y cocine a 1000 W por otros 2 minutos.



# Sopas, Refrigerios y Aperitivos



## PASTEL DE QUESO Y ESPINACA SIN CORTEZA

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 manojo	espinacas
6	cebollas verdes, en julianas finas
18 oz.	ricotta
2	huevos
1 cucharada	harina común
½ cucharadita	nuez moscada
½ taza	queso cheddar rayado
2	tomates, rebanados (opcional)

### Método de Preparación:

Lave la espinaca y corte los tallos gruesos. Pique las hojas. Colóquela en una bandeja para microondas y cubra con una envoltura de plástico. Coloque en el microondas a 1000 W durante 2 minutos. Deje enfriar un poco. Coloque las cebollas verdes en un tazón pequeño, cubra y cocine a 1000 W durante 3 minutos. Exprima la espinaca para retirar el exceso de humedad. Coloque el ricota, los huevos, las espinacas, la cebolla verde, la harina y la nuez moscada en una tazón grande, sazone al gusto y mezcle con una espátula como si las estuviera doblando, hasta que quede bien combinado. Precaliente el horno a 400 ° F (200° C). Engrase ligeramente un molde de microondas redondo de 10 pulgadas, para pastel. Unte la mezcla uniformemente en el molde preparado y vierta el queso Cheddar rallado por encima. Coloque el molde en la bandeja, en la parte inferior del y cocine a 400 ° F (200° C) de 16 a 18 minutos. Retire y deje reposar durante 2 minutos antes de cortar. Sirva con el tomate en rodajas por encima.

## TARTELETAS DE QUESO Y PESTO ROJO

Porciones: 12

### Ingredientes:

6 oz.	plancha de masa quebrada
2 oz.	pesto rojo o pasta de tomate secos al sol
1	tomate mediano, pelados, sin semillaspicados
1 oz.	aceitunas negras, picadas
4.5 oz.	queso mozzarella, rallado
1	diente de ajo
1 cucharadita	orégano seco
¼ taza	parmesano, rallado

### Método de Preparación:

Corte la masa en círculos de 4¾" x 2¾" (aprox.) para que quepa en la base de una badeja para tartaleta de 12 cavidades. Deje enfriar por 30 minutos. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C) con la bandeja del horno colocada en la posición inferior. Mezcle el pesto rojo, el tomate, las aceitunas negras, el mozzarella y el ajo en un bol. Rellene el vasito de la tartaleta con la mezcla. Rocíe el queso parmesano y el orégano. Hornee las tartaletas a 400 °F (200 °C) por 35 minutos o hasta que se dore.

## QUICHE LORRAINE

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

<b>Masa:</b>	
2 planchas	masa quebrada
<b>Relleno:</b>	
4 rebanadas	tocino, sin piel y picado
½ taza	queso Cheddar rayado
3	huevos
¾ taza	crema
¾ taza	leche
½ cucharadita	nuez moscada

### Método de Preparación:

#### Masa:

Engrase y alinie en una bandeja para pastel de 9 pies la masa quebrada. Precaliente el horno a 350 °F (180°C). Luego de precalentar, coloque la bandeja para pastel sobre la bandeja del horno, en la parte inferior, pre-hornee de 15 a 20 minutos a 350 °F (180 °C). Deje enfriar.

#### Relleno:

Coloque el tocino entre dos pedazos de papel toalla en un plato llano. Cocine a 1000 W de 3 a 4 minutos. Vierta el tocino y el queso sobre la masa cocida. Mezcle los huevos, la crema, la leche y la nuez moscada y viértalos sobre el tocino y el queso. Coloque la bandeja en la parte inferior y hornee a 350°F (180 °C) por 35 minutos o hasta que cuaje.

## PIZZA HAWAIIANA

Porciones: 4

### Ingredientes:

2 piezas	base para pizza
	*60 g de masa por pizza
1 taza	salsa de tomate para pizza
3.5 oz.	jamón cortado en cubitos
1 taza	piña en almíbar, en cubos
1 taza	queso Mozzarella

### Método de Preparación:

Vierta sobre la masa para pizza el queso, la salsa de tomate, el jamón y la piña. Coloque la pizza en la bandeja en la parte inferior, seleccione Crujiente Dorador, y cocine de 13 a 14 minutos.



*Pizza Hawaiana*





## REBANADAS DE CALABACÍN

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

4	rebanadas tocino, en cubitos
1	cebolla, en en cubitos
2 tazas	calabacín rallado
2 tazas	zanahoria rallada
1 taza	queso Cheddar rayado
1 taza	harina con levadura
5	huevos, batidos suavemente
½ taza	aceite vegetal
1 cucharada	perejil fresco picado
pizca	sal y pimienta

### Método de Preparación:

Engrase levemente una bandeja para microondas de 10". Coloque el tocino y las cebollas en una cazuela de 8 tazas y cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos. Deje enfriar. Mezcle el calabacín, las zanahorias, el queso y la harina en un tazón de 4 tazas, luego bata el resto de los ingredientes hasta que se combinen. Viértalos en la bandeja preparada. Cocine a 600 W por 18 minutos.

## FRITTATA DE VEGETALES

Porciones: 4

### Ingredientes:

9 oz.	papas
9 oz.	calabaza
9 oz.	zanahorias
1	pimentón rojo, en rodajas
6	huevos
½ taza	crema agriasal y pimienta
2	tomates medianos, en rebanadas
¾ taza	queso Cheddar rayado

### Método de Preparación:

Pele y pique finamente las papas, la calabaza y las zanahorias. Coloque las verduras y el pimentón en capas, en una bandeja para pastel, para microondas. Tape y cocine a 1000 W durante 10 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Bata los huevos, la crema agria, la sal y la pimienta, y vierta sobre los vegetales. Mezcle. Tape y cocine a 600 W durante 5 minutos. Coloque una capa de tomate en la parte superior de la frittata y vierta el queso por encima. Cocine destapado a 600 W durante 3 minutos, y cocine en Dorador 1 de 8 a 10 minutos. Sirva con ensalada y pan.

## ALITAS CRUJIENTES

Porciones: 4

### Ingredientes:

12	alitas de pollo
6 cucharadas	salsa de soja
6 cucharadas	salsa inglesa
1 cucharada	paprika en polvo
1 cucharada	ajo en polvo
2 cucharadas	ketchup
6 cucharadas	salsa tabasco
3 cucharadas	miel
1 cucharada	aceite de oliva
	Sal

### Método de Preparación:

Marine las alitas de pollo con el ajo en polvo, la paprika en polvo y la sal. Coloque las alas en la bandeja, en la parte superior, por 30 minutos, en modo Crujiente Dorador. Mientras se cocina, prepare la salsa mezclando la salsa de soja, la salsa Inglesa, el ketchup, la salsa de Tabasco, la miel y el aceite de oliva. Una vez esté listo, sirva con la salsa.

## ALAS DE POLLO CON PIMIENTA CON LIMÓN

Porciones: 4

### Ingredientes:

½ taza	jugo de limón
¼ taza	aceite de oliva
2	dientes de ajo, machacados
1 cucharadita	mostaza de grano entero
2 cucharadas	perejil picado
1 cucharadita	granos de pimienta negra
21 oz.	alas de pollo (16 pedazos)

### Método de Preparación:

Mezcle los primeros seis ingredientes. Coloque el pollo en una bandeja plana, mezcle el resto de los ingredientes y viértalo sobre el pollo. Marínelo por lo menos durante tres horas o durante toda la noche. Coloque el pollo marinado en la parrilla de acero con un plato en la bandeja inferior para que recoja las gotas de aceite. Cocine en Dorador 1 de 25 a 30 minutos, volteándolo una vez mientras las cocina.

## CROUTONS

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

2 cucharaditas	mantequilla
4-5	rebanadas de pan, sin corteza
1 cucharada	hierbas mixtas (opcional)

### Método de Preparación:

Precaliente el horno a 200 °F (100 °C). Corte el pan en cubos de 1" y colóquelo todo en la parrilla en la parte inferior. Hornee de 15 a 18 minutos hasta que quede seco. Derrita la mantequilla a 600 W por 1 minuto. Mezcle la mantequilla derretida con las hierbas, y vierta sobre los cubos de pan. Mezcle bien y coloque en la bandeja. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Después de precalentar, coloque la bandeja en la parte inferior. Hornee de 10 a 13 minutos.



Croutons



Alitas



# SALMÓN EN MANTEQUILLA AL VAPOR CON VEGETALES AL PAPILLOTE



Porciones: 2

## Ingredientes

2	filetes frescos de salmón (de 3 oz. aprox. cada uno)
1.5 oz.	repollo
puñado	hongos Enoki
2 cucharaditas	cebollina Asiática
1½ cucharadas	mantequilla
2 hojas	papel vegetal (12 x 12 pulgadas)
<b>A:</b>	
2 cucharadas	Miso
2 cucharaditas	vino para cocinar
2 cucharaditas	azúcar glas
1 cucharadita	Sake dulce para cocinar
½ cucharadita	aceite vegetal
pizca	caldo en polvo

## Método de Preparación:

Prepare los ingredientes del punto A para usar como una salsa.

Quite las espinas del salmón y corte cada pieza en 4-5 partes iguales. Agregue 1 cucharada de salsa, mezcle bien.

Corte el repollo en tiras de ¾" de ancho, y corte los hongos enoki a la mitad. Corte la cebollina Asiática en 1½" de largo. Mezcle los vegetales bien con 1 cucharada para salsa.

Coloque el salmón por separado en 2 hojas de papel vegetal, con la piel del pescado hacia arriba, y luego coloque 2 partes iguales de aceite vegetal alrededor de cada pedazo. Rocíe el resto de la salsa y agregue 2 partes iguales de mantequilla, y envuelva.

Llene el tanque de agua. Coloque el pescado sobre la bandeja, y luego colóquela en la parte inferior. Seleccione Vapor 1 de 2 a 3 minutos, y luego seleccione 300 W + Vapor por 3 minutos.

Para finalizar, seleccione 600 W de 4 a 4½ minutos.



## LANGOSTINOS CON AJO Y CHILE

Porciones: 4

### Ingredientes:

¼ taza hojas de cilantro, picadas  
arroz de Jazmín cocido, listo para servir

#### A:

1 cebolla roja pequeña, en julianas finas  
3 cucharadas mantequilla  
3 dientes de ajo, aplastados  
2 chile ojos de pájaro frescos, sin semilla y finamente picados  
½ pimentón rojo pequeño, finamentepicado

#### B:

1.1 lb langostinos crudos  
3.5 oz. guisantes de nieve, rebanados  
1 cucharada jugo de limón  
½ taza crema espesa

### Método de Preparación:

Pele y desvene los langostinos, dejando las colas intactas, coloque a un lado. Coloque los ingredientes del punto A en una badeja para microondas de 12 tazas. Cocine a 1000W por 4 minutos, revuelva a mitad de la cocción. Agregue los ingredientes del punto B y mezcle para combinarlos. Cocine a 800W por 4 minutos, revuelva a mitad de la cocción. Seleccione Combo 2 por 10 minutos. Decore con las hojas de cilantro picadas. Sirva inmediatamente con el arroz cocido.

## LANGOSTINOS AL AJILLO

Porciones: 2

### Ingredientes:

3 cucharadas mantequilla  
1 cucharada ajo picado  
1 cucharada jugo de limón  
1 cucharada perejil picado  
1.1 lb langostinos verdes, pelados y desvenados

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla y el ajo en una bandeja para microondas de 12 tazas y cocine a 1000 W por 1 minuto. Agregue el jugo de limón, el perejil y los langostinos. Cubra y cocine a 600 W por 3 minutos, mezcle. Cocine a 600 W por 3 minutos. Sirva en un ramekín.

## BOLITAS DE CAMARON

Porciones: 2

### Ingredientes:

11 oz. (24 pc) camarones  
anacardos (semillas de marañón), molidos, al gusto.

#### A:

1 cucharadita licor fuerte (o alcohol chino)  
pizca sal, pimienta  
2 cucharadas maicena  
2 cucharadas aceite vegetal

#### B:

5 cucharadas mayonesa  
1 cucharada ketchup  
1 cucharadita azúcar glas

### Método de Preparación:

Corte la cáscara de los camarones para desvenarlos sin quitarla. Lave bien y seque. Agregue los ingredientes del punto A, y mezcle bien. Coloque los camarones en el centro de la bandeja para asar, y coloque la bandeja en la parte superior. Seleccione Crujiente Dorador y cocine de 9 a 10 minutos. Mezcle los ingredientes del punto B en un tazón, agregue los camarones y mezcle uniformemente. Antes de servir, vierta los anacardos molidos.

## CAMARONES EN SALSA CHIPOTLE

Porciones: 4-5

### Ingredientes

20 camarones grandes (langostinos), pelados y desvenados, con su cola

#### A:

8 dientes de ajo, picados  
¼ taza jugo de limón fresco  
sal marina y pimienta molida fresca, al gusto

#### B:

¼ taza aceite de oliva extra virgen  
½ taza cebolla finamente picada

#### C:

1 lb tomates, picados  
2 latas de chile chipotle en adobo, con 1 cucharada de salsa  
½ taza Coca-Cola o Pepsi-Cola  
¼ cucharadita orégano seco, preferiblemente mexicano

### Método de Preparación:

Mezcle los ingredientes del punto A en un tazón. Agregue los camarones y mezcle hasta que queden cubiertos por completo. Deje marinar por lo menos 5 minutos, mientras prepara la salsa. Coloque los ingredientes del punto B en una cazuela para microondas, cocine a 800 W por 4 minutos o hasta que se doren, revuelva a mitad de la cocción. Agregue los ingredientes del punto B y C. Revolviendo constantemente, cocine por otros 10 minutos o hasta que consiga una salsa con textura. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva al tazón de los camarones, y caliente a 600 W por 2 minutos, cocine hasta que se torne opaco, revuelva a mitad de la cocción. Vierta los camarones en la salsa de tomate y cocine a 600 W por 2 minutos para calentarlos. Coloque los camarones uniformemente en las bandejas individuales calientes. Vierta la salsa chipotle sobre los camarones con una cuchara, y sirva enseguida.

## LANGOSTINOS CON AJO AL VAPOR AL ESTILO CHINO

Porciones: 4

### Ingredientes

8.5 oz.	langostinos tigre, grandes
2 cucharadas	salsa de pescado
5	dientes de ajo, machacados
1 cucharadita	brandy

### Método de Preparación:

Lave bien los langostinos. En un tazón, mezcle el ajo, la salsa de pescado y el brandy. Coloque los langostinos en un plato poco profundo que sea a prueba de calor y cubra con la mezcla de la salsa de pescado. Llene el tanque de agua. Cocine en la bandeja, en la parte superior, en Vapor 1 de 10 a 13 minutos, hasta que se torne opaco, revuelva a mitad de la cocción. Sirva caliente.

## SALMÓN CON SALSA DE REMOLACHA Y RÁBANO PICANTE

Porciones: 4

### Ingredientes

#### Salmón

4	filetes de salmón, de 3.5-5 oz cada uno
1	cáscara de limón
1	diente de ajo, machacados
½ taza	vino blanco
pizca	sal, pimienta

#### Salsa de Remolacha

3	remolachas cocidas, cortadas en cubos de ¼"
½ manojo	de cebollas de primavera, en julianas bien finas
1	chile verde, finamente picado
1 cucharadita	miel
1½ cucharadas	vinagre de vino blanco
¼ taza	aceite de oliva extra virgen
1 cucharada	menta, finamente rayada

#### Crema de Rábano Picante

3 cucharadas	crème fraîche
1 cucharadita	mostaza de Dijon
½	jugo de un limón
1 cucharada	rábano picante rayado

### Método de Preparación:

Coloque el salmón en un plato poco profundo que sea resistente al calor. Mezcle la cáscara de limón, el ajo y el vino blanco y vierta sobre el salmón. Marine por 2 horas. Mezcle todos los ingredientes para la salsa de remolacha y sazone. Mezcle los ingredientes para la crema de rábano picante y sazone. Llene el tanque de agua. Para cocinar el salmón colóquelo en la bandeja, en la parte superior. Cocine en Vapor 1 de 15 a 17 minutos. Sirva con la salsa y la crema de rábano picante.

## SALMÓN CON SALSA DE MANGO

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	filetes de salmón, de 3.5-5 oz cada uno
2 cucharadas	mantequilla

### Para Marinar:

¼ taza	vino blanco
1	diente de ajo, machacado
1 pulgada	raíz de jengibre fresca, finamente rallada

### Salsa de Mango:

2	chiles rojos, sin semillas, en rodajas finas
3.5 oz.	langostinos cocidos, pelados
4	cebollas de primavera, en julianas finas
1	diente de ajo pequeño, finamente picado
1	1 aguacate maduro pero firme, pelado y picado
½	mango, pelado y picado
1	jugo de un limón

### Método de Preparación:

Mezcle los ingredientes para el marinado. Vierta la mezcla sobre el salmón en una bandeja resistente al calor y deje marinar de 2 a 3 horas en la refrigeradora. Mezcle todos los ingredientes para la salsa y refresque en la refrigeradora. Llene el tanque de agua. Coloque el salmón preparado en la bandeja, en la parte superior, con la parte de la piel hacia abajo. Cocine en Combo 1 de 15 a 16 minutos, y luego cocine en Dorador 1 de 3 a 4 minutos. Sirva el salmón con la salsa.

## CEVICHE SIERRA

Porciones: 4

### Ingredientes

1 kilo	filete Sierra
½	cebollina, finamente picada
1 pizca	orégano
3 cucharadas	aceite de oliva
1 taza	jugo de limón
1	pimentón jalapeño, finamente picado
2	tomates sin semillas, en rebanadas
½	cilantro picado
	Sal y pimienta al gusto
3-4	jugo de limón al gusto
2	aguacates

### Método de Preparación:

En un envase para microondas coloque el pescado, limpio y en cubos pequeños, junto con la cebollina. Cocine por 5 minutos a 1000 W. Agregue todos los ingredientes y mezcle. Agregue sal y pimienta. Acompañe con galletas y aguacate.



Ceviche Sierra



Salmon al Vapor con Vainilla

## SALMÓN AL VAPOR CON VAINILLA



### Ingredientes:

3 piezas	salmón (sin espinas, aproximadamente 3 oz. por piezas)
1 ramita	tomillo
1 ramita	perejil
4 cucharaditas	pimentón dulce (rojo)
4 cucharaditas	pimentón dulce (amarillo)
3 mazorquitas	maíz (baby corn)
pizca	sal
<b>A:</b>	
1 cucharada	alcohol Chino
1 cucharadita	aceite de oliva
½ cucharadita	sal
pizca	pimienta
	ajo machacado, al gusto

### Método de Preparación:

Despedace el tomillo y el perejil, luego esparza sobre el salmón, junto con los ingredientes del punto A, y deje a un lado. Corte el pimentón dulce en rodajas delgadas y el baby corn en mitades, y luego rocíelos con sal. Llene el tanque de agua. Coloque el salmón en una cazuela de 9 pulgadas de diámetro aproximados con la piel hacia arriba. Coloque los pimientos dulces y el baby corn, evitando superponerlos. Coloque la cazuela en la bandeja, en la parte superior. Seleccione Vapor 1 por 8 minutos, luego seleccione 300 W + Vapor por 3 minutos.

## PESCADO A LA PIMIENTA CON LIMÓN

Porciones: 2

### Ingredientes:

18 oz.	filetes de pescado
¼ taza	jugo de limón
1 cucharadita	pimienta negra molida

### Método de Preparación:

Coloque los ingredientes en un envase para microondas de 8 onzas. Caliente a 600 W de 7 a 8 minutos. Deje enfriar por 3 minutos.

## SALMÓN A LA PARRILLA CON PIMIENTA NEGRA



Porciones: de 1 a 2

### Ingredientes:

12 oz.	filetes de salmón
1 cucharadita	jugo de limón
pizca	pimienta negra, sal

### Método de Preparación:

Mezcle la pimienta negra, la sal y los filetes de salmón, y deje marinar por 20 minutos; rocíe con jugo de limón. Llene el tanque de agua. Coloque el salmón preparado en la bandeja, en la parte superior, con la piel hacia abajo. Cocine en Combo 1 por 13 minutos, luego cocine en Dorador 1 por 3½ minutos.

## PESCADO DEL NILO A LA PARRILLA CON ENSALADA DE CÍTRICOS

Porciones: 4

### Ingredientes:

4 (14 oz.)	4 Pescados del Nilo Blancos
------------	-----------------------------

### Para Marinar:

1	jugo de 1 lima
¼ taza	miel
3 cucharadita	salsa de soja
1	diente de ajo, picado
1 cucharadita	mix de pimientas

### Ensalada:

4 tazas	mix de hojas de lechuga
4 tazas	hojas de espinacas lavadas
1 naranja	pelada, en rodajas finas, partidas por la mitad.
½ taza	pasas arándanos
½ taza	cebolla morada, rebanada en a
	nillos delgados
3 tocino	rodajas, cocido y triturado
½ taza	vinagre balsámico
3 cucharadas	aceite de oliva
	Sal y pimienta

### Método de Preparación:

Coloque sal en ambos lados del filete. Mezcle los ingredientes para el marinado, y viértalos sobre los filetes blancos del Nilo. Coloque el pescado en la parrilla, en la parte superior del horno, y cocine en Dorador 1 de 7 a 8 minutos. Sáquelos y colóquelos sobre un Pyrex, y cocine a 600W de 4 a 5 minutos. Mezcle los ingredientes para la ensalada en un bol, y sazone. Sirva el pescado con la ensalada.



Pescado del Nilo a la Parrilla con Ensalada de Cítricos



# Pescados y Mariscos



## PESCADO AL CURRY CON COCO

Porciones: de 4 a 5

### Ingredientes:

1	cebolla
1	pimentón rojo
¾ taza	leche de coco
1	tomate
1 cucharada	pasta de curry
½	jugo de un limón
21 oz.	abadejo
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Sude la cebolla picada con el pimentón en cubos, en una bandeja resistente al calor, tapado, de 4 a 5 minutos a 1000 W. Agregue la leche de coco, el tomate pelado y picado, la pasta de curry y jugo de limón. Cocine a 1000 W por 3 minutos antes de agregar el pescado en cubitos. Cubra y cocine a 1000 W de 6 a 7 minutos, revolviendo a la mitad de la cocción. Sazone al gusto antes de servir.

Nota: Si usa filetes de pescado congelados, cocine aproximadamente por 13 minutos a 1000 W, volteando el filete mientras se cocina.

## BACALAO Y PAPAS AL HORNO

Porciones: 2

### Ingredientes:

8 piezas	bacalao sin espinas (1.5 oz. cada pieza)
pizca	sal, pimienta
1	papas grandes
½	cebolla pequeña
1	diente de ajo
¼ taza	leche (al tiempo)
	queso Parmesano al gusto

### A:

2 cucharadas	mantequilla
1 cucharada	tomillo (seco)
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Corte la piel del bacalao para abrirla, rocíe con sal y pimienta. Corte la papa en tiras delgadas de ¾" a 1¼", y corte la cebolla y el ajo en tiras delgadas, también. Coloque las tiras de los vegetales y los ingredientes del punto A en una cazuela para microondas, y colóquela en el centro del horno. Cocine a 600 W por 7 minutos. A medida que se vaya cocinando, agregue la leche y el bacalao con la piel hacia abajo. Vierta con el queso Parmesano y coloque en el centro de la bandeja, en la parte inferior; seleccione Crujiente Dorador y cocine por 15 minutos, luego en Dorador 1 de 5 a 7 minutos.

## PESCADO MEDITERRANEO AL HORNO

Porciones: 4

### Ingredientes:

½	jugo de un limón
3.5 oz.	salsa de pesto fresco
pizca	sal, pimienta
4 x 6 oz.	eglefino de corte grueso o filetes de bacalao
25 oz.	papas serosas nuevas (como charlotte)
2	cebollas rojas medianas
1	pimentón rojo, sin semillas
1	pimentón amarillo, sin semillas
1	pimiento naranja, sin semillas
2	dientes de ajo, machacados
1 cucharada	aceite de oliva virgen extra
3.5 oz.	aceitunas negras, picadas (opcional)
	rodajas de limón y ensalada verde fresca, al gusto.

### Método de Preparación:

Mezcle el jugo de limón, el pesto y condimento, y viértalo con una cuchara sobre el pescado, en una bandeja que no sea metálica. Deje marinar en el refrigerador de 1 a 2 horas. Corte los vegetales en trozos de tamaño uniforme y mezcle con el ajo y el aceite. Coloque en una bandeja resistente al calor en la bandeja del horno, en la parte inferior, y cocine a 425 °F (220 °C) por 40 minutos. Voltee durante la cocción. Esparza las aceitunas negras sobre los vegetales, y coloque el pescado marinado sobre los vegetales. Cocine en Combo 2 de 15 a 16 minutos, luego cocine en 425 °F (220 °C) por 5 minutos o hasta que esté bien cocido. Sirva con las rodajas de limón y la ensalada verde fresca.

## CAMARONES CON LIMÓN

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 kilo	cámarones grandes y crudos
3.1 oz.	mantequilla derretida
8 cucharadas	jugo de limón
2 cucharadas	perejil picado
2	dientes de ajo molido
½ cucharadita	ajo en polvo
1 pizca	sal
1 pizca	pimienta

### Método de Preparación:

Lave, pele y desvene los camarones. En un envase resistente al calor, coloque la mantequilla derretida por 30 segundos a 1000 W. Agregue el resto de los ingredientes, asegurándose de cubrir los camarones para que se marinen bien. Cocine por 5 minutos a 1000 W y sirva con arroz.



*Camarones con Limón*





## TRUCHA THAI AL VAPOR

Porciones: 2

### Ingredientes:

2	filetes de trucha, de 5 oz. aprox. c/una
2	dientes de ajo, finamente picados
1-2	chiles rojos pequeños, finamente picados
1	lima, cáscara rayada y jugo.
4	cebollas de primavera, fnamente picadas
2 cucharadas	salsa de soya ligera

### Método de Preparación:

Coloque los filetes de pescado en una bandeja llana, vierta el resto de los ingredientes sobre el pescado. Tape y coloque la parte inferior del horno y cocine a 600 W de 4 a 5 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Sirva con arroz.

## PASTELITOS DE PESCADO AL ESTILO THAI 🍱 🍲

Porciones: 9

### Ingredientes:

18 oz.	filetes de pescado blanco
1 cucharada	pasta de curry rojo
2 cucharadas	maicena
1 cucharada	chile picado
1 cucharada	salsa de pescado
3	cebollas verdes, picadas
¼ taza	hojas de cilantro

### Método de Preparación:

Coloque todos los ingredientes, excepto el aceite, en un procesador de comida y licue hasta que quede uniforme. Engrase 9 envases redondos ( $\Phi=2\frac{1}{2}$ "). Agregue la mezcla en los envases y coloque en la bandeja. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Coloque la bandeja en la parte superior y cocine de 16 a 18 minutos. Cocino en Dorador 1 de 5 a 8 minutos. Luego sirva con salsa de chile dulce.



Ensalada de Pescado Blanco a la Naranja

## ENSALADA DE PESCADO BLANCO A LA NARANJA 🍷 🍲

Porciones: 2

### Ingredientes:

12 piezas	pescado blanco sin espinas (1 oz. cada pieza)
14 oz. (2 pz)	naranja
1	rebanada de pan tostado (cortado en cubitos)
2	cucharadas aceite de oliva
pizca	menta
4 oz.	vegetales para ensalada (ensalada, agua, repollo, etc.)
pizca	sal, pimienta
A:	
pizca	menta
2 cucharadas	aceite de oliva
B:	
2 cucharadas	aceite de oliva
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Después de exprimir ligeramente la naranja, pélela y guarde 4 cucharadas de jugo de naranja para utilizarlo más tarde. Prepare 6 rodajas delgadas de naranja, sin cáscara, y colóquela en un plato. Ponga un poco de cáscara y jugo del punto A y la naranja en el pescado (deje reposar por 15 minutos, para un sabor más fuerte). Coloque el pescado, con la piel hacia arriba y el pan sobre la bandeja del horno, y colóquela en la parte inferior. Seleccione Crujiente Dorador y cocine por 10 minutos, y luego seleccione Dorador 1 por 3 minutos. Coloque el resto del jugo y los ingredientes del punto B en un tazón, bata uniformemente con una batidora, y vaya agregando el aceite de oliva en pequeñas cantidades. Agregue la cáscara de naranja triturada y la menta para hacer el aderezo de la ensalada. Coloque los vegetales para la ensalada en otro tazón, rocíe con sal y pimienta. Sirva en plato llano la ensalada, el pescado, la fruta, y vierta el resto del aderezo de la ensalada.



## PESCADO BLANCO CON HONGOS AL VAPOR

### Ingredientes:

2 piezas	pescado blanco (sin espinas, cortadas en 3 pedazos cada una)
2 oz. pizca	hongos Hon Shimeji variados y Enoki sal, pimienta
1 cucharada	vino para cocinar
pizca	perejil
gotitas	aceite de oliva
2 hojas	papel para hornear (12 x 12 pulgadas)
gotitas	vinagre cítrico agrio

### Método de Preparación:

Sazone el pescado con sal y pimienta. Corte el Hon Shimeji y el Enoki para abrirlos. Coloque el pescado por separado en el papel para hornear, con la piel hacia arriba. Coloque 2 partes iguales de los hongos Hon Shimeji y el Enoki alrededor de cada pieza de pescado, rocíelos con el vino para cocinar y envuélvalos. Llene el tanque de agua. Coloque en la bandeja, y colóquela en la parte inferior. Seleccione 300 W + Vapor por 10 minutos. Coloque en un plato una vez cocidos, y rocíele encima el vinagre cítrico agrio a su gusto.

## MACARELA A LA PARRILLA CON MISO, HINOJO, RÁBANO Y ALBAHACA

Porciones: 4

### Ingredientes:

4 (14 oz.)	filete de macarela
------------	--------------------

### Para Marinar:

2.5 oz.	pasata miso
2 cucharadas	salsa de pescado
2 cucharadas	sake
1	jugo de lima
1 cucharadita	azúcar

### Ensalada:

2	hinojo, cortado en cuartos y en rodajas finas
10	rábanos, en rodajas finas
½	manejo de albahaca, en tiras
½	manejo de menta, en tiras
1	jugo de un limón
3 cucharada	aceite de oliva extra virgen
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Marque ligeramente la piel de la macarela y colóquela en un a bandeja resistente de calor. Mezcle todos los ingredientes del marinado y viértalos sobre la macarela. Coloque la piel de macarela hacia arriba en la bandeja de la bandeja, en la parte superior. Cocine en Dorador 1 de 7 a 8 minutos, y cocine a 600 W de 4 a 5 minutos. Para hacer la ensalada, mezcle todos los ingredientes en un tazón y sazone. Para servir, coloque la macarela en un plato y sirva con la ensalada.

## ROLLOS DE TOCINO CON ESPÁRRAGOS Y CAMARONES

Porciones: 4

### Ingredientes:

10 (9 oz.)	camarones
5 rebanadas	tocino
20 tallos	espárragos
2 rodajas	queso

### Para Sazonar:

pizca	salsalsa de pescado, al gusto
1 cucharada	ajo (picado)
pizca	pimienta negra
1 cucharada	jengibre

### Método de Preparación:

Desvene y pele los camarones, quite la cabeza y deje la cola intacta. Corte una pequeña ranura en la parte de atrás de los camarones, suavemente raspe y saque el tracto oscuro. Limpie y seque. Corte los espárragos en trozos, pique el jengibre y rebane el queso en 10 tiras finas. Marine los camarones durante 20 minutos con sal, la salsa de pescado y el ajo. Coloque los camarones marinados en la mitad de una tira de tocino, ponga una capa de espárragos y otra de queso, y enrrolle el tocino; asegúrelo con un palillo de dientes dejando la cola del camarón afuera. Llene el tanque de agua. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C). Después de precalentar, coloque la bandeja para asar en la parte inferior, y prográmelo por 25-26 minutos para comenzar a cocinar, programa el vapor de 3 a 2/3 durante el proceso de cocción.

### Consejos para Servir:

Como una alternativa, reemplace los espárragos con tallos de arroz silvestre, crisantemo de corona o con hongos según sea el gusto. Preferiblemente, coloque el cierre hacia abajo.



## PESCADO BLANCO ROSTIZADO CON VEGETALES

Porciones: 2

### Ingredientes:

#### A:

7 oz.	bacalao (en rebanadas)
pizca	sal y pimienta negra
1	tiraromero (picado)
2 cucharaditas	aceite de oliva
1 cucharadita	salsa de pescado
1 cucharadita	jugo de limón

#### B:

1.5 oz.	chile dulce (en trozos)
2.8 oz.	calabaza (en rodajas)
2.8 oz.	hongos Abalone (cortados ala mitad)
4	habas espada
1 cucharadita	aceite de oliva
pizca	sal y pimienta negra

#### C:

2 cucharadas	vinagre de uva
2 cucharaditas	salsa de soja ligera
2 cucharaditas	azúcar granulada
2 cucharaditas	mantequilla

### Método de Preparación:

Marine el pescado con los ingredientes del punto A, y deje secar. Sazone el punto B con sal, la pimienta negra y el aceite de oliva, y haga a un lado. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C), coloque los ingredientes del punto B en la bandeja, sobre el bacalao. Coloque la parrilla en la parte inferior, programe por 35 minutos, presione inicio. Caliente los ingredientes del punto C con mantequilla, mezcle bien, para hacer la salsa de pimienta negra. Para servir, rocíe con la salsa de pimienta negra.

## MEJILLONES CON AJO AL VAPOR



Porciones: 2

### Ingredientes:

32 oz.	mejillones, pesar con su concha
1 cucharada	aceite de oliva
1	cebolla, finamente picada
2	dientes de ajo, machacados
¾ taza	vino blanco seco
1 manojo	perejil plano, finamente picado

### Método de Preparación:

Restriegue los mejillones y quite las barbas, descartando las conchas que estén rotas o abiertas. Coloque el aceite, la cebolla y el ajo en un plato resistente al calor, cubra con una envoltura de plástico perforada. Coloque en la parte de abajo del horno y cocine a 1000 W durante 2 minutos. Agregue el vino y los mejillones, y cocine a 600 W de 2 a 3 minutos. Llena el tanque de agua. Cocine sin cubrir a 300 W + Vapor de 13 a 15 minutos. Deseche cualquier concha sin abrir. Agregue el perejil y revuelva antes de servir.

## MEJILLONES AL VAPOR CON HIERBA DE LIMÓN, LIMA Y LECHE DE COCO

Porciones: 2

### Ingredientes

1 cucharada	aceite vegetal
½	cebolla, finamente picada
2	dientes de ajo, machacados
2	chiles rojos, finamente picados
1	hierba de limón, rebanada
32 oz.	mejillones, restregados y sin barba, ..... cualquier concha quebrada o abierta
1	jugo de lima
2 cucharadas	salsa de pescado
1 taza	leche de coco
2	hojas de lima Kaffir
½ manojo	albahaca Tailandesa, solos sus hojas
½ manojo	cilantro, solo sus hojas

### Método de Preparación:

Rocíe un poco de aceite vegetal en la cazuela. Agregue la cebolla, el ajo, el chile y la hierba de limón. Coloque en la parte inferior del horno y cocine a 1000 W de 4 a 5 minutos. Agregue el resto de los ingredientes. Llene el tanque de agua. Cocine en Vapor 1 por 30 minutos. Sirva inmediatamente.

**NOTAS:** Asegúrese de comprar mejillones frescos y comestibles. La mayoría de los mejillones cerrados están vivos. Toque ligeramente cualquier concha que esté abierta: un mejillón que esté vivo se cerrará de inmediato. Los mejillones que emiten un fuerte olor a pescado están muertos.



*Mejillones al Vapor con Hierba de Limón,  
Lima y Leche de Coco.*



## FILETES DE POLLO CON TOMILLO



Porciones: 2

### Ingredientes:

7-8 oz.	filete de pollo
2 cucharadas	queso Parmesano
<b>A</b>	
2 cucharadas	cebolla (rayada)
2	ramitas de tomillo
2 cucharaditas	Alcohol chino
2 cucharaditas	aceite de oliva
½ cucharadita	sal
1	diente de ajo, machacado
pizca	pimienta molida

### Método de Preparación:

Marine los filetes de pollo con los ingredientes del punto A, preparados (dejar reposar durante 10 minutos para obtener un mejor sabor).

Llena el tanque de agua. Esparza el queso parmesano sobre los filetes de pollo, colóquelos en el centro de la parrilla y luego coloque la bandeja para asar, en la parte superior.

Seleccione Crujiente Dorador de 10 a 12 minutos..

## POLLO A LA PIMIENTA VERDE

Porciones: 4

### Ingredientes:

1½ cucharadas	mantequilla
18 oz.	pechuga de pollo, en filetes
2 cucharadas	granos de pimienta verde
1 cucharadita	caldo de pollo en polvo
1 cucharada	mostaza sin semillas
2 cucharadas	jugo de limón
½ taza	crema

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla en una bandeja para microondas de 12 tazas. Cocine a 1000 W por 20 segundos. Agregue el pollo y cocine a 800 W de 8 a 10 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Mezcle los ingredientes restantes y viértalos sobre el pollo. Cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos.

## POLLO CHILI DULCE Y LIMA A LA PARRILLA CON AGUACATE

Porciones: 6

### Ingredientes:

1	diente de ajo, machacados
1 cucharada	cilantro, picado
¼ taza	chile dulce
2 cucharadas	jugo de lima
28 oz.	filetes de pollo

### Guacamole:

1	aguacate maduro, mediano
1	diente de ajo, machacados
1 cucharada	jugo de limón
½ taza	crema agria ligera
pizca	pimienta negra

### Método de Preparación:

Mezcle el ajo, el cilantro, la salsa de chile, el jugo de lima y los filetes de pollo en un recipiente para microondas de 8 tazas. Tape. Deje marinar de 1 a 2 horas en el refrigerador. Coloque el pollo marinado en la bandeja, en la parte superior. Cocine en Crujiente Dorador de 13 a 15 minutos, y cocine en Grill 1 de 2 a 3 minutos. Sirva con guacamole.

### Para preparar el Guacamole:

En un tazón pequeño, haga puré el aguacate y mezcle el ajo, el jugo de lima, la crema agria y la pimienta negra, al gusto.

## POLLO PARMESANO CRUJIENTE

Porciones: 4

### Ingredientes:

2.2 lb	filetes de pechuga de pollo
3 cucharadas	mantequilla
2	dientes de ajo, machacados
1 taza	migajas de pan fresco
¼ taza	perejil picado
½ taza	queso Parmesano fresco, rayado

### Método de Preparación:

Corte los filetes de pollo y colóquelos en sobren la parrilla. Deje a un lado. Coloque la mantequilla en un envase pequeño para microondas, y derrita a 600 W durante 1 minuto. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Unte la mantequilla a los filetes de pollo y rocíe el resto de los ingredientes ya combinados. Coloque la bandeja en la parte inferior. Cocine a 400°F (200 °C) durante 35 minutos o hasta que estén cocidos y dorados.

## CAZUELA DE POLLO

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	pechucas de pollo, deshuesadas y sin piel (½ lb c/u) en cubitos
3 cucharadas	harina común
1 cucharada	aceite
1 cucharada	mantequilla
1	diente de ajo, machacado
4	cebollas escalonia, picadas
5 oz.	hongos, rebanados
1 cucharada	mostaza Dijon
¾ taza	caldo de pollo o de verduras picante
¾ taza	vino blanco seco
½ lb	patatas bebé, a la mitad
½ lb	zanahorias bebé
3.5 oz.	puntas de espárragos
3.5 oz.	habas con cáscara, frescas o congeladas
3 cucharadas	crema doble
2 cucharadas	perejil fresco y estragón mezclado, picado
	pan crujiente, listo para servir

### Método de Preparación:

Cubra el pollo con harina y colóquelo en la nevera. Coloque el aceite, la mantequilla, el ajo, las cebollas escalonia y los champiñones en una cazuela para microondas. Coloque en la parte de abajo del horno y cocine a 1000 W durante 3 minutos. Agregue la mostaza Dijon y el pollo. Luego, vierta el caldo y el vino. Agregue las papas y las zanahorias. Cubra la cazuela, y cocine a 1000 W de 6 a 7 minutos; luego cocine a 300 W de 30 a 40 minutos, revolviendo mientras se cocina. Agregue los espárragos, las habas y la crema, y cocine a 300 W de 5 a 8 minutos. Agregue las hierbas y sirva con pan crujiente.



Aves



## ENSALADA CALIENTE DE POLLO

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 cucharada	aceite de sésamo
2 cucharadas	salsa de pescado
4 (18 oz.)	filetes de pechuga de pollo
2 tazas	brotos de guisante de nieve
1 pinta	tomatitos cherry
7 oz.	verduras mixtas

### Aderezo:

1 cucharada	mantequilla de maní
1 cucharada	jugo de limón
1 cucharada	salsa de soja
1 cucharada	miel
2 cucharadas	semillas de sésamo

### Método de Preparación:

Mezcle el aceite de sésamo y la salsa de pescado. Unte con una brocha esta mezcla a los filetes de pollo y colóquelos en la bandeja, en la parte superior. Cocine en Crujiente Dorador de 10 a 12 minutos, voltee, unte la mezcla restante con la brocha, y cocine de 6 a 8 minutos. Corte en tiras y mezcle con el resto de los ingredientes de la ensalada, y con el aderezo restantes. Sirva enseguida.

### Para preparar el aderezo:

Coloque todos los ingredientes en un recipiente con tapa de rosca. Agite hasta que todo quede bien mezclado.

## PECHUGA DE POLLO MARINADA CON BROCCOLINI

Porciones: 4

### Ingredientes

4	filetes de pechuga de pollo
9 oz.	brocolini
Para Marinar:	
1 cucharada	semillas de sésamo tostadas
3 cucharadas	salsa de pescado
3 cucharadas	Sake
3 cucharadas	Mirin
2 cucharaditas	azúcar
	jugo de 1 lima

### Método de Preparación:

Mezcle todos los ingredientes para marinar. Coloque el pollo en un plato llano resistente al calor, y vierta el mezcla para marinar sobre el pollo. Deje marinar durante 4 horas o toda la noche. Llene el tanque de agua. Coloque el pollo marinado con su plato sobre la bandeja plana del horno. Cocine a 300 W + Vapor de 23 a 25 minutos, o hasta que el pollo esté cocido. Coloque el broccolini sobre el pollo 5 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción. Llene el tanque de agua nuevamente, de ser necesario. Para servir, coloque el pollo y el broccolini en un plato. Vierta la salsa sobre el pollo y el broccolini.

## POLLO AL CURRY

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

1	cebolla, picada
2 cucharada	pasta de curry rojo
18 oz.	filetes de pollo
1 taza	leche de coco
2 tazas	vegetales, finamente rebanados
1 cucharada	salsa de pescado
1 cucharada	azúcar morena
2 cucharadas	miacena

### Método de Preparación:

En una bandeja para microondas de 12 tazas, mezcle la cebolla y la pasta de curry. Cocine tapado a 1000 W durante 4 minutos, y revuelva durante el proceso de cocción. Agregue el pollo. Cocine a 600 W durante 4 minutos. Revuelva. Cocine a 600 W por 4 minutos; agregue la leche de coco, los vegetales, la salsa de pescado y el azúcar morena. Tape. Cocine a 1000 W de 6 a 8 minutos, revolviendo cada 2 minutos.

## ALITAS DE POLLO PICANTES

Porciones: 4

### Ingredientes:

18 oz.	alitas de pollo
<b>A:</b>	
2 cucharadas	vino para cocinar
1 cucharada	maicena
2 cucharaditas	jengibre triturado
4 cucharaditas	aceite
pizca	pimienta blanca, sal
<b>B:</b>	
1	cebolla, picada
1½ cucharadas	chile rojo seco
2 cucharaditas	aceite

### Método de Preparación:

Lave las alitas de pollo, pínchelas con un tenedor varias veces y escúrralas. Mezcle con los ingredientes del punto A y deje marinar durante 20 minutos. Coloque las alitas preparadas en la bandeja, con papel de aluminio en la parte inferior, y la piel hacia abajo. Cocine a 400 °F (200 °C) durante 30 minutos, luego cocine en Dorador 1 por otros 5 minutos, volteelas a la mitad de la cocción. Ponga los ingredientes del punto B en una bandeja para microondas y cocine a 1000 W de 2 a 2 minutos y medio. Una vez cocidos, agregue las alitas de pollo y sirva.



## ALITAS DE POLLO CHINAS 🍷

Porciones: 16

### Ingredientes:

16	alitas de pollo
½ taza	salsa teriyaki de botella
2 cucharadas	salsa de tomate
1 cucharada	salsa worcestershire
1	diente de ajo, machacado
2 cucharadas	miel

### Método de Preparación:

Coloque las alitas de pollo en una bandeja de 12 tazas, resistente al calor. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Cúbralo y déjelo marinar durante la noche. Retire el adobo y coloque las alitas de pollo en la parrilla con un plato debajo para que recoja las gotas. Cocine en Dorador 1 de 24 a 28 minutos, volteándolas una vez después de 8 o 10 minutos.

## SHISH KABOB INDONESIO 🍷 🍷

Porciones: 2

### Ingredientes:

14 oz.	muslos de pollo deshuesados (cortados en cubos de ½-pulgadas)
4-6	pinchos
A:	
3 cucharadas	mantequilla de maní
2 cucharadas	salsa de pescado
2 cucharadas	leche de coco (o leche)
2 cucharadas	ketchup
2 cucharaditas	curry en polvo
2 cucharaditas	ajo, triturado
2 cucharaditas	jengibre, triturado
2 cucharaditas	azúcar glas
1 cucharadita	chile en polvo
1 cucharadita	comino en polvo

### Método de Preparación:

Coloque los ingredientes del punto A en un tazón, y revuélvalos. Agregue el pollo (deje reposar por 20 minutos para un mejor sabor). Ensarte los cubos de pollo en los pinchos. Coloque en el centro de la bandeja, sin superponerlos. Coloque la parrilla en la parte superior. Seleccione Crujiente Dorador y cocine de 13 a 15 minutos, y cocine en Dorador 1 de 2 a 4 minutos.



Shish Kabob Indonesio

## POLLO EN NÉCTAR DE ALBARICOQUE 🍷

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

2 cucharadas	mezcla de sobre para sopa de cebolla .... francesa
1¼ tazas	néctar de albaricoque
23 oz.	muslos de pollo
1	diente de ajo
1	cebolla, en cubos
½ taza	albaricoque seco

### Método de Preparación:

En una bandeja para microondas de 12 tazas, mezcle el néctar de albaricoque y la mezcla para sopa de cebolla francesa. Agregue los muslos de pollo y mezcle hasta cubrir con la salsa; agregue los ingredientes restantes. Coloque la bandeja tapada en el centro de la bandeja plana del horno. Cocine a 800 W de 16 a 20 minutos, revolviendo a la mitad de la cocción. Destape. Cocine a 350 ° F (180 ° C) de 12 a 17 minutos.

## MUSLOS DE POLLO EN MIEL Y SÉSAMO 🍷

Porciones: 2

### Ingredientes:

8 (2.2 lb)	muslitos de pollo
1 cucharadita	ajo picado
1 cucharadita	jengibre picado
¼ taza	salsa de pescado
1 cucharada	miel
2 cucharadas	semillas de sésamo

### Método de Preparación:

Marine el pollo con todos los ingredientes durante 2 horas. Escorra el adobo. Coloque el pollo en la parrilla con un plato debajo para que atrape las gotas. Cocine en Combo 2 por 15 minutos. Voltee y cocine de 18 a 20 minutos adicionales, luego cocine en Combo 1 de 10 a 11 minutos.

## POLLO A LA CACCIATORE 🍷

Serves: 4

### Ingredientes:

2.2 lb	muslos de pollo
14 oz.	tomates de lata, en rebanadas
¼ taza	pasta de tomate
1 cucharadita	ajo molido
1	cebolla, en rodajas
2 cucharaditas	orégano seco
¼	pimentón rojo, en rebanadas

### Método de Preparación:

En una bandeja para microondas de 12 tazas, mezcle todos los ingredientes. Coloque en la parte inferior del horno y cocine en Combo 2 de 15 a 20 minutos. Revuelva, destape y cocine por otros 15 minutos.

## NUGGETS FRITAS CON PIMIENTA Y SÉSAMO

Porciones: 2

### Ingredientes:

14 oz.	muslos de pollo deshuesados
7 cucharadas	maicena
3 cucharadas	semillas de sésamo tostadas
<b>A:</b>	
1 cucharada	vino para cocinar
1 cucharada	salsa de pescado
1	huevo pequeño, batido
¾ cucharada	sal
pizca	pimienta

### Método de Preparación:

Rebane el pollo en cubos de 1½-pulgadas (1 oz. cada uno, aprox.). Colóquelo en un bol con los ingredientes del punto A, mezcle uniformemente (deje reposar por 10 minutos para un mejor sabor). Coloque la maicena en un tazón, frote sobre el pollo hasta que se desvanezca. Esparza las semillas de sésamo. Coloque en la bandeja para asar con la piel hacia arriba, en la parte superior del horno. Seleccione Crujiente Dorador y cocine de 12 a 15 minutos, luego cocine en Dorador 1 por 5 minutos.

## POLLO TANDOORI

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	muslos de pollo deshuesados, sin piel
<b>Marinade:</b>	
2	dientes de ajo, machacados
1½ cucharadas	raíz de jengibre fresca, rayada
2 cucharaditas	cilantro molido
1 cucharadita	comino molido
1 cucharadita	canela molida
1 cucharadita	cúrcuma
½ cucharadita	sal
¼ cucharadita	pimienta negra
¾ taza	yogurt natural
	jugo de 1 limón

### Método de Preparación:

Haga tres cortes en cada pedazo de pollo, luego colóquelo en un tazón. Mezcle todos los ingredientes para marinar, y vierta la mitad de la mezcla sobre el pollo. Tape y refrigere durante 24 horas. Coloque los muslos de pollo en una cazuela para microondas. Cocine a 800 W de 10 a 12 minutos, o hasta que el pollo se haya cocido bien. Cocine en Dorador 1 por 14 minutos. Voltee a la mitad de la cocción y cocine en su jugo con el resto de la mezcla para marinar. Sirva con arroz.



Pollo Relleno al Horno

## POLLO RELLENO AL HORNO

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

3.3 lb	pollo
2 cucharadas	mantequilla derretida
pizca	sal y pimienta

### Relleno:

1 cucharada	mantequilla
1	cebolla pequeña, finamente picada
2	rebanadas de tocino, sin piel y picado ..... finamente
1 cucharada	perejil, finamente picado
1 cucharadita	hierbas mixtas
1½ taza	arroz cocido
1	huevo
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Lave el pollo y séquelo con un papel toalla. Unte la mantequilla derretida con una brocha y sazone. Coloque a un lado.

### Para preparar el relleno:

Derrita la mantequilla en una bandeja para microondas de 4 tazas, a 1000 W por 30 segundos. Agregue la cebolla y el tocino y cocine a 1000 W por 2 minutos. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Coloque el relleno en el pollo boca abajo, y sujete las aberturas con palillos de dientes. Amarre la patitas con un cordón. Coloque las pechugas de pollo en un pyrex para microondas. Cocine en Combo 2 de 45 a 50 minutos, volteando a la mitad de la cocción. Luego cocine en Dorador 1 por 5 minutos.

## POLLO ROSTIZADO EN ESPINACAS

### Ingredientes:

2.2 lb pollo (con un corte para abrirle el pecho, haga un corte en el área de los muslos) espinacas

### Salsa:

3 cucharadas ajo  
1 cucharada hojas de orégano  
2 cucharadas jugo de limón  
2 cucharadas aceite vegetal  
2 cucharadas salsa de ostras  
1 cucharadita aceite de sésamo  
1 cucharadita sal  
½ cucharada salsa de soja oscura  
pizca pimienta negra

### Método de Preparación:

#### Para hacer la Salsa:

Mezcle bien el ajo, las hojas de orégano, el jugo de limón, el aceite vegetal, la salsa de ostras, el aceite de sésamo, la sal y la pimienta negra gruesa. Marine el pollo en la salsa durante un aproximado de 2 a 3 horas. Deje de lado. Coloque el pollo en una plancha para hornos, y coloque en la bandeja del horno. Precaliente el horno a 400 ° F (200 ° C) hasta que esté caliente. Hornee el pollo a 400 ° F (200 ° C) de 53 a 58 minutos en la parte inferior del horno (volteele a la mitad del tiempo de cocción). Retire el pollo del plato. Agregue la espinaca a la salsa de pollo y cocine a 1000 W de 2 a 4 minutos en la bandeja plana del horno. (revuelva a la mitad de la cocción.) Sirva el pollo con la espinaca.

## POLLO ROSTIZADO A LAS FINAS HIEBAS

Porciones: 4

### Ingredientes:

3.3 lb pollo  
1 cucharada romero picado  
1 cucharada perejil

### Método de Preparación:

Ate las patas del pollo con un cordón. Coloque el lado del pecho hacia abajo en la parrilla, con un plato debajo para recoger las gotas. Programe en Combo 2 de 25-30 minutos. Voltee. Programe en Combo 2 de 20 a 25 minutos.



Aves



## COSTILLAS DE CORDERO



Porciones: 4

### Ingredientes:

4	costillas de cordero de
	12 oz. aprox. cada una
2	dientes de ajo, rebanados
pizca	romero

### Método de Preparación:

Corte el cordero e inserte las rebanadas de ajo bajo la piel.

Coloque el cordero, con la parte grasa hacia arriba, en la bandeja para asar en la parte inferior, en una bandeja resiste al calor debajo. Esparza por encima el romero.

Cocine a 400°F (200 °C) de 35 a 45 minutos. Deje refrescar por 5 minutos antes de servir.



## ROLLOS DE TOCINO

Porciones: 2

### Ingredientes:

7 oz.	rebanadas tocino (8 piezas)
7 oz.	hongos Enoki
8	palitos de cóctel

### Salsa:

2 cucharadas	mantequilla derretida
1 cucharada	pimienta negra molida
pizca	sal

### Método de Preparación:

Mezcle la mantequilla, la pimienta negra molida, y la sal. Envuelva los hongos con las rebanadas de tocino, sujetándolas con un palillo para dientes. Unte la salsa con una brocha. Coloque los hongos envueltos en tocino en la parrilla, en la parte inferior. Cocine en Crujiente Dorador de 13 a 15 minutos.

## CAZUELA DE SALCHICHA ITALIANA Y PIMIENTA

Porciones: 4

### Ingredientes:

4 tazas	agua hirviendo
9 oz.	pasta de conchitas
18 oz.	salchichas italianas o chipolatas
2	cebollas grandes, en rodajas
2	pimientos verde, en rebanadas
14.5 oz.	puré de tomate
½ cucharadita	sal
½ cucharadita	pimienta
1	diente de ajo, machacado
1 cucharadita	hierbas italianas
½ taza	queso Parmesano

### Método de Preparación:

Coloque el agua en una cazuela de 16 tazas. Agregue la pasta y cocine a 1000 W de 8 a 10 minutos. Tape y dejere posar por 5 minutos. Escurra. Coloque las salchichas en una cazuela de 12 tazas. Tape y cocine a 1000 W de 4 a 6 minutos. Escurra y corte en rebanadas de 1 ¼ pulgadas. Deje a un lado. Coloque la cebolla y los pimientos verdes en una cazuela grande. Tape y cocine a 1000 W de 4 a 6 minutos. Agregue la pasta, las salchichas en rodajas, el puré de tomate, la sal y la pimienta, el ajo, las hierbas y la mitad del queso parmesano. Cocine en Combo 2 durante 20 minutos. Revuelva, esparza con el queso parmesano restante. Cocine como se indica, por otros 15 minutos.

## MINI BOLITAS DE CARNE

Porciones: 4

### Ingredientes:

18 oz.	carne de res molida
1	cebolla, finamente picada
1	diente de ajo, machacado
½ taza	migajas de pan fresco
1 cucharada	salsa de tomate
pizca	pimienta negra molida, fresca

### Salsa:

½ taza	rebanadas de piña, conserve el jugo
½ taza	azúcar morena
1 cucharada	maicena
½ taza	caldo de res
¼ taza	vinagre
2 cucharadas	salsa de pescado

### Método de Preparación:

Coloque la carne molida, la cebolla, el ajo, las migajas de pan, la salsa de tomate y la pimienta en un tazón grande y mezcle bien. Haga con la mezcla bolitas de 1 pulgada. Coloque la mitad de las bolas sobre papel toalla en un plato llano, distribuidas uniformemente. Cocine a 600 W de 6 a 8 minutos, volteee a la mitad de la cocción. Deje de lado. Repita con las bolas restantes.

### Salsa Agridulce:

Escurra la piña, conservando el jugo. En una jarra, combine el azúcar y la maicena. Agregue el jugo de piña, el caldo de res, el vinagre y la salsa de soja. Mezcle bien. Cocine a 1000 W durante 4 minutos. Revuelva y agregue los trozos de piña. Cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos adicionales. Revuelva bien. Vierta la salsa sobre las bolitas de carne y sirva.

## CARNE CON CHILE

Porciones: 4 a 6

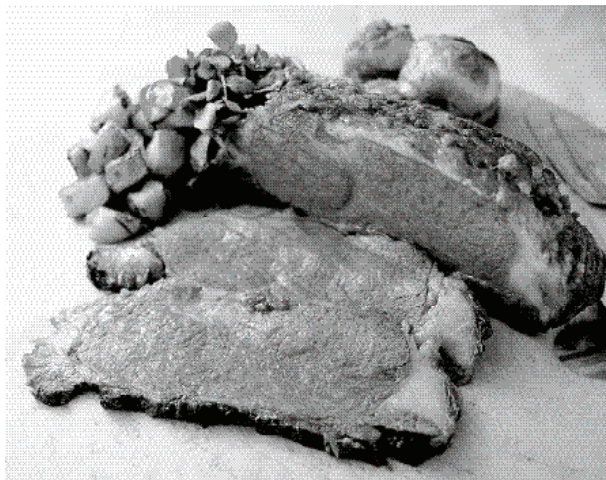
### Ingredientes:

18 oz.	carne molida
1	cebolla, en cubitos
1 cucharadita	pimienta molida
1 oz.	condimento en paquete de chile para sazonar
14 oz.	lata de puré de tomate
15.5 oz.	lata de frijoles, colados

### Método de Preparación:

Coloque la carne molida, la cebolla, el ajo, el condimento de chile y el puré de tomate en un recipiente de 12 tazas. Mezcle bien. Cocine a 1000 W por 10 minutos. Revuelva a mitad de la cocción. Agregue los frijoles y cocine a 1000 W por otros 10 minutos. Revuelva a mitad de la cocción. Sirva en tortillas de taco con tomates picados y lechuga rallada, o con ensalada y pan crujiente.





Carne al Horno

## CARNE ASADA

Porciones: 6

### Ingredientes:

4.4 lb carne asada harina condimentada al gusto

### Método de Preparación:

Esparza la harina condimentada sobre la carne. Coloque la carne de res en la parrilla colocando un plato debajo. Cocine en Combo 2 de 60 a 70 minutos, voltee a la mitad del tiempo de cocción. Tape y deje reposar por 10 minutos antes de servir.

## CARNE A LA STROGANOFF

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 cucharada mantequilla  
1 cebolla, en rebanadas  
1.6 lb filete de rabadilla, en rebanadas delgadas  
2 cucharadas salsa de tomate  
2 cucharadas salsa Worcestershire  
7 oz. champiñones en rodajas  
1 cucharada maicena  
½ taza caldo de carne picante  
½ taza crema agria  
1 cucharada perejil picado

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla, la cebolla, la carne, las salsas y los champiñones en un recipiente de 12 tazas. Cocine a 800 W de 8 a 10 minutos. Mezcle el caldo y la maicena en un tazón pequeño, luego agregue a la mezcla a la carne. Revuelva bien. Cocine a 800 W de 4 a 5 minutos adicionales. Agregue la crema agria y el perejil. Revuelva y cocine a 800 W de 2 a 3 minutos. Sirva con fideos o arroz.

## CARNE AL VAPOR CON VINAGRE NEGRO

Porciones: 2

### Ingredientes:

10.5 oz. lomo corto  
½ ramita de tallo de cebolleta  
1 pimentón verde pequeño  
cilantro fresco, al gusto

### A:

1 cucharada maicena  
pizca sal, pimienta

### B:

2 cucharaditas vino de arroz (o alcohol Chino)  
2 cucharaditas vinagre negro  
2 cucharaditas salsa de pescado  
¾ cucharadita aceite de sésamo  
¾ cucharadita azúcar glas  
¾ cucharadita caldo en polvo  
1 cucharadita ajo (picado)  
pizca polvo de mostaza  
(o pimienta de Szechuan)

### Método de Preparación:

Corte la carne en tiras gruesas de ¾ pulgadas. Rocíe los ingredientes del punto A, luego marine con los ingredientes del punto B. Corte el tallo de la cebolleta en tiras largas de 1 pulgada. Corte en rebanadas el pimentón verde. Llene el tanque con agua. Coloque la comida sazonada en un Pyrex, y colóquelo en el centro del horno. Seleccione Vapor 1 de 8 a 10 minutos, y luego seleccione 300 W + Vapor de 4 a 5 minutos. Decore con cilantro.

## PALITOS DE QUESO

Porciones: 2

### Ingredientes:

14 oz. solomillo  
pizca sal, pimienta  
1½ cucharadas mantequilla  
aderezo italiano para ensalada (agregue tomates, albahaca, etc.) al gusto.

### A:

6 cucharadas migajas de pan  
6 cucharadas queso Parmesano

### Método de Preparación:

Caliente la mantequilla en un recipiente resistente al calor usando una tapa o una envoltura de plástico, y colóquela en el centro del horno. Cocine a 600 W de 30 a 45 segundos. Revuelve los ingredientes del punto A con mantequilla derretida, y deje a un lado. Golpee el solomillo para romper las fibras, estírelo. Rocíe con sal y pimienta. Coloque en el centro de la bandeja de la parrilla, cubra la carne con la mezcla de migajas de pan. Coloque la bandeja en la parte superior. Seleccione Crujiente Dorador, cocine de 7 a 10 minutos y luego seleccione Dorador 1 de 2 a 3 minutos. Sirva en un plato tibio, cubra con los tomates en cubitos y la albahaca picada, rocíe con aderezo italiano.



## CARNE CURADA

Porciones: 4

### Ingredientes:

3.3 to 3.7 lb	carne curada
1 cucharada	azúcar morena
1 cucharada	vinagre blanco
1	cebolla, cortada por la mitad
4	dientes de ajo
6	granos de pimienta
1	hoja de laurel
5 tazas	agua

### Método de Preparación:

Enjuague la carne curada con agua fría del grifo para eliminar el exceso de sal. Coloque la carne curada en una cazuela de 16 tazas. Agregue los ingredientes restantes. Cubra y cocine a 1000 W por 10 minutos. Voltee la carne, tape y cocine a 600 W durante 1½ a 1½ horas. Deje reposar la carne curada en su jugo durante 10 minutos antes de servir.

### Nota:

Dependiendo del tamaño de la carne, podría requerir de 10 a 15 minutos adicionales, a 440 W.

## ASADO DE CARNE A LA MANZANA LIMÓN

Porciones: 2

### Ingredientes:

4 piezas	solomillo (para sofreír, 3.5 oz por pieza)
pizca	sal, pimienta negra
3 tiras	tocino
1 manzana	

### A:

4 cucharadas	jugo de limón
2 cucharadas	miel
1 cucharadita	pimienta negra

### Método de Preparación:

Corte la carne en tiras, ponga una pizca de sal y pimienta negra. Corte el tocino en trozos de ¼ de pulgada de grosor. Corte la manzana en 8 pedazos iguales, marine en combinación con los ingredientes del punto A. Coloque la carne en el centro de la parrilla, luego cubra con el tocino, y coloque las manzanas a los lados. Posicione la bandeja del horno en la parte superior, seleccione Crujiente Dorador, y cocine de 10 a 13 minutos. Luego seleccione Dorador 1, cocínelo por 5 minutos (guarde el adobo para usarlo después). Sirva en un plato, con la salsa de manzana.



Costillas de Carne  
con Tocino

## CARNE THAI AL CURRY

Porciones: 4

### Ingredientes

1 manojo	cebollas de primavera, en rebanadas
1 lb	bistec de rabadilla, en rebanadas delgadas, a través del grano
3.5 oz.	mazorcas baby corn
3.5 oz.	ocra, en rebanadas
12 oz.	botella de salsa de curry tailandesa

### Método de Preparación:

Coloque todos los ingredientes en una cazuela para microondas, dejando algunas cebollas de primavera para adornar. Revuelva bien, tape y colóquelo en la parte inferior. Cocine a 600 W por 10 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Luego cocine en Combo 2 de 30 a 33 minutos o hasta que esté tierno. Decore con las cebollas de primavera restantes.

## KEBABS DE CORDERO Y ROMERO

Porciones: 4

### Ingredientes:

18 oz.	lomo de cordero
¼ taza	jugo de limón
1 cucharada	aceite de oliva
1	diente de ajo, machacado
1 cucharada	hojas de romero
½ cucharadita	comino en polvo
½ cucharadita	cardamomo en polvo

### Método de Preparación:

Corte el cordero en cubos de 1¼ pulgadas. Mezcle todos los ingredientes restantes en un tazón mediano. Agregue el cordero, tape y deje marinar por 2 horas. Ensarte los cubos de cordero en pinchos de bambú. Coloque las brochetas en la parrilla y cocine en Combo 2 de 13 a 15 minutos, y en Dorador 1 de 4 a 6 minutos, voltee a la mitad de la cocción.

## COSTILLAS DE CARNE CON TOCINO

Porciones: 4

### Ingredientes:

2	Cortes de Tocino (8.8 Oz aprox. de cada una ) Sal, Pimienta
---	---

### Método de Preparación:

Corte la carne de tocino e introduzca las rebanadas debajo de la grasa. Coloque la carne de tocino en la parrilla, con la parte de la grasa hacia arriba, en la parte inferior del horno, en una bandeja resistente al calor. Cocine en Grill, en la parrilla en la parte inferior por 40 minutos.



## CORDERO CONDIMENTADO AL HORNO

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

3.5 lb.	pierna de cordero
1 cucharada	mostaza sin semillas
1 cucharada	romero

### Método de Preparación:

Coloque el cordero en la bandeja del horno en la parte inferior del horno. Unte con una brocha la mostaza y esparza con romero por encima. Cocine en Combo 2 durante 20 minutos, y cocine a 350 ° F (180 ° C) durante 80 minutos, y programe el vapor para que active por 3 minutos a la mitad del tiempo de cocción. Voltee dos veces durante la cocción. Cocine en Combo 2 por otros 10 minutos. Ajuste el temporizador por 10 minutos y deje reposar.

## BOLITAS DE CARNE

Porciones: 4

### Ingredientes:

17 Oz.	carne de cerdo molida
10 Oz.	carne
1	cebolla mediana, finamente picada
1	diente de ajo, triturado
½ taza	migajas de pan fresco
1 cucharada	salsa Worcestershire
	Pizca pimienta

### Salsa:

½ taza	cubos de piña
½ taza	azúcar morena
1 cucharada	maicena
½ taza	caldo de carne
¼	vinagre
2 cucharaditas	salsa Worcestershire

### Método de Preparación:

En un tazón, coloque la carne, la cebolla, el ajo, las migajas de pan, la salsa de tomate y la pimienta, y mezcle bien. Haga bolitas con las manos y colóquelas uniformemente sobre papel toalla, en un plato llano. Cocine en el microondas a 1000 W por 20 minutos, volteándolas a mitad de la cocción. Deje de lado. Repita con el resto de las bolitas.

### Salsa Agridulce:

Mezcle junto con el jugo de piña la maicena, el azúcar, el caldo de carne, el vinagre y la salsa Worcestershire, y mezcle bien. Cocine a 100W por 4 minutos, revuelva y agregue los trocitos de piña. Cocine a 100 W de 2 a 3 minutos adicionales. Revuelva bien. Vierta la salsa por encima de las bolitas y sirva.



Bolitas de Carne

## ESTÓFADO HÚNGARO

Porciones: 4

### Ingredientes:

26.5 oz.	rebanadas de cordero
1	cebolla, finamente picada
1	diente de ajo, triturado
1 cucharada	mantequilla
1 cucharada	harina
2 cucharadas	pasta de tomate
1 cucharadita	paprika
1 pequeño	pimentón rojo, cortado en cubitos
1 taza	caldo de res
2 cucharadas	crema agria

### Método de Preparación:

Coloque la cebolla, el ajo y la mantequilla en una cazuela de 12 tazas. Cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos. Agregue la harina, la pasta de tomate y la paprika, y cocine a 1000 W por otro 1 minuto. Agregue el cordero, la pimienta y el caldo. Tape y cocine a 600 W de 24 a 26 minutos. Agregue la crema agria y sirva con vegetal.

## CHULETAS DE CORDERO CON SALSA PICANTE

Porciones: 4

### Ingredientes:

4 (aprox. 14 oz.)	chuletas de lomo de cordero
-------------------	-----------------------------

### Para Marinar:

¼ taza	jerez mediano o seco
3 cucharadas	pasta de tomate
2 cucharadas	jugo de limón
2	dientes de ajo, machacado
1 cucharadita	chile en polvo
1 cucharadita	cilantro molido
1 cucharadita	jengibre molido
1 cucharada	perejil fresco, finamente picado
	pimienta negra molida, al gusto

### Método de Preparación:

Mezcle todos los ingredientes para hacer el marinado, hasta que se forme una mezcla espesa. Coloque las chuletas en un plato llano y vierta la mezcla para marinar. Deje marinar de 6 a 8 horas. Retire las chuletas de la salsa para marinar (reservando esta mezcla) y colóquelas en un recipiente para microondas, con tapa. Cocine a 800 W de 8 a 10 minutos, volteándolas a la mitad de la cocción. Coloque la mezcla para marinar que conservó, en una taza de medir de vidrio y caliente a 1000 W de 1 a 2 minutos. Coloque las chuletas en un plato para servir y luego vierta la salsa. Sirva adornado con perejil o berro.



## CERDO AGRIDULCE

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 lb	rebanadas de filete de cerdo
½	pimentón verde, picado
½ lb	piña enlatada en trozos

### Salsa:

2 cucharadas	maicena
1 cucharada	azúcar glas
1 cucharada	vinagre de vino blanco
1 cucharada	jugo de naranja
1 cucharada	puré de tomate
1 cucharada	jerez
	jugo de piña conservado
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Mezcle todos los ingredientes para la salsa. Coloque en capaz el cerdo, la pimienta y la piña en una cazuela, conservando el jugo de piña. Coloque la salsa por encima, tape y cocine a 440 W de 15 a 17 minutos, o hasta que la carne esté suave, revolviendo ocasionalmente.

## COSTILLAS DE CERDO EN SALSA BBQ

Porciones: 4

### Ingredientes:

2.2 lb	costillas de cerdo
½ taza	chutney de frutas
½ taza	salsa de tomate
1 cucharada	salsa de pescado
1 cucharada	salsa Worcestershire

### Método de Preparación:

Coloque todos los ingredientes en un Pyrex grande y mezcle bien. Deje que las costillas de cerdo se marinen por varias horas o durante toda la noche. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Coloque las costillas de cerdo en una bandeja resistente al calor, sobre la bandeja del horno la parte inferior del horno, y cocine de 30 a 32 minutos. Voltee a la mitad de la cocción. Cocine en Dorador 1 de 2 a 3 minutos. Sirva con arroz.

## COSTILLAS DE CERDO CON CIRUELAS AGRIAS

Porciones: 2

### Ingredientes:

9 oz.	costillas de puerco, cortadas en tiras de 1 pulgada.
-------	--

### Salsa:

1 cucharada	aceite
8 piezas	ciruela agria
1 cucharada	vino o Hua Teow Chiew
2 cucharadas	ciruela ácida en polvo
1 cucharada	maicena
¼ cucharadita	pimienta negra
3 cucharadas	agua

### Método de Preparación:

Mezcle todos los ingredientes para hacer la salsa y cocine a 800 W de entre 1 a 2½ minutos. Deje marinar las costillas de cerdo en la salsa por 1 hora. Cocine las costillas de cerdo con la salsa a 1000 W de 4 a 5 minutos en una cazuela para microondas, tape. (Revuelva durante la cocción.)

## ESTOFADO GRIEGO DE CORDERO



Porciones: 4

### Ingredientes:

25 oz.	filete de cordero, cortado en trozos
2	cebollas, picadas
1	pimentón rojo
2	dientes de ajo, machacado
1 ramita	romero
1¼ tazas	vino blanco
14 oz.	tomates de lata en rodajas
10	rodajas de aceitunas negras
3.5 oz.	linguine, partido en pedazos pequeños
5 oz.	cubos de queso feta
1 cucharada	menta fresca, picada

### Método de Preparación:

Coloque el cordero y la cebolla en una cazuela para microondas y tape. Coloque en la parte inferior del horno y cocine a 300 W + Vapor por 10 minutos. Divida el chile a lo largo de su longitud dejando la parte superior intacta, (quite las semillas), esto agrega sabor al guiso sin condimentarlo tanto. Mezcle el pimentón, el ajo, el romero, el vino y los tomates y viértalos sobre el cordero, y tape. Cocine a 300 W por 40 minutos, revuelva a la mitad de la cocción. Revuelva con las aceitunas negras y el linguine, y continúe cocinando a 440 W por otros 15 minutos, o hasta que el linguine esté cocido. Quite los pimientos y el romero, y deséchelos. Revuelva con el queso feta y la menta antes de servir.

## COSTILLAS HAWAIIANAS

Porciones: de 1 a 2

### Ingredientes:

2.2 lb	costillas de cerdo
1½ tazas	agua
½ lb	piña de lata, triturada
¾ taza	Salsa de Fruta HP
1 cucharada	azúcar morena
3 cucharadas	salsa de soja
1 cucharada	jengibre fresco, rayado.

### Método de Preparación:

Coloque las costillas en agua, en una bandeja resistente al calor, tape y cocine a 1000 W de 7 a 8 minutos. Escurra. Coloque todos los demás ingredientes en una licuadora y bata hasta lograr una mezcla suave. Sumerja cada costilla en la salsa, asegurándose de que estén bien cubiertas. Retorne a la bandeja resistente al calor. Precaliente el horno a 375 ° F (190 ° C). Cocine a 375 ° F (190 ° C) durante 30 minutos en la bandeja para asar, en la parte inferior del horno, o hasta que esté cocida. Sazone con salsa extra si es necesario. Voltee de vez en cuando. Cocine en Dorador 1 por 3 minutos.

## COSTILLAS PEGAJOSAS

Porciones: 4

### Ingredientes:

25 oz.	costillas de puerco
1½ tazas	agua
<b>Para el glaseado:</b>	
5 oz.	mermelada de naranja, trituradas preferiblemente
1 oz.	azúcar morena mascabado
½ taza	jugo de naranja fresco
2 pulgadas	raíz de jengibre, pelada y rayada
5 cucharadas	ketchup de tomate
2 cucharadas	vinagre de vino blanco

### Método de Preparación:

Coloque las costillas en una bandeja resistente al calor, con el agua. Cubra con una envoltura de plástico perforada y colóquelo en la parte posterior del horno y cócielo a 600 W de 7 a 8 minutos. Escurra. Mientras tanto, mezcle todos los ingredientes para el glaseado en un tazón grande. Coloque en el fondo del horno y cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos. Vierta el glaseado sobre las costillas y coloque la bandeja en la bandeja, en la parte inferior del horno. Cocine a 600 W durante 5 minutos, volteo, y cocine a 400 ° F (200 ° C) durante 20 minutos; luego, cocine en Dorador 1 de 2 a 3 minutos.



Chuletas de Cerdo  
con Salsa Picante

## CHULETAS DE CERDO CON SALSA PICANTE

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	chuletas de lomo de cerdo (de 14 oz. aprox.)
---	---

### Para Marinar:

¼ taza	jerez mediano o seco
3 cucharadas	puré de tomate
2 cucharadas	jugo de limón
2	dientes ajo, triturados
1 cucharadita	chile rojo, picante
1 cucharadita	cilantro molido
1 cucharadita	genjibre molido
1 cucharada	perejil finamente picado
	Sal
	Pimienta negra molida al gusto.

### Método de Preparación:

Mezcle los ingredientes hasta lograr una mezcla fina. Coloque las chuletas de un solo lado, en un recipiente hondo y vierta la mezcla sobre las ellas. Deje marinar de 6 a 8 horas. Retire las chuletas de la salsa para marinar (conservandola para después), y colóquelas sobre la parrilla del horno, con salsa barbacoa. Cocine en Combo 1 de 8 a 10 minutos, en la parte superior del horno, volteandolas a la mitad de la cocción. Coloque la mezcla del marinado que conserve en una taza de medir de vidrio, y cocine a 1000 W de 1 a 2 minutos. Sirva las chuletas en un plato y vierta la salsa por encima. Decore con perejil.

## LENTEJAS CON CERDO

Porciones: 4

### Ingredientes:

9 oz.	lentejas
1	cebolla grande, picada
4 rebandas	tocino ahumado
pizca	tomillo seco
1	cubito de caldo
4	salchichas ahumadas
pizca	sal, pimienta negra recién molida

### Método de Preparación:

#### Ablande las lentejas:

Cubra con agua fría, hierva a 1000 W de 7 a 8 minutos, escurra y deje enfriar. Coloque en un plato resistente al calor, con la cebolla picada, el tocino ahumado en cubitos, una pizca de tomillo y el cubito de caldo. Cubra con agua. Coloque el plato en la parte inferior del horno. Tape y cocine a 1000 W durante 12 minutos, y luego de 40 a 50 minutos a 300 W. Agregue las salchichas ahumadas 20 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción. Condimente a su gusto antes de servir.

# BERENJENA CON JAMÓN AL HORNO

Porciones: 4

## Ingredientes:

4	berenjenas medianas
pizca	sal, pimienta'
4 cucharaditas	aceite de oliva
2 piezas	lomo de cerdo
	cortar verticalmente en 4 pedazos
4	hojas de albahaca, por la mitad
6 cucharadas	salsa para pizza
	(de supermercado, o ketchup)
3 cucharadas	mozzarella
2 cucharadas	queso Parmesano



## Método de Preparación:

Pele la berenjena y luego córtela de entre 3 a 4 piezas de 2 pulgadas de grosor. Remoje en agua salada durante 30 minutos para eliminar el amargor. Retire del agua, seque, rocíe las berenjenas con sal, pimienta y aceite de oliva.

Colóquelas en una bandeja resistente al calor, y luego coloque la bandeja en el centro del horno, destapada. Cocine a 600 W durante 8 minutos. Revuelva a mitad de la cocción.

En un recipiente resistente al calor de 6 pulgadas, coloque  $\frac{1}{3}$  de las piezas de berenjena, y coloque la mitad del jamón y la albahaca por encima.

Luego, coloque los ingredientes en capas, en el siguiente orden: la berenjena, el jamón, la albahaca y las berenjena. Rocíe la salsa de pizza en la parte superior, luego agregue el queso y vierta el queso Parmesano por encima.

Coloque en el centro de de la bandeja en la parte inferior del horno. Seleccione Crujiente Dorador de 13 a 14 minutos.



Variedad de Vegetales



*Papas rellenas con Jamón y Queso*

## PAPAS RELLENAS CON JAMÓN Y QUESO 🍷

Porciones: 4

### Ingredientes:

4 (28 oz.)	papa grande (pinchada)
3.5 oz.	jamón, en rebanadas pequeñas
3 cucharadas	cebollina, picada
3 cucharadas	mantequilla derretida
½ taza	queso Cheddar rayado

### Método de Preparación:

Coloque las papas en un plato. Cocine a 800 W de 16 a 18 minutos. Deje reposar durante 4 minutos. Corte la parte superior de las papas y saque el relleno. Maje el relleno de papa que sacó, con el resto de los ingredientes. Rellenela nuevamente con una cuchara. Coloque las papas en la bandeja para asar en la parte inferior del horno. Cocine en Dorador 1 de 6 a 8 minutos.

## PAPAS AL HORNO CON QUESO 🍷

Porciones: 2

### Ingredientes:

4 cucharadas	queso Parmesano
3.5 oz.	mozzarella

### A:

14 oz.	papas, cortadas en rebanadas de ¾"
4 cucharadas	agua
1½ cucharadas	mantequilla
pizca	pimienta

### Método de Preparación:

Coloque los ingredientes del punto A en un recipiente hondo para horno, cubra con envoltorio plástico, y coloque en el centro del horno. Cocine a 600 W de 8 a 10 minutos. Una vez estén cocidas, májelas con una cuchara de madera. Agregue el queso, 1 cucharada de queso Parmesano y mezcle hasta que queden bien combinados. Divida en 4 partes iguales, para hacer de 3 a 4 pasteles de papa, y colóquelas en la bandeja del horno. Rocíe con el resto del queso Parmesano. Coloque la bandeja en la parte superior del horno, seleccione 600 W y cocine de 4 a 5 minutos, saque del horno; precaliente el horno a 350 °F (180 °C), al terminar de precalentar, coloque la bandeja en la parte superior, cocine a 350 °F (180 °C) por 20 minutos o hasta que se doren.

## PURE DE PAPAS CON QUESO

Porciones: 4

### Ingredientes:

18 oz.	papas, peladas y en cuartos
¼ taza	agua
¼ taza	leche
1 cucharada	mantequilla
¼ taza	queso rallado
pizca	nuez moscada

### Método de Preparación:

Coloque las papas y el agua en una cazuela para microondas de 8 tazas. Tape y cocine a 1000 W de 12 a 13 minutos. Escurra. Maje las papas con un majador de papas. Agregue los ingredientes restantes, excepto la nuez moscada. Mezcle bien. Cocine a 1000 W durante 1 minuto, vierta la nuez moscada. Mezcle bien antes de servir.

## PAPAS PICANTES

Porciones: 4

### Ingredientes:

12 oz.	papas, en cubitos
3 cucharadas	yogurt natural
2 cucharaditas	chutney de mango
½ cucharadita	comino, cúrcuma, cilantro garam masala (una de cada uno)
2 cucharaditas	cilantro fresco
pizca	chile en polvo
1 cucharada	pasas sultanas
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Coloque las papas en un plato para microondas con tres cucharadas de agua. Tape y coloque en la parte inferior del horno, y cocine a 1000 W de 7 a 8 minutos, o hasta que estén cocidas. Escurra. Mezcle el resto de los ingredientes. Agregue las papas, mezcle bien y cocine a 600 W de 2 a 3 minutos.

## TOMATES Y CEBOLLAS

Porciones: 4

### Ingredientes:

3 (21 oz.)	tomates, en rebanadas delgadas
1	cebolla, en rebanadas delgadas
½ cucharadita	albahaca
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Coloque todos los ingredientes en una cazuela para microondas de 8 tazas. Cocine tapado a 1000 W de 7 a 10 minutos. Sirva con un bistec en salsa bbq o carne asada.



## TOMATES RELLENOS

### Ingredientes:

2	tomates grandes
¼ taza	migajas frescas de pan
¼ taza	queso rayado
1	cebolla verde en rebanadas finas
1 cucharada	perejil, finamente picado
	sal y pimienta
¼ taza	queso rayado

### Método de Preparación:

Corte la parte de arriba de los tomates. Saque la pulpa del tomate con una cucharita. Mezcle el resto de los ingredientes, excepto el queso extra. Coloque los tomates en un envase de 1 litro. Cocine a 1000 W por 1 minuto. Rellene los tomates con la mezcla utilizando una cuchara, y esparza el queso rayado por encima. Coloque los tomates en una cazuela pequeña, cocine a 1000 W de 1 a 2 minutos. Coloque la cazuela en la bandeja, en la parte inferior del horno y cocine a 400 °F (200 ° C) de 13 a 15 minutos.

### Consejos:

Para hacer 4 tomates rellenos, cocine en 1000 W de 6 a 8 minutos.

## MAIZ EN SU MAZORCA

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	mazorcas de maíz
2 cucharadas	mantequilla
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Coloque las mazorcas de maíz con la mantequilla en una cazuela para microondas de 12 tazas. Cocine tapado a 1000 W de 12 a 14 minutos. Deje reposar cubierto por 5 minutos. Sazone con sal y pimienta.

## SALSA DE BRÓCOLI Y QUESO

Porciones: 2 a 3

### Ingredientes:

9 oz.	brócoli, lavado y cortado en piezas
2 cucharadas	agua

### Salsa de Queso:

2 cucharadas	mantequilla
2 cucharadas	harina
1 taza	leche
¾ taza	queso rayado
¼ cucharadita	mostaza
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Coloque el brócoli con el agua en una cazuela para microondas de 8 tazas. Cocine a 1000 W de 4 a 6 minutos. Escorra y deje a un lado. Coloque la mantequilla en una recipiente de vidrio de 2 tazas y cocine a 1000 W por 20 segundos. Agregue la harina y mezcle bien. Cocine a 1000 W de 20 a 30 segundos. Agregue poco a poco la leche, mientras va revolviendo. Cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos, revolviendo mientras se cocina. Agregue el queso, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Vierta la salsa sobre el brócoli y cocine en Combo 2 de 10 a 12 minutos adicionales en la bandeja del horno, en la parte inferior.

## ZANAHORIAS GLASEADAS CON MIEL

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

4 (18 oz.)	zanahorias
2 cucharadas	azúcar morena
2 cucharaditas	mantequilla
2 cucharadas	miel

### Método de Preparación:

Pele y rebane finamente las zanahorias. Mezcle todos los ingredientes en una cazuela para microondas de 8 tazas. Tape y cocine a 1000 W de 8 a 10 minutos. Sirva.



Variedad de Vegetales

## COLIFLOR GRATINADO

Porciones: 2 a 4

### Ingredientes:

1 lb	coliflor, picado en pedazos
2 cucharadas	agua
2 cucharadas	mantequilla
1	cebolla pequeña, finamente picada
2 cucharadas	harina
1 taza	leche
½ taza	Cheddar rayado
2 cucharadas	migajas de pan frescas

### Método de Preparación:

Coloque el coliflor y el agua en una cazuela llana, y tape. Cocine a 1000 W de 7 a 8 minutos. Deje reposar cubierto mientras prepara la salsa.

### Para hacer la salsa:

Coloque la mantequilla y la cebolla en un recipiente de vidrio de 4 tazas. Cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos. Mezcle con la harina y cocine a 1000 W por 1 minuto. Agregue la leche poco a poco. Mezcle bien. Cocine a 1000 W por 4 minutos. Mezcle a la mitad de la cocción.

### Para Finalizar:

Escorra el coliflor y vierta la salsa uniformemente por encima. Esparza el queso y las migajas de pan. Coloque la cazuela en la bandeja, en la parte posterior del horno y cocine en Dorador 1 de 7½ a 8 minutos.

## CREMA DE ESPINACAS

Porciones: 4

### Ingredientes:

1	manejo espinaca, picadas
4	cebollas verdes, finamente picadas
1	diente de ajo, triturado
2 cucharadas	crema agria
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Lave y escurra las hojas de la espinaca. Coloque las espinacas, la cebolla verde y el ajo en una cazuela para microondas de 12 tazas. Cocine a 1000 W de 7 a 8 minutos. Escorra bien, apretando entre dos platos. Mezcle con el resto de los ingredientes. Sazone al gusto. Cocine a 1000 W por 1 minuto. Sirva.

## HONGOS SALTEADOS

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

1 cucharada	mantequilla
14 oz.	hongos
1	diente de ajo, triturado
pizca	sal, pimienta
1 cucharada	perejil picado

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla en un recipiente para microondas de 8 tazas y cocine a 1000 W de 30 a 40 segundos. Agregue los hongos, el ajo, la sal, la pimienta y el perejil. Tape y cocine a 1000 W de 4 a 5 minutos. Revuelva a mitad de la cocción.

## JERSEY ROYALS CON ESPÁRRAGOS ASADOS Y QUESO DE CABRA

Porciones: 4

### Ingredientes

14 oz.	papas Jersey Royal pequeñas, restriegue para limpiarlas
1 cucharada	aceite de oliva
	sal y pimienta
15 oz.	espárragos ingleses
2	cebollas escalonia, finamente picadas
½	manejo cebollina, finamente picada
1 cucharadita	azúcar
3 cucharadas	vinagre de vino de arroz
½ taza	aceite de oliva extra virgen
puñado	brote de guisantes
3 oz.	queso de cabra desmenuzado

### Método de Preparación:

Coloque las papas en un tazón resistente al calor, vierta unas gotas de aceite de oliva y sazone. Cocine a 1000 W de 7 a 8 minutos. Voltee a la mitad de la cocción. Coloque el espárrago en la bandeja del horno, y vierta unas gotas de aceite de oliva, sazone y coloque en la parte inferior del horno. Cocine en Dorador 1 de 15 a 16 minutos. Cuando esté cocido, agréguelo a las papas. Coloque la cebolla escalonia, la cebollina, el azúcar, el vinagre y el aceite en un tazón pequeño para mezclar, y sazone. Vierta la cantidad deseada de aderezo sobre las papas y el espárrago, y mezcle suavemente. Cocine en Dorador 2 por 3 minutos. Para servir, coloque las papas y los espárragos en un plato, y rocíe con el queso de cabra. Decore con los brotes de guisante.

## FRIJOLES CREMOSOS AL CURRY

Porciones: 4

### Ingredientes:

2 tazas	judías verdes congeladas
2 cucharadas	queso crema
2 cucharadas	crema agria
2	cebollas verdes, finamente picadas
½ cucharadita	curry en polvo
¼ cucharadita	sal

### Método de Preparación:

Coloque los frijoles en una cazuela para microondas de 8 tazas. Tape y cocine a 1000 W de 4 a 6 minutos. Escurra y deje reposar cubierto. Mezcle el resto de los ingredientes en un recipiente de vidrio o en un tazón pequeño. Viértalos sobre las judías y mezcle bien. Cocine a 1000 W de 30 a 60 segundos. Sirva caliente.

## HUMMUS

Porciones: 2

### Ingredientes:

1 taza	garbanzos, agua para dejar en remojo
3 tazas	agua hirviendo
2 cucharadas	jugo de limón
¼ taza	tahini (pasta de sésamo)
1 cucharada	ajo molido
2 cucharadas	aceite de oliva
pizca	paprika

### Método de Preparación:

Coloque los garbanzos en una cazuela para microondas de 16 tazas, y deje reposar toda la noche. Escurra. Coloque los garbanzos con el agua hirviendo en una cazuela para microondas de 12 tazas y cocine a 600 W de 30 a 35 minutos; escurra, y agregue el resto de los ingredientes. En el un procesador de alimentos, mezcle el tahini y el jugo de limón. Mezcle por 1 minuto. Agregue el aceite de oliva y el ajo molido, a la mezcla del tahini con el jugo de limón. Mezcle por 30 segundos. Agregue la mitad de los garbanzos, y mezcle de 1 a 2 minutos, o hasta que quede una mezcla espesa y suave. Coloque el hummus en un tazón y vierta una cucharada de aceite de oliva por encima y rocíe con paprika.

## CALABACÍN RELLENO

Porciones: 4

### Ingredientes:

18 oz.	calabacín, cortado por la mitad a lo largo
2 cucharaditas	aceite de oliva extra virgen

### Para el relleno:

3 cucharadas	migas de pan blanco seco
2 cucharadas	piñones
3	cebollas de primavera, finamente picadas
1	diente de ajo, triturado
1 cucharada	hojas de tomillo secas
2 cucharadas	queso Parmesano, rayado finamente

### Método de Preparación:

Llene el tanque con el agua. Coloque el calabacín en la bandeja del horno, en la parte inferior del horno. Cocine en Vapor 1 por 15 minutos. Para el relleno, mezcle en un bol todos los ingredientes. Vierta la mezcla sobre el calabacín y rocíe el resto del aceite de oliva. Coloque nuevamente en el horno y hornee a 400 °F (200 °C) en la bandeja, en la parte inferior del horno de 24 a 25 minutos.

## VEGETALES CONDIMENTADOS A LA FRANCESA

Porciones: 2

### Ingredientes

1	berenjena mediana
½	pimiento dulce
½	calabacín
½	ajo
pizca	sal, pimienta
2 oz.	tomate
2 c	ucharadas aceite de oliva

### Método de Preparación:

Rebane la berenjena, el pimiento dulce y el calabacín en cubitos de ¾". Rebane el ajo. Coloque todos los ingredientes en un envase hondo resistente al calor, revuelva uniformemente. Coloque el recipiente en el centro del horno y tape. Selecciones 600 W y cocine de 8 a 9 minutos, revolviendo mientras se cocina. Una vez cocido, sazone con sal y pimienta.



*Vegetales Condimentados a la Francesa*



Variedad de Vegetales



## HALLOUMI A LA PARRILLA CON RATATOUILLE

Porciones: 4

### Ingredientes:

#### Para Marinar:

2	dientes de ajo, machacados
1 cucharada	orégano seco
½ taza	aceite de oliva
7 oz.	Halloumi, en cubos de ¾"
2	pimentones rojos, en cubos de ¾"
½	berenjena, en cubos de ¾"
1	calabacín, en cubos de ¾"

#### Para Guarnecer:

½	vinagre balsámico, para complementar
	manejo de cebollas de primavera, finamente picadas
	hojas de albahaca para decorar

### Método de Preparación:

Coloque el ajo, el orégano y el aceite de oliva en un tazón grande para mezclar. Agregue el Halloumi, el pimiento, la berenjena y el calabacín, cubra bien y sazone. Coloque el queso y los vegetales en la bandeja, en la parte inferior del horno, y cocine a 300 W por 8 minutos. Luego cocine a 400 °F (200 °C) por 15 minutos, seleccione Dorador 1 y cocine por otros 9 minutos. Rocíe un poco de vinagre balsámico por encima de los vegetales, sívalos en un tazón y adorne con las cebollas de primavera y las hojas de albahaca.

## CHILE VEGETARIANO

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 cucharada	aceite
1	cebolla, finamente picada
1	pimiento verde, picado
1	chile, picado
2	zanahorias, en rebanadas
1 cucharada	chile en polvo
½ cucharadita	comino
6 oz.	trigo hervido
14 oz.	lata de tomates en rebanadas
2 cucharadas	puré de tomate
2 tazas	agua
14 oz.	frijoles rojos de lata, escurridos

### Método de Preparación:

Coloque el aceite, la cebolla, el pimiento, el chile y las zanahorias en una cazuela grande para microondas. Tape y coloque en la parte inferior del microondas, y cocine a 1000 W de 4 a 5 minutos, o hasta que esté suave. Agregue el chile en polvo y el comino. Revuelva junto con el trigo hervido, los tomates en rebanadas, el puré de tomate y el agua. Tape y cocine a 1000 W por 10 minutos. Mezcle con los frijoles rojos, tape y cocine a 1000 W de 2 a 3 minutos.

## CAZUELA DE VEGETALES Y GARBANZOS

Porciones: 4

### Ingredientes:

1	cebolla mediana, picada
2 cucharadas	aceite de oliva
2	calabacines medianos, en rodajas gruesas
1	pimentón rojo sin semillas, picado
2	zanahorias medianas peladas, en rodajas finas
1	coliflor pequeño, cortada en cogollos
3.5 oz.	albaricoques secos, a la mitad
2	dientes de ajo, machacados
1 lb	garbanzos de lata, escurridos
½ cucharada	cúrcuma molida, cilantro molido, comino molido (una de cada uno)
1 cucharada	paprika
1 pulgada	raíz de jengibre fresca, pleada y finamente picada
pizca	sal, pimienta
2 tazas	caldo de vegetales picantes
	perejil picado, para decorar.

### Método de Preparación:

Coloque la cebolla y el aceite en una cazuela para microondas. Coloque en la parte inferior del horno y cocine a 1000 W durante 2 minutos o hasta que comience a ablandarse. Agregue las verduras preparadas, los albaricoques, el ajo, los garbanzos, y también agregue las especias, la sal, la pimienta y el caldo. Tape y cocine a 600 W durante 20 minutos o hasta que los vegetales estén suaves. Revuelva de dos a tres veces mientras se cocina. Sirva con cuscús o arroz, y decore con perejil.

### CONSEJO:

Para preparar el cuscús: coloque 1¼ tazas de caldo de verduras y ¼ cucharadita de cúrcuma en un recipiente para microondas. Cocine a 1000 W durante 4 minutos, o hasta que hierva. Agregue 6 onzas cuscús y deje reposar durante 5 minutos. Esponje con un tenedor antes de servir.

## VEGETALES AL CURRY

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

1	cebolla, en julianas
2 cucharadas	pasta de curry verde
3 tazas	vegetales en rebanadas
15.5 oz.	garbanzos de lata, escurridos
1 taza	leche de coco
1 cucharada	jugo de limón
1 cucharada	salsa de soja
½ taza	nueces picadas

### Método de Preparación:

Coloque la cebolla y la pasta de curry en un recipiente para microondas de 12 tazas. Cocine a 1000 W por 2 minutos. Agregue los vegetales, los garbanzos, la leche de coco, el jugo de limón y la salsa de soja. Cocine a 1000 W de 14 a 16 minutos. Esparza las nueces por encima.



# SPAGHETTI CON TOCINO EN SALSA DE TOMATE

Porciones: 2

## Ingredientes:

pizca	sal, pimienta
5.5 oz.	spaghetti
2¾ tazas	agua hirviendo
A:	
5 oz.	tomates enlatados
2 oz.	rebandas de tocino, picado
2 oz (⅓)	cebolla, en julianas
½	diente de ajo, machacado
½	chile, en rodajas
1 cucharada	aceite de oliva



## Método de Preparación:

Vierta el agua hirviendo sobre el spaghetti en un envase resistente al calor. Cocine a 1000 W por 10 minutos, asegurándose que el spaghetti esté sumergido después de 2 minutos, y escurra después de 6 minutos.

Saque el spaghetti una vez esté cocido, y coloque a un lado.

Coloque los ingredientes del punto A en un envase y mezcle. Coloque el contenedor en el centro del horno y cubra, cocine a 600 W de 8 a 10 minutos.

Agregue sal y pimienta al gusto.



Arroz, Pastas y Granos



## ARROZ AROMÁTICO CON COCO

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

1	cebolla, finamente picada
2 tazas	arroz de grano largo
2½ tazas	caldo de pollo
1¼ tazas	leche de coco
1 cucharadita	cúrcuma
1 cucharadita	comino

### Método de Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un embase para microondas de 20 tazas, y tape. Cocine a 1000 W por 10 minutos. Mezcle y cocine a 600 W por otros 8 minutos. Deje reposar de 11 a 13 minutos.

## ARROZ PILAF CON GUISANTES Y ESPECIAS

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

7 oz.	arroz Basmati, lavado
2 tazas	caldo de pollo
2.5 oz.	guisantes congelados
	jugo de ½ lima
puñado	cilantro
	ceite vegetal, al gusto
½	cebolla, finamente picada
1	diente de ajo, machacado
½ cucharadita	cúrcuma
½ cucharadita	comino molido
½ cucharadita	cardamomo
½	palito de canela

### Método de Preparación:

Esparza el aceite vegetal en un recipiente para microondas, y agregue la cebolla, el ajo y las especias. Cocine a 1000 W por 3 minutos. Agregue el arroz, el caldo y los guisantes, sazone y cubra con un envoltorio plástico. Cocine a 300 W + Vapor de 20 a 22 minutos. Cuando el arroz esté cocido, exprima la lima sobre el arroz, y luego decórelo con el cilantro y sirva.

## ARROZ CON MARISCOS

Porciones: de 4 a 6

### Ingredientes:

18 oz.	camarones grandes (langostinos) con su cáscara (20-30 camarones)
13 oz.	filetes de pargo rojo o lubinasal marina y pimienta molida fresca, al gusto
4 tazas	caldo de pescado o jugo de almejas de botella
1½ tazas	arroz blanco de grano mediano, lavado y escurrido
3	tomates ciruela (Roma) grandes, finamente picados
3	chiles jalapeño, rostizados y sin semillas en tiras, a lo largo
3 cucharadas	cebollina fresca, picada
12	almejas, limpias
4-6 cucharadas	hojas de cilantro fresco, picado + 6 ramitos

### A:

½ taza	aceite canola o de maíz
½	cebolla blanca, cortada verticalmente por la mitad y rebanadas finamente en cruz
5	dientes de ajo, machacados.

### Método de Preparación:

Pele y desvene los camarones, conservando las cáscaras. Corte el pescado en piezas de 1 pulgada. Rocíe los camarones y el pescado con la sal y la pimienta, y refrigere hasta que sea necesario. Coloque la cáscara del camarón y el caldo de pescado en una cazuela para microondas, y sazone al gusto con sal marina. Cocine a 1000 W de 9 a 10 minutos, y cocine a 440 W por otros 10 minutos. Cuele el líquido y colóquelo en un taza de medir. Agregue suficiente agua para que salgan 4 tazas. Coloque los ingredientes del punto A en una cazuela para microondas y cocine a 1000 W por 4 minutos. Vierta el arroz, y cocine por otros 3 minutos o hasta que esté dorado. Agregue los tomates, vierta las 4 tazas de caldo y cocine a 1000 W por 7 minutos, o hasta que el líquido hierva. Luego, mezcle con los chiles y la cebollina, tape y cocine de 5 a 6 minutos, revolviendo a mitad de la cocción. Destape y agregue el pescado, los camarones y las almejas, desechando cualquier almeja que no se abra al toque. Cocine a 800 W de 6 a 8 minutos, o hasta que el arroz esté suave, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Deseche cualquier almeja que no abra. Agregue 1 cucharadita de sal marina y ½ cucharadita de pimienta, luego pruebe y ajuste la sazón. Agregue el cilantro picado. Decore con las ramitas de cilantro, y sirva enseguida.



Arroz Frito

## ARROZ FRITO

Porciones: 4

### Ingredientes:

14 oz.	arroz cocido
5 oz.	vegetales mixtos
2 cucharaditas	salsa de soja ligera
2 cucharaditas	aceite de sésamo
<b>A:</b>	
5 oz.	langostinos pequeños, sin cáscara y desvenados
2 oz.	carne de cangrejo
1 cucharadita	salsa de soja ligera
½ cucharadita	azúcar
<b>B:</b>	
2 cucharaditas	ajo picado
1½ cucharadas	cebolla escalonia picada
3 cucharadas	aceite

### Método de Preparación:

Mezcle los ingredientes del punto A, y colóquelos a un lado. Mezcle y fría los ingredientes del punto B en una cazuela para microondas de 8", a 1000 W, destapado, de 2½ a 3 minutos. Revuelva con los ingredientes del punto A y continúe cocinando a 1000 W, destapado, por 3 minutos. Agregue el resto de los ingredientes y cocine a 1000 W, destapado, por 10 minutos, revolviendo cada 2 minutos.

## ARROZ CON SAZÓN

Porciones: 6 a 8

### Ingredientes:

1	cebolla, picada
1 taza	arroz de grano largo
1 cucharadita	tomillo
2½ tazas	caldo de pollo
¼ taza	almendras en mitades, tostadas
¼ taza	pasas sultanas

### Método de Preparación:

Coloque las cebollas, el arroz, el tomillo y el caldo de pollo un recipiente para microondas de 12 tazas. Cocine a 1000 W por 15 minutos. Revuelva. Tape. Deje reposar por 10 minutos. Agregue las almendras y las pasas sultanas, y sirva.

## RISOTTO DE LANGOSTINOS

Porciones: 4

### Ingredientes:

1	cebolla, finamente picada
1	diente de ajo, machacado
2 cucharadas	mantequilla
½ lb	champiñones marrones, en cuartos
½ lb	arroz Arborio (risotto)
	el jugo y la cáscara de 1 limón
½ cucharadita	hilos de azafrán, tritutados
1¼ tazas	caldo de vegetales picante
1¼ tazas	vino blanco
3.5 oz.	guisantes verdes
10.5 oz.	langostinos, pelados y cocidos
2 cucharadas	cebollina, finamente picada

### Método de Preparación:

Coloque la cebolla, el ajo, la mantequilla, y los champiñones en un tazón grande para microondas. Coloque en la parte inferior del horno y cocine a 1000 W por 5 minutos. Agregue el arroz, el jugo y la cáscara del limón, el azafrán, el caldo y el vino a la mezcla de los champiñones. Tape y cocine a 1000 W por 8 minutos. Revuelva el risotto. Agregue los guisantes, vuelva a tapar y cocine a 600 W de 3 a 4 minutos. Deje reposar de 2 a 3 minutos, y sirva.

## RISOTTO DE LIMÓN Y ESPÁRRAGOS

Porciones: 4

### Ingredientes:

1 (9 oz.)	manejo de espárragos
2 tazas	caldo de vegetales picante
2	puerro, cortado en rodas finas
3 cucharadas	mantequilla
7 oz.	arroz Arborio
3.5 oz.	guisantes congelados
	jugo y tiritas de la cáscara de 1 limón.
pizca	sal y pimienta
3 cucharadas	queso Parmesano fresco
1 cucharadita	albahaca fresca

### Método de Preparación:

Rebane el espárrago en piezas de 1" y colóquelo en un tazón resistente al calor. Agregue dos cucharadas de caldo de vegetales picante, tape y coloque en la parte inferior del horno, y cocine a 1000 W por 2 minutos. Coloque el puerro con 2 cucharadas de mantequilla en un tazón para microondas grande. Coloque en la parte inferior del horno y cocine a 1000 W por 2 minutos. Agregue el arroz al puerro, y mezcle con el resto del caldo de vegetales picante. Tape y cocine a 1000 W por 11 minutos. Mezcle los guisantes, la cáscara y el jugo de limón, la sal y la pimienta, y cocine a 600 W por 2 minutos. Vierta los espárragos cocidos, la albahaca, el resto de la mantequilla y 2 cucharadas de queso Parmesano. Cocine a 600 W por 2 minutos. Sirva en un tazón tibio, rocíe algunas hojas de albahaca por encima, y el resto del queso Parmesano.





## PASTA HORNEADA CON TUNA PICANTE 🍲

Porciones: 4

### Ingredientes:

9 oz.	fusilli (pasta en forma de tornillos)
4 tazas	agua hirviendo
1 cucharadita	aceite de oliva
1	pimentón rojo y amarillo, en rodajas
2	dientes de ajo, machacado
1 cucharadita	chile seco, triturado
2 x 14 oz.	tomate en rodajas, de lata
1 cucharada	azúcar
2 x 7 oz.	tuna de lata en trozos, escurrida
2 cucharadas	migajas frescas de pan
2 cucharadas	Parmesano rayado

### Método de Preparación:

Coloque la pasta y el agua hirviendo en un recipiente para microondas. Tape, coloque en la parte inferior del horno y cocine a 1000 W por 10 minutos, o hasta que quede al dente. Deje reposar de 2 a 3 minutos. Escorra. Coloque el aceite y los pimentones en una cazuela para microondas y cocine a 1000 W por 5 minutos, hasta que los pimentones tengan una textura suave. Agregue el ajo y el chile a la mezcla de los pimentones y cocine a 1000 W por 1 minuto. Agregue los tomates y el azúcar, revuelva y cocine a 1000 W por otros 5 minutos. Mezcle la tuna y la pasta junto con la mezcla de tomate y los pimentones, hasta que quede bien uniforme. Coloque las migajas de pan y el Parmesano por encima. Coloque la bandeja sobre la bandeja del horno, en la parte inferior, y cocine en Dorador 1 de 7 a 9 minutos, o hasta que se dore.

## PENNE CON TOMATES SECADOS AL SOL

Porciones: 4

### Ingredientes:

9 oz	penne
5 tazas	agua hirviendo
½ taza	tomates secados al sol en aceite, escurrido
1 taza	hojas de albahaca
¼ taza	piñones tostados
½ taza	queso Parmesano rayado
1¼ tazas	crema
½ taza	jamón en tiras
¼ taza	queso Parmesano rayado, extra.

### Método de Preparación:

Coloque la pasta y el agua hirviendo en un cazuela para microondas de 16 tazas. Cocine a 1000 W de 14 a 16 minutos, y revuelva a mitad de la cocción. Mientras la pasta se cocina, prepare la salsa. Coloque todos los ingredientes, excepto el jamón y el queso Parmesano extra en una batidora, y bata hasta que quede suave. Escorra la pasta y la agregue la salsa. Sirva con jamón y queso Parmesano extra por encima.

## SPAGHETTI CON CARNE MOLIDA EN SALSA DE TOMATE

Porciones: 2

### Ingredientes:

3 tazas	agua hirviendo
6 oz.	spaghetti
<b>A:</b>	
1 oz.	carne molida
¼	cebolla pequeña
2	tomates frescos, en rodajas
½	diente de ajo, machada
1 cucharada	aceite de oliva
pizca	nuez moscada
pizca	sal, pimienta
<b>B:</b>	
½ cucharadita	polvo de bouillon (caldo)
5 oz.	ketchup

### Método de Preparación:

Vierta el agua hirviendo sobre los spaghetti en un recipiente resistente al calor. Cocine destapado a 1000 W por 10 minutos, y revuelva a mitad de la cocción. Retire los spaghetti una vez cocidos, y deje a un lado. Coloque los ingredientes del punto A en un recipiente, mezcle y deshaga la carne. Coloque el recipiente en el centro del horno, tape y cocine a 600 W por 6 minutos. Retire el recipiente del horno, agregue los ingredientes del punto B y mezcle. Vuelva a poner el recipiente en el centro del horno, tapado, y cocine a 600 W de 5 a 6 minutos. Agregue los spaghetti ya cocidos.



*Penne con Tomates Secados al Sol*



## MACARRONES CON QUESO

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

4 cucharadas	mantequilla
2	cebollas, finamente picadas
2 cucharadas	harina
2 tazas	leche
1 taza	queso Cheddar rayado
6 tazas	macarrones cocidos, bien escurridos
½ taza	queso Cheddar rayado, extra
	paprika al gusto

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla y las cebollas en una cazuela para microondas de 8 tazas, y cocine a 1000 W por 5 minutos. Agregue la harina, mezcle bien y cocine a 1000 W por 1 minuto. Vierta la leche y bata, y cocine a 1000 W de 4 a 5 minutos, revuelva a mitad de la cocción. Agregue el queso y los macarrones, y viértalos en un recipiente profundo, resistente al calor, de 7¾". Coloque el queso extra y rocíe con paprika. Cocine a 1000 W de 6 a 8 minutos.

## PASTA DE TOMATE PICANTE

Porciones: 4 a 6

### Ingredientes:

12 oz.	pasta seca (penne, etc.)
4 tazas	agua hirviendo
2	pimentones rojos, sin semilla y cortados en trozos
2	cebollas rojas, cortadas en trozos
2	chiles rojos suaves, sin semillas y en cubitos
3	dientes de ajo, picados gruesos
1 cucharadita	harina glas dorada
2 cucharadas	aceite de oliva
pizca	sal, pimienta
25 oz.	tomates maduros pequeños, en cuartos
puñado	hojas de albahaca fescas
2 cucharadas	Parmesano rayado

### Método de Preparación:

Coloque la pasta en un recipiente para microondas, agregue el agua hirviendo y cubra. Coloque en la parte inferior del horno y cocine a 1000 W de 10 a 12 minutos. Escurra. Precaliente el horno a 400 °F (200 °C). Coloque los pimientos, las cebollas rojas, los chiles y el ajo en una bandeja grande, para hornos. Rocíe con azúcar. Mezcle con el aceite y sazone bien con la sal y la pimienta. Coloque la bandeja en la bandeja para asar, en la parte inferior del horno, y cocine a 400 °F (200 °C) por 15 minutos, luego cocine en Dorador 1 por 5 minutos. Agregue los tomates, revuelva y cocine a 400 °F (200 °C) por 14 minutos o hasta que estén dorados y comenzando a suavizarse. Retire los vegetales del horno. Mezcle con la pasta y cocine en la parte inferior a 400 °F (200 °C) por 10 minutos, luego cocine en Combo 2 por 5 minutos. Sirva rociando las hojas de albahaca despedazadas, y el Parmesano.

## CANNELLONI CON HONGOS

MIXTOS  

Porciones: 4

### Ingredientes:

6	capas frescas de lasagna
4 tazas	agua hirviendo
3 cucharadas	aceite de oliva
1 cebolla	pequeña, picada finamente
3	diente de ajo, en rodajas
2 cucharadas	tomillo fresco, picado finamente
½ lb	hongos portobello, picados
3.5 oz.	champiñones
9 oz.	queso de cabra
12 oz	salsa de queso

### Método de Preparación:

Coloque las capas de lasagna con el agua hirviendo en un recipiente resistente al calor. Tape y coloque en la parte inferior del horno, y cocine a 1000 W por 5 minutos. Escurra y vierta agua fría sobre ellas hasta taparla, y mantenga así hasta que vaya a utilizarlas. Coloque el aceite, la cebolla y el ajo en un tazón para microondas. Coloque en la parte inferior del horno, y cocine a 1000 W por 4 minutos. Agregue los hongos y el tomillo, las cebollas y cocine destapado a 1000 W por 5 minutos. Escurra, sazone y deje enfriar. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Desmenuce la mitad del queso de cabra sobre la mezcla de hongos y revuelva. Escurra las capas de lasagna y vierta de 2 a 3 cucharadas de la salsa de hongos, de extremo a extremo de cada capa de lasagna, dejando ¾" de borde. Enrolle las capas de la lasagna. Coloque la pasta en un recipiente resistente al calor y viértala salsa de queso por encima con una cuchara. Coloque el resto del queso de cabra en tiras sobre el medio de los rollos de pasta. Coloque en la bandeja para asar, en la parte inferior del horno, y cocine a 350 °F (180 °C) por 30 minutos, luego cocine en Dorador 1 por 5 minutos.





## ROLLO SUIZO



Porciones: 4

### Ingredientes:

4	huevos medianos, batidos
3.5 oz.	azúcar glas
2 oz.	harina común, tamizada
1.2 oz.	leche

### Relleno:

crema  
glaseado de azúcar para enharinar

### Método de Preparación:

Caliente la leche a 600 W por 20 segundos, la temperatura es de aproximadamente 120 °F (50 °C). Bata los huevos y el azúcar juntos en un tazón resistente al calor, hasta que estén suaves y cremosos, y la mezcla deje un rastro en la superficie cuando se levanta el batidor. Incorpore cuidadosamente la harina tamizada y luego agregue la leche. Cubra la bandeja del horno con papel para hornear, vierta la mezcla sobre ella y úntela uniformemente sobre la superficie.

Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Después del precalentamiento, coloque la bandeja, en la parte inferior del horno, y cocine a 350 °F (180 °C) de 12 a 14 minutos.

Coloque una hoja de papel encerado sobre una toallita de cocina húmeda, y cubra el papel con azúcar en polvo. Rápidamente gire el rollo suizo sobre el papel encerado y retire cuidadosamente el papel para hornear. Unte la crema o el relleno deseado. Enrolle desde el lado corto con la ayuda del papel encerado. Cubra con azúcar glas.

## PASTELITOS

Porciones: 6 pastelitos

### Ingredientes:

2 oz.	mantequilla
2 oz.	azúcar
1	huevos, batidos
2.6 oz.	harina común
0.1 oz.	polvo para hornear

### Método de Preparación:

Precaliente a 325 °F (160 °C). Bata la mantequilla, la cual debe estar a temperatura ambiente, y el azúcar hasta que quede una mezcla suave y viscosa. Agregue los huevos, uno a la vez, batiendo bien a medida que los va agregando. Incorpore la harina y el polvo de hornear. Vierta la mezcla en la bandeja para magdalenas; coloque antes el papel para magdalenas y dejelo dos tercios hacia arriba sin mezcla. Coloque la bandeja en la bandeja del horno, en la parte inferior. Cocine a 325 °F (160° C) de 20 a 25 minutos.

## CHEESECAKE DE MANTEQUILLA DE MANÍ DE CHOCOLATE

Porciones: 6 a 8

### Ingredientes:

#### Base:

9 oz.	galletas de mantequilla de maní, trituradas
4.5 oz.	mantequilla

#### Relleno:

18 oz.	queso crema, suave
½ taza	azúcar morena
1 taza	mantequilla de maní crujiente
2	huevos
1 cucharadita	extracto de vainilla
½ taza	crema agria

#### Glaseado:

5 oz.	chocolate
¼ taza	queso crema

### Método de Preparación:

Derrita la mantequilla en una cazuela para microondas de 4 tazas, a 1000 W de 40 a 50 segundos. Agregue las galletas machacadas y mezcle. Esparza la mezcla de las galletas uniformemente sobre la base del horno, y por los lados, en un molde de 9". Refrigere hasta que quede firme. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Coloque los ingredientes del relleno en un tazón para mezclar y bata hasta que la mezcla quede bien combinada. Coloque la mezcla sobre la base de las galletas. Coloque en la bandeja en la posición inferior, y cocine a 350 °F (180 °C) de 48 a 53 minutos. Deje enfriar y colóquelo el glaseado.

#### Glaseado:

Derrita el chocolate en un recipiente de vidrio de 2 tazas a 800 W de 1 a 2 minutos. Mezcle con la crema agria. Coloque sobre el cheesecake.

## CHEESECAKE DE RON CON PASAS

Porciones: 12

### Ingredientes:

½ taza	pasitas
¼ taza	ron oscuro
18 oz.	queso crema, a temperatura ambiente
7 oz.	azúcar
3 cucharaditas	extracto de vainilla
3	huevos grandes
1 cucharadita	cáscara de naranja, finamente rayada
2 tazas	crema agria
3 cucharadas	maicena

### Para los bordes:

1½ tazas	galletas de genjibre (unas 36), trituradas
4 cucharadas	mantequilla sin sal, derretida.

### Método de Preparación:

Para hacer los bordes, en un tazón, mezcle las galletas de jengibre trituradas con la mantequilla hasta que las migajas se humedezcan uniformemente. Coloque las migajas en un molde de 9" x 2½" y presiónelas uniformemente en la parte inferior, y 1 pulgada hacia arriba por lados, para formar un borde delgado y parejo. Refrigere por 30 minutos. En un recipiente, usando una batidora eléctrica a velocidad media, bata el queso crema hasta que quede suave. Agregue 1 taza de crema agria, ¾ de azúcar, 1 cucharadita de vainilla y la maicena, bata hasta que se mezclen bien. Agregue los huevos, uno a la vez, batiendo hasta que quede suave después de cada adición, raspando los lados y el fondo del recipiente para que los ingredientes se mezclen bien. Agregue las pasas, el ron y la cáscara de naranja rayada, y bata hasta que se mezcle bien. Vierta el relleno sobre los bordes ya preparados. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Coloque la bandeja en el centro de la bandeja para asar, en la parte inferior del horno. Hornee de 45 a 50 minutos. Retire el cheesecake del horno e inmediatamente coloque sobre un reposa ollas de metal y deje enfriar durante 15 minutos. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). En un tazón, mezcle la crema agria restante, el azúcar y la vainilla. Después de que el cheesecake se haya enfriado, vierta la mezcla de la crema agria de manera uniforme en la parte superior, y coloque nuevamente el cheesecake en el centro de la parrilla, en la parte inferior del horno. Cocine a 425 °F (220°C) durante 15 minutos. Coloque sobre el reposa ollas de metal, y deje enfriar por completo. Luego cubra y refrigere hasta que esté bien frío, o por lo menos durante 24 horas, o por 3 días.





## DULCE DE ZANAHORIA

Porciones: 12

### Ingredientes:

¾ taza	aceite de girasol
9 oz.	harina de trigo integral
2 cucharaditas	polvo de hornear
1 cucharadita	canela
1 cucharadita	nuez moscada
5 oz.	azúcar de mascabado ligera
3 cucharadas	nueces, en pedazos gruesos
4.5 oz.	zanahoria, rayada
2	plátanos maduros, majados
2	huevos, batidos

### Glaseado de Queso Crema:

5 cucharadas	mantequilla
3.5 oz.	queso crema
½ lb	azúcar en polvo
	nueces picadas para decorar

### Método de Preparación:

Coloque los ingredientes para hacer el dulce en un tazón grande y mezcle bien. Coloque la mezcla en un molde de vidrio para hornear, con una cuchara. Llene el tanque de agua. Coloque el molde sobre la bandeja del horno, en la posición inferior, y cocine a 300 W + Vapor por 30 minutos, o hasta que se levante y asiente. Deje enfriar.

### Para hacer el Glaseado:

Bata la mantequilla y el queso crema hasta que quede una mezcla suave. Agregue el azúcar. Cubra el dulce una vez se haya enfriado con el glaseado, y vierta las nueces por encima.

## DULCE DE CHOCOLATE

Porciones: 4

### Ingredientes:

4	huevos
3.2 oz.	azúcar en polvo
3.2 oz.	mezcla para dulce
4 cucharadas	cocoa en polvo
	chispas de chocolate, para decorar
¾ cucharada	azúcar glas
¾ taza	crema ligera

### Molde:

1	molde para dulce de 8"
---	------------------------

### Método de Preparación:

#### Crema:

Coloque los ingredientes para hacer el dulce en un tazón grande y mezcle bien. Coloque la mezcla en un molde de vidrio para hornear, con una cuchara. Llene el tanque de agua. Coloque el molde sobre la bandeja del horno, en la posición inferior, y cocine a 300 W + Vapor por 30 minutos, o hasta que se levante y asiente. Deje enfriar.

### Para hacer el Glaseado:

Bata la mantequilla y el queso crema hasta que quede una mezcla suave. Agregue el azúcar. Cubra el dulce una vez se haya enfriado con el glaseado, y vierta las

## CHEESECAKE DE VINO Y ARÁNDANOS

Porciones: 12

### Ingredientes:

½ taza	pasas de arándanos
¼ taza	vino rojo
18 oz.	queso crema, a temperatura ambiente
5 oz.	azúcar
1 cucharada	extracto de vainilla
3	huevos grandes
1 cucharada	cáscara de naranja finamente rayada
1 taza	crema agria
3 cucharadas	maicena

### Para la Corteza:

1½ taza	galletas de vainilla finamente trituradas (unas 36)
4 cucharadas	mantequilla sin sal, derretida

### Método de Preparación:

Para hacer la corteza, en un bol, mezcle las galletas de vainilla trituradas y la mantequilla, hasta que las migajas estén bien humedecidas. Coloque las migajas de las galletas a un molde desmontable Redondo de 9" x 2½" y aplástelas uniformemente hacia el fondo, y una pulgada a los costados para formar una corteza delgada y uniforme. Refrigere por 30 minutos. En un tazón, utilizando una batidora a velocidad media, bata el queso crema hasta que quede suave. Agregue la taza de crema agria, el azúcar, la vainilla y la maicena, y bata hasta que se mezcle bien. Agregue los huevos, uno por uno, batiendo luego de cada adición hasta que quede uniforme, raspando los lados y la parte de abajo del bol para que los ingredientes queden bien mezclados. Agregue las pasas de arándano, el vino rojo y la cáscara de la naranja, y mezcle bien. Vierta el relleno en la corteza antes preparada. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Coloque el molde en el centro de la bandeja, en la parte posterior del horno. Hornee de 45 a 50 minutos. Refrigere hasta que esté bien frío. Decore con mermelada fresco de arándanos.



*Cheesecake de Vino y Arándanos*



## DULCE DE MANTEQUILLA

Porciones: Pastel de Mantequilla de 9"

### Ingredientes:

½ lb	harina común, tamizada
½ lb	mantequilla, a temperatura ambiente
½ lb	azúcar glas
5	huevos
3 cucharadas	leche
¼ cucharadita	extracto de vainilla

### Método de Preparación:

Bata la mantequilla y el azúcar glas hasta crear una mezcla suave y esponjosa. Agregue el extracto de vainilla y los huevos, uno a la vez, mientras continúa batiendo. Incorpore de a poco la harina y la leche. Coloque la mezcla en un molde engrasado de 9". Coloquelo en la bandeja del horno, en la parte inferior. Precaliente a 325 °F (160 °C), y hornee de 50 a 55 minutos.



Dulce de Mantequilla

## MASA QUEBRADA

Porciones: 1 masa quebrada

### Ingredientes

½ lb	harina común
3.5 oz.	margarina
pizca	sal
3 cucharadas	agua fría

### Método de Preparación:

Coloque la harina y la sal en un tazón para mezclar. Frote la margarina en la harina, hasta que que la mezcla tome la textura de grumos parecidos a las migajas de pan. Rocíe con agua y mezcle utilizando una batidora de pastelería. Amase suavemente por unos segundos, hasta que se forme una masa firme y suave. De ser posible, deje reposar 15 minutos antes de enrollarla.

## PASTEL DE MANZANA

Porciones: de 6 a 8

### Ingredientes:

#### Masa:

6.5 oz.	mantequilla
½ taza	azúcar glas
1 cucharada	jugo de limón
1	huevo
1½ tazas	harina común
1 taza	harina con levadura

#### Relleno:

28 oz.	manzanas horneadas
¼ taza	azúcar glas
1 cucharadita	arrurruz
1 cucharadita	canela
2 oz.	mantequilla

### Método de Preparación:

Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Utilizando una batidora eléctrica o un procesador de alimentos, mezcle todos los ingredientes para la masa, con excepción de la harina, hasta que estén suaves y cremosos. Agregue la harina y mezcle hasta que queden bien combinados. Presione ¾ de la masa preparada, sobre la base de un plato para pastel de 9". Agregue el resto de los ingredientes del relleno sobre la masa. Envuelva el resto de la masa entre dos hojas de papel de cera para ajustar el pastel. Coloque sobre el pastel, junte los bordes y presionelos. Coloque sobre la bandeja del horno en la parte inferior. Cocine 350 °F (180 °C) de 40 a 45 minutos.

## BASE SENCILLA PARA TARTAS

Porciones: 1 corteza

### Ingredientes

1	yema de 1 huevo grande
1 cucharada	agua bien fría
1 cucharada	extracto de vainilla
1¼ tazas	harina sin blanquear
½ taza	azúcar
¼ cucharadita	sal
½ taza	mantequilla sin sal, fría
	en cubos de 2 ½

### Método de Preparación:

En un tazón pequeño, mezcle la yema de huevo, el agua y la vainilla. Deje a un lado. Para hacer la masa, en una batidora de soporte equipada con el accesorio de paleta, mezcle la harina, el azúcar y la sal en la taza de la batidora. Agregue la mantequilla y mezcle a velocidad media-baja, hasta que la textura se asemeje a la harina de maíz gruesa, con trozos de mantequilla no más grandes que los guisantes pequeños. Agregue la mezcla del huevo y bata hasta que la masa quede uniforme. Coloque la masa sobre una superficie donde pueda trabajarla, amásela para formar una bola y luego aplástela para que tome la forma de un disco. La masa se puede usar inmediatamente o envolver en papel de plástico y refrigerar hasta que esté bien fría, aproximadamente 30 minutos. Para aplanar la masa, sobre una tabla para amasar, amase en forma de disco dando de 6 a 8 toques suaves con el rodillo. Levanta la masa de la tabla, volteela un cuarto y amásela de nuevo. Rocíe ligeramente la parte superior de la masa o el rodillo con harina, según sea necesario.





## TARTA DE MANZANA

Porciones: de 8-10

### Ingredientes:

1	rollo dulce de pasta quebrada
9 oz.	compota de manzana
2-3	manzanas, peladas, sin corazón y en rodajas finas
	mermelada del albaricoque

### Método de Preparación:

Alinee la pasta en una bandeja para flan, resistente al calor. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C) colocando la parrilla en la parte inferior. Vierta la compota de manzana y coloque las rodajas de la manzana en forma de roseta. Coloque en la bandeja de asar en la parte inferior y cocine durante aproximadamente 35 minutos a 425 °F (220 °C). Saque del plato y deje enfriar sobre un reposa ollas de metal. Mezcle 3 cucharadas de mermelada de albaricoque y una cucharada de agua en un recipiente, y cocine a 1000 W durante 1 minuto, y espolvoree a las manzanas con una brocha.

## TARTA ITALIANA DE ALMENDRAS

Porciones: 8

### Ingredientes

1	corteza de masa básica para tarta, amasada
½ taza	mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
9 oz.	pasta de almendras, cortada en cubos de 1"
¼ taza	azúcar
2	huevos grandes
½ taza	harina sin blanquear
½ taza	mermelada de frambuesa, ciruela o cereza
½ taza	almendras rebanadas

### Método de Preparación:

Doble la corteza por la mitad y colóquela cuidadosamente en un molde para tartas de 9½", preferiblemente que tenga un fondo removible. desdoble y coloque la corteza en el molde, sin estirarla, y presiónela firmemente hacia el fondo y hacia los lados del molde. Refrigere o congele la corteza de la tarta hasta que quede firme, aproximadamente unos 30 minutos. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Hornee la corteza de la tarta en la bandeja, colocándola en la parte inferior del horno, durante 20 minutos. Bata la mantequilla hasta que quede suave. Agregue la pasta de almendras, una a la vez, batiendo hasta que quede suave, después de cada adición. Espolvoree en el azúcar por encima. Agregue los huevos, uno a la vez, mezclando bien después de cada adición. Vierta la harina y mezcle. Unte la mermelada uniformemente en la parte inferior de la corteza que está parcialmente horneada. Vierta la mezcla de la pasta de almendras y unte uniformemente sobre la mermelada. Vierta las almendras rebanadas de manera uniforme sobre la superficie. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Hornee la tarta a 350 °F (180 °C) de 25 a 28 minutos en la parte inferior, o hasta que el relleno esté dorado y el medio esté firme al tacto.

## CRUJIENTES DE CANELA

Porciones: 16 Aproximadamente

### Ingredientes:

2.2 oz.	mantequilla
½ taza	azúcar glas
½ cucharadita	extracto de vainilla
1	huevo
1¼ tazas	harina con levadura
1 cucharadita	canela

### Método de Preparación:

Precaliente el horno a 350 °F (180 °C). Bata la mantequilla y el azúcar hasta que haga una crema suave y esponjosa. Vierta la vainilla y los huevos y bata hasta que queden bien combinados. Incorpore la harina y la canela. Coloque una hoja de papel aluminio en la bandeja del horno. Divida la mezcla en 6 porciones, coloque sobre la bandeja, en la parte inferior del horno. Cocine a 350 °F (180 °C) por 25 minutos o hasta que doren.

## BUDÍN ESPONJOSO

Porciones: 4

### Ingredientes:

3.5 oz.	mantequilla
5.0 oz.	azúcar glas
2	huevos
4 oz.	harina con levadura
2.5 oz.	leche
2 cucharadas	mermelada o miel de caña

### Método de Preparación:

Unte de mermelada el fondo de un tazón para budín, azúcar y la usando una cuchara. En un bol separado, vierta la mantequilla y bata hasta hacer una mezcla cremosa, suave y esponjosa. Agregue los huevos (uno a la vez), batiendo bien con cada adición. Incorpore la harina y la leche de poco a poco. Mezcle hasta que queden bien combinados. Vierta la mezcla sobre la mermelada. Asegúrese que la mezcla quede homogénea en la parte de arriba, y coloque el budín en la base del horno, y cocine a 600 W de 8 a 9 minutos. Deje reposar por 5 minutos antes de sacarlo del horno.

## EMPAREDADO VICTORIA

Porciones: 6

### Ingredientes:

6 oz.	mantequilla o margarina
6 oz.	azúcar glas
3	huevos
6 oz.	harina con levadura

### Método de Preparación:

Bata la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema suave y esponjosa. Agregue los huevos, uno a la vez, batiendo bien luego de cada adición. Incorpore a la mezcla la mitad de la harina, y mezcle utilizando una cuchara de metal, luego incorpore el resto de la harina. Coloque la mezcla en la bandeja con una cuchara, y nivelela con un cuchillo. Precaliente el horno a 325 °F (160 °C). Coloque la bandeja en el centro de la bandeja del horno. Cocine a 325 °F (160 °C) de 50 a 55 minutos, o hasta que esté cocida. Corte el emparedado de forma transversal. Rellene con la crema, la mermelada, o con algún relleno de su elección, y rocíe el azúcar en polvo.



*Galletas de Canela*

## GALLETAS DE CANELA

Porciones: 12

### Ingredientes:

9 oz.	harina común
8.8 oz.	mantequilla
9 oz.	azúcar morena
1	huevo
1 pizca	sal
10 cucharadas	canela en polvo
1 pizca	nuez moscada
1 cucharada	polvo de hornear

### Método de Preparación:

Coloque la harina tamizada en un recipiente junto con el resto de los ingredientes secos, y la mantequilla sin derretir, cortada en cubos pequeños. Agregue el azúcar y el huevo a la mezcla para formar una masa. La masa debe quedar firme, y si le falta firmeza, agregue más harina. Haga bolitas con la masa y colóquela sobre papel manteca, y coloque 6 bolitas en la parrilla. Enrolle la masa, córtela con un molde y colóquela en la bandeja. Seleccione Crujiente Dorador y cocine por 8 minutos, colocándola en la parte inferior del horno. Deje enfriar varios minutos. Vierta por encima el azúcar con la canela para decorar.

## CLAFOUTIS DE FRAMBUESA

Porciones: 6

### Ingredientes:

7 oz.	frambuesas
2 cucharadas	mantequilla, derretida
¾ taza	crema espesa
¾ taza	leche
2	vainas de vainilla, sin semilla
3	yemas de huevo
2	huevos enteros
4.5 oz.	azúcar
2 cucharadas	harina común
	azúcar en polvo

### Método de Preparación:

Unte de mantequilla un recipiente resistente al calor y rocíe con un poco de azúcar. Coloque una capa de las frambuesas en él. Vierta la crema, la leche y las semillas de vainilla en una jarra de vidrio, y caliente a 1000 W de 2 a 3 minutos, o hasta que hiervan. Coloque los huevos y las llamas de huevo en un bol, agregue azúcar y bata. Adicione la harina y vuelva a batir. Agregue la crema y la mezcla de la leche despacio, y mezcle hasta que quede suave. Vierta la mezcla sobre las frambuesas, y coloque sobre la bandeja del horno, en la parte inferior, y cocine a 350°F (180 °C) de 22 a 24 minutos. Espolvoree el azúcar en polvo por encima, y sirva enseguida.

## SUFLÉ DE QUESO

Porciones: 4

### Ingredientes:

2 cucharadas	mantequilla
2 cucharadas	harina
1 taza	leche
3 oz.	gruyère, rayado
4	huevos
pizca	sal, pimienta

### Método de Preparación:

Coloque la mantequilla en una tazón de vidrio, en la parte inferior del horno a 1000 W por 30 segundos, para que se derrita. Mezcle con la harina. Cocine a 1000 W por 30 segundos. Vierta gradualmente la leche, y mezcle hasta que quede suave. Cocine la salsa bechamel a 1000 W de 2 a 2½ minutos. Bata con rapidez y agregue el queso rayado, luego las yemas de huevo, una a la vez. Sazone. Precaliente el horno a 300 °F (150 °C), con la bandeja para asar en la parte inferior. Mientras, vierta la mantequilla y la harina en el recipiente para hacer suflé. Luego, bata las claras de los huevos hasta que se endurezcan. Incorpore de poco a poco la salsa mornay, con una espátula. Vierta en el recipiente sin presionar la mezcla hacia abajo. Cocine a 300 °F (150 °C) de 55 a 60 minutos. Sirva enseguida.

## BROWNIES DE CHOCOLATE

Porciones: un molde cuadrado de 7¾"

### Ingredientes:

4 oz.	mantequilla
7 oz.	chocolate oscuro, picado
1 taza	azúcar glas
1 cucharadita	esencia de vainilla
2	huevos
1 taza	harina común
¾ taza	nueces, picadas

### Método de Preparación:

Derrita la mantequilla y el chocolate a 600 W de potencia de 2 a 3 minutos, revolviendo de vez en cuando. Vierta el azúcar, la vainilla, los huevos, la harina y las nueces. Precaliente el horno a 325°F (160° C). Engrase un molde cuadrado de 7 ¾ y cúbralo con papel para hornear. Vierta la mezcla en la bandeja ya preparada. Luego de que el horno se haya precalentado, cocine en la bandeja, en la parte inferior, de 33 a 36 minutos. Deje enfriar, saque del molde y vierta el azúcar en polvo. Corte en cuadrados pequeños.



*Brownies de Chocolate*



# Index

## DESAYUNOS BÁSICOS

Tostadas Francesas	4
Salchichas Caseras	5
Omelet de Jamón y Queso	5
Chocolate Caliente	5
Tortillas Españolas	5
Huevos al Vapor Estilo Francés con Tocino y Vegetales	5
Tocino	5
Huevos Escalfados	6
Huevos Asados con Vegetales y Tocino	6
Huevos Revueltos	6
Bruschetta de Pimentón Rojo y Hongos	6
Molletes o Tostadas Mexicanas	6
Tostadas de Mariscos	7
Crema de Avena	7
Tostadas Francesas con Canela	7
Muesli	7
Tinga de Tamarindo	7

## SOPAS, REFRIGERIOS Y ENTRADAS

Pizza Hecha en Casa	8
Sopa de Pollo con Verduras	9
Crema de Champiñones	9
Papas Wedge Picantes	9
Sopa de Guisantes y Jamón	9
Sopa de Pera Saludable	9
Sopa de Calabaza	9
Sopa de Carbe Asada al Vapor y Frijoles	10
Sopa de Tortilla (Sopa Azteca)	10
Sopa de Mariscos El Pescador	10
Sopa de Papas y Maíz	10
Pizza de Mariscos	11
Ensalada de Mariscos al Vapor	11
Vegetales al Horno	11
Pastel de Filo y Espinacas	11
Sopa de Zanahorias	11
Pastel de Queso y Espinacas sin corteza	12
Tartaletas de Queso y Quiche Lorraine	12
Pizza Hawaiana	13

Rebanadas de Calabacín	13
Frittata de Vegetales	13
Alitas Crujientes	13
Alas de Pollo con Pimienta con Limón	13
CROUTONS	13

## PESCADOS Y MARISCOS

Salmón en Mantequilla al Vapor con Vegetales al Papillote	14
Langostinos con Ajo y Chile	15
Langostinos al Ajillo	15
Bolitas de Camaron	15
Camarones en Salsa Chipotle	15
Langostinos con Ajo al Vapor al Estilo Chino	16
Salmon con Salsa de Remolacha y Rábano Picante	16
Salmon con Salsa de Mango	16
Ceviche Sierra	16
Salmón al Vapor con Vainilla	17
Salmón a la Pimienta con Limón	17
Salmón a la Parrilla con Pimienta Negra	17
Pescado del Nilo a la Parrilla con Ensalada de Cítricos	17
Pescado al Curry con Coco	18
Bacalao y Papas al Horno	18
Pescado Mediterraneo al Horno	18
Camarones con Limón	18
Trucha Thai al Vapor	19
Pastelitos de Pescado al Estilo Thai	19
Ensalada de Pescado Blanco a la Naranja	19
Pescado Blanco con Hongos al Vapor	20
Macarela a la Parrilla con Miso, Hinojo, Rábano y Albahaca	20
Rollos de Tocino con Espárragos y Camarones	20
Pescado Blanco Rostizado con Vegetales	21
Mejillones con Ajo al Vapor	21
Mejillones al Vapor con Hierva de Limón, Lima y Leche de Coco	21

## AVES

Filete de Pollo con Tomino	22
Pollo a la Pimienta Verde	23
Pollo Chilidulce y lima a la parrillacon aguacate	23
Pollo Parmesano Crujiente	23
Cazuela de Pollo	23
Ensalada Caliente de Pollo	24
Pechuga de Pollo Marinada con Brocoli	24
Pollo al Curry	24
Alitas de Pollo Picante	24
Alitas de Pollo Chinas	24
Shish Kabob Indonesia	25
Pollo en Néctar de Albaricoque	25
Muslo de Pollo en Miel y Sésamo	25
Pollo a la Cacciatore	25
Nuggets Fritas con Pimienta y Sésamo	26
Pollo Tandoori	26
Pollo Relleno al Horno	26
Pollo Rostizado en Espinacas	27
Pollo Rostizado a las Finas Hiebas	27

## CARNES DEL MENÚ PRINCIPAL

Costillas de Cordero	28
Rollos de Tocino	29
Cazuela de Salchicha Italiana y Pimienta	29
Mini Bolitas de Carne	29
Carne con Chile	29
Carne Asada	30
Carne a la Stroganoff	30
Carne al Vapor con Vinagre Negro	30
Palitos de Queso	30
Carne Curada	31
Asado de Carne a la Manzana Limón	31
Carne Thai al Curry	31
Kebabs de Cordero y Romero	31
Costillas de Carne con Tocino	31



# Index

Cordero Condimentado al Horno 32  
 Bolitas de Carne 33  
 Estofado Húngaro 32  
 Chuletas de Cerdo con Salsa Picante 32  
 Cerdo Agri dulce 33  
 Costillas de Cerdo en Salsa BBQ 33  
 Costillas de Cerdo con Ciruelas Agrias 33  
 Estofado Griego de Cordero 33  
 Costillas Hawaiianas 34  
 Costillas Pegajosas 34  
 Chuletas de Cerdo con Salsa Picante 34  
 Lentejas con Cerdo 34

## VARIEDAD DEVEGETALES

Berenjena con Jamón al Horno 35  
 Papas Rellenas con Jamón y Queso 36  
 Papas al Horno con Queso 36  
 Pure de Papas con Queso 36  
 Papas Picantes 36  
 Tomates y Cebollas 36  
 Tomates Rellenos 37  
 Maíz en su Mazorca 37  
 Salsa de Brocoli y Queso 37  
 Zanahorias Glaseadas con Miel 37  
 Coliflor Gratinado 38  
 Crema de Espinacas 38  
 Hongos Salteados 38  
 Jersey Royals con Espárragos 38  
 Asados y Queso de Cabra 39  
 Frijoles Cremosos al Curry 39  
 Hummus 39  
 Calabacín Relleno 39  
 Vegetales Condimentados a la Francesa 39  
 Halloumi a la Parrilla con Ratatouille 40  
 Chile Vegetariano 40

Cazuela de Vegetales y Garbanzos 40  
 Vegetales al Curry 40

## ARROZ, PASTAS Y GRANOS

Spaghetti con Tocino en Salsa de Tomate 41  
 Arroz Aromático con Coco 42  
 Arroz Pilaf con Guisantes y Especies 42  
 Arroz con Mariscos 42  
 Arroz Frito 43  
 Arroz con Sasón 43  
 Risotto de Langostinos 43  
 Risotto de Limón y Espárragos 43  
 Pasta Horneada con Tuna Picante 44  
 Penne con Tomates 44  
 Secado al Sol 44  
 Spaghetti con Carne Molida en Salsa de Tomate 44  
 Macarrones con Queso 45  
 Pasta de Tomate con Picante 45  
 Cannelloni con Hongos Mixtos 45

## POSTRES Y PASTELERÍA

Rollo Suizo 46  
 Pastelitos 47  
 Cheesecake de Mantequilla de Maní de Chocolate 47  
 Cheesecake de Ron con Pasas 47  
 Dulce de Zanahorias 48  
 Dulce de Chocolate 48  
 Cheesecake de Vino y Arándanos 48  
 Dulce de Mantequilla 49  
 Masa Quebrada 49  
 Pastel de Manzana 49  
 Base Sencillas para Tartas 49  
 Tarta de Manzana 50  
 Tarta Italiana de Almendras 50  
 Crujientes de Canela 50  
 Budín Esponjoso 50  
 Emparedado Victoria 50  
 Galletas de Canela 51  
 Clafoutis de Frambuesa 51  
 Suflé de Queso 51  
 Brownies de Chocolates 51

# Notes

---