

# Albóndigas con salsa de tomate

---

## Ingredientes

### **Salsa**

Caldo	100 cc.
Puré	De tomate 1 lata
Azúcar	A gusto
Harina	1 cda.
Cebollas	Picada 1
Vino	Blanco 50 cc.
Laurel	A gusto

### **Albondigas**

Orégano	A gusto
Pan	Rallado. Cant. Nec.
Sal	A gusto
Ajos	Y perejil picado 1 cda.
Pimienta	A gusto
Pan	Miga remojada en leche. 1/2 taza
Salvado	50 g.
Queso	Rallado 2 cdas.
Huevos	2
Carne	Picada 1/2 kg.

---

## Procedimientos

---

Colocar en el vaso del procesador, la carne, los huevos, el salvado, la miga de pan bien exprimida, el ajo y perejil, el queso rallado y los condimentos a gusto. Accionar el procesador unos minutos hasta que se forme una pasta homogénea. Retirar y formar las albondigas de aproximadamente 3 cm. de diámetro. Pasarlas por pan rallado. Disponerlas sobre la bandeja doradora previamente precalentada y luego aceitada. Cocinar 7' al 100% de potencia. Reservar. Disponer en una cazuela la cebolla, el laurel y dos cucharadas de aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Añadir el tomate, el caldo, la harina disuelta en el vino, el azúcar, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Mezclar. Añadir las albondigas y cubrir. Cocinar 8' al 80% de potencia. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 27' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

---

# Arrollado de pollo

---

## Ingredientes

Pimientos	Verde en tiras 1/2
Queso	Rallado 50 g.
Mostaza	1 cda.
Huevos	2
Jamón	Cocido picado 50 g.
Cebollas	Picada 1
Arvejas	1/2 lata
Sal	A gusto
Pollo	Deshuesado 1 de 2 kg.
Pimienta	A gusto
Pan	Miga remojada en leche 1/2 taza
Pimientos	Rojo en tiras 1/2
Ajos	Y perejil picados 1 cda.
Manteca	20 g.
Aceite	1 cda.
Pimentón	1 cda.

---

## Procedimientos

Extender el pollo con la piel hacia abajo. Repartir en forma pareja la carne, cortando las supremas al medio. Salpimentar y reservar. Para preparar el relleno, colocar en un bol la cebolla con la manteca y los pimientos. Cubrir. Microondear 6 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Agregar el pan bien exprimido, los huevos, el queso rallado, las arvejas escurridas, el jamón y la cucharada de ajo y perejil, salpimentar y mezclar bien. Acomodar el relleno en el centro del pollo y luego doblar en forma de libro. Coser y atar para formar un rollo parejo. Secar bien y untar con la mostaza mezclada con el pimentón. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Untar con el aceite y acomodar encima el arrollado de pollo. Presionar bien. Cocinar de 22 a 24 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta a la mitad del tiempo y completar la cocción. Dejar enfriar, cortar en tajadas y acompañar con ensalada rusa. Preparación: 40' Cocción: 37' Realización: Elaborada

---

# Budín integral navideño

---

## Ingredientes

### Decoración

Glasé  
Azúcar Impalpable. Cant. Nec.

### General

Harina Integral fina 100 g.  
Claras 2  
Frutas A elección 200 g.  
Azúcar Rubia 150 g.  
Leche Descremada 50 cc.  
Vino Oporto 50 cc.  
Harina Leudante 150 g.  
Margarina Light 120 g.  
Ralladura de piel De naranja 1 cda.  
Esencia 1 cda.

---

## Procedimientos

---

Batir la margarina con el azúcar rubia hasta obtener punto pomada. Agregar las claras, incorporar la esencia de vainilla y ralladura de naranja. Incorporar las harinas alternando con la leche y el oporto, por último la fruta picada y enharinada. Volcar todo en molde rectangular de 30 cm. Forrado con una tira de papel con rocío vegetal y espolvoreado con bizcochos molido. Cocinar 15 min. al 60%. Enfriar, desmoldar y decorar con azúcar impalpable y frutas surtidas.

---

## Budín de coco y dulce de leche

---

### Ingredientes

Coco	Rallado 100 g.
Dulce	De leche 3 cdas.
Huevos	6
Leche	400 cc.
Esencia	De vainilla 1/2 cda.
Leche	Condensada 1 latita

---

### Procedimientos

Colocar en un bol amplio la leche, la leche condensada, el dulce de leche y el coco rallado. Batir un poco. Cocinar 4' al 100% de potencia. Luego batir un poco más hasta disolver bien el dulce de leche y la leche condensada. Agregar los huevos ligeramente batidos y perfumar con la esencia de vainilla. Verter en una flanera acaramelada. Cubrir. Microondear de 18' a 22' al 50% de potencia. Dejar enfriar y desmoldar. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 22' a 26' Nivel de potencia: 50% y 100%

---

## Brótola, berenjenas y zanahorias al azafrán

---

Rombos de brótola, berenjenas y zanahorias al azafrán.

### Ingredientes

Berenjenas	1
Zanahoria	1
Jugo	De limón 2 cdas.
Sal	A gusto
Azafrán	1/4 cda.
Curry	1/2 cda.
Aceite	De oliva 4 cdas.
Manteca	120 g.
Echalotes	Picado 1
Brótola	Filetes chicos con piel 4
Pimienta	A gusto
Vino	Blanco reducido 50 cc.

---

### Procedimientos

---

Cortar las berenjenas con piel en rombos de 3 cm. de largo y medio cm. de espesor, de tal forma que queden negros. Cortar la zanahoria en rombos del mismo tamaño. Disponer las verduras en dos bol separados. Cubrir. Cocinar las berenjenas 2' al 100 %de potencia. Cocinar las zanahorias 4' al 100% de potencia. Reservar. Limpiar y emparejar los filetes de brótola. Cortar los filetes al sesgo para formar rombos del doble de tamaño de las verduras. Salpimentarlos. Enmantecar una asadera de vidrio, espolvorear con los echalotes y acomodar encima el pescado. Rociar con el jugo de limón y el vino blanco. Cocinar de 8' a 10' a 100% de potencia. Reposar 3', retirar el pescado y colar el fondo de cocción y verterlo en un bol. Agregar la manteca blanda, el curry, el azafrán, sal y pimienta. Batir enérgicamente hasta emulsionar bien y servir en espejo en el fondo de la fuente, acomodar encima el pescado con la piel hacia arriba y las verduras alternando los colores. Servir inmediatamente. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

---

## Berenjenas rellenas de carne

---

Se freezan envueltas cada una en film y todas juntas en bolsa o recipiente rígido.

### Ingredientes

Echalotes	3
Albahaca	Cant. Nec.
Perejil	Cant. Nec.
Ajos	1 diente
Carne	picada 350 g.
Pimientos	1/2
Sal	Cant. Nec.
Echalotes	3
Albahaca	Cant. Nec.
Aceite	1 cda.
Berenjenas	5
Ajos	1 diente
Tomates	picado 1
Carne picada	350 g.
Berenjenas	5
Aceite	1 cda.
Sal	Cant. Nec.
Mortadela	50 g.
Tomates	picado 1
Perejil	Cant. Nec.
Pimientos	1/2
Mortadela	50 g.
	<b><u>cubierta</u></b>
Mozzarella	Cant. Nec.
Pimentón	Cant. Nec.

---

### Procedimientos

---

Lavar las berenjenas y cortarlas sacándoles las 3/4 parte. Ponerlas en una bolsa para freezar cerrando un solo costado y cocinarlas de 10 a 12 min. en max. Dar vuelta a mitad de cocción. Entibiar, ahuecar y rellenar. Para el relleno: picar el pimiento, el ajo y los echalottes cocinarlos con el aceite 3 min. en max. Luego agregar la carne picada, la mortadella y el tomate tapar y cocinar 5 min, en max. Retirar, salpimentar. Condimentar con perejil, albahaca picada y la pulpa cocida. Mezclar todo y rellenar las berenjenas. Cubrir la superficie de cada una con la mozzarella y el pimentón. Cocinarlas en fuente aceitada 10 min. al 80%. Al retirarlas espolvorearlas con las hierbas frescas picadas.

---

## Bifes o churrascos

---

### Ingredientes

---

### Procedimientos

---

Es fundamental que recuerde que en primer lugar deben estar bien descongelados, y además, toda la superficie completamente seca. De lo contrario, la humedad de la carne comenzaría a hervir al contacto con la bandeja doradora, impidiendo el dorado. Por el mismo motivo no debe salar la carne en el comienzo. El procedimiento a seguir es el siguiente: 1. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Luego untar con 1 cda. de manteca o aceite. Disponer uno o dos bifes (según el tamaño de la bandeja doradora) y presionar para obtener en buen contacto la carne con la bandeja. 2. Por cada bife de aproximadamente 1 1/2 cm. de espesor: Cocinar 3' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Luego salar. 3. Se puede aumentar o disminuir 30 segundos por bife, para adaptar el punto de cocción al gusto familiar.

---

## Coditos con salsa de queso

---

### Ingredientes

Crema	250 g.
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto
Queso	Cheddar rallado 200 g.
Fideos	Coditos 250 g.
Harina	1 cda.
Vino	Blanco reducido 50 cc.
Cebollas	Picada 1/2
Manteca	30 g.

---

### Procedimientos

Colocar en un bol amplio 1litro de agua. Agregar 1 cda. de aceite y sal. Cubrir. Microondear aprox. 18' al 100% de potencia, o hasta observar el punto de ebullición. Agregar la pasta y mezclar. Cubrir. Cocinar de 5' a 7' al 100% de potencia, reposar 3' y escurrir. Disponer en otro bol la cebolla y la manteca. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Agregar la harina disuelta en el vino y la crema de leche. Cocinar destapado 4' al 100% de potencia. Remover a cada minuto, hasta que la preparación espese. Agregar el queso, sal y pimienta. Mezclar bien. Cocinar de 2' a 3' al 80%, o hasta que el queso se derrita completamente. Agregar entonces la pasta cocida y mezclar. Verter en una tartera de vidrio y llevar 6' al grill u horno de la cocina convencional hasta que se dore ligeramente la superficie. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 14' Nivel de potencia: 100% y 80% Se puede calentar.

---

## Colita de cuadril en salsa de espárragos

---

### Ingredientes

Manteca	c/n
Cuadril	1,5 kg.
Vino	blanco 200 c.c.
Mostaza	c/n
Aceite	c/n
Espárragos	chicos en lata 1
Sopa	de espárragos 1 sobre

---

### Procedimientos

Desgrasar la carne y untarla con la mostaza y sellarla de ambos lados en aceite y manteca. Retirla y acomodarla en una fuente para microondas con el vino blanco, la sopa con la mitad de líquido que dice en el envase previamente disuelta. Microondear de 18 a 20 min en máximo, dar vuelta a mitad de tiempo y 2 min antes de completar la cocción agregándole los espárragos escurridos.

---

## Colita de cuadril rellena

---

### Ingredientes

Ajos	Y perejil picados 2 cdas.
Cebollas	Rehogada 1
Aceitunas	Verdes en mitades 50 g.
Chorizos	Blancos 2
Queso	Rallado 50 g.
Pan	Remojado en leche y exprimido 1
Cuadril	Colita de 1 1/4 kg.
Huevos	1

---

### Procedimientos

Colocar en un bol los chorizos sin la piel, el huevo, el queso rallado, la cebolla rehogada, las aceitunas, el ajo y el perejil. Mezclar bien y sazonar a gusto. Realizar un corte a lo largo de la carne formando una bolsa, salpimentar y rellenar con la mezcla anterior. (Dejar 1/4 parte de la carne sin rellenar, evitando así el escape de relleno durante la cocción). Atravesar la abertura con palillos a intervalos de 2 cm. y luego atar con hilo de algodón a través de ellos en forma de cruz. Atar bien. Espolvorear la carne con un sobre de sopa de tomate deshidratada. Precalentar la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Untar con aceite y acomodar la carne. Cocinar 12' al 100% de potencia de cada lado. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 24' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

---

## Compota especiada de manzanas y peras

---

### Ingredientes

Agua	250 cc.
Canela	Ramita 1
Azúcar	50 g.
Clavo de olor	2
Limón	1/2
Peras	1/2 kg.
Manzanas	Verdes 1/2 kg.

---

### Procedimientos

Colocar en un bol el azúcar, el agua, los clavos de olor y la canela. Cocinar 2' al 100% de potencia. Agregar las manzanas peladas y cortadas en octavos. Cubrir. Cocinar 7' al 100% de potencia. Remover y agregar las peras peladas y cortadas en cuartos y la piel del limón cortada en juliana. Cubrir. Cocinar 7' al 100% de potencia. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 14' Nivel de potencia: 100%

---

## Crema Bariloche

---

### Ingredientes

Cognac	2 cdas.
Chocolate	Para taza 50 g.
Agua	Cant. Nec.
Manteca	100 g.
Dulce de leche	Pastelero 1/2 kg.

---

### Procedimientos

Disponer en un bol el chocolate rallado con el agua. Cocinar 2' al 40% de potencia. Mezclar hasta fundir completamente. Agregar el dulce de leche y el coñac. Mezclar muy bien. Cortar la manteca en trozos y disponer en un bol. Cocinar 1' 1/2 al 20% de potencia, y revolver hasta lograr punto pomada. Agregar al dulce de leche y mezclar completamente. Enfriar un poco antes de usar. Esta crema es ideal para rellenar y decorar tartas. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 3' 1/2 Nivel de potencia: 40% y 20%

---

## Crema pastelera

---

### Ingredientes

Leche	500 cc.
Manteca	1 cda.
Almidón	De maíz 50 g.
Esencia	De vainilla 1 cda.
Yemas	4 o 5
Azúcar	150 g.
Sal	1 pizca

---

### Procedimientos

Colocar en un bol de 1 1/2 litro de capacidad la leche, el azúcar y el almidón de maíz. Batir vigorosamente hasta disolver completamente. Añadir las yemas y la sal. Batir un poco más. Cocinar 8' al 100% de potencia. Revolver enérgicamente con batidoro de varillas cada 2 minutos, para que quede bien homogénea y lisa. Perfumar con la esencia de vainilla y agregar finalmente la manteca para darle brillo. Mezclar y enfriar antes de usar. **VARIANTES:** **AL CHOCOLATE:** Una vez confeccionada la crema, agregar inmediatamente 80 g de chocolate para taza picado y remover hasta que se disuelva completamente. **AL OPORTO:** Reemplazar 100 cc de leche por oporto y luego proceder como la receta base. **AL CAFÉ:** Calentar la leche con 2 cucharadas de café molido durante 3' al 100% de potencia. Reposar 2' y luego colar y enfriar. Luego confeccionar como la receta base. **DE NARANJA:** Reemplazar 200 cc de leche por jugo de naranjas bien colado junto con 1 cucharada de ralladura de naranjas. Luego confeccionar como la receta base. **AL LIMÓN:** Agregar la cáscara de 1 limón cortada en trozos y confeccionar como la receta base. Esta crema tiene un suave sabor a limón (no usar para rellenar un lemon pie). Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 8' Nivel de potencia: 100%

---

## Crema ganache

---

### Ingredientes

Rhum 1 cda.  
Chocolate Cobertura amargo 125 g.  
Chocolate Cobertura con leche 125 g.  
Crema 250 cc.

---

### Procedimientos

Colocar en un bol la crema de leche. Cocinar 1 1/2' al 100% de potencia. Incorporar los 2 chocolates rallados y mezclar bien. Cocinar 4' al 80% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Volver a mezclar y observar que se haya fundido completamente en la crema. Dejar enfriar y remover de tanto en tanto, hasta que comience a endurecerse. Entonces, agregar el Rhum y mezclar a alta velocidad con batidora eléctrica, durante 3 o 4 minutos, hasta que el color se aclare y la crema aumente el doble de su volumen. Emplear para rellenar o decorar de forma inmediata, pues de lo contrario se endurece considerablemente y es casi imposible de manejar. NOTA: Esta crema es ideal para rellenar tortas que deban soportar varias horas fuera de la heladera. Además, una vez completado el tiempo de cocción para fundir el chocolate, se puede dejar apenas entibiar y utilizar para bañar tortas o postres. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 5' 1/2 Nivel de potencia: 100% y 40% Se puede congelar.

---

## Cuadril asado con vegetales al ajo y romer

---

### Ingredientes

Panceta	Ahumada 150 g.
Ajos	1/2 cabeza
Aceite	De oliva 1 pocillo
Sal	1 cda.
Pimienta	a gusto
Vino	Blanco 1/2 vaso
Romero	Fresco 1 rama
Pimientos	1/2
Cebollas	2
Tomates	Cherry 12
Mostaza	1 cda.
Batata	2
Manteca	50 g.
Cuadril	Colita 1 1/2 kg.
Papas	2
Pimientos	1

---

### Procedimientos

---

Quite un poco de grasa a la carne y ate un poco para darle buena forma. Reservar. Disponga en un mixer la sal, los dientes de ajo pelados, el aceite y el pimienta. Procese hasta obtener una pasta lisa. Unte la carne con esta preparación y sujete en el hilo algunas ramas de romero fresco. Cubra con la manteca cortada en trozos y acomode en una tartera. Rocie con el vino y lleve a la cocina sobre la rejilla baja. Cocine al 60% con gril, durante 40'. Rote la carne 2 o 3 veces durante la cocción para dorar parejo. Retire y reserve en papel aluminio. Corte la lechuga en tajadas y reservar. Disponga las tajadas de panceta en un bol de 3 litros y cocine de 3 a 4' al 100%. agregue la cebolla, tape y cocine 3' más al 100%. Agregar las arvejas y cocinar 5' más al 100%. A mitad de tiempo agregue la lechuga y complete la cocción salpimentar y acompañar con el pan de carne.

[« volver](#)

## Delicia de chocolate blanco y uvas

---

### Ingredientes

#### Decoración

Gel Para brillantar cant.nec.  
Chocolate Para decorar cant.nec.  
Uvas Negras y blanco 500 g.

#### Base

Chocolate 50 g.  
Galletitas De chocolate 200 g.  
Manteca 100 g.

#### Relleno

Claros 2  
Azúcar Impalpable 40 g.  
Grapa 2 cdas.  
Chocolate Cobertura 200 g.  
Gelatina Sin sabor 1 sobre  
Uvas 1 taza  
Azúcar 2 cdas.  
Crema 500 g.

---

### Procedimientos

---

Base: poner las galletitas con las nueces en el procesador, accione hasta dejarlo polvo. Agregue la manteca bien blanda y mezcle. Vierta en el fondo de un molde forrada la base con un cartón y los bordes con acetato. Presione para compactar y refrigere. Relleno: pique el chocolate y funda sin agregado en 3 a 4 minutos a baño de maría al 40 % de potencia. Revuelva a cada minuto y complete el tiempo. Deje enfriar. Bata la crema con el azúcar impalpable a punto firme. Disuelva la gelatina en la grapa. Repose 5 minutos y luego caliente 30 segundos en maximo 100%. deje entibiar. Bata las claras hasta espumar con el azúcar. Caliente 1' en Baño María 40% de potencia. Bata a maquina hasta enfriar. Mezcle el chocolate con la crema y la gelatina. Agregue el merengue y bierta sobre la base de galletitas. Enfrie. Decore la superficie con las uvas alternando los colores. Pinte la superficie con el gel y adhiera al rededor las placas de chocolate.

[« volver](#)

## Entrecot relleno

---

### Ingredientes

#### General

Entrecot **Peso neto sin hueso 1 de 1 1/2 kg.**  
Sopa **Crema de tomate 2 cdas.**

#### Relleno

Jamón **Cocido picado 50 g.**  
Huevos **1**  
Pimienta **A gusto**  
Cebollas **De verdeo picada 2**  
Queso **rallado 3 cdas.**  
Manteca **1 cda.**  
Acelga **Cocida y picada 8 hojas**  
Sal **A gusto**  
Zanahoria **Rallada 1**

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol la cebolla de verdeo y la manteca. Cubrir. Cocinar 1 minuto al 100% de potencia. Agregar la acelga, la zanahoria, el jamón, el queso y el huevo. Mezclar bien y salpimentar. Realizar al entrecot un corte central y a lo largo. Salpimentar el interior y rellenar con la mezcla anterior. Cerrar los extremos con palillos y luego secar muy bien la carne. Untar con la sopa crema de tomate y a continuación pincelar con el aceite. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Acomodar encima la carne. Microondear de 24 a 26 minutos al 100% de potencia. Rotar la carne 2 veces durante la cocción. Dejar reposar 8 minutos y luego servir cortada en tajadas. Acompañar con ensalada de hojas verdes. Preparación: 20' Cocción: 27' Realización: Moderada

[« volver](#)

## Filetes de merluza a la milanesa

---

### Ingredientes

Pan	Rallado.	Cant.	Nec.
Harina		Cant.	Nec.
Merluza	Filetes sin espinas	1 kg.	
Limón		1	
Pimienta	A gusto		
Huevos		3	
Ajos	Y perejil picados	2 cdas.	
Sal	A gusto		

### Procedimientos

---

Lavar los filetes, escurrirlos y disponerlos en un recipiente. Rociar con el jugo de un limón y cubrir. Dejar macerar en la heladera por espacio de media hora. Batir los huevos y agregar el ajo y el perejil, sal y pimienta. Pasar los filetes por harina, luego por el batido de huevos y por último por abundante pan rallado. Pincelarlos con aceite. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar cuatro filetes. Cocinar 1' al 100% de potencia por cada filete. Dar vuelta cuidadosamente a mitad de tiempo y completar la cocción. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 1' por filete Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: La cantidad de filetes por tanda dependerá del tamaño de la bandeja doradora. Entre tanda y tanda de cocción, recalentar la bandeja doradora 3' al 100% de potencia.

[« volver](#)

## Filetes de merluza al whisky

---

### Ingredientes

Queso	provолone rallado 4 cdas.
Jugo	de limón 1 cda.
Nuez Moscada	
Sal	
Filetes	de merluza 700 g.
Puré	duquesa 500 g.
Orégano	
Salsa	blanca 1 sobre
Whisky	4 cdas.
Pimienta	

---

### Procedimientos

Salpimentar los filetes de merluza, volcarle el whisky, el jugo de limón y dejarlo marinar 20 minutos en la heladera. Luego cocinarlo 7 min. en max. Por arriba verter la salsa blanca preparada como indica el envase con sal, pimienta, nuez moscada, luego el queso rallado, el orégano por arriba y decorarlo con el puré duquesa puesto en manga. Microondear 8 min. Al 80%.

[« volver](#)

## Filetes de merluza con salsa de puerros

---

### Ingredientes

Almidón	De maíz 1/2 cda.
Crema	De leche 200 cc.
Puerros	1/4 kg.
Vino	Blanco reducido 50 cc.
Manteca	30 g.
Limón	1
Sal	A gusto
Merluza	Filetes sin espinas 1 kg.
Yemas	1
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

Lavar los filetes y macerarlos con el jugo de limón durante media hora. Luego escurrirlos, salpimentarlos y formar rollitos, sujetar con palillos y disponerlos en una asadera previamente enmantecada y rociar con el vino. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Reservar. Aparte colocar en un bol los puerros picados (parte blanca y un poco de verde) junto con la manteca. Cocinar 2' al 100% de potencia. Agregar el almidón disuelto en la crema y el fondo de cocción de los filetes colado. Salpimentar y revolver bien. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver a cada minuto. A mitad de tiempo incorporar la yema disuelta en 2 cdas. más de crema. Completar la cocción. Servir sobre los rollitos. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Flan con salsa de caramelo

---

### Ingredientes

#### Flan

Huevos 7  
Esencia De vainilla 1 cda.  
Azúcar 180 g.  
Leche Descremada 750 cc.

#### Caramelo

Agua Caliente 7 cdas.  
Jugo De limón 1 cda.  
Azúcar 200 g.  
Agua Fría 7 cdas.

---

### Procedimientos

---

Para hacer el caramelo, poner en una flanera de vidrio templado de 1 litro de capacidad el azúcar, jugo de limón y agua fría. Mezclar. Cocinar de 7 a 9 minutos al 100% de potencia, o hasta lograr caramelo rojizo fuerte. Verter inmediatamente este caramelo en un bol de vidrio templado, pero dejando un poco en la base de la flanera. Agregar en forma rápida y con cuidado el agua caliente al caramelo que está en el bol y mezclar. Enfriar ambos. Para hacer el flan, colocar en un bol la leche. Cocinar 3 minutos al 100% de potencia. Mezclar los huevos con el azúcar sin batir, agregar la leche templada y perfumar con la esencia de vainilla. Colar y pasar a la flanera acaramelada. Cubrir. Cocinar de 20 a 24 minutos al 50% de potencia. Dejar enfriar y desmoldar. Servir el flan con un poco de crema chantilly y salsear con la salsa de caramelo. Preparación: 20' Cocción: 36' Realización: Fácil

[« volver](#)

## Flan de dulce de leche

---

### Ingredientes

Azúcar 160 g.  
Esencia de vainilla  
Huevos 6  
Leche 700 c.c.  
Dulce de leche 250 g.

#### **Caramelo**

Azúcar 150 g.  
Jugo de limón  
Agua 6 cdas.

---

### Procedimientos

---

Para el caramelo: colocar en una flanera apta para microondas: azúcar, el agua y el jugo de limón. Llevar a microondas de 5 a 7 min. Destapado, cubrir el molde con el mismo y enfriar. Aparte mezclar los huevos con el azúcar la esencia de vainilla y el dulce de leche. Incorporar la leche y revolver hasta integrar ambas preparaciones, colar y volcar en el molde acaramelado. Tapar con film y cocinar de 20 a 22 min. al 50%. retirar, enfriar y llevar a la heladera. Servir con crema batida y tuil.

[« volver](#)

## Fricassee de pollo

---

### Ingredientes

Pimienta	A gusto
Champignones	Frescos 200 g.
Pan	Tostado para acompañar
Cebollitas	Chicas 12
Caldo	De ave 150 cc.
Harina	25 g.
Manteca	30 g.
Pollo	En presas 1 1/2 kg.
Perejil	Picado 1 ramito
Nuez Moscada	1 pizca
Jugo	De limón 1/2 cda.
Sal	A gusto
Yemas	2
Laurel	1 hoja
Tomillo	1 ramito
Crema	De leche 100 cc.
Zanahoria	En bastones muy finos 1

---

### Procedimientos

---

Lavar el pollo, dividir patas de muslos y cortar las pechugas en trozos chicos. Quitar toda la piel y reservar. Colocar en una cazuela amplia las cebollitas junto con la zanahoria y la manteca. Cubrir. Cocinar 5 minutos al 100% de potencia. Salpimentar las presas de pollo y disponerlas sobre las verduras rehogadas junto con el perejil, tomillo y laurel. Mezclar y cubrir. Cocinar aproximadamente 24 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta las presas a la mitad del tiempo, cubrir y completar la cocción. Reservar. Mezclar los champignones con el jugo de limón y disponer en un bol. Cubrir. Cocinar 4 minutos al 100% de potencia. Retirar el pollo y las verduras y colar el fondo de cocción. Agregar la harina disuelta en el caldo frío, el fondo de los champignones y mezclar. Cocinar 3 minutos al 100% de potencia. Remover a cada minutos, hasta espesar. Agregar las yemas disueltas en la crema. Mezclar. Cocinar 1 1/2 minuto al 100% de potencia. Revolver a la mitad del tiempo y completar la cocción. Verter en la cazuela y agregar el pollo y las verduras, junto con los champignones rehogados. Mezclar todo cuidadosamente y salpimentar. Agregar la nuez moscada y cubrir. Cocinar 6 minutos al 80% de potencia. Reposar 3 minutos y servir con las tostadas. Preparación: 50' Cocción: 44' Realización: Mediana

[« volver](#)

# Gateau de chocolate con crema pastelera

---

Ideal para una mesa dulce

## Ingredientes

### Crema pastelera a la naranja

Frutillas	250 g.
Azúcar	80 g.
Manteca	1 cdta.
Ralladura de piel	de media naranja
Fécula	15 g.
Leche	250 c.c.
Yemas	2
Crema chantilly	250 c.c.
Harina	15 g.

### Bizcochuelo

Huevos	3
Polvo	para torta sabor chocolate 1 paq.
Leche	200 c.c.

---

## Procedimientos

---

Batir el polvo de bizcochuelo con los huevos y la leche por 5 minutos con la batidora. Volcar en molde de 24 cm de diámetro. Forrar la base con papel manteca enmantecado y espolvorear con galletitas de chocolate procesadas. Cocinar 7 minutos al 60% y de 7 a 8 minutos al máximo. Al retirar espolvorear la superficie con chocolinas molidas. Enfriar y desmoldar. Ahuecarlo y rellenarlo con la crema pastelera a la naranja, frutillas y migas del bizcochuelo. Tapar y decorar solamente la superficie con frutillas y hojas de crema chantilly. Para la crema pastelera: colocar la leche y la ralladura de naranja, el azúcar y la harina con la fécula. Mezclar muy bien, añadir las yemas y cocinar de 5 a 6 minutos en máximo. Revolver cada 2 minutos. Retirar, agregar la manteca, revolver y enfriar. Congelar la torta en porciones haciendo congelación abierta. Envolver en aluminio. Dura 3 meses. Se descongela en la heladera.

[« volver](#)

## Guiso de arroz

---

### Ingredientes

Batata	Cortada en cubitos 1
Arroz	300 g.
Zanahoria	Cortada en ruedas finas 1
Laurel	1 hoja
Cebollas	Picada 1
Pimentón	A gusto
Azúcar	1/2 cda.
Pimienta	A gusto
Aceite	2 cdas.
Nalga	En cubos de 3 x 3 cm. 1/2 kg.
Pimientos	Picado 1/2
Papas	Cortada en cubitos 1
Puré	De tomate 1 lata
Sal	A gusto
Caldo	De verduras 250 cc.
Ajos	Picado 1 diente

---

### Procedimientos

Colocar en una cazuela amplia la cebolla, el pimiento, el ajo, la papa, la batata, la zanahoria y el aceite. Mezclar y cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Agregar la carne, sal, pimienta y pimentón. Remover y cubrir. Cocinar 7' al 100% de potencia. Incorporar el arroz lavado, el puré de tomate, el caldo bien caliente, el laurel, el azúcar y un poco más de sal y pimienta. Mezclar. Cubrir. Cocinar aprox. 12' al 100%. Reposar tapado 8', o hasta que el arroz haya absorbido todo el jugo y quede tierno. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 31' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: Si el arroz se prepara con antelación para luego recalentarlo, conviene utilizar el arroz amarillo o autoingegrado, que tiene la particularidad de mantenerse siempre a punto.

[« volver](#)

## Hamburguesas rellenas

---

### Ingredientes

#### General

Ketchup	1 cda.
Huevos	1
Pimienta	A gusto
Mostaza	1/2 cda.
Sal	A gusto
Carne	Picada 400 g.
Pan	Rallado 40 g.

#### Relleno

Espinacas	Cocida 1 atado
Panceta	Ahumada 4 fetas.
Queso	Gruyère rallado 100 g.

---

### Procedimientos

---

Exprimir y picar bien las espinacas. Disponer la panceta entre dos hojas de papel absorbente. Cocinar 1' al 100% de potencia. Picar y mezclar con las espinacas y el queso rallado. Reservar. Disponer en el procesador la carne, el huevo, el pan rallado, el ketchup y la mostaza. Trabajar un momento y salpimentar. Dividir en 4 partes, realizar un hueco en el centro de cada una y repartir el relleno. Cerrar y dar forma de haburguesa. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Aceitar y acomodar las hamburguesas. Cocinar 2' al 100% de potencia por unidad. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 8' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Huevos a la nieve con crema inglesa

---

### Ingredientes

#### General

Nueces Picadas finas 2 cdas.  
Claras 4  
Azúcar 150 g.

#### Crema

Leche 250 cc.  
Yemas 2  
Azúcar 80 g.  
Huevos 1  
Esencia De vainilla 1 cda.

---

### Procedimientos

---

Para hacer la crema, poner en un bol la leche. Cocinar 1 minuto al 100% de potencia. Batir el huevo y las yemas con el azúcar. Agregar la leche templada y mezclar. Cocinar 3 minutos al 100% de potencia y 4 a 5 minutos al 50% de potencia. Revolver enérgicamente a cada minuto, hasta espesar un poco. Importante: no debe hervir porque se cortaría. Perfumar con la esencia, mezclar y enfriar. Para preparar los huevos, batir las claras a nieve con una pizca de sal. Agregar en forma de lluvia el azúcar y continuar el batido a máquina, hasta lograr un merengue bien consistente. Agregar las nueces y mezclar. Pasar a una manga con boquilla lisa. Enmantecar una asadera amplia de vidrio y realizar 6 merengues grandes. Cocinar destapado 3 minutos al 60% de potencia. Servir los huevos con la salsa y decorar con hilos de chocolate derretido y una frutilla fileteada por porción. Preparación: 20' Cocción: 11' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Huevos con colchón de arvejas

---

### Ingredientes

Orégano	1 cda.
Cebollas	Picada 1
Tomates	Peritas picados 3
Ají	Molido. 1 cda.
Huevos	4
Sal	A gusto
Aceite	2 cdas.
Jamón	Cocido 50 g.
Arvejas	Latas 2
Ajos	Picado 1 diente
Pimentón	A gusto
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

---

Disponer en una tartera de bordes altos la cebolla con el ajo y el aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar los tomates, el jamón cortado en juliana gruesa, el orégano y ají molido, las arvejas bien escurridas, sal y pimienta. Mezclar bien y cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Realizar 4 huecos con cuchara cascar en ellos huevos. Pincharles las yemas y salsar. Cubrir. Cocinar de 6' a 8' al 50% de potencia. Dejar reposar tapado 3' y servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 13' a 15' Nivel de potencia: 100% y 50%

[« volver](#)

## Isla flotante diet

---

### Ingredientes

Fécula	De maíz 2 cdas.
Claras	6
Edulcorante	Granulado 50 g.
Polvo	Leudante 2 cdas.
Esencia	1 cda.
Limón	Rallado 1/2
Mermelada	De frambuesas bajas calorías

---

### Procedimientos

Batir las claras a punto nieve y agregar el edulcorante. Agregar la esencia, ralladura, fécula y polvo. Volcar en un molde de flan y untar en la base con mermelada. Emparejar la superficie destapando 2 min. y medio en máx. Desmoldar.

[« volver](#)

## Isla flotante en microondas

---

### Ingredientes

Fécula de maíz 2 cdas.  
Esencia de vainilla 1 cda.  
Azúcar 300 g.  
Ralladura de piel de limón 1 cda.  
Polvo leudante 1 1/2 cda.  
Claras 9  
Sal 1 pizca

#### **Falso Sabayon**

Polvo para flan de vainilla 2 cdas.  
Crema 250 c.c.  
Oporto 3 cdas.

---

### Procedimientos

---

Batir las claras con el agregado de la sal y el azúcar lentamente hasta formar un merengue bien firme. Retirar de la batidora incorporarle la esencia, la ralladura y los secos tamizados en forma envolvente con espátula. Volcar todo en un molde acaramelado de 2 ½ l de capacidad. Cocinar destapado de 3 a 3 ½ minutos en máximo. Desmoldar enseguida. Para el sabayon: batir a medio punto la crema en polvo para flan y por último agregarle el oporto. Decorar con alguna frutillas.

[« volver](#)

## Jardinera aromática

---

### Ingredientes

Cebollitas	Peladas 100 g.
Arvejas	Frescas 1/4 kg.
Papas	Cortadas en cubos medianos 1/2 kg.
Sal	A gusto
Tomillo	1 ramito
Panceta	Ahumada 50 g.
Laurel	1 hojita chica
Pimienta	A gusto
Zanahoria	Cortada en cubos chicos 1/4 kg.
Manteca	50 g.

---

### Procedimientos

Lavar muy bien las papas y disponerlas en una cazuela junto con las zanahorias y las arvejas. Cubrir. Cocinar 14' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Agregar la panceta cortada en cubitos, las cebollas, el laurel y el tomillo. Salpimentar y cubrir. Cocinar de 4' a 6' al 100% de potencia, o hasta que todas las verduras resulten tiernas. Retirar el laurel y el tomillo, rectificar la sazón e incorporar la manteca. Mezclar y servir. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 20' a 22' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Para servir como guarnición fría, y una vez completado el tiempo de cocción, dejar entibiar y adicionar 1 taza de mayonesa. Luego enfriar hasta el momento de servir.

[« volver](#)

## Lasagna de espinacas con salsa de carne

---

### Ingredientes

#### Pasta

Huevos	5
Sal	1 cda.
Harina	700 g.
Aceite	De oliva 2 cdas.
Espinacas	Cocidas 1/4 kg.

#### Relleno

Queso	Rallado 50 g.
Mozzarella	Rallada 150 g.
Salsa	Blanca 1/2 litro

#### Salsa

Cerdo	100 g.
Tomates	Cubeteados 2 latas
Laurel	1 hoja
Pollo	150 g.
Pimentón	A gusto
Orégano	A gusto
Ají	Molido. A gusto
Azúcar	1 cda.
Ajos	Dientes 2
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Panceta	Ahumada picada 100 g.
Cebollas	Picada 1
Vino	Blanco reducido 50 cc.

---

### Procedimientos

---

**PASTA:** Escurrir bien las espinacas y procesarlas junto con los huevos, el aceite, la sal y la mitad de la harina, lograr una masa pegajosa de color uniforme. Agregar el resto de la harina y trabajar hasta formar una masa consistente que no se se pegue en la mesada. Dejar reposar tapada 1/2 hora. Dividir en 2 porciones y congelar la mitad. Estirar el resto en forma rectangular de 1 mm. de espesor. Reposar tapado 15'. Cortar 12 rectángulos de 8 x 10 cm. Reservar. **SALSA:** Colocar en una cazuela la cebolla y el ajo. Rociar con 1 cda. de aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar las carnes. Mezclar y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. A mitad de tiempo agregar el tomate, el vino, el laurel el azúcar y los condimentos a gusto. Completar la cocción destapado. **ARMADO:** Cubrir el fondo de una asadera de 16 x 20 cm. con salsa de carne, acomodar encima 4 tapas de pasta, sin superponerlas. Agregar un poco más de salsa de carne y cubrir con 4 tapas de masa. Volcar la mitad de salsa blanca, el queso rallado y la mozzarella. Acomodar nuevamente 4 tapas de masa. Terminar con el resto de la salsa de carne y salsa blanca. Cubrir. Cocinar de 12' a 14' al 100% de potencia. Reposar tapado aprox. 8' y servir. Tiempo de preparación: 60' Tiempo de cocción: 24' a 26' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. **NOTA:** Para congelar la mitad de la masa para su uso posterior, conviene estirla y cortarla. Luego apilarla con separadores y disponerla en un recipiente rígido y guardar tapado.

[« volver](#)

## Lasagna de zucchini

---

### Ingredientes

Huevos	2
Cebollas	Picada 1
Pan	Rallado 100 g.
Ajos	Dientes 2
Puré	De tomate 1 cartón
Nuez Moscada	A gusto
Pimienta	A gusto
Azúcar	1 cda.
Ricota	500 g.
Perejil	Picado 1 cda.
Vino	Blanco reducido 50 cc.
Albahaca	3 hojas
Aceite	2 cdas.
Jamón	Cocido 150 g.
Queso	Parmesano rallado 100 g.
Mozzarella	200 g.
Zucchini	750 g.
Sal	A gusto

---

### Procedimientos

Lavar y cortar los zucchini a lo largo, en tajadas de 3 mm. de espesor. Disponerlos en una asadera rectangular y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Reposar 3', colar y acomodar las tajadas separadas sobre papel absorbente. Reservar. Colocar en un bol la cebolla con los ajos picados y el aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar el puré de tomates, el vino, el azúcar, la albahaca, sal y pimienta. Cocinar destapado 8' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Completar la cocción y reservar. Mezclar en otro bol la ricota, la mitad del queso rallado y la mitad del pan rallado, los huevos batidos, el perejil picado, un toque de nuez moscada, sal y pimienta. Cubrir el fondo de una asadera de vidrio de 10 cm. x 20 cm. con un poco de salsa de tomate, acomodar encima, en forma escalonada, la tercera parte de los zucchini. Cubrir con la mitad del jamón cocido y la mitad de la ricota. Repetir una capa más de todos los ingredientes, y teminar con la última tercera parte de los zucchini. Cubrir con salsa de tomate y espolvorear con el resto del pan rallado y el queso rallado. Cocinar destapado de 10' a 14' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 32' a 34' Nivel de potencia: 100% y 80% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: En microondas con grill, disponer la fuente sobre la rejilla baja y cocinar de 10' a 14' en combinación microondas + grill para gratinar la superficie.

[« volver](#)

## Lasagna de espinacas con salsa de carne

---

### Ingredientes

#### Pasta

Huevos	5
Sal	1 cda.
Harina	700 g.
Aceite	De oliva 2 cdas.
Espinacas	Cocidas 1/4 kg.

#### Relleno

Queso	Rallado 50 g.
Mozzarella	Rallada 150 g.
Salsa	Blanca 1/2 litro

#### Salsa

Cerdo	100 g.
Tomates	Cubeteados 2 latas
Laurel	1 hoja
Pollo	150 g.
Pimentón	A gusto
Orégano	A gusto
Ají	Molido. A gusto
Azúcar	1 cda.
Ajos	Dientes 2
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Panceta	Ahumada picada 100 g.
Cebollas	Picada 1
Vino	Blanco reducido 50 cc.

---

### Procedimientos

---

**PASTA:** Escurrir bien las espinacas y procesarlas junto con los huevos, el aceite, la sal y la mitad de la harina, lograr una masa pegajosa de color uniforme. Agregar el resto de la harina y trabajar hasta formar una masa consistente que no se se pegue en la mesada. Dejar reposar tapada 1/2 hora. Dividir en 2 porciones y congelar la mitad. Estirar el resto en forma rectangular de 1 mm. de espesor. Reposar tapado 15'. Cortar 12 rectángulos de 8 x 10 cm. Reservar. **SALSA:** Colocar en una cazuela la cebolla y el ajo. Rociar con 1 cda. de aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar las carnes. Mezclar y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. A mitad de tiempo agregar el tomate, el vino, el laurel el azúcar y los condimentos a gusto. Completar la cocción destapado. **ARMADO:** Cubrir el fondo de una asadera de 16 x 20 cm. con salsa de carne, acomodar encima 4 tapas de pasta, sin superponerlas. Agregar un poco más de salsa de carne y cubrir con 4 tapas de masa. Volcar la mitad de salsa blanca, el queso rallado y la mozzarella. Acomodar nuevamente 4 tapas de masa. Terminar con el resto de la salsa de carne y salsa blanca. Cubrir. Cocinar de 12' a 14' al 100% de potencia. Reposar tapado aprox. 8' y servir. Tiempo de preparación: 60' Tiempo de cocción: 24' a 26' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. **NOTA:** Para congelar la mitad de la masa para su uso posterior, conviene estirla y cortarla. Luego apilarla con separadores y disponerla en un recipiente rígido y guardar tapado.

[« volver](#)

## Lemon pie

---

### Ingredientes

#### Cubierta

Agua 50 cc.  
Azúcar Impalpable 1 cda.  
Claras 4  
Azúcar 200 g.

#### Masa

Masa Brissé dulce 450 g.

#### Relleno

Yemas 4  
Limón Ralladura 1  
Azúcar 180 g.  
Agua 400 cc.  
Manteca 60 g.  
Jugo De limón 100 cc.  
Almidón De maíz 50 g.

---

### Procedimientos

---

MASA: Estirar la masa y forrar una tartera de 24 cm. de diámetro previamente enmantecado y espolvoreado con bizcocho dulce molido. Llevar 15' a la heladera. Retirar. Cocinar 12' al 60% de potencia. Reservar. RELLENO: Colocar en un bol las yemas con el azúcar y el almidón, revolver y agregar el jugo y ralladura de limón y el agua. Mezclar. Cocinar 8' al 100% de potencia. Revolver cada 2', para que no se agrume, hasta que espese. Agregar la manteca y mezclar hasta que se integre bien. Dejar entibiar y rellenar la masa. Reservar. CUBIERTA: Colocar en un bol el azúcar y humedecer con el agua. Cocinar de 10' a 12' al 100% de potencia, o hasta lograr un almíbar de 125° C. Batir las claras a nieve y agregar en forma de hilo de almíbar, mientras se bate enérgicamente con batidor eléctrico, hasta que se entibie un poco. Distribuir sobre la crema de limón con espátula. Tamizar encima el azúcar impalpable y llevar al grill u horno a gas hasta gratinar ligeramente la superficie. Enfriar y llevar a la heladera hasta el momento de servir. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 30' a 32' Nivel de potencia: 60% y 100% NOTA: Al realizar la cubierta con merengue italiano se evita que se forme agua en la tarta cuando se guarda en al heladera.

[« volver](#)

## Lengua a la mostaza

---

### Ingredientes

#### Lengua

Cebollas	1
Lengua	De ternera 1, 200 kg. aprox.
Puerros	1
Pimienta	En grano 1 cdta.
Perejil	Ramita 1
Zanahoria	1

#### Salsa

Vino	Blanco reducido 50 cc.
Sal	A gusto
Crema	De leche 100 cc.
Pimienta	A gusto
Caldo	De carne 200 cc.
Mostaza	Preparada 1 cdta.

---

### Procedimientos

---

Lavar y quitar el exceso de grasa a la lengua, disponerla en un recipiente profundo. Disponer alrededor las verduras cortadas. Verter encima 1 litro de agua bien caliente y agregar 1 cda. de sal gruesa (el agua debe cubrir completamente la lengua). Insertar el sensor de temperatura en la parte más gruesa de la carne. Cocinar a 85° C al 70% de potencia. Dar vuelta la lengua los 50° C y envolver la parte más fina de la lengua con papel aluminio. Completar la cocción. Dejar entibiar y pelar completamente. Luego cortar en tajadas bien finas. Reservar. SALSA: Colocar en un bol el vino, el almidón de maíz disuelto en el caldo, la mostaza, la crema, sal y pimienta. Revolver bien. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver con batidor a cada minuto, hasta que se espese. Acomodar las tajadas de lengua en una fuente y cubrir con la salsa. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 60' Nivel de potencia: 70% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar sin la salsa.

[« volver](#)

## Lengua a la vinagreta

---

### Ingredientes

Vinagre	Blanco 150 cc.
Ajos	Picados 10 dientes
Aceite	De oliva 100 cc.
Lengua	De ternera cocida 1
Huevos	Duros picados 2
Perejil	Picado 5 cdas.
Sal	A gusto

---

### Procedimientos

Mezclar todos los ingredientes de la salsa en un bol (menos los huevos duros). Cocinar 3' al 50% de potencia. Reservar. Filetear la lengua en tajadas bien finas. Disponer en una cazuela algo profunda 1 capa de lengua, cubrir con parte de la vinagreta y continuar alternando del mismo modo hasta completar con todos los ingredientes. Espolvorear con el huevo duro picado y tapar. Llevar a la heladera. Retirar 15' antes de servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 3' Nivel de potencia: 50% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Lomito de cerdo al curry

---

### Ingredientes

Extracto	De carne 1/4 cda.
Caldo	De carne 150 cc.
Cognac	1/2 cda.
Manteca	25 g.
Cerdo	Solomillos 2
Fécula	De maíz 1 cda.
Curry	1 cda.
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Crema	De leche 100 cc.

---

### Procedimientos

Limpiar muy bien los solomillos retirando la grasa. Precalentar la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Untar con manteca y disponer los lomititos. Cocinar 6' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Disolver el extracto de carne y el curry en el caldo y disponer todo en un bol, agregar la fécula disuelta en la crema y el coñac. Mezclar. Cocinar 3' al 100% de potencia. Revolver cada minuto para que no se agrume y agregar el fondo de cocción. Volcar sobre los solomillos y servir. Acompañar con batatas glaseadas. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 9' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Lomo a la pimienta verde

---

### Ingredientes

#### General

Sopa	Crema de tomate 4 cdas.
Lomo	Medallones. 4 de 200 g. cada uno
Manteca	20 g.

#### Salsa

Crema	De leche 50 cc.
Sal	A gusto
Pimienta	Verde machacada o en salmuera 1 cda.
Caldo	De carne 200 cc.
Extracto	De carne 1 cdta.
Manteca	25 g.
Vino	Blanco 50 cc.
Harina	25 g.

---

### Procedimientos

---

Quitar toda la grasa al lomo, secarlo muy bien y rebozarlo en la sopa crema de tomate. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Untar con la manteca y acomodar encima los medallones. Presionar bien y cocinar 8 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta a la mitad del tiempo, salar y completar la cocción. Reservar. Para hacer la salsa, colocar en un bol el caldo frío y la harina. Revolver hasta disolver. Agregar el extracto, la manteca cortada en trocitos, la pimienta y el vino blanco. Revolver. Microondear 4 minutos al 100% de potencia. Revolver a cada minuto y completar la cocción hasta homogeneizar y espesar. Agregar la crema de leche y sal. Mezclar y microondear 1 minuto al 100% de potencia. Servir el lomo con la salsa y acompañar con verduras al natural. Preparación: 20' Cocción: 13' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Lomo al champignon

---

### Ingredientes

Pimentón	A gusto
Sal	A gusto
Champignones	Frescos 1/4 kg.
Lomo	1 kg.
Pimienta	A gusto
Cebollas	De verdeo 4 cdas.
Extracto	De carne 1cdta.
Vino	Blanco 50 cc.
Crema	De leche 200 cc.
Almidón	De maíz 1 cda.
Manteca	50 g.

---

### Procedimientos

Limpiar bien el lomo quitando toda la grasa y cortar en cuatro tournedos y espolvorearlos con un poco de pimentón. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y disponer los 4 tournedos. Microondear 14' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Colocar en una cazuela la manteca con la cebolla de verdeo. Cubrir. Micorondear 4' al 100% de potencia. Agregar los champignons rociados con algunas gotas de limón. Mezclar. Cocinar 5' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Por último añadir la fécula y el extracto disuelto en la crema, el vino y el fondo de cocción de los tournedos. Mezclar. Salpimentar. Cocine 3' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo hasta espesar. Acomodar los tournedos en una fuente y cubrir con la salsa. Cocinar 5' al 80% de potencia, espolvorear con perejil y servir. Acompañar con papas a la cucharita doradas a último momento sobre la sartén en la cocina convencional. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 22' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar reemplazando el almidón por harina.

[« volver](#)

## Lomo al verdeo con hongos

---

### Ingredientes

Crema	150 cc.
Aceite	Cant. Nec.
Puré	De papas 2 tazas
Almidón	De maíz 1 cda.
Panceta	6 tajadas
Vino	Blanco 50 cc.
Champignones	120 g.
Zanahoria	Torneadas 1 taza
Cebollas	De verdeo picada 1 taza
Manteca	Cant. Nec.
Manteca	50 g.
Extracto	De carne 1 cdta.
Arvejas	1 taza
Sal	a gusto
Lomo	De 1, 300 kg.

---

### Procedimientos

---

Desgrase el lomo, salpimiente, cubra con la panceta y ate para sostener firme. Acomode la carne con la panceta hacia abajo, cubra con trocitos de manteca y rocíe con aceite. Pre caliente 2' al grill. Acomode la carne sobre la rejilla baja y cocine en grill + microondas en máximo (100%), durante 16' a 18' minutos. De vuelta a mitad de tiempo y termine la cocción para dorar parejo. Retire la carne, reserve y agregue a la tartera la parte verde de la cebolla de verdeo, los champignones y la manteca. Cubra y cocine 3' en máximo (100%). Agregue el almidón de maíz, el vino la crema y el extracto. Salpimiente y cocine 2' más en máximo (100%). Reserve. Corte la carne en tajadas de 2 cm. de ancho, acomode en forma escalonada en una fuente, cubra con la salsa y acompañe con una guarda de puré, las zanahorias glaseadas y las arvejas salteadas en manteca.

[« volver](#)

## Matambre asado

---

### Ingredientes

Sal	A gusto
Adobo	Parrillera 1 cda.
Ajos	Y perejil picados 4 cdas.
Huevos	Duros 2
Pimienta	A gusto
Huevos	2
Zanahoria	En bastones cocidas 1/4 kg.
Morrones	1 latita
Matambre	1 1/4 kg.
Queso	Rallado 1 taza

---

### Procedimientos

Acondicionar el matambre, disponerlo con la grasa hacia abajo y salpimentarlo. Mezclar los 2 huevos (crudos) con el queso rallado hasta formar una pasta, extender sobre la carne y espolvorear con ajo, perejil, y adobo parrillero. Disponer en un extremo los huevos duros cortados a lo largo, la mitad de las zanahorias, los morrones cortados en tiras gruesas y por último el resto de las zanahorias. Arrollar el matambre comenzando por el extremo que contiene los huevos duros, presionando firmemente. Cocerlo. Atarlo con hilo para darle buena forma y untar con manteca derretida y pimentón. Precalear la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar la carne en un extremo de la bandeja (si ésta es lo suficientemente amplia) y presionar bien. Cocinar aprox. 50' al 60% de potencia. Rotar la carne cada 15'. Completar la cocción y dejar reposar 6 minutos antes de servir. Cocción con sensor: Cocinar a 80° C al 60% de potencia. Dar vuelta la carne a los 40° C y a los 60° C. VARIANTE: Matambre hervido: Ubicar el matambre en una cazuela lo suficientemente profunda para poder cubrir luego la carne con caldo bien caliente (dejando 2 cm. libres para evitar derrame). Microondear de 50' a 60' en hervir lento (50%) de potencia. No es necesario dar vuelta la carne. Dejar enfriar en el caldo y luego prensar. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 50' Nivel de potencia: 60% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Este tipo de carne exige una cocción lenta (60% de potencia), para así poder tiernizar las fibras de la misma.

[« volver](#)

## Matambre con roquefort

---

### Ingredientes

Morrones	1 lata
Cebollas	En tiras 1
Huevos	2
Queso	Rallado 1 taza
Sal	A gusto
Matambre	1 kg.
Queso	Roquefort 100 g.
Manteca	30 g.
Leche	1/2 litro
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

Colocar en un bol la cebolla junto con la manteca. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Reservar. Extender el matambre con la grasa hacia arriba y quitarle el excedente. Salpimentarlo y extender encima, sin llegar a los bordes, los huevos batidos con el queso rallado. Distribuir en forma pareja la cebolla rehogada y los morrones cortados en tiras. Esparcir el roquefort desmenuzado y arrollarlo bien ajustado. Cocer con hilos de algodón y luego atarlo para darle buena forma. Acomodar el matambre en un recipiente profundo y verte encima la leche bien caliente. Cocinar aprox. 55' al 50% de potencia, o hasta notarlo tierno al pinchar con el cuchillo. Dejar enfriar en la leche con un peso encima para prensarlo. Luego cortar en tajadas de 1/2 cm. de ancho y servir. Cocción con sensor de temperatura: Luego de cubrir el matambre con la leche, insertar el sensor en la parte más gruesa de la carne. Cocinar a 80° C al 50% de potencia. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 55' Nivel de potencia: 50% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Matambre de mondongo

---

### Ingredientes

#### General

Queso	Rallado 1/2 taza
Pan rallado	1/2 taza
Vinagre	1 pocillo
Perejil	Picado 1 cda.
Verduras	Para caldo (un atadito)
Mondongo	1 y 1/2 kg
Sal	
Ají	Molido a gusto
Huevos	2
Pimienta	
Orégano	
Ajos	Picado 1
Pimientos	Asados 2
Zanahoria	En bastones 1
Gelatina	Sin sabor 7 g.

---

### Procedimientos

---

Preparación: Ponga a hervir el mondongo sobre fuego, en abundante agua con el vinagre y las verduras, aprox. 90 minutos, o hasta tiernizar. Deje entibiar. De forma pareja al mondongo, descartando los recortes para empanadas, hasta que quede de forma rectangular. Condimente bien con sal, pimienta, orégano y ají molido. Bata los huevos y mezcle con el queso y pan rallado.. Extienda sobre el mondongo, espolvoree con el perejil y ajo. Acomode en hilera el resto de ingredientes, espolvoree con la gelatina y arrolle firme. Envuelva en film adherente, Acomode en un recipiente con una taza de agua caliente. Cocine 10' en MAXIMO (100%) y 20' en HERVIR LENTO (50%), Enfríe y corte en tajadas. MANUEL ALADRO

[« volver](#)

## Medallones de cerdo rellenos con frutas secas

---

### Ingredientes

Panceta	Ahumada en fetas. 8
Cognac	2 cdas.
Miel	4 cdas.
Pimentón	1 cda.
Sal	A gusto
Mostaza	1 cda.
Salsa	De soja. 1 cda.
Frutas	Secas mixtas. 100 g.
Cerdo	Medallones de 4 cm de ancho. 4
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

Picar las frutas secas, disponerlas en un bol y agregar agua hasta apenas cubrirlas. Macerar 1/2 hora. Luego cocinar 4' al 100% de potencia, hasta que estén tiernas. Desechar toda el agua y mezclar las dos cucharadas de coñac. Reservar. Retirar toda la grasa de los medallones de cerdo y realizar un corte central con cuchillos filoso, a cada uno, formando una bolsa. Salpimentar el interior y rellenar con 2 cucharadas de fruta. Presionar el borde para sellar y rodear cada medallón con dos fetas de panceta en forma bien ajustada. Sostener con una vuelta de hilo de algodón. Aparte mezclar en una compotera, la miel, la mostaza, la salsa de soja y el pimentón. Untar los medallones. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y disponer los 4 medallones. Presionar bien. Cocinar 12' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Salar. Completar la cocción. Reposar 5' y servir. Acompañar con verduras al natural. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Milanesas

---

### Ingredientes

---

### Procedimientos

---

El resultado obtenido con microondas es similar al resultado obtenido en el horno convencional. Recuerde que con el microondas no se logran frituras propiamente dichas. El procedimiento recomendado es el siguiente: Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acto seguido untar la superficie con aceite y disponer inmediatamente la cantidad de milanesas que permita la capacidad de su bandeja, procurando no superponerlas. Cocinar 1' al 100% de potencia por cada milanesa de tamaño mediano. Dar vuelta en la mitad de la cocción.

[« volver](#)

## Milanesas a la napolitana

---

### Ingredientes

---

### Procedimientos

---

Proceder igual que en caso de las milanesas solas, pero a mitad de cocción, sin dar vuelta las milanesas, cubrir la superficie con salsa de tomate, disponer encima trocitos de mozzarella y terminar la cocción.

[« volver](#)

## Mini cheese cake

---

### Ingredientes

#### Base

Manteca 150 g.  
Galletitas Dulces 300 g.

#### Relleno

Mermelada 200 g.  
Queso Crema 700 g.  
Azúcar Impalpable 400 g.  
Crema 400 g.  
Gelatina 1 sobre

---

### Procedimientos

Para la base, procesamos todos los ingredientes muy bien y los colocamos en la base del molde elegido presionando la pasta con la parte de atrás de la cuchara. Lo llevamos a la heladera hasta que terminemos el relleno. En un bol, batimos la crema casi hasta llegar a punto chantilly con el azúcar, luego le incorporamos todo el queso cremoso y lo batimos bien, sin que se nos corte la crema. Por último disolvemos la gelatina en 70 cc. de agua fría y luego la llevamos al microondas durante 40 segundos, la retiramos y la revolvemos hasta que se enfríe un poco, y se la agregamos a la mezcla anterior. Colocamos esta crema en el molde y la llevamos a la heladera durante 4 horas como mínimo. La decoramos con la mermelada de frutos rojos que más te guste. Opción: Al relleno le podemos colocar galletitas de chocolate un poco trituradas a mano para hacer un relleno granizado. Cantidad de galletitas 150 g. y se la decora con rulos de chocolate.

[« volver](#)

## Mousse de chocolate

---

### Ingredientes

Cognac	1 cda.
Chocolate	Para taza 150 g.
Huevos	7
Azúcar	150 g.

---

### Procedimientos

Colocar en un bol el chocolate picado con 4 cdas. de agua o leche. Cocinar 5' al 40% de potencia. Revolver a mitad y al finalizar el tiempo, hasta que quede liso. Entibiar. Separar yemas de claras. Batir las claras a nieve. Agregar la mitad del azúcar y continuar el batido hasta formar un merengue. Reservar. Batir las yemas con el resto del azúcar a punto cinta (bien consistentes y claras). Agregar el chocolate tibio, revolver bien y perfumar con el coñac. Agregar por último el merengue y mezclar con batidor de varillas para mantenerlo espumoso. Distribuir en 8 compoteras o copas y llevar al freezer hasta el momento de servir. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 5' Nivel de potencia: 40% Se puede congelar.

NOTA: Se puede decorar con un copete crema, almendras fileteadas o espolvorear con canela o con nuez moscada.

[« volver](#)

## Mousse helada de limón con salsa de frambuesas

---

### Ingredientes

#### Mousse

Claras	3
Jugo	De limón colado 250 cc.
Azúcar	225 g.
Gelatina	Sin sabor 1 sobre
Crema	De leche batida 200 cc.

#### Salsa

Azúcar	2 cdas.
Frambuesas	Al natural. 1 frasco
Menta	Hojas para decorar

---

### Procedimientos

---

Disolver la gelatina en 50 cc. de agua fría. Reposar 2'. Cocinar 30" al 100% de potencia. Reservar. Disponer en un bol el jugo de limón junto con 125 g. de azúcar. Mezclar. Cocinar 3' al 100% de potencia. Agregar la gelatina, remover y luego llevar a la heladera, y revolver de tanto en tanto hasta que se entibie. Colocar en otro bol los restantes 100 g. de azúcar, humedecer con 4 cdas. de agua. Cocinar aproximadamente 3 1/2' al 100% de potencia, o hasta que tome 125° C. Batir mientras tanto las claras a nieve, luego agregar en forma de hilo el almíbar y continuar el batido hasta enfriar bien. Mezclar el jugo de limón con la crema batida, y por último incorporar el merengue italiano. Mezclar con batidor de alambre. Forrar 2 moldes de budín inglés descartables N' 5, con papel manteca o film y verter la mousse. Llevar al freezer hasta congelar. SALSA: Reservar algunas frambuesas para decorar, procesar el resto con el líquido y el jugo de limón. Servir la mousse en rebanadas sobre platos, rodear con la salsa y decorar con las frambuesas, reservadas, junto con las hojas de menta y los hilos de limón confitados. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 7' Nivel de potencia: 100%

[« volver](#)

## Mousse moldeada con lenguado y atún

---

### Ingredientes

#### General

Ralladura de piel	De limón
Claros	4
Acelga	Blanqueada 5 hojas
Cebollas	Rallada 1
Queso	Blanco light 200 g.
Atún	Al natural 200 g.
Pimientos	Rojos asados 2
Pimienta	A las hierbas
Sal	
Lengua	Filetes 750 g.

#### Salsa

Caldo	De ave 1 taza
Azafrán	1/2 cápsula
Sal	
Fécula	De maíz 1 cda.
Pimienta	

---

### Procedimientos

---

Procesar el lenguado. Incorporar el atún escurrido, el queso blanco y las claras. Retirar y agregar la cebolla rallada, la ralladura de limón y los condimentos. Volcar la mitad en molde de 30 cm forrado con una tira de papel y rocío vegetal. Cubrir con las hojas de acelga, nuevamente algo de mousse y por arriba los morrones asados, terminando de volcar el resto de la mousse. Alisar, tapar y cocinar de 15 a 17' min al 60%. Desmoldar y servir con la salsa de azafrán. Salsa: Disolver la fécula en el caldo. Incorporar el azafrán y cocinar 2 a 3 min en Máx. Revolver cada min. Condimentar y servir.

[« volver](#)

## Muslos al verdeo

---

### Ingredientes

Muslos	De 1 1/4 kg. aprox. 6
Manteca	60 g.
Crema	De leche 100 cc.
Pimienta	A gusto
Cebollas	De verdeo (parte blanca y verde) 1/4 kg.
Sal	A gusto
Almidón	De maíz 1/2 cda.
Pimentón	A gusto
Vino	Blanco reducido 60 cc.

---

### Procedimientos

Lavar y secar muy bien los muslos (con piel), y condimentar con pimienta y pimentón. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con un trocito de manteca y acomodar los muslos con la piel hacia abajo. Cocinar 12' al 100% de potencia. Reservar. Disponer en una cazuela la cebolla de verdeo con el resto de la manteca. Cubrir. Cocinar 6' al 90% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Ubicar encima de la cebolla rehogada los muslos con la piel hacia arriba. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. A mitad de tiempo añadir el almidón de maíz disuelto en al crema de leche y el vino. Salpimentar bien y completar la cocción sin tapar. Servir 1 muslo por persona con su salsa y acompañar con papas a la crema. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 90% y 100% Se puede recalentar.

[« volver](#)

## Muslos de pollo a la miel

---

### Ingredientes

#### Para acompañar

Zanahoria	Cocida en juliana 1/4 kg.
Sal	A gusto
Azúcar	(Con 3 cdas. de agua) 3 cdas
Limón	Piel en juliana 1
Pimientos	Verde picado y cocido 1
Pimienta	A gusto
Manteca	75 g.
Berenjenas	Grande en cubitos chicos 1

#### Muslos

Muslos	Deshuesados 8
Manteca	1 cda.

#### Para glasear

Pimentón	1 cda.
Jengibre	Molido 2 cdtas.
Manteca	Derretida 1 cda.
Miel	2 cdas.
Caldo	De ave 3 cdas.

---

### Procedimientos

---

Salpimentar los muslos y arrollarlos con la piel hacia fuera. Sujetar con palillos. Precalear la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Untar con la manteca y acomodar los muslos, haciendo presión para realzar el dorado. Microondear 6' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Acomodarlos luego en una cazuela. Mezclar todos los ingredientes para glasear y pincelar los muslos. Cocinar 15' al 70% de potencia. Pincelar los muslos cada 5' utilizando el resto del glaseado (así se forma la salsa para acompañar). Reservar. Colocar en un bol pequeño el agua y el azúcar. Cocinar 2' al 100% de potencia, hasta formar un almíbar. Agregar la piel de limón. Mezclar. Cocinar 1' al 100% de potencia. Escurrir la juliana y acomodarla en un bol con las zanahorias, salpimentar y agregar 25 g. de manteca. Reservar. Salar las berenjenas (para que suelte su jugo durante la cocción) y volcarlas sobre una sartén con los 50 g. de manteca restantes. Cocinar sobre hornalla aprox. 15' mezclando regularmente. Mientras, disponer los muslos y las zanahorias (ambos tapados), dentro de la cocina de microondas. Cocinar aprox. 8' al 80% de potencia. Armar la fuente disponiendo los muslos en el centro con su salsa, las zanahorias a un costado y las berenjenas al otro. Decorar con pimientos. Servir inmediatamente. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 32' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede recalentar.

[« volver](#)

## Muslos rellenos

---

### Ingredientes

#### Guarnición

Papas	En cubitos chicos 3/4 kg.
Leche	150 cc.
Manteca	50 g.
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto

#### General

Pollo	Cuartos 4
Almidón	De maíz 1 cda.
Huevos	1
Cebollas	De verdeo picadas 2
Panceta	Ahumada picada 4 fetas.
Ricota	8 cdas.
Queso	Rallado 2 cdas.
Espinacas	Hojas cocidas 8
Manteca	1 cda.

---

### Procedimientos

---

Deshuesar el pollo retirando sólo los huesitos de los muslos. Reservar. Para preparar el relleno, poner en un bol la cebolla de verdeo junto con la panceta y la manteca. Cubrir y cocinar 3 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Agregar la ricota, el huevo, el almidón y el queso rallado. Salar con moderación y pimientar. Mezclar. Salpimentar el pollo y acomodar encima de cada cuarto deshuesado 2 hojas de espinaca. Sobre éstas repartir el relleno. Cerrar con palillos, secar muy bien y untar con la mostaza. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Untar con manteca y acomodar encima el pollo. Cocinar de 16 a 20 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Para hacer la guarnición, lavar las papas y disponerlas en un bol. Cubrir y cocinar 16 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Reposar 5 minutos. Colar y pasar al vaso del procesador, agregar la manteca y la leche. Trabajar todo hasta obtener un puré bien cremoso. Salpimentar y servir con los muslos fileteados. Preparación: 60' Cocción: 48' Realización: Elaborada

[« volver](#)

## Nalga rellena

---

Cima rellena.

### Ingredientes

Huevos	Duros 2
Sal	A gusto
Pimientos	Rojo picado 1/2
Aceitunas	Negras descaroizadas 100 g.
Mozzarella	En cubos 150 g.
Espinacas	Cocida 1 taza
Nalga	Tapa de 1/2 kg.
Sopa	Crema de tomate 1 cda.
Ajos	Picados. Dientes 2
Orégano	A gusto
Pimienta	A gusto
Cebollas	Picada 1
Jamón	En un trozo 100 g.
Ají	Molido. A gusto
Huevos	2
Queso	Rallado 4 cdas.

---

### Procedimientos

---

Colocar en una cazuela la cebolla, el pimiento y el ajo. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Agregar las espinacas picadas, el queso rallado, los huevos batidos, las aceitunas, el jamón y la mozzarella previamente rebozada en una cucharada de fécula de maíz (ayudará a que no se escape durante la cocción). Mezclar bien y condimentar a gusto. Realizar un corte central a la carne formando una bolsa amplia. Salpimentar el interior y rellenar con la mezcla anterior y los huevos duros, procurando dejar una parte sin rellenar (pues durante la cocción la carne se contrae y el relleno se dilata, evitando entonces un posible escape). Cerrar la abertura con palillos y sujetar con hilo de algodón cruzado. Precalentar 10' la bandeja doradora al 100% de potencia. Espolvorear la carne con la sopa crema de tomates. Disponerla sobre la bandeja. Luego untar con aceite. Cocinar aproximadamente 25' al 100% de potencia. Dar vuelta en la mitad de la cocción. Servir fría. Cocción con sensor: Una vez preparada, insertar el sensor en la parte más gruesa de la carne. Disponerla sobre la bandeja doradora precalentada y conectar el sensor. Cocinar a 70° C al 100% de potencia. Dar vuelta a los 38° C y completar la cocción. Tiempo de preparación: 22' Tiempo de cocción: 30' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Pan de carne, morrones y queso

---

### Ingredientes

Carne	Picada 1 kg.
Cebollas	De verdeo picada 3 cdas.
Comino	A gusto
Pimienta	A gusto
Aceite	2 cdas.
Morrones	1 kg.
Jamón	Crudo picado 50 g.
Aceitunas	Negras 100 g.
Sal	A gusto
Queso	Rallado 1/2 taza
Huevos	3

---

### Procedimientos

Lavar y cortar al medio los pimientos. Disponerlos en una bolsa para freezer. Atar dejando un orificio (para dar salida al exceso de vapor). Cocinar 16' al 100% de potencia. Dejar enfriar dentro de la bolsa. Colocar en un bol la cebolla y el aceite. Cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Reservar. Disponer en el vaso del procesador la carne, los dos huevos, una cucharada de cebolla rehogada, sal, pimienta y comino a gusto. Accionar el procesador unos minutos hasta obtener una pasta homogénea. (Si no posee procesador trabajar los ingredientes dispuestos en un bol 5' con las manos). Cubrir el fondo y los bordes de un molde de budín inglés con las 2/3 partes de la carne. Disponer la mitad de los morrones formando un surco. Mezclar el huevo restante con el queso, el jamón y las aceitunas y rellenar el surco. Cubrir con la otra mitad de los morrones y terminar con el resto de la carne reservada. Cocinar 14' al 100% de potencia. Dejar reposar 5' y desmoldar. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 32' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Parfait de chocolate blanco y miel

---

### Ingredientes

#### Decoración

Frambuesas	1/2 taza
Chocolate	En tejas
Menta	Hojas
Naranjas	De ombligo 2

#### General

Menta	Picada 1 cda.
Crema	2 tazas
Gelatina	Sin sabor 2 sobres
Azúcar	100 g.
Leche	3/4 taza
Pionono	1 disco
Miel	6 cdas.
Extracto	De vainilla 1 cda.
Chocolate	Cobertura blanco 200 g.
Frutillas	400 g.

---

### Procedimientos

---

Picar el chocolate y pase a un bol con la miel. Aparte hidratar la gelatina en 50 cc de agua fría. Hierva la leche en 2' en máximo (100%) y vierta sobre la gelatina disuelta. Mezcle bien y vierta sobre el chocolate y la miel. Agregar la esencia de vainilla y la menta picada. Mezcle hasta que todo quede homogéneo. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Bata la crema de leche a punto chantilly y mezcle con la preparación anterior. Cubra el fondo de un molde desmontable de 22 cm de diámetro con un cartón, sobre este un disco de pionono del mismo diámetro. Disponga alrededor una banda de acetato y vierta luego la mitad de la preparación. Lleve 15' al freezer. Retirar, vierta las frambuesas, colocar al rededor una hilera para decorar y el resto en el centro. Vuelque con cuidado la preparación y lleve a la heladera por lo menos 3 horas. Desmolde y decore con hojas de menta y tejas de chocolate blanco salpicando con miel.

[« volver](#)

## Parfait moka con salsa de chocolate

---

### Ingredientes

#### General

Cognac	3 cdas.
Café	Instantáneo 2 cdas.
Azúcar	120 g.
Crema	De leche semibatida 400 cc.
Jugo	De limón 1 cda.
Yemas	5
Agua	5 cdas.

#### Salsa

Leche	50 cc.
Crema	De leche 50 cc.
Chocolate	Para taza 150 g.
Miel	1 cda.

---

### Procedimientos

---

Poner el azúcar en una jarrita de vidrio templado con el jugo de limón y el agua. Mezclar. Cocinar 4 minutos al 100% de potencia hasta formar un almíbar fuerte. Verter en forma de hilo sobre las yemas batidas, mientras se continúa el batido a máquina, hasta espesar, blanquear y enfriar. Blanquear es atenuar el color de las yemas por el batido. Disolver el café en el coñac y agregar al batido anterior. Agregar la crema de leche y mezclar bien. Verter en 2 moldes de budín inglés chicos, descartables (papel aluminio), forrando previamente sus bases con papel manteca aceitado. Llevar al congelador por espacio de 3 horas. Para hacer la salsa, colocar en un bol el chocolate rallado con la leche, la miel y la crema. Mezclar y cocinar aprox. 4 minutos al 40% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Mezclar nuevamente hasta homogeneizar y dejar enfriar. Servir 3 tajaditas de parfait con un poco de salsa de chocolate por comensal. Preparación: 30' Cocción: 8' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Pasta frola

---

### Ingredientes

#### Masa frola

Yemas	2
Leche	O vino dulce 2 o 4 cdas.
Limón	Ralladura 1/2 cda.
Manteca	125 g.
Harina	Leudante 250 g.
Esencia	De vainilla 1 cda.
Azúcar	50 g.

#### Relleno

Coco	Rallado 3 cdas.
Mermelada	De membrillo 4 cdas.
Agua	O vino dulce 50 cc.
Dulce	De membrillo 1/2 kg.

---

### Procedimientos

---

MASA: Procesar la harina tamizada con la manteca fría, hasta lograr punto arena. Agregar el azúcar, las yemas, la ralladura de limón, y la esencia. Procesar un poco más. Adicionar la leche y trabajar los ingredientes hasta formar una masa tierna. Reservar una pequeña porción de masa para luego realizar el enrejado. Estirar el resto de la masa y forrar una tartera de 24 cm. de diámetro previamente enmantecada y espolvoreada con bizcocho dulce molido. Llevar 15' a la heladera. Retirar. Cocinar 8' al 60% de potencia. Reservar y dejar entibiar. Pisar el dulce de membrillo con el agua o vino hasta que quede cremoso y rellenar la tarta. Estirar la masa reservada dejándola de 3 mm. de espesor. Cortar tiras de 5 mm. de ancho. Distribuir las tiras en forma paralela y luego cruzadas en diagonal formando un enrejado. Cocinar de 6' a 8' al 100% de potencia. Dejar enfriar. Colocar la mermelada de membrillo en un bol pequeño. Cocinar 1' al 100% de potencia, hasta que quede casi líquida y pincelar el enrejado y los bordes de la masa. Por último espolvorear los bordes con el coco rallado. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 15' a 17' Nivel de potencia: 60% y 100% NOTA: Se puede reemplazar el dulce de membrillo por la misma cantidad de dulce de batata. En este caso pincelar el enrejado con mermelada de damascos.

[« volver](#)

## Pastel de carne molida y papas

---

### Ingredientes

Manteca	30 g.
Papas	Cortadas en cubitos 1 kg.
Harina	1 cda.
Nuez Moscada	A gusto
Aceite	1 cda.
Carne	Picada 1/2 kg.
Laurel	1 hoja
Sal	A gusto
Caldo	De carne 50 cc.
Pimientos	Picado 1/2
Pimienta	A gusto
Aceitunas	Verdes 50 g.
Queso	Rallado 2 cdas.
Cebollas	Picada 1
Yemas	1
Huevos	Duros 2

---

### Procedimientos

---

Lavar muy bien las papas, escurrirlas y disponerlas en un bol amplio. Cubrir. Cocinar 18' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5', agregar la manteca, la yema, salpimentar, condimentar con nuez moscada y realizar un puré suave. Reservar. Colocar en otro bol la cebolla, el pimiento y el laurel. Cubrir. Cocinar 6' al 100% de potencia. Agregar la carne. Cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo y agregar 1 cda. de harina disuelta en 50 cc de caldo de carne. Completar la cocción sin tapar. Condimentar a gusto y añadir las aceitunas y el queso rallado. Mezclar. Enmantecar una asadera de vidrio, cubrir la base con la mitad del puré, distribuir encima el relleno de carne. Espolvorear con el huevo duro y picado y cubrir con el resto del puré de papas. Espolvorear con un poco de pimentón. Cocinar 6' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 40' Nivel de potencia: 100% y 80% Se puede calentar. NOTA: Se puede realizar la misma receta reemplazando las papas por batatas.

[« volver](#)

## Pastel de carne, ricotta y calabaza

---

Dura en el freezer 4 meses.

### Ingredientes

#### Cubierta

Pimienta	cant. Nec.
Nuez Moscada	cant. Nec.
Yemas	1
Queso	para gratinar
Puré	de calabaza 1 kg.
Sal	cant. Nec.

#### Pastel

Orégano	cant. nec.
Cebollas	de verdeo 2
Ají	cant. Nec.
Cebollas	deshidratadas 2
Sal	cant. Nec.
Aceite	de oliva 2 cdas.
Pimienta	cant. Nec.
Yemas	1
Tomates	en concassé 1
Queso	ralado 3 cdas.
Carne	picada 500 g.
Ricota	500 g.
Perejil	1 cda.

---

### Procedimientos

---

Rehogar en sartén con el aceite las cebollas de verdeo, las cebollas deshidratadas y el tomate en concassé. Incorporar la carne, terminar la cocción y agregar los condimentos y reservar. Aparte mezclar la ricotta con la yema, el queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada, reservar. Par ala cubierta: lavar la calabaza, pincharla alrededor con un cuchillo y cocinarla entera por k de 18 a 19 min. en max. Dar vuelta a mitad de tiempo. Entibiar, cortar al medio y sacar la pulpa y hacerla puré. Agregándole la yema de huevo y los condimentos. Armado: colocar en fuente con rocío vegetal primero la carne picada, emparejar. Arriba la mezcla de ricotta y por último el puré de calabazas con manga y pico rizado. Espolvorear con queso y gratinar en el horno caliente, acompañar con tostadas de pan.

[« volver](#)

## Pata de cordero rellena

---

### Ingredientes

Pan	Remojado en leche 1/2 taza
Champignones	Rehogados 50 g.
Pimienta	A gusto
Huevos	1
Sal	A gusto
Cordero	Pata de 1 3/4 kg.
Jamón	Cocido en cubitos 50 g.
Aceite	De oliva 4 cdas.
Hierbas	Finas 1 cda.
Ajos	Y perejil 1 cda.
Queso	Rallado 2 cdas.
Sopa	Crema de tomate 2 cdas.
Cebollas	Picada 1

---

### Procedimientos

---

Rectificar la parte del hueso de la cadera y el fémur, cuidando no agujerear la carne. Retirar el exceso de grasa y salpimentar por dentro. Reservar. Colocar en un bol la cebolla con 1 cda. de aceite. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Agregar el jamón, el pan bien exprimido, el queso rallado, los champignones fileteados, el ajo y perejil, las finas hierbas y el huevo para unir. Salpimentar y mezclar muy bien. Rellenar la carne, sujetar con palillos y atar con hilo cruzado entre los palillos. Secar la carne. Mezclar el aceite restante con la sopa crema de tomate, untar toda la superficie de la carne. Precalear la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar la carne. Cocinar aprox. 25' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Si se cocina con sensor de temperatura se recomienda 68° C al 100% de potencia, y girar la carne a los 40° C.

[« volver](#)

## Patitas de pollo a la portuguesa

---

### Ingredientes

Pimienta	c/n
Caldo	de pollo 120 c.c.
Ajos	2 dientes
Sal	c/n
Laurel	c/n
Salsa	portuguesa 1 lata
Aceite	c/n
Pollo	(patitas sin piel) 1 kg.
Pimentón	c/n
Perejil	c/n

---

### Procedimientos

Salpimentar el pollo, mezclar el aceite de oliva con el ajo picado y pincelarlas. Espolvorearlas con el pimentón y cocinarlas en placa con aceite tapadas 10 min en máximo, dar vuelta a mitad de tiempo. Incorporarle la salsa portuguesa, el caldo, el laurel y los condimentos. Tapar y cocinar 6 min en máximo. Al retirarlas condimentar con perejil picado.

[« volver](#)

## Pavita arrollada

---

### Ingredientes

#### General

Pavita	Deshuesada 1 de 4 kg.
Jugo	De naranja colado 6 cdas.
Cognac	6 cdas.
Manteca	Derretida 2 cdas.

#### Relleno

Jengibre	A gusto
Sal	A gusto
Queso	Gruyère en cubos 100 g.
Miel	50 cc.
Manteca	50 g.
Carne	De cerdo picada 200 g.
Pimienta	A gusto
Caramelo	Líquido 50 cc.
Jamón	Cocido en cubos 100 g.
Pan	Remojado en leche 1
Pimentón	A gusto
Nuez Moscada	A gusto
Claros	2
Ciruelas	Secas tiernizadas 10
Manzanas	Verde pelada y cortada en cubos 1
Cebollas	De verdeo picada 100 g.
Carne	De ternera picada 200 g.
Curry	A gusto
Nueces	Mariposa 30 g.

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol amplio la cebolla y la manteca. Cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Agregar la manzana. Cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Incorporar las dos carnes, el jamón, el queso, el pan bien exprimido y las claras. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Trabajar los ingredientes hasta que queden muy bien integrados. Reservar. Rellenar las ciruelas con las nueces. Reservar. Lavar la pavita, acomodarla con la piel hacia abajo y repartir en forma pareja la carne. Combinar en un bol la manteca derretida, el coñac, el jugo de naranja, sal y pimienta. Inyectar esta mezcla en toda la carne de pavita. Distribuir a lo largo la mitad del relleno. Acomodar encima de éste las ciruelas en hilera. Cubrir con el resto del relleno. Doblar en dos (procurar llevar la carne de las pechugas sobre la carne de las patas). Cocer con hilo de algodón. Atar para darle forma de cilindro parejo. Mezclar el caramelo con la miel y agregar un poco de pimentón, curry, jengibre, sal y pimienta. Pincelar la pavita con parte de esta mezcla y acomodarla en una asadera grande de vidrio. Cocinar entre 55' y 65' al 100% de potencia. Rotar 2 veces la pavita durante la cocción y pincelar con el resto del caramelo especiado. Luego dejar enfriar y filetear. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: De 59' a 69' Nivel de potencia: 100% Se puede recalentar. Se puede congelar. NOTA: Cocción con sensor de temperatura: insertar el sensor del arrollado. Cocinar a 70° C al 100% de potencia. Rotar el arrollado a los 40° C y a los 60° C, y pincelar con el caramelo especiado.

[« volver](#)

## Peceto con salsa de aceitunas

---

### Ingredientes

#### Guarnición

Manteca	2 cdas.
Sal	A gusto
Zanahoria	1 kg.
Azúcar	4 cdas.
Pimienta	A gusto

#### General

Sopa	Crema de tomate 2 cdas.
Manteca	2 cdas.
Peceto	1 de 1,200 kg.

#### Salsa

Crema	De leche 50 cc.
Extracto	De carne 1 cda.
Aceitunas	Verdes picadas 100 g.
Almidón	De maíz 25 g.
Caldo	De carne 250 cc.
Manteca	25 g.

---

### Procedimientos

---

Quitar el exceso de grasa al peceto y secarlo muy bien. Rebozarlo con la sopa crema. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Untar con la manteca y acomodar encima la carne. Presionar bien. Cocinar 8 minutos al 100% de potencia. Luego dar vuelta la carne. Cocinar de 14 a 16 minutos al 100% de potencia. Reposar 6 minutos y reservar. Para preparar la salsa, colocar un bol el caldo y el almidón. Revolver bien y agregar el extracto de carne, la manteca cortada en trocitos y las aceitunas. Mezclar. Cocinar 4 minutos al 100% de potencia. Revolver a cada minuto, hasta espesar. Agregar la crema de leche, el fondo de cocción de la carne, sal con moderación y pimienta. Mezclar y cocinar 1 minutos al 100% de potencia. Servir con la carne. Para hacer la guarnición, pelar y cortar las zanahorias en bastones. Lavarlas, escurrirlas y disponerlas en un bol, agregar la manteca y el azúcar. Mezclar y tapar. Cocinar aprox.18 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Reposar 3 minutos y servir con la carne. Preparación: 15' Cocción: 42' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Peras poheadas con sabayón de naranja

---

### Ingredientes

#### **Sabayón**

Huevos	1
Grand Marnier	2 cdas.
Miel	1 1/2 cda.
Ralladura de piel	De naranja 2 cdas.
Yemas	2

#### **Peras**

Clavo de olor	2
Peras	Chicas 4
Limón	1
Agua	300 cc.
Canela	Rama 1
Vino	Blanco 100 cc.
Miel	3 cdas.
Coriandro	Machacado 1/2 cdta.

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol el agua, el vino, la miel, la canela, el coriandro y el clavo de olor más las cáscaras de limón. Cubrir. Microondear 6' al 100% de potencia. Mientras tanto pelar cuidadosamente las peras dejándoles el cabito y frotarlas inmediatamente con limón (para que no se oxiden). Ubicar las peras en el líquido anterior. Cubrir. Cocinar de 10' a 14' al 100% de potencia o hasta que queden tiernas. Reservar en el líquido hasta enfriar. **SABAYÓN:** Colocar todos los ingredientes en un bol. Batir hasta espumar. Cocinar 2' al 40% de potencia. Revolver hasta espumar bien, cada 30" con batidora eléctrica. Debe quedar consistente, bien espumosa y tibia. Distribuir las peras en cuatro platos, servir un cucharón con Sabayón con cada pera y acompañar con una cucharada de crema batida. Decorar con hilos de piel de naranja en almíbar. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 22' Nivel de potencia: 100% y 40%

[« volver](#)

## Pimientos con arroz

---

Una vez congelados, se los descongela sin film, tapados de 15 a 18 min. al 80%

### Ingredientes

Pimientos	6
Queso	crema 2 cdas.
Pimienta	Cant. Nec.
Arroz	1 paquete
Jamón	cocido 50 g.
Sal	Cant. Nec.
Queso	rallado 2 cdas.

---

### Procedimientos

Lavar y cortarle las tapas a los pimientos. Ahuecarlos y cocinarlos en bolsa de 10 a 12 min. en max. Dando vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Preparar el arroz como indica el envase y agregarle el jamón picado, los dos tipos de queso y los condimentos. Rellenarlos y cocinarlos 12 min. al 80%. Acompañarlos con arvejas congeladas.

[« volver](#)

## Pizza de arroz

---

### Ingredientes

Huevos	3
Arroz	Común 1/4 kg.
Adobo	Para pizza. A gusto
Sal	A gusto
Agua	Caliente 1/2 litro
Mozzarella	150 g.
Salsa	De tomate 180 cc.
Pimienta	A gusto

### Procedimientos

---

Colocar el arroz ligeramente lavado en un bol, verter el agua bien caliente y salar. Cubrir. Cocinar 7' al 100% de potencia. Dejar reposar hasta que absorba el agua. Agregar en caliente los huevos batidos. Salpimentar y verter en una tartera de 22 cm. de diámetro aceitada. Emparejar la superficie. Cocinar 4' a 5' al 100% de potencia. Distribuir encima la salsa de tomate, la mozzarella y espolvorear con el adobo. Cocinar 2' al 100% de potencia y servir. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 13' a 14' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Pizza de ricotta bajas calorías

---

### Ingredientes

#### Masa

Orégano a gusto  
Claras 1  
Pimienta a gusto  
Sal a gusto  
Harina Leudante 50 g.  
Ricota Descremada 500 g.

#### Salsa y cubierta

Pimienta a gusto  
Aceitunas 3  
Pimientos Rojo 1  
Tomates Perita 3  
Sal a gusto  
Orégano a gusto  
Ají Molido  
Mozzarella 100 g.  
Aceite De oliva 1 ctda.

---

### Procedimientos

---

Masa: Con cuchara de madera mezcle todos los ingredientes de la masa y condimente a gusto. Vierta en una tartera de 22 cm. de diámetro, lubricada con rocío vegetal. Empareje la superficie y cocine 8' en máximo más grill. Reservar. Corte los tomates al medio, pase a un bol y tape. Cocine 3' en máximo. Entibie, quite la piel y pique, aderece con sal y pimienta, ajo, orégano y ají molido. Vierta sobre la base acomode encima la mozzarella, las aceitunas cortadas al medio y el pimiento cocido en tiras. Cocine 3' en grill. Rocíe con el aceite, orégano y ají molido antes de servir.

[« volver](#)

## Polenta con albóndigas con salsa

---

### Ingredientes

#### **Polenta**

Manteca	50 g.
Agua	1 litro
Caldo	De verdura 1 cubito
Polenta	Instantánea 200 g.

#### **Albóndigas**

Cerdo	Picado 150 g.
Pan	Miga remojada en leche 1/2 taza
Pimienta	A gusto
Manzanas	Verde rallada 1
Carne	Picada 300 g.
Huevos	1
Salsa	De tomate 1 porción
Sal	A gusto
Perejil	Picado 1 cda.
Salsa	Inglesa 1 cda.

---

### Procedimientos

---

ALBONDIGAS: Colocar en un bol las dos carnes, el pan bien exprimido, el huevo, la manzana, la salsa inglesa, el perejil, y sal y pimienta a gusto. Trabajar estos ingredientes, a mano o con cuchara de madera, hasta que quede una pasta bien homogénea. Tomar pequeñas porciones y darle forma (aprox. 18 unidades). Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar luego con aceite y disponer las albóndigas también pinceladas con aceite. Cocinar 4' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Luego reservar. Colocar en una cazuela la salsa de tomate. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Agregar las albóndigas precocidas y remover cuidadosamente. Cubrir. Cocinar de 6' a 8' al 100% de potencia. Reservar tapado. POLENTA: Disponer en un bol amplio el agua caliente con el cubito de caldo, la manteca, sal y pimienta. Cocinar al 100% de potencia, hasta lograr el punto de ebullición. Agregar en forma de lluvia la harina de maíz y mezclar con cuchara de madera. Cocinar 2' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Debe quedar cremosa. Verter en una fuente y cubrir con las albóndigas y la salsa. Servir inmediatamente. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 37' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Pollo a la cazadora

---

### Ingredientes

Pimienta	A gusto
Champignones	Frescos 250 g.
Pollo	Presas 1 1/2 kg.
Perejil	Picado 1 cda.
Estragón	Seco 1 cda.
Manteca	50 g.
Harina	1 cda.
Vino	Blanco reducido 50 cc.
Caldo	De ave 250 cc.
Cebollas	Picada 1
Sal	A gusto
Tomates	Peritas pelados 2
Cognac	2 cdas.

---

### Procedimientos

---

Secar muy bien las presas de pollo y condimentarlas con pimienta y pimentón. Precalentar la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Acomodar las presas con la piel hacia abajo. Presionar bien. Cocinar 18' al 100% de potencia. Luego salpimentar y reservar. Colocar en una cazuela la manteca con la cebolla. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Añadir los champignones fileteados. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Espolvorear con la harina, remover bien y rociar con el vino reducido y el caldo bien caliente. Cocinar destapado 2' al 100% de potencia, o hasta que espese ligeramente. Mezclar a mitad de tiempo. Incorporar los tomates cortados en cuartos y sin semillas, las presas de pollo cocidas, el perejil y el estragón. Verter el coñac y rectificar la sazón. Cubrir. Cocinar 8' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 37' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede recalentar.

[« volver](#)

## Pollo a la cerveza

---

### Ingredientes

Mostaza	En pasta 1 cda.
Pimentón	A gusto
Cerveza	Negra 150 cc.
Sal	A gusto
Pollo	En presas sin piel 1 1/2 kg.
Manteca	30 g.
Pimienta	A gusto
Cebollas	Rallada 1
Azúcar	Negra 2 cdas.
Almidón	De maíz 1 cda.

---

### Procedimientos

Disponer en una cazuela la cebolla junto con la manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 90% de potencia. Reservar. Retirar toda la grasa posible de las presas de pollo, condimentar con la mostaza, pimentón y un poco de pimienta. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Acomodar las presas de pollo haciendo presión contra la bandeja doradora. Cocinar 14' al 100% de potencia. Dar vuelta las presas a mitad de tiempo y espolvorear con el azúcar negra. Completar la cocción. Pasar las presas doradas a la cazuela, sobre la cebolla rehogada. Añadir el almidón de maíz disuelto en la cerveza y salar. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Acompañar con papas noisette a la manteca. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 90% y 100% Se puede recalentar.

[« volver](#)

## Pollo a la normanda

---

### Ingredientes

Pollo	Presas 1 1/2 kg.
Pimienta	A gusto
Manteca	1 cda.
Manzanas	Verdes peladas y cortadas en octavos 1/2 kg.
Calvados	2 cdas.
Sal	A gusto

---

### Procedimientos

Retirar la piel y grasa a las presas y secarlas. Precalentar la bandeja doradora de 9' a 10' al 100% de potencia. Untar con la manteca y disponer las presas. Cocinar 18' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar al cocción. Pasar las presas a una cazuela. Salpimentarlas e incorporar las manzanas. Rociar con el Calvados y el fondo de cocción que quedó en la bandeja doradora. Cocinar de 8' a 10' al 100% de potencia (sin cubrir). Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100%

[« volver](#)

## Pollo al estilo provenzal

---

### Ingredientes

Sal	A gusto
Tomates	Perita pelados 2
Aceitunas	Negras descaroizadas 50 g.
Pollo	Presas sin piel 1 1/2 kg.
Aceite	1 cda.
Ajos	Picados 4 dientes
Pimentón	1/2 cda.
Pimienta	A gusto
Perejil	Picado 2 cdas.
Pimientos	Verde en tiras finas 1

---

### Procedimientos

Disponer en una cazuela el pimiento. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Quitar toda la grasa posible a las presas de pollo y pincelar con el aceite mezclando con el pimentón. Cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. A mitad de tiempo dar vuelta las presas y salpimentarlas. Incorporar los tomates cortados en octavos, el ajo y el perejil. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Añadir las aceitunas. Rectificar el condimento y remover. Cocinar 2' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 27' Nivel de potencia: 80% y 100% Se puede recalentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Pollo arrollado

---

### Ingredientes

Sal	A gusto
Morrones	1 latita
Queso	Rallado 6 cdas.
Pollo	Deshuesado de 1, 800 kg.
Arvejas	Congeladas. 1 bolsita de 300 g.
Pimienta	A gusto
Jamón	Cocido 150 g.
Huevos	2
Crema	De leche 4 cdas.

---

### Procedimientos

Realizar un corte desde el cogote hasta la rabadilla de una manera tal que quede formado un rectángulo parejo. Salpimentarlo y reservar. Disponer las arvejas en la cocina, directamente en el piso sobre un plato. Pinchar la bolsa. Cocinar 6' al 100% de potencia. Luego reposar 5', colar y disponer en el vaso del procesador. Incorporar un huevo y la mitad del queso rallado. Trabajar hasta obtener una pasta. Agregar la mitad de la crema y salpimentar. Procesar el jamón con el otro huevo y el resto del queso. Incorporar la crema restante y salpimentar. Extender la mezcla de arvejas sin llegar a los bordes, disponer los morrones cortados en tiras y cubrir con la mezcla de jamón. Doblar al medio y cocer. Envolver en papel manteca y luego con película autoadherente formando un cilindro parejo. Ubicar en un molde de budín inglés insertar el sensor en la parte más gruesa. Cocinar a 70° C al 100% de potencia. Dejar enfriar y cortar en tajadas finas. Cocción por tiempo: Cocinar aproximadamente 24' al 100% de potencia. NOTA: No se da vuelta a mitad de tiempo. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 30' Nivel de potencia: 100% Se puede recalentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Pollo asado

---

### Ingredientes

Pollo	De 2 kg.
Ajos	Picados 2 dientes
Sal	A gusto
Ají	Molido. A gusto
Pimienta	A gusto
Pimentón	A gusto
Jugo	De limón 1 cda.
Orégano	A gusto
Mostaza	1 cda.

---

### Procedimientos

Lavar y secar el pollo. Retirar el excedente de grasa. Mezclar con el ajo, jugo de limón, mostaza y condimentos a gusto. Debe quedar con cierta consistencia. Distribuir esta mezcla entre la piel y la carne de la lechuga y las patas. Trabar las alitas debajo del lomo y atar fuertemente las patas. Salar el interior del pollo y espolvorear la piel con 1 cda. sopera de pimentón. Precalentar la bandeja doradora 10' al 100% de potencia. Luego acomodar el pollo con la pechuga en contacto con la bandeja doradora. Presionar bien para acentuar el dorado. Cocinar 15' al 100% de potencia. Luego dar vuelta el pollo. Cocinar de 12' a 15' al 100% de potencia. Dejar reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100%

[« volver](#)

## Puré natural de tomate

---

### Ingredientes

Tomates Peritas maduros 1 kg.

---

### Procedimientos

---

Lavar bien los tomates y cortarlos al medio. Disponerlos en un bol amplio y cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. Reposar 3' y luego tamizar bien. De esta manera se obtiene un puré natural de tomates, desechando la piel y las semillas que quedan en el tamiz. Luego condimentar a gusto. Tiempo de preparación: 5' Tiempo de cocción: 12' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Quiche de brócoli y salmón ahumado

---

### Ingredientes

#### General

Masa Hojaldrada rectangular 1  
Manteca Cant. Nec.

#### Relleno

Huevos 3  
Ajos Picado 1 diente  
Cebollas Picada 1/2  
Aceite De oliva 1 cda.  
Pan rallado 2 cdas.  
Bróccoli 400 g.  
Crema 200 cc.  
Sal a gusto  
Ricota 150 g.  
Salmón 1  
Pimienta a gusto  
Manteca 30 g.

---

### Procedimientos

---

Enmanteque sólo la base de un molde de 15 x 25 cm. Tapice con masa y pinchela. Lleve a 10' de freezer. Retire, apoye en la base del microondas y cocine de 6 a 8' en MAX. Controle la forma cada 2', revolviendo, y pinchar con tenedor si hiciera falta. Reservar. Ponga la cebolla junto al ajo, manteca y aceite. Tape y cocine 3' en MAX. Vierta en el procesador junto con la ricota. Procese hasta que queda homogénea. Agregue los huevos y crema, sal y pimienta. Procese un poco más. Espolvoree la masa con el pan rallado y alterne sobre la masa los brócolis con el salmón y luego vierta a la crema anterior. Lleve al microondas sobre rejilla baja y cocine con GRILL y MICROONDAS 10' en MAX. Repose 10' y sirve.

[« volver](#)

## Quiche de panceta y queso

---

Quiche Lorraine.

### Ingredientes

Almidón	De maíz 1 cda.
Queso	Rallado gruyère 100 g.
Masa	Brissé salada 450 g.
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto
Crema	De leche 250 cc.
Huevos	3
Panceta	Ahumada. 200 g. en 4 fetas gruesas

---

### Procedimientos

---

MASA: Estirar y forrar una tartera de 24 cm, de diámetro, previamente enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Reposar 15' en la heladera. Retirar. Cocinar 8' al 60% de potencia. Reservar. RELLENO: Cortar la panceta en cubos y disponerla en un bol con 2 cdas. de agua. Cubrir con papel servilleta. Cocinar 3' o 4' al 100% de potencia, hasta desgrasar. Escurrir y disponer sobre la masa precocida. Reservar. Batir la crema con el almidón de maíz hasta espesar ligeramente, agregar los huevos apenas batido y condimentar con sal y pimienta. Mezclar con el queso y verter sobre la panceta. Salpicar con un poco de pimentón. Cocinar 8' al 60% de potencia y 3' al 100% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 22' a 23' Nivel de potencia: 60% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Quiche de pollo y alcauciles

---

### Ingredientes

Cebollas	Picada 1
Masa	Hojaldrada cocida 1 disco
Jamón	Cocido 150 g.
Supremas	Sin piel 2
Pimienta	A gusto
Manteca	1 cda.
Pimentón	A gusto
Crema	De leche 150 cc.
Huevos	2
Alcauciles	Corazones 1 lata
Sal	A gusto
Laurel	A gusto
Queso	Rallado Gruyère 3 cdas.

---

### Procedimientos

---

Disponer en una cazuela la cebolla junto con la manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Concimentar las supremas y acomodarlas sobre la cebolla cocida, añadir la hoja de laurel. Cubrir. Cocinar 6' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Reposar unos minutos, luego retirarlas, cortarlas en juliana y volverlas a la cazuela con la cebolla. Retirar y deshechar el laurel. Incorporar los corazones de alcauciles colados y cortados en cuartos. Remover bien. Tapizar la masa cocida con la mitad de las fetas de jamón. Picar el resto y mezclarlo con el pollo. Batir la crema de la leche a medio punto, agregar los huevos, mezclar bien y salpimentar. Verter sobre el relleno. Espolvorear con pimentón. Cocinar aprox. 10' al 100% de potencia. Reposar unos minutos y servir. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 20' Nivel de potencia: 100% Se puede recalentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Risotto colorido

---

### Ingredientes

Aceite	4 cdas.
Chauchas	Redondas 100 g.
Arroz	300 g.
Cebollas	Picada 1
Puerros	Picado 1
Caldo	De verduras 600 cc.
Sal	A gusto
Queso	Parmesano rallado 4 cdas.
Perejil	Picado 1 cda.
Tomates	Perita picados 3
Pimienta	A gusto
Manteca	80 g.
Zanahoria	En cubitos 1

---

### Procedimientos

Colocar en una cazuela la cebolla con 30 g. de manteca y 2 cdas. de aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar el arroz apenas lavado y mezclar. Cocinar destapado 2' al 100% de potencia. Incorporar la mitad del caldo y cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Remover y agregar el resto del caldo. Cocinar 4' al 100% de potencia. Dejar reposar tapado hasta que absorvar todo el caldo. Disponer en un bol el puerro, las zanahorias y las chauchas cortadas en cubos chicos con 2 cdas. de aceite. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y agregar el tomate. Cocinar destapado 2' al 100% de potencia. Salpimentar y agregar al arroz. Mezclar e incorporar el resto de la manteca, espolvorear con el queso y servir. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 19' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Ristto con vegetales y mejillones

---

### Ingredientes

Cebollas	de verdeo	2
Aceite		2 cdas.
Cebollas	blanca	2
Perejil	picado	c/n
Pimientos	rojo	1
Mejillones	en sus valvas (limpios)	500 g.
Arroz	autointegrado	350 g.
Ajos		2 dientes
Manteca		50 g.
Zanahoria		1

---

### Procedimientos

Picar el ajo, el pimiento rojo, las cebollas y la zanahoria. Colocar todo en recipiente con el aceite y la manteca. Tapar y cocinar 7 min. en máximo. Agregarle el arroz y el caldo caliente. Tapar y cocinar 7 min en max. Retirar e incorporarle las valvas limpias . Mezclar y tapar y cocinar 3 min. en max. para que los mejillones se abran. Servir espolvoreado con abundante perejil picado. Se puede congelar en recipiente rígido con tapa. Dura hasta 2 meses. Se descongela de 15 a 20 min al 80%.

[« volver](#)

## Roll de pescado y vegetales

---

### Ingredientes

Espinacas	1 atado
Crema	250 g.
Aceite	De oliva 1 cda.
Pimientos	1/2 rojo y 1/2 verde
Limón	4 cdas. De jugo
Pimienta	A gusto
Centolla	6 bastones
Claras	4
Zanahoria	1
Sal	A gusto
Vino	Blanco 1/2 vaso
Ajos	2 cdas con perejil picado
Merluza	Sin espinas 750 g.

---

### Procedimientos

---

Cortar los filetes en trozos. Procesar y rociar con jugo de limón y agregue las claras. Procesar hasta lograr una pasta homogénea. Agregue entonces el queso blanco, sal y pimienta y de un toque procese un poco más para integrar. Reserve tapado en la heladera. Pele con pelapapas los pimientos y las zanahorias. Corte en cubitos de ½ cm de lado y luego enjuague. Vierta en un bol, agregue ½ vaso de agua y cubra con film adherente. Cocine 5' a 6' al 100% de potencia. Deje reposar unos minutos y refresque con agua fría. Escurra y agregue el aceite, sal y pimienta. Reservar. Ponga las hojas lavadas de las espinacas en un bolsa para freezer con el agua del lavado. Ate floja la bolsa y cocine también 4' al 100 % de potencia. Refresque con agua fría y escurra. Acomode sobre la mesa de trabajo una bolsa para freezer abierta al medio, rocíe con aceite vegetal y distribuya la pasta de pescado formando un rectángulo de 25 X 35 cm. Espolvorear el ajo y el perejil. Acomode en forma uniforme las verduras cortadas en cubos y los bastones de centolla. Luego distribuya una hilera de espinaca. Con la ayuda de la bolsa arrolle firme. Sobreenvuelva con film para armar bien. Pase cuidadosamente a un recipiente. Perfore con cuchillo el plástico para que no se extienda durante la cocción, agregue el vino y cocine 12' a 16' al 100 % de potencia. Rote a mita de tiempo y complete la cocción. Enfríe y corte en tajadas finas. Sirva en fuente con ensalada a elección.

[« volver](#)

## Sabayon dulce

---

### Ingredientes

Azúcar 80 g.  
Oporto 4 cdas.  
Huevos 1  
Yemas 3

---

### Procedimientos

---

Disponer en un bol amplio todos los ingredientes y batir hasta espumar. Cocinar 4' al 40% de potencia. Batir a cada minuto con batidora eléctrica, hasta que aumente varias veces su volumen original. Distribuir en 4 copas, espolvorear con nueces picadas y servir inmediatamente. NOTA: Transcurrido el tiempo de cocción y su correspondiente batido debe quedar claro, espeso y tibio. Se puede reemplazar el oporto por marsala, champagne o cointreau. El sabayón se puede emplear como salsa para acompañar postres o frutas como así también para bases de otros postres. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 4' Nivel de potencia: 40%

[« volver](#)

## Sabayon salado

---

### Ingredientes

Caldo De pescado 200 cc.  
Manteca Blanda 125 g.  
Yemas 3

---

### Procedimientos

---

Hervir el caldo de pescado sobre la hornalla de la cocina convencional hasta obtener sólo 50 cc. Dejarlo enfriar y pasar a un bol. Agregar las yemas y con la batidora eléctrica batir hasta espumar bien. Cocinar 3' al 40% de potencia. Retirar a cada 30 segundos y batir con batidora eléctrica un poco hasta que espume bien y se espese. Añadir de a poco la manteca blanda para mantener espumosa la salsa. Verter inmediatamente sobre pescado cocido o en salsera caliente. Condimentar a gusto y mezclar bien. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 3' Nivel de potencia: 40%

[« volver](#)

## Salsa bechamel

---

### Ingredientes

Sal	A gusto
Harina	50 g.
Pimienta	A gusto
Nuez Moscada	A gusto
Leche	500 cc.
Manteca	50 g.

---

### Procedimientos

Disponer en un bol amplio la leche junto con la harina. Revolver enérgicamente con batidor de varillas. Agregar la manteca cortada en trocitos. Cocinar 6' al 100% de potencia. Revolver con el batidor a cada 1' 1/2, raspando principalmente los bordes y el fondo del recipiente, donde Ud. observará que comienza a espesar. Una vez completado el tiempo de cocción condimentar a gusto y batir un poco más. Se puede adicionar de 100 cc a 150 cc de crema de leche, hasta encontrar la consistencia deseada. Luego se cocina 1' o 2' más al 100% de potencia y después se rectifica la sazón. Tiempo de preparación: 13' Tiempo de cocción: 6' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Salsa de chocolate

---

### Ingredientes

Leche 50 cc.  
Cognac 1 cda.  
Chocolate Para taza 200 g.  
Crema 120 cc.  
Manteca 50 g.

---

### Procedimientos

Rallar el chocolate y disponerlo en un bol con la leche. Cocinar 6' al 40% de potencia. Remover cada 2', hasta que se funda completamente. Incorporar la manteca, la crema y el coñac y mezclar enérgicamente. Cocinar 2' al 40% de potencia. Mezclar y emplear inmediatamente. NOTA: Se utiliza para bañar frutas cocidas, postres semihelados y para acompañar helados. Tiempo de preparación: 6' Tiempo de cocción: 8' Nivel de potencia: 40% Se puede recalentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Salsa de frutillas

---

### Ingredientes

Vino Blanco reducido 50 cc.  
Azúcar 100 g.  
Frutillas Maduras 1/2 kg.  
Agua 4 cdas.

---

### Procedimientos

---

Lavar las frutillas, quitarles el cabito y cortarlas al medio. Reservar. Colocar en un bol el azúcar y el agua. Mezclar. Cocinar 3' al 100% de potencia, hasta lograr un almíbar liviano. Verter inmediatamente sobre las frutillas y dejar macerar 2 horas. Luego agregar el vino y licuar hasta formar una salsa liviana. Pasar a un bol. Cocinar 2' al 80% de potencia y servir. Esta salsa es ideal para acompañar helados, postres de frutas y bañar cheese cakes. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 5' más el tiempo de maceración. Nivel de potencia: 100% y 80% Se puede entibiar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Salsa de mostaza

---

### Ingredientes

Salsa	Holandesa. 1 medida
Alcaparras	1 cda.
Sal	A gusto
Mostaza	Tipo francesa. 1 cda.
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

---

Una vez confeccionada la salsa holandesa, remover con batidor hasta entibiar, y antes de servir, rectificar el condimento e incorporar la mostaza y las alcaparras. Es ideal para acompañar pescados a la parrilla.

[« volver](#)

## Salsa normanda

---

### Ingredientes

Crema	De leche 100 cc.
Caldo	De pescado 50 cc.
Manteca	50 g.
Fondo de cocción	De mejillones. 50 cc.
Salsa	Veloute (con caldo de pescado) 500 cc.
Yemas	2

---

### Procedimientos

Añadir a la salsa recién confeccionada el caldo de pescado y el fondo de mejillones. Mezclar y cocinar 1' y 1/2 al 100% de potencia. Incorporar las yemas disueltas en la crema de leche. Revolver a mitad de tiempo y completar la cocción. Rectificar la sazón. Se puede aromatizar con 1/4 de cucharita de azafrán disuelto en 1 cucharada de agua caliente y agregar 100 g. de mejillones de lata y 50 g. de camarones cocidos. Servir con filetes de lenguado escalfados. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 5' 1/2 Nivel de potencia: 100% y 50% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Salsa de tomates

---

### Ingredientes

Azúcar	1/2 cda.
Perejil	U albahaca. 1 ramita
Laurel	1 hoja
Aceite	De oliva 50 cc.
Ajos	Diente 1
Cebollas	Picada 1
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Tomates	Peritas 10

---

### Procedimientos

Disponer en un bol los tomates lavados y cortados al medio. Cubrir. Cocinar 10' al 100% de potencia. Reposar 3' y tamizar con todo su jugo. Desechar las semillas y la piel. Reservar. Colocar en una cazuela la cebolla junto con el aceite y el ajo picado. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar la pulpa de tomate, el laurel y el perejil o albahaca. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia. Destapar y agregar el azúcar, sal y pimienta. Cocinar destapado 5' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 22' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Salsa de manzanas

---

### Ingredientes

Manzanas	Grand Smith, verdes 1/2 kg.
Manteca	30 g.
Vino	Blanco reducido 50 cc.
Azúcar	30 g.
Jugo	De limón 2 cdas.

---

### Procedimientos

Pelar las manzanas, descorazonarlas y cortarlas en láminas finas. Acomodarlas en un bol junto con el jugo de limón, el vino y el azúcar. Remover y cubrir. Cocinar de 6' a 8' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 3' y luego procesar junto con el líquido resultante y la manteca, hasta formar una crema bien homogénea y lisa. Servir esta salsa con lomitos o carré de cerdo. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 6' a 8' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Salsa pesto

---

### Ingredientes

Sal	1 cda.
Queso	Parmesano rallado 70 g.
Nueces	2 cdas.
Ajos	Dientes 3
Aceite	De oliva 150 cc.
Albahaca	Hojas 50 g.

---

### Procedimientos

Colocar en el vaso de la licuadora los ajos, la sal y las nueces. Licuar hasta obtener una pasta lisa. Agregar las hojas de albahaca y reducir a puré. Pasar todo a un bol y agregar, alternando y de a cucharadas, el aceite y el queso, hasta obtener una consistencia similar a la salsa mayonesa. Pimentar y guardar en heladera. Se puede adicionar más aceite si fuese necesario, en el momento de usar. Tiempo de preparación: 15'

[« volver](#)

## Salsa suprema

---

### Ingredientes

Salsa Veloute (con caldo de pollo) 500 cc.  
Manteca 30 g.  
Crema 150 cc.

---

### Procedimientos

---

Una vez confeccionada la salsa veloute, añadir la crema de leche y mezclar. Cocinar 2' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Luego colocar y agregar la manteca. Remover hasta que se disuelva bien y servir con pollo hervido y pechugas. Se puede realzar el sabor agregando 50 g. de manteca de hierbas. Tiempo de preparación: 8' Tiempo de cocción: 2' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Impresión de receta

### Salsa veloute

Autor: Aladro Manuel



#### Ingredientes

Pimienta	A gusto
Caldo	De ternera, pescado o ave. 500 cc.
Harina	60 g.
Sal	A gusto
Manteca	40 g.

#### Procedimientos

Colocar en un bol de 1 1/2 litro de capacidad el caldo a temperatura ambiente y la harina. Revolver enérgicamente. Agregar la manteca cortada en trocitos. Cocinar 6' al 100% de potencia. Revolver bien de los bordes hacia el centro, recordando raspar con el batidor en fondo del recipiente, cada 1' 1/2, hasta obtener una crema espesa, con textura lisa y aterciopelada. Generalmente no necesita ser condimentada, ya que el caldo empleado lo está. Se puede agregar de 50 cc a 150 cc de crema de leche, para darle la consistencia deseada. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 6' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

## Sandwich de brótola diet

---

### Ingredientes

Limón	2 rodajas
Mozzarella	Descremada rallada 150 g.
Ajos	Picado 1 diente
Sal	A gusto
Huevos	1
Orégano	A gusto
Zucchini	En tiritas 1
Salsa	Al natural de tomates 1/2 taza
Apio	Picado 1 ramita
Pimienta	A gusto
Cebollas	Picada 1
Pimientos	Rojo picado en tiras finas 1/2
Brótola	Filetes de 1/2 kg. c/ u 2

---

### Procedimientos

---

Disponer en un bol el zucchini, la cebolla, el pimiento, el apio y el ajo. Mezclar y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo. Luego reposar 5' y colar. Agregar el huevo batido, la mozzarella y condimentar a gusto. Reservar. Lavar y secar los filetes. Realizarle unos cortes superficiales en la piel para que no se contraigan demasiado durante la cocción. Salpimentarlos y disponer uno de ellos en la base de una asadera de vidrio de aproximadamente 12 cm. x 24 cm. Distribuir encima el relleno y cubrir con el otro filet y presionar los bordes. Verter la salsa de tomate y acomodar sobre ésta las rodajas de limón cortadas al medio. Cubrir. Cocinar de 10' a 12' al 100% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 18' a 20' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Sandwich de waffles

---

### Ingredientes

#### Relleno

Jamón	Cocido
Queso	Crema
Queso	De maquina
Paltas	.
Huevos	Duros
Mayonesa	a gusto
Lechuga	.
Atún	.

#### Waffles

Sal	1/2 cdita
Polvo	Leudante 3 cditas.
Huevos	2
Leche	375 cc.
Manteca	100 g.
Harina	300 g.

---

### Procedimientos

---

Procedimiento: Disponer en el vaso del procesador la harina, polvo para hornear y sal. Integrar. Agregar los huevos y la leche. Procesar hasta obtener una pasta lisa. Agregar la manteca derretida (1' al 100% de potencia) e integrar. Reposar 5' mientras mientras calienta la waflera. Disponer una porción de la pasta, cerrar y cocinar aproximadamente 5' por tanda. Entibiar y armar sandwich intercalando los ingredientes del relleno.

[« volver](#)

## Selva negra

---

### Ingredientes

#### **Relleno y cobertura**

Cerezas	Al natural 300 g.
Crema	De manteca al chocolate 1 taza
Chocolate	Derretido 3 barras
Crema	Chantilly 350 cc.
Chocolate	Cobertura 1 barra 100 g.
Kirsh	50 cc.

#### **Bizcochuelo**

Nueces	Ralladas 80 g.
Azúcar	120 g.
Harina	70 g.
Esencia	De vainilla 1/4 cda.
Huevos	6
Chocolate	Para taza rallado 80 g.

---

### Procedimientos

---

**BIZCOCHUELO:** Separar las yemas de las claras. Batir las claras a punto nieve, agregar en forma de lluvia la mitad del azúcar y continuar el batido con batidora eléctrica hasta forma un merengue. Reservar. Batir las yemas junto con el resto del azúcar a punto cinta (deben quedar bien consistentes y claras). Perfumar con esencia de vainillas. Unir ambos batidos y agregar en forma de lluvia el chocolate rallado, alternando con las nueces y la harina tamizada, mezclando siempre con batidor de alambre con movimientos envolventes y ascendentes, para mantener la preparación esponjosa. Verter en un molde de 22 cm. de diámetro enmantecado y forrada su base con un disco de papel manteca. Emparejar la superficie. Dejar reposar 5', espolvorear con bizcocho dulce molido y desmoldar. Dejar enfriar y cortar en tres discos. Reservar. Descaroazar las cerezas y disponerlas en un bol junto con el kirsh. Macerar unos minutos.

**ARMADO DE LA TORTA:** Escurrir las cerezas y reservarlas. Humedecer los discos de bizcochuelo sobre un cartón del mismo diámetro y rellenar con la crema de chocolate. Cubrir con otra capa de bizcochuelo y rellenar con la mitad de la crema y la cerezas, reservando 9 para decorar. Cubrir la torta con crema, untar los bordes con el chocolate derretido, en forma irregular (queda como marmolado) y disponer el resto de la crema en manga con boquilla rizada. Marca en forma superficial sobre la cubierta de la torta 8 porciones. Realizar sobre estas marcas 8 rosetas de crema y una roseta grande en el centro de la torta. Ubicar sobre éstas las cerezas reservadas. Realizar con el chocolate cobertura a temperatura ambiente y un pelapapas rulos de chocolate y volcarlos en el centro de la torta. Llevar a heladera hasta el momento de servir. Antes de llevar a la mesa espolvorear con 1 cucharada de azúcar impalpable tamizada. Tiempo de preparación: 35' Tiempo de cocción: 13' Nivel de potencia: 60% Se puede congelar (decorar completamente).

[« volver](#)

## Sopa crema de apio

---

### Ingredientes

Perejil	Picado. 1/2 cda.
Crema	De leche 100 cc.
Sal	A gusto
Manteca	1 cda.
Apio	1/4 kg.
Pimienta	A gusto
Leche	250 cc.

### Procedimientos

---

Separar el apio en ramas, deshechar la parte de las hojas, retirarle los filamentos y lavar. Cortar en trocitos y disponerlos en un bol junto con la manteca, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Pasar al procesador y agregar la leche. Trabajar hasta obtener una textura lisa y homogénea. Disponer en un bol, agregar la crema, el perejil y rectificar la sazón. Cocinar destapado 1' al 100% de potencia. Servir y espolvorear con un poco más de perejil. Tiempo de preparación: 6' Tiempo de cocción: 9' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Para congelar no adicionar la crema.

[« volver](#)

## Sopa crema de calabaza

---

### Ingredientes

Calabaza	1/2 kg.
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto
Cebollas	Picada 1
Jengibre	1 cdta.
Curry	1 cdta.
Caldo	De verduras. 1/2 litro
Zanahoria	1/4 kg.
Manteca	50 g.
Crema	De leche 200 cc.

### Procedimientos

---

Lavar y pinchar la calabaza todo alrededor. Disponer en un plato. Cocinar 11' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Pelar y disponer las zanahorias cortadas al medio en una bolsa para freezer. Cerrar. Cocinar 6' al 100% de potencia. Cerrar. Cocinar 6' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Disponer en un bol la cebolla con la manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Pasar al vaso del procesador. Agregar las zanahorias y la calabaza. Procesar hasta formar un puré homogéneo. Pasar a una cazuela. Agregar el caldo bien caliente, el jengibre, el curry, sal y pimienta a gusto. Mezclar. Cocinar 5' al 100% de potencia. Incorporar la crema de leche y mezclar nuevamente. Cocinar 2' al 100% de potencia. Servir y acompañar con rodajas de pan tostado. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 28' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. Si se desea congelar no incorporar la crema.

[« volver](#)

## Sopa crema de remolachas

---

### Ingredientes

Pimienta	A gusto
Caldo	De carne 1/2 litro
Manteca	1 cda.
Papas	Cortadas en cubos y cocidas. 1/4 kg.
Perejil	Picado. 1 cda.
Remolachas	300 g.
Crema	De leche. 200 cc.
Jugo	De limón. 2 cdas.
Sal	A gusto
Puerros	1

---

### Procedimientos

Pelar y cortar en cubos las remolachas. Lavarlas y disponerlas en un bol y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Reposar 3' y reservar. Disponer en un bol el puerro picado con la manteca. Cubrir. Cocinar 1' 1/2 al 100% de potencia. Disponer en el vaso del procesador junto con las remolachas y un poco de caldo. Trabajar hasta formar un puré. Agregar el resto del caldo y tamizar. Pasar a una cazuela amplia. Agregar el jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia. Incorporar la crema y rectificar la sazón. Cocinar destapado 3' al 100% de potencia. Reservar. Disponer las papas en un bol y cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Servir la sopa y acomodar en el centro de cada soperas o plato un puñado de papas y espolvorear con perejil. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 20' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar. Nota: Para congelar no se deben agregar la crema ni las papas. Estas se adicionan en el momento de servir.

[« volver](#)

## Sopa puré de arvejas

---

### Ingredientes

Manteca	100 g.
Puerros	Picados 2
Arvejas	Congeladas 1 paquete (500 g)
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Pan	Cubitos tostados. 1 taza
Caldo	De verduras. 250 cc.
Perejil	Picado 1 cda.

### Procedimientos

---

Colocar en un bol amplio los puerros, el perejil y 25 g. de manteca. Cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Agregar las arvejas congeladas y el caldo bien caliente. Cubrir. Cocinar 6' al 100% de potencia. Dejar reposar 3'. Pasar todo al vaso del procesador y trabajar hasta obtener una pasta cremosa y liviana. A continuación tamizar, para desechar la piel de las arvejas. Pasar a una cazuela y salpimentar. Cocinar destapado 5' al 100% de potencia. Agregar la manteca restante cortada en trozos y mezclar hasta observar que se funde completamente. Distribuir en 4 soperas y espolvorear con los cubitos de pan tostados. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 13' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Sopa rápida de arroz y queso fresco

---

### Ingredientes

Pimienta	A gusto
Queso	Fresco 150 g.
Caldo	Cubito de verdura 1
Arroz	Común 100 g.
Agua	Caliente 3/4 litro

---

### Procedimientos

Colocar en un bol amplio el agua y el cubito de caldo. Cubrir. Cocinar 5' al 100% de potencia, o hasta que rompa el hervor. Agregar el arroz ligeramente lavado y mezclar bien. Cocinar tapado 8' al 100% de potencia. Dejar reposar 6', agregar el queso cortado en cubos y un toque de pimienta. Mezclar bien. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 11' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Sorbete de naranjas diet

---

### Ingredientes

Edulcorante	Granulado 2 cdas.
Gelatina	Sin sabor 1 sobre
Yogur	BC 300 g.
Ralladura de piel	De naranja 1
Claras	2
Agua	50 cc.
Jugo	De naranjas 180 cc.

---

### Procedimientos

Mezclar en un bol el jugo de naranjas colado, con la ralladura y el yogur. Hidratar la gelatina en el agua, dejar reposar 3'. Cocinar 30" al 100% de potencia. Entibiar un poco y agregar al yogur. Llevar 10' al freezer. Mientras tanto batir las claras a nieve, agregar el edulcorante y continuar el batido hasta formar un merengue liviano. Agregarlo con cuidado a la mezcla anterior. Dividir en 6 moldes individuales, previamente forradas sus bases con papel manteca. Llevar a freezer 4 horas. Luego desmoldar, acompañar con gajos de naranja pelados y hojas de menta. Servir inmediatamente. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 30" Nivel de potencia: 100%

[« volver](#)

## Supremas con salsa de limón

---

### Ingredientes

#### Guarnición

Espárragos Verdes	1 atado
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto
Manteca	25 g.

#### General

Pimentón	1/2 cda.
Ajos	Y perejil picados 1 cda.
Supremas	Sin piel 4
Manteca	1 cda.

#### Salsa

Jugo	De limón 3 cdas.
Caldo	De ave 150 cc.
Perejil	Picado 1/2 cda.
Almidón	De maíz 25 g.
Crema	De leche 150 cc.
Tomates	Peritas pelados 2

---

### Procedimientos

---

Quitar el huesito a las supremas y abrirlas en forma de libro. Salpimentar y espolvorear con el ajo y el perejil picados. Arrollarlas y sujetar con palillo. Secarlas bien y espolvorear con el pimentón. Precalentar la bandeja doradora de 7 a 9 minutos al 100% de potencia. Enmantecar y acomodar encima las supremas. Cocinar 6 minutos al 100% de potencia. Dar vuelta a la mitad del tiempo y completar la cocción. Reservar. Para hacer la salsa, colocar en un bol el caldo, la crema, el jugo de limón colado y el almidón de maíz. Revolver bien. Cocinar 3 minutos al 100% de potencia. Revolver con batidor de varillas a cada minuto, hasta espesar. Agregar el tomate cortado en cubos medianos y el perejil. Salpimentar y mezclar. Cocinar 30 segundos al 100% de potencia. Verter sobre las supremas. Para preparar la guarnición, lavar los espárragos y raspar con pelapapas el tronco. Cortarles la base y volver a lavarlos. Escurrir y disponer en un molde rectangular, con las puntas superpuestas en el centro. Cubrir y cocinar de 9 a 11 minutos al 100% de potencia. Escurrir, cortar el sesgo en trocitos de unos 3 cm. de largo y agregar la manteca. Salpimentar y mezclar. Servir con las supremas. Preparación: 55' Cocción: 30' Realización: Elaborada

[« volver](#)

## Supremas con salsa de queso

---

### Ingredientes

Crema	De leche 50 cc.
Harina	1 cda.
Sal	A gusto
Queso	Gruyère 80 g.
Caldo	De ave 150 cc.
Manteca	50 g.
Supremas	Sin piel 4
Pimienta	A gusto
Leche	150 cc.
Yemas	1

---

### Procedimientos

Limpiar las supremas, quitarles el tendón de la doble pechugas y pelar bien el hueso. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con un poco de manteca y disponer las supremas. Presionar ligeramente. Cocinar 8' al 100% de potencia. Dar vuelta las supremas a mitad de tiempo, salpimentar y completar la cocción. Reservar. Colocar en un bol la harina disuelta en la leche, el caldo y la manteca cortada en trocitos. Revolver. Cocinar 6' al 100% de potencia. Revolver a cada 1' 1/2, con batidor de alambre, para que no se agrume. A mitad de tiempo incorporar la yema disuelta en la crema de leche y el queso rallado. Salpimentar, revolver bien y completar la cocción. Servir las supremas napadas con la salsa y acompañarlas verduras al natural. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 14' Nivel de potencia: 100% Se puede recalentar.

[« volver](#)

## Supremas de pollo en escabeche

---

### Ingredientes

Ajos	Dientes 3
Cebollas	Picada fina 1
Ají	Molido. A gusto
Tomates	Perita en concassé 1
Orégano	A gusto
Aceite	150 cc.
Laurel	1 hoja
Supremas	8
Pimientos	Amarillos cortados en rombos 1
Pimientos	Verde cortado en rombos 1
Vinagre	Blanco reducido 100 g.
Zanahoria	En bastones 1/4 kg.
Sal	A gusto
Pimienta	Negra en grano 1 cda.
Vino	Blanco reducido 100 g.

---

### Procedimientos

Disponer en una cazuela amplia la cebolla junto con las zanahorias, los pimientos, el ajo y el laurel. Salar y cubrir. Cocinar 8' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reservar. Retirar los huesitos a las supremas y abrirlas en forma de libro. Salarlas y condimentarlas con el orégano y ají molido. Enrollarlas y sujetarlas con palillos. Disponerlas sobre las verduras rehogadas y verter encima el tomate, la pimienta, el vinagre, el vino y el aceite. Cubrir. Cocinar de 20' a 22' al 100% de potencia. Completar la cocción. Dejar enfriar y conservar en la heladera, procurando que la carne quede cubierta con el líquido. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 30' Nivel de potencia: 100% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Tarta acaramelada de manzanas

---

### Ingredientes

#### Para la tarta

Canela	1 cda.
Harina	Leudante 250 g.
Leche	O sidra 100 cc.
Esencia	1 cda.
Manteca	150 g.
Nueces	Molidas 50 g.
Manzanas	2 (1 rallada y la otra cortada en cubitos)
Azúcar	200 g.
Huevos	3
Pasas	De uva maceradas 100 g.
Ralladura de piel	De limón 1 cda.

#### Para el molde

Azúcar	200 g.
Manzanas	Cortadas en láminas finas 1
Jugo	De limón 1 cda.
Agua	Cant. Nec.

---

### Procedimientos

---

En primer lugar vas a acaramelar el molde, para la cual deberás elegir uno de vidrio templado, con tubo central, y de dos litros de capacidad, donde vas a volcar el azúcar, más o menos 5 cdas de agua y el jugo del limón. Entonces mezclas bien y lo llevas a tu microondas. El tiempo que deberás programar para que tome un buen color caramelo es 5' a 7' en MAXIMO (100%). Por favor, no te descuides, ¡no te vayas de la cocina!, tenés en cuenta que al finalizar el tiempo, justo en el último minuto comienza a tomar color, y quizá lo retires un poco antes de finalizar el tiempo, porque te agrada un caramelo claro. ¡Vos elegís el tono! Bien, si ya está listo, sin demora, comienza a distribuirlo por todo el interior y cuando comience a espesar, adherí la manzana cortada en lámina ¡y con cuidado!, en forma escalonada. Ahora dejarlo secar. Para la masa, en un recipiente amplio colocar la manteca. Si está fría, lleva el molde al microonda y programá 1 ½' en Derretir (20% de potencia). Ahora que quedó blanda (ojo no tiene que estar derretida). Agregar el azúcar y la ralladura del limón y mezcla hasta que quede cremoso. Agregar de a uno los huevos enteros y luego perfumar con la esencia de vainilla (hasta aquí, si preferís podés trabajar con batidora eléctrica). A través de un tamiz, incorporar la harina leudante tamizada con la canela, en forma alternada con la leche o la sidra. Mezclar con la cuchara de madera. Ahora que quedó una masa super-suave, agregar la manzana cortada en cubitos y la otra rallada. Mezclar suavemente y pasa toda la preparación al molde acaramelado. Emparejar la superficie y microondeá de 16' a 18' en HORNEAR (60%). Finalmente dejar reposar 3', pasa cuidadosamente un cuchillo alrededor y desmoldar inmediatamente. (de lo contrario el caramelo comienza a enfriarse y se va a quedar pegada!!!)

[« volver](#)

## Tarta bombón de frambuesas

---

### Ingredientes

#### Masa

Harina Leudante 50 g.  
Azúcar 60 g.  
Huevos 2  
Cacao Amargo 10 g.

#### Relleno

Frambuesas Al natural 1 frasco  
Crema Chantilly 700 g.  
Mermelada De frambuesas 2 cdas.

#### Cubierta y decoración

Cacao Amargo 1 cda.  
Chocolate Para taza 200 g.  
Chocolate Blanco cobertura 100 g.  
Cognac 2 cdas.  
Almendras Fileteadas 50 g.  
Manteca 30 g.

---

### Procedimientos

---

**MASA:** Colocar en un bol los huevos junto con el azúcar y llevar a punto letra con batidora eléctrica (debe quedar bien consistente y de color claro). Agregar en forma de lluvia la harina tamizada junto con el cacao amargo. Revolviendo con batidor de alambre hasta que quede totalmente incorporada. Verter en una tartera de 24 cm. de diámetro (con hueco para rellenar). Cocinar 2' al 60% de potencia y 3' al 100% de potencia. Reposar 5', espolvorear con bizcocho dulce molido y desmoldar. **RELLENO:** Untar la base de la tarta con la mermelada. Escurrir bien las frambuesas y rellenar la tarta. Distribuir encima la crema chantilly bien espesa y darle forma de bomba (redondeada). Llevar al freezer por espacio de media hora. **CUBIERTA Y DECORACIÓN:** Colocar en un bol el chocolate para taza rallado junto con la manteca. Cocinar 5' al 40% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción hasta que quede completamente fundido. Agregar el coñac y revolver hasta entibiar un poco. Cubrir completamente la tarta (crema y bordes de la masa). Pegar alrededor las almendras fileteadas. Con pelapapas, realizar rulos con el chocolate blanco y distribuirlos en la superficie. Llevar a la heladera para enfriar bien. Retirar, tamizar encima el cacao amargo y servir. Tiempo de preparación: 40' Tiempo de cocción: 10' Nivel de potencia: 60%, 100% y 40% Se puede congelar. **NOTA:** Si desea la base bien húmeda puede pincelarla con el almíbar de las frambuesas.

[« volver](#)

## Tarta de acelga

---

### Ingredientes

#### Masa

Pimentón	1 cdta.
Yemas	1
Disco de Masa	Hojaldrada 1

#### Relleno

Acelga	3/4 kg. de acelga
Nuez Moscada	A gusto
Manteca	0 aceite 30 g.
Queso	Rallado 50 g.
Tomates	En rodajas 1
Huevos	3
Sal	A gusto
Ajos	Picados 3 dientes
Huevos	Duro cortado en rodajas
Cebollas	Picada 1
Mozzarella	120 g.
Pimienta	A gusto
Ricota	100 g.
Jamón	Cocido 100 g.

---

### Procedimientos

---

MASA: Forrar una tartera de 26 cm. de diámetro previamente enmantecada. Realizar un repulgue todo alrededor y pinchar completamente la masa. Batir la yema con el pimetón y pincelar toda la masa. Cocinar aprox. 8' al 100% de potencia. Cada 2' controlar que la masa mantenga su forma original, volviendo a pincharla nuevamente si fuese necesario. Dejar reposar. RELLENO: Lavar bien las hojas de acelga y separa los troncos. Disponer las hojas dentro de una bolsa para frezeer sólo con el agua del lavado. Atar flojo. Cocinar 6' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Dejar reposar, colar y exprimir. Reservar. Cortar en tiritas los troncos y disponerlos en un bol junto con la cebolla y los ajos. Agregar la manteca y cubrir. Cocinar 7' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo. Agregar las hojas picadas, el queso rallado, los huevos apenas batidos y la ricota. Mezclar bien y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Tapizar el fondo de la masa cocida con el lomito ahumado y verter encima el relleno. Emparejar la superficie. Disponer las rodajas de tomate. Cocinar aprox. 8' al 100% de potencia. A mitad de tiempo distribuir la mozzarella, el huevo duro y espolvorear con un poco de pimentón. Completar la cocción. Reposar 3'. Servir caliente o tibia. Tiempo de preparación: 22' Tiempo de cocción: 29' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Tarta de atún y palmitos

---

### Ingredientes

#### General

Agua	Fría. Cant. Nec.
Manteca	100 g.
Queso	Rallado 2 cdas.
Pimentón	1 cdta.
Harina	0000 220 g.

#### Relleno

Jamón	Crudo 8 tajadas
Papas	500 g.
Tomates	Redondo 1
Escarola	Rizada
Ketchup	1 cda.
Palmitos	1 lata
Sal	a gusto
Jugo	De limón 1 cda.
Mayonesa	1 taza
Huevos	Duros 2
Gelatina	Sin sabor 1/2 cda.
Zanahoria	1
Atún	2 latas
Aceitunas	Negras 10
Arvejas	Congeladas 1/2 taza
Pimienta	a gusto

---

### Procedimientos

---

Procese la harina, manteca fría, queso y pimentón hasta desmigajar, salpimiente y agregue agua fría para armar la masa. Repose 15' en la heladera. Enmanteque y enharine una tartera de 28 cm diámetro, tapice con la masa estirada y pinche con tenedor. Microondee sobre rejilla alta de 8' a 10' en COMBI 3' y luego 3' más al grill, o hasta dorar ligeramente. Reservar. Corte la zanahoria en cubitos chicos y las papas en cubos medianos. Lave bien y disponga en un bol con 100 cc y jugo de limón, tape y microondee 14' a 16' en MAXIMO (100%). Remueva a mitad de tiempo, agregue las arvejas congeladas y complete la cocción. Repose 3' y cuele. Hidratar la gelatina en el vino. Microondee 20 segundos en MAXIMO (100%). Pase los vegetales a un bol, agregue la mayonesa y el ketchup, la gelatina, el atún escurrido y desmenuzado, la mitad de los palmitos escurridos y cortados en ruedas, sal y pimienta a gusto. Mezcle bien. Vierta sobre la masa cocida y empareje la superficie. Corte el tomate y los huevos duros en ruedas y acomode todo alrededor. Adorne con las aceitunas negras, el resto de los palmitos, el jamón crudo y las hojas verdes.

[« volver](#)

## Tarta de berenjenas y tomates

---

### Ingredientes

#### General

Nuez Moscada	a gusto
Leche	250 cc
Manteca	25 gr
Sal	Gruesa 1 cda
Almidón	De maíz 25 gr
Sal	a gusto
Berenjenas	750 gr
Masa	De hojaldre 1 disco
Panceta	Ahumada 100 gr
Tomates	Redondos 2
Cebollas	Picadas 1
Pimienta	a gusto

---

### Procedimientos

---

Corte las berenjenas en rodajas y estíbelas en capas, intercalando con la sal gruesa, dentro de un colador. Deje macerar hasta que despida el jugo amargo. Luego enjuague y cocínelas tapadas, con 2 cdas. de aceite, 12' AL 100% de POTENCIA. Reserve. Tapice una tartera de 28 cm de diámetro enmantecada con la masa. Pinche con tenedor y cocine de 6' a 8' al 100% de POTENCIA. Cada 2 minutos pinche nuevamente para mantener la forma. Reserve. En una taza caliente 200 c.c. de leche 1 ½' al 100% de POTENCIA. Mientras tanto disuelva dentro de un bol de 2 litros de capacidad el almidón o harina en el resto de la leche fría. Agregue la leche caliente y la manteca Mezcle y cocine 1 ½' más al 100% de POTENCIA. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Reserve. Corte la panceta en tiras y ponga en un bol junto con las cebollas, Tape y cocine 5' al 100% de POTENCIA. Agregue la salsa bechamel, el queso, el huevo y condimentos. Mezcle. Rellene la masa cocida, acomode encima las rodajas de berenjenas intercalando con el tomate cortado también en rodajas. Cocine 10' en GRILL + MICROONDAS al 100% de POTENCIA.

[« volver](#)

## Tarta de cebolla, pimientos y mozzarella

---

### Ingredientes

#### Masa

Masa Hojaldrada cocida 1

#### Relleno

Ajos Dientes 2  
Mozzarella Rallada 100 g.  
Pimientos Rojo en aros 1  
Huevos 2  
Salsa Blanca espesa 1/2 taza  
Jamón Cocido 3 fetas  
Sal A gusto  
Pimienta A gusto  
Orégano 1 cdta.  
Ají Molido 1 cdta.  
Aceite De oliva 2 cdas.  
Pimientos Verde en aros 1  
Cebollas En tiras 2  
Aceitunas Negras 50 g.

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol amplio las cebollas, los pimientos, los ajos y el aceite. Mezclar y cubrir. Cocinar 12 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Agregar la salsa blanca y los huevos. Mezclar y salpimentar. Acomodar el jamón sobre la masa cocida y verter encima el relleno. Espolvorear con el orégano y el ají molido. Cocinar 8 minutos al 100% de potencia. Agregar las aceitunas y la mozzarella. Microondear 3 minutos al 100% de potencia. Reposar 3 minutos y servir.  
Preparación: 30' Cocción: 23' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Tarta de coco

---

Tarta de coco Juanita.

### Ingredientes

Mermelada	De damascos 250 g.
Azúcar	100 g.
Masa	Brissé. 450 g. Aprox.
Yemas	3
Esencia	De vainilla 1/2 cda.
Ricota	200 g.
Almidón	De maíz 30 g.
Coco	Rallado 120 g.
Ralladura de piel	De limón 1 cda.
Leche	250 cc.

---

### Procedimientos

MASA: Estirar y forrar una tartera de 24 cm. de diámetro previamente enmantecada y espolvoreada con abundante bizcocho dulce molido. Pinchar la masa (especialmente en la unión de la base con el borde). Llevar 15' a la heladera o 5' al freezer. Retirar. Cocinar 12' al 60% de potencia. Reservar. RELLENO 1: Colocar en un bol la leche, azúcar, almidón de maíz, las yemas y la ralladura de limón. Revolver bien. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver a cada minuto, hasta lograr una crema espesa y lisa. Agregar inmediatamente 100 g. de coco (resolver el resto para decorar) y revolver bien. Agregar la ricota y perfumar con la esencia. Mezclar y dejar entibiar. Colocar en una jarrita la mermelada. Cocinar 2' 1/2 al 100%, hasta que quede bastante líquido. Pincelar la base y los de la masa cocida, y luego rellenar. Alisar bien la superficie y distribuir el resto de la mermelada. Pegar el coco reservado todo alrededor. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Tiempo de preparación: 25' Tiempo de cocción: 18 1/2 Nivel de potencia: 60% y 100% NOTA: Esta deliciosa tarta es una recreación de la receta original de la Sra. Juanita de Tavasci, una de las responsables de mi inicio en el arte culinario y con esta receta deseo expresarle mi sincero homenaje y respeto.

[« volver](#)

## Tarta de espárragos y camarones

---

### Ingredientes

Camarones	Pelados 200 g.
Echalotes	Picado 1
Huevos	3
Manteca	30 g.
Espárragos	Verdes 1 atado
Sal	A gusto
Masa	Hojaldrada 1 disco
Tomates	Perita 1
Pimienta	A gusto
Queso	Crema 250 g.
Cebollas	Picada 1
Queso	Gruyère rallado 50 g.

---

### Procedimientos

Enmantecar una tartera de 24 cm. de diámetro y forrar con la masa. Realizar un repulgue todo alrededor y pinchar la base y los bordes. Pincelar el borde con una yema batida. Microondear de 8 a 9 minutos al 100% de potencia. Controlar cada 2 minutos que la masa mantenga su forma, en caso necesario volver a pincharla. Luego entibiar. Poner en un bol la cebolla con la echalote y la manteca. Cubrir. Cocinar 4 minutos al 100% de potencia. Agregar los espárragos bien limpios con las puntas orientadas hacia el centro. Cubrir. Cocinar de 9 a 11 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Reservar 9 puntas de espárragos para decorar y pasar el resto de los ingredientes al vaso del procesador. Agregar el queso crema, el queso gruyère y los huevos. Procesar un poco y pasar a un bol. Agregar los camarones y salpimentar. Verter el relleno sobre la masa cocida y disponer encima, en forma radial, las puntas de espárragos reservadas, intercalando con el tomate cortado en rodajas, espolvorear con un poco de orégano. Cocinar 10 minutos al 100% de potencia. Preparación: 30' Cocción: 34' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Tarta de espárragos y panceta al orégano

---

### Ingredientes

Espárragos	Verdes cocidos 1/2 kg.
Huevos	3
Pimienta	A gusto
Masa	Brissé salada 450 g.
Orégano	1/2 cda.
Sal	A gusto
Panceta	Ahumada 120 g.
Cebollas	Picada 1
Queso	Gruyère 60 g.
Crema	De leche 200 cc.

---

### Procedimientos

MASA: Estirar la masa y forrar una tartera de 24 cm. de diámetro previamente enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Pinchar la masa y llevar 15' a la heladera. Retirar. Cocinar 12' al 60% de potencia. Reservar. RELLENO: Cortar la panceta en tiras y disponerlas en un bol. Tapar con papel servilleta. Cocinar 2' al 100% de potencia. Retirar la panceta desgrasada. Agregar la cebolla en la grasa que dejó la panceta. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Cortar los espárragos en trozos de 3 cm. de largo. Mezclarlos con la cebolla. Cubrir. Cocinar 3' al 100% de potencia (para calentar la verdura que ya está cocida). Agregar el queso rallado, los huevos apenas batidos y la crema de leche ligeramente espesa. Condimentar con orégano, sal y pimienta. Verter sobre la masa cocida. Distribuir encima los tomates picados (sin las semillas ni jugo). Cocinar de 10' a 12' al 100% de potencia. Dejar reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 27' a 29' Nivel de potencia: 60% a 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: No se debe omitir calentar los espárragos antes de agregar el resto de los ingredientes para que la cocción posterior alcance a coagular perfectamente.

[« volver](#)

## Tarta de frambuesas y almendras

---

Tarta de linz.

### Ingredientes

#### Masa

Canela	Molida 1 cda.
Harina	300 g.
Limón	Ralladura 1 cda.
Sal	1 pizca
Yemas	2
Clavo de olor	Molido 1/4 cda.
Almendras	Ralladas 75 g.
Leche	1 cda.
Manteca	200 g.
Azúcar	125 g.

#### Relleno

Almendras	Ralladas 75 g.
Mermelada	De frambuesas 1 frasco

---

### Procedimientos

---

MASA: Colocar en el vaso del procesador la harina tamizada con las especias dulces y una pizca de sal. Agregar la manteca bien fría y cortada en trocitos. Trabajar hasta formar punto arena. Incorporar el resto de los ingredientes y trabajar hasta formar una masa tierna. Volcar la masa sobre la mesada enharinada, reservar una porción y estirar el resto. Forrar una tartera de 24 cm de diámetro previamente enmantecada y espolvoreada con bizcocho dulce molido. Llevar 15' a la heladera. Retirar. Cocinar 7' al 60% de potencia. Dejar reposar. RELLENO: Reservar 3 cdas. de mermelada para pincelar el enrejado. Mezclar el resto con las almendras. Rellenar la masa precocida. Estirar la masa reservada de 3 mm. de espesor. Cortar tiras de 5 mm. de ancho. Colocar las tiras paralelas y luego cruzar tiras en diagonal, formando un enrejado. Cocinar de 6' a 8' al 100% de potencia. Dejar entibiar. Pincelar con la mermelada reservada (si es necesario calentarla 30 segundos al 100% de potencia, para que quede casi líquida), para abrillantar la superficie. Dejar que tome temperatura ambiente y servir. Tiempo de preparación: 22' Tiempo de cocción: 14' a 16' Nivel de potencia: 60% y 100% Se puede congelar. NOTA: Según el grosor del enrejado se podrá agregar hasta 2 minutos al 100% de potencia.

[« volver](#)

## Tarta de frutas

---

### Ingredientes

#### Base

Esencia De vainilla. Unas gotas  
Harina Leudante 60 g.  
Azúcar 60 g.  
Huevos 2

#### Relleno

Esencia De vainilla. Unas gotas  
Yemas 3  
Manteca 20 g.  
Almidón De maíz 25 g.  
Crema Chantilly para decorar  
Azúcar 75 g.  
Duraznos En almíbar 3 mitades  
Frutillas 1/2 kg.  
Mermelada De damascos 6 cdas.  
Kiwis 2  
Leche 250 cc.

---

### Procedimientos

---

Para hacer la base, batir los huevos con el azúcar a punto letra (bien consistente). Perfumar con esencia y agregar en forma de lluvia la harina tamizada, mezclando con batidor de mano en forma suave. Verter en una mano en forma suave. Verter en una tartera de 22 cm. de diámetro previamente enmantecada y espolvoreada con bizcocho dulce molido. Microondear 2 minutos al 60% de potencia y 3 minutos al 100% de potencia. Reposar 2 minutos, desmoldar y tapar en tibio para conservar el bizcochuelo húmedo. Reservar. Para preparar la crema pastelera, batir los huevos con el azúcar y el almidón. Agregar la leche y mezclar. Cocinar 4 minutos al 100% de potencia. Revolver a cada minuto, hasta espesar. Perfumar con la esencia y agregar la manteca. Mezclar y reservar tapada. Calentar la mermelada 1 minuto al 100% de potencia, o hasta que quede líquida. Ahuecar el bizcochuelo y untar con 2 cucharadas de mermelada. Rellenar con la crema pastelera y decorar encima con las frutillas enteras, los kiwis pelados y cortados en rodajas y los duraznos cortados en tiras. Pincelar la fruta con el resto de la mermelada y enfriar. Decorar alrededor con una guarda de crema chantilly y servir. Preparación: 20' Cocción: 10' Realización: Fácil.

[« volver](#)

## Tarta de frutillas

---

### Ingredientes

#### Decoración

Chocolate	Cobertura. Formas
Frutillas	250 g.
Gel	3 cdas.
Menta	1 ramita

#### Base

Harina	Leudante 150 g.
Huevos	3
Chocolate	Derretido 2 cdas.
Esencia	1 cda.
Leche	4 cdas.
Azúcar	100 g.
Manteca	120 g.

#### Relleno

Azúcar	2 cdas.
Frutillas	250 g.
Limón	Jugo 1 cda.

#### Mousse

Crema	200 cc.
Agua	1/2 vaso
Azúcar	100 g.
Frutillas	250 g.
Claros	2
Gelatina	Sin sabor 10 g.

---

### Procedimientos

Base: bata la manteca con el azúcar a crema. Perfume a gusto. Agregue los huevos enteros de a uno. Luego la leche y finalmente la harina tamizada. Forre un molde de 22 cm. de diámetro con papel manteca en la base y los bordes. Pinte los bordes con el chocolate derretido en forma irregular y luego vierta la mezcla. Microondee 9' al 60 % de potencia. Dejar enfriar. Relleno: lamine las frutillas y macere con el azúcar y el jugo del limón por 30', hasta que forme almíbar. Mousse: hidrate la gelatina con el agua caliente 1' al 100 % de potencia. Procese las frutillas con la gelatina hasta que quede liso. Bata las claras con la mitad del azúcar a punto merengue. Bata la crema con la mitad del azúcar a medio punto. Una todos los batidos a punto suave. Armado: forre el borde del molde donde cocinó la base con el acetato. Acomode en el fondo la base de la torta. Rellene con las frutillas maceradas sin llegar al borde, usando el almíbar para humedecer. Rellene con la mousse y lleve 3 horas a la heladera. Decoración: desmolde, pase a una fuente y pinte las frutillas y superficie del molde con el gel. Forme una corona con las frutillas, acomode en el centro un ramito de menta y decore con trozos de chocolate.

[« volver](#)

## Tarta de frutillas diet

---

### Ingredientes

#### Masa

Esencia	De vainilla 1/4 cda.
Leche	En polvo descremada 4 cdas.
Edulcorante	Líquido 1/4 cda.
Huevos	2

#### Relleno

Jugo	De limón 2 cdas.
Frutillas	1/2 kg.
Gelatina	Sin sabor 1 sobre
Queso	Blanco descremado 250 g.
Gelatina	De frutillas. 1 sobre de 4 porciones
Agua	50 cc.
Edulcorante	Líquido 1/2 cda.
Claros	2

---

### Procedimientos

---

**MASA:** Batir los huevos a punto letra, hasta que queden bien blancos y consistentes, agregar el edulcorante y la esencia y batir un poco más. Agregar en forma de lluvia la leche en polvo, mezclando con batidor de varillas, con movimientos envolventes, para mantener espumosa la preparación. Verter en una tartera untada con aerosol vegetal y espolvoreada con galletitas de salvado molidas. Cocinar 2' al 60% de potencia y 2' al 100% de potencia. Reposar 3', espolvorear con un poco de galletitas y desmoldar.

**RELLENO:** Disolver la gelatina sin sabor en el agua fría. Reposar 3'. Cocinar 30" al 100% de potencia. Dejar entibiar. Disponer el queso blanco en un bol y agregar el edulcorante y el jugo de limón. Mezclar y verter la gelatina tibia. Mezclar bien. Reservar. Batir a nieve y agregar a lo anterior, mezclando suavemente. Dejar reposar unos minutos hasta que tome apenas consistencia. Verter en la masa cocida. Llevar 10' a la heladera hasta que tome más cuerpo. Preparar la gelatina con sabor frutillas con sólo 300 cc. de agua (mitad caliente y mitad fría) llevar a la heladera y revolver cada 5', hasta que tome punto jarabe. Distribuir las frutillas sobre la crema y pincelar con la gelatina. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Tiempo de preparación: 28' Tiempo de cocción: 4' 1/2 Nivel de potencia: 60% y 100%

[« volver](#)

## Tarta de jamón y queso

---

### Ingredientes

Tomates	Perita 2
Pimentón	A gusto
Manteca	30 g.
Queso	Rallado 50 g.
Sal	A gusto
Disco de Masa	Hojaldrada 1
Mozzarella	200 g.
Jamón	Cocido 200 g.
Nuez Moscada	1 pizca
Huevos	3
Cebollas	Cortada en tiras 1
Pimienta	A gusto
Orégano	1 cdta.
Salsa	Blanca o queso crema 1/4 litro

---

### Procedimientos

MASA: Forrar una tartera de 24 cm. de diámetro, previamente enmantecada. Pinchar con tenedor toda la superficie de la masa, especialmente en la unión de la base con el borde. Realizar un repulgue todo alrededor. Cocinar aprox. 8' al 100% de potencia. Debido a su calidad de masa hojaldrada, controlar cada 2' para que mantenga su forma original, pinchando nuevamente la masa si fuese necesario. Debe quedar firme y ligeramente dorada. Reservar. RELLENO: Colocar en un bol la cebolla y al manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Reservar. Batir los huevos con el queso rallado y agregar la salsa blanca. Revolver enérgicamente para que quede homogéneo, condimentar con sal, pimienta y un toque de nuez moscada formado así la crema de ligue. Reservar. Cortar la mozzarella y los tomates en rodajas. Retirar el exceso de semillas y jugo de los tomates. Disponer la mitad del jamón en el fondo de la masa cocida, distribuir encima la mitad de la cebolla y la mozzarella. Verter parte de la la crema de ligue. Formar otra capa de jamón, cebolla y mozzarella. Verter encima el resto de la crema de ligue y disponer en forma decorativa las rodajas de tomate. Espolvorear con el orégano y el pimentón. Cocinar 8' al 100% de potencia, o hasta observar que quede firme. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Tarta de jamón y queso

---

### Ingredientes

Tomates	Perita 2
Pimentón	A gusto
Manteca	30 g.
Queso	Rallado 50 g.
Sal	A gusto
Disco de Masa	Hojaldrada 1
Mozzarella	200 g.
Jamón	Cocido 200 g.
Nuez Moscada	1 pizca
Huevos	3
Cebollas	Cortada en tiras 1
Pimienta	A gusto
Orégano	1 cdta.
Salsa	Blanca o queso crema 1/4 litro

---

### Procedimientos

MASA: Forrar una tartera de 24 cm. de diámetro, previamente enmantecada. Pinchar con tenedor toda la superficie de la masa, especialmente en la unión de la base con el borde. Realizar un repulgue todo alrededor. Cocinar aprox. 8' al 100% de potencia. Debido a su calidad de masa hojaldrada, controlar cada 2' para que mantenga su forma original, pinchando nuevamente la masa si fuese necesario. Debe quedar firme y ligeramente dorada. Reservar. RELLENO: Colocar en un bol la cebolla y al manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Reservar. Batir los huevos con el queso rallado y agregar la salsa blanca. Revolver enérgicamente para que quede homogéneo, condimentar con sal, pimienta y un toque de nuez moscada formado así la crema de ligue. Reservar. Cortar la mozzarella y los tomates en rodajas. Retirar el exceso de semillas y jugo de los tomates. Disponer la mitad del jamón en el fondo de la masa cocida, distribuir encima la mitad de la cebolla y la mozzarella. Verter parte de la la crema de ligue. Formar otra capa de jamón, cebolla y mozzarella. Verter encima el resto de la crema de ligue y disponer en forma decorativa las rodajas de tomate. Espolvorear con el orégano y el pimentón. Cocinar 8' al 100% de potencia, o hasta observar que quede firme. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 16' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Tarta de manzanas merengadas

---

### Ingredientes

#### Base

Harina	250 g.
Ralladura de piel	De limón 1 cdta.
Azúcar	3 cdas.
Esencia	De vainilla. Unas gotas
Manteca	Fría 100 g.
Huevos	1
Yemas	1

#### Relleno

Canela	1 cda.
Nueces	Picadas 2 cdas.
Crema	Pastelera 1 taza
Pasas	De uva maceradas en coñac 50 g.
Manzanas	Verdes 3

#### Merengue

Claros	4
Azúcar	150 g.
Agua	6 cdas.

---

### Procedimientos

---

Para hacer la base, poner todos los ingredientes en el vaso de la procesadora con cuchilla metálica y trabajar unos 4 o 5 minutos, hasta formar una masa suave. Extenderla sobre una película de plástico y forrar una tartera de 24 cm. de diámetro, previamente enmantecada y espolvoreada con bizcocho dulce molido. Pinchar la base y los bordes y llevar 20 minutos a la heladera. Retirar y cocinar 12 minutos al 60% de potencia. Dejar enfriar. Para preparar el relleno, pelar las manzanas y cortarlas en láminas. Poner en un bol y cubrir. Cocinar 7 minutos al 100% de potencia. Dejar entibiar. Untar la masa cocida con 2 cucharadas de mermelada a gusto y poner encima la crema pastelera. Distribuir sobre ésta las manzanas cocidas, y espolvorear con las pasas, las nueces y la canela. Enfriar. Para hacer el merengue, poner en una jarra de vidrio templado el azúcar y el agua. Mezclar y cocinar 4 1/2 minutos al 100% de potencia, hasta lograr un almíbar espeso. Batir las claras a nieve y agregar en forma de hilo el almíbar. Batir a máquina hasta enfriar y obtener un merengue consistente. Verter con cuchara sobre el relleno y servir la tarta tibia o a temperatura ambiente. Preparación: 20' (masa 20' para asentar la masa) Cocción: 24' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Tarta de pollo y palmitos

---

Las tartas se pueden freezar enteras o en porciones con papel aluminio o separadores.

### Ingredientes

Tomillo  
Orégano  
Ají  
Perejil  
Tapa 1

#### **relleno**

Queso crema 2 cdas  
Palmitos 1 lata  
Sal  
Mayonesa 3/4 tz  
Morrones 1 lata  
Apio 1 rama  
Supremas 2  
Pimienta

#### **masa**

Masa comprada 1 disco

---

### Procedimientos

---

Preparar el molde apto para microondas con rocío vegetal, que no super 26 cm. de diámetro. Aparte espolvorear la masa con el orégano, ají molido y tomillo pasarle el palo de amasar para adherirla y forrar el molde. Pinchar con un tenedor la base y las paredes, cocinarla de 7 a 8 min. al max. controlando cada 2 minutos para que no se infle y si esto ocurre, volver a pincharla. Para el relleno: cocinar las supremas en caldo caliente por 6 minutos en máximo tapadas, dar vuelta a mitad de tiempo, enfriar en el caldo y escurrirlas y picarlas. Pasarlas a un bol y agregarle el queso crema, los morrones, el apio picado y el caldo. La mayonesa, sal, pimienta y por último los palmitos en rodajas. Volcar todo sobre la masa cocida y fría. Emparejar y decorar con palmitos, perejil y morrones.

[« volver](#)

## Tarta de pollo y palmitos

---

Las tartas se pueden freezar enteras o en porciones con papel aluminio o separadores.

### Ingredientes

Tomillo  
Orégano  
Ají  
Perejil  
Tapa 1

#### **relleno**

Queso crema 2 cdas  
Palmitos 1 lata  
Sal  
Mayonesa 3/4 tz  
Morrones 1 lata  
Apio 1 rama  
Supremas 2  
Pimienta

#### **masa**

Masa comprada 1 disco

---

### Procedimientos

---

Preparar el molde apto para microondas con rocío vegetal, que no super 26 cm. de diámetro. Aparte espolvorear la masa con el orégano, ají molido y tomillo pasarle el palo de amasar para adherirla y forrar el molde. Pinchar con un tenedor la base y las paredes, cocinarla de 7 a 8 min. al max. controlando cada 2 minutos para que no se infle y si esto ocurre, volver a pincharla. Para el relleno: cocinar las supremas en caldo caliente por 6 minutos en máximo tapadas, dar vuelta a mitad de tiempo, enfriar en el caldo y escurrirlas y picarlas. Pasarlas a un bol y agregarle el queso crema, los morrones, el apio picado y el caldo. La mayonesa, sal, pimienta y por último los palmitos en rodajas. Volcar todo sobre la masa cocida y fría. Emparejar y decorar con palmitos, perejil y morrones.

[« volver](#)

## Tarta de repollitos de bruselas

---

### Ingredientes

Queso	Gruyère rallado 50 g.
Pimienta	A gusto
Ajos	Picado 1 diente
Pimentón	A gusto
Huevos	3
Panceta	Ahumada 100 g.
Cebollas	Picada 1
Queso	Crema 250 g.
Repollitos	De bruselas 600 g.
Masa	Brissé salada 450 g.
Sal	A gusto

---

### Procedimientos

---

MASA: Estirar la masa y forrar una tartera de 26 cm. de diámetro, previamente enmantecada y espolvoreada con abundante pan rallado. Pincharla en la unión de la base con el borde. Llevar 15' a la heladera. Retirar. Cocinar 12' al 60% de potencia. Reservar. RELLENO: Picar grueso la panceta y disponerla en un bol amplio. Cocinar destapado 2' al 100% de potencia. Retirar la panceta. Agregar en la grasa que formó la panceta la cebolla picada y el ajo. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Lavar los repollitos y realizarle un corte en cruz en al base. Verter sobre la cebolla rehogada. Cubrir. Cocinar de 8' a 10' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5' y colar si hiciera falta. Reservar 8 repollitos parejos. Verter el resto en el vaso del procesador. Agregar los huevos y el queso. Procesar hasta deshacer ligeramente. Pasar a un bol. Agregar el queso blanco y condimentar a gusto. Verter el relleno sobre la masa cocida, acomodar en forma radial los repollitos enteros reservados y espolvorear ligeramente con pimentón. Cocinar 8' al 60% de potencia y 4' a 100% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 26' Tiempo de cocción: 38' Nivel de potencia: 60% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Tarta de tomate y queso

---

Dura 2 meses en el freezer

### Ingredientes

#### decoración

Mozzarella Cant. Nec.  
Tomates Cant. Nec.  
Aceitunas Cant. Nec.  
Albahaca Cant. Nec.

#### relleno

Puré de tomate Lata 1  
Ketchup 2 cdas.  
Ajos en polvo 1 pizca  
Agua 50 c.c.  
Pimienta Cant. Nec.  
Queso crema 250 g.  
Sal Cant. Nec.  
Gelatina sin sabor 1 sobre

#### masa

Tapa 1

---

### Procedimientos

---

Preparar el molde apto para microondas con rocío vegetal, que no supere los 26 cm. de diámetro. Pinchar con un tenedor la base y las paredes, cocinarla sola de 7 a 8 min. al max. controlando cada 2 min. para que no se infle y si esto ocurre volver a pincharla. Para el relleno: licuar o procesar el puré de tomates con el ketchup, queso crema, ajo en polvo, albahaca, sal y pimienta. Por último la gelatina disuelta en el agua fría e hidratada en el microondas 20 seg. en max. Volcar sobre la masa cocida y fría la mousse de tomate, alisar y decorar intercalando rodajas de tomate con la mozzarella, aceitunas y hojas enteras de albahaca.

[« volver](#)

## Tarta de vegetales

---

### Ingredientes

#### Masa

Harina	Integral 100 g.
Agua	5 cdas.
Sal	A gusto
Harina	Común 30 g.
Jugo	De limón colado 1/2 cda.
Pimienta	A gusto
Aceite	De oliva 50 cc.

#### Relleno

Tomates	Peritas cortados en rodajas 2
Chauchas	En juliana 150 g.
Ricota	Descremada 200 g.
Pimienta	A gusto
Claras	3
Mozzarella	Descremada cortada en rodajas 2
Hierbas	Finas 1/2 cda.
Sal	A gusto
Champignones	Fileteado 150 g.
Puerros	En juliana 100 g.
Zucchini	En juliana 150 g.
Zanahoria	En juliana 150 g.

---

### Procedimientos

---

**MASA:** Disponer en el procesador la harina y el aceite. Trabajar hasta obtener una textura granulosa. Agregar el agua fría, el jugo de limón, sal y pimienta. Procesar hasta formar una masa tierna. Taparla y dejar reposar 30 minutos. Estirar la masa entre dos películas de plástico, formando un círculo de 28 cm. de diámetro (bien finita). Forrar una tartera de 24 cm. de diámetro, previamente untada con aerosol vegetal. Pinchar bien la masa. Cocinar de 8' a 9' al 100% de potencia. A mitad de cocción observar que mantenga la forma, pinchando nuevamente si fuera necesario. Completar la cocción. Reservar. **RELLENO:** Disponer en un bol amplio las verduras. Cubrir. Cocinar 14' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 5' y colar bien. Agregar las claras y la ricota. Mezclar bien. Condimentar con las finas hierbas y salpimentar a gusto. Remover para que quede homogéneo. Verter sobre la masa cocida. Cocinar de 6' a 8' al 100% de potencia. Distribuir encima las rodajas de tomate intercalando con la mozzarella. Espolvorear con el pimentón. Cocinar 2' al 80% de potencia. Reposar 5' y servir. Tiempo de preparación: 28' Tiempo de cocción: 31' a 33' Nivel de potencia: 100% y 80% Se puede calentar. Se puede congelar.

[« volver](#)

## Terrina de ave y hortalizas con vinagreta de tomate

---

### Ingredientes

#### Vinagreta

Pimienta	1 1/2 cdtas.
Aceite	15 cdas.
Puré	De tomate 6 cdas.
Sal	3 cdas.
Vinagre	6 cdas.
Mostaza	2 cdas.

#### Terrina

Aceitunas	Negras 100 g.
Crema	De leche 300 cc.
Supremas	Sin piel 350 g.
Zanahoria	En bastones 300 g.
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto
Chauchas	Redondas 300 g.
Puré	De tomate 6 cdas.
Claras	2

---

### Procedimientos

---

Procesar las supremas junto con las claras. Pasarlas a un bol y ubicarlo sobre otro bol más amplio que contenga agua y cubos de hielo. Incorporar de a poco la crema de leche mezclando con cuchara de madera. Añadir el puré de tomate y condimentar a gusto. Llevar a la heladera. Disponer en un bol las zanahorias sólo con el agua del lavado. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Reservar. Proceder de igual forma con las chauchas. Reservar. Enmantecar un molde de budín inglés y luego forrar la base con papel manteca. Cubrir el fondo con un poco de pollo. Disponer encima las zanahorias. Cubrir con un poco más de pollo. Disponer dos hileras de aceitunas descarozadas. Cubrir con pollo y ubicar las chauchas. Por último, cubrir con pollo. Golpear el molde suavemente para eliminar las burbujas de aire y emparejar la superficie. Cubrir. Cocinar 16' al 60% de potencia. Reposar hasta entibiar. Desmoldar y llevar a la heladera hasta el momento de servir. VINAGRETA: Ubicar en un bol la sal y la pimienta. Agregar el vinagre y remover hasta que se disuelva bien la sal. Incorporar siempre mezclando el aceite. Añadir el puré de tomate y la mostaza. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 24' Nivel de potencia: 100% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Terrina de bróccoli

---

### Ingredientes

Queso	Parmesano rallado 50 g.
Sal	A gusto
Huevos	5
Cebollas	Picada 1
Pimienta	A gusto
Bróccoli	Cocidos 1kg.
Crema	De leche 100 cc.
Ajos	Dientes picados 2
Manteca	1 cda.
Nuez Moscada	A gusto
Lomito	Ahumado en cubitos 100 g.
Ricota	1/4 kg.

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol la cebolla, el ajo y la manteca. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Reservar. Separar 150 g. de bróccoli (las flores más parejas), y disponer el resto en el vaso del procesador. Agregar la cebolla rehogada, la ricotta y la crema. Accionar el procesador hasta lograr una consistencia homogénea. Pasar a un bol y cubrir. Cocinar 2' al 100% de potencia. Agregar el queso rallado, el lomito picado y los huevos apenas batidos. Condimentar con sal y pimienta y nuez moscada. Mezclar bien. Enmantecar un molde de budín inglés y forrar la base con papel manteca. Verter la mitad de la preparación anterior. Acomodar en hilera las florcitas de bróccoli reservadas. Verter cuidadosamente el resto de la preparación. Cubrir. Cocinar 16' al 60% de potencia y 4' al 100% de potencia. Reposar 5', desmoldar. Acompañar con salsa de queso. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 26' Nivel de potencia: 60% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Para congelar, primero deje enfriar, luego cortar 10 o 12 tajadas. Untar de 4 tajadas interponiendo separadores y luego envolver con papel aluminio.

[« volver](#)

## Terrina de brótola y frutos de mar

---

### Ingredientes

#### General

Caldo	De verdura colado 150 cc.
Mejillones	Pelados 150 g.
Crema	De leche o queso blanco 300 cc.
Claros	4
Brótola	Filetes sin espinas 1 kg.
Camarones	Pelados 150 g.

#### Salsa

Pimienta	A gusto
Cebollas	Rallada 1
Ajos	Picados 1 diente
Sal	A gusto
Azafrán	1 pizca
Tomates	Peritas 4
Aceite	De oliva 2 cdas.

---

### Procedimientos

---

Lavar el pescado y procesarlo junto con las claras y el caldo. Luego pasar a un bol y llevar 20 minutos a la heladera. Pasado ese tiempo, retirar, añadir la crema de leche o queso blanco y salpimentar. Mezclar y dividir en tres partes. Enmantecar un molde de budín inglés y forrar la base con una tira de papel manteca. Disponer una capa de pescado. Acomodar encima los camarones, pero sin llegar a los bordes. Poner otra capa de pescado y encima los mejillones, nuevamente sin llegar a los bordes. Cubrir con la última capa de pescado, emparejar bien y cuidar que no queden burbujas de aire. Tapar con film adherente. Cocinar aprox. 17 minutos al 60% de potencia. Girar el recipiente 180° a la mitad del tiempo y completar la cocción. Dejar reposar 5' y desmoldar. Reservar. Para hacer la salsa, cortar los tomates al medio y ponerlos en un bol. Cubrir y cocinar 5 minutos al 100% de potencia. Tamizar con el agua de cocción y desechar la piel y las semillas. Poner en otro bol la cebolla y el ajo con el aceite. Cubrir y cocinar 3 minutos al 100% de potencia. Agregar el puré de tomates, sal, pimienta y azafrán. Mezclar y cocinar destapado 2 minutos al 100% de potencia. Servir con la terrina y acompañar con papas al natural. Preparación: 50' (más 20' para dejar el pescado en la heladera) Cocción: 27' Realización: Elaborada

[« volver](#)

## Terrina de claras, vegetales y atún

---

### Ingredientes

Fécula	de maíz 1 cda.
Caldo	caliente 4 cdas.
Sal	
Pimienta	
Cebollas	deshidratadas 1 cda.
Atún	1 lata
Claros	4
Ricota	250 g.
Ajos	deshidratado 1 cda.
Bróccoli	congelado 2 paq.
Pimientos	rojo deshidratado 1 cda.

---

### Procedimientos

Hidratar los vegetales deshidratados en 4 cdas de caldo caliente. Descongelar los bróccolis como indica el envase y picarlos, agregarle los vegetales hidratados, la ricotta, las claras sin batir, la fécula de maíz, el atún escurrido, la sal y pimienta. Volcar todo en un molde de 30 cm. Tipo budín inglés forrado con una tira de papel manteca con rocío vegetal y espolvoreado con pan rallado. Cubrir con film y cocinar 16 minutos al 60%.

[« volver](#)

# Terrina de espinacas, remolacha y coliflor con salsa de queso

---

## Ingredientes

### Terrina

Puré	De remolacha 300 g.
Puré	De coliflor 300 g.
Pan rallado	3 cdas.
Puré	De espinacas 300 g.
Huevos	6
Queso	Blanco 6 cdas.

### Salsa

Pimienta	A gusto
Caldo	De verduras 300 cc.
Sal	A gusto
Almidón	De maíz 20 g.
Crema	De leche 50 cc.
Queso	Gruyère rallado 500 g.
Manteca	30 g.

---

## Procedimientos

---

Disponer cada puré en un bol y cubrir. Cocinar 2 minutos cada uno al 100% de potencia. Destapar y agregar a cada puré 2 cucharadas de queso blanco, 1 cucharada de pan rallado y 2 huevos. Mezclar y salpimentar. Aceitar y espolvorear con pan rallado la base de una flanera; verter los purés, formando 3 capas parejas. Cubrir y cocinar 14 minutos al 60% de potencia y 2 minutos al 100% de potencia. Reposar 5 minutos y luego desmoldar. Para hacer la salsa, poner en un bol el caldo frío, agregar el almidón y revolver bien. Agregar la manteca en trocito y el queso. Mezclar. Cocinar 4 minutos al 100% de potencia. Revolver a cada minuto con batidor de varillas. Completar la cocción hasta espesar. Agregar la crema y salpimentar. Cocinar 1 minuto al 100% de potencia. Revolver y servir con la terrina. Preparación: 32' Cocción: 30' Realización: Mediana

[« volver](#)

## Terrina de hinojos

---

### Ingredientes

Huevos	5
Crema	De leche 100 cc.
Salsa	Blanca espesa 250 cc.
Queso	Gruyère 150 g.
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Nuez Moscada	A gusto
Hinojos	1 1/4 kg.

### Procedimientos

---

Cortar la parte verde de los hinojos, reservarla para decorar y cortar los bulbos blancos en trozos, lavarlos bien y pasarlos a un bol. Cubrir. Cocinar 16' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 3'. Colar y pasar al vaso del procesador junto con la salsa blanca, el queso gruyère rallado y la crema. Trabajar unos minutos hasta obtener una consistencia homogénea. Pasar a un bol y agregar los huevos apenas batidos y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Remover y verter en un molde de budín inglés enmantecado y espolvoreado con pan rallado. Cubrir. Cocinar 15' al 60% de potencia y 5' al 100% de potencia. Reposar 5' y desmoldar. Dejar entibiar y decorar la fuente con gajos de tomates, fetas de jamón crudo y decorar con las hojas verdes reservadas. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 36' Nivel de potencia: 60% y 100% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: Si bien se puede calentar se recomienda servir a temperatura ambiente para realzar el sabor de los hinojos.

[« volver](#)

## Terrina de merluza con hortalizas

---

### Ingredientes

Arvejas	1/2 lata
Sal	A gusto
Merluza	Filetes 1 kg.
Zanahoria	En bastones 150 g.
Crema	De leche 360 g.
Pimienta	A gusto
Claros	5

### Procedimientos

---

Lavar y escurrir las zanahorias. Disponerlas en una bolsa para freezer sólo con el agua del lavado. Cocinar 3' al 100% de potencia. Escurrir y reservar. Lavar los filetes y disponerlos en el vaso del procesador. Trabajar unos minutos hasta obtener una pasta. Añadir las claras y mezclar un poco más. Pasar todo a un bol y salpimentar. Agregar de a poco la crema de leche bien fría. Rectificar el condimento. Mezclar bien hasta que la preparación tome cierta consistencia. Forrar un molde de budín inglés con una tira de papel manteca y verter en él la tercera parte de la pasta de merluza. Acomodar encima las arvejas bien escurridas, sin que toquen los bordes del recipiente (de esta manera las restantes capas de pescado quedarán bien unidas entres sí). Cubrir con otra tercera parte del pescado y ubicar arriba los bastones de zanahorias, también sin tocar los bordes. Por último cubrir con el resto del pescado. Emparejar bien la superficie y cubrir con película plástica autoadherente. Cocinar 15' a 17' al 60% de potencia. Dejar reposar 5' y desmoldar. Servir caliente con salsa de tomate o fría con mayonesa de hierbas. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 18' a 21' Nivel de potencia: 100% y 60% Se puede calentar. Se puede congelar. NOTA: En verano, una vez incorporada la crema de leche, llevar a la heladera por espacio de media hora y luego continuar con la elaboración.

[« volver](#)

## Terrina de roquefort

---

### Ingredientes

Queso	Roquefort	300 g.
Agua		150 cc.
Mayonesa		3 cdas.
Queso	Crema	400 g.
Nueces	Picadas	30 g.
Pionono	Chico	1
Apio	Blanco picado	50 g.
Crema	De leche	300 g.
Sal	A gusto	
Cognac		2 cdas.
Pimienta	A gusto	
Dátiles	Picados	50 g.
Gelatina	Sin sabor (3 sobres)	21 g.

---

### Procedimientos

---

Disolver la gelatina en el agua. Dejar reposar 3'. Cocinar 1' al 100% de potencia. Pasar al vaso del procesador junto con el queso roquefort picado. Trabajar hasta formar una crema. Pasar a un bol amplio. Añadir el queso crema, la crema, el coñac, sal y pimienta. Mezclar con batidor de alambre e incorporar por último los dátiles y las nueces. Forrar un molde de budín inglés con papel mantecado y tapizar el fondo y las paredes con el jamón. Verter la mezcla de quesos. Cortar 2 rectángulos de pionono del tamaño del molde de budín. Untar con la mayonesa y formar un sandwich rellenando con el apio. Ubicar a manera de tapa sobre la mezcla de quesos. Presionar y tapar. Llevar a la heladera 3 horas como mínimo y servir con ensalada de hojas verdes. Tiempo de preparación: 24' Tiempo de cocción: 1' Nivel de potencia: 100%

[« volver](#)

## Terrina helada de dulce de leche y chocolate

---

### Ingredientes

Crema	De leche 1/2 litro
Gelatina	Sin sabor 2 sobres
Dulce	De leche 1/2 kg.
Chocolate	Amargo para taza 100 g.
Cognac	1 cda.
Leche	100 cc.

---

### Procedimientos

Disolver la gelatina en la leche fría. Revolver. Reposar 5'. Cocinar 1' al 100% de potencia. Reservar. Colocar en un bol el chocolate picado, agregar 5 cdas. de agua. Cocinar 3' al 50% de potencia. Revolver a cada minuto hasta que quede totalmente fundido. Calentar 1' al 100% de potencia el dulce de leche, agregar la gelatina. Mezclar bien. Batir la crema a medio punto (algo consistente). Agregar al dulce de leche. Mezclar y luego apartar una tercera parte. A ésta agregar el chocolate disuelto y el coñac. Forrar un molde de budín inglés con papel manteca, verter la mitad de la preparación con sabor dulce de leche. Llevar 10' al freezer. Retirar y volcar encima la preparación de chocolate. Llevar nuevamente 10' al freezer. Retirar y añadir por último la otra mitad, sabor dulce de leche. Cubrir. Llevar al freezer hasta congelar. Para servir retirar 1/2 hora del freezer a la heladera, luego desmoldar y servir acompañado con crema inglesa. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 5' Nivel de potencia: 100% y 50% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Terrina de vegetales con salsa de queso y pollo

---

### Ingredientes

#### General

Huevos	4
Aceite	.
Ricota	250 g.
Zucchini	2
Cebollas	1
Pimientos	1
Sal	A gusto
Zanahoria	1
Laurel	1 hoja
Berenjenas	1
Ajos	1 diente

#### Salsa

Crema	200 c.c
Cognac	3 cdas.
Almidón	De maíz 1/2 cda.
Vino	Blanco 50 c.c
Queso	Gruyere 100 g.
Supremas	2
Manteca	Y aceite
Tomates	2

---

### Procedimientos

---

Pique la cebolla y el pimiento. Corte en cubos chicos la zanahoria, la berenjena y los zucchinis. Ponga en un bol la cebolla, pimiento, zanahoria, ajo, laurel y aceite. Tape y microondee 9' en Maximo (100%). revuelva a mitad de tiempo y complete la cocción. Ponga en una bolsa para freezer la berenjena y los zucchinis. Ate flojo y microondee 8' en Maximo (100 %). remueva a mitad de tiempo. Junte todas las verduras, deseche el laurel y el ajo, agregue la ricotta batida con los huevos y condimente con sal y pimienta. Mezcla y vierta la preparación en un molde de budín ingles de 30 cm forrada su base con papel vegetal. Empareje la superficie. Cubra con film y microondee 14' en Hornear (60' %) y 2' en Maximo (100 %) reserve tapado. SALSAS: caliente en una sartén aceite y manteca, agregue las supremas cortadas en tiras finas. Saltee a fuego vino unos minutos, flambee con coñac, salpimentar, agregue el vino y cocine para evaporar el alcohol. Retire el pollo, agregue la crema con el almidón y el queso. Cocinar hasta fundir y lograr cuerpo. Salpimentar. Agregar el pollo y el tomate cortado en cubitos. Desmoldar la terrina, sirva con salsa y decorar con hojas de albahaca.

[« volver](#)

## Terrina helada de dulce de leche y chocolate

---

### Ingredientes

Crema	De leche 1/2 litro
Gelatina	Sin sabor 2 sobres
Dulce	De leche 1/2 kg.
Chocolate	Amargo para taza 100 g.
Cognac	1 cda.
Leche	100 cc.

---

### Procedimientos

Disolver la gelatina en la leche fría. Revolver. Reposar 5'. Cocinar 1' al 100% de potencia. Reservar. Colocar en un bol el chocolate picado, agregar 5 cdas. de agua. Cocinar 3' al 50% de potencia. Revolver a cada minuto hasta que quede totalmente fundido. Calentar 1' al 100% de potencia el dulce de leche, agregar la gelatina. Mezclar bien. Batir la crema a medio punto (algo consistente). Agregar al dulce de leche. Mezclar y luego apartar una tercera parte. A ésta agregar el chocolate disuelto y el coñac. Forrar un molde de budín inglés con papel manteca, verter la mitad de la preparación con sabor dulce de leche. Llevar 10' al freezer. Retirar y volcar encima la preparación de chocolate. Llevar nuevamente 10' al freezer. Retirar y añadir por último la otra mitad, sabor dulce de leche. Cubrir. Llevar al freezer hasta congelar. Para servir retirar 1/2 hora del freezer a la heladera, luego desmoldar y servir acompañado con crema inglesa. Tiempo de preparación: 30' Tiempo de cocción: 5' Nivel de potencia: 100% y 50% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Torta

---

### Ingredientes

#### Decoración

Azúcar [Impalpable 1 cda.](#)  
Cerezas [Al marrasquino 10](#)  
Chocolate [Cobertura amargo 100 g.](#)

#### General

Almíbar [1 taza](#)  
Bizcochuelo [De chocolate](#)

#### Relleno

Chocolate [Para taza 400 g.](#)  
Crema [De leche 400 cc.](#)  
Pasta [De almendras 200 g.](#)  
Dulce [De leche 3 cdas.](#)  
Azúcar [Impalpable 150 g.](#)

---

### Procedimientos

Para hacer las hojas de chocolate: rallar el chocolate cobertura, reservar 20 g. y pasar el resto a un bol. Cocinar aprox. 3 minutos al 40% de potencia. Remover a la mitad y al fin del tiempo, hasta que quede bien homogéneo. Agregar el chocolate reservado y mezclar hasta que se disuelva y quede casi frío. Pintar el dorso de 12 hojas de rosas y dejar enfriar. Luego retirar las hojas naturales y reservar las de chocolate. Cortar el bizcochuelo al medio y reservar. Para hacer el relleno, poner en un bol amplio la crema y el chocolate para taza rallado. Mezclar y cocinar 6 minutos al 50% de potencia. Remover a la mitad y al fin del tiempo de cocción, hasta que quede bien homogéneo. Medir 300 cc. de crema de chocolate y llevar a la heladera dentro de un bol. Dejar el resto a temperatura ambiente. Una vez que la crema se enfrió bien, batir a máquina hasta espesar. Humedecer las capas de bizcochuelo con el almíbar y rellenar con esta crema. Amasar la pasta de almendras con el azúcar impalpable hasta que no se pegue a la mesada. Estirar dándole 10 cm. más que el diámetro de la torta. Untar con el dulce de leche la torta armada y cubrir con la pasta de almendras. Verter encima de la torta la crema de chocolate a temperatura ambiente, pero recogiendo en una asadera el chocolate que chorree. Enfriar la torta y la crema de chocolate que se habrá pasado a un bol. Una vez fría la crema, batir hasta espesar. Pasar a una manga con boquilla rizada y realizar una guarda todo alrededor. Con la misma crema, pegar en el centro de la torta las cerezas y las hojas de chocolate. Enfriar. Antes de servir, espolvorear la superficie de la torta con el azúcar impalpable. Preparación: 60' Cocción: 9' Realización: Elaborada

[« volver](#)

## Torta

---

### Ingredientes

#### General

Bizcochuelo	De vainilla 1
Chocolate	Hidrogenado (baño de repostería) 150 g.
Almíbar	Liviano 1 vaso

#### Relleno

Naranjas	Cáscara confitada 50 g.
Esencia	De vainilla 1 cda.
Azúcar	250 g.
Merenguitos	100 g.
Jugo	De limón 1 cda.
Yemas	5
Dulce	De leche pastelero 100 g.
Agua	10 cdas.
Cerezas	Al marrasquino 10
Manteca	250 g.
Almendras	Praliné 100 g.

---

### Procedimientos

---

Colocar el baño de repostería en un bol. Cocinar 5 minutos al 40% de potencia. Mezclar a la mitad y al fin del tiempo de cocción, hasta que quede bien homogéneo. Reservar. Dibujar sobre una hoja de papel manteca con círculo de 20 cm. de diámetro. Volcar el baño fundido sobre papel, llevándolo hacia los bordes del círculo dibujado. Dejar a temperatura ambiente. Cuando comience a endurecerse, marcar con cuchilla 10 cuñas. Luego dejar endurecer bien. Para hacer el relleno, colocar en una jarra de vidrio templado el azúcar, el agua y el jugo de limón. Mezclar y cocinar aprox. 12 minutos al 100% de potencia, o hasta lograr un almíbar espeso. Verter sobre las yemas batidas y continuar el batido a máquina hasta enfriar y espesar. Poner la manteca cortada en un bol. Cocinar 3 minutos al 20% de potencia. Mezclar con cuchara de madera hasta lograr punto pomada. Agregar el batido de yemas y perfumar con la esencia de vainilla. Dividir la crema en 2 porciones y a una agregarle los merenguitos y las cáscaras picadas; poner la otra en una manga con boquilla rizada. Cortar el bizcochuelo al medio y humedecer con el almíbar. Rellenar con la mezcla anterior y luego untar con el dulce de leche los bordes y la base. Pegar alrededor el praliné. Realizar 10 rosetas alrededor de la superficie. Cortar las 10 porciones o cuñas de chocolate y pegarlas en forma radial, sobre las rosetas. Realizar una guarda de crema o dulce de leche alrededor de la base y pegar en cada roseta una cereza al marrasquino. Preparación: 40' Cocción: 20' Realización: Elaborada

[« volver](#)

## Torta con chocolate

---

Torta Dobosh.

### Ingredientes

#### Masa

Huevos 5  
Azúcar 150 g.  
Harina Leudante 150 g.

#### Relleno

Rhum 1 cda.  
Chocolate Disuelto 100 g.  
Azúcar 150 g.  
Yemas 6  
Manteca 300 g.

#### Cobertura

Agua 5 cdas.  
Azúcar 100 g.

---

### Procedimientos

---

Batir las yemas con el azúcar hasta que queden bien blancos y consistentes. Agregar las claras batidas a nieve y remover con batidor de varillas suavemente. Verter la harina tamizada en forma de lluvia y mezclar. Dividir en 5 partes iguales y verter una parte en una tartera de 24 cm. de diámetro forrada su base con papel manteca. Cocinar 1' al 60% de potencia y 2' al 100% de potencia. Espolvorear con bizcocho dulce y desmoldar. Proceder igual con el resto de la masa hasta obtener 5 capas de bizcochuelo. RELLENO: Colocar en un bol manteca. Cocinar 2' al 20% de potencia. Mezclar hasta obtener punto pomada. Colocar en un bol el azúcar y humedecer con 6 cdas. de agua. Cocinar 3' o 4' al 100% de potencia, hasta formar un almíbar. Verterlo en forma de hilo sobre las yemas y batir a máquina hasta que quede espeso. Verter sobre la manteca revolviendo. Agregar el chocolate y mezclar. Perfumar con el rhum. ARMADO: Unir 4 capas con la mitad de la crema. Untar la superficie y la base con crema y disponer el resto en una manga. Realizar 8 rosetas. COBERTURA: Colocar en un bol el azúcar y humedecer con el agua. Mezclar. Cocinar aprox. 4' al 100% de potencia hasta formar un caramelo. Dejar reposar unos minutos y bañar el disco de bizcochuelo restante. Antes que se enfríe marcar 8 porciones. Tiempo de preparación: 14' Tiempo de cocción: 13' Nivel de potencia: 60% y 100% Se puede congelar (sin la crema de cacao).

[« volver](#)

## Torta de ángeles

---

Angel cake.

### Ingredientes

Crema	Chantilly 1/2 litro
Claros	3
Esencia	De vainillas 1 cda.
Harina	200 g.
Leche	100 cc.
Manteca	100 g.
Polvo para Hornear	2 cdtas.
Azúcar	150 g.
Coco	Rallado 100 g.

---

### Procedimientos

Colocar en un bol la manteca. Cocinar 1' al 20% de potencia. Mezclar hasta que quede blanda. Agregar el azúcar y batir con cuchara de madera hasta obtener una crema. Perfumar con esencia de vainilla e incorporar la harina tamizada con el polvo para hornear alternando con la leche. Mezclar bien. Batir las claras a punto nieve y agregar a la preparación anterior mezclando suavemente. Verter esta preparación en un molde de 22 cm. de diámetro enmantecado y espolvoreado con bizcocho dulce molido. Cocinar 12' al 60% de potencia. Enfriar y desmoldar. Cortar en 2 y rellenar con la mitad de la crema. Volver a armar la torta y cubrir con el resto de la crema. Espolvorear con el coco rallado. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 13' Nivel de potencia: 20% y 60% Se puede congelar.

[« volver](#)

## Torta de chocolate y caramelo

---

### Ingredientes

#### Relleno 2

Chocolate	Con leche 225 g
Manteca	60 g
Yemas	3
Crema	250 cc.
Agua	30 cc.
Azúcar	60 g

#### Torta

Cacao	Amargo 25 g
Azúcar	110 g
Huevos	2
Manteca	75 g
Harina	Leudante 170 g
Agua	Tibia 65 cc.

#### Cubierta

Crema	De leche 75 cc.
Chocolate	Amargo 75 g

#### Relleno 1

Manteca	20 g.
Crema	125 cc.
Miel	1 cda.
Azúcar	85 g
Glucosa	70 g

---

### Procedimientos

---

Procedimiento: Torta: bata la manteca blanda con el azúcar hasta punto cremoso. Añada los huevos enteros de a uno por vez. Luego incorpore la harina tamizada con el cacao amargo, intercalado con el agua. Vierta en una tartera de 24 cm de diámetro por 5 cm de alto, forrada con papel, y cocine 8' al 60% de potencia. Repose 5' , desmolde, enfríe y corte en 2. reservar. Relleno 1: ponga en un bol la crema, el azúcar, la glucosa y la miel. Cocine 2' al 100% de potencia o hasta que hierva. Dejar reposar 3' y agregar la maneca. Mezcle. Unte un disco de tarta con esta preparación, tape con el otro disco y con un aro de 24 cm de diámetro, corte prolijo. Forre el interior del aro con acetato y acomode la tartera en la base. Reserve. Relleno 2: Derretir el chocolate picado con la manteca, de 2' a 3' al 40% de potencia. Reserve. Humedezca el azúcar con el agua y cocine 1 ½' al 100% de potencia. Vierta sobre las yemas mientras bate a maquina, hasta que quede clara y consistente. Bata la crema a medio punto. Mezcle el batido de las yemas con el chocolate derretido y tibio, y agregaa finalmente la crema. Vierta esta mousse sobre la tarta y lleve una hora al freezer. Cubierta: hierva la crema 1 ½' al 100% de potencia y vierta sobre el chocolate picado. Mezcle y deje ntibiar. Vierta sobre la torta y lleve a la heladera 3 horas, o hasta el momento de servir. Decoración: quite el aro y retire el acetato. Decore la superficie con las tejas de chocolate, las tejas de almendras y hojas de menta. Sirva inmediatamente. Aladro Manuel

[« volver](#)

## Torta de chocolate y mermelada

---

Sacher torte.

### Ingredientes

#### General

Huevos	4
Esencia	De vainilla 1 cda.
Polvo para Hornear	1 cda.
Azúcar	120 g.
Chocolate	Para taza 120 g.
Harina	Común 150 g.
Mermelada	De frutillas 6 a 8 cdas.
Manteca	120 g.

#### Cobertura

Chocolate	Cobertura 150 g.
Manteca	30 g.
Agua	100 cc.

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol el chocolate con 3 cdas. de agua. Cocinar 3' al 40% de potencia. Mezclar a mitad de tiempo o hasta que el chocolate quede completamente fundido y liso. Reservar. Colocar en otro bol amplio la manteca. Cocinar 1' al 20% de potencia, y luego mezclar hasta que quede blanda (no derretida). Agregar el azúcar y batir con cuchara de madera hasta formar una crema. Agregar una a una las yemas, siempre batiendo. Añadir el chocolate derretido y la esencia de vainilla. Incorporar de a poco la harina previamente tamizada con el polvo para hornear. Batir las claras a punto nieve y agregarlas al batido anterior en un molde de 24 cm. de diámetro previamente enmantecada y forrada su base. Cocinar 14' al 60% de potencia. Reposar 5', espolvorear con bizcocho dulce molido y desmoldar. Enfriar y cortar al medio, rellenar con parte de la mermelada y volver a armar la torta. Tamizar el resto de la mermelada y untar la superficie. Reposar un poco. COBERTURA: Colocar en un bol el chocolate rallado, el agua y la manteca. Cocinar 5' al 40% de potencia, mezclar a mitad de tiempo y completar la cocción. Volver a mezclar para asegurar una textura homogénea y a continuación bañar la torta. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 21' Nivel de potencia: 60%, 40% y 20%

[« volver](#)

## Torta de cumpleaños

---

Mi torta de cumpleaños.

### Ingredientes

Dulce	De leche pastelero 1/2 kg.
Almíbar	1/2 taza
Queso	Crema 100 g.
Crema	Ganache 1 medida
Chocolate	Cobertura blanco 100 g.
Almendras	Praliné 1/2 taza
Bizcochuelo	1 de 4 huevos
Frutillas	9
Merenguitos	120 g.

---

### Procedimientos

Cortar el bizcochuelo en 3 capas. Mezclar el dulce de leche con el queso crema. Disponer 1 disco sobre un cartón del mismo diámetro. Untar con 1/3 parte de dulce y volcar sobre los merenguitos (así quedan entre el dulce de leche y no se deshacen). Humedecer la capa bizcochuelo y rellenar con la mitad de la crema Ganache. Tapar con la última capa de bizcochuelo humedecida. Untar los bordes de la torta con el resto de dulce de leche y pegar el praliné. Untar la superficie de la torta con un poco de crema Ganache y poner el resto en manga con boquilla rizada. Marcar en la superficie 8 porciones y realizar en ellas una roseta de la crema y otra en el medio. Pegar encima de las rosetas las frutillas previamente pinceladas con miel para que queden brillosas. Realizar con pelapapas rulos de chocolate blanco (debe estar a temperatura ambiente) y verter en el centro de la torta. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Tiempo de preparación: 30' Se puede congelar. NOTA: Para congelarla ya decorada llevarla sin tapar al freezer 4 horas, luego envolverla flojo con papel aluminio y llevarla nuevamente al freezer. Para servir retirarla sólo una hora antes y dejarla a temperatura ambiente, para que las frutillas no se ablanden demasiado.

[« volver](#)

## Torta de mousse

---

### Ingredientes

#### Torta

Gelatina 14 g.  
Dulce De leche 500 g.  
Claras 5  
Azúcar 100 g.  
Crema 400 g.

#### Base

Pionono De 3 huevos

#### Relleno

Frambuesas 250 g.

---

### Procedimientos

---

Mousse: 1. Colocamos el dulce de leche en un bol y le agregamos la gelatina sin sabor (la hidratamos con 100 cc de agua y la colocamos en el microondas por 30 segundos), mezclamos bien y rápido, para que la gelatina no se coagule. 2. Luego agregamos la crema sin batir (porque sino corremos el riesgo de que se corte). Mezclamos hasta que se integre bien la crema. 3. Por último batimos las claras a nieve con el azúcar y se las agregamos a la mezcla anterior, una parte la integramos rápido y la otra mitad de las claras se las integramos con movimientos envolventes, para darle aire a la preparación. PARA EL ARMADO: 1- En la base del molde elegido colocamos el pionono. 2- Colocamos un poco de mousse y lo llevamos a la heladera (30 minutos), lo retiramos y le colocamos las frambuesas contra el borde del molde, una al lado de la otra. Y volcamos la mousse restante. 3- La llevamos a la heladera por 4 horas y la decoramos con crema, frambuesas y hojas de menta.

[« volver](#)

## Torta de piononos

---

### Ingredientes

#### Piononos

Huevos	1
Caldo	En polvo de verduras 1 sobre
Azúcar	4 cdas
Harina	Leudante 1 cda

#### Relleno

Jamón	Cocido 200 g
Queso	Blanco 1/2 taza
Supremas	1 hervida
Aceitunas	Negras 50 g
Huevos	Duros 2
Mayonesa	1 taza
Pimientos	Rojo asado 1

---

### Procedimientos

---

Preparación: Piononos: Separe las claras de las yemas. Bata las claras a nieve. Incorpore el azúcar y bata a merengue. Adicione de a una las yemas y continúe el batido hasta lograr punto letra firme. Incorpore el caldo y luego la harina a través de un tamiz, batiendo suave con batidor de alambre. Vierta la preparación sobre placa forrada con papel manteca, dividida en tres partes iguales, dándole forma con aro. Hornee de 5' a 7' a 220°C. Deje reposar 5 minutos y luego despegue el papel. Enfríe. Relleno: Salpimiente la suprema, acomode en un plato, rocíe con un poco de vino blanco y tape. Cocine 2 ½' AL 100% DE POTENCIA. Rote a mitad tiempo. Repose unos minutos y desmenuce. que la piel del pimiento sobre hornalla. Luego pase a bolsa para freezer y cocine 2' al 100 % DE POTENCIA. Corte al medio, retire las pepitas y corte en tiras. Pique los huevos duros y descaroce las aceitunas. Mezcle la mitad del queso blanco con la mayonesa. Forre el aro de cocción de las capas del pionono con acetato, disponga el primer pionono. Unte con crema, esparza el pollo desmenuzado, el pimiento asado y las aceitunas picadas. Cubra con otro pionono. Unte con la crema, distribuya encima el jamón y el huevo duro. Presione con tabla. Corte el pionono en triángulos y distribuya sobre el último relleno, intercalando las caras del pionono, unas para abajo (color amarillo), otras para arriba, (color marrón dorado). Vuelva a presionar y enfríe. Decore sobre cada triángulo con un copete de queso blanco y decore intercalando, con aceitunas, cerezas y cascos de huevo duro. Sirva como entrada. Nota: puede servir como entrada caliente, cortado en porciones, cubierto con salsa blanca, espolvoreado con queso y gratinado al horno.

[« volver](#)

## Torta irresistible de chocolate

---

### Ingredientes

#### Relleno y cobertura

Dulce de leche	4 cdas.
Cacao	Amargo 2 cdas.
Azúcar	3 cdas.
Crema	De leche 750 cc.
Almíbar	Cant. Nec.

#### Decoración

Chocolate	Blanco. Hojas
Frutillas	

#### General

Huevos	3
Leche	200 cc.
Bizcochuelo	De chocolate 1 paquete

---

### Procedimientos

---

Batir los huevos junto con la leche y el polvo para bizcochuelo por 5 min. Volcar el batido en un molde de 24 cm con un disco de papel manteca con rocío vegetal y espolvorearlo con galletas de chocolate molidas y cocinar en microondas de 7 a 8 min. en máx. Retirar y espolvorear la superficie con galletas molidas, enfriar y desmoldar. Cortar al medio, humedecer con el almíbar y poner parte de la mezcla de la crema batida con el azúcar, dulce de leche y cacao. Por arriba colocar las chispitas de chocolate y el praliné, tapar con el otro disco de bizcochuelo y cubrir toda la torta con el resto de crema puesto en una manga con boquilla rizada y terminar de decorar con frutillas y hojas de chocolate blanco.

[« volver](#)

## Torta Navideña

---

### Ingredientes

Ralladura de piel	De naranja 1 cda.
Frutas	Abrillantadas picadas 100 g.
Huevos	3
Nuez Moscada	1/2 cda.
Azúcar	Negro 150 g.
Especias	1/2 cda.
Cerezas	Picadas confitadas 50 g.
Cognac	Whisky, o ron 50 cc.
Sal	1 pizca
Almendras	Picadas 75 g.
Manteca	150 g.
Pasas	De uvas rubias 300 g.
Harina	Leudante 250 g.
Ralladura de piel	De limón 1 cda.
Miel	1/2 cda.

---

### Procedimientos

Colocar en un bol la manteca. Cocinar 1' 1/2 al 20% de potencia. Agregar el azúcar y batir hasta formar una crema, seguir batiendo e ir agregando las ralladuras de limón y naranja, la melaza y gradualmente los huevos batidos. Incorporar la harina previamente tamizada con sal y las especias, intercalando con el coñac. Finalmente añadir las frutas y los frutos secos, todos ellos rebozados previamente con 1 cda. de harina (para que no se precipiten al fondo durante la cocción). Mezclar bien. Verter esta preparación en un molde para budín inglés, previamente enmantecado y espolvoreado con bizcocho dulce molido. Emparejar bien la superficie. Cocinar 14' al 60% de potencia. Reposar 5', espolvorear con bizcocho dulce molido y desmoldar. Tiempo de preparación: 18' Tiempo de cocción: 15' 1/2 Nivel de potencia: 20% y 60% NOTA: Para darle una excelente terminación, bañar la torta con 200 g. de fondant derretido, y antes que se seque pegar algunas cerezas al marrasquino, almendras acarameladas y trocitos de higos confitados.

[« volver](#)

## Tortilla a la española

---

Se puede congelar envuelta en film o aluminio y bolsa. Dura 3 meses. Se descongela al 80% de 10 a 12 min. Sin envoltorio.

### Ingredientes

Cebollas	1
Papas	750 g.
Perejil	C/n
Huevos	5
Pimienta	C/n
Ajos	1
Chorizos	Colorado 1
Sal	C/n

---

### Procedimientos

---

Colocar en un bol grande las papas congeladas, el ajo y la cebolla picados. Tapar con film y cocinar 16 min. En max. Mezclar a mitad de tiempo. Aparte ligar los huevos con el queso rallado, sal, pimienta, perejil picado y el chorizo pelado y cortado. Juntar ambas preparaciones, volcar en molde de 24 cm. con rocío vegetal y pan rallado. Cocinar destapado de 6 a 8 min. en max. Reposar 5 min. y desmoldar.

[« volver](#)

## Tortilla de hortalizas diet

---

### Ingredientes

Espinacas	Congeladas 500 g.
Pimienta	A gusto
Queso	Mar del Plata rallado 2 cdas.
Claras	3
Pimientos	Picado 1/2
Sal	A gusto
Zanahoria	Rallada 1
Ajos	Picado 1 diente
Cebollas	Picada 1
Nuez Moscada	A gusto
Huevos	1

---

### Procedimientos

Perforar el envase de las espinacas y disponerlo sobre un plato. Cocinar 9 minutos al 100% de potencia. Luego escurrir y picar. Reservar. Colocar en un bol la cebolla junto con la zanahoria, el pimiento y el ajo. Cubrir y cocinar 5 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Agregar las espinacas, el huevo, las claras batidas y el queso rallado; condimentar a gusto. Mezclar y verter en una tartera de 20 cm. de diámetro previamente untada con margarina y espolvoreada con galletita de salvado molidas. Emparejar y cocinar de 6 a 8 minutos al 100% de potencia. Reposar 3 minutos y servir. Preparación: 20' Cocción: 20' a 22' Realización: Fácil

[« volver](#)

## Tortilla de papas

---

### Ingredientes

Pimienta	A gusto
Papas	3/4 kg.
Orégano	A gusto
Huevos	5
Sal	A gusto
Queso	Rallado 2 cdas.
Cebollas	Picada 1
Pimientos	Picados 1/2
Ajos	Picado 1 diente

---

### Procedimientos

Pelar y cortar las papas en cubos chicos. Lavarlas muy bien y disponerlas en un bol junto con la cebolla, el ajo y el pimiento. Cubrir. Cocinar 16' al 100% de potencia. Remover a mitad de tiempo y completar la cocción. Reposar 3'. Colar y volcar sobre los huevos apenas batidos con el queso rallado. Agregar 1 cda. de orégano y salpimentar a gusto. Mezclar bien y disponer todo en una tartera aceitada y espolvoreada con abundante pan rallado. Cocinar de 6' a 8' al 100% de potencia. Reposar 2', y pasar un cuchillo alrededor y desmoldar. VARIANTE: TORTILLA A LA ESPAÑOLA. Preparar como la tortilla anterior, pero agregando a mitad de cocción de las papas 1 chorizo colorado picado. Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción: 24' Nivel de potencia: 100% NOTA: Es muy importante volcar las papas cocidas en caliente sobre los huevos batidos para lograr una cocción bien pareja en el centro de la tortilla. Cubrir.

[« volver](#)

## Tortilla de hortalizas diet

---

### Ingredientes

Espinacas	Congeladas 500 g.
Pimienta	A gusto
Queso	Mar del Plata rallado 2 cdas.
Claras	3
Pimientos	Picado 1/2
Sal	A gusto
Zanahoria	Rallada 1
Ajos	Picado 1 diente
Cebollas	Picada 1
Nuez Moscada	A gusto
Huevos	1

---

### Procedimientos

Perforar el envase de las espinacas y disponerlo sobre un plato. Cocinar 9 minutos al 100% de potencia. Luego escurrir y picar. Reservar. Colocar en un bol la cebolla junto con la zanahoria, el pimiento y el ajo. Cubrir y cocinar 5 minutos al 100% de potencia. Remover a la mitad del tiempo y completar la cocción. Agregar las espinacas, el huevo, las claras batidas y el queso rallado; condimentar a gusto. Mezclar y verter en una tartera de 20 cm. de diámetro previamente untada con margarina y espolvoreada con galletita de salvado molidas. Emparejar y cocinar de 6 a 8 minutos al 100% de potencia. Reposar 3 minutos y servir. Preparación: 20' Cocción: 20' a 22' Realización: Fácil

[« volver](#)

## Tournedos a la pimienta verde

---

### Ingredientes

Caldo	De carne 300 cc.
Pimienta	A gusto
Pimienta	Verde en salmuera 1 cda.
Manteca	50 g.
Vino	Blanco 200 cc.
Tournedos	4 de 200 g. c/u
Crema	De leche 100 cc.
Sal	A gusto
Harina	1 cda.

### Procedimientos

---

Quitar la grasa a los tournedos. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y acomodar los 4 tournedos (o dos según el tamaño de su bandeja doradora). Cocinar 8' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Colocar en una cazuela la manteca. Cocinar 30" al 100% de potencia. Agregar la harina disuelta en el caldo y el vino blanco reducido previamente sobre la hornalla a 50 cc. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver a mitad de tiempo y agregar la pimienta verde, 1/2 cucharada de salmuera, la crema y el fondo de cocción de los tournedos. Mezclar y completar la cocción. Cubrir parcialmente los tournedos con la salsa. Acompañar con zanahorias glaseadas. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 12' 1/2 Nivel de potencia: 100% Se pueden calentar. Se pueden congelar.

[« volver](#)

## Tournedos a la pimienta verde

---

### Ingredientes

Caldo	De carne 300 cc.
Pimienta	A gusto
Pimienta	Verde en salmuera 1 cda.
Manteca	50 g.
Vino	Blanco 200 cc.
Tournedos	4 de 200 g. c/u
Crema	De leche 100 cc.
Sal	A gusto
Harina	1 cda.

---

### Procedimientos

Quitar la grasa a los tournedos. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con manteca y acomodar los 4 tournedos (o dos según el tamaño de su bandeja doradora). Cocinar 8' al 100% de potencia. Dar vuelta a mitad de tiempo. Reservar. Colocar en una cazuela la manteca. Cocinar 30" al 100% de potencia. Agregar la harina disuelta en el caldo y el vino blanco reducido previamente sobre la hornalla a 50 cc. Cocinar 4' al 100% de potencia. Revolver a mitad de tiempo y agregar la pimienta verde, 1/2 cucharada de salmuera, la crema y el fondo de cocción de los tournedos. Mezclar y completar la cocción. Cubrir parcialmente los tournedos con la salsa. Acompañar con zanahorias glaseadas. Tiempo de preparación: 16' Tiempo de cocción: 12' 1/2 Nivel de potencia: 100% Se pueden calentar. Se pueden congelar.

[« volver](#)

## Truchas rellenas al champagne

---

### Ingredientes

Trucha	4 de 300 g. de c/u
Crema	De leche 100 cc.
Sal	A gusto
Champagne	150 cc.
Manteca	30 g.
Puerros	Blancos 2
Almidón	De maíz 1 cda.
Pimienta	A gusto
Camarones	Pelados 100 g.

### Procedimientos

---

Colocar en un bol los puerros cortados en juliana con la manteca. Cubrir. Cocinar 1' 1/2 al 100% de potencia. Picar la mitad de los camarones y agregar. Salpimentar y mezclar bien. Dejar entibiar. Comprar las truchas despinadas, lavarlas y secarlas bien. Salpimentar por dentro y rellenar con la mezcla anterior. Disponerlas en una asadera enmantecada bien ajustadas una al lado de la otra. Rociar con el champagne. Cubrir. Cocinar de 10' a 12' al 100% de potencia. A mitad de tiempo destapar y envolver las cabezas y las colas de las truchas con papel aluminio. Cubrir y completar la cocción. Retirar con cuidado las truchas y en caliente retirarles la piel del costado de arriba. Reservar tapadas. Colar el fondo de cocción y agregar el almidón de maíz disuelto en la crema de leche. Mezclar. Cocinar 3' al 100% de potencia. Revolver a cada minuto hasta que se espese ligeramente. Agregar los camarones restante enteros y salpimentar. Cocinar 1' al 100% de potencia y verter sobre las truchas. Servir 1 trucha por comensal sin guarnición. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 15' 1/2 Nivel de potencia: 100% Se puede calentar. NOTA: Es importante no olvidar retirar la piel de las truchas en caliente, de lo contrario, al entibiarse un poco se pega y se dificulta notoriamente esta tarea.

[« volver](#)

## Vitel thone

---

### Ingredientes

Sal	A gusto
Alcaparras	Optativo 1 cda.
Atún	Lata chica 1
Pimienta	A gusto
Crema	De leche o caldo 100 cc.
Peceto	1 kg.
Mayonesa	Taza 1
Anchoas	3 unidades

### Procedimientos

---

Quitar el exceso de grasa a la carne, untar con manteca. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Salar y acomodar la carne sobre la bandeja. Microondear 18' al 100% de potencia. Dar vuelta la carne a intervalos de 6'. Retirar y dejar enfriar. Luego filetear en tajadas finas y distribuirlas en una fuente ancha y chata. Procesar la mayonesa junto con el atún y las anchoas lavadas. Agregar la crema o caldo para aligerar y un toque de pimienta. Salsear la carne y espolvorear con las alcaparras. Tiempo de preparación: 12' Tiempo de cocción: 18' Nivel de potencia: 100% NOTA: Si se cocina con sensor de temperatura se recomienda 68° C. al 100% de potencia, y girar la carne a los 40° C.

[« volver](#)

## Vitel Thoné

---

### Ingredientes

Caldo c/n  
Cuadril 800 g.  
Pimienta c/n  
Sal c/n

#### **Armado**

Alcaparras  
Huevos duros

#### **Salsa**

Crema 250 c.c.  
Mayonesa 1 tz.  
Atún 1 lata chica  
Limón jugo 1  
Anchoas 5 filetes  
Sal c/n  
Caldo 100 c.c.  
Mostaza 1 cda.  
Pimienta c/n  
Gelatina sin sabor 10 g.

---

### Procedimientos

---

Cocinar la carne en el microondas en un recipiente amplio con caldo caliente. Tapar y microondear 12 min y dar vuelta a mitad de cocción. Enfriar, salpimentar y reservar. Licuar o procesar el atún, jugo de limón, mostaza, mayonesa y anchoas. Retirar y agregar la crema líquida, sal y pimienta. Por último la gelatina hidratada en el caldo frío 30 segundos en máximo. Incorporar la carne procesada y volcar en molde con film. Tapar y al frío. Desmoldar y decorar con alcaparras, huevo duro picado y perejil. Congelar entero o en porciones. Dura 4 meses. Se descongela en heladera.

[« volver](#)

## Zanahorias a la crema

---

### Ingredientes

Sal	A gusto
Crema	De leche 100 cc.
Azúcar	1 cda.
Zanahoria	1/2 kg.
Cebollitas	50 g.
Pimienta	A gusto
Manteca	50 g.
Harina	1 cda.
Perejil	Picado 1/2 cda.

---

### Procedimientos

Pelar las cebollitas y si son grandes cortarlas al medio. Pelar, lavar y cortar en bastones las zanahorias. Disponer ambas verduras en un bol y agregar la manteca, el azúcar, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 12' al 100% de potencia. Agregar la harina disuelta en la crema y el perejil. Mezclar bien. Cocinar destapado 3' a 4' al 100% de potencia, o hasta que la crema espesa ligeramente. Servir con ternera asada o carré de cerdo. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 14' Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

[« volver](#)

## Zanahorias glaseadas

---

### Ingredientes

Zanahoria	1/2 kg.
Caldo	De verduras 50 cc.
Sal	A gusto
Azúcar	50 g.
Manteca	30 g.
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

Calentar el caldo 30'' al 100% de potencia. Verter la mitad en un bol y agregar el azúcar. Cocinar de 2' a 3' al 100% de potencia, hasta lograr color caramelo. Añadir inmediatamente el resto del caldo bien caliente para diluir el caramelo. Reservar. Pelar, lavar y cortar las zanahorias en bastones. Disponerlas en un bol y agregar el caramelo junto con la manteca, sal y pimienta. Cubrir. Cocinar 11' al 100% de potencia. A mitad de tiempo remover y completar la cocción destapado. Servir con carré de cerdo. Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción: 13' 1/2 a 14 1/2 Nivel de potencia: 100% Se puede calentar.

NOTA: Se pueden reemplazar las zanahorias por batatas en cubos medianos empleando un mismo tiempo de cocción.

[« volver](#)

## Zapallitos rellenos

---

### Ingredientes

Pimentón	A gusto
Ajos	Picado 1 diente
Pan	Miga remojada en leche 1/2 taza
Carne	Picada 350 g.
Queso	Rallado 4 cdas.
Huevos	2
Cebollas	Picada 1
Aceite	2 cdas.
Salsa	Blanca 1 taza
Zapallitos	Medianos 6
Mostaza	1 cda.
Sal	A gusto
Ají	Molido. A gusto.
Orégano	A gusto
Pimienta	A gusto

---

### Procedimientos

---

Lavar y cortar los zapallitos al medio. Disponerlos en un bol y cubrir. Cocinar de 12' a 14' al 100% de potencia. Reposar 3', colar y retirarles la pulpa. Disponerlos boca abajo sobre papel servilleta y reservar la pulpa aparte. Colocar en un bol la cebolla, el ajo y el aceite. Cubrir. Cocinar 4' al 100% de potencia. Agregar la carne picada, el pan bien exprimido, el queso rallado, la mostaza y los huevos batidos. Trabajar estos ingredientes hasta que queden bien amalgamados (puede ser en el vaso del procesador). Luego agregar la pulpa de los zapallitos picada y condimentar a gusto. Salpimentar el interior de los zapallitos y rellenar con la preparación anterior. Precalentar la bandeja doradora 9' al 100% de potencia. Untar con aceite y acomodar encima los zapallitos. Cocinar 14' al 100% de potencia. Cuando falten dos minutos distribuir encima la salsa blanca, espolvorear con pimentón y completar la cocción. Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción: 30' a 32' Nivel de potencia: 100% NOTA: Si la bandeja doradora de su cocina es pequeña se procede a cocinar en dos tandas.

[« volver](#)

## Zapallitos rellenos

---

### Ingredientes

Zapallitos	Rehogados 6
Aceite	Neutro 1 cda.
Queso	Rallado 3 cdas.
Nuez Moscada	
Echalotes	2
Carne	Picada 250 g.
Pimientos	Rojo 1/2
Avena	Arrollada extra fina 2 cdas.
Cebollas	1/2
Perejil	
Pan rallado	
Queso	Por salut 150 g.
Claros	1
Ajos	1 diente

---

### Procedimientos

---

Lavar y cortar los zapallitos al medio. Ponerlos en un recipiente y cocinar de a 2 tandas de 6 a 7 min en máx. Retirar y quitarle la pulpa colarla y picarla. Aparte picar la carne y cocinarla 4 min en máx. Agregar perejil, condimentos, queso rallado, avena, clara de huevo y la pulpa. Rellenar y zapallitos y hornear 9 min. al 80%.

[« volver](#)