

Escuela de cocina

Cristina Galiano

*¿Te gusta comer bien
y no tienes tiempo?*

*Comidas y cenas rápidas
y sanas en el microondas*



Lectulandia

Recetas saludables, exquisitas, rápidas y fáciles de elaborar, gracias al uso adecuado del microondas. Además, consejos y trucos para obtener el mayor partido de este aparato: distribución de los alimentos en su interior, recipientes, potencia, tiempo... La autora muestra que la cocina en el microondas ahorra tiempo y ayuda a seguir una dieta equilibrada.

Lectulandia

Cristina Galiano

¿Te gusta comer bien y no tienes tiempo?

Comidas y cenas rápidas y sanas en el microondas

ePub r1.0

Titivillus 02.02.18

Título original: *¿Te gusta comer bien y no tienes tiempo?*
Cristina Galiano, 2008
Ilustración de cubierta y foto de la autora: José Miguel Bolívar
Diseño de cubierta e interiores: Juan Pablo Rada - Paso de Zebra

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

PRÓLOGO

Aunque os parezca un **poco rollo** leerlos todo lo que os voy a explicar sobre los microondas, en lugar de ir directamente a la receta como soléis hacer habitualmente —¡y ya sé que muchos no ojean las instrucciones de ninguno de sus nuevos aparatos!—, si queréis descubrir «un mundo nuevo» con múltiples usos que ni os imaginabais deberéis leerlo, aunque sea a ratitos y en tiempos muertos.

Si queréis olvidaros de los platos preparados, muy cómodos, pero muy poco sanos, porque la mayoría de las veces están cargados de «grasas trans» —tan perjudiciales para nuestra salud cardiovascular—, y desde luego nada «caseros», por mucho que los anuncien así —puesto que son fabricados industrialmente—, deberéis cambiar el «chip» y cocinar de una manera diferente a la que hasta ahora estabais acostumbrados.

Los que no os habéis metido nunca en la cocina, como tantos y tantos de mis lectores, vais a aprender una **cocina sana e inteligente**, que será indudablemente la del futuro, pero que ya se debe hacer hoy y es la que yo llevo realizando desde hace muchos años, desde que están a nuestro alcance estas técnicas modernas de cocinado, como el Thermomix y similares, el microondas y las ollas superrápidas, que nos permiten cocinar con muy poca grasa y muy poca agua, si así de desea, prácticamente con el agua de constitución de los alimentos, es decir, su agua interior.

Los jóvenes que viven solos o en pareja, los mayores que no quieren manchar cacharros ni sartenes, los que cuidan su alimentación y comen de todo —como debe ser—, pero huyendo de los prefritos tan ricos en calorías, y las familias con niños que comen fuera de casa y cuyas cenas hay que reforzar, puesto que no saben nunca si han comido poco, mucho o prácticamente nada, van a encontrar en este libro una ayuda valiosísima.

Y para las personas que no tienen tiempo en absoluto para cocinar y tienen que echar mano de bocadillos o de comida prefabricada, puede ser la solución ideal. Todos los platos precocinados llevan a la fuerza —porque, además, los tienen que llevar— varios aditivos que no especifican, aunque os afirmen que no llevan «ni conservantes ni colorantes». Además de estos conservantes y colorantes —que si afirman que no los llevan es que es así—, hay **otros muchos aditivos autorizados** en toda la Unión Europea y nunca podréis conocer realmente lo que estáis comiendo, cómo se ha cocinado, qué clase y qué cantidad de grasa lleva, a qué **temperatura** se ha trabajado, cuántas veces se ha refrito...

Entre los aditivos autorizados, la mayoría de ellos químicos, tenemos: reguladores de ph, antioxidantes, gasificantes, endurecedores, humectantes, potenciadores del sabor, gelificantes, espesantes, estabilizantes, secuestrantes, emulsionantes, antiapelmazantes, edulcorantes..., hasta un total de más de 300.

El **microondas** es una maravillosa ayuda en la cocina **si lo sabéis usar bien**, y de ello pueden dar fe los lectores de las 14 ediciones que se publicaron de mi libro *Solo*

recetas que salen bien en el microondas, pero al principio, como en todo, necesitáis un aprendizaje. Es muy rápido, cómodo, sencillo y muy limpio, pero precisamente por esa rapidez necesita, sobre todo cuando empezamos a trabajar con él y a «conocerlo», que estemos pendientes de él durante esos poquísimos minutos en los que está trabajando. Desde el **punto de vista nutricional**, es también una maravilla por tres razones fundamentales que explicaré detalladamente más adelante:

1. Porque no vamos a pasar normalmente de los **100°**.
2. Porque se conservan muchos más **minerales y vitaminas**.
3. Porque se puede cocinar **sin sal y con muy poca grasa o ninguna** si así se desea.

Pero si, a pesar de todas las ventajas que os acabo de contar, no queréis usar el microondas —aunque os puedo asegurar que «no muerde»—, elaborad las recetas que vienen a continuación como os guste, por el método tradicional, como nuestras abuelitas, perdiendo no solo valor nutritivo, como vitaminas y sales minerales, sino gastando un montón de tiempo y de energía. ¡Yo, desde luego, no voy ni he ido nunca a lavar al río y vosotros seguro que tampoco!

Acostumbraos a utilizar todas estas técnicas modernas que están hoy a nuestro alcance y que son parte de la Cocina Inteligente del Futuro, y me lo agradeceréis eternamente. Hoy no tenemos tiempo de cocinar estilo antiguo, como muchos profesionales todavía reivindican, pero afirmo categóricamente que claro que tenemos tiempo de cocinar estilo moderno, sin manchar prácticamente cacharros... y en pocos minutos. Querer es poder... y aprender. Seguro que la mayoría de vosotros utilizáis Internet para múltiples cosas, hacer la compra, pagar productos que os envían, realizar transferencias, buscar información sobre diferentes temas, encargar billetes y viajes..., pues los métodos modernos de cocinado, en los que yo me he especializado a lo largo de los años..., ¡son el Internet de la Cocina!

Cristina Galiano
Abril 2008

RECIPIENTES DE PYREX QUE SIRVEN PARA COCINAR CORRECTAMENTE EN EL MICROONDAS

Para cocinar las recetas normales, **escoger uno solo**, el que se acople mejor a las necesidades de vuestra familia. **Os propongo varias opciones** para que podáis escoger, por si dejan de fabricar alguno, y para que no os surjan los problemas que se tuvieron con el recipiente que recomendé en mi libro anterior de microondas. Recordad que las microondas solo penetran 2 o 3 centímetros en profundidad, por lo que los alimentos no deben apiñarse, sino solamente cubrir toda la superficie del recipiente, de ahí que casi siempre interese el de más superficie y no demasiado hondo.



1. Cacerola bajita redonda de 24 centímetros de diámetro, con su tapa correspondiente.



2. Cacerola redonda de 23 centímetros de diámetro, algo honda, con su tapa correspondiente.



3. Cacerola redonda de 22 centímetros de diámetro, un poco honda, con su tapa correspondiente.



4. Cacerola redonda de 23 centímetros de diámetro, más honda, con su tapa correspondiente.



5. Cacerola redonda de 22 centímetros de diámetro, algo honda, con su tapa correspondiente y otra de plástico.



6. Molde de tarta redondo, liso, de 22 centímetros de diámetro y 4 de altura que se podría tapar con el plato n.º 9 de pyrex (ver más adelante) o con una tapa de silicona, y nos serviría también para cocinar.



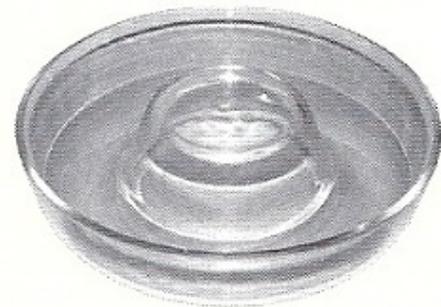
7. Cazuelita ovalada y bajita, con su tapa correspondiente, estupenda para 1 o 2 personas.



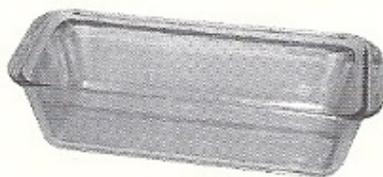
8. Bol de 24 centímetros de diámetro, que puede taparse con el plato multiuso n.º 9 de pyrex o con una tapa de silicona. Para alimentos voluminosos como pimientos rojos.



9. Plato multiuso de 24 centímetros que sirve para tapar, por ejemplo, el bol anterior.



10. Molde de bavaris, anillo o rosca.



11. Molde alargado tipo plum-cake.



12. Molde de tarta redondo y rizado.



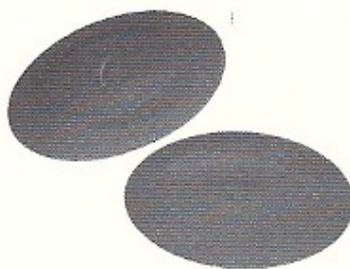
13. Jarra de 1/2 litro.

RECIPIENTES Y UTENSILIOS DE SILICONA QUE TAMBIÉN SIRVEN PARA COCINAR CORRECTAMENTE EN EL MICROONDAS

Os doy más opciones de recipientes, esta vez fabricados en silicona, para que podáis escoger.



1. Molde redondo, bajito, de 26 centímetros de diámetro con su tapa correspondiente o tapado con la tapa grande de succión.



2. Tapas llamadas de succión, de 25 y 32 centímetros de diámetro, con pomo, para tapar cualquier recipiente sea o no de silicona.



3. Molde para tartas, redondo, bajito, rizado, de 28 centímetros de diámetro.



4. Molde desmontable de porcelana y silicona, apto para microondas y horno tradicional, para tartas y quiches.



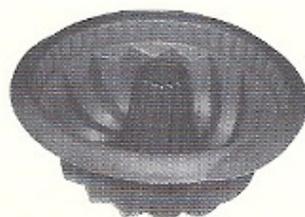
5. Flaneras individuales.



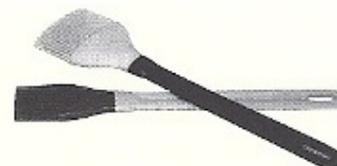
6. Molde alargado tipo plumcake con su tapa correspondiente.



7. Molde de bavarois o savarin poco hondo.



8. Molde de bavarois o savarin hondo.



9. Brochas de silicona para barnizar los alimentos con aceite.

¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?

Voy a intentar explicároslo de una manera muy elemental para que todos lo podáis entender. Las microondas usadas en los hornos microondas caseros son **ondas electromagnéticas** como las de la luz solar, las de la radio y las de la televisión, pero de diferente frecuencia y longitud de onda. Todas ellas son invisibles, se propagan en línea recta, y se dispersan después sin quedar almacenadas en los alimentos. **La emisión de microondas cesa automáticamente** en el momento en que se termina el tiempo programado o se abre la puerta del horno, lo mismo que la luz desaparece al apagarla. Mientras las ondas de la radio se transforman en sonido y las de la televisión en imagen, las microondas usadas en estos aparatos domésticos son absorbidas principalmente por las moléculas de agua, azúcares y grasas de los alimentos, haciéndolas «vibrar» a una velocidad igual a su frecuencia, es decir, a una velocidad de **2450 millones de veces por segundo**, de ahí que los alimentos ricos en estas tres sustancias se cocinen mejor que los que son pobres en ellas.

Ese frotamiento, lo mismo que sucede cuando hace frío y nos frotamos las palmas de nuestras manos fuertemente entre sí, produce un calor y este nos va a cocer los alimentos.

La temperatura originada por la vibración de estas ondas va a estar **rondando los 100º** nada más, como os decía anteriormente, con lo que las vitaminas termolábiles, que son las que se destruyen con las altas temperaturas, se conservarán mucho más.

En un microondas, el calor se origina en el interior de los alimentos, siendo, por tanto, las cocciones y los calentamientos muy rápidos, no alterándose ni su aspecto, ni su estructura, ni su sabor. Como, además, no se añaden líquidos, sino que las **cocciones se realizan en su propio jugo**, con el agua de constitución de los alimentos, y a temperaturas relativamente poco elevadas, se consigue una mayor protección de todos sus nutrientes, tanto de vitaminas como de minerales.

¿QUÉ ES UN HORNO MICROONDAS?

El horno microondas sencillo, que solo tiene microondas, sin ningún otro «añadido», es el **sistema más revolucionario de cocción** desde que se inventó la olla express, pero **no es un horno tradicional** y, por tanto, nunca nos asará. Se llama horno porque lo parece por su aspecto exterior, pero **solo sirve para cocer** y debería definirse como una «gran olla o cacerola con forma de horno». Yo siempre lo llamaré exclusivamente «microondas».

Los alimentos que se cocinan bien en él **se van a cocer en su propio jugo**, sin añadirles ningún tipo de líquido, y eso de cocer sin agua no le entra a nadie en la

cabeza. En este tipo de cocción no se va a producir ninguna alteración ni física ni química y los alimentos van a conservar todo su color, sabor y aroma.

Habrà, pues, que olvidarse de las funciones habituales del horno tradicional como asar, tostar, dorar, gratinar..., por mucho que sean miles los libros de microondas que empleen estos términos engañando al consumidor.

Sin embargo, por esa propiedad suya de **cocer sin agua**, no se produce ningún tipo de «lavado» y los alimentos salen con **más sabor**, ya que conservan en su interior sus sales minerales, y **se puede cocinar sin sal** o con muy poca, algo muy saludable para todos los que padecen hipertensión.

También se puede cocinar **con muy poca grasa**, si así se desea, solución fantástica no solo en los regímenes de adelgazamiento, sino para todos aquellos que, siguiendo las normas dictadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud), consumen, como ella aconseja, 3 o 4 cucharadas diarias de aceite de oliva, contando el que se usa para cocinar y el que se usa para aliñar.

HORNOS MICROONDAS CON OTRAS FUNCIONES INCORPORADAS

Otra cosa son los **hornos microondas con grill simultáneo**, o los que llevan un **plato dorador en su parte inferior** y **resistencias en su parte superior**, como algunos modelos de la marca Whirpool, u **hornos multifunción** que llevan resistencias eléctricas y aire envolvente caliente incorporados.

En este libro, voy a hablar **solo y exclusivamente de un horno microondas sencillo**, el que tiene únicamente microondas, y todas las recetas están elaboradas en este tipo de aparato, al que yo llamaré simplemente **microondas**, olvidándome siempre y, a propósito, de la palabra horno.

EN UN MICROONDAS, NO SE PUEDE HABLAR NUNCA DE TEMPERATURAS, SINO DE POTENCIAS

En un microondas, no se puede hablar de temperatura, sino de **distintos niveles de potencia**, ya que, como hemos visto anteriormente, cuando estamos cocinando a potencia máxima, la temperatura que se suele alcanzar normalmente es la de 100°, sea nuestro microondas del tamaño y de la potencia que sea.

Cuando queramos trabajar a una temperatura inferior, tendremos que utilizar una potencia menor. Voy a intentar explicaros el porqué.

Las potencias de vuestro aparato pueden venir indicadas de varias maneras. Lo

más frecuente es que aparezcan **cifras** que se refieren a **váticos**, o unos dibujitos, una especie de cacerolitas con Mamitas encima, o una numeración del 1 al 10. En este último caso, el 10 corresponde a la potencia máxima o 100 por 100, el 5 al 50 por 100, el 7 al 70 por 100..., y así sucesivamente.

Si la potencia os viene indicada en váticos, la escogéis directamente, y si os viene con cacerolitas, la que lleva más llamitas corresponde a la potencia máxima, la cacerolita siguiente es la de una potencia del 75 por 100; la siguiente, del 50 por 100, y si hay una última, del 25 por 100.

POTENCIAS DE UN MICROONDAS. ¿QUÉ SON CADA UNA DE ELLAS?

Para saber la potencia máxima de vuestro microondas, si no tenéis cifras en váticos, tendréis que acudir al libro de instrucciones del fabricante.

También os puede servir como test lo siguiente: un 1/4 de litro de agua del grifo tarda en un microondas de 900 váticos de potencia máxima, como es el mío, 1 minuto en calentarse a punto de tomar, y 2 minutos y 10 segundos en romper a hervir.

Una potencia máxima o del 100 por 100 quiere decir que durante todo el tiempo programado, durante cada minuto, hay **emisión continua** de microondas.

Una potencia del 75 por 100 quiere decir que durante las 3/4 partes de cada minuto hay emisión de ondas y durante el otro 1/4 de minuto no la hay, sino que existe un período de descanso.

Una potencia del 50 por 100 quiere decir que solamente hay emisión de microondas durante la mitad de cada minuto.

Si prestáis atención a vuestro aparato cuando está trabajando a una potencia del 75 o del 50 por 100, oiréis que, a intervalos regulares, hay unos pequeños ruidos, que corresponden a los cortes de emisión de ondas. Cuando no hay emisión de microondas, sigue habiendo un sonido en el interior del aparato, pero este es más débil y corresponde únicamente al ruido del ventilador que está trabajando permanentemente. Cuando vuelven a emitirse microondas, se produce un ruido diferente, como si el aparato se conectara de nuevo, que es realmente lo que hace.

Hay preparaciones que si cuecen se cortan, como las natillas y todas las salsas a base de huevos si no llevan añadido un hidrato de carbono, es decir, una fécula como la maicena, harina, almidón... Al elaborarlas, hay, pues, que evitar que lleguen al punto de ebullición, ya que se cuajan con un calor inferior a los 100° de temperatura. Esto se consigue, trabajando por el método tradicional, al baño María y, en el microondas, escogiendo una potencia menor que la máxima.

Los pasteles de verduras o de pescado, si cuecen fuertemente, se resecan y, por ello, hay que hacerlos también a esta temperatura más baja, algo que se consigue, en el horno tradicional, poniendo agua en la bandeja y escogiendo unos 160°. En el

microondas, para evitar que estas preparaciones lleguen a la temperatura de ebullición, se programa una potencia inferior a la máxima, la del 75% o la del 50%, dependiendo de los casos. En cuanto uséis vuestro microondas y cocinéis con él, os resultará muy fácil saber cuándo tenéis que utilizar una u otra.

MICROONDAS USADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS DE ESTE LIBRO

Todas las recetas de este libro están realizadas en un microondas que tiene:

- 900 vatios de potencia máxima
- 600 vatios en la potencia del 75 por 100
- 360 vatios en la potencia del 50 por 100
- 180 vatios en la potencia del 25 por 100

Si disponéis de un microondas con una potencia máxima superior —1000 vatios, por ejemplo—, tendréis que acortar ligeramente los tiempos indicados en las recetas y si, al contrario, vuestro microondas es de una potencia inferior, los tendréis que aumentar.

¿PARA CUÁNTAS PERSONAS SON LAS RECETAS?

Las recetas son normalmente para 4 personas, salvo los pasteles, mousses, tartas..., que cunden más, pero está clarísimo que podéis dividir las recetas por 2 y usarlas para personas que viven solas o en pareja.

Sin embargo, **no deberéis aumentarlas**, porque el microondas, por muy grande que sea su capacidad interior, **no es para grandes cantidades**, y si se multiplicara la receta, además de tardarse mucho más, la cocción no sería uniforme y los resultados no os gustarían. Si debéis cocinar para más personas, algo poco frecuente hoy día, hacer la receta en dos veces consecutivas, puesto que se tarda muy poco. En cocinar un kilo de mejillones tardaréis 5 + 5 minutos y salen deliciosos, mejor que en ningún otro sitio, ver [aquí](#).

ESCOGER UN MICROONDAS A LA HORA DE COMPRARLO

Cuando tengáis que **adquirir un microondas** y queráis cocinar en él con facilidad y rapidez, escoged uno que tenga suficiente potencia máxima, alrededor de los 900

váticos, y un tamaño idóneo. Lo mismo que una bombilla de 100 vatios luce más que una de 25, un microondas de 800 o 900 vatios de potencia máxima trabaja más de prisa que uno de 600. Igualmente, si escogéis uno demasiado pequeño, aunque la potencia sea alta, no os cabrán los recipientes necesarios que os aconsejo [aquí](#).

Los modernos microondas son relativamente pequeños por fuera, ocupan poco espacio en la cocina y, sin embargo, tienen una buena capacidad interior.

CÓMO SE DISTRIBUYEN LAS ONDAS EN UN MICROONDAS

La parte más importante de un microondas es el **magnetron**, que es, como si dijéramos, su **corazón**, y el que nos transforma la energía eléctrica que entra por la red en energía electromagnética.

Para que este chorro de ondas se disperse lo más uniformemente posible disponemos, en la parte superior de todos los microondas, de una **antena rotatoria** que permanece oculta. Además, tenemos normalmente, en casi todos ellos, un **plato giratorio**, cuya misión es la misma de la antena, es decir, contribuir a una mejor distribución de las ondas.

Si vuestro microondas es antiguo o no dispone de plato giratorio, podéis suplir su efecto a mano, moviendo cada 2 o 3 minutos el recipiente donde estéis cocinando un cuarto de vuelta, es decir, 90°.

A pesar de estos dos dispositivos que están mejorando cada día, la distribución de las ondas no es totalmente uniforme y siempre tenemos zonas que reciben más y otras que reciben menos y que se llaman «**puntos calientes y puntos fríos**». Os daréis perfecta cuenta de ello cuando cuajéis un flan o un pastel, ya que en unas zonas estará totalmente hecho y en otras se terminará de coagular con el reposo.

Esta distribución un tanto desigual de las microondas en estos aparatos puede afectar al **tiempo de cocción** de tal forma que dos hornos de la misma marca y modelo quizás no obtengan los mismos resultados. Por ello, los **tiempos** que os indico en las recetas **no son nunca exactos**, sino orientativos.

EL CENTRO DE CUALQUIER MICROONDAS RECIBE MENOR CANTIDAD DE ESTAS ONDAS

Hay que saber también, pues es muy importante, que en **el centro de cualquier microondas es donde menor incidencia hay de ondas** y, por supuesto, si calentamos un café o un vaso de leche, por inercia todos lo ponemos en el centro del aparato. De ahora en adelante, colocarlo ligeramente desplazado del centro y veréis que se calienta más rápidamente. En **los bordes** del plato giratorio es **donde hay**

más.

EN EL MICROONDAS SE EVAPORAN 12 GRAMOS DE AGUA POR MINUTO

Muchas personas que no se han adaptado a usar el microondas para cocinar alegan que este reseca mucho. Efectivamente, si no se usa correctamente, es así.

Como estas ondas electromagnéticas atraen hacia el exterior las moléculas de agua del interior de cualquier alimento, en la superficie de este se produce una evaporación continua, exactamente de 12 g de agua por minuto, es decir, 60 g de agua en 5 minutos, cantidad más que respetable.

Además, como si cocinamos adecuadamente **no debemos añadir ningún líquido**, no podemos permitirnos el lujo de que se nos escape nada de esta agua, salvo en el caso de sopas o guisos muy caldosos, puesto que los alimentos se cocinan **con su propio jugo interior**, su agua de constitución. Y aunque añadiéramos agua al cocer una verdura, por ejemplo, algo que se aconseja a veces erróneamente y que **nunca se debe hacer**, las ondas nos evaporarían no solo el agua añadida, sino también la del interior del alimento.

Por ello, un **requisito indispensable** para obtener buenos resultados al **cocinar y al calentar platos** en el microondas es **no perder nada de esta humedad interior** para que el alimento no se reseque.

Tampoco nos podemos **pasar en el tiempo de cocción**, porque si ponemos más tiempo del necesario, aunque el recipiente esté bien tapado, el alimento también se desecará.

Un detalle muy gráfico podría ser la comparación con los seres humanos. ¿Por qué nos arrugamos con la edad? Precisamente porque nuestra piel va perdiendo agua, a pesar de hidratarla con cremas y, si bebemos mucha agua, esa hidratación interior repercutirá en la humedad de nuestro cutis, que tardará más tiempo en arrugarse.

TAPADERAS DE AGUJEROS

Entendiendo la manera de actuar de las microondas, como os acabo de explicar en el párrafo anterior, comprenderéis que las **tapaderas de agujeros**, que muchos fabricantes suministran con el aparato, **no sirven en absoluto para cocinar o cocer alimentos crudos**, y solo se pueden emplear para calentar ciertos platos que destapados salpicarían, y **no todos**.

Si calentamos platos que llevan salsa —una carne guisada, un pescado en salsa, o la misma salsa de tomate...—, cubiertos con este tipo de tapaderas, después de dicho calentamiento observaréis que, en la parte exterior del recipiente, hay una **zona**

reseca en la que dicha salsa ha desaparecido por evaporación. La parte acuosa de la salsa se **ha escapado** a través de los agujeros de la tapa.

Sin embargo, **si calentáis un plato** de cocido que **no lleva salsa** —solo garbanzos, repollo, patata, carne, chorizo, morcilla y tocino...—, tapado con una de estas tapas y **siempre a media potencia**, 360 vatios, los resultados serán buenos.

CUÁNDO HAY QUE COCINAR EN UN MICROONDAS CON EL RECIPIENTE BIEN TAPADO

Al cocinar alimentos en el microondas, **taparemos el recipiente siempre** que no queramos perder los 12 g de agua por minuto que se evaporan normalmente —como ya os he explicado—, es decir, casi siempre.

Cuando estemos «friendo» ajitos, o pimientos de Padrón, o almendras..., lo haremos con el recipiente **destapado** para que no «suden» ni se humedezcan, puesto que queremos que aparezcan como fritos y, aunque se arruguen un poquito, como en el caso de los pimientos de Padrón, no pasará nada en absoluto; también se arrugan cuando los freímos en la sartén.

Las **tapaderas de agujeros** especiales para microondas, como ya vimos, no sirven para cocinar con calidad alimentos crudos, precisamente, porque tienen orificios.

CÓMO CALENTAR CORRECTAMENTE EN EL MICROONDAS PLATOS YA COCINADOS

Los franceses hablan de comida «regenerada» en el microondas en lugar de comida «recalentada» porque, en efecto, **si se hace correctamente**, parece comida recién hecha, con todo su sabor y aroma, sin que se produzcan sobrecocciones ni desecamiento, ni alteración del gusto. ¡Hasta el puré de patata del día anterior, o que se ha congelado y descongelado, no resulta zapatero!

Pero la mayoría de los usuarios del microondas no solo cocinan incorrectamente, en cualquier recipiente, en el mejor de los casos un plato tapado con otro plato, sino que también **calientan rematadamente mal la comida ya hecha, de cualquier manera y a la máxima potencia**. De ahí, la cantidad de personas que no solo no usan el microondas, sino que hablan pestes de él.

La potencia que se debe utilizar para calentar cualquier plato cocinado, con una ración de comida para una persona, que acabe de sacarse de la nevera —donde siempre debe estar—, es la **media** de **360 vatios** durante 3, 4 o 5 minutos,

dependiendo de su consistencia y de la cantidad, ya que los alimentos porosos y ligeros necesitan menos tiempo para calentarse y cocerse que los compactos y duros. ¡Y aunque por supuesto se tarda más... no pasa nada, en absoluto!

Podréis usar una potencia mayor, **600 vatios** por ejemplo, si la comida está ya a temperatura ambiente o si se trata de un plato no delicado, una sopa, por ejemplo. De lo contrario, usando esta potencia, tardaréis menos tiempo, el plato se calentará más de prisa, pero los resultados serán mucho peores.

Y si calentáis a la **máxima**, algo que **no se debe hacer nunca**, la comida os parecerá **tan horrible** que le echaréis la culpa al microondas, cuando el error es solo vuestro.

No escojáis, pues, nunca, para calentar, una potencia demasiado elevada ni os paséis de tiempo.

Si no conocéis la potencia de vuestro horno, os puede servir como test lo siguiente: un 1/4 de litro de agua del grifo tarda en un microondas de 900 vatios de potencia máxima, como es el mío, 1 minuto en calentarse a punto de tomar, y 2 minutos y 10 segundos en romper a hervir.

También es preferible **calentar porciones individuales** que todo un conjunto, porque, en general, se tarda menos, aunque parezca mentira y, además, el calentamiento es más uniforme. Se puede, incluso, calentar en el mismo plato en el que se va a comer, **siempre** tapado, con la tapa especial de agujeros si se puede, o con un plato sopero del mismo diámetro invertido o con una tapa de silicona si no queremos que se evapore nada en absoluto.

Si tenéis que calentar varios platos, el mismo plato de sopa os servirá para calentar todos los otros, y solo mancharéis uno.

También podéis calentar tapando con lámina de **plástico transparente especial para microondas** bien adherida, pero os resultará más caro que el plato. Para saber por qué no se debe usar el film normal consultar [aquí](#).

Recordad también que, aunque parezca una contradicción, **a mayor cantidad de alimento, menor potencia** de microondas, y **el tiempo justo**, para que el calor vaya llegando despacito, pero uniformemente, a todo el conjunto.

Imaginaos que tenéis que calentar, por ejemplo, un guiso de bonito ya cocinado y, por tanto, ya en su punto. Si lo calentáis a una potencia grande, el bonito cocerá de nuevo, se cocinará demasiado, se «pasará» y resultará reseco. Así que **calentar siempre a media potencia, 300 o 350 vatios**, no solo las cantidades grandes, sino también los platos delicados que no queráis que vuelvan a cocer. Esta potencia media es más que suficiente para que los platos se calienten a fondo, incluso quemen si los cogemos con las manos, pero no se pasen.

CÓMO CALENTAR SÁNDWICHES, BOLLOS, MASAS O PIZZAS...

Si se quiere calentar un sándwich de queso para que este se funda, con pan natural o tostado, conviene hacerlo en segundos y **envolviéndolo** en **papel absorbente de cocina** para que no se reseque nada en absoluto, porque el pan perdería parte de su agua y se transformaría en algo parecido al pan toast.

Con bollos o trozos de bizcocho que se quieran tomar calientes, haced la misma operación. Bien envueltos, muy pocos segundos dependiendo de la cantidad y tomarlos inmediatamente después para que no se endurezcan.

Conviene calentar los alimentos ya asados, pizzas o empanadas, por ejemplo, sobre una rejilla, para que el aire pueda circular por abajo, o sobre papel absorbente de cocina que embeba la humedad que suelta la masa al calentarse.

CÓMO CALENTAR PULPO, SEPIA O CALAMARES YA COCINADOS

Muchos comentan, pescaderos incluidos, profesionales de la cocina... y ¡hasta periodistas! que **las sepias, el pulpo o los calamares** calentados en el microondas se vuelven chiclosos o «recauchutados» y, si se sabe hacer, esto es totalmente falso. Si les pasa eso, es porque **lo utilizan mal**, empleando una **potencia demasiado elevada** —la máxima, normalmente—, cuando deberían utilizar una mucho menor —una de 360 vatios—, para que estos alimentos vayan cogiendo temperatura **lentamente**, y **siempre con el recipiente tapado**, por ejemplo, con un plato de sopa invertido del mismo diámetro, o con una tapa de silicona o de vidrio que lo cubra bien y no deje escapar nada de humedad al exterior. Las **tapaderas de silicona** que tenemos en el mercado en la actualidad, año 2008, con pomo incluido, aunque tengan un diámetro superior, quedan como pegadas al recipiente que están cubriendo y no dejan escapar nada de humedad al exterior. Por eso se las llama «tapas de succión».

Si calentáis cualquiera de estos alimentos, pulpo, sepia, calamares... durante **demasiado tiempo** también resultarán chiclosos.

Si lo hacéis como os indico, los resultados serán extraordinarios, mucho mejores que si los calentáis por cualquier otro método más tradicional. ¡Os lo puedo asegurar!

CÓMO CALENTAR CROQUETAS O FRITOS

Las croquetas calentadas correctamente en el microondas, es decir, a una potencia de 360 vatios, parecen recién fritas, **aunque se hayan congelado ya fritas**, y si se

calientan incorrectamente, a potencia máxima o durante demasiado tiempo, pueden reventarse o desgraciarse completamente.

Pero, además, para evitar el desecamiento que se produce siempre en el microondas, calentar tanto estas mismas croquetas como la merluza a la romana, u otros fritos..., **tapándolos con papel absorbente de cocina**, lo mismo que ciertas preparaciones delicadas como las mousses y pasteles de carne, pescado o verduras. Si las tapáramos con cualquier otro sistema empleado anteriormente —tapa de silicona, plato invertido, film...—, aparecerían «sudadas» y no nos gustarían.

CÓMO CALENTAR UN PLATO DE COCIDO O DE CALLOS

Si tenemos que calentar un plato de cocido a la madrileña con su patata, repollo, morcillo, pollo, garbanzos, tocino, morcilla y chorizo, **taparlo** en este caso con la **tapa de agujeros** y calentarlo a mitad de potencia, es decir, a 360 vatios hasta que esté caliente todo el conjunto y, dependerá de su cantidad, 4 o 5 minutos, **nunca al máximo**, porque el tocino empezaría a producir pequeñas «explosiones» y se desharía.

De igual manera, si hay que calentar un plato de callos —algo que se hacía anteriormente al baño María—, calentarlo a esa misma mitad de potencia para que el calor se vaya produciendo poco a poco y su gelatina se vaya licuando despacito, pero uniformemente. Si se calentara a potencia máxima, los bordes del plato o del recipiente empezarían a cocer, mientras el resto estaría todavía hecho un bloque compacto. **Tapar** en este caso también con la tapadera de agujeros, aunque tampoco importaría hacerlo con una tapa normal o de silicona.

CÓMO SABER CUÁNDO UN PLATO ESTÁ REALMENTE CALIENTE

Para cerciorarse de que el plato se ha calentado bien, nada más sacarlo del microondas, colocar la palma de vuestra mano, por debajo, **en el centro mismo**. Esta parte tiene que estar caliente, y si no lo está, programar medio o un minuto más. Nos vamos al centro porque ya sabemos que es donde menos incidencia hay de microondas y la parte del mismo que tardará más en coger temperatura.

COMIDA CALENTADA EN EL MICROONDAS

Habréis podido observar que la comida calentada en el microondas **se enfría más**

rápido que si se calienta por el método tradicional, tan de prisa como se calienta. Efectivamente es así, porque en su interior se almacena menos calor, al calentarse durante menos tiempo y a una menor temperatura, alrededor de los 100°, como ya hemos visto. Además, como las microondas no calientan el recipiente, el alimento transmite al mismo parte de su calor y pierde temperatura muy de prisa.

Ahondando en este tema, quisiera insistir en lo siguiente. Los expertos han comprobado que todos los alimentos cocidos durante demasiado tiempo, o **calentados excesivamente**, o **varias veces**, sufren modificaciones importantes en su valor nutritivo y organoléptico. Por ello, con todos los conocimientos que hoy tenemos sobre nutrición, hay que modificar las técnicas de manipulación de los alimentos y cambiar nuestros hábitos a medida que la ciencia avanza. **Calentar vuestros platos una sola vez**, justo en el momento en que se vayan a consumir, para que no se enfríen, y **solamente el tiempo necesario**.

LAS MICROONDAS SOLO PENETRAN 2 O 3 CENTÍMETROS EN PROFUNDIDAD

En los alimentos **muy hidratados y en los descongelados**, las microondas solamente penetran 2 o 3 cm en profundidad. Por ello, los recipientes más apropiados para cocinar serán **los más planitos, pero los de mayor superficie, los de mayor diámetro**, para aprovechar toda la superficie útil del horno.

En una **sopera honda** de 8 o 10 centímetros, con poco diámetro, **se cocinará muy mal**, habrá que remover continuamente los alimentos y, por supuesto, aún con este removido, la cocción no será igual por todas partes y no os gustará. Por eso el microondas tiene tantos enemigos, porque **no se usa correctamente y con un recipiente adecuado**, uno de los requisitos más importantes, por no decir el **más importante**.

Por ejemplo, un vaso de leche de 1/4 de litro escaso de capacidad, unos 200 centímetros cúbicos, se calentará normalmente en 1 minuto a una potencia máxima de 900 vatios. Pero como el vaso es mucho más hondo de 3 cm, **para conseguir después en él una temperatura uniforme** tendremos que removerlo con una cuchara, porque, de lo contrario, la leche de la superficie estará caliente y la del fondo del vaso totalmente fría. También podemos esperar unos segundos para que la temperatura se iguale por sí sola.

Si se calienta más tiempo del indicado, como muchas veces se hace, la leche puede salirse lo mismo que en el fuego, aquí con más facilidad por el **efecto retardado de la ebullición**.

Habrá que tener muy en cuenta este aspecto del microondas cuando **calentemos biberones**, porque si no los agitamos para unificar la temperatura, el bebé podría quemarse.

Sin embargo, en las sustancias poco hidratadas como las grasas o los huesos, o en las congeladas, la penetración de las ondas es de unos 10 cm y, a veces, pueden oírse pequeños chasquidos al cocinar muslos de pollo, debidos a un calentamiento excesivo del hueso. Las escamas del pescado también pueden producir estos pequeños ruidos, porque allí se acumulan más las microondas y, en lo posible, habrá que eliminarlas antes de cocinarlos.

COCCIONES O COCINADOS «EN SU JUGO» EN UN MICROONDAS

Como la cantidad de microondas que se produce en el interior de uno de estos aparatos es siempre la misma, dependiendo de su potencia y del nivel de esta, se puede comprender fácilmente que **a menor cantidad de alimento, más rapidez en la cocción**.

Me explico: en el **horno tradicional**, una vez que se alcanza la temperatura deseada, se tarda exactamente igual, por ejemplo, en asar una patata que cuatro, puesto que el calor que las envuelve es el mismo para todas ellas.

Sin embargo, **en el microondas, si cocemos una sola patata**, esta absorberá todas las ondas que se generan para ella solita, y se cocerá muy de prisa, en 2 o 3 minutos, dependiendo de su tamaño, su forma, su variedad, su hidratación...

Sin embargo, si tenemos 4 patatas, la misma cantidad de ondas se tiene que **repartir** entre las cuatro piezas tocando a menos cada una y, por ello, tardando más.

A QUÉ EQUIVALE 1 MINUTO DE COCCIÓN EN UN MICROONDAS

Hay que saber que **1 minuto de microondas equivale aproximadamente a 6 o 7 minutos en la cocina tradicional**, así que cuando no tengáis la menor idea de cuánto va a tardar un alimento en cocinarse en el microondas, empezar siempre programando **poco tiempo** para añadir, después, todo el que haga falta, ya que es preferible que se quede crudo a que se pase.

CÓMO COCINAR EN EL MICROONDAS ALIMENTOS QUE TIENEN PIEL

Tenemos que pinchar **siempre, con una aguja fina o con un palillo**, todos los alimentos que tienen membrana o piel, antes de cocinarlos en el microondas, como los tomates, las patatas, las manzanas, las castañas, las yemas de huevo, las

salchichas, las morcillas... para evitar que se revienten.

Y cuando cocinemos piezas enteras —como varias patatas, manzanas, tomates...—, acordaos de colocarlas siempre en círculo, en el borde exterior del recipiente, sin que se toquen unas con otras para que les entren microondas por todos lados, y no colocar ninguna en el centro, porque tardaría demasiado en hacerse.

SABORES EN EL MICROONDAS

Hay personas que afirman que no les gusta cómo saben los alimentos cocinados en el microondas.

Este **no añade absolutamente ningún sabor, pero tampoco lo quita**, y todos los que están acostumbrados, por ejemplo, a tomar verduras cocidas en agua, destapadas y durante tiempos muy largos, notarán una gran diferencia al probar las cocinadas en el microondas, ya que ahora, efectivamente, **saben mucho más**, pues conservan su sabor primitivo, que es muy intenso.

El microondas lo único que hace es **exacerbar o potenciar los sabores**, y un alimento fresco cocinado en el microondas parece todavía más fresco, mientras que si está «pasado» o en mal estado, parecerá todavía peor.

Las verduras, al no haberse «lavado» durante su cocción —puesto que las cocinamos sin nada de agua—, y al haberse evitado la evaporación de sus aromas —puesto que siempre las tapamos cuidadosamente—, resultan más sápidas y conservan además todo su color sin que se produzca ningún efecto de pardeamiento como sucede en las cocciones prolongadas e incorrectas del método tradicional.

Además, deben cocinarse **sin añadirles nada de sal**, que las resecaría. Como van a conservar sus sales internas, realmente no hace falta salarlas, consiguiéndose así una comida mucho más sana. Pero, si luego se quiere y no hay problemas de hipertensión, pueden salarse en el aliño posterior.

Los mejillones, por ejemplo, cocidos correctamente en este aparato, sin añadirles absolutamente nada, aunque se les puede agregar todo lo que se quiera, es donde más saben a mejillón o a mar. Sueltan una gran cantidad de agua blanquecina saladita y muy sabrosa que es únicamente **jugo concentrado de mejillón**, ya que tienen casi un 90% de agua en su interior.

También se puede cocinar en el microondas **con muy poca grasa** si nos hiciera falta para un régimen de adelgazamiento. Como en los regímenes más estrictos, no se puede prescindir totalmente de ellas, puesto que son el vehículo de todas las vitaminas liposolubles, es decir, las que van disueltas en ellas como la A, D, E y K y, además, son necesarias para su absorción y para combatir el estreñimiento; si al cocinar gastamos muy poco aceite, podremos aliñar nuestras ensaladas con una mayor cantidad.

Os recuerdo que la OMS —Organización Mundial de la Salud—, para personas

ya crecitas recomienda gastar 3 o 4 cucharadas **al día** de aceite de oliva virgen extra, contando el que se utiliza para cocinar y para crudo.

¿ES PELIGROSO UN HORNO MICROONDAS?

Sabemos que existen dos tipos de radiación, la **ionizante** como los rayos X, los gamma y los ultravioleta, y la inofensiva **no ionizante** como las microondas usadas en estos aparatos domésticos, que lo son precisamente por su frecuencia y su longitud de onda, ya que se encuentran situadas, en el espectro electromagnético, entre los rayos infrarrojos y las radiofrecuencias, lejos de los rayos X y los rayos gamma citados.

Lo único que se produce en el interior de un microondas, como hemos visto, es un **calor** originado por la vibración de las moléculas de los alimentos, y este calor nos los cuece. Estas ondas, después, se dispersan y no quedan almacenadas en los alimentos.

Como las radiaciones **no ionizantes** no producen ningún daño en las células ni cambios químicos en un organismo que esté expuesto a ellas, el microondas no es perjudicial. De hecho, estas ondas electromagnéticas se emplean muchísimo con fines terapéuticos.

El único requisito indispensable a la hora de escoger un microondas es que cumpla las **normas de seguridad establecidas** y que, si sufre algún golpe, sobre todo en su puerta, sea revisado inmediatamente por el servicio técnico.

Una buena precaución, que yo os recomiendo, es que procuréis no estar delante del microondas mientras está funcionando, lo mismo que se aconseja no sentarse demasiado cerca del televisor, no dormir con un despertador o radio cerca de la cabeza, no pasar muchas horas ante la pantalla de un ordenador...

Existe un estudio, que la mayoría de las personas desconocen, en el que se dice que las maquinillas de afeitar eléctricas pueden tener efectos nocivos si se usan durante más de dos minutos y medio al día, puesto que funcionan pegadas a la cara, y algo parecido sucede con el secador de pelo que todos usamos más o menos frecuentemente.

Como colofón a todo lo dicho, la Guía Nacional de la Universidad TUFTS de Boston, uno de los centros de mayor prestigio de los Estados Unidos, confirma que el horno de microondas no solo es seguro, sino que también ofrece aspectos positivos desde el punto de vista nutricional en relación con otras técnicas culinarias.

¿QUÉ ES EL PERÍODO DE REPOSO EN UN MICROONDAS?

Podríamos definir el período de reposo como **el tiempo durante el cual los alimentos terminan de cocinarse**. Debido al calor generado en su interior, por la fricción de sus moléculas, **los alimentos continúan su cocción** aunque haya cesado la emisión de ondas. Las partículas siguen moviéndose durante cierto tiempo y el efecto térmico continúa unos minutos más, por lo que **es muy importante tenerlo en cuenta**.

Este período de reposo se puede hacer indistintamente fuera o dentro del horno.

Algo parecido ocurre cuando nosotros circulamos a gran velocidad por una carretera. En el momento en que pisamos el freno, el coche no nos obedece inmediatamente, ya que necesita un «período de frenado». De la misma manera, las moléculas de los alimentos que están vibrando a una velocidad vertiginosa de 2450 millones de veces por segundo, aunque cese la emisión de ondas, siguen agitándose. Su velocidad va disminuyendo poco a poco, pero mientras tanto sigue produciéndose un calor que seguirá influyendo en la cocción de los alimentos. En la cocina tradicional, no hay que contar con este «período de frenado», porque allí no se produce ninguna fricción.

Este tiempo de reposo influye mucho sobre todo en **las preparaciones delicadas** o con pequeña densidad como mousses, flanes, puddings, pasteles..., o en el propio pescado. Una trucha o una raja de salmón, de ración, cocinadas en 1 minuto y 1/2 o 2 minutos, pueden aparecer ligeramente crudas al salir del microondas, pero dejándolas reposar 2 o 3 minutos estarán con toda seguridad en su punto, porque durante este tiempo se habrán terminado de hacer.

Para que se os quede bien grabado en la cabeza, tener siempre en cuenta que el **microondas no muerde** y, en cualquier momento, podéis abrir el aparato, comprobar lo que ha sucedido en su interior y parar definitivamente o continuar con el proceso, como si no hubiera pasado nada. Ni se estropea el aparato, ni se estropea el alimento. Al contrario, yo os recomiendo que hagáis ciertas preparaciones «a trocitos», es decir, en varias etapas cortas para que haya entremedias frecuentes períodos de reposo.

Si seguís **a rajatabla** todos estos pasos explicados en las páginas anteriores, el microondas pasará a ser vuestro perfecto aliado y una ayuda estupenda en la cocina, pero si elimináis cualquiera de los requisitos dichos, el microondas seguirá siendo vuestro **perpetuo enemigo** y los resultados no os gustarán. Simplemente usar un recipiente con una tapa que no lo cubra bien, o que tenga agujeros, o en el cual los alimentos estén apiñados, **será desastroso**. De ahí, que en todas las recetas insista en que trabajéis con un buen recipiente.

CÓMO SE HACE CORRECTAMENTE LA DESCONGELACIÓN EN UN MICROONDAS

Hay una diferencia bastante grande entre descongelar en un microondas **alimentos**

crudos congelados y alimentos cocinados congelados.

a) Cómo descongelar alimentos crudos congelados

Si se quieren obtener resultados realmente buenos con ellos, hay que tomar bastantes precauciones, sobre todo si se trata de piezas grandes o delicadas como carne picada, pescados enteros...

Aunque todos los microondas llevan ya programas automáticos de descongelación, en los que se indica previamente la clase de alimento y su peso para que el aparato calcule el tiempo, todos habréis podido comprobar lo que sucede cuando se descongela un simple filete o un trozo de pechuga de ave; **los bordes** de este, en cuanto os descuidáis, se empiezan a cocer porque es allí precisamente donde se produce una mayor absorción de microondas.

Las primeras partes que se descongelan son, lógicamente, las exteriores y, en lugar de estarse ahora quietecitas, puesto que ya se han descongelado, siguen absorbiendo más microondas, ya que el agua, en este caso los jugos del pollo, de la carne o del pescado de estas partes descongeladas, al estar en **estado líquido**, absorben más las microondas que el agua en estado sólido, es decir, que el resto del pollo, del filete o del pescado congelado, que sigue duro como una piedra. Por ello, tendremos que trabajar con mucho cuidado, más del que nos marca el aparato, **parando de vez en cuando, más veces de las que él nos indica y dando la vuelta continuamente al alimento** para evitar que ninguna parte exterior se caliente y empiece a cocerse.

b) Cómo descongelar alimentos ya cocinados congelados

La **descongelación de alimentos ya cocinados**, sin embargo, me parece un invento fantástico, ya que no requiere tantos cuidados y los resultados son rápidos y buenos, sobre todo si se trata de raciones pequeñas, siempre que no os paséis con el tiempo.

Si el plato a descongelar **no es muy grasoso ni muy grande**, se puede descongelar en el mismo tupper en el que está, retirándole la tapa previamente y programando **siempre** media potencia, unos 350 vatios. Cuando ya se pueda sacar, volcarlo en el mismo recipiente en el que se vaya a servir y **calentarlo a una potencia de 600 o de 350 vatios**, dependiendo de lo que sea, tapándolo siempre.

Si el plato es **muy delicado** y no queréis que vuelva a cocer por ninguna parte, **calentarlo siempre a esta potencia pequeña**, la media, 350 vatios, aunque tardemos más tiempo.

c) Cómo se descongela el pan

En cuanto a la **descongelación del pan**, que es preferible congelar en rebanadas o porciones, no hace falta taparlo si se hace correctamente, es decir, en muy pocos segundos, dependiendo del tamaño de los trozos, ya que las microondas, en tan poco tiempo, van a transformar únicamente sus moléculas de hielo en agua. Si lo hacemos mal y nos pasamos de tiempo, entonces las microondas harán pasar el agua del pan a vapor y este se endurecerá al perder su humedad. Si al salir del microondas **el pan**

está caliente es que lo habéis tenido demasiado tiempo y, al instante, en cuanto se enfríe, aparecerá duro como una piedra.

CÓMO SE LIMPIA UN MICROONDAS

El interior de un microondas debe estar siempre muy limpio, porque los restos de alimentos pegados en sus paredes atraen las microondas y las desvían o las roban al plato que estamos cocinando. Además estas manchas, al ir absorbiendo microondas cada vez que se utiliza el aparato, se van resecando e incrustando más y más y cuanto más tiempo tardemos en eliminarlas, mayor esfuerzo nos costará.

Para limpiarlo con facilidad basta con introducir un vaso de agua con unas gotas de limón, o con medio limón aunque esté a medio exprimir, o con una cucharada de vinagre, o incluso con 2 o 3 clavos de especia si nos gusta aromatizar con este olor y dejarlo hervir durante 1 o 2 minutos. De esta manera todas las paredes del horno quedan recubiertas de este vapor de agua aromatizada que ablandará las costras que tenía, y se podrán suprimir fácilmente con una gamuza suave. Si hiciera falta, repetir el proceso.

Si, además de limpiarlo, se quiere aromatizarlo, dejar hervir, en su interior, el líquido escogido durante más minutos.

CANTIDAD DE ACEITE QUE SE USA EN UN MICROONDAS

El microondas es un aparato fantástico para preparar, si uno quiere, platos con poco aceite y, por tanto, **con pocas calorías**, ya que conserva todo el sabor y el aroma de nuestros alimentos. Es, por tanto, una herramienta indispensable en los regímenes de adelgazamiento.

Ya sabéis que los alimentos que componen nuestra alimentación diaria pueden ser proteínas, hidratos de carbono o lípidos. Entre todos ellos, los aceites, sean de la clase que sean, son los que más calorías tienen, 90 kilocalorías por cada 10 g o cucharada. Por eso, la OMS recomienda —para personas adultas y que no quieran engordar—, un consumo diario de 3 o 4 cucharadas, contando aquí el que se usa para guisar y para crudo.

En casi todas las recetas de este libro, he usado cantidades mínimas de aceite, unas 3 o 4 cucharadas que, por supuesto, se pueden aumentar si así os gusta. Pero, a pesar de estas pequeñas cantidades, es importante que todos los alimentos estén bien «manchados» de aceite, aunque sea mínimamente —lo mismo que si añadimos vino blanco, caldo o cualquier otro líquido— y, por ello, es muy importante **removerlos bien** antes de cocinarlos, evitando así que se resequen. Una brocha de cocina de

silicona es, por tanto, imprescindible.

CÓMO SABER SI UN RECIPIENTE ES APTO PARA MICROONDAS

Para comprobar que un determinado recipiente es apto para microondas hay que colocarlo vacío encima del plato giratorio y, a su lado, poner un vaso con agua del grifo.

Programar un minuto a potencia máxima y, al cabo de ese tiempo, comprobar lo que ha pasado: si el **recipiente** es apto tiene que **estar frío** y el agua del vaso debe estar caliente. Si el recipiente estuviera también caliente, querrá decir que absorbe microondas y, por tanto, no sería apto.

Otra cosa es que se calienten los recipientes después de haber cocinado en ellos, porque el calor de los alimentos se les transmite y, si la cocción e incluso el calentamiento, han durado varios minutos, pueden quemar y habrá que sacarlos del horno, protegiéndose las manos con agarradores de tela, de horno, de silicona o de goma. No cojáis los recipientes calientes con un paño, pues además de incómodo, podéis enrollaros en él y tirar el recipiente al suelo.

Algo que no debéis olvidar nunca es que, **al destapar** cualquier recipiente que proceda del microondas, deberéis levantar su tapa hacia afuera en lugar de hacia vosotros, porque si el vapor os diera directamente en la cara, podríais quemaros el rostro.

No probar nunca el recipiente vacío y solo, sin el vaso de agua, porque el aparato se podría estropear al no tener ningún elemento que absorba las microondas que está emitiendo.

RECIPIENTES IMPORTANTES PARA HACER CORRECTAMENTE TODAS LAS RECETAS DE ESTE LIBRO

En la mayoría de las recetas vamos a utilizar un solo recipiente, pero si queréis conseguir buenos resultados al cocinar en vuestro microondas, es **completamente necesario e imprescindible** que este sea **bueno** y que no deje escapar prácticamente nada de humedad al exterior. Hay una diferencia abismal entre cocinar con un buen recipiente o con otro que tape mal o regular. ¡Y ya no os cuento nada si realizáis vuestras cocciones destapadas como todavía se aconseja en muchos medios!

1. El más imprescindible de todos sería una **cacerolita redonda de gran diámetro**, de unos 24 o 26 centímetros si os cabe en vuestro aparato, y de unos

4 o 5 centímetros de altura **nada más**, que se pueda **tapar** bien para que haya una mínima pérdida de vapor al exterior. Si es de vidrio o cristal de 24 cm de diámetro y con esa altura, podría ser, por ejemplo, un molde de tarta, que se pudiera **tapar** con una tapa de cristal o de vidrio de ese mismo tamaño, si la encontráis, o con una **tapa de succión de silicona** de la marca Lekué, la de mayor tamaño. Es importante que sea redondo o cuadrado con las puntas redondeadas, pues las ondas se distribuyen mejor en él, y no debe ser muy alto, ya que solo vamos a utilizar 2 o 3 centímetros de altura, que es el espesor en el que funcionan bien estas ondas electromagnéticas. En algunos supermercados como Eroski, LDL, Supersol..., de vez en cuando, tienen recipientes con estas características.

2. También podríais emplear, mientras no lo retiren del mercado, **un molde redondo de 26 cm de silicona**, también de Lekué, **con su tapa correspondiente**. ¡Ojo, no lo adquiráis sin tapa, porque es como si comprarais un coche sin ruedas!
3. Si utilizáis cualquier otro recipiente, de pequeño tamaño, u hondo, o que no tenga una buena tapa, las recetas no os saldrán bien y seguiréis «odiando» vuestro microondas. ¡Y todos los lectores de las 14 ediciones que hubo de mi libro *Solo recetas que salen bien en el microondas*, así como los miles de alumnos que tuve cuando impartía cursos de cocina, lo han podido comprobar personalmente!
4. **Si el recipiente fuera hondo**, tipo sopera o ensaladera, y tuviera **buena tapa**, o se pudiera **tapar** con una tapa más grande de silicona, podríais usarlo para «asar» pimientos rojos —ver [aquí](#)— y para confeccionar natillas, bechamel, salsa holandesa... Para otro tipo de alimentos, solo podríais poner una capa en su fondo, con lo que os cabría muy poco. No **apiñar nunca los alimentos**, puesto que las microondas solamente penetran 2 o 3 cm de espesor y, en cuanto tengáis más grosor, la cocción será desigual, mala y no os gustará en absoluto.
5. Lo mismo sucederá si la tapa no es buena y, por ello, ya os he explicado que las tapaderas de agujeros no sirven para cocinar. Las soperas con tapa que existen en el mercado en la actualidad son muy hondas y, sin embargo, de pequeño tamaño, muy malas para el microondas, a no ser que solo cubráis el fondo, ya que sus fabricantes no conocen los requisitos esenciales para esta clase de cocinado.
6. Hay un recipiente ahora mismo de Pyrex que es una maravilla en cuanto a su formato... ¡pero que no cabe o no gira en ningún microondas! Pero está visto que lo importante no es satisfacer las necesidades de los usuarios, sino vender y vender... ¡como sea!
7. Un **molde alargado** tipo **plumcake** para elaborar patés, pasteles de carne,

terrinas de verduras, bizcochos... Puede ser de cristal o de silicona de calidad.

8. Un **molde de anillo** o **de rosca**, llamado también de «bavarois» para hacer flanes, puddings, mousses..., de vidrio también o de silicona.
9. Un **molde de tarta** redondo, rizado y bajito para elaborar las tartas que se pueden hacer en el microondas a base de cremas, chocolate, queso... Puede ser de cristal o, mucho mejor, de silicona, porque se desmolda de maravilla sin tenerle que poner nada de nada.
10. Una **jarrita** medidora de 1/2 litro o 1 litro.
11. Un cuenco pequeño, preferentemente con tapa, para elaborar los huevos duros cascados o los huevos «pochés», aunque también os puede servir una taza de desayuno bastante abierta de forma, con su correspondiente plato.
12. Una **brocha de cocina de silicona** para pintar los alimentos con aceite, como ya hemos visto.
13. Un **pincho de cocina**, o una **aguja larga y fina** para pinchar, antes de introducirlos en el microondas, todos los alimentos que llevan piel, evitando así que se revienten, como las patatas, salchichas, morcillas, yemas... También nos servirá para comprobar el estado de cuajado de las mousses, pasteles, terrinas... una vez terminados. Y en la cocina tradicional, para comprobar que están bien horneados los bizcochos, tartas, empanadas, pizzas...
14. Y si os gusta mucho hacer flanes, unas **flaneras** individuales de silicona en las que poder hacer directamente el caramelo y que se desmoldan maravillosamente bien.
15. Todos estos recipientes de vidrio o cristal se encuentran en los grandes almacenes, grandes superficies, ferreterías y tiendas de los chinos... Incluso, como los fabricantes no dejan de innovar, podéis encontrar algunos modelos diferentes, pero parecidos, que os harán el mismo papel.
16. También se comercializan **recipientes de plástico** que se pueden utilizar en el microondas porque están preparados para ello, muchos de ellos de marca americana, pero no me gustan demasiado. En Estados Unidos, se usan muchísimo, pero allí, más que para guisar, los usan para calentar comidas ya preparadas. Por ello, personalmente, me gusta más el vidrio refractario o la silicona que, según sus fabricantes, es totalmente inmune a estas ondas.

LÁMINA DE PLÁSTICO O FILM QUE SE DEBE UTILIZAR EN EL MICROONDAS

La única lámina de plástico que debe usarse en los microondas es la que se **aconseja expresamente para este uso**, y como solo sirve para una vez, resulta caro y no es ni cómodo ni práctico, pues, cada vez que se destapa para comprobar una cocción, el

film se arruga o rompe y hay que poner uno nuevo.

El film transparente normal, que tanto usamos en la cocina —pero que tampoco sirve para una conservación y congelación largas y con garantías, puesto que **no es del todo impermeable**—, no debe usarse en el microondas porque, dependiendo de su composición, podría haber emisión o «migración» de partículas «extrañas», no comestibles, hacia el alimento. Por ello, os recomiendo la compra de, por lo menos, un recipiente con buena tapa que, a la larga, es mucho más barato y sano que el uso continuado de film transparente.

RESUMEN DE LAS VENTAJAS DEL MICROONDAS

- El microondas no dora, no fríe —salvo los ajos y las almendras—, no asa y no liga las salsas, porque cada ingrediente absorbe por su cuenta las microondas, se cuece él solito, sin perder nada de su jugo, y la salsa no está tan sustanciosa ni tan espesa.
- No gratina, pero, como contrapartida, no calienta ni el horno ni el aire, ni la cocina; no ensucia, puesto que no se quema nada en su interior; no produce humos ni olores ni quema, con lo cual no resulta peligroso para los niños.
- Podríamos destacar fundamentalmente:
 1. Su rapidez.
 2. Su economía, puesto que solo se consume energía durante el tiempo que dura la cocción, que es muy corta, sin precalentamientos previos.
 3. Las cocinas permanecen frías, con olores y vapores mínimos.
 4. Su limpieza.
 5. Se lavan menos recipientes y estos están menos sucios y pueden ir directamente al lavavajillas.
 6. Los alimentos conservan todo su sabor natural.
 7. Es muy útil para descongelar, siempre que se haga correctamente.
 8. Es estupendo para calentar cualquier plato, haciéndolo bien.
 9. No requiere instalación.
 10. Es de fácil manejo para los discapacitados e invidentes y para los niños.
 11. Nos facilita la vida.
 12. Nos acelera ciertos pasos de la cocina tradicional, como fundir mantequilla, chocolate, gelatina, tostar almendras, preparar almíbar, caramelo...

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS TIEMPOS DE COCCIÓN EN LOS MICROONDAS

Los tiempos indicados en todas mis recetas son **siempre orientativos y nunca definitivos**, puesto que hay un sinnúmero de factores que pueden influir y que varían a cada momento. Por ello, habrá que **programar siempre** 1 o 2 minutos menos de los que indica la receta, **esperar unos 5 minutos** para el período de reposo, y **comprobar el estado** del alimento. Es preferible que, en este primer paso, el plato quede **algo crudo**, cosa que siempre tiene arreglo, a pasarse en la cocción y que aparezca rugoso, viejo y deshidratado.

Los factores que influyen en la cocina con microondas son:

1. La temperatura inicial de los alimentos.
2. La composición de los alimentos, cantidad de agua, grasa, azúcar...
3. La cantidad de comida.
4. La densidad del plato, carne picada o entera, o pescado, coliflor entera o separada en ramitos...
5. El tamaño y la forma, patata o porción de pescado del mismo peso, pero de diferente forma.
6. La calidad de los ingredientes crudos, patatas nuevas o viejas, verduras frescas o pasadas...
7. El contenido de humedad. Las verduras recién recolectadas poseen una gran cantidad de agua, que disminuye a medida que pasan los días, y se cocerán de maravilla en ese momento.

Siempre que un alimento aparezca **reseco o arrugado** después de haberse calentado o cocinado en el microondas, querrá decir que ha permanecido allí **demasiado tiempo**, o a una **potencia** inadecuada —**demasiado fuerte**—, o en un **recipiente mal tapado**, o con agujeros en su tapa, lo que ha permitido que su humedad interior se escape al exterior.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA A LA HORA DE COCINAR EN UN MICROONDAS SOLO MICROONDAS

1. Un microondas sirve para **cocer** los alimentos **en su jugo** sin necesidad de añadir ni agua ni líquidos.
2. En el microondas **se evaporan continuamente** 12 gramos de agua por minuto. Para no perder esta agua interior de los alimentos, tendremos **siempre que tapar** muy bien el recipiente empleado con una tapadera que no deje escapar nada de humedad al exterior.
3. **Se cocinan bien** los alimentos ricos en agua, grasa o azúcar.
4. Las microondas **solo penetran** 2 o 3 centímetros de espesor.
5. En el centro de cualquier microondas es donde **menos** microondas hay.
6. 1 minuto de microondas **equivale**, aproximadamente, a 6 o 7 minutos en la cocina tradicional.
7. Cuando cocinamos con microondas es muy importante tener en cuenta lo que se llama «**período de reposo**», que es el tiempo necesario para que los alimentos se terminen de hacer.
8. Las preparaciones que se deben hacer **al baño María** se consiguen fantásticamente en el microondas sin tener que trabajar dentro de un recipiente con agua, como sucede en el horno tradicional. Tendremos que escoger una potencia inferior a la máxima, el 50 o el 75 por 100, dependiendo de la preparación de que se trate, 350 o 600 vatios respectivamente.
9. En cualquier microondas, sea de la potencia y del tamaño que sea, normalmente estaremos trabajando alrededor de los 100° de temperatura.
10. Programar **siempre** menos tiempo del que indica la receta, o del que pensamos que vamos a tardar, porque de una vez para otra, con el mismo alimento, podemos necesitar tiempos diferentes.
Un alimento que se queda ligeramente crudo siempre tiene arreglo y se puede prolongar su cocción, pero si está demasiado hecho no tendrá nunca remedio.
11. Por ello, los tiempos indicados en las recetas son siempre exclusivamente **orientativos**.
12. Para finalizar: el microondas **no muerde** y se puede y **se debe** abrir tantas veces como queramos o necesitemos para ver, en su interior, el estado de los alimentos. Estos tampoco se estropean si se cocinan en varios intervalos, al revés, todos los que sean delicados se cuecen mejor «a trocitos» o, lo que es lo mismo, con paradas.

PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS

ACELGAS CON JAMÓN

Tiempo de microondas: 14 o 16 minutos - 1/2 kilo de acelgas o 1 bolsa: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de acelgas sin limpiar
 - o dos bolsas de acelgas ya limpias de 300 o 400 g cada una
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 100 g de jamón serrano muy magro
1. Si se trata de un manojo de acelgas enteras, cortar la parte fea de un solo tajo con un cuchillo de carne bien afilado, cortarlas después todas juntas en dos mitades, lavarlas, escurrirlas y cocerlas tal cual en el microondas, en dos veces, **bien tapadas**, a potencia máxima y durante 5 minutos.
 2. Escurrirlas bien de nuevo para eliminar todo el jugo que han soltado y trocearlas ahora muy menudas, en tiritas casi picadas.
 3. Si conseguís las bolsas de acelgas de cuarta gama, que vienen ya limpias, cortadas y secas, envasadas en atmósfera protectora, cocerlas tal cual —cada bolsa en una sola vez—, en el microondas como anteriormente.
 4. En el mismo recipiente usado con anterioridad —secado previamente con papel absorbente de cocina—, volcar el aceite y el jamón cortado en taquitos, remover bien con una cuchara de madera y sofreírlos durante 1 minuto a potencia máxima.
 5. Agregar las acelgas ya cortaditas, remover, **tapar** y dejar que se estofen durante 1 o 2 minutos.
 6. En todas las recetas podéis aumentar la cantidad de aceite empleada si lo preferís, o si no tenéis problemas con las calorías. Ya sabéis que 1 cucharada de cualquier aceite tiene 90 kilocalorías, ¡una barbaridad!

ACOMPañAMIENTO DE REPOLLO Y PATATA

Tiempo de microondas: 20 o 25 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de patatas
- 500 g de repollo de hojas lisas y color verde claro
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Picar finamente las patatas y el repollo, que debe ser de hojas lisas y color claro, mucho más fino que el verde rizado de toda la vida.

Se pueden hacer láminas de patata muy finas con el pela verduras de cuchilla transversal, con un cortador especial o con una mandolina. En lugar de lonchas finitas, también pueden cortarse a trocitos con cualquier picadora o con el Thermomix o similar.

2. Volcar ambos ingredientes en un recipiente amplio y de gran superficie para que solo se rellenen 3 centímetros de su fondo.
3. Añadir el aceite, la sal y la pimienta, remover bien con una cuchara de madera para unificar, **tapar** y cocinar en el microondas a potencia máxima, 900 vatios, durante 10 minutos.

4. Al cabo de ese tiempo, destapar, remover de nuevo bien, **volver a tapar** y cocinar otros 10 minutos de la misma manera.

Si les faltase después un poquito, que dependerá de la variedad de las patatas y del repollo, meterlas unos minutos más.

5. Este acompañamiento, que no necesita en absoluto estar dorado, se puede elaborar en el horno tradicional a 160°, también en un recipiente tapado para que no se resequen ni las patatas ni el repollo, pero en un tiempo muy superior. Sirve como guarnición de unos huevos a la plancha o de un plato de carne o de pescado.

AJOS CONFITADOS ENCURTIDOS

Tiempo de microondas: 3 o 4 minutos

INGREDIENTES

Para blanquearlos

- 150 g de dientes de ajo enteros
- 400 g de agua
- 1 cucharadita de sal

Para encurtirlos

- 100 g de agua = 10 cucharadas
- 100 g de vinagre de manzana o de sidra = 10 cucharadas
- 20 g de sal

1. Pelar los ajos teniendo cuidado de no romperlos.
2. Volcarlos en una jarrita y añadirles bastante agua, unos 400 g con una cucharadita de sal. Introducirlos en el microondas a potencia máxima y, en cuanto el agua rompa a cocer —a los 3 o 4 minutos, dependiendo de la temperatura inicial—, sacarlos. De esta manera, los habremos como «blanqueado» y les habremos quitado fuerza. Se trata de eliminar solamente el sabor fuerte del ajo crudo.
3. Escurrirlos y refrescarlos con agua fría para cortar completamente la cocción.
4. Preparar una especie de marinada con 20 g de sal, 100 g de agua y 100 de vinagre y volcarlos encima.
5. Al día siguiente, ya podrán consumirse como un encurtido más y duran muchos meses guardados en un tupper.

ALBÓNDIGAS CASERAS DE CARNE

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

Para las albóndigas

- 500 g de carne magra de ternera picada
- 1 huevo gordo
- 50 g de miga de pan
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- sal de ajo o ajo en polvo
- un poquito de perejil ya picado
- 80 g de vino blanco seco
- sal, pimienta y nuez moscada recién ralladas
- un pizco de canela en polvo
- un pizco de clavo molido

Para la salsa

- 4 dientes gordos de ajo, 2 + 2
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- una cebolla mediana
- 80 g de almendras tostadas picadas
- 1 hoja de laurel
- 150 g de vino blanco seco
- 150 g de agua o caldo
- unas hebras de azafrán
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 huevo duro picado
- un poquito de canela en polvo
- un poquito de comino en polvo

Para envolver las albóndigas

- pan rallado con ajo y perejil, es decir, pan provenzal
1. **Para preparar la masa de las albóndigas**, deshacer la miga de pan con el vino y mezclarla bien con el resto de los ingredientes. Moldear las bolitas con las manos y envolverlas únicamente en pan provenzal o pan rallado normal.
 2. **Para preparar la salsa**, volcar, en nuestro recipiente de siempre, 2 ajos picados

y el aceite, removerlos y sofreírlos a potencia máxima durante 1 minuto hasta que aparezcan ligeramente coloreados. Agregar la cebolla, también muy picada, remover, **tapar** y cocinar 5 minutos a potencia máxima.

3. Hacer el **huevo duro** y picarlo a continuación.
4. Machacar un poco las almendras, pero dejando trocitos. Tostarlas previamente, ver [aquí](#), si no lo están.
5. En un mortero, majar o machacar los otros dos dientes de ajo con un poquito de sal para que no salten, el azafrán, la canela y el comino. Disolver esta pasta con el vino y el agua o caldo y añadirlo sobre la cebolla, así como el huevo duro picado y las almendras picadas. Remover de nuevo con cuchara de madera, **tapar** y cocinar 2 minutos a potencia máxima.
6. Sobre esta salsa hirviendo, colocar las albóndigas en una sola capa, rodándolas de manera que queden envueltas por todas partes con ella. **Tapar** y cocinar de 5 a 7 minutos a potencia máxima, dependiendo de su tamaño.
7. Aunque cocinadas de esta manera las albóndigas no tienen la costrita crujiente que se forma al freírías —esta realmente se pierde después cuando cuecen con la salsa—, si las probáis, os encantarán, porque salen muy jugosas, os ahorráis un montón de trabajo y... muchas calorías.
8. Si os gusta mucha salsa añadir el doble de vino blanco, es decir, 300 g y 200 g de agua o caldo. Utilizando caldo bueno salen más sustanciosas.
9. También pueden servirse estas albóndigas con salsa de tomate en lugar de la aquí explicada.

ALCACHOFAS AL NATURAL

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 8 alcachofas pequeñas pero muy apretadas
 - 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - unas gotitas de zumo de limón
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Escoger alcachofas pequeñas, para que se nos cocinen antes, pero muy apretadas. Si fueran medianas, poner solo 6.
 2. Cortar el rabo por un lado y la mitad, aproximadamente, de cada punta de alcachofa por el otro, retirando con las manos todas las hojas duras hasta que aparezcan las de color verde clarito, las verdaderamente comestibles. Ponerse unos guantes de goma para que las manos no se ennegrezcan.
 3. Ir echándolas en un recipiente grande que tenga agua y un manojo de perejil. Este es uno de los vegetales con mayor cantidad de vitamina C y esta, al ser un poderoso antioxidante, va a evitar que las alcachofas se ennegrezcan, ahorrándonos el tener que frotarlas con limón que les «mata» su delicioso sabor.
 4. Intentar aplastarlas un poco sobre la tabla de la cocina para que se abra un pequeño espacio en el centro. Colocarlas de pie y boca arriba en un recipiente apto para microondas, redondo, planito y de gran diámetro
 5. En la especie de pequeño orificio que se nos ha formado, añadir unas gotas de aceite y de limón, sal y pimienta. **Tapar** y cocinarlas 7 minutos a potencia máxima. Si os gustan más blandas, añadir un minuto más.

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN

Tiempo de microondas: 5 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de alcachofas
- 100 g de jamón serrano muy magro
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1. Retirar con las manos las hojas de cada alcachofa, si las lleva, y cortar —encima de una tabla de cocina y con el cuchillo de carne bien afilado—, el rabo, por un lado, y la mitad, aproximadamente, de la punta de cada alcachofa, por el otro, retirando con las manos todas las hojas duras exteriores hasta que aparezcan las de color verde clarito, las verdaderamente blandas y comestibles. Ponerse unos guantes de goma para que las manos no se ennegrezcan. En cuanto veáis que aparecen hojas de color clarito, dejar de quitar, ya que no hace falta, ni mucho menos, eliminarlas todas como, a veces, se aconseja. Tienen que quedar todas las que vamos a masticar sin dificultad. A continuación, cortar cada alcachofa en 4.
2. Ir volcándolas, a medida que las vamos limpiando y troceando, en un gran recipiente que tenga bastante agua fría y un buen manojo de ramitas de perejil. Como el perejil es el vegetal más rico en vitamina C, poderoso antioxidante, que va a pasar al agua, con este truquito evitaremos que las alcachofas se oscurezcan por oxidación y nos ahorraremos el frotarlas con limón como antes se hacía. Todos los trozos de alcachofa deben quedar sumergidos en esta agua. En mi opinión, las alcachofas que se pueden adquirir ya congeladas solo saben a limón, y es una pena.
3. Mientras tanto, picar el jamón en taquitos. Volcar el aceite en un recipiente redondo, planito, de gran diámetro, y el jamón, remover con una cuchara de madera para unificar y sofreír 1 minuto a potencia máxima.
4. Sobre el jamón, añadir los cuartos de alcachofa bien escurridos, remover de nuevo y **tapar**. Si el recipiente no tiene su propia tapa que encaje bien, **tapar** con una tapa de vidrio o de silicona de las llamadas de succión, que se quedará prácticamente pegada al borde del recipiente. Cocinarlas a potencia máxima, 900 vatios, durante 4 o 5 minutos. Pincharlas por si estuvieran algo duras y, si así fuera, cocerlas 1 o 2 minutos más hasta que estén blandas. Están más ricas un poquito *al dente*.
5. Esta receta también se puede hacer en una buena cacerola, de las que no consumen ni agua ni grasa, **bien tapada**, a fuego muy bajito, y removiendo

continuamente para que no se peguen, pero tardando mucho más.

ALMEJAS O CHIRLAS A LA MARINERA

Tiempo de microondas: 8 o 9 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de almejas o de chirlas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 dientes gordos de ajo picados
- 1 cucharadita de maicena
- 100 g de vino blanco bueno = 10 cucharadas
- 1 hoja de laurel
- pimienta blanca recién molida y sal si hace falta
- 2 cucharadas de perejil picado

1. Lavar abundantemente las almejas o las chirlas, que a veces pueden venir muy sucias. En la actualidad, no hay que mantenerlas en agua fría como antaño, ya que vienen todas depuradas y no tienen arena en su interior.
2. Volcar en un recipiente amplio, redondo, bajito y con buena tapa, el aceite y los ajos picados, mezclar todo bien y programar 1 o 2 minutos a la máxima potencia, dependiendo de lo picados que estén. No los doréis demasiado porque se endurecen.
3. Añadir ahora las almejas o chirlas escurridas y la hoja de laurel, remover de nuevo, **tapar**, cosa que antes no habíamos hecho, y programar 5 minutos y potencia máxima.
4. Disolver, mientras tanto, la maicena en el vino blanco.
5. Cuando el tiempo programado haya terminado, añadir el perejil picado —que siempre debe añadirse al final—, un poquito de pimienta blanca recién molida y la maicena disuelta. Remover y programar 2 minutos a la misma potencia para que la maicena no sepa a crudo.
6. Comprobar el punto de sal, ya que hasta ahora no hemos añadido ninguna, porque los moluscos cocinados en el microondas conservan todo su sabor a mar y puede que, como a los mejillones, no les haga ninguna falta.
7. También podéis preparar esta receta con berberechos y, si os gusta conseguir una cantidad de salsa mayor, añadir 150 g de vino blanco en lugar de 100.

ARROZ BASMATI COMO ACOMPAÑAMIENTO

Tiempo de microondas: 14 o 16 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de arroz basmati, Nomen, por ejemplo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo
- 380 g de agua o caldo **hirviendo**
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Calentar en el microondas a potencia máxima, en una jarrita, el agua o el caldo con el laurel. Tardará entre 4 y 5 minutos, dependiendo de la temperatura inicial del agua. Esta debe estar saladita, porque el arroz absorbe mucha.
2. Mientras tanto —en un recipiente de gran superficie, pero planito— volcar el aceite y los ajos picados o fileteados, removerlos bien y dorarlos 1 o 2 minutos a potencia máxima.
3. Añadir el arroz y remover bien para que todo él «toque» el aceite.
4. Cuando el **agua hierva**, volcarla encima del arroz, remover de nuevo, **tapar muy bien**, y cocerlo a potencia máxima durante 12 minutos. Esperar después 2 o 3 minutos para el período de reposo, y probarlo. Posiblemente estará ya en su punto, pero si no lo estuviera, prolongar la cocción 1 o 2 minutos más, siempre tapado.
5. Dejarlo reposar y servirlo.

ARROZ BLANCO COMO ACOMPAÑAMIENTO

Tiempo de microondas: 12 o 14 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de arroz vaporizado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 360 g de agua **hirviendo**
- tomillo, romero y 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Calentar en el microondas a potencia máxima, en una jarrita, el agua con la sal, la pimienta y las hierbas aromáticas. Tardará entre 4 y 5 minutos dependiendo de la temperatura inicial del agua. Esta debe estar saladita porque el arroz absorbe mucha.
2. Mientras tanto en un recipiente de gran superficie pero planito volcar el aceite y el arroz y remover bien para que todo el arroz «toque» el aceite.
3. Cuando el **agua hierva**, volcarla encima del arroz, remover de nuevo, **tapar muy bien**, y cocerlo a potencia máxima durante 11 minutos. Esperar después 2 o 3 minutos para el período de reposo, y probarlo. Posiblemente estará un poquito entero.
4. Terminar de cocerlo, programando solamente 1 o 2 minutos más, siempre a la máxima potencia y **siempre tapado**. Dejarlo reposar y servirlo, puesto que estará en su punto.

ARROZ CALDERO MURCIANO CON SEPIAS Y FALSO ALIOLI

Tiempo de microondas: 18 o 20 minutos, más otros 5 para preparar el concentrado de marisco

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 dientes gordos de ajos fileteados
- 500 g de sepias frescas o congeladas
- 1 cucharadita de carne de ñora o de pimiento choricero
- 250 g de arroz vaporizado
- 450 g de un buen caldo de marisco **hirviendo**
- sal y un poquito de colorante amarillo llamado cúrcuma

Para el falso alioli o mayonesa casera con ajo

- 1 huevo
 - 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
 - 1 o 2 dientes de ajo machacados
 - 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Este arroz, al no llevar carne, no necesita sofrito previo y puede hacerse en **el microondas**, algo muy práctico y cómodo, saliendo además buenísimo. El éxito y el sabor del mismo están en el líquido de cocción, así que cuanto mejor sea el caldo de marisco, más rico estará.
 2. Preparar el caldo bueno de marisco si no se tiene ya preparado. Para ello, lavar debajo del grifo —y nunca sumergidos— carabineros, gambones, gambas, langostinos... que pueden ser de tamaño mediano pero muy frescos. Escurrirlos y pelarlos retirando las cabezas, pieles y patitas.
 3. Volcar estos «desperdicios» en un cuenco amplio o ensaladera aptos para microondas, añadir 450 g de agua e introducir en el microondas a potencia máxima hasta que rompa a hervir y cueza durante 3 o 4 minutos. Si tapamos este recipiente, la cocción será más rápida. Esto se llama «concentrado de marisco».
 4. Triturar esta mezcla con la batidora y pasarla por un colador de malla fina. Estrujar bien esta pasta, con una espátula de goma blanda, contra las paredes del colador para que toda la sustancia salga del interior de las cabezas y de las patas.

Si tenéis el Thermomix o similar, preparar allí esto que llamamos «concentrado de marisco».

5. Aunque el caldero está muchísimo más rico con este concentrado, si no se tiene ya congelado o no se quiere emplear, utilizar un sustancioso caldo de marisco.
6. En un recipiente muy amplio y planito, puesto que el arroz se cocina mejor cuanto más esparramado está, volcar el aceite y los ajos fileteados, removiéndolos con una cuchara de madera para que se mezclen con el aceite, y sofreírlos 2 minutos a potencia máxima. ¡Cuidado: que no se doren demasiado y queden duros!
7. Trocear las sepias y, tanto si son frescas como si son congeladas, secarlas muy bien con papel absorbente de cocina, ya que pueden soltar muchísima agua, hasta un 40% de su peso.
8. Agregar estos trozos, remover de nuevo, **tapar bien** el recipiente, con su tapa o con una de silicona, y sofreírlos 3 minutos a potencia máxima.
9. Calentar en una jarrita los 450 g de concentrado de marisco, o de caldo de marisco, a potencia máxima hasta que hiervan. Dependiendo de su temperatura inicial, tardaremos 4 o 5 minutos. ¡Cuidado, ya que si hierve demasiado, puede salirse!
10. Sobre las sepias, volcar la carne de pimiento choricero o de ñora y la cúrcuma y volver a remover para que se esparza uniformemente. Agregar ahora el arroz y remover de nuevo bien para que se quede repartido por igual.
11. Añadir el **caldo hirviendo**, remover otra vez y comprobar el punto de sal, ya que hasta ahora no hemos añadido ninguna y la sepia puede llevar alguna incorporada. Este caldo, sin embargo, debe estar ligeramente saladito, pues el arroz es muy soso y absorbe mucha sal.
12. **Tapar muy bien** y cocerlo a potencia máxima durante 13 minutos.
13. Si resultase caldoso es porque no se han secado muy bien las sepias. Para evitarlo, comprobar cuando hayan pasado 9 minutos de cocción si hay mucho líquido, y si así fuera cambiar la tapa por la de **agujeros** para que se evapore.
14. Esperar 2 o 3 minutos para el período de reposo, y probarlo. Si estuviera todavía un poquito entero y caldoso —y dependerá del agua que suelten las sepias—, programar 1, 2 o 3 minutos más, siempre a la máxima potencia y **siempre tapado**. Dejarlo reposar y servirlo, puesto que estará en su punto y habrá embebido todo el caldo. Si habéis seguido la receta paso a paso, ¡el caldero estará para chuparse los dedos!
15. Como para esta receta no hacen falta los cuerpos de los mariscos, gambas, carabineros... guardarlos para tomarlos simplemente cocidos y con mayonesa, para un cóctel de marisco o para un revuelto o una tortilla. También se pueden utilizar aquí en lugar de las sepias. En este caso, habría que añadirlos

únicamente en los 3 últimos minutos de cocción para que no quedaran resacos.

16. Si preferís calamares, la receta puede hacerse con ellos en lugar de las sepias.
17. Si lo acompañáis con un poco de mayonesa con ajo o falso alioli, estará delicioso. Esta se hace de la misma manera que la [mayonesa](#), pero poniendo desde el principio, junto con el resto de los ingredientes, el ajo machacado.

ARROZ INTEGRAL COMO ACOMPAÑAMIENTO

Tiempo de microondas: 20 o 22 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de arroz integral, Nomen, por ejemplo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 450 g de agua **hirviendo**
- tomillo, romero y 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Calentar en el microondas a potencia máxima, en una jarrita, el agua con la sal, la pimienta y las hierbas aromáticas; tardará alrededor de 6 minutos, dependiendo de su temperatura inicial. Esta agua debe estar saladita, porque el arroz absorbe mucha.
2. Mientras tanto —en un recipiente de gran superficie, pero planito—, volcar el aceite y el arroz y remover bien para que todo el arroz «toque» el aceite.
3. Cuando el **agua hierva**, volcarla encima del arroz, remover de nuevo, **tapar muy bien**, y cocerlo a potencia máxima durante 20 minutos.
4. Esperar después 2 o 3 minutos para el período de reposo, y probarlo. Si estuviera un poquito entero, terminar de cocerlo programando solamente 1 o 2 minutos más, siempre a la máxima potencia y **siempre tapado**.

ARROZ NEGRO

Tiempo de microondas: 30 o 34 minutos

INGREDIENTES

- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo gordos, 1 + 1
- 120 g de cebolla
- 150 g de pimientos verdes largos de piel fina
- 100 g de tomate de lata triturado, clase extra
- 1/2 kilo de calamares frescos
- 200 g de arroz vaporizado
- la tinta de estos calamares y 3 bolsitas más de tinta congelada
- 360 g de caldo o fumet de pescado **hirviendo**
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de perejil picado, si se tiene

1. Volcar en un recipiente redondo y de gran diámetro, como siempre, el aceite y un ajo picado, removerlo bien para que todos los trocitos se queden «manchados» de aceite, y sofreírlo 1 o 2 minutos a potencia máxima hasta que aparezca ligeramente coloreado.
2. A continuación, añadir la cebolla picada, remover de nuevo, **tapar** y ablandarla a potencia máxima durante 5 minutos.
3. Agregar el pimiento cortado en trozos medianos junto con el tomate, salpimentar, remover para homogeneizar, **tapar** y rehogarlos otros 5 minutos a potencia máxima.
4. Añadir los trozos de calamar secados muy bien entre varias capas de papel absorbente de cocina, ya que sueltan mucha agua, puesto que tienen más de un 80% en su interior. Remover de nuevo, **tapar** y rehogar 5 minutos a potencia máxima.
5. Preparar un sabroso caldo de pescado, si no se tiene ninguno en el congelador.
6. Si se van a usar las tintas de los calamares frescos, majar en un mortero el otro diente de ajo con un poquito de sal, para que no salte y se triture mejor, y, a continuación, agregar las tintas y machacarlas también. Disolver esta pasta en el caldo de pescado que ya tenemos preparado. Si se usan únicamente tintas congeladas de sobre, solo habrá que vaciarlas directamente en el caldo.
7. Por último, añadir el arroz y el **caldo hirviendo**, remover y comprobar el punto de sal, ya que los calamares pueden llevar alguna incorporada. De todas maneras, este caldo debe estar ligeramente saladito, pues el arroz es muy soso y

absorbe mucha sal.

8. **Tapar muy bien**, con su tapa o con una de silicona y, para que quede en su punto, cocerlo a potencia máxima durante 13 minutos.
9. Esperar después 2 o 3 minutos para el período de reposo, y probarlo. Si estuviera todavía un poquito entero y caldoso, y dependerá del agua que suelten los calamares, programar 1, 2 o 3 minutos más, siempre a la máxima potencia y siempre tapado. Dejarlo reposar y servirlo, puesto que estará en su punto y habrá embebido todo el caldo. Si habéis seguido la receta paso a paso, ¡el arroz negro os saldrá estupendo, tan bueno como en el fuego! No habréis salpicado ni ensuciado nada y el recipiente, una vez rebañado con una espátula de goma blanda, se lava en el lavavajillas maravillosamente.
10. Al servirlo, esparcir por encima el perejil picado. Este se debe añadir siempre al final de cualquier guiso, al revés de lo que se hace actualmente, para que conserve al máximo la gran cantidad de vitamina C que contiene, uno de los vegetales que más tiene.

BACALAO AL AJO ARRIERO

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de gambas frescas con cabeza
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 dientes gordos de ajo
- 1 guindilla, si se quiere
- 100 g de salsa de tomate **muy espesa**
- 130 g de concentrado de gambas
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- sal, con mucha prudencia, y pimienta blanca recién molida
- 250 g de pimientos rojos de lata o del piquillo, o mitad y mitad
- 600 g de bacalao desmigado

1. El bacalao desmigado que se adquiere en las tiendas especiales de bacalao está a medio secar y, por tanto, no necesita tanto tiempo de desalado como el totalmente seco. Con 12 horas cubierto de agua es suficiente, mientras que el más seco puede necesitar de 12 a 24 horas, pero cambiándole el agua 2 o 3 veces.
2. Si la [salsa de tomate muy espesa](#) no se quiere preparar, adquirir una elaborada con aceite de oliva y que solo lleve verduras, sin ningún otro aditivo ni espesante.
3. Con 80 g de agua, 50 g de vino blanco seco y las cabezas y patas de las gambas preparar un «[concentrado de gambas](#)».
4. En el recipiente redondo y de gran superficie que siempre utilizamos, volcar el aceite, la guindilla y los ajos fileteados y sofreídos 2 minutos a potencia máxima.
5. A continuación, añadir la salsa de tomate, el «concentrado de gambas», la carne de pimiento choricero, los pimientos cortados en tiras y remover con una cuchara de madera para que todos los sabores se mezclen. **Tapar muy bien** el recipiente y cocinar otros 2 minutos de la misma manera hasta que empiece a hervir.
6. Entonces, añadir las migas de bacalao y los cuerpos de las gambas, remover de nuevo bien, **volver a tapar** y programar unos 3 minutos de la misma manera. En cuanto rompa a cocer otra vez, retirar y servir. El bacalao, para que quede jugoso, apenas debe cocer y no debe sobrepasar la temperatura de 60° en su interior.

7. Si se quiere simplificar la receta suprimir las gambas y el concentrado de sus cabezas, aunque proporcionan un riquísimo sabor.

BACALAO AL PIL PIL SUAVE

Tiempo de microondas: 5 minutos + 3 para el pil pil

INGREDIENTES

- 400 g de lomos de bacalao desalado
- 5 o 6 dientes gordos de ajo fileteados
- 100 g de aceite de oliva virgen extra = 10 cucharadas
- 2 o 3 guindillas, al gusto de cada uno
- 30 g de agua de cocción del bacalao

1. Se pueden usar lomos de bacalao que desalaremos en casa o comprar lomos desalados y congelados. En este último caso, descongelarlos en la nevera el día anterior dentro de su propio envase.
2. Filetear los ajos.
3. Si gusta el sabor fuerte del aceite, utilizar uno de las variedades Hojiblanca, Cornicabra, Picual... De lo contrario, uno suave como el Arbequina.
4. Colocar los lomos desalados en un recipiente redondo, amplio, bajito y con buena tapa donde queden sin amontonar, unos al lado de los otros, nunca apiñados y siempre con la piel hacia abajo. No hace falta añadir nada en absoluto.
5. **Taparlo** y cocinarlos a potencia máxima, 900 vatios, durante 5 minutos.
6. Cuando el tiempo haya terminado, retirar del recipiente todo el líquido o jugo blanquecino que han soltado, rebañándolo bien y retirar la piel de los lomos en caliente porque se hace mejor.
7. En una jarrita, volcar los 100 g de aceite, los ajos y las guindillas que gusten, dependiendo de lo que os agrade el picante. Sofreírlos a potencia máxima durante 3 minutos, tapando la jarrita para que el aceite no salpique las paredes del aparato. ¡Cuidado, porque se pueden quemar! Aunque no queden muy dorados, no pasa nada, porque si se tuestan demasiado se acartonan. Con que estén ligeramente coloreados, ya sirven, nunca blancos del todo.
8. Sacar la mitad de estos ajos y las guindillas y colocarlos encima de los lomos de bacalao ya escurridos.
9. En un recipiente **alto y estrecho**, como el que empleamos para elaborar la mayonesa, volcar el resto de los ajos escurridos y unos 30 g del agua que ha soltado el bacalao al cocer.
10. Triturarlos bien con la batidora hasta obtener un líquido blanco lechoso.
11. Ahora, con la batidora en marcha, ir añadiendo, despacito, el aceite en el que hemos frito los ajos, como si estuviéramos haciendo una mayonesa. Veremos

que se nos forma una emulsión perfecta, que es la salsa al pil pil, ¡mucho más suave y digestiva que la que se elabora con medio litro de aceite! Si esta salsa quedase demasiado espesa, añadirle un poquito más del agua que ha soltado el bacalao, pero con cuidado para no pasarse, ya que entonces nos quedaría demasiado clara. Incorporarla siempre con la batidora en marcha.

12. Volcar esta salsa encima de los lomos de bacalao y servir.
13. El aceite para elaborar el pilpil debe estar caliente pero no demasiado porque a partir de los 65° o 70° la proteína que contienen la piel del bacalao coagula y la salsa se cortaría. Si se cortara, habría que sacarla toda ella del recipiente rebañándolo bien. En este vaso volcar una cuchara del agua que ha soltado el bacalao, empezar a batir con la batidora y, sin parar la máquina, añadir en hilo fino la salsa cortada que volverá a emulsionarse, lo mismo que sucede en una mayonesa.

BACALAO CON PATATAS

Tiempo de microondas: 27 o 30 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de filetes de bacalao fresco o desalado
- 500 g de patatas
- 150 g de cebolla
- 100 g de lonchas de beicon
- 1 hoja de laurel
- 100 g de nata líquida
- 2 cucharadas de mantequilla o 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de perejil picado

1. Cortar a rajas muy finas las cebollas y las patatas.
2. En un recipiente redondo, bajito y con buena tapa, poner la mantequilla y fundirla, o el aceite.
3. Añadir la hoja de laurel, las cebollas y las patatas, salpimentarlas y removerlas para que se queden bien impregnadas de grasa por todas partes.
4. **Taparlas** y cocinarlas a potencia máxima durante 10 minutos. Comprobar el estado en que se encuentran, removerlas de nuevo y, si están todavía algo duras, cocinarlas de la misma forma hasta que estén casi blandas; a veces, podemos necesitar otros 10 minutos.
5. Trocear el beicon, colocarlo encima de las patatas e introducirlas de nuevo, a potencia máxima, unos 2 o 3 minutos y **siempre tapadas**.
6. Colocar, por último, el pescado encima, salpimentarlo, añadir la nata y cocinar de nuevo, **tapado**, a potencia máxima y hasta que el pescado esté hecho. Comprobar su estado a los 5 minutos. Se sabe que el pescado está cocido porque pasa de translúcido a blanco. Si está en su punto, estará jugoso y se abrirá en lascas. Por favor, ¡no os paséis de tiempo! Si después del período de reposo, comprobáis que el pescado está ligeramente crudo, siempre tiene arreglo añadiéndole 1 minuto más de cocción.
7. Si a este plato le queréis poner una nota de color, espolvorearlo con abundante perejil picado cuando lo vayáis a servir a la mesa, pero no antes para evitar que pierda la gran cantidad de vitamina C que tiene.

BACALAO CON TOMATE, CEBOLLAS Y PIMIENTOS

Tiempo de microondas: 13 o 16 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de lomos de bacalao desalado
- 150 g de cebolla
- 2 pimientos rojos gordos
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de salsa de tomate casera
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Desalar el bacalao en agua fría durante 2 o 3 días, dependiendo del grosor de los lomos y cambiando el agua 2 o 3 veces al día. Si estos son muy gruesos, con 24 horas no es suficiente. Realizar siempre esta operación en la nevera. Si adquirís el bacalao en las Tiendas del Bacalao, pedidles que os indiquen el tiempo de desalado, que es bastante más corto, puesto que se trata de pescado a medio salar. También se pueden usar lomos ya descongelados de bacalao desalado congelado.
2. [Asar los pimientos rojos](#) en el microondas, pelarlos y cortarlos en tiras, reservándolos.
3. Cortar las cebollas en rodajas finas.
4. Confeccionar una buena [salsa de tomate](#) si no se tiene ya preparada y congelada. Si se compra una ya prefabricada, escoger la que lleve aceite de oliva y solo verduras, sin ningún espesante artificial como harina, fécula de patata...
5. En el recipiente escogido, poner el aceite y las cebollas, remover, **tapar** y estofar a potencia máxima hasta que estén blandas, 8 o 10 minutos o más, dependiendo de la variedad de las cebollas.
6. Sacar ahora la mitad de estas cebollas y, encima de las que quedan, poner una capa de salsa de tomate. Encima, colocar los lomos de bacalao desalados, escurridos y bien secos y, al lado, las tiras de pimiento asado. Volcar por encima el resto de las cebollas, procurando que el aceite de las cebollas rehogadas cubra por encima todos los lomos de bacalao; estos tienen que quedar como «pintados» de aceite.
7. Introducir el recipiente en el microondas, **tapado**, a potencia máxima 5 o 6 minutos si todos los ingredientes estaban ya calientes. El bacalao se cocerá simplemente con el calor del plato. Tiene que quedar jugoso y abrirse en lascas y si se pasa de tiempo, se resecará irremediablemente.

8. Este plato está mejor de un día para otro y se conserva varios días en la nevera en un recipiente hermético. También se congela muy bien.

BEICON FRITO

Tiempo de microondas: 1 o 2 minutos

INGREDIENTES

- 2 o 3 lonchas finas de beicon
1. Envolver las lonchas de beicon en 2 o 3 trozos de papel absorbente de cocina, colocar este paquete encima de un plato y programar 1 minuto a potencia máxima. Si las queréis más churruscadas, programar 30 segundos o 1 minuto más, siempre de la misma manera.
 2. Si tenéis una cantidad mayor de beicon, tardaréis algo más. Envolver siempre todas las lonchas que tengáis de beicon con papel absorbente de cocina procurando que no quede un paquete muy compacto y espeso, sino con las lonchas esparcidas, para que la absorción de las microondas sea uniforme. Recordad que estas ondas electromagnéticas solo penetran 2 o 3 centímetros de espesor.
 3. Esta es una manera estupenda de «**desgrasar**» el beicon, quitándole calorías, ya que observaréis que el papel sale completamente encharcado en grasa. Puede conseguirse tan dorado como deseéis, incluso quemarse.

BERENJENAS CON BECHAMEL, GAMBAS Y JAMÓN

Tiempo de microondas: 12 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de berenjenas violetas
- 250 g de gambas frescas con cabeza
- 100 g de queso emmental rallado
- 100 g de jamón serrano picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 90 g de harina
- 3/4 de litro de leche
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Lavar las berenjenas enteras debajo del grifo, secarlas, cortarlas en rodajas de un centímetro de grueso, espolvorearlas abundantemente con sal y tenerlas así durante media hora para que pierdan el amargor.
2. Lavarlas, a continuación, muy bien para que no estén saladas, escurrirlas y secarlas con papel absorbente de cocina.
3. Cocerlas ahora **bien tapadas**, a potencia máxima, hasta que estén tiernas, en unos 4 o 5 minutos. Probar siempre con tiempos cortos para no pasarse y evitar que aparezcan reseca y arrugadas. Si el recipiente fuera de poca superficie y no cupieran sin amontonar, hacerlas en dos veces para que se cocinen uniformemente. Escurrirlas del líquido que sueltan, aunque no hemos puesto ninguno.
4. Si las gambas son muy frescas, lavarlas, escurrirlas, pelarlas y cocer sus cabezas y pieles con 200 g de leche a potencia máxima durante 3 minutos. Tener cuidado para que la leche no se salga, ya que, como en el fuego, tiende a subir. Triturar este conjunto con la batidora o la trituradora que se tenga, y colarlo por un colador de malla muy fina o por el «chino».
5. Confeccionar ahora una **bechamel** espesa con la harina, la mantequilla y la leche indicadas en la receta, utilizando también la de cocer las cabezas de las gambas. Salpimentar y añadir la nuez moscada.
6. Rallar el queso, si no se tiene rallado, y picar muy fino el jamón.
7. En una fuente, poner las berenjenas ya cocidas, encima el jamón, luego las gambas crudas y cubrir con la bechamel.
8. Espolvorear por encima el queso rallado y cocinar, a potencia máxima, hasta que el queso se funda y el conjunto de la fuente esté hirviendo, pues se tienen que

cocer las gambas, que estaban crudas.

9. Si se quiere gratinar, meter en el horno tradicional con el gratinador muy fuerte hasta que el queso no solo se funda, sino que forme también una bonita costra tostada.
10. Esta receta se puede hacer de la misma manera con rodajas de calabacines.
11. Con esta misma receta, también pueden hacerse **calabacines o berenjenas rellenos**. En este caso, cocer primero las verduras abiertas por la mitad —ver la receta siguiente—. A continuación, vaciarlas con cuidado para no romper la piel, con una cucharita de café o con el «sacabolas» del melón o de la patata. Mezclar la bechamel con esta pulpa troceada, el jamón y las gambas, todos picados, y con esta mezcla rellenar las verduras, ya blandas, espolvoreando por encima el queso rallado.
12. Si hacéis esta receta con calabacines, escoged los de piel verde clarito y pintitas amarillas que son más finos y cuya piel no amarga en absoluto por lo que se debe siempre conservar.
13. Si queréis que estas verduras rellenas aparezcan doradas en su superficie introducirlas, al espolvorearlas con el queso, en el horno tradicional con el gratinar encendido al máximo pero teniendo cuidado de que no se quemen ni se doren demasiado.

BERENJENAS RELLENAS

Tiempo de microondas: 8 o 9 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de berenjenas violetas
- 100 g de bonito en aceite de oliva virgen
- 100 g de salsa de tomate espesa
- un poquito de tomillo y orégano en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Abrir las berenjenas a lo largo, hacer a cada mitad unos cortes superficiales en forma de rombo, espolvorearlas con bastante sal y dejarlas así 5 minutos para que pierdan su amargor. Lavarlas después muy bien para que no resulten saladas y secarlas con papel absorbente de cocina.
2. Vamos a **cocerlas en su jugo**, que es donde mejor quedan. Colocarlas sin amontonar en un recipiente redondo, planito y de gran superficie y, si no caben, hacerlas en dos veces. **Taparlo bien** y, dependiendo de la cantidad que quepa cada vez, cocerlas durante 6 o 7 minutos a potencia máxima. Deben quedar lo suficientemente blandas como para poder vaciarlas con facilidad sin romper la piel. Se hace muy bien con una cucharita de café o con el saca bolas del melón y la patata.
3. Trocear esta pulpa, mezclarla con el bonito algo machacado y su aceite, la salsa de tomate, las especias y las hierbas aromáticas.
4. Rellenar cada mitad de berenjena con esta mezcla y servir después de calentarlas **siempre tapadas**. Se las puede espolvorear con queso rallado, que se fundirá en el microondas, volviéndolas a meter 2 minutos a plena potencia.
5. Esta receta también puede hacerse con calabacines cortados por la mitad a lo largo, como las berenjenas.
6. Si no se quiere preparar una [salsa de tomate casera](#), utilizar una comercial elaborada con aceite de oliva y verduras, nada más, sin ningún aditivo extraño para espesarla.

BONITO CON MAYONESA DE ANCHOAS

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 4 trozos de bonito fresco del 150 g cada uno sin piel ni espinas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 lechuga para servir

Para la mayonesa casera de anchoas

- 200 g de mayonesa casera sin sal
- 2 anchoas en aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 diente de ajo machacado

Para la mayonesa casera

- 1 huevo
 - 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
 - 1 cucharadita de zumo de limón
 - 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Con una brocha de silicona, pintar por las dos caras con el aceite los trozos de bonito. Salpimentarlos, **taparlos** y cocinarlos a potencia máxima durante 5 o 6 minutos, dependiendo de su grosor. Darles después la vuelta para saber si también se han cocinado por ese lado y, si apareciera algún trozo ligeramente crudo, de color rosado, añadir 1 minuto más. No pasarlos de cocción, porque se resecarían y perderían toda su jugosidad.
 2. Elaborar una [mayonesa casera](#), añadiéndole —desde el principio— el ajo machacado, el perejil picado y las anchoas troceadas, aprovechando también su aceite.
 3. Preparar un lecho de lechuga, la que más guste, colocar encima los trozos de pescado y napar con la mayonesa, sirviendo el resto en salsa.

BONITO CON TOMATE

Tiempo de microondas: 5 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de salsa de tomate
- 500 g de bonito fresco sin piel ni espinas
- unas gotas de aceite
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Confeccionar la [salsa de tomate](#).
2. Cortar el bonito en 5 o 6 trozos aproximadamente del mismo tamaño.
3. En el mismo recipiente amplio donde hemos elaborado la salsa, colocar encima los trozos de pescado y barnizarlos con unas gotas de aceite y una brocha de silicona. Salpimentarlos ligeramente y «rebozarlos» bien por todas partes con esta salsa.
4. **Tapar muy bien** y cocinar durante 5 minutos a potencia máxima.
5. Si queréis utilizar salsa de tomate comercial escoged una que esté elaborada con aceite de oliva y que solo lleve verduras en su preparación, sin espesantes añadidos. Ya existen en el mercado.

BONITO CON TOMATE Y PIMIENTOS

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de bonito fresco sin piel ni espinas
- 200 g de pimientos rojos de piel fina
- 200 g de pimientos verdes también de piel fina
- 100 g de [salsa de tomate](#) = 10 cucharadas
- sal y pimienta blanca recién molida

1. En un recipiente, como siempre, redondo, bajito y de gran superficie volcar el aceite y los pimientos cortados en trozos medianos, salpimentarlos, remover bien, **tapar** y cocinar a potencia máxima 7 u 8 minutos, tiempo que dependerá de la variedad de los pimientos.
2. A continuación, añadir la salsa de tomate, volver a remover y colocar encima el bonito cortado en 4 o 5 porciones iguales. Pintarlas con unas gotas de aceite con la ayuda de una brocha de silicona y salpimentarlas ligeramente. **Tapar** y cocinar a potencia máxima 4 o 5 minutos. Probar siempre con el menor tiempo, es decir, 4 minutos, porque es preferible que le falte 1 minuto de cocción a que le sobre, ya que se resecaría y estropearía. Tiene que quedar muy jugoso.
3. Para saber si el bonito se ha hecho también en su interior, dar la vuelta a alguno de los trozos, el que esté colocado en la parte más central del recipiente, y comprobar si ha cambiado de color en su totalidad o si le queda alguna pequeña zona cruda rosada.

BONITO EN ESCABECHE

Tiempo de microondas: 18 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de bonito fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de vinagre suave = 10 cucharadas
- 100 g de vino blanco bueno = 10 cucharadas
- 100 g de cebolla
- 3 o 4 dientes gordos de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 o 5 granos de pimienta negra
- 2 o 3 clavos
- una ramita de tomillo y romero, si se tienen
- sal y pimienta blanca recién molida

1. En un buen recipiente, como siempre, vamos a preparar primero el **escabeche** volcando todos los ingredientes de la receta menos el pescado. **Tapar** el recipiente y programar 12 o 15 minutos a potencia máxima para que la cebolla se ablande completamente; por ello el tiempo puede variar. El escabeche estará entonces «hecho».
2. Añadir sobre este escabeche ya aromatizado el pescado, salpimentarlo ligeramente y dejar que dé tan solo un hervor para que quede en su punto. Si está cortado en tacos, en cuanto rompa a hervir a los 3 o 4 minutos será suficiente y si está troceado en porciones algo más grandes, en cuanto cambie de color, apagarlo —5 o 6 minutos, dependiendo del tamaño—.
3. Dejarlo reposar en la nevera 2 o 3 días para que vaya absorbiendo toda la mezcla de sabores, o por lo menos de un día para otro, ya que el escabeche está mucho más rico.
4. Si gusta, se le puede añadir al escabeche 1 cucharada de pimentón dulce de La Vera, o media de dulce y otra media de picante y también, si se tiene, una tira de piel de naranja, que proporciona al escabeche un aroma muy peculiar.

BONITO O BACALAO CON PASAS Y PIÑONES

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de salsa de tomate
- 500 g de bonito fresco sin piel ni espinas o de bacalao desalado
- 100 g de pasas pequeñas sin pepitas
- 50 g de piñones
- unas gotas de aceite
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Confeccionar la [salsa de tomate](#).
2. Cortar el bonito o el bacalao en 4 o 5 trozos aproximadamente del mismo tamaño. Mechar cada porción con varias pasas que introduciremos con la ayuda de un cuchillo pequeño y los dedos en la carne del pescado. Hacer lo mismo con algunos piñones.
3. En el mismo recipiente amplio donde hemos elaborado la salsa, añadir las pasas y los piñones restantes, remover para que se distribuyan por igual, colocar encima los trozos de pescado, barnizarlos con unas gotas de aceite y una brocha de silicona, salpimentarlos ligeramente y «rebozarlos» bien por todas partes con esta salsa.
4. **Tapar muy bien** y cocinar durante 4 o 5 minutos a potencia máxima, que dependerá, como siempre, de la clase de pescado y de su tamaño.

CALABACÍN EN «FIDEOS GORDOS» CON SALSA PESTO CASERA

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de calabacines de la variedad jaspeada de color verde amarillenta

Para el pesto

- 50 g de **hojas** de albahaca fresca
 - 2 dientes de ajo aplastados
 - 100 g de queso parmesano rallado
 - 40 g de piñones = 2 cucharadas
 - sal y pimienta blanca recién molida
 - 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 o 2 cucharadas del jugo que sueltan los calabacines
1. Lavar los calabacines, secarlos y, en crudo, con la ayuda de un molinillo para juliana, de una mandolina o de un rallador especial, hacer fideos gordos de calabacín, como espaguetis cortos. Si no se tiene este molinillo especial, intentar cortarlos a mano en bastoncitos finos.
 2. Donde mejor se cocina el calabacín es **en el microondas, en su propio jugo**, bien **tapado** y a potencia máxima, 900 vatios y sin añadirle absolutamente nada, ni siquiera sal, que los resecaría. Dependiendo de la variedad y de lo frescos que estén, se podrá tardar 4 o 5 minutos nada más.
 3. Preparar la salsa pesto, machacando las hojas frescas de albahaca con los ajos, la sal, la pimienta, los piñones, el queso rallado, el aceite y el jugo de los calabacines. Con la batidora o con una buena trituradora tipo Thermomix o similar, se pueden machacar todos los ingredientes juntos y queda una salsa deliciosa.
 4. Servir los «fideos» con la salsa, que cada uno se removerá en su plato.

CALABACINES A LA VINAGRETA

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de calabacines de la variedad verde amarillenta
- 1 cucharadita de mostaza francesa suave de Dijon
- 100 g de cebollitas pequeñas en vinagre
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 45 g de anchoas en aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino, sidra, manzana...
- 500 g de tomates rojos, pero duros
- sal y pimienta blanca recién molida

1. **Los calabacines de color verde clarito** con pintitas amarillas son muy suaves, no amargan en absoluto y deben cocinarse siempre con piel. Cortarlos en rodajas de 1 centímetro de grueso y cocerlos sin añadirles nada en absoluto, **siempre tapados**, a potencia máxima y en 4 o 5 minutos. Deben quedar *al dente* y no deshechos. Hacerlos en 2 o 3 veces dependiendo de la cantidad que quepa en vuestro recipiente, para que las rodajas no queden apiñadas.
2. Mientras tanto, cortar los tomates a gajos o en rodajas y preparar la vinagreta volcando en un bol primero el vinagre, luego la mostaza, la sal y la pimienta. Cuando se hayan disuelto, añadir el aceite y remover bien para formar como una especie de emulsión. Si se echa el aceite antes que el vinagre, la sal no se disuelve en él y sí en el vinagre.
3. Colocar en una fuente todos los ingredientes ya preparados y rociar por encima con la vinagreta.

CERDO AGRIDULCE CON PIÑA Y PIMIENTOS

Tiempo de microondas: 11 o 15 minutos

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 2 cebollas medianas
 - 3 o 4 pimientos verdes finos
 - 1 pimiento rojo o 1/2 si es muy gordo
 - 500 g de magro de cerdo muy magro
 - 3 o 4 rodajas de piña en almíbar
 - 1 o 2 cucharadas de maicena express
 - 5 cucharadas de salsa de soja
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Retirar del magro cualquier trozo de grasa que todavía pudiera quedarle y cortarlo en cubos, y las rajadas de piña, en trozos medianos.
 2. Cortar las cebollas en rajadas finas y los pimientos en tiras.
 3. Cocinar primero las verduras solas con el aceite, **taparlas**, a potencia máxima durante 6 o 7 minutos o hasta que estén casi blandas. Los pimientos y las cebollas pueden hacernos variar los tiempos considerablemente, pues unas veces son tiernos y otras no. Podemos llegar a necesitar hasta 10 minutos para ablandar la cebolla.
 4. Agregar la carne salpimentada y el resto de los ingredientes menos la maicena.
 5. Remover para que todo se aderece uniformemente, **tapar** de nuevo y cocinar hasta que la carne esté hecha. Si está cortada más pequeña, se cocinará más de prisa. Probar con 4 minutos, por ejemplo, destapar, remover y dejar pasar un par de minutos correspondientes al período de reposo. Ahora, comprobar si está hecha, cortando un trozo de carne por la mitad. Si no lo estuviera, cocinarla de nuevo hasta que esté, pero teniendo en cuenta que la carne, sea la que sea —sobre todo cuando está cortada en trozos pequeños como en este caso—, cuanto más se cueza más se endurece, aunque muchas personas estén convencidas de lo contrario.
 6. Si se quiere la salsa más trabada, volcar en el recipiente 1 o 2 cucharadas de maicena express, disolverlas en el jugo, remover bien para unificar, y cocer de nuevo, siempre tapado, durante 1 minuto para eliminar el sabor a crudo de la fécula.
 7. Si no os gusta el sabor de la salsa de soja, podéis sustituirla por salsa inglesa, también llamada salsa Perinés, o por las mismas cucharadas de vino, de oporto, de jerez o de brandy.
 8. Si os gusta que predomine el sabor dulce, añadir —en lugar de estas salsas que

os he indicado— jugo de la lata de piña. Si disponéis de piña natural, utilizarla. Si no queréis ninguno de estos sabores, no añadáis nada. La carne se cocinará simplemente con su jugo y con el que han soltado previamente las verduras.

9. La **maicena express** es mucho más cómoda de usar que la normal y la encontraréis en las grandes superficies. Se disuelve siempre en caliente, dentro de la salsa que queremos espesar y, a medida que se va añadiendo, va espesando, mientras que la **maicena normal** necesita disolverse en frío para que no haga grumos y cocer antes para espesar.

CHAMPIÑONES CON AJITOS

Tiempo de microondas: 5 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 500 de champiñones
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 5 o 6 dientes de ajo
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Limpiar los champiñones debajo del grifo, poco abierto, del agua fría y nunca sumergidos, ya que quedarían completamente encharcados ¡y ellos ya tienen más de un 90% de agua en su composición! Frotarlos ligeramente con los dedos, de uno en uno, para eliminar la posible tierra que pudieran llevar y secarlos, también así, con varias capas de papel absorbente de cocina o con una gamuza seca para evitar que se ennegrezcan.
 2. Filetearlos así como los ajos.
 3. En un recipiente lo más amplio posible para que queden esparcidos, volcar el aceite y los ajos, remover, y sofreírlos 1 o 2 minutos a potencia máxima. Deben quedar ligeramente coloreados.
 4. Añadir los champiñones, la sal y la pimienta, remover y cocinar 2 minutos a potencia máxima. Remover de nuevo para unificar la temperatura de este conjunto y cocinar otros 2 minutos a potencia también máxima.
 5. Si los champiñones soltasen mucho líquido, a pesar de haberse cocinado **destapados**, escurrirlos y servirlos séquitos.

CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN, AJO Y PEREJIL

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de champiñones de tamaño mediano
- 100 g de jamón serrano picado
- ajo y perejil a voluntad
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Picar finamente el jamón, el ajo y el perejil.
2. Lavar bien los champiñones debajo del grifo y nunca sumergiéndolos en agua, **secarlos con papel absorbente de cocina**, separar los sombreritos y rellenarlos con el picadillo anterior. Es muy importante, para que conserven su bonito color blanco, secarlos muy bien si se tienen que limpiar con agua, **para que no se ennegrezcan**. En contra de lo que siempre se ha dicho, si se les elimina bien el agua de lavado, no necesitan frotarse con limón que, en mi opinión, enmascara su sabor.
3. Si estuvieran muy limpios, y a veces nos los venden ya sin tierra y totalmente impolutos, ni tan siquiera lavarlos, pasarles simplemente un paño o papel absorbente de cocina en seco.
4. Esparcir cuidadosamente por encima el aceite, rellenar cada uno con el picadillo, salpimentar con prudencia y cocinar a potencia máxima. El tiempo variará según el tamaño de los champiñones, aunque el peso sea el mismo, y podrá oscilar entre 5 o 6 minutos. No pasarse de tiempo, porque también se oscurecen por este motivo y se arrugan.
5. Estos champiñones se pueden cocinar **tapados o sin tapar**, porque al tener mucha agua en su composición —más de un 90%—, aunque se hagan destapados, si no los pasáis de tiempo, no se resecarán. Si se tapan, la cocción es más corta y se obtiene más jugo en el recipiente al no haber perdido ninguno por la evaporación.
6. Se pueden filetear aparte los rabitos para aprovecharlos sofriéndolos con ajo y perejil.

CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de champiñones medianitos
- 80 g de jamón serrano picado
- 100 g de queso emmental rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Limpiarlos, si hace falta, como en la receta anterior y rellenarlos con el jamón picado y el queso rallado.
2. Cocinarlos de la misma forma que en la citada receta.
3. Si os gustan los sabores fuertes, sustituir el queso emmental por queso azul o por queso gorgonzola.
4. Si queréis que el queso no solamente se funda sino que se tueste, meterlos unos segundos, después de elaborados, en el horno tradicional con el grill encendido al máximo, solo el grill.

CHAMPIÑONES SALTEADOS CON JAMÓN

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de champiñones
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de jamón serrano
- pimienta blanca recién molida

1. Limpiar los champiñones debajo del grifo poco abierto del agua fría y nunca sumergidos, ya que quedarían completamente encharcados ¡y ellos ya tienen más de un 90% de agua en su interior! Frotarlos ligeramente con los dedos, de uno en uno, para eliminar la tierra que pueden llevar pegada y secarlos, también de la misma manera, con varias capas de papel absorbente de cocina o con una gamuza seca.
2. Filetearlos y picar el jamón en taquitos.
3. En un recipiente lo más amplio posible para que queden esparcidos, volcar el aceite y el jamón, remover, y sofreír 1 minuto a potencia máxima.
4. Añadir los champiñones y la pimienta, remover y cocinar 2 minutos a potencia máxima. Remover de nuevo para unificar la temperatura de este conjunto y cocinar otros 2 minutos a potencia también máxima.
5. Rectificar el punto de sal si hiciera falta, porque no hemos puesto ninguna y con la del jamón suele ser suficiente.
6. Si los champiñones soltasen mucho líquido, a pesar de haberse cocinado **destapados**, escurrirlos y servirlos séquitos.

CHORIZO O MORCILLA EN PINCHOS

Tiempo de microondas: 1 o 2 minutos

INGREDIENTES

- morcillas frescas de cebolla y piñones o morcillas de arroz
- chorizo de clase extra
- palillos

1. Si las morcillas son frescas y de las que llevan piñones, pincharlas un par de veces con una aguja fina, envolverlas en varias capas de papel absorbente y cocinarlas a una potencia de 600 vatios durante 1 o 2 minutos, dependiendo de la cantidad y teniendo cuidado para que no se revienten.
2. Si se trata de morcillas de arroz, cortarla en rajadas, pinchar cada trozo con un palillo y envolver cada porción con papel absorbente de cocina como anteriormente. El palillo puede introducirse en el microondas con toda tranquilidad.
3. Si se trata de chorizo, escogerlo de la clase extra, pues el que más proteína tiene y menos grasa. Cortarlo en trozos como de pincho y prepararlos como los pinchos de morcilla de arroz. Cocinar ambos a una potencia de 600 vatios y durante 1 o 2 minutos, dependiendo de su cantidad. Veremos que, en ambos casos, el papel aparece empapado en grasa, luego este es un buen método tanto para **desgrasar** chorizo como morcillas. Sueltan mucha grasa, puesto que tienen mucha en su composición, pero no pierden nada de sabor.

COLIFLOR A LA VINAGRETA

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de coliflor muy blanca y apretada

Para la vinagreta

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de sidra o de manzana
- 100 g de tomate muy rojo, pero muy duro
- 50 g de pimiento verde de piel fina
- 50 g de pimiento rojo también de piel fina
- 50 g de cebolla tierna o cebolleta
- 1 diente de ajo pequeño
- 10 g de perejil picado
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1/4 de cucharadita de mostaza francesa de Dijon

1. Donde mejor se cuece la coliflor es en el microondas, **sin producir prácticamente olor**, puesto que los minutos de cocción son tan pocos que no da tiempo a que sus compuestos sulfurados, responsables del mal olor, se liberen. Sale con toda su blancura primitiva, firme y preciosa. Comprobareis, además, que no resulta nada flatulenta y que se digiere estupendamente, a pesar de la fama que tiene de indigesta. Se puede tomar fría o caliente.
2. Retirarle las hojas verdes y el tronco duro si lo lleva, lavarla debajo del grifo y separarla en ramitos no muy grandes. Colocarlos en una sola capa, es decir, sin amontonarlos, en un **recipiente redondo y con buena tapa** que no nos deje escapar nada de humedad para que se cueza en su propio jugo, es decir, con el agua que tiene en su interior —92%—, puesto que no vamos a añadir ninguna.
3. Introducirlo en el microondas **tapado** y cocerla a potencia máxima hasta que esté blanda, entre 7 u 8 minutos. Personalmente, me gusta la coliflor *al dente*, pero cocerla hasta que esté a vuestro gusto, recordando que las verduras conservan más valor nutritivo si no se cuecen demasiado. Pincharla siempre con una aguja o pincho de cocina para comprobar su blandura y contar con el período de reposo.
4. Mientras tanto, preparar la vinagreta picando todos los ingredientes menuditos y disolviendo, primero, la sal en el vinagre antes de añadir el aceite.
5. Esta coliflor se puede también servir con salsa bechamel espolvoreada por

encima con queso rallado, con mayonesa, con salsa de tomate, con una fritada de ajitos y pimentón...

6. Se puede hacer esta receta, y de la misma manera, con **ramitos de brócoli** o de **romanesku** y con **coles de Bruselas**. Cocer todas estas verduras durante más o menos tiempo, dependiendo de la clase y de la cantidad, hasta que estén tiernas. Programad **siempre** al principio poco tiempo para no pasarse y evitar que queden blanduchas. Si resultan algo duras, se les puede añadir siempre más minutos de cocción y no pasa nada.
7. Si tenéis 600 g de ramitos de brócoli, cocerlos **bien tapados** unos 7 u 8 minutos, a potencia máxima, dependiendo como siempre de su tamaño.
8. Además de servirlos con esta vinagreta, una vez cocidos, secando el recipiente con papel absorbente de cocina, podéis sofreír unos dientes de ajo picados con 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, en 2 o 3 minutos a potencia máxima, y añadirles este sofrito.

Al mismo tiempo que los ajos, y con el mismo aceite, podéis sofreír unas almendras fileteadas. Antes, removerlas muy bien para que se queden «manchadas» de aceite.

COLIFLOR AL AJO ARRIERO

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de coliflor muy blanca y apretada

Para el ajo arriero

- 4 o 5 dientes de ajo
 - unas hojitas de perejil
 - 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 3 cucharadas del agua que suelta la coliflor al cocer
 - 1 cucharadita de pimentón de La Vera
 - 1 cucharada de vinagre de vino, manzana, sidra...
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. En donde mejor se cuece la coliflor es el microondas, lavada, muy escurrida y separada en ramitos, en un recipiente **muy bien tapado**, en el que quede desparramada y nunca apiñada —ver receta anterior—.
Dependiendo de su variedad y de lo hidratada que esté puede tardar 7 u 8 minutos. Queda blanca, preciosa, sin producir apenas olor. Tan solo se escapa un ligero olor mientras el microondas está funcionando.
 2. Mientras tanto, en un mortero, machacar los ajos, la sal, la pimienta, el pimentón y unas hojitas de perejil. Diluir esta pasta con el agua que ha soltado la coliflor al cocer, el vinagre y el aceite.
 3. Regar la coliflor ya cocida con esta salsa y servirla a continuación.

CONCHAS DE POLLO O DE PESCADO CON PURÉ DE PATATA

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 120 g de copos de patata deshidratada
- 1/2 litro de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 250 g de champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de pollo o de pescado crudos
- 2 cucharadas de vino blanco seco o de jerez
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Limpiar los champiñones, filetearlos, salpimentarlos, pulverizarlos con una cucharada de aceite, **taparlos** y cocinarlos 3 o 4 minutos a potencia máxima.
2. Cortar el pollo o el pescado en trozos medianitos y cocerlos con las 2 cucharadas de vino o de jerez, un pizco de sal y de pimienta, a potencia máxima y **siempre tapados** para que no se resequen. Dependiendo del ingrediente elegido, y del tamaño de los trozos, tardaremos 2 o 3 minutos o muy poco más.
3. Aprovechar todo el jugo que sueltan los champiñones y el pollo o el pescado al cocinarse para preparar el puré de patata, que saldrá mucho más sabroso. Si, por ejemplo, tenemos 100 g de estos jugos, emplearemos 100 g menos de leche, es decir, 400 en lugar de 1/2 litro.
4. Picar ahora, más o menos finamente, el pollo o el pescado cocidos y mezclarlos con los champiñones ya cocinados y escurridos.
5. Elaborar el puré de patata como indica el paquete, pero utilizando solamente leche, sin nada de agua, y añadiéndole una cucharada de mantequilla o de aceite virgen extra, sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas. Tiene que quedar en su punto para que el plato resulte jugoso. Si quedase muy apelmazado, añadirle unas gotas más de leche.
6. En las conchas, que pueden ser de vieiras auténticas o de vidrio refractario, colocar la mezcla de pollo o pescado y champiñones y alrededor, formando un cordón, el puré de patata. También podéis mezclar todos los ingredientes sólidos con el puré hasta formar una mezcla homogénea que a los niños pequeños puede gustarles más.
7. Para elaborar esta receta se puede emplear cualquier resto de pollo o de pavo asado o de pescado ya cocido.

8. También, si compráis una pescadilla o merluza gordas, enteras, para hacerlas rellenas, o a la romana, o hervidas con mayonesa..., la parte más fea de la cabeza se puede utilizar para elaborar estas conchas.
9. Podéis sustituir el pollo o el pescado por marisco, gambas, langostinos..., o incluso por mejillones, que son más económicos.

DÁTILES O CIRUELAS PASAS ENVUELTAS EN BEICON

Tiempo de microondas: 1 o 2 minutos

INGREDIENTES

- 15 dátiles o 15 ciruelas pasas
 - 8 lonchas finas de beicon
 - 15 palillos de madera
1. Retirar los huesos de los dátiles o de las ciruelas o comprarlos ya deshuesados.
 2. Enrollar cada uno con media loncha de beicon, pinchándolo con un palillo para sujetarlo, ya que estos pueden introducirse en el microondas pues no absorben estas ondas.
 3. Cubrir una fuente con 2 o 3 trozos de papel absorbente de cocina, colocar encima estos pinchos y cubrirlos con otros 2 o 3 trozos de este mismo papel, formando como un paquete.
 4. Cocinarlos durante 1 minuto a potencia máxima. Si el beicon no hubiera quedado bastante dorado, cocinarlo durante 30 segundos más, de la misma manera, pero con cuidado, porque puede quemarse y transformarse en «suela de zapato».
 5. Se puede rellenar, previamente, cada ciruela o cada dátil con una almendra pelada ya tostada.

DORADA A LA ESPALDA

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 1 dorada de ración de 300 o 400 g
- 2 o 3 dientes de ajo fileteados
- 1 guindilla si se quiere
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de vinagre de vino
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Esta receta se puede hacer con cualquier tipo de pescado no demasiado grande, lubina, besugo, salmonete... Decirle al pescadero que la limpie y la abra como un libro pero sin separar las dos partes.
2. Aunque esta receta se ha preparado siempre en el horno tradicional, donde mejor se cocina y donde queda más jugosa es en el microondas, por muy increíble que parezca.
3. Colocarla abierta, con la piel hacia abajo, salpimentarla ligeramente, pulverizarla con unas gotas de aceite, **tapar bien** el recipiente en el que se vaya a elaborar y programar 4 o 5 minutos a potencia máxima, unos 900 vatios. Las tapaderas de agujeros no sirven para cocinar, ver [aquí](#).
4. Volcar en una jarrita el aceite, los ajos fileteados y la guindilla si se pone y dorarlos, también en el **microondas**, a potencia máxima, durante 1 o 2 minutos sin que lleguen a tostarse demasiado, porque se acartonarían. A continuación, añadir el vinagre, remover y esparcir sobre la superficie del pescado ya cocinado.
5. Si lo hacéis en el **horno** tradicional, cocinarla a 160°, teniendo cuidado de que no se reseque. Necesitaréis más tiempo, más energía, más aceite y no por ello os saldrá más rica.
6. También puede hacerse este pescado en una parrilla eléctrica, cuidando de que no se reseque y quede en su punto. La parrilla, como el horno, necesita más aceite que el microondas, de ahí la ventaja de este.

DORADA A LA SAL

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 dorada de 500 o 550 g
 - 2 kilos de sal gorda
 - unos dientes de ajo
 - tomillo y romero fresco o seco
1. Decirle al pescadero que limpie la dorada por arriba para no tener que rajarla y lavarla muy bien también por arriba. Secarla a continuación con papel absorbente de cocina.
 2. En un bol grande, volcar dos kilos de sal gorda, unos dientes de ajo sin pelar y unas ramitas de romero y tomillo para aromatizarla, y mojarla con un poco de agua para conseguir una pasta que se pueda moldear bien con las manos.
 3. En un recipiente donde la dorada quepa, colocar un lecho de esta sal, encima la dorada limpia y seca y cubrirla con el resto de sal de manera que no se la vea ni siquiera un poquito por ningún sitio. Queda como una montaña de sal.
 4. Introducir en el microondas a potencia máxima durante 13 o 15 minutos, hasta que la sal haya formado una costra dura.
 5. Romperla, sacar la dorada y servirla. Se puede acompañar con salsa mayonesa, salsa tártara, salsa rosa, mojo verde de cilantro, chimichurri...

DORADA MARINADA

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 1 dorada de 450 o 500 g
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado

1. Decirle al pescadero que limpie la dorada y os la abra por la mitad, sin separar las dos partes, para que quede como un libro.
2. Aderezarla por los dos lados con el aceite, los ajos y el perejil picado y tenerla así, en maceración, durante unas horas. Se puede colocar ya en el recipiente en el que la vamos a cocinar después, el redondo, planito y de gran superficie de siempre, en el que quepa totalmente extendida. Si la cabeza no cabe, retirarla.
3. **Taparlo** y guardarlo durante todo ese tiempo en la nevera. Cuanto más tiempo dure el adobado, más sabor cogerá.
4. Cuando ya esté marinada, meterla tal cual en el microondas a potencia máxima durante 5 o 6 minutos, dependiendo de su tamaño. Tomarla a continuación.

ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS

Tiempo de microondas: 2 o 3 minutos + 14 o 15 para cocer el arroz

INGREDIENTES

- 200 g de arroz de grano largo Basmati cocido
- 100 g de aceitunas rellenas de anchoas
- 200 g de gambas ya peladas
- unas gotitas de aceite de oliva virgen extra
- 1 latita de anchoas en aceite de oliva de 45 g de peso neto
- 1 lata de puntas de espárragos
- 2 o 3 pimientos del piquillo de lata
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- sal y pimienta blanca recién molida

1. [Cocer el arroz](#) y refrescarlo en agua fría.
2. Volcar las gambas ya peladas en un recipiente en el que quepan totalmente esparcidas, pulverizarlas con unas gotas de aceite, salpimentarlas ligeramente, removerlas, **taparlas** y cocinarlas a potencia máxima durante 2 o 3 minutos, dependiendo de su tamaño.
3. Cortar en trocitos las anchoas, los espárragos y los pimientos. Disolver la sal y la pimienta en el vinagre para añadir, después, el aceite y preparar así la vinagreta.
4. Mezclar todos los ingredientes de la receta entre sí, conservando el aceite de las anchoas, y dejar macerar un rato para que el sabor del conjunto sea más intenso.

ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS «ASADOS»

Tiempo de microondas: 30 minutos como máximo

INGREDIENTES

- 1 kilo de pimientos rojos que pesen mucho
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. No podéis ni imaginaros lo maravillosamente bien que quedan estos pimientos «asados» en el microondas. Por supuesto que su piel no aparecerá quemada en ningún momento, ya que se han «asado» a 100°, en lugar de los 160° o 180° del horno, pero de sabor estarán exquisitos. Y como son uno de los vegetales con más contenido en vitamina C —más que los cítricos, los kiwis o las frutas rojas—, al cocinarse a esta temperatura no muy elevada, sufren una pérdida menor de esta vitamina.
2. Escoger pimientos rojos muy carnosos y que pesen mucho, 300 o 400 g cada uno. **Cuanto más gordos sean mejor se pelarán después.** Estos pimientos, sobre todo en invierno, proceden de invernadero, y pueden ser grandes y preciosos y, sin embargo, pesar muy poco, porque no tienen suficiente carne y se les desprende la piel con dificultad, pues esta es además muy fina. Por ello, para poderlos pelar bien, **es fundamental** que pesen mucho.
3. Lavarlos, secarlos y colocarlos en un recipiente hondo que se pueda **tapar** bien y en el cual quepan sin amontonarse. Podría ser una ensaladera o sopera grande tapada con una tapa de silicona de las llamadas de succión u otra tapa de vidrio. Os cabrán 3, o solo 2, si son del peso indicado.
Puede suceder, aunque no es frecuente, que estos pimientos lleguen a pesar hasta 1/2 kilo cada uno. En este caso tendréis que cocinarlos de uno en uno pues será difícil que os quepan más en los recipientes que hoy día existen en el mercado, ver [aquí](#).
4. **Taparlos, sin añadir nada en absoluto** y programar 10 minutos a potencia máxima.
5. Al cabo de ese tiempo, darles la vuelta con la mano y unos guantes de goma o de silicona, y programar otros 10 minutos a la misma potencia.
6. Al cabo de estos 20 minutos, darles de nuevo la vuelta y programar otros 10 minutos más. Tienen que quedar muy reducidos de tamaño y con la piel tan arrugada que casi se desprenda sola, pero nunca estará ni quemada ni tostada. Si solo os caben 2 pimientos, o estos no son muy grandes, con estos 20 primeros minutos probablemente será suficiente. Si son macizos y os han cabido 3,

tendréis que cocinarlos otros 10 minutos más, dándoles de nuevo la vuelta.

7. Guardarlos inmediatamente después en un tupper bien tapado para que «suden» y se puedan pelar con facilidad.
8. Cuando ya no quemen, pero todavía templados, pelarlos. Si os cuesta mucho hacerlo es, como ya hemos dicho anteriormente, por la variedad del pimiento.
9. Cortarlos en tiras, salpimentarlos, rociarlos con el aceite y servirlos. También podéis servirlos con unos ajitos fritos.
10. Los pimientos verdes gordos y carnosos, y los amarillos, también, se pueden asar de esta misma manera.
11. Si hacéis de una sola vez una gran cantidad de pimientos —puesto que no cuesta casi nada de trabajo— y, después de enfriarlos en el tupper cerrado, los congeláis a la máxima potencia de frío —ver mi libro *Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos*—, comprobaréis que, al descongelarse, la piel está casi desprendida y tirando de ella se pelan todavía mejor que anteriormente. Probadlo y veréis como el «truco» funciona.

ENSALADA DE POLLO CON MAYONESA

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo o de pavo
- unas gotas de aceite de oliva virgen
- 2 huevos duros picados
- 1 lechuga cortada en juliana
- 2 ramas de apio blanco en dados
- 8 cucharadas de mayonesa casera
- 200 g de atún
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la mayonesa casera

- 1 huevo
- 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Cortar la pechuga en dados, pulverizarla con unas gotas de aceite, salpimentar ligeramente, remover bien, **tapar** y cocinar a potencia máxima 4 minutos. Si algún trocito estuviera todavía crudo, y dependerá del tamaño, remover de nuevo y cocinar 1 o 2 minutos más.
2. Hacer los [huevos duros](#) en el microondas. Picarlos menudos.
3. Lavar las hojas enteras de lechuga, escurrirlas muy bien, incluso en un centrifugador, y cortarlas después en tiras finas o juliana.
4. Cortar también el apio en dados. Si no gusta, suprimirlo, aunque su toque crujiente va muy bien con esta ensalada.
5. Elaborar la [mayonesa casera](#).
6. En una ensaladera grande, volcar todos los ingredientes de la receta, incluso el jugo que ha soltado el pollo al cocinarse, desmenuzando el bonito.
7. Probar el conjunto y salpimentar si hiciera falta. Servir esta ensalada preferentemente fría de la nevera.

ENSALADA DE POLLO Y ALMENDRAS

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo o de pavo
- 2 o 3 cucharadas de zumo de naranja
- 50 g de almendras tostadas picadas o fileteadas
- 50 g de pasas
- 2 ramitas de apio blanco muy frescas
- 1 escarola bien blanca o 2 cogollos de lechuga
- 200 g de [mayonesa casera](#)
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Tostar las almendras en el microondas. Para ello, esparcirlas en un plato colocándolas en los bordes y dejando el centro vacío. Programar 600 vatios de potencia y 2 o 3 minutos, dependiendo de su variedad. En cuanto huela a almendra tostada, parar el microondas y removerlas con la mano. Seguir con la cocción, removiéndolas cada 30 segundos, hasta que todas tengan un ligero color dorado. ¡Cuidado, porque se pueden carbonizar por exceso de tiempo!
2. Macerar las pasas para que estén blanditas. Para ello volcarlas en un vaso, cubrirlas de agua y programar 1 minuto a potencia máxima. Tirar, después, el agua, escurrirlas y secarlas muy bien con papel absorbente de cocina para que luego no nos agüen la mayonesa.
3. Confeccionar la [mayonesa](#) añadiéndole, si es posible, en lugar de zumo de limón, unas gotas de zumo de naranja.
4. Cortar el apio en trozos menuditos. Si está muy fresco, estará crujiente y será una delicia al mascararlo.
5. Lavar en agua rápidamente la escarola o los cogollos sin dejarlos en remojo, escurrirlos y secarlos muy bien por la misma razón apuntada para las pasas. Cortarlos ahora, y no antes, en trozos del tamaño de un bocado.
6. Cortar las pechugas en cubos o en tiritas, como se prefiera, salpimentarlas y rociarlas con 2 cucharadas de zumo de naranja. **Bien tapadas**, si no son trozos muy gordos, tardaremos no más de 3 o 4 minutos a potencia máxima.
7. En una ensaladera o bol, volcar la mayonesa, las pasas, el pollo cocido con todo el jugo que ha soltado durante la cocción, el apio y la ensalada verde. Remover bien para que todo se aderece por igual.
8. En el momento de servir, añadir por encima las almendras tostadas para que permanezcan crujientes.

9. Si no tenéis naranjas, porque es verano, sustituir su zumo por unas gotas de un buen jerez seco.

ENSALADA DE REMOLACHA

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 remolachas medianas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Adquirir, preferentemente, remolachas frescas con sus hojas también frescas para poder utilizarlas después, simplemente rehogadas —ver [aquí](#)— o en tortilla, como si fueran hojas de espinaca. Aunque en España no hay mucha costumbre de tomarlas, son deliciosas si están recién recolectadas, casi más finas que las de espinaca.
2. Cortarles las hojas o, si no las llevan, un trozo del rabo largo que conservan, pero sin cortarlo del todo, ya que se desangrarían.
3. Lavarlas debajo del grifo, pincharlas un par de veces con una aguja fina o con un palillo para que no revienten, colocarlas sin apiñar en un buen recipiente, **taparlas** y cocerlas a potencia máxima —900 vatios— durante 13 o 15 minutos o hasta que estén tiernas. Si son muy gordas, se tardará más y si son pequeñas, se tardará menos. Por ello, vigilarlas, ya que si al final aparecen arrugadas, es que se han cocido en exceso.
4. Pelarlas, cortarlas en rodajitas muy finas y aderezarlas con el aceite, limón, sal y pimienta. Están deliciosas.

ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de salmón fresco
- un poco de tomillo seco en polvo
- unas gotas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 tomates pequeños
- 1 diente de ajo
- unas ramitas de perejil
- lechuga, o cogollos de lechuga o escarola
- 1 o 2 endibias
- 200 g de [mayonesa casera](#)
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Cortar los tomates por la mitad, pintarlos con aceite —utilizando una brocha de silicona—, salpimentarlos y esparcir por encima ajo y perejil picaditos y un poquito de tomillo en polvo.
2. En un recipiente redondo, bajito, de gran superficie y con buena tapa colocar los medios tomates en la parte exterior, **taparlos** y cocinarlos a potencia máxima, 2 o 3 minutos. Dependerá mucho del tamaño de cada uno y de su temperatura inicial.
3. Colocar ahora el salmón. Este se puede cocinar en un solo trozo, o en cubos o tiras finas, como lo vayamos a servir en la ensalada. Casi os recomendaría que lo hicierais en un trozo, aunque se tarda más, para evitar que lo cocinéis demasiado y os salga reseco. El salmón en el microondas resulta fantástico, chorreando jugo. Como es un pescado azul, muy graso, no necesita aceite. Salpimentarlo nada más, añadiendo también por encima algo de tomillo. Para la misma cantidad, dependiendo del grosor, el tiempo será completamente diferente, así que empezar con 4 minutos a potencia máxima y observar lo que pasa. Es imprescindible que el recipiente esté **muy bien tapado**.
4. Mientras el microondas esté trabajando, elaborar la [mayonesa](#), lavar las ensaladas, escurrirlas, secarlas con papel absorbente de cocina y separar las hojas de endibia.
5. Esta ensalada se puede servir de varias maneras o presentaciones.
6. En una fuente, podéis colocar en el centro el salmón cortado en hebras o cubos, y las ensaladas picadas y bien secas alrededor, mezcladas con la mayonesa, y en los bordes del plato, los tomatitos ya cocinados.

7. Otra manera sería colocando el pescado en el centro, alrededor todo un cordón con las ensaladas verdes, luego, otro anillo con los tomatitos y, por último, las hojas de endibia rellenas con mayonesa.
8. Por último, otra forma sería sirviendo los tomatitos crudos con el perejil y el ajo picados también crudos en lugar de cocinados.
9. En lugar de mayonesa, podéis servirlos con una salsa vinagreta sencilla, sin verduritas.

ENSALADILLA RUSA

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de ensaladilla congelada
- 100 g de bonito al natural o de bonito en aceite de oliva
- 6 cucharadas de mayonesa casera

Para la mayonesa casera

- 1 huevo
 - 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
 - 1 cucharadita de zumo de limón
 - 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Descongelar la ensaladilla en el microondas a media potencia —300 vatios—, hasta que lo esté. El tiempo dependerá de lo dura que esté y oscilará alrededor de los 5 minutos.
 2. En el mismo recipiente, **bien tapado**, cocerla ahora entre 7 y 8 minutos dependiendo de la variedad de las patatas y las verduras. Si estuviera demasiado *al dente*, cocinarla algún minuto más. Volcarla en una ensaladera, esperar a que se enfríe, y añadirle el bonito desmenuzado, bien escurrido si es al natural, ya que suele venir con jugo o caldo. Si es en aceite, conservarlo.
 3. Confeccionar **la mayonesa casera** volcando en el vaso de la batidora —o en un recipiente alto y estrecho— el huevo, el zumo de limón, la mostaza, la sal, la pimienta blanca y el aceite de oliva.
 4. Meter la batidora hasta el fondo del recipiente, accionarla, y con la máquina en marcha ir subiéndola despacito, poco a poco, para que la emulsión empiece a hacerse desde abajo y no se corte. Es importante que el recipiente no tenga mucha base, que sea estrecho, porque también se puede cortar por este motivo.
 5. Como más crece la mayonesa casera es utilizando aceite de oliva virgen extra, aunque muchas personas alegan que proporciona mucho sabor. Si este aceite es de primerísima calidad y de la variedad Arbequina, muy suave, os saldrá casi una crema de mayonesa por la untuosidad que proporciona, y 200 g de aceite cundirán mucho más. Pero si preferís los sabores todavía más suaves, emplear aceite de oliva refinado.
 6. Añadir a la ensaladera 6 cucharadas de esta mayonesa y remover bien para

unificar.

7. Servir la ensaladilla fría de la nevera.

«ESCALIBADA» PARA DOS PERSONAS

Tiempo de microondas: 15 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de berenjenas violetas
- 500 g de pimientos rojos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- unas gotas de vinagre suave si gusta
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 diente de ajo si se quiere

1. Lavar las berenjenas, abrirlas por la mitad a lo largo, espolvorearlas con bastante sal y dejarlas así unos minutos para que suelten los líquidos amargos que tienen en su interior. Lavarlas después para que no resulten saladas, secarlas muy bien y ponerlas —sin que se monten unas con otras y sin añadir nada— en un recipiente redondo, no muy hondo, pero de gran superficie, apto para microondas.
2. **Taparlo** y cocinarlas a potencia máxima hasta que estén blandas, pero no deshechas. Probar primero con 5 minutos, pues el tiempo en el microondas dependerá, como siempre, de la clase de berenjena.
3. A continuación, retirar toda la pulpa procurando hacer tiras con ella y desechando la piel. Si las berenjenas están en su punto justo de cocción, se hará estupendamente.
4. «Asar» los pimientos como os he explicado en la receta de la [Ensalada de pimientos rojos asados](#), pelarlos y hacer también tiras con ellos.
5. Salpimentar ambos ingredientes y rociarlos con el aceite de manera que queden aderezados por igual. Si gusta, se les puede añadir también unas gotitas de un vinagre suave y un ajito muy picado.
6. También, si os gusta, se puede «asar», de la misma manera, una cebolla partida por la mitad, hasta que esté blanda o unas cebolletas. Tener cuidado al ablandarlas, porque las variedades actuales suelen ser muy duras.
7. Esta receta también se puede hacer en el horno tradicional a 160º, pero tardando una enormidad y con un consumo importante de energía. Si os compensa, ¡adelante!
8. Si queréis hacer el doble de esta receta, hacerla en 2 veces para que el cocinado sea bueno y uniforme.

ESPÁRRAGOS VERDES AL NATURAL CON MAYONESA O SALSA TÁRTARA CASERAS

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de espárragos verdes
- [salsa mayonesa](#) o tártara caseras

Para la salsa tártara casera

- 1 huevo
 - 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
 - 10 g de cebolleta fresca picada
 - 10 g de pepinillos en vinagre pequeños, picados
 - 10 g de alcaparras
 - 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Si los espárragos son verdes, aunque sean gordos, se pueden cocer en su propio jugo —es decir, sin añadirles nada— en el microondas.
 2. Cortarles las partes leñosas, lavarlos, escurrirlos, colocarlos en un recipiente con muy buena tapa, **taparlos** y cocinarlos 4 o 5 minutos a potencia máxima, dependiendo de su variedad y grosor. Deben dejarse *al dente* para que no pierdan ninguna de sus propiedades y mantengan su bonito color verde.
 3. Servirlos templados o fríos con cualquiera de las salsas indicadas.
 4. La **salsa tártara casera** es como una mayonesa casera a la que eliminamos el zumo de limón, puesto que las variantes ya proporcionan suficiente acidez. Volcar, en el vaso alto y estrecho de la batidora —desde el principio—, el huevo, la mostaza, la cebolleta y los pepinillos picados, las alcaparras, la sal, la pimienta blanca y el aceite de oliva.
 5. Meter la batidora hasta el fondo del recipiente, accionarla y, con la máquina en marcha, ir subiéndola despacito, poco a poco, para que la emulsión empiece a hacerse desde abajo y no se corte. Las alcaparras, al ser blanditas y pequeñas, durante este batido quedan muy picaditas sin necesidad de trocearse previamente. Es importante que el recipiente no tenga mucha base, que sea estrecho, porque la salsa también se puede cortar por este motivo.

ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de espinacas frescas o congeladas
- 3 o 4 dientes de ajo picaditos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de pasas sultanas
- 100 g de piñones
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Si las espinacas son congeladas, proceder a descongelarlas en el microondas a potencia media —300 vatios—, durante unos 5 minutos o hasta que veáis que están blanditas. Una vez descongeladas, escurrirlas bien entre las manos, ya que tienen mucha agua.
2. Si tenemos hojas frescas limpias de espinacas, lavarlas rápidamente, escurrirlas muy bien para que casi no les quede agua y cocerlas en un recipiente **bien tapado**, a potencia máxima y en 4 o 5 minutos. Volverlas a escurrir como en el caso de las congeladas.
3. Si las espinacas vienen no solamente limpias, sino ya lavadas y envasadas en atmósfera protectora —como producto de cuarta gama—, volcar el contenido entero del paquete, que suele ser de 300 o 400 g, y cocinarlas 4 minutos a potencia máxima, **siempre tapadas** y sin añadirles absolutamente nada. Escurrirlas también después.
4. aclarar simplemente con agua este recipiente puesto que está limpio, secarlo con papel absorbente de cocina, volcar el aceite y los ajos picados y sofreírlos destapados durante 1 o 2 minutos a potencia máxima hasta que aparezcan tostaditos. ¡Cuidado, porque se pueden carbonizar!
5. Añadir ahora las espinacas escurridas ya cocidas, las pasas y los piñones y remover bien para que queden bien impregnadas de aceite. Salpimentarlas si se quiere, aunque realmente, al haberse cocinado en su propio jugo, sin añadirles nada, conservan todo su aroma y sabor. Cocinarlas 2 minutos más a la misma potencia y siempre tapadas.
6. Se pueden sustituir las pasas y los piñones por 80 g de beicon muy picadito, que sofreiríamos después de los ajos, en 1 o 2 minutos a potencia máxima.
7. También podría añadirse al mismo tiempo que las espinacas y quedaría menos churruscadito.

GUISO DE PESCADO, PATATAS Y PUERROS

Tiempo de microondas: **20 o 25 minutos**

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- 100 g de puerros, solo las partes claritas
- un poquito de pimentón de La Vera
- 200 g de pimientos verdes largos y finos
- sal y pimienta blanca recién molida
- 100 g de [salsa de tomate casera](#)
- 300 g de patatas
- 200 g de vino blanco seco
- 400 g de tacos de pescado sin piel ni espina

1. Esta receta se puede preparar con cualquier clase de pescado cortado en tacos o en trozos medianos del mismo tamaño y grosor: bonito, salmón, filetes de palometa sin piel ni espina...
2. Limpiar los puerros abriéndolos, longitudinalmente, un poco por la parte más verde para eliminar toda la tierra que suelen llevar entre estas hojas; cortarlos en rodajitas finas, y los pimientos verdes en trozos no muy grandes. Pelar y cortar las patatas en cubos medianos.
3. En un recipiente redondo, planito, de gran diámetro y con buena tapa volcar los puerros y el aceite, remover bien, **tapar** y cocinarlos 5 minutos a potencia máxima.
4. Añadir los trozos de patata y de pimiento, salpimentar, remover de nuevo, **tapar** y cocinar 10 minutos también a potencia máxima. Pinchar las patatas por si todavía estuvieran algo duras.
5. Añadir el tomate, el vino blanco, la carne de pimiento choricero, el pimentón; remover, **tapar de nuevo** y cocinar 3 minutos a potencia máxima. Si las patatas hubieran quedado un poquito duras en el paso anterior, cocinar 5 minutos en lugar de 3 o hasta que estén blandas del todo. Remover de nuevo a continuación.
6. Añadir por encima los trozos de pescado, pulverizarlos ligeramente con aceite, salpimentarlos, **tapar**, y cocerlos de 3 a 5 minutos, dependiendo de su grosor. El pescado debe quedar en su punto y abrirse en lascas al clavarle un cuchillo. Si aparece en un bloque compacto, estará reseco por haberse cocinado en exceso.
7. Si se quiere que el guiso resulte más caldoso, añadir en el punto 5, junto con el vino, 100 o 200 g de caldo de pescado y, si al final estuviera demasiado

clarucho, espesarlo machacando algún trozo de patata o con maicena express, ver [aquí](#).

HABAS SALTEADAS CON JAMÓN

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de habas congeladas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de jamón serrano
- pimienta blanca recién molida

1. Descongelar las habas en el microondas a 360 vatios de potencia —es decir, a media potencia— 4 o 5 minutos, dependiendo de lo duras que estén.
2. Si salen de un congelador a 24° bajo cero, estarán mucho más «frías» que si salen de un conservador a 18° bajo cero —ver mi libro *Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos*—.
3. En el recipiente de siempre, poco profundo y de gran superficie, volcar el aceite y el jamón, remover bien para que todo el jamón se impregne de aceite y sofreírlo 1 minuto a potencia máxima.
4. Añadir las habas descongeladas y bien escurridas, remover de nuevo, **tapar muy bien** y cocinarlas 5 o 6 minutos a potencia máxima hasta que estén a vuestro gusto. Probarlas, porque seguramente no necesitaréis añadir sal, ya que el jamón lleva bastante y porque, cocinadas de esta manera, conservan todas sus sales minerales y no resultan insípidas.
5. Agregarles tan solo un poquito de pimienta blanca para potenciar el sabor general.

HINOJOS BRASEADOS

Tiempo de microondas: 10 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de bulbo de hinojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca

1. Cortar el bulbo de hinojo en rodajitas finas.
2. Volcar, como siempre, el aceite en un recipiente con buena tapa y las tiritas de hinojo, **tapar** y cocinar durante 10 minutos a potencia máxima.
3. Salpimentar, si gusta, antes de servir. Puede ser un acompañamiento perfecto para una carne o un pescado.

Aunque en nuestro país no hay mucha costumbre de utilizar los bulbos de hinojo, tienen un sabor tan suave y aromático, ligeramente anisado, que es muy agradable tomarlos. También se pueden consumir crudos y picados en trocitos pequeños acompañando ensaladas variadas a las que proporcionan un toque crujiente.

HUEVOS AL PLATO Y HUEVOS DUROS PARA PICAR

Tiempo de microondas: 30-40 segundos o 50-60

INGREDIENTES

- 1 huevo de 62-72 g de peso

1. Volcar el huevo en un cuenco donde quede completamente desparramado, ocupando toda la superficie. Pinchar suavemente la yema con una aguja fina o con un palillo, pero sin romperla.

Tapar el recipiente, puede ser con una tapa de silicona o con un plato de diámetro superior y cocerlo 30 segundos a 600 vatios. Si la clara no está del todo coagulada, es decir, blanca, añadirle 10 segundos más a la misma potencia. El huevo estará como hecho al plato. La yema debe quedar blandita.

2. Esperar 2 minutos para el período de reposo, durante el cual el huevo sigue cociéndose, y programar ahora 10 segundos más a la misma potencia. Descansar otra vez durante 2 minutos, y si veis que la yema está sin terminar de cuajar, programar 10 o 12 segundos más, según lo que le falte.

No lo cozáis demasiado, porque aparecerá reseco y como acartonado y, además, la yema puede «explotar», a pesar de haberla pinchado y dejar el interior del aparato lleno de trocitos diminutos de huevo.

Para que no quede pegado al recipiente después de cocinado, mojarlo previamente con agua, tirando el exceso. Un huevo duro cocido de esta manera pero en exceso parece «plastificado», así que dejarlo duro pero en su punto.

HUEVOS DE CODORNIZ DUROS

Tiempo de microondas: 30 segundos

INGREDIENTES

- 1 docena de huevos de codorniz
 - 1/2 litro de agua
1. Sacar de la nevera los huevos de codorniz, volcarlos en un bol, cubrirlos de agua y tenerlos así unos 30 minutos para que cojan su temperatura y pierdan el frío.
 2. Al cabo de ese tiempo, introducirlo en el microondas a potencia máxima, **tapando** previamente el bol con una tapa de silicona o de otra clase. Programar 6 minutos. Si tenéis 1/2 litro de agua, probablemente romperá a cocer en 6 minutos, dependiendo, como siempre, de su temperatura inicial.
 3. En cuanto rompa a hervir, contar 30 segundos a potencia máxima, sacar del microondas y dejar que se enfríen en esa misma agua.
 4. Cuando estén a temperatura ambiente, pelarlos como si fueran huevos de gallina y consumirlos, o guardarlos tal cual en la nevera encima de un plato o bandejita. Os pueden durar en perfecto estado una semana. Para pelarlos romper previamente su cáscara dándoles golpecitos, lo mismo que hacemos con los huevos de gallina.

HUEVOS REVUELTOS CON AJETES FRESCOS

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- Un manojo de ajetes frescos, 80 o 100 g
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 huevos de 62-72 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de leche o nata líquida

1. Estos huevos se pueden hacer tradicionalmente, es decir, en una sartén, o en el **microondas**. Volcar entonces el aceite —en un recipiente redondo, de gran diámetro y planito— junto con los ajetes cortados en trocitos, removerlos con una cuchara de madera para que se impregnen bien, **tapar**, y sofreírlos durante 5 minutos a potencia máxima. Si no estuvieran con aspecto de fritos, removerlos de nuevo, **taparlos** otra vez y cocinarlos otros 3 o 5 minutos más, dependiendo de su grosor. Quedan estupendos, incluso las partes verdes.
2. Batir los huevos con la leche o la nata, salpimentarlos y añadirlos sobre los ajetes. Removerlos con una cuchara de madera y programar potencia máxima y como 5 minutos; pero, **cada 30 segundos**, abrir el microondas y remover bien, ya que los situados en las partes exteriores del recipiente son los que se cuajan primero y habrá que echarlos hacia el centro, y los de las partes centrales, hacia el exterior. Cuando empiecen a coagularse los bordes, porque todo el recipiente ha cogido calor, remover cada **20 segundos**.
3. Sacarlos del microondas cuando todavía haya partes sin cuajar y algo «churretosas», pero seguir removiéndolos para que terminen de hacerse. Si se cocinan demasiado, quedan horribles y resacos, como suela de zapato, lo mismo que sucede en la sartén.

Si tenéis mucho cuidado y los removéis constantemente, antes de que el huevo se transforme en tortilla quedan cremosos y estupendos, aun sin añadirles la nata o la leche.

HUEVOS REVUELTOS CON AJETES, GAMBAS Y ESPÁRRAGOS VERDES

Tiempo de microondas: 16 o 18 minutos

INGREDIENTES

- Un manojo de ajetes frescos, 80 o 100 g
- 300 g de espárragos verdes finitos
- 150 g de gambas ya peladas, pueden ser congeladas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- 4 huevos de 62-72 g
- una cucharada de leche o nata líquida

1. Limpiar los ajetes si no se compran ya limpios, retirar únicamente las partes verdes más feas y conservar las demás, aunque algunas sean todavía verdes. Trocearlos al gusto de cada uno.
2. Lavar los espárragos, retirar las partes duras y cortarlos también en trocitos.
3. Volcar el aceite y los ajetes en un recipiente redondo, planito y de gran superficie, removerlos con una cuchara de madera para que se impregnen bien de aceite, **tapar** el recipiente y sofreídos 5 minutos a potencia máxima. Si no estuvieran con aspecto de fritos, removerlos de nuevo, taparlos otra vez y cocinarlos otros 3 o 5 minutos, dependiendo de su grosor. Quedan estupendos, incluso las partes verdes.
4. Añadir los trozos de espárrago, remover, **tapar** y cocinar otros 5 minutos más a potencia máxima.
5. Por último, agregar las gambas, salpimentar, remover, **tapar** y cocinar 2 o 3 minutos hasta que todas cambien de color.
6. Batir los huevos con la leche, salpimentarlos y añadirlos sobre los ingredientes anteriores. Removerlos con una cuchara de madera y programar potencia máxima y unos 5 minutos, pero abriendo el microondas **cada 30 segundos** y removiendo bien cada vez, ya que los situados en las partes exteriores del recipiente son los que se cuajan primero y habrá que echarlos hacia el centro, y los de las partes centrales, hacia el exterior. Cuando empiecen a coagularse los bordes, porque todo el recipiente ha cogido calor, remover cada **20 segundos**.
7. Parar de cocinar cuando todavía haya partes de huevo sin cuajar del todo y estén algo «churretosos». Los huevos revueltos, si se cuajan demasiado, quedan horribles y resecos. Probablemente estarán en su punto antes de que hayan pasado los 5 minutos programados.

HUEVOS REVUELTOS CON BACALAO

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de bacalao salado desmigado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 10 dientes gordos de ajo
- 5 huevos de 62-72 g
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Desalar el bacalao desmigado en agua fría durante 12 horas si se trata de bacalao adquirido en las Tiendas del bacalao, que está a medio secar. Si se trata del que está completamente seco, habrá que cambiarle el agua 2 o 3 veces durante estas 24 horas, y si usáis lomos congelados de bacalao desalado ya descongelados, colocarlos en nuestro buen recipiente de siempre, pulverizarlos con aceite, **taparlos** y cocerlos 4 minutos a potencia máxima. Cuando no quemen, escurrirlos, secarlos muy bien con papel absorbente de cocina, retirarles la piel y las posibles espinas y desmenuzarlos con las manos.
2. En este mismo recipiente, aclarado y seco, volcar el aceite y los ajos picados finitos, removerlos para que se queden bien engrasados y dorarlos 1 minuto a potencia máxima. Si al cabo de ese tiempo no se hubieran coloreado un poco, sofreírlos 1 minuto más, con cuidado para que no se pasen y se acartonen.
3. A continuación, añadir las migas que habíamos hecho de bacalao y removerlas bien para que se queden «manchadas» de aceite por todas partes, **taparlo** y meterlo en el microondas, también a potencia máxima y 2 minutos nada más para que apenas cueza; el bacalao no debe pasar en su interior de los 60° o 65° para no resecarse.
4. Batir los huevos con sal y pimienta e incorporarlos al bacalao. Mezclar todo bien con una cuchara de madera e introducirlo en el microondas, a potencia máxima también, pero ahora **destapado** y removiéndolo continuamente, cada 30 segundos al principio y cada 20 después, cuando ya empiezan a cuajarse, porque los bordes lo hacen enseguida y hay que evitar que se resequen. Mezclando estos bordes con el centro que está totalmente clarucho, conseguimos que todo el conjunto se nos haga por igual.
5. Sacarlos todavía «churretosos», porque en el período de reposo se terminarán de hacer. Acordaros de que siempre es preferible quedarse «corto» en cualquier cocción y tener que prolongarla si hiciera falta. A la hora de tomarlos, tienen que estar muy cremosos y nunca resecos.

HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN

Tiempo de microondas: 12 o 14 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de calabacín de la variedad jaspeada verde amarillenta
- 200 g de cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 5 huevos de 62-72 g
- 1 cucharada de leche o nata líquida
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Siempre que cocinéis calabacines, escoger los que tienen la piel jaspeada verde amarillenta porque, además de ser finísimos, no hay que pelarlos y ya sabéis que las pieles de las frutas y de las verduras tienen fibra, tan importante para prevenir el cáncer de colon y para paliar el estreñimiento. Lavarlos bien, secarlos y cortarlos en rodajas finas. Partir de igual forma la cebolla.
2. Volcarlos en un buen recipiente con tapa, añadir el aceite, remover, **tapar bien** y cocinar a potencia máxima unos 8 o 10 minutos, o hasta que la cebolla esté blanda. Si han soltado mucho jugo, escurrirlos bien y salpimentarlos.
3. Batir los huevos con la leche, la sal y la pimienta y añadirlos mezclándolos bien con una cuchara de madera e introducirlos en el microondas, a potencia máxima, ahora **destapados**, pero removiendo continuamente, cada **30 segundos** al principio. En cuanto los bordes empiecen a cuajarse, remover cada **20 segundos** e ir echando estas partes cuajadas hacia el centro, que está totalmente clarucho, y las partes centrales desplazarlas hacia los bordes para que el conjunto se nos haga por igual.
4. Sacarlos todavía «churretosos», porque en el período de reposo se nos terminarán de hacer, y seguir removiéndolos con la cuchara. Acordaros que siempre es preferible quedarse «corto» en cualquier cocción y prolongarla si hiciera falta. A la hora de tomarlos, tienen que estar muy cremosos y si están resecos, no será culpa del microondas, sino vuestra.
5. Si no os gusta la cebolla —aunque aquí le va de maravilla porque le proporciona una gran suavidad—, hacer este revuelto solo con el calabacín. Este se cocina de maravilla en el microondas y tarda menos en ablandarse que la cebolla, así que disminuir el tiempo para que no salga arrugado.

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de espárragos trigueros finitos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos de 62-72 g
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Este revuelto, como otros muchos, se puede hacer por el método tradicional o en el microondas. También se pueden cocinar los espárragos, primero, en el microondas y, después, cuajarlos en una sartén antiadherente. Pero si se tiene cuidado en este cuajado final, removiendo constantemente, pueden salir también ricos y cremosos en el **microondas**, manchando un recipiente único, que es mi lema.
2. Volcar, como siempre, el aceite y los espárragos trigueros cortados en trozos pequeños en un recipiente de gran diámetro, remover bien, **tapar** y cocinarlos, en el microondas 8 o 9 minutos a potencia máxima, añadiendo algún minuto más si hiciera falta por ser muy gordos.
3. Agregar los huevos batidos y salpimentados, remover bien para que se mezclen por igual con los espárragos ya cocinados y «cuajarlos» hasta que resulten muy cremosos y nunca coagulados del todo. Para ello, hay que parar el microondas y removerlos cada **30 segundos** echando hacia el centro del recipiente las partes ya cuajadas de los bordes —ver recetas anteriores—.
4. Ya sabéis que el microondas donde más microondas recibe es en la parte exterior del plato giratorio y donde menos, en el centro, por más que todos los usuarios se empeñen en calentar una taza de café o de leche colocada justo en el centro.

LANGOSTINOS, GAMBONES O CARABINEROS COCIDOS EN SU JUGO, ACOMPAÑADOS DE SALSA ROSA CASERA

Tiempo de microondas: 5 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de langostinos o gambones medianos congelados o frescos
- gotas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la salsa rosa casera

- 1 huevo de 62-72 g
- 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de salsa Perrins = salsa inglesa = salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de brandy
- 1 cucharadita de zumo de naranja natural
- 2 o 3 gotas de salsa tabasco
- 2 o 3 cucharadas de ketchup
- 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Descongelar previamente, en la nevera, los langostinos o los gambones congelados.
2. Lavarlos abundantemente debajo del grifo del agua fría, en un colador, para eliminar los restos de conservantes que, desgraciadamente, llevan. Si fueran frescos, lavarlos también. Escurrirlos para que no les quede nada de agua.
3. Colocarlos en un recipiente bajito, pero de gran superficie para que queden unos al lado de los otros, sin amontonarse. Pulverizarlos por ambas partes con un spray de aceite, o pintarlos con una brocha de cocina de silicona con unas gotas de aceite. Salpimentarlos y removerlos bien para unificar.
4. **Tapar** el recipiente con su tapa, con otra que encaje bien, o con una de silicona de diámetro mayor, y cocerlos a potencia máxima durante 5 minutos. Se sabe que están cocidos por su color, que habrá cambiado. Si fueran de tamaño superior, habría que cocerlos 1 o 2 minutos más.
5. Cuando estén a temperatura ambiente, proceder a tomarlos o guardarlos un rato en la nevera si los preferís fríos.

6. Se pueden degustar así, con su propio jugo, ya que están deliciosos, y también pueden acompañarse de una salsa rosa casera.
7. **La salsa rosa casera** se hace en unos segundos volcando en el vaso de la batidora todos los ingredientes de la receta. Colocar el brazo de la batidora en el fondo del vaso, accionarlo a la máxima potencia y no moverlo para nada hasta que la emulsión haya terminado. Es el requisito imprescindible para que no se corte, y el huevo debe usarse recién sacado de la nevera, donde debe estar **siempre** para asegurarnos de su salubridad.

LASAÑA FALSA DE BERENJENAS

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de berenjenas violetas
- 250 g de [salsa de tomate](#)
- 130 g de queso emmental en láminas
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Lavar las berenjenas enteras, secarlas y cortarlas en rodajas de 1 centímetro de espesor, al bies para que sean más grandes. Espolvorearlas con sal y dejarlas así unos minutos para que expulsen el jugo amargo que tienen en su interior. Lavarlas luego para que no estén saladas y volverlas a secar.
2. En un recipiente de gran diámetro —como siempre— y poco profundo, colocar las berenjenas, **taparlas muy bien** y cocerlas a potencia máxima en 5 o 6 minutos, dependerá de su grosor. Secarlas de nuevo, porque sueltan algo de jugo aunque no les hemos puesto nada de nada.
3. En este mismo recipiente, bien seco, colocar una capa de berenjenas, una capa de salsa de tomate y una capa de queso y así sucesivamente, terminando con una de queso, que se nos deshará con el calor del microondas.
4. Meter de nuevo en el microondas a 600 vatios de potencia para que se mezclen todos los sabores y el queso se funda. Dependiendo de los «pisos» que hayamos puesto, tardaremos más o menos tiempo; pero en cuanto veamos que las capas de queso se han derretido, podremos finalizar, probablemente en 3 o 4 minutos.
5. Si se usa **salsa de tomate comercial**, escoger una elaborada con aceite de oliva, que lleve solo verduras, sin espesantes extraños como harinas, féculas y demás, que hacen que estemos comprando agua a precio de tomate.
El queso emmental se puede cortar muy bien en láminas finas y es de mayor calidad que el que se vende en lonchas.

LASAÑA VEGETAL

Tiempo de microondas: 15 o 20 minutos para preparar la bechamel y la salsa de tomate.

INGREDIENTES

- 600 g de calabacines de la variedad verde claro con pintitas verdes
- o 300 g de calabacines y 300 g de berenjenas
- 1/2 litro de salsa bechamel espesita
- 300 g de salsa de tomate espesita
- 150 g de queso emmental rallado
- 2 cucharadas de orégano
- 2 cucharadas de vino tinto
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Lavar los calabacines enteros, secarlos y cortarlos en rodajas de 1 centímetro de espesor, al bies para que sean más grandes.
2. Lavar las berenjenas si se ponen, cortarlas también en rodajas, espolvorearlas con sal y dejarlas así unos minutos para que expulsen el jugo amargo que tienen en su interior. Lavarlas, luego, para que no estén saladas y volverlas a secar.
3. Cocer los calabacines en su propio jugo, solos o pulverizados ligeramente con aceite, **bien tapados**, a potencia máxima y en 4 o 5 minutos, hasta que estén tiernos. Probar siempre con tiempos pequeños para no pasarse y evitar que aparezcan resecos.
4. Si la lasaña es mixta, cocer las berenjenas de la misma manera en 3 o 4 minutos al ser menor cantidad.
5. Confeccionar la [bechamel](#).
6. Preparar la [salsa de tomate](#) muy espesa y añadirle el vino tinto.
7. En una fuente apropiada, poner una capa de salsa de tomate, una de rodajas de una de las verduras, una de bechamel, una de queso rallado y otra de la otra clase de verdura y así sucesivamente hasta terminar con una de queso.
8. Meter el conjunto, esta vez **destapado**, en el microondas hasta que todo esté muy caliente y el queso se haya fundido. Si se quiere la superficie dorada, poner la fuente durante 2 o 3 minutos debajo del grill fuerte del horno tradicional.
9. Este plato, que es totalmente vegetariano, tiene, sin embargo, un gran valor nutritivo y es muy completo, pues junto a la verdura lleva las proteínas de la bechamel y el queso. Se puede hacer también con las láminas clásicas ya cocidas de lasaña o de canelones.

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y PANCETA

Tiempo de microondas: 30 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de lentejas pardinas o francesas
- 3 o 4 dientes de ajo
- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de zanahorias
- 200 g de patata
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de chorizo de calidad extra
- 100 g de panceta fresca, de tocino de cerdo ibérico o de jamón serrano
- un poquito de pimentón de La Vera
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida
- agua que las cubra

1. Poner las lentejas en remojo la noche anterior, bien cubiertas de agua para que, al embeberla durante la noche, no amanezcan secas.
2. Quitarle la piel al chorizo y cortarlo en rodajas, y la panceta, el tocino o el jamón, en tacos algo más menudos. Escoged, siempre que podáis, un **chorizo de calidad extra**, que es el que menos grasa y menos aditivos lleva.
3. Pelar la zanahoria y cortarla también en rodajas y la patata, en cubos medianos. Si no tenéis zanahoria en ese momento, o no os gusta, podéis suprimirla y poner más patata.
4. En una sopera honda, que se pueda tapar con su tapa o con una de silicona, volcar todos los ingredientes, incluyendo el agua de remojo de las lentejas. Remover con una cuchara de madera, **tapar** y programar 30 minutos y potencia máxima.
5. Si las lentejas resultasen claruchas, sacar unas cuantas con algo de caldo, machacarlas con un tenedor y añadir este puré para espesarlas un poco. También pueden espesarse machacando algunos trocitos de patata.

LOMO DE CERDO A LA SAL

Tiempo de microondas: 35 minutos

INGREDIENTES

- 750 g de cinta de lomo de cerdo
- 2 kilos de sal gorda
- hierbas aromáticas o dientes de ajo sin pelar, hojas de laurel...

1. Mojar, un poco con agua, los 2 kilos de sal para que se puedan moldear bien con las manos.
2. En un recipiente hondo, colocar un lecho de esta sal mojada. Poner encima, si se quiere, algún aromatizante: una rama de romero o tomillo, unas hojas de laurel o de orégano, dientes de ajo sin pelar...
3. Colocar, encima, el trozo de cinta de lomo secado previamente con papel absorbente de cocina.
4. Recubrir muy bien con el resto de sal de manera que la cinta quede muy enterrada.
5. Meter en el microondas a potencia máxima —900 vatios— durante 35 minutos.
6. Al cabo de ese tiempo, veremos que la sal se ha agrietado un poco por la parte superior y que forma una costra dura. Romperla con las manos o con un cuchillo y sacar la pieza de carne.
7. Introducirla en un recipiente hermético para que «sude» un poco y suelte su jugo natural, o proceder a degustarla y veremos que, a medida que la cortamos, va soltando jugo rosadito. Si no fuera así, es que se habría pasado de cocción.
8. Tomarla tal cual o acompañada de una salsa, un [falso alioli](#) o [mayonesa casera con ajo](#), por ejemplo.

LOMO DE CERDO CON PASAS Y ALMENDRAS

Tiempo de microondas: 15 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de cinta de lomo
- 100 g de pasas sultanas
- 100 g de almendras picadas y tostadas
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Para tostar las almendras, colocarlas esparcidas en los bordes de un plato lo más grande posible, dejando el centro vacío. Programar 3 minutos a 600 vatios de potencia y removerlas a continuación. Dependiendo de cómo estén, volverlas a meter otros 2 o 3 minutos, pero en cuanto empiecen a oler a almendra tostada, removerlas a menudo hasta que estén del color deseado. ¡Cuidado, porque se pueden quemar! Picarlas a continuación.
2. Retirar, a la cinta de lomo, toda la grasa que pueda llevar en el exterior, y hacerle, a lo ancho y en toda la pieza, varios cortes paralelos separados por un centímetro sin que lleguen hasta el final, como si fueran las hojas de un libro. Salpimentar bien estos espacios y meter las pasas y las almendras picadas.
3. Colocar esta carne en un recipiente con buena tapa en el que nos quepa, **taparlo** y cocinar a una potencia de 600 vatios, durante 15 minutos o hasta que veamos que la carne está hecha en el interior. Dejarla reposar 2 o 3 minutos para que se termine de hacer.
4. En esta receta, aunque estamos haciendo una cocción, y estas se hacen siempre a potencia máxima, como la pieza de carne tiene normalmente más de 3 centímetros de altura y, al estar rellena, no podemos darle la vuelta, la cocinamos a una potencia inferior para que, durante los períodos en los que no hay microondas, el calor vaya penetrando poco a poco a las capas más interiores. Cuidado con no pasarla de tiempo, porque todas las carnes elaboradas por cualquier método, si se cocinan demasiado, se resecan y además se endurecen.
5. Si se le quiere dar color, untar la cinta antes de introducirla en el recipiente con un poco de salsa inglesa, de salsa de soja, de Bovril, o de mostaza.

MEJILLONES EN ESCABECHE

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos + el tiempo de cocer los mejillones

INGREDIENTES

- 1 kilo de mejillones crudos, pero ya cocidos
- todo el jugo que sueltan durante la cocción
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo gordos fileteados
- 3 hojas de laurel
- 1 clavo de especia
- 3 o 4 granos de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera dulce
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera picante
- 1/2 dl de vinagre de vino
- 1/2 dl de vino blanco seco
- sal

1. [Abrir los mejillones](#) en el microondas, retirando después las dos valvas.
2. En un recipiente, volcar el aceite y los ajos fileteados y sofreírlos 2 minutos a potencia máxima hasta que estén ligeramente coloreados.
3. Añadir, a continuación, el laurel, el clavo, la pimienta y las 2 clases de pimentón y remover con una cuchara de madera para que se mezclen bien.
4. Agregar ahora el resto de los ingredientes, es decir, la sal, el vinagre, el vino y todo el jugo colado que han soltado los mejillones.
5. **Tapar** y, a potencia máxima, dejar que el conjunto cueza durante unos minutos para que el escabeche «se haga» y todos los sabores se mezclen.
6. Volcar esta salsa encima de los mejillones ya cocidos, remover bien para unificar y guardar en un tupper hermético, en la nevera, durante 2 o 3 días para que adquieran el sabor del escabeche. Allí, os pueden durar más de una semana, puesto que el escabeche es, de por sí, un conservante.

MEJILLONES RELLENOS CON BECHAMEL O «TIGRES»

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos + el tiempo de cocer los mejillones y de preparar la salsa de tomate y la bechamel

INGREDIENTES

- 1 kilo de mejillones gordos
- 2 dientes de ajo
- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde fino
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 5 cucharadas de salsa de tomate espesa
- un poquito de tabasco si gusta el picante
- sal y pimienta blanca recién molida
- bechamel

Para la bechamel

- 1 cucharada bien llena de mantequilla = 40 g
- 125 g de harina
- 200 g del jugo que sueltan los mejillones al cocinarse
- 400 g de leche entera
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Para rebozar

- 1 huevo
- pan rallado «provenzal» = pan duro rallado con ajo y perejil

1. Preparar la [salsa de tomate casera](#) y elaborar también la [bechamel](#), pero con las cantidades que indico aquí.
2. Preparar también, con una buena trituradora, tipo Thermomix o similar, lo que se llama «pan provenzal», que es una mezcla de pan duro triturado con un diente de ajo y unas hojitas de perejil hasta conseguir un polvo fino.
3. Escoger mejillones grandes que pesen mucho para tener la seguridad de que el bicho del interior es gordo. Si las conchas son grandes pero no pesan, el bichito será pequeñajo. Rasparlos de uno en uno debajo del grifo del agua fría para arrancar todas las algas que están pegadas a las valvas y cocerlos en su propio jugo en el microondas, **bien tapados**, como he explicado [aquí](#). Cuando ya estén

abiertos, retirar las valvas, pero no tirarlas y, si tienen en el interior el «biso», es decir, una especie de estropajillo por el que están adheridos a las rocas, cortarlo con unas tijeras. Picar los mejillones, pero conservando trocitos.

4. Para preparar el relleno, picar finamente el ajo, la cebolla y el pimiento.
5. En nuestro recipiente de gran diámetro, volcar el aceite y los ajos y dorarlos 1 o 2 minutos a potencia máxima, 900 vatios.
6. Añadir la cebolla y el pimiento, remover, salpimentar, **tapar** y cocinar 6 o 7 minutos a potencia máxima. Agregar la salsa de tomate, remover de nuevo, **tapar** y volver a cocinar 2 o 3 minutos, siempre a potencia máxima.
7. Cuando las verduras estén blanditas —sobre todo la cebolla, que en la actualidad es durísima—, añadir los mejillones picados, el tabasco si gusta el picante y la bechamel, y removerlos bien para que se distribuyan por igual.
8. Repartir este relleno, que ya está totalmente terminado, entre las conchas vacías de los mejillones. Tienen que quedar completamente rellenas pero sin colmo. Cuando el relleno se nos acabe, tirar las valvas vacías si es que sobran y dejarlas enfriar para que la bechamel coja más cuerpo. Si las metéis durante un rato en la nevera, la bechamel quedará todavía más firme y estará mejor para trabajarla si los mejillones se van a freír. Si los vais a hornear, da un poco lo mismo.
9. Batir, en un cuenco o plato, el huevo con un poquito de sal y pimienta y, con una brocha de silicona, pintar toda la superficie del mejillón, es decir, la bechamel.
10. Cuando todos los mejillones estén rebozados con el huevo, espolvorearlos abundantemente con el pan.
11. Introducirlos en el horno tradicional caliente con el gratinador al máximo hasta que estén bien doraditos, y servirlos inmediatamente después. Parecen como los auténticos «tigres» que se fríen en abundante aceite, pero esta vez serán mucho menos calóricos, porque no absorben nada de grasa.
12. Si queréis, podéis colocar, encima de cada mejillón, trocitos diminutos de mantequilla para que el gratinado en el horno sea todavía más intenso.

MEJILLONES RELLENOS CON VINAGRETA O SALPICÓN DE MEJILLONES

Tiempo de microondas: 5 minutos + 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de mejillones gordos

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
 - 2 cucharadas del jugo que sueltan los mejillones
 - 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino, sidra o manzana
 - 1 tomate muy rojo y duro
 - 1 pimiento rojo pequeño o medio si es muy grande
 - 1 pimiento verde pequeño
 - 1 diente de ajo
 - 1 cucharada de perejil picado
 - 1 cebolleta tierna
 - 2 o 3 pepinillos pequeños en vinagre
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Para que los mejillones sean gordos, tienen que ser grandes a la vista y pesar, pero no deben sonar a líquido en su interior, ya que, si lo hacen, podrían estar llenos de agua y el bichito del interior ser pequeño, a pesar de tener peso.
 2. Rasparlos rápidamente debajo del grifo del agua fría con un cuchillito pequeño —nunca sumergidos— para quitarles las algas que llevan pegadas. También podéis decirle al pescadero que os los limpie. De todas maneras, no hace falta perder mucho tiempo en realizar esta operación, pues las conchas por fuera nunca se van a chupar y no importa que tengan concreciones calcáreas.
 3. Escoger un recipiente redondo, amplio y bajito donde se puedan colocar en una sola capa. Dependiendo del tamaño de este recipiente, cabrá solo ½ kilo, así que los haremos en dos veces. Volcarlos bien escurridos, **taparlos**, y cocinarlos durante 5 minutos a potencia máxima. Si al cabo de este tiempo, alguno se hubiera hecho el remolón y no se hubiera abierto, retirar todos los demás y poner los que estén cerrados durante 1 minuto más.
 4. Repetir esta misma operación con los que quedan por cocer. Veremos que este kilo de mejillones suelta más de un 1/4 de kilo de jugo blanquecino, saladito, que es «jugo concentrado» de mejillón.

5. Retirarles una o las dos valvas —dependiendo de cómo los vayamos a presentar — y, con unas tijeras de cocina, cortarles una especie de estropajillo que llevan, el «biso», que es la parte por donde estaban sujetos a las redes o rocas.
6. Si los vamos a preparar en **salpicón**, en la ensaladera donde los vayamos a servir, volcar primero la pimienta, el vinagre, las 2 o 3 cucharadas de jugo y la sal y remover para que esta se disuelva bien. A continuación, añadir el aceite, donde la sal no se disuelve, y remover de nuevo.
7. Preparar todas las verduritas de la vinagreta, escogiendo pimientos de piel fina para que no se note al tomarlos crudos. Picar en cubitos pequeños el tomate, la cebolleta, los pimientos, los pepinillos y el perejil. Picar el ajo diminuto para que pase desapercibido. Volcarlas encima de la vinagreta y también los mejillones enteros desprovistos de sus dos valvas. Remover bien para que todo se aderece por igual y servir frío de la nevera, pues está más rico.
8. Si se van a servir rellenos, retirarles una sola valva y rellenar la otra, donde permanece el mejillón, con esta vinagreta ya preparada. Servirlos también fríos.
9. También se pueden tomar los mejillones directamente al natural, rociándolos simplemente con zumo de limón, si os gusta, y recogiendo en cada concha un poquito de jugo. No hace falta añadirles nada más, pues así están sabrosísimos y muy ricos.
10. El jugo que sobra en todos los casos conviene no tirarlo y congelarlo después de colarlo, ya que nos vendrá muy bien el día que tengamos que hacer una sopa o un fumet de pescado.

PAN DURO RALLADO Y PAN PROVENZAL

Tiempo de microondas: 3 o 4 minutos

INGREDIENTES

- Trozos de pan blando
1. Si en un momento determinado necesitáis pan rallado y no tenéis en casa, si disponéis de pan blando, del día, del día anterior o congelado, podéis fabricarlo vosotros mismos.
 2. Cortar la cantidad que necesitéis en rebanadas normales y colocarlas directamente encima del plato giratorio del microondas. Programar potencia máxima y, dependiendo de la cantidad puesta, 1, 2, 3 minutos..., dejando espacios libres para el período de reposo, es decir, hacerlo «a ratitos». El pan, a medida que se calienta, va perdiendo agua y se va endureciendo. ¡Cuidado, porque puede carbonizarse del todo! Comprobaréis que todas las paredes internas del microondas, así como la puerta, quedan recubiertas de vapor de agua, precisamente toda la humedad que se ha escapado del pan.
 3. Luego, cuando se enfríe, con una buena trituradora proceder a rallarlo. Si lo que queremos es «pan provenzal», triturarlo junto con un ajito y unas hojas de perejil secas. Si os sobra, guardar siempre este pan en la nevera para que no se enmohezca. También puede congelarse.

PASTA CON SALSA DE CARNE

Tiempo de microondas: para la pasta, el que indica el paquete para una cocción tradicional + 10 o 12 minutos para la salsa

INGREDIENTES

Para cocer la pasta

- 100 g de pasta, macarrones, espaguetis, tornillos, fusilis...
- 1 litro de agua hirviendo
- 1 cucharada de sal

Para la salsa

- 200 g de [salsa de tomate](#) espesa
- 150 g de carne de ternera picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 150 g de champiñones fileteados
- un poquito de albahaca seca
- un poquito de orégano
- 1 cucharada de vino tinto
- sal y pimienta blanca recién molida

1. **Para preparar la salsa**, volcar el aceite en un recipiente con buena tapa, la carne, algo de sal y pimienta, remover, **tapar** y rehogarla 2 minutos a potencia máxima.
2. Añadir ahora la salsa de tomate espesa, el vino tinto, el orégano y la albahaca, volver a remover, tapar y calentarla a potencia máxima hasta que empiece a hervir.
3. Añadir ahora los champiñones fileteados, salpimentar ligeramente, remover de nuevo, tapar y cocinar 3 o 4 minutos a potencia máxima.
4. Mezclarla con la pasta recién cocida y servir.
5. **Para cocer la pasta**, escoger un bol o una ensaladera grande, volcar el agua que, como aconsejan los italianos, debe ser muy abundante —1 litro por cada 100 g—, **taparla** para que el tiempo de calentamiento sea menor y programar potencia máxima hasta que hierva. El tiempo variará bastante con arreglo a la temperatura inicial del agua y será preferible, si se tiene agua caliente corriente, partir de agua caliente, ya que calentar 1 litro de agua fría en el microondas tarda bastante, aunque se tape.
6. Cuando rompa a hervir, añadirle la sal, remover y agregar, ahora, el tipo de pasta escogida, volviendo a remover después.

7. **Tapar con la tapadera de agujeros** para evitar que el agua se salga durante a cocción al formarse espuma, y cocer a potencia máxima el tiempo que indica el paquete; en el caso de los tornillos, por ejemplo, 10 minutos si se quieren *al dente*. Cuando pase este tiempo, escurrirla sin refrescarla y mezclarla inmediatamente con la salsa escogida ya elaborada y caliente.
8. Aunque la pasta tarda lo mismo en cocer por el método tradicional que en el microondas, en algún momento, puede resultar interesante o práctico cocerla en este último aparato. No la tapéis a fondo, como solemos hacer en la mayoría de las preparaciones en el microondas, ya que el agua de cocción tiende a subir, como en el fuego, y se saldrá manchando exteriormente el recipiente y el plato giratorio.
9. Los italianos, maestros de la pasta, recomiendan que esta solo se refresque cuando se va a servir fría, en ensalada. Si se refresca sin necesidad, queda encharcada en agua, por mucho que se escurra, y se mezcla mal con las salsas calientes, como si las repeliera.
También se mezcla bien con los jugos digestivos del estómago y se digiere menos bien.

PASTA FRÍA CON SALSA DE ATÚN Y ALCAPARRAS

Tiempo de microondas: el que indica el paquete para una cocción tradicional

INGREDIENTES

Para cocer la pasta

- 100 g de pasta, macarrones, espaguetis, tornillos, fusilis...
- 1 litro de agua hirviendo
- 1 cucharada de sal

Para la salsa

- 200 g de bonito en aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo pequeño muy picadito
- 1 cucharada de alcaparras
- 100 g de aceitunas negras muy picadas
- albahaca seca
- orégano en polvo
- 1 cucharada de perejil picado
- pimienta blanca recién molida
- unas gotas de tabasco si gusta el picante

1. Cocer la pasta exactamente igual que en la receta anterior.
2. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes de la receta machacando con un tenedor el bonito y utilizando el aceite de la lata.

Se puede añadir esta salsa fría sobre la pasta caliente recién escurrida y sin refrescar y tomarla así, templada, o escurrirla, **refrescarla** debajo del grifo, añadirle la salsa y servirla como una ensalada fría. Para saber el porqué de esta práctica consultar el punto 9 de la receta anterior.

PASTEL DE BACALAO Y PATATA

Tiempo de microondas: 20 o 21 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de lomos congelados de bacalao desalado
- 4 o 5 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 115 g de copos de patata deshidratada
- 1 cucharada de mantequilla = 20 g
- 5 huevos de 62-72 g
- pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Descongelar los lomos de bacalao en su propio envase en la nevera y picar finamente los ajos y el perejil.
2. Volcar, en el recipiente de siempre, los lomos de bacalao desalado, **taparlo** sin añadirle nada en absoluto, y cocinarlos 4 minutos a potencia máxima. Sacarlos y reservarlos, y el agua que han soltado, que es jugo concentrado de bacalao, volcarla en una ensaladera grande, midiéndola previamente.
3. Si se trata de puré de patatas con leche de Maggi, deberemos confeccionar la mitad del paquete; una bolsa de 115 g de copos de patata, no con 750 g de agua —o sea 3/4 de litro— como indican, sino con 650 g, ya que nos interesa conseguir un puré espeso. Así que al jugo que ha soltado el bacalao, deberemos añadir agua hasta tener estos 650 g.
4. Calentarla y, cuando esté hirviendo, agregarle 3 g de sal, 1 cucharada de mantequilla, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas y los copos. Remover bien con una cuchara de madera hasta que el puré espese lo suficiente.
5. En el mismo recipiente del bacalao, aclarado y seco, volcar el aceite y los ajos, remover y dorarlos 1 o 2 minutos con cuidado para no quemarlos. Deben estar, sin embargo, ligeramente dorados para que sepan a frito.
6. Añadir el perejil, los lomos de bacalao, a los que habremos retirado previamente la piel y desmenuzados con las manos, y remover todo bien con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Volcar este conjunto sobre el puré y remover de nuevo para unificar. Batir los huevos, añadirlos a la mezcla anterior y triturar el conjunto con una batidora, más o menos según la textura de pastel que queramos conseguir, con o sin trocitos. Probarlo por si hubiera que corregir el punto de sal, ya que solo le hemos añadido al puré. Remover hasta que los huevos se hayan integrado

completamente en el mismo.

8. Volcarlo en un molde de rosca de silicona, también llamado de bavarois, y cuajarlo a potencia máxima durante 15 minutos. Esperar 2 o 3 minutos, que corresponden al período de reposo, y, dependiendo de cómo lo veamos, programar 2 o 3 minutos más. Ya sabéis que es preferible hacer **todos los cuajados en 2 o 3 etapas** para lograrlos con calidad. Una aguja o un palillo pinchado en la parte más central debe salir completamente limpio, señal de que el pastel ha cuajado por todas partes.
9. Si no se tiene un molde de silicona, que sí desmolda estupendamente bien, utilizar uno con la misma forma pero de cristal o pyrex. En este caso tendréis que enmantecarlo bien interiormente, con la ayuda de una brocha, para luego poder sacarlo con facilidad. No lo hagáis recién sacado del microondas porque podría romperse. Esperar unos minutos, hasta que no queme, para que el pastel se asiente bien.
10. Aunque la mayoría de los pasteles se cuajan en el microondas al baño María, a una potencia menor que la máxima, a 600 vatios, aquí podemos trabajar con la potencia máxima porque este pastel, al llevar el puré de patata es muy denso y no hay peligro de que se reseque.

PASTEL DE BONITO Y ANCHOAS

Tiempo de microondas: 12 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de bonito fresco limpio de piel y espinas
- 1 lata pequeña de anchoas en aceite o ahumadas
- 200 g de salsa de tomate
- 5 huevos de 62-72 g
- 100 g de nata líquida
- 1 cucharadita de pimienta verde fresca
- 1 o 2 pimientos morrones o del piquillo
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Picar finamente los pimientos y las anchoas.
2. Elaborar la [salsa de tomate](#) y batir los huevos con muy poquita sal y pimienta.
3. Triturar el bonito crudo con la nata, la salsa de tomate y las especias hasta obtener un puré fino y mezclarlo con los huevos batidos. Incorporarle las anchoas, el pimiento y la pimienta verde. Añadir la pimienta y la nuez moscada molidas y probar el paté porque, al llevar las anchoas, a lo mejor no necesita nada de sal.
4. Volcar en un molde de rosca de silicona, que no necesita ningún tratamiento especial —si es de vidrio, embadurnarlo de mantequilla y espolvorearlo con pan rallado— y cuajarlo al baño María, es decir, a unos 600 vatios de potencia. Programar al principio 7 minutos, dejar descansar para el período de reposo unos 5 minutos y comprobar su estado. Dependiendo de lo que le falte, cocinar otros 5 minutos más o hasta que una aguja fina pinchada en el centro salga limpia. Antes de verificar su cuajado final, esperar siempre unos minutos que corresponden al período de reposo.
5. Servir con una [salsa rosa](#) o una [salsa tártara](#), o incluso con una [salsa holandesa](#).
6. Encontráis la pimienta verde en lata o en tarritos de cristal en los buenos supermercados y es fantástica, porque proporciona un aroma delicioso muy suavemente picante.

PASTEL DE CABRACHO

Tiempo de microondas: 20 o 22 minutos

INGREDIENTES

- 1 cabracho de 500 g ya sin cabeza, fresco o congelado
- o lomos congelados limpios de cabracho de ese mismo peso
- 5 huevos de 62-72 g
- 150 g de [salsa de tomate casera muy espesa](#)
- 100 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Para elaborar este pastel, donde mejor se cuece el cabracho es en el microondas, abierto, con la piel hacia abajo, en un recipiente con **buena tapa**, salpimentado ligeramente y pulverizado con aceite por ambos lados, preferiblemente con un spray, a potencia máxima —900 vatios—, y en 4 minutos nada más para que quede **aún algo crudo**, pero se pueda manipular. Si se trata de lomos limpios, cocinarlos de la misma manera después de descongelarlos.
2. Retirarle ahora la piel, la espina gorda central si se trata de un pescado entero y todas las otras pequeñas y largas de alrededor, y desmenuzarlo con los dedos en trozos pequeños. Si se trata de lomos limpios, prácticamente ya no llevan espinas y solo hay que retirarles la piel.
3. Batir los huevos, añadirles la nata líquida, la salsa de tomate, la sal, la pimienta, la nuez moscada y los trozos de pescado y mezclar todo bien. Si no se quiere encontrar trocitos, triturar el conjunto hasta obtener un puré fino, con lo que tendríamos una «mousse» en lugar de un pastel. Volcarlo en un molde, preferiblemente en forma de anillo o bavarois, de silicona, que son comodísimos a la hora de desmoldarlos. También se puede cocer en un molde redondo de tarta de silicona.
4. Cuajarlo al baño María —es decir, a 600 vatios—, programando 8 minutos, dejándolo reposar durante 5 minutos, y programando de nuevo otros 8 minutos a la misma potencia, dejándolo descansar de nuevo 5 minutos. Si el centro pareciera no del todo cuajado, añadir 1 o 2 minutos más. Al pincharlo con una aguja fina, esta debe salir limpia. Los baños María en el microondas no necesitan que se ponga agua, simplemente regulando la temperatura, es decir, bajando la potencia, conseguimos que la preparación no cueza excesivamente.

PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de carne muy magra picada
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 pimiento rojo picado
- 2 huevos duros picados
- la misma cantidad de pimiento verde
- 200 o 300 g de tomate de lata natural triturado clase extra
- 1 hoja de laurel
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas

Para el puré de patata

- 115 g de copos de patata de sobre
 - 1/2 litro de leche
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen
 - sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas
1. Elaborar el puré de patata como he explicado en la receta [Conchas de pollo o de pescado con puré de patata](#).
 2. **Colar** el tomate natural triturado de lata clase extra por un colador de malla fina. De una lata o brik de kilo, cuyo peso neto es de 800 g aproximadamente, obtenemos, después de colarlo, entre 300 y 320 g de pulpa espesa de tomate, dependiendo de las marcas. Si queréis usar **tomates frescos**, que fuera de temporada, además de no saber a nada, llevan en su interior una gran cantidad de agua —más de un 95%—, tendréis que quitársela. Para ello, cortarlos en trozos, espolvorearlos con sal, colocarlos en un escurridor o colador y dejar que la sal, lo mismo que en el caso de las berenjenas, nos saque el agua interior del tomate. Al cabo de un buen rato, espachurrarlos fuertemente con las manos para conseguir el mismo fin. Cuanta menos agua tengan, más espesa será la pulpa resultante. Todo esto me parece un incordio mayúsculo que hace perder mucho tiempo, y por ello nunca utilizo tomate natural. ¡Y el entero de lata todavía tiene más agua que el triturado y tampoco lo empleo!
 3. **Cocer los huevos**. A continuación, picarlos con un cuchillo afilado o con una picadora. Nadie sabrá que se han cocido ya cascados.

4. Picar finamente los ajos y la cebolla, y cortar en trocitos pequeños los pimientos y las aceitunas algo más grandes.
5. En el recipiente que empleamos casi siempre, planito y de gran superficie, volcar el aceite y los ajos y dorarlos ligeramente durante 1 o 2 minutos a potencia máxima.
6. A continuación, añadir la cebolla, los pimientos, el laurel y el tomate triturado y escurrido; cocinar a potencia máxima y **siempre tapado**. Podremos tardar 8 o 10 minutos, dependiendo de la cantidad de pimiento puesta, que no os he especificado, ya que podéis poner más o menos, según vuestros gustos.
7. Seguidamente, añadir la carne, removerla con una cuchara de madera, **volver a tapar** y cocinarla en 1 o 2 minutos nada más para que no se reseque.
8. Añadir los huevos duros picados y las aceitunas mezclando todo bien.
9. Cubrir el recipiente donde acabamos de cocinar los pimientos y la carne con el puré de patata. Si este se hubiera espesado mucho desde que lo hicimos, añadirle algo de leche, aunque sea fría y removerlo bien para que se aclare un poquito.
10. Meter ahora este recipiente en el microondas para que todo se caliente bien, 2 o 3 minutos a 600 vatios de potencia hasta que consigamos la temperatura deseada. Si el pastel se hubiera enfriado demasiado, necesitaremos más tiempo y, entonces, será mejor calentarlo tapado; mientras que si el período de calentamiento es muy corto, no hace falta tapar. Por ello, el puré no debe estar demasiado espesado, porque se nos amazotaría todavía más.
11. Si queréis un pastel más sofisticado, aunque también un poco más calórico, esparcir por encima 70 g de queso emmental rallado y gratinar con el grill del horno tradicional al rojo vivo para conseguir un bonito color dorado.
12. Si se tiene ya salsa de tomate espesa hecha, se pueden sustituir los 200 o 300 gramos de tomate triturado por 200 g de esta salsa.

PASTEL DE CONEJO

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de conejo deshuesado
- 250 g de magro de cerdo picado
- 250 g de ternera picada
- 100 g de tocino de jamón ibérico
- 80 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramillete de hierbas o «bouquet garni» = perejil, laurel y tomillo
- 6 huevos batidos
- 5 cucharadas de un buen brandy
- 50 g de pistachos
- sal, clavo, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Picar muy finamente la cebolla y los ajos, y con la carne cruda del conejo, hacer como hebras. Hay polleros amables que, si lo encargáis, os deshuesan el conejo siempre que no sea en días de mucho trabajo. En un recipiente hondo, para poder remover con facilidad, echar todos los ingredientes de la receta y mezclarlos bien para que todos los sabores se repartan por igual.
2. Volcar esta mezcla en un molde alargado tipo plumcake de silicona, relleniéndolo hasta arriba. Cocinarlo a potencia máxima unos 13 o 15 minutos, o hasta que veamos pinchando con una aguja fina en el centro que los jugos salen transparentes, señal de que todas las carnes están cocidas.
3. Aunque se puede desmoldar en caliente, está mejor de un día para otro. Se conserva muy bien en la nevera y también en el congelador, en ambos casos, bien envasado para que no le entre aire.
4. Como es un paté exquisito, que también os va a servir para un día de fiesta o de invitados, le podéis añadir, para darle todavía más categoría, 2 latas de trufa. Picarlas y añadirlas junto con su jugo a la mezcla de carnes, antes de cocinarla. Para un buffet especial, lo podéis servir adornándolo con gelatina y huevo hilado.

PASTEL DE ENSALADILLA

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de ensaladilla ya cocida
- 150 g de bonito en aceite de oliva
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 6 huevos
- 50 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Esta receta se prepara como la de la [Ensaladilla rusa](#), pero cuajándola después con la mezcla de huevos y nata líquida.
2. Batir los huevos con la nata y las especias e incorporarlos a la ensaladilla ya cocida.
3. Añadir el atún y mezclar sin triturar.
4. Picar las aceitunas y añadirlas también a la mezcla anterior.
5. Volcar todo el conjunto en un molde de rosca o bavarois preferentemente de silicona y cuajarlo al baño María, a 600 vatios de potencia, hasta comprobar con una aguja fina pinchada en el centro, que está hecho del todo. El tiempo podrá oscilar entre los 12 y 13 minutos.

PASTEL DE ESPINACAS CON JAMÓN O ANCHOAS

Tiempo de microondas: 12 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 800 g de espinacas frescas o congeladas
- 100 g de jamón serrano
- 100 g de queso emmental rallado
- 150 g de nata líquida
- 5 huevos
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. **Cocer las espinacas** en su jugo. Si fuesen congeladas, proceder antes a descongelarlas. En ambos casos, escurrirlas muy bien apretándolas con las manos para que suelten toda el agua que tienen.
2. Picar el jamón muy finamente y reservarlo.
3. Rallar el queso, batir los huevos y añadirlos a las espinacas junto con la nata, el queso y las especias. Con una batidora o similar, triturar esta mezcla hasta conseguir una papilla espesa y homogénea. Añadir ahora el jamón, mezclándolo por igual, pero sin tritutarlo para encontrarnos trocitos.
4. Siempre que tengamos que cuajar cualquier preparación al baño María en el microondas, como en este caso, es preferible escoger un molde de rosca o de anillo también llamado de bavarois, donde la cocción es más uniforme y nos evitamos el problema del cuajado del centro.
5. Si el molde es de esta forma y de silicona, volcar directamente en él la mezcla anterior. Si es de vidrio u otro material, pintarlo previamente con mantequilla y una brocha de silicona y espolvorearlo a continuación con pan rallado tirando todo lo que sobre.
6. Para que su superficie no se reseque en absoluto, taparlo con papel de horno pintado con mantequilla por la parte que va a ir en contacto con el molde para que se quede como «pegado» y sujetarlo con dos palillos para que no se vuele con el aire del ventilador.
7. Cuajarlo al baño María —es decir, a 600 vatios de potencia— alrededor de 10 o 15 minutos. Dejarlo descansar a mitad del tiempo programado, ya que en este caso el «período de reposo» es muy importante. Comprobar, con una aguja larga y fina, o con un pincho de cocina, si está cuajado por todas partes. Desmoldarlo en templado. Si el molde es de silicona, se desmolda tan bien que se puede hacer, con cuidado, incluso en caliente.
8. El **papel de horno**, también llamado **papel manteca, vegetal o sulfurizado**, se

encuentra, bajo cualquiera de estas denominaciones, envasado en cajitas en los grandes supermercados. También se utiliza en el **horno tradicional** para estas mismas preparaciones.

9. En lugar del jamón, podéis emplear unas anchoas en aceite muy picaditas, unos 40 g ya escurridos.

PASTEL DE JAMÓN Y QUESO

Tiempo de microondas: 18 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1/4 de litro de leche
- 150 g de queso emmental
- 100 g de jamón serrano
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Calentar la leche a potencia máxima durante 2 o 3 minutos, sin que llegue a hervir. Dependerá de su temperatura inicial.
2. Cortar el jamón y el queso muy finamente. Este último también se puede rallar, si se prefiere.
3. Batir los huevos y las especias y mezclarlos con todos los ingredientes anteriores.
4. Escoger un molde en forma de anillo o rosca, preferiblemente de silicona, y cuajar el pastel al baño María —es decir, a una potencia de 600 vatios— con 2 o 3 paradas. Es decir, programar primero 8 minutos, esperar unos 3 o 4 para el período de reposo y verificar su estado. Volverlo a cocinar, a la misma potencia, otros 8 minutos y si hiciera falta, añadir algún minuto más. Como siempre, las partes centrales, cerca del «agujero» tardarán más en hacerse. Cubrir toda la superficie del pastel con papel vegetal para que no se reseque, como en el punto 6 de la receta anterior. Tiene que quedar cremoso pero totalmente cuajado.

PASTEL DE PATATAS

Tiempo de microondas: 20 o 22 minutos

INGREDIENTES

- 800 g de patatas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 100 g de nata líquida
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

1. Cortar las patatas en rodajas muy finas.
2. En el recipiente escogido, frotar el ajo por las paredes hasta que se nos aplaste, añadir la mantequilla, fundirla durante unos segundos a 600 vatios de potencia sin esperar a que fría y, luego, añadir las patatas.
3. Sazonar, remover bien y cocinar **tapado** a potencia máxima durante 10 minutos.
4. A continuación, añadir la nata, volver a remover y cocer, ahora destapado, durante otros 10 minutos o hasta que las patatas estén completamente blandas.
5. Si se os secase, añadir un chorrito de leche.
6. Si os gusta más el color dorado que se consigue en el horno tradicional, cuando el plato esté terminado, meterlo unos segundos con el grill del horno tradicional al rojo vivo para que se tueste su superficie. Está también muy bueno tal cual sale del microondas, sin colorear.

PASTEL DE PESCADO AL JEREZ

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de merluza o salmón frescos
- 2 cucharadas de aceite
- 200 g de salsa de tomate casera **espesa**
- 6 g de gelatina en polvo sin sabor o 3 láminas de 2 g cada una de cola de pescado
- 100 g de nata líquida
- 100 g de un buen jerez
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Cocer el pescado en su jugo, pintándolo previamente con el aceite y salpimentándolo. Cocinarlo, como siempre, a potencia máxima, **tapado** y durante 4 o 5 minutos hasta que esté justo en su punto, casi un pelín crudo. Si el trozo de pescado es grande pero planito, con este tiempo posiblemente será suficiente. Si es un taco muy gordo, aunque del mismo peso, tardará más. A continuación, quitarle la piel y las espinas si las tiene.
2. Elaborar la [salsa de tomate](#) espesa. Si la compráis, fijaros que esté elaborada con aceite de oliva y que no lleve ningún espesante extraño, solo verduras.
3. En un vaso apto para microondas, volcar el jerez y calentarlo a potencia máxima hasta que hierva, aproximadamente 1 minuto. Inmediatamente después, disolver en él la gelatina en polvo, removiendo con una cuchara hasta que no quede ningún grumito. Si se trata de cola de pescado, hacer lo mismo, pero remojando previamente las colas en agua fría hasta que estén completamente blanditas. Ecurrirlas muy bien antes de fundirlas en la gelatina.
4. En un bol grande, echar todos los ingredientes de la receta y triturarlos con una buena trituradora hasta conseguir una pasta muy fina. Probarlo para que resulte gustoso. Cuando esta mezcla esté a temperatura ambiente, volcarla en un molde bonito, que puede ser de silicona, puesto que se desmoldan muy bien.
5. Introducirlo en la nevera hasta que cuaje, durante 4 o 5 horas o para más seguridad de un día para otro. Si el molde es de los que no tienen tapa hermética, cerrarlo pegándole lámina de plástico transparente para que su superficie no se reseque.
6. Si tuvierais un molde en forma de pescado, sería fantástico presentarlo bajo esa forma. Os puede resultar un plato de fiesta, porque la receta es estupenda, y puesto que el pescado tiene que ser cocido y jugoso, donde mejor se consigue es

en el microondas. Sin él, habría que preparar un buen caldo corto o fumet de pescado donde cocerlo. El caldo de pescado saldría sabrosísimo, pero el pescado siempre perdería algo de sabor y de aroma.

PASTEL O FIAMBRE DE CARNE

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de carne picada de añejo
- 300 g de carne picada de cerdo muy magro
- 300 g de pechugas de pollo
- 200 g de jamón serrano
- 2 rebanadas de pan de molde
- 2 huevos
- 100 g de un buen jerez seco
- sal, canela, y pimienta blanca y nuez moscada recién molidas
- 4 o 5 lonchas de beicon

1. Cortar la pechuga de pollo y el jamón en tiritas finas y delgadas para que luego el pastel, al cortarlo, no se deshaga.
2. Triturar las rebanadas de pan con los huevos batidos, el jerez y las especias y mezclar todo esto con las dos carnes picadas.
3. Escoger un molde alargado de tipo plumcake de silicona. Si es de vidrio, tendréis que pintarlo previamente con mantequilla y poner en el fondo un rectángulo de papel vegetal. Volcar encima la mitad de la mezcla de carnes picadas, luego, las tiritas de pollo y de jamón para terminar con la otra mitad de carnes picadas.
4. Cubrir toda la superficie del molde con lonchas de beicon y cocinar en el microondas, a 600 vatios de potencia hasta que esté hecho. Se comprueba que la terrina está cocida pinchándola con una aguja larga y fina en el centro; si los jugos salen transparentes es que ya está, y si salen rosados, es que todavía hay carne cruda en su interior y habría que prolongar la cocción unos minutos más. Se puede tardar entre 13 y 15 minutos. Aquí el beicon, que se va a dorar bastante, nos va a servir de tapadera.
5. Cuando el fiambre esté totalmente cocido, retirar las lonchas de beicon, recubrir todo el molde de lámina de plástico transparente, pegándolo bien por todas partes y, izando la terrina esté a temperatura ambiente, guardarla en la nevera y desmoldarla al día siguiente. Conservarla siempre en el frigorífico. Si habéis pegado bien el film y la nevera está a una temperatura correcta, os durará varios días. Además, está más sabroso a los dos o tres días.
6. Si utilizáis un molde de silicona, podéis desmoldarlo en caliente, simplemente estirándolo por la parte superior, y si las tiras de jamón, sobre todo, eran

delgadas podréis cortarlo también en caliente, porque no se desmoronará. Si el molde es de vidrio, es mejor esperar a que se enfríe y pasar entonces un cuchillo alrededor para que caiga con facilidad gracias a la lámina de papel vegetal que habíamos colocado en el fondo

7. Este fiambre se congela estupendamente envasado en una buena bolsa de congelación, en el mismo recipiente en el que lo hemos cocinado o ya desmoldado, como preferáis.

PASTEL O FIAMBRE DE POLLO Y JAMÓN

Tiempo de microondas: 5 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de pechugas de pollo o de pavo sin nada de grasa, picadas
- 125 g de lacón o jamón de york muy magro picado
- 60 g de jamón serrano también muy magro picado
- 1 huevo batido
- pimienta blanca y nuez moscada recién molidas
- 1 o 2 cucharadas de Jerez seco o Moriles

1. Volcar en un bol grande las tres clases de carne picadas.
2. Añadirles el huevo batido, las especias y el licor escogido.
3. Comprobar el punto de sal porque, casi con toda seguridad, no hará falta añadir ninguna, puesto que los jamones ya llevan una gran cantidad.
4. Trabajar toda esta mezcla con las manos muy limpias hasta conseguir un rollo uniforme de unos 15 o 20 centímetros, donde todos los ingredientes estén repartidos por igual.
5. Envolver ahora esta mezcla en lámina de **plástico especial para microondas**, formando como un chorizo bien apretado. Darle varias vueltas a este plástico para que el jugo del interior no se salga durante la cocción.
6. Colocarlo en un plato o directamente encima del plato giratorio y cocinarlo a potencia máxima 5 minutos.
7. Queda compacto y estupendo. Se puede tomar ya en este momento, cortándolo en caliente tal como está, con un cuchillo de cortar carne bien afilado y con todo el plástico que tiene.
8. También se puede dejar enfriar y servirlo frío, con una ensalada o con cualquier otro tipo de acompañamiento.

PATATAS ASADAS CON COMINOS

Tiempo de microondas: 6 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de patatas asadas con piel
- 1 cucharada de cominos en polvo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Cocer las patatas con piel como en la receta de [Patatas enteras asadas con su piel](#). Pelarlas y cortarlas en cubos medianos.
2. Aderezarlas con el resto de los ingredientes, removiendo muy bien el conjunto para que se mezcle todo por igual.
3. Si se prefiere, en lugar de cominos, se puede añadir **curry en polvo**, en mayor o menor cantidad, dependiendo del gusto de cada uno.
4. Las patatas, siempre que se pueda, deben cocerse con su piel, bien lavadas, al vapor o en su propio jugo en el microondas, con el agua que ellas mismas tienen en su interior (77,3%). Conservan así gran parte de sus vitaminas y todas sus sales minerales, entre ellas el potasio que tienen en gran cantidad.

PATATAS CON CHORIZO, PIMENTÓN Y COMINOS

Tiempo de microondas: 23 o 25 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de patatas
- 4 o 5 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de chorizo clase extra
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 100 g de vino blanco
- 2 o 3 hojas de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas no muy gordas, como de 1/2 centímetro, y filetear los ajos.
2. En nuestro buen recipiente de siempre, de gran diámetro, volcar los ajos y el aceite, remover y dorarlos 2 minutos a potencia máxima. Deben quedar ligeramente coloreados.
3. Añadir el chorizo cortado en cubos menudos, remover, **tapar** y cocinar 1 minuto a potencia máxima.
4. Añadir ahora el pimentón y los cominos, remover bien para que se mezclen por igual, volcar el vino y el laurel y volver a remover hasta que los cominos y el pimentón se hayan disuelto.
5. Agregar las patatas, salpimentarlas, remover de nuevo, **tapar** y cocinar a potencia máxima 10 minutos. Sacarlas, removerlas, **taparlas** de nuevo y volver a cocinarlas otros 10 minutos a la misma potencia.
6. Deberían estar blandas, aunque, como siempre, dependerá de la variedad de patata y de si son nuevas o viejas. Si no lo estuvieran, prolongar la cocción un par de minutos más y servir.
7. Se pueden hacer también con jamón serrano en lugar de chorizo o con curry en lugar de cominos y pimentón.

PATATAS ENTERAS ASADAS CON SU PIEL

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 patata de unos 200 g

1. Escoger una patata de forma regular, mejor alargada y planita que gorda.
2. Lavarla bien por si llevara tierra, pincharla un par de veces con una aguja finita o un palillo, envolverla en papel film y colocarla tal cual directamente encima del plato giratorio y en su parte exterior, **nunca en el centro**.
3. Programar 3 minutos a potencia máxima, 900 vatios.
4. Al cabo de ese tiempo, si no estuviera totalmente blanda, darle la vuelta con la mano y cocinarla del otro lado durante 1 o 2 minutos a la misma potencia, dependiendo de lo que le falte. La variedad de las patatas puede influir considerablemente en estos tiempos, pudiendo ser menores o mayores. Empezar siempre programando pocos minutos.
5. Si la patata fuera más grande o más gorda tardaríamos más y, si hubiera 3 o 4 patatas, no tardaríamos el triple ni el cuádruple, sino algo menos, 12 o 15 minutos.
6. Siempre que la o las patatas aparezcan arrugadas al sacarlas del microondas, querrá decir que las hemos cocido en exceso, demasiados minutos, y las hemos deshidratado un poco. La próxima vez que las hagáis, intentar disminuir los tiempos.
7. Tal y como están, con su piel, se pueden espachurrar un poco entre las manos para que se rompan por su parte superior y rellenar esta abertura con 1 cucharada de caviar.
8. Para más sofisticación, si se quiere, volcar encima del caviar 1 o 2 cucharadas de [salsa holandesa](#) y gratinarlas en el horno tradicional con el grill encendido al máximo de su potencia.

PECHUGAS DE POLLO O PAVO CON JAMÓN O BEICON Y QUESO

Tiempo de microondas: 8 o 9 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de pechugas de pollo o de pavo
- 120 g de lonchas finas de jamón serrano o de beicon
- 100 g de queso emmental en lonchas
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Pedirle al pollero que abra las pechugas finitas, pero sin romperlas, salpimentarlas por los dos lados y untarlas de mostaza por el lado interior, el más feo.
2. Colocar encima de cada una 1 loncha de queso emmental. Prefiero hacer o que me hagan lonchas de un queso bueno a comprar lonchas ya envasadas, que me parecen de peor calidad. Si os gustan los sabores fuertes, podéis emplear un queso azul o un Gorgonzola.
3. Enrollar cada pechuga sobre sí misma y envolverla en una loncha finita de jamón serrano o de beicon.
4. Poner cada uno de estos paquetitos en un recipiente con buena tapa en el que quepan en una sola capa, sin amontonarse, procurando que el cierre del rollito quede hacia abajo para que no se nos abra.
5. **Tapar** el recipiente con su tapa y programar potencia máxima durante 6 minutos.
6. Darles la vuelta a cada uno con la mano y, dependiendo de cómo estén y de lo gordos que hayan salido, programar 2 o 3 minutos más hasta que las pechugas no tengan ninguna parte cruda, cosa que se comprueba a simple vista.
7. Si las hacéis en su punto, salen jugosas, con mucha salsita y están buenísimas. Si eran finitas, con los 6 minutos del principio será suficiente.
8. Si no tenéis problemas con el colesterol ni con las calorías, usar lonchas de beicon en lugar de jamón serrano, pues su toque ahumado y su grasa contrastan muy bien con la sequedad de las pechugas.

PESCADO A LA GALLEGA

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de filetes de pescado (puede ser congelado)
- 250 g de patatas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 dientes de ajo fileteados
- 2 guindillas
- 1 cucharada de pimentón de La Vera
- 100 g de vino blanco seco
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 o 2 cucharadas de maicena express

1. Volcar el aceite en un recipiente amplio y redondo con buena tapa, los ajos fileteados y las guindillas, y sofreírlos 2 o 3 minutos a potencia máxima. Cuidado porque, dependiendo de la cantidad puesta, se pueden tostar demasiado y quedar endurecidos.
2. Cuando saquemos el recipiente del microondas, añadir el pimentón y remover bien con una cuchara de madera. Agregar el vino blanco y volver a remover. Colocar las patatas cortadas en lonchas finas y salpimentarlas. **Tapar** el recipiente y cocinarlas a potencia máxima durante 5 minutos o hasta que estén blandas. Si el vino se hubiera evaporado totalmente, volver a poner la misma cantidad.
3. Colocar ahora los filetes de pescado ya descongelados, salpimentarlos y rebozarlos por ambos lados con este jugo. Si tienen piel, colocarlos con la piel hacia arriba para podérsela quitar con facilidad antes de servirlos.
4. **Tapar** y cocer el pescado durante 5 minutos a potencia máxima.
5. Sacar los trozos de pescado, que ya estarán en su punto, y retirarles la piel.
6. Si nos gustara tener más salsa y que esta estuviese trabadita, añadir más vino blanco y 1 o 2 cucharadas de maicena express. Remover bien para que esta se disuelva.
7. **Volver a tapar** el recipiente y cocer tan solo 1 minuto a potencia máxima para que la maicena no sepa a crudo.
8. Volcar esta salsa por encima de los trozos de pescado y servir inmediatamente para que no se enfríe.
9. El vino, durante la cocción, pierde todo su alcohol y los niños pueden tomar este plato con total tranquilidad.

10. Si no gusta el picante, eliminar las guindillas, aunque al haberlas añadido enteras, prácticamente no pican nada.
11. Sin embargo, si gusta el picante, añadir 1/2 cucharada de pimentón dulce de La Vera y otra media de pimentón picante.

PESCADO A LA SIDRA

Tiempo de microondas: 13 o 14 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de filetes limpios de pescado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de jamón serrano
- 3 o 4 cucharadas de salsa de tomate
- 150 g de gambas ya limpias
- 1 cebolla mediana
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 100 g de sidra = 10 cucharadas
- 1 cucharada de maicena
- un pizco de pimentón de La Vera
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 o 2 cucharadas de perejil picado

1. Podéis elaborar esta receta con cualquier tipo de pescado que os guste, bacalao fresco o salado desalado, lenguado, mero, salmón, caballa..., incluso con lomos, corazones, ventrescas de pescado congelado...
2. Cortar el jamón en cuadraditos.
3. Picar la cebolla fina y filetear los ajos.
4. Elaborar la [salsa de tomate](#).
5. En un recipiente amplio de superficie, donde quepa el pescado sin amontonar y con buena tapa, sofreír primero el ajo con el aceite durante 1 minuto a potencia máxima y destapado.
6. Añadir la cebolla, el jamón, el pimentón, la hoja de laurel y la salsa de tomate, remover para que quede una mezcla uniforme, **tapar** y cocinar a potencia máxima 7 u 8 minutos o hasta que la cebolla esté blanda.
7. En un vaso, volcar la mitad de la sidra, añadir la maicena y remover con una cuchara hasta que esta se disuelva sin dejar ningún grumo. Completar la sidra que falta hasta los 100 g.
8. Encima de la cebolla, volcar esta sidra con la maicena y remover para unificar.
9. Colocar encima los filetes de pescado y las gambas, salpimentarlos y **tapar** el recipiente.
10. Cocinarlos a potencia máxima, programando primero 5 minutos. Dejar reposar unos minutos para el período de reposo, que en el pescado es fundamental, y

comprobar cómo va. Programar algún minuto más si hace falta. El pescado en el microondas sale fantástico, pero en cuanto os paséis tan solo un minuto, lo podéis resecar y estropear.

11. Al servir, esparcir por encima el perejil picado.
12. Si os gusta el sabor picante, emplear pimentón de La Vera picante en lugar del normal o mitad y mitad.

PESCADO AROMÁTICO CON ALMENDRAS

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de filetes de pescado
- 3 dientes de ajo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- virgen extra
- 1 hoja de laurel
- romero y tomillo secos si no se tienen frescos
- sal y pimienta blanca recién molida
- unas gotas de vinagre de Módena
- 50 g de almendras tostadas
- 50 g de nueces

1. Picar finamente los ajos y la cebolla, los pimientos, en cubitos pequeños y las almendras y nueces, de manera que queden trocitos pequeños.
2. En un recipiente amplio, para que luego el pescado quede sin amontonar, volcar el aceite y los ajos picados, remover bien y sofreírlos a potencia máxima durante 1 o 2 minutos, dependiendo del tamaño de los trocitos. ¡Cuidado, porque se pueden dorar demasiado y endurecerse!
3. A continuación, añadir todas las verduras picadas, todas las hierbas y la sal y la pimienta y remover bien para que se sazone por igual.
4. **Tapar muy bien** y cocinar a potencia máxima durante 5 minutos, o hasta que la cebolla, que a veces es muy dura, esté blanda.
5. Colocar los trozos de pescado en este mismo recipiente, también salpimentados, esparciendo por encima estas verduras ya cocidas para que queden como «rebozados».
6. **Tapar de nuevo** y cocinarlos durante 5 minutos a potencia máxima.
7. Rociar por encima con 3 o 4 gotas de vinagre de Módena, esparcir las almendras y nueces y cocinar de nuevo 1 minuto a potencia máxima.
8. Se pueden emplear almendras fileteadas tostadas, si se encuentran o se tienen en casa guardadas en el congelador para que no se enrancien, que quedan más vistosas.

PESCADO CON ANCHOAS

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de bonito fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 latita pequeña de anchoas (45 g de peso neto)
- pimienta blanca recién molida

Para la salsa

- 150 g de salsa de tomate casera
 - 1 diente de ajo muy picado
 - 50 g de aceitunas negras picadas
 - 2 anchoas
 - 2 o 3 gotas de tabasco
 - 2 o 3 gotas de zumo de limón
 - un poquito de orégano
 - 2 cucharadas de perejil picado
1. Cortar el bonito en 4 o 5 porciones y mecharlas con las anchoas. Para ello, hacer pequeñas incisiones en cada trozo con la punta de un cuchillo pequeño, bien afilado y, con la ayuda de los dedos, ir metiendo en ellas pequeños trocitos de anchoa. Reservarse 2 enteras para la salsa.
 2. En un recipiente de gran diámetro, volcar el aceite y los ajos picados y dorarlos 1 minuto a potencia máxima.
 3. Encima, colocar los trozos de bonito ya mechado, pintarlos por las dos caras con el aceite y una brocha de silicona, añadirles pimienta blanca recién molida, **tapar** y cocinar 5 o 6 minutos a potencia máxima para que todo el bonito quede en su punto.
 4. Mientras tanto, añadir a una [salsa casera de tomate](#) las anchoas muy picadas o machacadas, el ajo en crudo y las aceitunas también troceaditas, el tabasco, el limón, el orégano y las dos cucharadas de perejil picado. Remover bien y servir en salsera o bañando los trozos de bonito ya cocinado.

PESCADO CON CHAMPIÑONES

Tiempo de microondas: 10 o 11 minutos

INGREDIENTES

- 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 dientes de ajo
- 400 g de champiñones fileteados
- sal y pimienta blanca recién molida
- 400 o 500 g de filetes de pescado
- 50 g de jerez seco
- 2 cucharadas de maicena express
- 1 cucharada de perejil picado

1. Volcar el aceite y los ajos fileteados en un recipiente apropiado, removerlos bien para que se queden «manchados» de aceite y sofreírlos 2 o 3 minutos a potencia máxima. Deben quedar ligeramente tostados para que no se endurezcan.
2. Lavar los champiñones debajo del grifo. Secarlos muy bien, pues aun así van a soltar gran parte del agua que tienen en su interior.
3. Añadir ahora los champiñones fileteados, remover de nuevo bien, **tapar** salpimentar y cocinar 2 minutos a potencia máxima.
4. Agregar el jerez y volver a remover.
5. Colocar encima los filetes de pescado también salpimentados, **tapar** y cocinar 5 minutos a potencia máxima.
6. Al cabo de ese tiempo, retirar los trozos de pescado y los champiñones y proceder a espesar la salsa, puesto que está muy clara y es abundante. Agregar 1 o 2 cucharadas de maicena express directamente dentro del recipiente, remover bien hasta que se disuelva y cocer 1 minuto a potencia máxima, **tapado** si no queremos perder nada de salsa, o **destapado** si preferimos que se evapore un poco.
7. Cuando tengáis la textura de salsa deseada, servir el pescado bañado con su salsa y esparciendo, por encima, el perejil picado, ya que el champiñón proporciona un color oscuro no demasiado bonito.

PESCADO CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CHAMPIÑONES O SETAS

Tiempo de microondas: 13 o 14 minutos

INGREDIENTES

- 4 o 5 lomos o filetes de pescado de unos 100 g cada uno
- 3 o 4 dientes de ajo fileteados
- 250 g de espárragos verdes finitos
- 350 g de champiñones o setas
- 5 cucharadas de vino blanco bueno
- sal y pimienta blanca recién molida

1. En un recipiente amplio y de gran superficie, volcar el aceite y los ajos, remover bien con una cuchara de madera y dorarlos durante 1 o 2 minutos a potencia máxima.
2. Añadir los espárragos troceados y un poco de sal y pimienta, volver a remover, **taparlos** y cocinarlos durante 3 minutos a potencia máxima.
3. Agregar los champiñones o setas, remover, salpimentar ligeramente de nuevo, **tapar** y cocinar otros 5 minutos a la misma potencia.
4. Por último, volcar el vino, remover, colocar los filetes de pescado pulverizados con una chispa de aceite, salpimentarlos muy poquito, **taparlos** y cocinarlos durante 4 minutos, siempre a potencia máxima. Salen muy ricos.
5. Si queréis más colorido esparcir por encima abundante perejil picado.

PESCADO CON GAMBAS AL AJILLO

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 500 o 600 g de filetes de pescado
 - 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 6 dientes de ajo fileteados y una guindilla si se quiere
 - 250 g de gambas
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Escoger filetes de pescado sin espinas, pueden ser congelados, centros, lomos, ventrescas de merluza, de rosada, de bacalao... y dejarlos descongelar previamente en la nevera en su mismo envase.
 2. Las gambas pueden ser también congeladas, de las que ya nos venden peladas y limpias. Descongelarlas también y secarlas con papel absorbente de cocina, pues sueltan mucha agua. En este caso, con 180 g será suficiente.
 3. En un recipiente redondo, con bastante superficie pero planito y con buena tapa, volcar el aceite, los ajos picados y la guindilla si se pone, remover y sofreírlos 2 minutos a potencia máxima.
 4. Agregar los filetes de pescado y las gambas. Remover bien para que todo se quede «manchado» con el aceite, salpimentar, **tapar bien** y cocinar a potencia máxima durante 5 o 6 minutos, dependiendo, como siempre, del grosor de los trozos de pescado.
 5. Si no gusta el color clarito del pescado cocido, espolvorear antes del cocinado un poquito de pimentón de La Vera, dulce o picante según el gusto de cada uno. También se puede esparcir, por encima, abundante perejil picado antes de servirlo a la mesa.

PESCADO CON PATATAS, ESPÁRRAGOS Y PUERROS Y AL CURRY

Tiempo de microondas: 18 o 22 minutos

INGREDIENTES

- 400 o 500 g de lomos o corazones de merluza congelada u otro pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo fileteados
- 200 g de espárragos verdes, solo las partes tiernas
- 200 g de puerros, solo las partes blancas
- 300 g de patatas
- 100 g de caldo de pescado
- 100 g de vino blanco seco
- sal y pimienta blanca recién molida
- un poquito de curry si gusta

1. Volcar el aceite en un recipiente redondo de gran superficie, pero bajito y, encima, los ajos fileteados, en mayor o menor cantidad según el gusto de cada uno.
2. Removerlos bien con una cuchara de madera para que todos se manchen de aceite.
3. Sofreírlos a potencia máxima 1 o 2 minutos, dependiendo de la cantidad que tengamos. Deben quedar ligeramente coloreados.
4. Añadir ahora los espárragos troceados y los puerros cortados en anillas finitas. Salpimentar y volver a remover. Si os gusta el sabor del curry, espolvorear antes de remover la cantidad que os guste. Si no os gusta el curry, podéis sustituirlo por cominos en polvo, por pimentón de La Vera, o por nada.
5. **Tapar** el recipiente y programar 5 minutos a potencia máxima.
6. Agregar ahora el caldo de pescado, el vino blanco y las patatas cortadas en lonchas finas para que se hagan más rápidamente. Salpimentar ligeramente, añadir más curry si os gusta, **tapar** y cocer durante otros 5 minutos a potencia máxima.
7. Comprobar el estado de las patatas y, si estuvieran algo duras, volver a **tapar** y programar otros 3 o 5 minutos, siempre a potencia máxima.
8. Colocar, encima de las patatas ya blandas, los trozos de pescado, salpimentarlos ligeramente por ambos lados, añadirles también un poquito más de curry, **tapar** y programar 4 o 5 minutos a potencia máxima.
9. Si no habéis cocinado nunca con curry, probadlo, pues es una mezcla de especias

muy aromática, ligeramente picante, que nos proporciona un sabor muy peculiar. Podéis añadir una mayor o menor cantidad dependiendo de lo sazonados que os gusten los platos.

PESCADO CON SETAS

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 400 o 500 g de corazones de merluza congelada
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo fileteados
- 250 g de setas
- 100 g de vino blanco
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 o 2 cucharadas de perejil picado

1. Podéis emplear en todas las recetas de pescado muchas clases diferentes, corazones, lomos, rajadas y ventrescas de merluza, rosada, lenguado..., frescos o congelados. Si estos trozos de pescado son finos, probar siempre a cocerlos 1 o 2 minutos menos de los que yo os indico, porque si resultan algo crudos, siempre tendrá arreglo, pero si los cocéis demasiado, ya no habrá solución.
2. Limpiar las setas en seco frotándolas con papel absorbente de cocina y cortarlas en trozos medianos. No lavarlas, porque se quedan empapadas de agua y pierden sabor y aroma.
3. Volcar, como siempre, el aceite en un recipiente planito y de gran superficie y los ajos fileteados y dorarlos ligeramente durante 1 o 2 minutos a potencia máxima.
4. Añadir las setas y el vino blanco, salpimentar, **tapar** y cocinar 5 minutos a potencia máxima. Si al cabo de ese tiempo no estuvieran del todo hechas, añadir algún minuto más de cocción.
5. Colocar encima los trozos de pescado, rociarlos con unas gotitas de aceite, salpimentar de nuevo, espolvorear el perejil picado, **tapar de nuevo** y cocinar otros 5 minutos a potencia máxima.
6. Si os gusta la salsa más espesita, sacar a una fuente todo el pescado y las setas, y añadirle 1 o 2 cucharaditas de maicena express, remover hasta que desaparezca, **tapar** y cocer durante 1 minuto para que no sepa a crudo.
7. Volcar esta salsa por encima del pescado y las setas y servir.

PESCADO EN ADOBO

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de filetes de palometa sin piel ni espina
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca recién molida
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- 1 cucharadita de cominos machacados o en polvo
- 5 cucharadas de zumo de limón
- 5 cucharadas de vino blanco seco
- sal

1. Machacar los ajos con los cominos, si están enteros, y mezclarlos con el resto de los ingredientes, menos el pescado, formando como una papilla.
2. Macerar los filetes de palometa con el adobo anterior durante 1 o 2 horas, o incluso si se quiere más sabor, de un día para otro. Si os gustan los sabores fuertes sustituir el pimentón dulce por el picante o poner mitad y mitad.
3. Cuando esté suficientemente macerado, colocar el pescado con todo su adobo en el recipiente elegido, **taparlo** y cocinarlo a potencia máxima durante 3 o 4 minutos, dependiendo del grosor de los filetes. Recordar **siempre** que es preferible que se queden crudos en este primer paso.
4. Esperar unos minutos a que transcurra el período de reposo y comprobar cómo están. Si les faltara un poco, será posiblemente muy poco; añadir entonces 1 o 2 minutos más.
5. La palometa se puede sustituir por mero o congrio abierto, que son pescados de carne prieta, o incluso por cazón, si lo encontráis.
6. Se puede acompañar este pescado con unas [patatas asadas](#). Espolvorearlas abundantemente de perejil picado al servir las. Podéis escoger cualquier otra guarnición vegetal en lugar de las patatas, ramitos de coliflor o de brócoli, champiñones, setas...

PESCADO EN ESCABECHE

Tiempo de microondas: 12 o 14 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de bonito o de cualquier otro pescado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla gorda
- 4 o 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón de La Vera dulce o picante
- 7 u 8 granos de pimienta negra
- 1 ramillete de hierbas aromáticas = perejil, laurel y tomillo
- 5 cucharadas de vino blanco
- 5 cucharadas de vinagre de vino
- 3 o 4 clavos
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Si vais a realizar esta receta con atún o bonito, decirle al pescadero que os quite la piel y la espina, y, luego, vosotros trocearlo a vuestro gusto. Este plato se puede hacer también con truchas, sardinas, salmón...
2. Cortar la cebolla en anillas finas y pelar los ajos.
3. En un recipiente apropiado, planito y con buena tapa, echar el aceite, los ajos enteros y las arandelas de cebolla y remover. **Tapar** y cocinar a potencia máxima durante 5 minutos.
4. Añadir ahora el pimentón y remover con una cuchara de madera para que se reparta por igual. Agregar el resto de los ingredientes menos el pescado, **tapar de nuevo** y dejar cocer 5 o 6 minutos para que se «haga» el escabeche y se mezclen todos los sabores.
5. A continuación, salpimentar el pescado, añadirlo al escabeche y **volver a tapar** el recipiente. Cocerlo a potencia máxima durante 2 o 3 minutos nada más, dependiendo del pescado escogido, pues el pescado se hace muy de prisa al estar el escabeche hirviendo. Por favor, no os paséis de tiempo, pues obtendréis estropajo.
6. Guardarlo en un recipiente hermético en la nevera y consumirlo preferentemente a los 2 o 3 tres días, ya que, durante ese tiempo, el pescado va adquiriendo en profundidad todos los aromas del escabeche.
7. Si se tiene, se le puede añadir, al mismo tiempo que las hierbas, un trozo de piel de naranja, que le da un aroma exquisito. Estas pieles de color naranja, lo mismo que las de limón, se conservan estupendamente durante varios meses en el

congelador en un recipiente hermético.

PESCADO EN FILETES CON QUESO

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de filetes de merluza o de cualquier otro pescado, que puede ser congelado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- 80 g de queso emmental o azul si gustan los sabores fuertes
- perejil picado

1. Descongelar los trozos de pescado en la nevera o en el microondas teniendo mucho cuidado para que, si se descongelan en este aparato, no se calienten en absoluto en los bordes ya que empezarían a cocerse.
2. Colocarlos, después, en un buen recipiente de manera que queden unos al lado de los otros.
3. Pintarlos con el aceite y una brocha de silicona.
4. Salpimentarlos por las dos caras.
5. **Taparlos** y cocinarlos 5 minutos a potencia máxima.
6. Sacarlos y colocar, encima de cada uno de ellos, un trocito del queso escogido.
7. Introducir, de nuevo, el recipiente en el microondas y cocinar ahora tan solo 1 o 2 minutos, pero a potencia media —350 vatios— para que el queso se funda, pero no se endurezca.
8. Servir rápidamente para que no se enfríe.
9. Se pueden utilizar muchas variedades de pescado, lomos, centros, medallones, ventrescas de merluza congelada..., rosada, bacalao fresco o desalado...
10. Si se quiere dar una nota de color al plato, al final, a la hora de servirlo, esparcir, por encima, abundante perejil picado para que conserve su gran cantidad de vitamina C.

PESCADO EN ROLLITOS

Tiempo de microondas: 5 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de filetes finos de pescado, lenguado, gallo, palometa...
- 5 o 6 lonchas de beicon o jamón serrano, una por filete
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de perejil picado

1. Escoger filetes finos de pescado para que se puedan enrollar con facilidad.
2. Salpimentarlos ligeramente por ambos lados y espolvorearlos por el interior con perejil picado.
3. Enrollarlos y envolverlos con las lonchas de beicon o de jamón.
4. Colocar estos rollitos en nuestro buen recipiente, taparlo y cocinarlo a potencia máxima durante 5 o 7 minutos, dependiendo de lo gordos que sean.
5. Servirlos inmediatamente para que no se enfríen.
6. Se pueden servir con cualquier acompañamiento de patatas o de verduras.

PESCADO EN SALSA VERDE

Tiempo de microondas: 22 o 24 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de centros o lomos de merluza Pescanova o cualquier otro filete de pescado
- 250 g de almejas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 o 4 dientes de ajo
- 100 g de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 200 g de espárragos verdes finitos
- 200 g de vino blanco
- 1 cucharada de maicena
- sal y pimienta blanca recién molida

1. En nuestro recipiente de siempre, planito y de gran superficie, volcar las almejas bien lavadas y escurridas, **taparlas** y cocinarlas 4 minutos a potencia máxima o hasta que se abran. Sacarlas y reservarlas guardando cuidadosamente todo el caldito que han soltado, que es jugo concentrado.
2. Volcar, en este mismo recipiente, después de secarlo, el aceite y los ajos picados y sofreírlos 1 o 2 minutos a potencia máxima hasta que cojan color.
3. A continuación, añadir la cebolla muy picada, salpimentarla ligeramente, **taparla** y ablandarla 7 minutos a potencia máxima ya que, en la actualidad es especialmente dura. Agregar los espárragos troceados, otro poquito de sal, **taparlos** y cocinarlos 5 minutos a potencia máxima.
4. Disolver la maicena en el vino y volcarlo encima junto con el perejil picado, removiendo todo el conjunto con una cuchara de madera. Colocar encima los centros de merluza, removerlos para que se mojen con la salsa, aunque sea ligeramente, salpimentarlos un poquito, **taparlos** y cocinarlos 4 o 5 minutos a potencia máxima, dependiendo de su grosor. Si se usa otro tipo de pescado, los tiempos pueden variar ligeramente.
5. Agregar las almejas ya abiertas con todo su caldo, remover, **tapar** de nuevo e introducir en el microondas 1 o 2 minutos a potencia máxima para unificar sabores.

PIMIENTOS DE PADRÓN «FRITOS» PARA GUARNICIÓN

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de pimentitos de Padrón
- gotas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Limpiar con papel de cocina, y de uno en uno, los pimientos por si vinieran con algo de polvo.
2. Si la bolsa o el envase que compráis es mayor de 200 g, cocinarlos en dos veces.
3. Escoger un recipiente redondo, amplio y planito y extender los pimientos en una sola capa.
4. Si se tiene un pulverizador de aceite, pulverizarlos ligeramente y removerlos bien con una cuchara de madera. Aunque la cantidad de aceite añadida es mínima, todos deben haber «tocado» el aceite.
5. Introducir este recipiente **destapado** en el microondas y programar 10 minutos a potencia máxima. Si los pimientos eran de tamaño normal —es decir, pequeños—, ya estarán. Si no lo estuvieran, o se quisieran más «arrugaditos», cocinarlos 2 o 3 minutos más. ¡Cuidado, porque se pueden arrugar demasiado y quedarían acartonados y hasta se pueden quemar!
6. Cuando ya estén terminados, salarlos o salpimentarlos y servirlos.
7. Los pimientos elaborados de esta manera absorben muchísima menos grasa que si se fríen en abundante aceite, la cocina no huele a fritos ni a grasa, y están casi tan ricos. Como los hago muy a menudo, porque me encantan, la relación calidad-trabajo-ensuciado-tiempo me compensa.

PISTO SOLO, CON HUEVOS O CON BONITO FRESCO

Tiempo de microondas: 12 o 15 minutos + 4 o 5 minutos para el bonito

INGREDIENTES

- 150 g de berenjenas violetas
- 150 g de cebolla
- 150 g de pimiento rojo
- 150 g de pimiento verde
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de salsa de tomate casera espesa
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Picar finamente los ajos y la cebolla, y cortar el resto de las verduras en cubos medianitos.
2. En nuestro buen recipiente de siempre, amplio y de gran superficie, volcar el aceite y los ajos y sofreírlos durante 1 o 2 minutos a potencia máxima, teniendo cuidado de no quemarlos si están muy chiquititos.
3. Añadir ahora el resto de las verduras, removiéndolas bien para que se mezclen con el aceite, **taparlas** y cocinarlas a potencia máxima durante unos 10 o 12 minutos o hasta que estén blandas. A continuación, salpimentarlas.
4. Añadir la [salsa de tomate](#) espesa y cocinar durante 2 minutos más para que todos los sabores se mezclen.
5. Ya tenemos el **pisto terminado**, que se podría comer tal cual está, frío o caliente, acompañado con un huevo a la plancha por comensal, que elaboraríamos en una sartén antiadherente o en un microondas que tuviera un plato «crisp» incorporado o en un microondas normal, ver [aquí](#).
6. Si se le añade un medallón de 150 g de bonito fresco por persona sería un plato único completo. Para ello, colocar los trozos de bonito encima del pisto, pulverizarlos con unas gotas de aceite de oliva virgen extra, salpimentarlos y cocinarlos, **muy bien tapados**, a potencia máxima durante 4, 5 o 6 minutos, dependiendo de su grosor.

POLLO ADOBADO AL PIMENTÓN

Tiempo de microondas: 12 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de muslos pequeños de pollo
- 4 o 5 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de cominos enteros o en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharada de pimentón dulce de La Vera o 1/2 del dulce y 1/2 del picante
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Quitar a todos los muslos la piel y la posible grasa que puedan llevar para dejar solo carne magra.
2. Machacar en un mortero, con un poquito de sal, los ajos, el pimentón y los cominos hasta obtener una pasta. Se puede poner media cucharadita de pimentón dulce y la otra media de pimentón picante si os gustan los sabores fuertes. En lugar de cominos se puede poner orégano, Disolver esta pasta con el vino y añadir el aceite mezclando todo bien.
3. Volcar esta mezcla encima del pollo, rebozarlo por todas partes y guardarlo, bien tapado en un recipiente hermético, en la nevera durante 24 horas.
4. Al día siguiente, volcarlo en nuestro recipiente de siempre, rebañando bien todo el adobo con una espátula de goma blanda. Espolvorear por encima el perejil, **taparlo** y cocinarlo a potencia máxima durante 12 o 15 minutos, dependiendo del tamaño de los muslos. Programar siempre el tiempo menor y comprobar su estado cortando un trocito cerca del hueso y, si en ese momento faltase algún minuto, añadirselo.

POLLO CON CHAMPIÑONES O SETAS Y ALMENDRAS

Tiempo de microondas: 9 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de pechugas de pollo o de pavo
- 3 o 4 dientes de ajo
- 250 g de champiñones o 250 g de setas
- 100 g de almendras fileteadas y tostadas
- 5 cucharadas de vino blanco o de jerez seco
- 2 o 3 cucharadas de salsa inglesa o de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de maicena express

1. Hacer tiritas con las pechugas.
2. Limpiar los champiñones sin añadirles zumo de limón —ver [aquí](#)—, porque no hace falta, y filetearlos.
3. Si se trata de setas, limpiarlas preferentemente en seco, frotándolas suavemente con papel de cocina para eliminarles el polvillo blanco que tienen. Trocearlas.
4. Tostar las almendras si están crudas, ver [aquí](#).
5. Filetear los ajos o picarlos.
6. En un recipiente redondo, con bastante superficie, pero planito y con buena tapa, volcar el aceite y los ajos picados, remover y sofreírlos 1 o 2 minutos a potencia máxima. Con que estén ligeramente coloreados es suficiente, ya que si se cocinan demasiado, se quedan duros. Siempre dependerá del tamaño que tengan y de la cantidad puesta.
7. Añadir las setas troceadas, la sal y la pimienta, remover, **tapar** y cocinar 4 minutos a potencia máxima.
8. Agregar el resto de los ingredientes menos las almendras, remover bien, **tapar de nuevo** y cocinar a potencia máxima durante 3 o 4 minutos. El tiempo dependerá del tamaño de las tiritas de pechuga.
9. Si se quiere la salsa espesita, añadirle un poquito de maicena express. Si hubiera poco líquido, añadir un poquito más de salsa inglesa o de soja, de vino blanco o de jerez. Sacar 3 cucharadas del jugo que tenemos en el recipiente y disolver en él la maicena. Volcarlo encima del pollo, remover y cocer tapado durante 1 minuto más para que la fécula no sepa a crudo.
10. En el momento de servir —y no antes— añadir, por encima, las almendras para

que se mantengan crujientes.

11. Si de antemano preferís las salsas trabadas, añadir la fécula disuelta en el vino o en el jerez desde el principio de la cocción.

POLLO DESHUESADO RELLENO Y FRÍO

Tiempo de microondas: 20 o 25 minutos

INGREDIENTES

- Un pollo entero de 1 kilo y 1/2
- 1 cucharada de Bovril o de salsa de soja

Para el relleno

- 200 g de carne de añejo picada
 - 200 g de magro de cerdo picado
 - 100 g de pasas, almendras o nueces o 100 g de la mezcla anterior
 - 5 cucharadas de jerez seco
 - 5 cucharadas de brandy
 - sal, pimienta, canela y nuez moscada
1. Pedirle al pollero que deshuese completamente el pollo, pero sin romperlo ni abrirlo, dejando como un saco con 2 orificios. Deshuesan, incluso, los muslos. Salpimentarlo por dentro.
 2. Con una aguja de coser lana o de bridar aves y cuerda de uso alimentario, coser el orificio del cuello para que no se salga el relleno cuando empecemos a meterlo en el pollo. Ahora sí que tenemos un verdadero saco.
 3. Mezclar muy bien todos los ingredientes del relleno. Rellenarlo con esta mezcla metiéndolo, por el orificio de abajo, hasta dentro de los muslos deshuesados. Ahora, coserlo también con la misma aguja de antes.
 4. Pintarlo por fuera, por todas partes, para proporcionarle color, con la cucharada de Bovril o de salsa de soja, ayudándonos con una brocha de silicona.
 5. Introducirlo en «una bolsa especial de asar en el microondas» y cerrarla con su correspondiente precinto de plástico.
 6. Colocar esta bolsa dentro de una fuente o en otro recipiente apto para microondas y que tenga buena tapa.
 7. **Tapar**lo con su tapa e introducirlo en el microondas a potencia máxima durante 10 minutos.
 8. Al cabo de ese tiempo, sacarlo del microondas, abrirlo y, con cuidado para no quemarnos, darle la vuelta a la bolsa del pollo. Volver a cocinar a la misma potencia otros 10 minutos más.
 9. Sacar de nuevo el recipiente del microondas, esperar unos minutos para el período de reposo y comprobar su estado. Si ha soltado bastante jugo, posiblemente ya estará. De lo contrario, volver a darle la vuelta y cocinarlo unos

minutos más.

10. Cuando ya esté en su punto prensarlo en caliente, tal como está, colocando encima una tabla de cocina con peso, por ejemplo, varios briks de leche.
11. En cuanto esté a temperatura ambiente, meterlo en la nevera con bolsa y todo. Al día siguiente, con el frío de la nevera, toda la grasa de este jugo concentrado se habrá solidificado formando en la superficie una capa de grasa sólida. Retirar esta grasa con una cuchara y debajo aparecerán los jugos del pollo, que al estar tan concentrados, se han solidificado también y están en forma de gelatina.
12. Cuando lo vayamos a consumir, retirar la bolsa de plástico y todas las cuerdas del cosido y cortar este fiambre de pollo en lonchas finas con la ayuda de un cuchillo bien afilado.
13. Este pollo es un plato fantástico, muy fácil y muy cómodo de hacer, y que se puede tener hecho con antelación. Se congela estupendamente en una buena bolsa de congelación y sirve a la perfección para presentarlo en un buffet.
14. Para darle más categoría, se puede hacer esta misma receta con un pollo campero o con una pularda y servirlo —siempre frío, por supuesto— con gelatina y huevo hilado.

POLLO EN ESCABECHE

Tiempo de microondas: 20 o 21 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo o de pavo
 - 100 g de cebolla
 - 150 g de zanahorias
 - 8 dientes de ajo
 - 4 clavos
 - 8 o 10 bolitas de pimienta negra
 - 2 hojas de laurel
 - un poquito de canela en polvo
 - una cucharadita de pimentón dulce de La Vera
 - sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
 - una ramita de tomillo y otra de romero
 - 100 g de aceite de oliva virgen extra
 - 150 g de vinagre no muy fuerte
 - 150 g de vino blanco bueno
 - 5 cucharadas de agua
1. Escoger un recipiente hondo con buena tapa, del mayor diámetro posible, para que los trozos de pechuga, que pueden ser cubos más o menos grandes, no queden apiñados.
 2. Cortar la cebolla y las zanahorias en rodajas finas y pelar los ajos aplastándolos después con un cuchillo.
 3. Vamos a preparar primero el escabeche para que se vaya aromatizando. Volcar en el recipiente escogido las verduras troceadas, así como el resto de los ingredientes menos el pollo.
 4. Remover todo bien con una cuchara de madera, **tapar** y programar 15 minutos a potencia máxima. Así confeccionamos el escabeche.
 5. Introducir ahora en él los trozos de pollo, remover de nuevo para que toda la carne quede bañada con el escabeche, **tapar** y cocerlo durante 5 o 6 minutos, dependiendo de su tamaño, siempre tapado y a potencia máxima.
 6. Aunque se puede tomar a continuación, es preferible guardarlo un par de días en la nevera, siempre en un recipiente hermético, para que se mezclen los sabores todavía más. Si gusta el picante, se puede añadir también un poquito de pimentón picante de La Vera con su aroma y sabor exquisitos.

POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS

Tiempo de microondas: 25 o 30 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo
- 100 g de cebolla picada
- 150 g de zanahorias
- 250 g de patatas
- 300 g de espinacas congeladas cortadas
- 100 g de judías verdes congeladas troceadas
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera
- una punta de cucharadita de colorante amarillo natural, cúrcuma
- una rama de perejil picado
- sal y pimienta blanca recién rallada
- el agua del remojo hasta cubrir
- 2 huevos duros
- 80 g de almendras tostadas picadas

1. Poner en remojo los garbanzos en agua templada, con una antelación de 18 horas en lugar de las 12 que son lo corriente, bien cubiertos de agua para que no aparezcan secos al día siguiente.
2. Este potaje se puede hacer, por supuesto, con verduras todas frescas, pero yo os lo he hecho con todas congeladas, porque las judías verdes quedan mucho mejor cocidas si son congeladas. También por la facilidad de tenerlas siempre en casa y porque las verduras congeladas pueden ser, en determinadas ocasiones, si no se rompe en ningún momento la cadena del frío tan buenas como las frescas. También encontráis zanahorias baby congeladas, que no hay ni que pelar ni trocear.
3. Picar finamente los ajos y la cebolla.
4. Preparar los huevos duros, que también pueden elaborarse en el microondas, ver [aquí](#). Picarlos y reservarlos. Machacar un poco las almendras tostadas y, si estuvieran crudas, tostarlas también en el microondas como os he explicado [aquí](#).
5. Pelar las patatas con un **pela verduras de hoja transversal** y cortadas en cubitos.

6. En una sopera que tenga buena tapa, volcar el aceite y los ajos y sofreírlos 1 o 2 minutos a potencia máxima, dependiendo del tamaño que tengan.
7. A continuación, añadir la cebolla picada, remover para unificar, **tapar** y cocinarla 3 minutos a potencia máxima.
8. Agregar los garbanzos con el agua del remojo suficiente para cubrirlos, las verduras, las patatas, el laurel, el colorante, el pimentón, el perejil, la sal y la pimienta. Remover todo bien, **tapar** de nuevo.
9. Programar potencia máxima durante 10 minutos, destapar, remover con cuchara de madera y volver a programar otros 10 minutos. Si los garbanzos estuvieran todavía algo tiesos, aunque dependerá de su variedad, **tapar** otra vez y programar algunos minutos más, siempre a potencia máxima. Si los habéis remojado el tiempo indicado, el potaje estará terminado, buenísimo y listo para tomar.
10. Añadirles las almendras tostadas y los huevos duros picados, remover y servir.
11. Si utilizáis verduras congeladas, descongelarlas antes de preparar el potaje. Para ello, ponerlas todas juntas a media potencia —es decir, a 300 o 350 vatios— durante 10 o 12 minutos o hasta que lo estén, o volcarlas en la sopera encima de la cebolla preablandada, cubrirlas únicamente con el agua del remojo de los garbanzos y descongelarlas dentro de esta agua, **tapadas**, a 600 vatios de potencia hasta que lo estén. Se pueden tardar 8 o 10 minutos, dependiendo de su temperatura inicial, ya que si salen de un congelador de 4 estrellas, estarán mucho «más frías» que si se sacan de un conservador que está solo a 18º bajo cero.
12. Si queréis tomar este potaje como plato único, añadidle 300 g de bacalao desmigado desalado. Agregarlo en los dos últimos minutos de cocción, pues este tiempo es más que suficiente para que el pescado transmita su sabor y aroma al potaje y quede, al mismo tiempo, jugoso. Si se cuece más, se resecará y perderá toda su gracia.

PUERROS AL NATURAL CON VINAGRETA

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de puerros tiernos
- salsa vinagreta

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
 - 2 cucharadas del jugo que sueltan los mejillones
 - 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino, sidra o manzana
 - 1 tomate muy rojo y duro
 - 1 pimiento rojo pequeño o medio si es muy grande
 - 1 pimiento verde pequeño
 - 1 diente de ajo
 - 1 cucharada de perejil picado
 - 1 cebolleta tierna
 - 2 o 3 pepinillos pequeños en vinagre
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Limpiar bien los puerros quitándoles las «barbas» y haciéndoles, en el otro extremo, un corte longitudinal para que toda la tierra del interior salga. Lavarlos debajo del grifo, escurrirlos y colocarlos en un buen recipiente donde quepan sin estar apiñados. **Taparlos** y cocerlos, sin añadir nada en absoluto, hasta que estén tiernos, unos 10 o 12 minutos, dependiendo de la variedad y de la época. Comprobarlo de todas maneras, pinchándolos con una aguja, por si estuvieran fuera de temporada y fuesen más duros.
 2. Escurrirlos después y servirlos, fríos o templados con la vinagreta. Para saber cómo se hace consultar [aquí](#).

PUERROS SALTEADOS COMO GUARNICIÓN

Tiempo de microondas: 9 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de puerros tiernos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Limpiar y lavar los puerros como he explicado en la receta anterior, cortarlos en anillas finas y volcarlos en el recipiente que siempre utilizamos.
2. Agregar el aceite, un poquito de sal y de pimienta, remover bien para que se queden «manchados» de aceite, **tapar** y cocinarlos a potencia máxima entre 9 y 10 minutos, dependiendo de la variedad.
3. Sirven para acompañar cualquier plato de carne o de pescado y es una guarnición estupenda y muy sana puesto que tienen mucha fibra.
Se conservan varios días en la nevera y también se pueden congelar en un tupper hermético.

QUICHE LORRAINE SIN PASTA

Tiempo de microondas: 18 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de galletas ligeramente saladitas
- 100 g de mantequilla
- 4 huevos
- 200 g de nata líquida
- 150 g de queso emmental
- 150 g de beicon o de jamón de York
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. Escoger un molde redondo rizado de 24 cm de diámetro y 3 cm de altura, de porcelana o cristal aptos para microondas para que se pueda presentar a la mesa y no haya que desmoldarlo. Pintarlo, de todas maneras, con mantequilla con la ayuda de una brocha de silicona para que sea más fácil servir la quiche a la hora de cortar las porciones.
2. Fundir la mantequilla, con cuidado para que no se fría, durante unos segundos a 600 vatios de potencia.
3. Triturar las galletas con una buena trituradora y mezclarlas con la mantequilla fundida formando una pasta.
4. Volcarla encima del molde apretándola bien al fondo y a las paredes para que se quede bien pegada y meterla en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima. Esta será la base de nuestra quiche.
5. Mientras se enfría, cortar el beicon o el jamón en trozos no muy grandes y rallar el queso.
6. Si vamos a utilizar beicon, dorarlo ligeramente durante 1 minuto a plena potencia envuelto en varias capas de papel absorbente de cocina para que se ponga crujiente y pierda, además, parte de su grasa y, por tanto, calorías. No os paséis de tiempo, porque el beicon puede tostarse demasiado e incluso acartonarse o quemarse.
7. Encima de la base de la quiche, colocar el jamón o este beicon.
8. Batir los huevos y añadirles la nata, el queso rallado y las especias, mezclando muy bien el conjunto.
9. Volcar esta mezcla sobre el jamón o el beicon e introducir en el microondas a 600 vatios de potencia.
Programar primero 8 minutos, esperar 2 o 3 para el período de reposo y comprobar su estado.

Programar después otros 8 minutos más, a la misma potencia, hasta que nos cerciorem de que también está **cuajada en el centro**.

Añadir algún minuto más si hiciera falta, pero siempre después de esperar unos minutos para el período de reposo.

10. Por supuesto que no queda ni tan bonita ni tan esponjosa como la quiche de siempre hecha en el horno tradicional, pero el tiempo utilizado y el trabajo son también mucho menores. Resulta estupenda y muy rica, el alimento es el mismo y os evitáis usar el horno.
11. Podéis probar a hacer la base de la quiche con cualquier tipo de galletitas saladas, incluso con biscottes o con pan de molde duro rallados. Escoger preferentemente las que no lleven grasa de ningún tipo, o aquellas que os especifiquen el tipo de la misma. Desechar aquellas en las que solo ponga grasa «vegetal» pues con casi total seguridad se tratará de aceite de coco, palma o palmiste que, aun siendo vegetales son muy saturadas y nada buenas para nuestra salud cardiovascular.
12. Añadir siempre a todas las quiches, en el batido de los huevos, un poquito de nuez moscada recién rallada, que proporciona al plato un toque exquisito.

RAPE ALANGOSTADO

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- un lomo de rape de 1/2 kilo
- unas gotas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Pedirle al pescadero que quite la piel y la espina del rape y saque de la cola los dos lomos. Secarlos bien con papel absorbente de cocina, ya que no es necesario lavarlos.
2. Salpimentarlos y, con la ayuda de una brocha de silicona, pintarlos por ambas partes con unas gotas de aceite.
Para que la cocción sea mejor, si cada uno pesa 1/2 kilo, cocinarlos por separado. Si fueran pequeños, podrían hacerse al mismo tiempo.
3. Colocarlos, como siempre, en un recipiente donde quepa, **taparlo** y cocinarlo a potencia máxima 5 o 6 minutos, dependiendo de su tamaño.
4. Si el pescado está, habrá cambiado de color, habrá soltado jugo y estará estupendo. Si se toma frío, como su carne es muy prieta, puede parecer langosta, de ahí el nombre.
5. Acompañarlo con [mayonesa](#), [salsa tártara](#) o [salsa rosa](#).

REMOLACHA EN HOJAS REHOGADA CON AJITOS

Tiempo de microondas: 20 o 25 minutos

INGREDIENTES

- hojas de un manojo de remolachas frescas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo

1. Cortar las hojas frescas y sin arrugar, con su tallo, de un manojo de remolachas, lavarlas debajo del grifo, escurrirlas y colocarlas enteras, pero dobladas, ya que son bastante largas, en un buen recipiente. **Taparlo** y cocinarlas a potencia máxima —900 vatios— entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la cantidad y de su tamaño.
2. Escurrirlas bien —pues aunque se han cocido sin nada de líquido, ellas ya sueltan jugo rojizo— y picarlas finamente.
3. Aclarar y secar este mismo recipiente, volcar el aceite y los ajos picados, remover y sofreírlos 1 o 2 minutos a potencia máxima.
4. Agregar las hojas picadas, salpimentarlas, removerlas bien para que se mezclen con el aceite y los ajos, **taparlas** y rehogarlas a potencia máxima 2 o 3 minutos.
5. También, una vez picadas y escurridas, se puede cuajar con ellas una tortilla que sale buenísima, ya que estas hojas son tan ricas o más que las de espinacas.

REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de calabacines jaspeados de color verde amarillento
- 150 g de cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Cortar los calabacines y la cebolla en rodajas finas.
2. Volcar el aceite y la cebolla en un recipiente redondo y con buena tapa, remover, **tapar** y cocinar a potencia máxima, durante 5 o 6 minutos, hasta que casi esté tierna. A veces se puede necesitar algo más de tiempo ya que las cebollas en la actualidad son muy duras, incluso las cebolletas frescas.
3. Añadir después el calabacín, salpimentar, remover, **tapar** y cocinarlo también otros 5 o 6 minutos hasta que esté bien blandito.
4. Una vez terminado, escurrirlo bien, ya que suelta una gran cantidad de agua puesto que el calabacín tiene más de un 96% en su interior.
Se puede servir así, como acompañamiento de cualquier pescado o carne o mezclarlo con unos huevos batidos y salpimentados y cuajarlo en una tortilla.

ROSADA EN FILETES AL PIL PIL SUAVE

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de filetes o lomos de rosada **con piel**
- 5 o 6 dientes gordos de ajo fileteados
- 100 g de aceite de oliva virgen extra = 10 cucharadas
- 2 o 3 guindillas si gusta el picante
- 30 g del agua de cocción de la rosada

1. La receta es exactamente igual que la del [Bacalao al pil pil suave](#), pues la piel de la rosada, como la del bacalao, tiene una gran cantidad de gelatina, que es la que nos «ligará» la salsa. También se puede preparar esta receta con rajadas de rosada, siempre que conserven su piel.
2. Cocerlos, como en el caso del bacalao, con la piel hacia abajo y en 4 o 5 minutos, dependiendo como siempre de su grosor.
3. Una vez cocinados y antes de servirlos, retirarles la piel, que es gruesa y basta.
4. Preparar el pilpil como os indico en la receta citada anteriormente.
5. Si se quiere poner una nota de color espolvorear, al servir, abundante perejil picado.

SALCHICHAS DE FRANKFURT

Tiempo de microondas: 30 segundos o 1 minuto

INGREDIENTES

- 2 o 3 salchichas de Frankfurt
1. Si vamos a preparar 2 o 3 salchichas de Frankfurt para una persona, podemos hacerlas en el microondas, en lugar de calentarlas en agua hirviendo como hacían los alemanes tradicionalmente, algo que les hacía perder parte de sabor.
 2. Pincharlas 2 o 3 veces con una aguja fina o con un palillo para que no se revienten, colocarlas en el mismo plato en el que las vamos a tomar, **taparlo** con un plato sopero del mismo tamaño invertido, y programar a potencia máxima 30 segundos o 1 minuto, dependiendo del grosor de las salchichas, hasta que estén bien calientes. Si se reventaran, a pesar de estar tapadas, sería señal de que las hemos calentado demasiado.
 3. Si se tiene una cantidad mayor programar una potencia de 600 vatios en lugar de la máxima, para que el calor vaya entrando poco a poco en el interior de las salchichas y prolongar el tiempo. No pasarse de tiempo pues, aunque las salchichas están pinchadas, podrían reventarse.

SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO IBÉRICO CON PURÉ DE PATATA

Tiempo de microondas: 2 minutos

INGREDIENTES

- un paquete de salchichas frescas de cerdo ibérico de 400 g
- papel absorbente de cocina

Para el puré de patata

- 120 g de copos de patata deshidratada
 - 1/2 litro de leche
 - 1 cucharada de mantequilla o 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molida
1. La grasa del cerdo ibérico es muy saludable, porque en su composición, hay ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico del aceite de oliva virgen, de ahí que a este animal se le llame «el olivo con patas».
 2. Para retirar gran parte de la grasa que llevan estas salchichas —que indudablemente es mucha, aunque sea buena—, no las vamos a freír, ni tampoco vamos a cocerlas con vino blanco como se suele hacer. Las pinchamos simplemente un par de veces con una aguja fina o un palillo y las envolvemos en varias capas de papel absorbente de cocina.
 3. Cocinarlas 2 minutos, a potencia máxima, y estarán listas para comer, con todo su sabor y con bastantes menos calorías. El papel sale totalmente encharcado en grasa.
 4. Preparar el puré de patata como indica el paquete y servir ambas cosas juntas.

SALMÓN CON JULIANA DE VERDURAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Tiempo de microondas: 9 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 4 medallones o rajadas de salmón de 200 g cada una
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de puerros
- 100 g de zanahorias
- 3 o 4 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- tomillo, orégano y estragón
- sal y pimienta blanca recién molida

1. En un recipiente redondo y de gran diámetro, como siempre, volcar el aceite, las julianas de ajo, puerro y zanahoria, el laurel y las hierbas, salpimentar, remover bien, **tapar** y cocinar 5 minutos a potencia máxima en el microondas. Si la juliana fuera muy gorda, porque se ha hecho a mano y no con aparatito, quizás haya que prolongar la cocción un par de minutos hasta que esté totalmente tierna.
2. Remover de nuevo y colocar ahora, encima de las verduras y las aromáticas, los trozos de salmón, salpimentándolos y esparciendo, también por arriba, unas hierbitas. **Tapar** y cocinar a potencia máxima 4 o 5 minutos, dependiendo del grosor de los trozos. En este caso, no hay ni que pulverizar el salmón con gotas de aceite, ya que él tiene suficiente grasa.
3. El resultado es igual que si hubiéramos cocinado este salmón en el horno tradicional dentro de un papillot, pero en tiempos muchos más cortos. Como la temperatura alcanzada no es muy alta, los ácidos omega 3 del salmón permanecen intactos, sin sufrir ninguna alteración.
4. Hay aparatitos especiales, manuales y eléctricos, para preparar juliana de verduras con diferentes grosores. Si no se tiene se pueden hacer encima de la tabla de la cocina y con el cuchillo de cortar carne bien afilado, tiritas o palitos más o menos gruesos.

SALMÓN CREMOSO CON ESPINACAS

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 4 medallones o rajas de salmón de 200 g cada una
- 400 g de espinacas congeladas
- 100 g de nata líquida
- curry en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Descongelar las espinacas y cocerlas en su jugo, sin añadir nada, como ya he explicado [aquí](#). Escurrir el agua que sueltan y, si no están cortadas, picarlas.
2. Añadir a las espinacas la nata y las especias, removiendo bien para unificar todos los sabores.
3. Si no habéis usado nunca el curry, una mezcla de especias muy aromáticas, os aconsejaría que probarais esta receta, añadiendo, la primera vez que la hagáis, un poquito nada más de esta especia para acostumbraros al sabor. Comprobaréis que proporciona al plato un saborcillo exquisito. Si os gusta, poner la cantidad que os apetezca.
4. En el recipiente escogido, como siempre de gran diámetro, colocar el pescado salpimentado por ambos lados.
5. Volcar encima las espinacas que acabamos de aderezar, **tapar** el recipiente y programar 7 minutos a potencia máxima. Esperar unos minutos para el período de reposo y comprobar si el pescado ha cambiado de color y está ya hecho, algo que se ve a simple vista. La nata se escurre de las espinacas y se mezcla con el jugo que sale del pescado y el plato sale delicioso.
6. Esta receta sale estupenda con salmón, porque el sabor ligeramente grasiento del pescado casa muy bien con el de las espinacas, ligeramente astringente.

SALMÓN FRESCO EN SU JUGO O CON SALSA TÁRTARA

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

- 4 rajas de salmón fresco de unos 200 g cada una
 - sal y pimienta blanca recién molida
 - una hierba aromática al gusto de cada uno, estragón, eneldo...
1. Embadurnar bien, por los dos lados, las rajas de salmón con la sal, la pimienta y las hierbas aromáticas, ayudándose con una brocha de silicona. No poner nada de aceite, ya que el salmón es un pescado azul muy graso.
 2. **Tapar** el recipiente y cocinar a potencia máxima durante 5 o 6 minutos, dependiendo del grosor de las rajas. Sale delicioso si no lo pasáis de tiempo.
 3. Es muy fácil distinguir si el salmón está bien hecho o no. Su color cambia de naranja a rosado clarito y, además, la carne que está pegada a la espina se desprende con toda facilidad, se abre en lascas. Si está crudo, no podremos separar esta carne y si está demasiado cocido, sí que la podremos separar, pero aparecerá totalmente reseca.
 4. Un acompañamiento perfecto para este salmón son las [patatas asadas](#).
 5. Si no os gusta ninguna hierba, no ponerla. Comerlo simplemente en su jugo, acompañándolo de [salsa tártara](#) o rociándolo con un poquito de zumo de limón.

SALMÓN Y BRÓCULI CON SALSA HOLANDESA

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos + 5 o 6 para la elaboración de la salsa holandesa

INGREDIENTES

- 500 g de rajas de salmón
- 500 g de ramitos de brócoli
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la salsa holandesa tipo bearnesa

- 3 yemas
 - 1 cucharada de agua fría
 - 300 g de mantequilla
 - 2 cucharadas de vinagre de estragón
 - estragón fresco o seco
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Lavar el brócoli, escurrirlo y colocar en nuestro recipiente de siempre, redondo y de gran diámetro, los ramitos separados de manera que queden en una sola capa y nunca montados unos encima de los otros. **Tapar** y programar 5 o 7 minutos a potencia máxima, 900 vatios. Comprobar con una aguja fina o con un palillo que está tierno, sacarlo y reservarlo.
 2. Escurrir el agua que ha soltado y, en el mismo recipiente, colocar las rajas de pescado salpimentadas ligeramente, sin añadirles nada de grasa, pues el salmón ya tiene la suficiente. **Taparlo** y cocinarlo en su propio jugo, a potencia máxima en 4 o 5 minutos, tiempo que dependerá del grosor de las rajas.
 3. Elaborar la salsa holandesa batiendo fuertemente con un batidor de alambre, en un cuenco amplio, o en una ensaladera, las yemas de huevo con el agua, el vinagre y las especias.
 4. Fundir aparte la mantequilla, a 600 vatios y en 1 o 2 minutos, dependiendo de su temperatura inicial, sin que llegue nunca a freírse, pero dejándola que se caliente un poco. Echarla encima de las yemas bien batidas sin dejar de batir con un batidor de alambre. Si todavía no está suficientemente espesa, porque la mantequilla no estaba demasiado caliente, meterla en el microondas a potencia máxima, pero en espacios de 15 segundos, batiendo cada vez enérgicamente hasta que esté con la consistencia deseada. Mucho cuidado, pues si empieza a hervir, aunque sea levemente por los bordes, se cortará automáticamente.
 5. Servirla inmediatamente acompañando el salmón y el brócoli.

SALSA BECHAMEL

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 60 g de harina de trigo
- 50 g de mantequilla
- 1/2 litro de leche entera **caliente**
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

1. La bechamel elaborada en el microondas tiene la ventaja de que no aparecen grumos como sucede en el método tradicional.
2. En un bol o ensaladera grandes para poder remover bien, fundir la mantequilla, sin freiría, durante 15 o 20 segundos nada más a 600 vatios de potencia.
3. Añadir la harina y mezclarla bien con la mantequilla ayudándose con un tenedor; tiene que quedar como una pomada. Meter en el microondas de nuevo, a potencia máxima, 1 o 2 minutos o hasta que la harina se sofría. Abrir y remover de vez en cuando y, si no se ha sofrido bien, cocinar 2 minutos más, siempre removiendo. Se ve que la harina se está sofriendo porque **burbujea, hace pompitas**.
4. Calentar la leche en una jarrita a potencia máxima y en 6 o 7 minutos, teniendo cuidado para que no se salga y, cuando esté a punto de hervir, añadirla poco a poco, y remover al mismo tiempo con un batidor de alambre; agregar la sal, la pimienta y la nuez moscada. Si no estuviera suficientemente espesa, cocerla unos segundos más, a la misma potencia, siempre removiendo con el batidor hasta conseguir la consistencia deseada. A veces, simplemente con el calor residual que tiene el recipiente ya es suficiente para que espese.

SALSA BOLOÑESA

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de carne picada de ternera
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 250 g de salsa de tomate espesa
- 150 g de champiñones fileteados
- un poquito de albahaca seca
- un poquito de orégano
- 1 cucharada de vino tinto
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Volcar, en un recipiente con buena tapa, el aceite, la carne, algo de sal y pimienta, remover, **tapar** y rehogarla 2 minutos a potencia máxima.
2. Añadir ahora la [salsa de tomate](#) espesa, el vino tinto, el orégano y la albahaca, volver a remover, **tapar** y calentarla a potencia máxima hasta que empiece a hervir
3. Añadir ahora los champiñones fileteados, salpimentarlos ligeramente, remover de nuevo, tapar y cocinar 3 o 4 minutos a potencia máxima.
4. Mezclarla con la pasta recién cocida y escurrida y servir inmediatamente. Esta es una salsa típica italiana que acompaña perfectamente cualquier tipo de pasta, macarrones, espaguetis, fusilis.

SALSA CASERA DE TOMATE

Tiempo de microondas: 15 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo picados
- 100 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo si se quiere
- 1 lata o 1 brik de tomate natural triturado, clase extra
- 1 cucharadita de azúcar
- laurel, tomillo y orégano
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Volcar, como siempre, en nuestro buen recipiente, el aceite y los ajos picados y cocinarlos 1 o 2 minutos a potencia máxima hasta que empiecen a tomar color.
2. Añadir la cebolla y el pimiento muy picados, **tapar** y cocinar también a potencia máxima, 900 vatios, durante 5 minutos.
3. Agregar el tomate triturado de lata clase extra y todos los condimentos y cocinar de nuevo 5 minutos **tapado**, a la misma potencia, para que las verduras se terminen de ablandar.
4. **Destapar** ahora para evaporar el exceso de agua que lleva el tomate triturado, pero **tapando** con la tapadera de agujeros para evitar salpicaduras, y programar, siempre a la potencia máxima, 5 o 10 minutos hasta conseguir el espesor de salsa de tomate.
5. Si no se quieren ver trocitos, triturarla con la batidora. Se consigue así una salsa de tomate totalmente natural, sin ningún tipo de aditivos, y ¡sin salpicar en absoluto!
6. No hagáis esta salsa con tomate entero natural de lata pues, además de llevar aditivos endurecedores, tiene mucha más cantidad de agua que la clase extra de tomate natural triturado de lata. Este solo lleva ácido cítrico como antioxidante. Si preferís elaborarla con tomates naturales, aprovechar únicamente el verano y eliminarles previamente la gran cantidad de agua que tienen en el interior, ver [aquí](#).

SALSA CASERA DE TOMATE ESPECIAL PARA DIABÉTICOS

Tiempo de microondas: 15 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 dientes de ajo picados
- 100 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo si se quiere
- 1 lata o 1 brik de tomate natural triturado, clase extra
- 50 o 100 g de zanahorias
- laurel, tomillo y orégano
- sal y pimienta blanca recién molida

La salsa de tomate especial para los diabéticos se hace de la misma manera que la anterior, sustituyendo el azúcar por zanahorias ralladas o picadas muy finamente, que añadiríamos al mismo tiempo que la cebolla para que tuviera tiempo suficiente de ablandarse.

SARDINAS «ASADAS»

Tiempo de microondas: 3 o 4 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de sardinas muy frescas
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de zumo de limón, si se quiere

1. Las sardinas se pueden cocinar limpias y abiertas o sin abrir. Limpiarlas debajo del grifo y nunca sumergidas y secarlas con papel absorbente de cocina. La cabeza se puede eliminar o conservar, como se prefiera.
2. Como las vamos a cocinar en el **microondas** no hace falta añadirles nada de grasa. Colocarlas en el recipiente escogido **en una sola capa**, nunca amontonadas, abiertas o cerradas, y esparcir por encima el ajo y el perejil picados. **Tapar** bien el recipiente con su propia tapa o con una de silicona y cocinarlas a potencia máxima. Si están abiertas, tardarán tan solo 3 minutos en hacerse y si están cerradas, 4. De todas maneras, en ambos casos, a los 5 minutos de terminar de funcionar el microondas, echarles un vistazo por si les faltara un poquito. Si las sardinas están abiertas, a simple vista se verá que están en su punto. Si están enteras, habrá que mirar en el centro, al lado de la espina, para saber si también su interior está ya hecho.
3. No las paséis de tiempo, porque en su punto están deliciosas. Recordad que 1 minuto de microondas equivale a 6 o 7 en la cocina tradicional, así que si las cocináis tan solo 1 minuto de más, estarán pasadas y resacas. Servirlas en el mismo recipiente en el que se han elaborado, rociándolas con zumo de limón si os gusta.
4. Las sardinas, lo mismo que los calamares, la sepia y el pulpo, vienen ya conservadas con algo de sal, por lo que no hay que añadirles ninguna.
5. Si preferís el sabor del ajo frito, antes de elaborar las sardinas, sofreír en una cucharada de aceite unos ajos picados, removerlos y cocinarlos 1 o 2 minutos a potencia máxima hasta que aparezcan ligeramente coloreados. Sacarlos después y, cuando las sardinas se hayan cocinado, esparcirlos por encima, como hacemos con la dorada a la espalda.

SEPIAS CON PATATAS Y PIMIENTOS

Tiempo de microondas: 15 o 17 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de sepias troceadas
- 400 g de patata cortada en cubos
- 300 g de pimientos mezclados rojos y verdes
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 o 5 dientes de ajo
- 100 g de vino blanco seco
- 2 o 3 hojas de laurel
- pimentón dulce y picante de La Vera
- comino en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida

1. En nuestro buen recipiente de gran diámetro, volcar el aceite y los ajos fileteados, removerlos bien y dorarlos durante 2 minutos a potencia máxima.
2. Añadir las patatas cortadas en cubos, el laurel, los pimientos —también en trozos medianos—, el vino, el laurel, el pimentón, los cominos, la sal y la pimienta; remover bien, **tapar** y cocinar durante 10 minutos a potencia máxima.
3. Mientras tanto, secar las sepias con varios trozos de papel absorbente de cocina, ya que, frescas o congeladas, tienen una gran cantidad de agua en su interior, más de un 80%.
4. Cuando las patatas y los pimientos estén ya blandos, remover de nuevo, colocar encima los trozos de sepia, pulverizarlas con unas gotas de aceite, salpimentarlas ligeramente añadiendo algo más de pimentón y de comino. **Tapar** y cocinar 5 minutos a potencia máxima.
5. Si la salsa está algo clarucha, sacar unas cucharadas y algún trozo de patata y machacarlas. También podríamos espesar con 1 o 2 cucharadas de maicena express como hacemos [aquí](#).

SEPIAS EN SU JUGO CON MAYONESA CON AJO O FALSO ALIOLI

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos.

INGREDIENTES

- 800 g de sepias frescas o congeladas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 cucharadas de mayonesa casera con ajo o falso alioli
- perejil picado

Para elaborar el falso alioli

- 1 huevo de 62-72 g
 - 1 o 2 dientes de ajo
 - 200 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o 200 g de aceite de oliva refinado
 - 1/4 de cucharadita de mostaza de Dijon
 - 2 gotas de zumo de limón o de vinagre
 - sal y pimienta blanca recién molida
1. Tanto si son frescas como si son congeladas, hay que secar muy bien las sepias con varios trozos de papel absorbente de cocina para que luego, durante el cocinado, no suelten la gran cantidad de agua que tienen en su interior, más de un 80%.
 2. Si las queréis conseguir **en su jugo** y no os importa que estén pálidas —es decir, sin dorar—, colocarlas en un recipiente redondo y de gran diámetro para que nunca queden amontonadas, sin añadirles nada, **taparlas muy bien** y cocinarlas en el **microondas** a una potencia de 600 vatios, es decir, no la máxima, sino del 75%, durante 6 o 7 minutos, hasta que aparezcan blanditas al pincharlas con una aguja fina. Si las cocináis en exceso o utilizando una tapadera de agujeros para cubrir el recipiente escogido, no os gustarán. Así, quedan exactamente igual que si se hubieran hecho al vapor, pero sin necesidad de ninguna «vaporera» especial ni ninguna fuente de vapor.
 3. Escurrirlas del jugo que han soltado, espolvorearlas por encima con el perejil picado, y servir las acompañadas de la mayonesa casera con ajo.
 4. Si preferís que estén doradas, pintarlas con el aceite con una brocha de silicona por ambos lados y asarlas en **una plancha manual o eléctrica** hasta que cojan color. No las cocinéis demasiado, porque se endurecen. Esparcir por encima el

perejil y servir. La plancha debe estar muy caliente para que la sepia se tueste antes de empezar a soltar agua.

5. Para elaborar este **falso alioli**, que es como una mayonesa con ajo, volcar todos los ingredientes en el vaso de la batidora, aplastando previamente el ajo para no encontrarse luego trocitos. Accionar la batidora introduciéndola en el fondo del vaso e ir levantándola **poco a poco** hasta que veáis que la emulsión está totalmente hecha.

Si queréis estar totalmente seguros de la ausencia de Salmonella, sustituir el huevo por 4 cucharadas de leche entera o 3 de nata líquida.

Si queréis que el ajo no se repita, después de pelado meterlo tal cual en el microondas, encima del plato giratorio, y calentarlo ligeramente durante 10 o 12 segundos a potencia máxima. De esta manera pierde algo de «fuerza» y no sabe tanto a ajo. Si utilizáis más de un ajo calentarlos unos segundos más, nunca hasta que quemen pues habrían empezado a cocerse.

SETAS SALTEADAS

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de setas de cardo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 o 5 dientes de ajo fileteados
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Limpiar las setas preferentemente en seco, frotándolas suavemente con papel de cocina para eliminarles el polvillo blanco que tienen. Trocearlas.
2. Filetear los ajos o picarlos.
3. En un recipiente redondo, con bastante superficie, pero planito y con buena tapa, volcar el aceite y los ajos picados, remover y sofreírlos 1 o 2 minutos a potencia máxima. Con que estén ligeramente coloreados es suficiente, ya que si se cocinan demasiado, se quedan duros. Siempre dependerá del tamaño que tengan y de la cantidad puesta.
4. Añadir las setas troceadas, la sal y la pimienta, remover, **tapar** y cocinar 4 minutos a potencia máxima. Dependiendo de la variedad y del tamaño de las setas, estarán ya o les faltará tan solo 1 minuto.
5. Esta receta se puede hacer de la misma manera con champiñones frescos. Si queréis servir estas setas en un revuelto de huevos, elaborarlas de esta forma, pero solas, sin añadirles ajos.
6. Si queréis conservar el sabor del ajo frito, cuando estén ligeramente coloreados sacarlos del recipiente y añadirlos al final a las setas ya cocinadas.

SOPA DE FIDEOS, SÉMOLA O TAPIOCA

Tiempo de microondas: 2 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 4 raciones de caldo de pollo o de cocido
 - fideos de cabello, sémola, tapioca, estrellitas...
1. Si queremos hacer uno o varios platos de sopa de fideos, de sémola o de tapioca y tenemos ya hecho el caldo, es muy fácil con el microondas.
 2. Si se trata de un solo plato, volcar el caldo en el plato de sopa donde se vaya a tomar, calentarlo 1 o 2 minutos a potencia máxima y cuando lo esté añadirle la cantidad que se quiera de fideos, sémola, tapioca, estrellitas...
 3. Remover bien para que estos ingredientes se repartan por todo el caldo, **tapar** — puede ser con un plato de sopa invertido del mismo diámetro— y programar potencia máxima durante unos minutos, que dependerán de la cantidad añadida. Si se trata de fideos finitos, como estos cuecen enseguida, con 1 o 2 minutos será suficiente, y si se trata de estrellitas, programar algún minuto más. Cuidado en todos los casos de no mantener la cocción durante demasiado tiempo, porque como no está «bien tapado», el caldo podría evaporarse del todo, el plato quedarse sin líquido y romperse por el calor.
 4. Si se trata de sopa para 4 personas, es preferible volcar el caldo en una sopera y taparla con su tapadera si la tiene o con una de silicona de mayor diámetro. Calentarla como anteriormente, añadir el ingrediente sólido, remover bien, tapar y cocer a potencia máxima hasta que los fideos o la sémola o tapioca estén blandos. Recordar que 1 minuto de cocción en el microondas corresponde a 6 o 7 en la cocina tradicional.

TOMATES RELLENOS DE POLLO, MAÍZ Y AGUACATE

Tiempo de microondas: 2 o 3 minutos

INGREDIENTES

- 4 tomates gordos carnosos muy rojos, pero duros
 - 1/4 de cucharadita de sal
 - 200 g de pechuga de pollo
 - 1 aguacate pequeño en taquitos
 - 1 cucharada de zumo de limón
 - 50 g de maíz cocido
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - la pulpa de los tomates muy escurrida
 - 2 cucharadas de perejil picado
 - pimienta blanca recién molida
1. Escoger tomates grandes, puesto que los vamos a rellenar, muy rojos, pero muy duros. Cortarles un casquete en la parte del tallo y vaciarlos con la cucharita especial para ello, con un saca bolas de melón o con una cucharita de café. Salarlos por dentro y colocarlos boca abajo encima de varias capas de papel absorbente de cocina para que suelten la gran cantidad de agua que tienen. Salar también ligeramente las bolitas o trozos que hemos obtenido al vaciarlos. Cuando hayan soltado algo de agua, tanto los tomates vacíos como la pulpa, secarlos muy bien por dentro con papel absorbente de cocina y secar también toda la pulpa que hemos sacado de su interior, las bolitas, apretándolas incluso con las manos.
 2. Cortar el pollo en cubitos, pulverizarlos con aceite, salpimentarlos ligeramente, removerlos y cocerlos como siempre **muy bien tapados**, a potencia máxima durante 2 o 3 minutos, dependiendo de su tamaño.
 3. Añadirlos después, con el poquito de jugo que han soltado, a la pulpa de tomate ya escurrida. Agregar también los cubos de aguacate rociados previamente con el zumo de limón para que no se ennegrezcan.
 4. Volcar, por último, el maíz cocido, el aceite, el perejil y la pimienta; remover bien y rellenar con esta mezcla los tomates colocando, en la parte superior, el casquete que les habíamos cortado. Aunque queden muy llenos, no importará y dependerá de la cantidad de agua que cada variedad de tomate nos haya soltado.

TORTA DE PATATA, CEBOLLA, REPOLLO, JAMÓN O BEICON

Tiempo de microondas: 15 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de patatas
- 250 g de cebolla
- 250 g de repollo blanco amarillento
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de beicon
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Cortar el beicon en trocitos y, para quitarle grasa —y, por tanto, calorías—, envolverlo en varias capas de papel absorbente de cocina y cocinarlo a potencia máxima durante 1 minuto para que esté doradito. No pasarse de tiempo, porque quedaría acartonado. Sacarlo y reservarlo.
2. Picar las tres verduras en trozos iguales más bien pequeños, como para la tortilla de patata, para que se cuezan mejor y más de prisa y volcarlas en el recipiente escogido —uno redondo, planito, de gran superficie y con buena tapa—. Añadir el aceite y las especias y remover para que todo quede muy bien impregnado.
3. **Taparlo** y cocinar a potencia máxima durante 10 minutos. A continuación, probar para saber cómo están de blandas las verduras, remover de nuevo para que la cocción se haga por igual, y volver a meter en el microondas, siempre a la misma potencia, **siempre tapado**, hasta que estén a vuestro gusto. A veces, se necesitan otros 10 minutos, y otras con 5 es suficiente.
4. Añadir ahora el beicon ya churruscadito, mezclar bien y servir.
5. Si no tenéis problema con los kilos ni con el colesterol, podéis dorar el beicon al principio, en lugar de entre papel de cocina, en el mismo recipiente donde vamos a cocinar las verduras, porque así aprovecharemos la grasa que suelta y que nos proporciona buen sabor.
6. Si no doráis previamente el beicon y lo cocináis al mismo tiempo que las verduras, no os cogerá el color tostado y aparecerá como cocido.
7. Si os gustan los platos muy gustosos, podéis añadir a esta mezcla, antes de cocinarla, unas cucharadas —las que os agraden— de salsa Perrins, también llamada salsa inglesa y salsa Worcestershire, o de salsa de soja si os gustan los sabores chinos.
8. Si queréis hacer una o dos **tortillas** con esta mezcla, utilizar la sartén tradicional y cuajarla allí, añadiendo 4 o 5 huevos batidos. No tiene nada que ver con

nuestra succulenta tortilla de patata, porque la receta es totalmente diferente y la patata, además, aquí está cocida, pero está buenísima.

9. Si queréis un sabor más suave y aromático, sustituir la cebolla por la parte blanca de los puerros cortada en rajitas finas.

TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y JAMÓN

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de calabacines jaspeados de color verde amarillento
- 300 g de patatas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos de 62-72 g
- 80 g de jamón serrano muy magro
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Para no tener que freír la patata, lo que triplicaría sus calorías, vamos a cocinarla en el microondas.
2. En un recipiente redondo y de gran diámetro, volcar el aceite y las patatas cortadas en láminas finas, como las típicas de la tortilla. Remover bien, **tapar** y cocinar a potencia máxima durante 5 minutos. Comprobar su estado, ya que deben estar casi blandas. Si no lo estuvieran, cocinarlas algún minuto más.
3. Añadir ahora el calabacín, cortado de la misma manera, mezclar bien con las patatas, **tapar de nuevo** y cocinar otros 5 minutos a la misma potencia. Ahora todo tiene que estar muy blando, de lo contrario, cocinar algún minuto más, **siempre tapado**.
4. Añadir el jamón cortado en cubos pequeñitos y remover de nuevo.
5. En un bol grande, batir los huevos salpimentados, agregar la mezcla anterior y remover muy bien hasta que toda la patata y el calabacín queden bien impregnados de huevo.
6. En una sartén antiadherente de bordes altos para salpicar menos, volcar unas gotas de aceite y, cuando esté caliente, cuajar la tortilla por ambos lados. Debe quedar jugosa por dentro y nunca amazotada.

TRUCHAS CON JAMÓN Y GAMBAS

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 4 truchas de ración
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de champiñones
- 200 g de gambas ya peladas
- 100 g de jamón serrano
- 1 o 2 cucharadas de alcaparras
- sal y pimienta blanca recién molida

1. A las truchas se les puede retirar la espina central y así serán más agradables de comer. Filetear los champiñones y cortar el jamón en cubitos. Para saber cómo limpiar el champiñón sin que se ennegrezca y sin añadirle zumo de limón, consultar [aquí](#).
2. Embadurnar bien las truchas por los dos lados con el aceite, la sal y la pimienta, ayudándonos de una brocha de silicona.
3. En el recipiente escogido, añadir el aceite y el champiñón y remover bien con una cuchara de madera para que se manchen de aceite por igual. Salpimentarlos. Colocar encima las truchas y esparcir por todas partes el jamón picado y las alcaparras. **Tapar** el recipiente y cocinar a potencia máxima durante 7 u 8 minutos, dependiendo del tamaño de las truchas.
4. Esperar unos minutos para el período de reposo y comprobar en el centro del pescado si le falta mucho o poco. Si fuera esto último, añadir las gambas y volver a cocinar 1 o 2 minutos más.
5. Si las truchas tienen espina, se ve rápidamente si están hechas al intentar separar, con un cuchillo de punta fina, la espina central de la carne. Si la carne está blanquizca y se separa fácilmente de la espina, es que ya está. Si está translúcida y no se puede retirar, es que le falta todavía algo de cocción. Dejarlas en su punto para que estén jugosas.
6. Las gambas deben añadirse siempre al final, cuando todo esté cocinado, para evitar que se pasen. Si las añadiéramos al mismo tiempo que las truchas, se resecarían y encogerían un montón. Por ello, añadir las gambas en el último momento.
7. Si no os gustan las alcaparras, suprimirlas, aunque proporcionan aquí un sabor muy agradable. Las podéis conservar en la nevera durante mucho tiempo.

TRUCHAS ENVUELTAS EN BEICON

Tiempo de microondas: 5 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 4 truchas de 150 o 200 g cada una
 - 100 g de beicon en lonchas finas
 - romero en polvo
 - 1 cucharada de perejil picado
 - sal y pimienta blanca recién molida
 - 4 lonchas de queso emmental
1. Pedirle al pescadero que retire la espina central de las truchas abriéndolas como un libro. Sazonarlas por dentro y por fuera con sal, pimienta, perejil y romero.
 2. Comprar el queso emmental ya cortado o hacerlo en casa, ya que es de mucha mejor calidad que el que se adquiere en láminas prefabricadas.
 3. Rellenar las truchas con el queso y envolver completamente cada una con 2 lonchas de beicon.
 4. Colocarlas en el recipiente escogido, **tapar**lo y cocinarlas a potencia máxima 5 o 6 minutos, dependiendo de su tamaño. Esperar un ratito para el período de reposo y comprobar su estado retirando un poco el beicon para observar el centro del pescado. Añadir algún minuto más de cocción si hiciera falta, pero con muchísimo cuidado para no pasarse, y contando siempre con el período de reposo.

DULCES Y GOLOSINAS

ALMÍBAR Y CLASES QUE HAY

Tiempo de cocción: 10 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de azúcar
- 100 g de agua

1. En el microondas es donde mejor y más cómodo se prepara el almíbar y el recipiente usado se limpia mejor después, puesto que es de vidrio y nada se queda pegado ni reseco.

Volcar, en una jarrita apta para microondas, el agua y el azúcar, remover un poco y meterla en el microondas a potencia máxima hasta que empiece a hervir. En ese momento, remover con una cuchara hasta que todo el azúcar se haya disuelto por completo.

2. Introducir de nuevo en el microondas y, dependiendo del tiempo que dure esta cocción, obtendremos diferentes tipos de almíbar.

A medida que el agua cuece, se evapora y obtenemos, primero, una especie de jarabe que se llama **almíbar a punto de hebra floja**. Luego, almíbar más espeso, que es el que se llama **a punto de hebra fuerte**. A continuación, almíbar **a punto de bola blanda**; después, el más espeso, **a punto de bola dura** y, si dejáramos que toda el agua se evaporara, obtendríamos **caramelo**.

3. Pasar, a continuación, una bayeta humedecida por el interior del microondas para eliminar todas las salpicaduras de almíbar.

ARROZ CON LECHE

Tiempo de microondas: 25 minutos + 4 o 5 para calentar la leche

INGREDIENTES

Para ablandar el arroz

- 200 g de arroz normal, el vaporizado no sirve
- un trozo de piel amarilla de un limón gordo
- 1/2 litro de agua y 1 pizco de sal

Para elaborar el arroz

- 800 g de leche entera **caliente**
 - 1 palito de canela en rama de unos 5 centímetros de largo
 - 180 g de azúcar
 - canela en polvo para espolvorear
1. Para preparar arroz con leche, este se tiene que cocer previamente con agua y un pizco de sal, ya que, de lo contrario, se encalla o endurece. Durante esta cocción no va a perder el almidón, que es el que le va a dar mucha cremosidad, puesto que el agua se va prácticamente a consumir, mientras que el almidón se quedará en el recipiente.
 2. Escoger un limón de piel muy gorda, los que más esencia tienen, y retirar la cantidad que os guste, procurando quitar solo la parte coloreada, que no amarga.
 3. Volcar en un recipiente con bastante superficie, para que la cocción sea más uniforme, el arroz, la piel de limón, la sal y el agua. **Tapar con la tapadera de agujeros**, ya que si tapamos con la de siempre, el arroz al cocer forma espuma, sube y se saldría. Programar 15 minutos a potencia máxima, 900 vatios. Al cabo de ese tiempo, la mayor parte del agua se habrá evaporado.
 4. En una jarrita, calentar **la leche** con el azúcar y un palito de canela a potencia máxima y en 5 o 6 minutos, tiempo suficiente para que se caliente, pero no hierva. Remover para comprobar que todo el azúcar se ha disuelto.
 5. Añadir ahora esta **leche caliente** sobre el arroz ya «precocido» y programar 10 minutos a potencia máxima con el recipiente **tapado** de nuevo con la **tapa de agujeros**. Añadir algún minuto más de cocción si os gusta muy blando.
 6. Dejarlo ahora que se enfríe. Durante el enfriamiento, embebe una parte de la leche que le ha sobrado y la que queda está tan cremosa que parece nata líquida.
 7. Cuando esté totalmente frío, espolvorearlo con canela en polvo.
 8. Para conservarlo bien y que no se reseque, guardarlo siempre en la nevera cubriendo todo el recipiente con lámina de plástico transparente muy bien

pegada, o volcándolo en un tupper hermético.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Tiempo de microondas: 13 minutos

INGREDIENTES

- 240 g de harina
- 200 g de azúcar
- 1/4 de litro de leche
- 50 g de aceite de oliva refinado
- 60 g de cacao o de chocolate en polvo
- 3 huevos de 62-72 g
- 1 sobre de levadura Royal = 16 g
- 2 cucharadas de brandy

1. Batir bien el azúcar con los huevos para que queden muy esponjosos.
2. Añadir la leche, el aceite y el cacao o chocolate y volver a batir unos segundos.
3. Agregar ahora la harina mezclada con la levadura, incorporándola suavemente a la pasta anterior, sin batir, pero hasta que desaparezca. Agregar el brandy repartiéndolo uniformemente.
4. Volcar en un molde embadurnado con mantequilla si es de vidrio o espolvoreado con azúcar glas si es de silicona y cocinar a potencia máxima —900 vatios— durante 3 minutos y, a continuación, a potencia de 600 vatios durante 10 minutos.
5. Dejarlo reposar unos minutos para el período de reposo y comprobar que está cocido del todo pinchándolo en el centro con una aguja larga y fina, que tiene que salir limpia, aunque su aspecto exterior sea como mojado.
6. Cuando lo vayamos a tomar, cubrirlo por todas partes con azúcar glas.
7. Si queréis dar a este bizcocho algo más de importancia, bañarlo por fuera con chocolate fundido.

BIZCOCHO DE YOGUR

Tiempo de microondas: 6 minutos

INGREDIENTES

- 1 yogur de limón = 125 g
- 2 huevos
- 1 medida de yogur de azúcar = 125 g
- 1 medida y 1/2 de yogur de harina = 185 g
- 1/2 medida de yogur de aceite de oliva refinado = 60 g
- 1/2 sobre de levadura en polvo Royal = 8 g
- piel de limón rallada

1. Espolvorear un molde alargado del tipo plumcake de silicona con azúcar glas para evitar que quede después de la cocción ligeramente pegado.
2. Mezclar previamente la levadura con la harina para que se reparta uniformemente.
3. En un bol grande, volcar el azúcar, la ralladura de limón, el yogur y los huevos bien batidos y remover bien. Agregar el aceite y volver a batir. Por último, añadir la mezcla de la harina, poco a poco, incorporándola con un tenedor o con batidor de alambre.
4. Volcarlo en el molde y cocinarlo 5 minutos a potencia máxima —900 vatios— y si no estuviera muy despegado de los bordes, cocinarlo 1 minuto más hasta que una aguja fina pinchada en el centro salga limpia.
5. Al servirlo, espolvorearlo abundantemente de azúcar glas o recubrirlo de mermelada de limón, ya que tiene aspecto de «tísico», al mantener su color de crudo y no tostarse en absoluto. Pero, aunque su textura es totalmente diferente a los horneados en el horno tradicional, salvo el color que no lo acompaña, queda bastante esponjoso y está rico. Si se cuenta el tiempo que ha tardado en cocerse y lo que se tarda en prepararlo, la relación calidad-esfuerzo es muy buena.

CARAMELO SÓLIDO Y CARAMELO LÍQUIDO. SALSA TOFFEE

Tiempo de microondas: 7 o 10 minutos dependiendo de la clase

INGREDIENTES

- 150 g de azúcar
- 100 g de agua

1. Para obtener **caramelo** en el microondas, necesariamente hay que **mojar con agua todo el azúcar** y pasar, primero, por las diferentes fases de almíbar, ver [aquí](#), clarito, a punto de hebra floja, a punto de hebra espesa, bola blanda, bola dura... hasta llegar a la fase de caramelo y, si prolongáramos la cocción, el azúcar se quemaría y habría que tirarlo.
2. En el fuego tradicional, el caramelo se hace solo con azúcar y, a veces, unas gotas de limón.
3. Si en el microondas introdujéramos el azúcar solo, sin agua, como es una sustancia que absorbe mucho las microondas, se formarían rápidamente unas costras duras y negras que amargarían. Por ello, es imprescindible, para obtener el caramelo transparente, clásico, de siempre, mojar el azúcar previamente con agua.
4. Este **caramelo sólido** se puede hacer directamente en el recipiente donde vayamos a elaborar un flan o un pudding, siempre que este sea de silicona o de cristal, incluso en las flaneras individuales.
En los recipientes de plástico normal, aunque sean aptos para el microondas, no se puede hacer, porque el caramelo adquiere una temperatura elevadísima que lo fundiría.
5. Volcar el azúcar y el agua en el recipiente adecuado e introducirlo en el microondas a potencia máxima, 900 vatios, más o menos tiempo según la cantidad que tengamos, entre 5 y 10 minutos por ejemplo, hasta que veamos que el agua de la receta se ha evaporado y empieza a aparecer el color del caramelo.
6. En todos los casos que queramos conseguir un bonito caramelo de color ambarino, sacarlo del microondas cuando haya cogido esa tonalidad clarita, porque durante el período de reposo se oscurecerá más y ya sabéis que el caramelo con demasiado color puede amargar.
7. Si lo que queremos es conseguir **caramelo líquido** para tenerlo siempre a mano en la despensa, **caramelo auténtico** —que no tiene nada que ver con el que compramos envasado—, el procedimiento es muy parecido al anterior, pero hay que trabajar con sumo cuidado para evitar quemarnos.

8. Escoger un recipiente alto, una jarrita, por ejemplo, y seguir los mismos pasos que para el caramelo sólido.

En el momento en que el caramelo esté ya con el color deseado, sacarlo del microondas si se quiere o hacerlo directamente encima del plato giratorio.

Con muchísimo cuidado, añadir a este caramelo algo de agua fría o caliente, en chorro fino, **muy despacio**, y manteniéndonos alejados lo más posible del recipiente, porque al añadir el agua sobre el caramelo hirviendo, este tiende a subir y salpica. Remover enseguida con una cuchara metálica.

Si aparecen unas costras sólidas de caramelo, introducir la jarrita de nuevo en el microondas hasta que se disuelvan por completo. Ya tenemos el caramelo líquido listo para usar o guardar.

9. Si en lugar de caramelo líquido queremos obtener una **salsa de toffee**, disolveríamos el caramelo sólido, una vez elaborado como anteriormente, en leche en lugar de agua o, todavía mejor, en nata líquida, que le daría más cremosidad. Esta salsa toffee para conservarse necesita estar en la nevera, a pesar de la alta concentración de azúcar que lleva, puesto que la leche y la nata son perecederas.

COMPOTA DE MANZANAS

Tiempo de microondas: 5 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 600 g de manzanas preferentemente reinetas
 - 2 o 3 cucharadas de azúcar
 - una ramita de canela
 - una piel amarilla de limón
 - 100 g de agua, aproximadamente = 10 cucharadas
 - 5 cucharadas de vino o de jerez dulces
1. Pelar las manzanas, quitarles el corazón y las pepitas, cortarlas en forma de gajos y volcarlas en un recipiente redondo de gran diámetro. Existen unos aparatitos especiales para eliminar el corazón de las manzanas que se llaman precisamente «descorazonadores», que son muy cómodos y rápidos de usar.
 2. Escoger un limón de piel muy gorda, para que tenga más esencias, y cortar una buena tira, procurando sacar la mínima cantidad de piel blanca, que es la que amarga.
 3. Encima de las manzanas, echar la piel de limón, el palito de canela, el azúcar, el agua y el licor removiendo bien. **Tapar** el recipiente y cocer a potencia máxima hasta que las manzanas estén blandas. A los 5 minutos, observar lo que ha pasado y prolongar la cocción si hace falta, pero teniendo cuidado para no hacer puré.
 4. En la época de los membrillos, se puede hacer esta misma compota con membrillos o mezclar los dos tipos de fruta.
 5. Se puede prescindir del licor, aunque le da a la compota un toque especial. Como el alcohol se evapora durante la cocción, los niños también pueden tomar esta compota.

FLAN DE COCO

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata pequeña de leche condensada, es decir, 270 g
- 200 g de leche normal
- 3 huevos de 62-72 g
- 100 g de coco rallado

Para el molde

- azúcar y agua para el caramelo
1. Volcar en un molde de rosca de silicona o de cristal el azúcar, al gusto de cada uno, y agua suficiente para que todo él se quede mojado. Confeccionar el [caramelo](#). Dejarlo enfriar. También podría elaborarse en flaneras individuales de silicona.
 2. Batir el conjunto de todos los ingredientes de la receta y volcar sobre el caramelo.
 3. Cocerlo al baño María —es decir, a 600 vatios de potencia— hasta que esté cuajado, contando con el período de reposo. Hacerlo en dos o tres etapas, teniendo cuidado de que no cueza, porque se llenaría de «ojos». Si lo dejáis en su punto, estará jugoso y si lo pasáis, quedará reseco. Programar primero 6 minutos, esperar 5 para el período de reposo y comprobar cómo va el cuajado. Añadir 2 o 3 minutos más, o los necesarios para que la aguja larga y fina introducida en el centro salga completamente limpia.
 4. Dejarlo enfriar completamente antes de desmoldarlo; incluso ponerlo unas horas en la nevera para que adquiriera más consistencia. Al servirlo, espolvorear su superficie con coco rallado.

FLAN DE HUEVO

Tiempo de microondas: 8 o 9 minutos

INGREDIENTES

- 4 huevos de 62-72 g
- 1/2 litro de leche
- 125 g de azúcar
- 6 flaneritas individuales de silicona
- 6 cucharadas rasas de azúcar
- 6 cucharadas de agua

1. Volcar en cada flanerita una cucharada de azúcar y otra de agua. Todo el azúcar tiene que quedar mojado con agua, aunque sin disolverse.
2. Colocar las 6 flaneras encima del plato giratorio del microondas, en su parte exterior, formando un círculo sin que se toquen, y programar potencia máxima como 5 minutos. Abrir de vez en cuando el microondas para ver cómo el azúcar se va disolviendo, cómo va pasando a almíbar y, a continuación, a caramelo. Cuando este aparezca de color ámbar, voltear cada flanera para que el caramelo, que ya está hecho, se escurra por las paredes en su parte inferior. No esperar a que el caramelo se oscurezca mucho, ya que amargaría. En cuanto se enfría, se solidifica.
3. Batir los huevos con el azúcar de la receta y mezclarlos con la leche algo caliente. Rellenar con esta mezcla todas las flaneras.
4. Introducir las a 600 vatios de potencia, primero 3 minutos, esperar 1 de descanso y continuar con otros 5 a la misma potencia. El flan deberá estar ya cuajado, algo que se comprueba estirando la silicona de los moldes y viendo que el flan se separa de los mismos.
5. Dejarlos enfriar y degustar. Si los queréis guardar en la nevera, introducirlos en un recipiente hermético, ya que el film transparente, con el que podríamos taparlos, no se pega a la silicona.

FLAN DE MANZANAS CON ALMENDRAS

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de manzanas reinetas ya limpias
- 1 lata pequeña de leche condensada, es decir, 270 g
- 4 huevos de 62-72 g
- 40 g de almendras tostadas fileteadas o picadas
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

Para el molde

- 3 o 4 cucharadas de azúcar para el caramelo y otras tantas de agua
1. En un molde de rosca, de anillo o de bavarois, con el centro hueco, de silicona o de cristal, volcar el azúcar y el agua y elaborar un [caramelo](#) y dejarlo enfriar.
 2. [Tostar las almendras](#), si no lo están.
 3. Pelar las manzanas y triturarlas con la leche condensada y la canela.
 4. Batir los huevos y añadirlos a la papilla anterior mezclándolos bien.
 5. Incorporar las almendras con cuidado, si están fileteadas, para que no se rompan.
 6. Volcar esta mezcla dentro del molde acaramelado y cocerlo al baño María —es decir, a 600 vatios de potencia— hasta que esté cuajado. Hacerlo por lo menos en dos etapas. El tiempo podrá variar entre 13 o 15 minutos.
 7. Este flan se puede servir solo o con una salsa de [caramelo o de toffee](#).

HIGOS NEGROS EN ALMÍBAR

Tiempo de microondas: 15 o 17 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de higos negros
- 250 g de azúcar
- 100 g de agua = 10 cucharadas
- una piel de limón si se tiene, solo la parte amarilla

1. En una sopera honda, volcar el azúcar, el agua, la piel de limón si se pone y remover bien con una cuchara de madera para que todo el azúcar quede mojado.
2. Introducir en el microondas, **destapado**, 5 minutos a potencia máxima hasta conseguir un almíbar clarito.
3. Añadir ahora los higos, que deben estar muy enteros, es decir, poco maduros, sin haberse empezado a rajarse y, a ser posible, conservando el rabito.
4. Cocerlos durante 5 minutos a potencia máxima y con el **recipiente tapado**.
5. Como ya estarán cocidos, sacarlos a un tarro con mucho cuidado para no romperlos.
6. Introducir ahora la sopera **destapada**, solo con el almíbar, hasta que se consiga un almíbar espesito, a potencia máxima entre 5 y 7 minutos.
7. Volcarlo encima de los higos, cerrarlo y, cuando esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera, donde se conservan estupendamente durante varios meses.

INFUSIONES

Tiempo de microondas: 4 o 5 minutos

INGREDIENTES

- 1/4 de litro de agua
- hierbas sueltas o bolsitas de infusiones

1. Las infusiones pueden hacerse en la misma taza en la que luego se van a tomar.
2. Volcar el agua en la taza o vaso y programar 4 o 5 minutos a potencia máxima, dependiendo del tamaño.
3. Cuando aparezcan las primeras burbujas, sin que hierva a borbotones, dentro del mismo aparato, puesto que el recipiente en este momento quema, añadir las hierbas o la bolsa con la infusión. Remover para unificar, cubrir con un plato para que conserve más aroma y esperar unos minutos antes de tomarla para que todas las sustancias aromáticas y los antioxidantes pasen al agua.
4. En el caso del té, en los primeros segundos pasa al agua la teína o cafeína. Pero, si se deja infusionar durante 1 o 2 minutos, pasan al agua también los taninos, que hacen que la acción excitante de la cafeína quede muy disminuida.
5. No calentar el agua de la infusión demasiado, porque, por el efecto retardado de la ebullición, si el agua está cociendo a grandes borbotones, al introducir la bolsa de la infusión, puede formar todavía más burbujas y salirse.
6. Si usamos hierbas sin envasar, colar el líquido antes de beberlo para eliminar las hojitas y los tallos.

MANZANAS «ASADAS»

Tiempo de microondas: 5 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 4 manzanas
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 2 o 3 cucharadas de azúcar
 - 4 cucharaditas de pasas sultanas o de Corinto
 - canela en polvo
1. Escoger el tipo de manzana que más guste, aunque las más típicas para asar son la reineta y la Granny Smith. Lavarlas, secarlas y quitarles el corazón. Si disponéis de un descorazonador de manzanas lo haréis más cómodamente. Con un cuchillo pequeño y bien afilado, hacer un corte muy fino y superficial todo alrededor de la manzana. Se trata simplemente de cortar la piel para que esta no se reviente durante la cocción, pero sin tocar la carne de la fruta.
 2. Colocarlas en la parte exterior de un recipiente redondo y de gran superficie, dejando el centro vacío.
 3. En el agujero de cada manzana, introducir 1 cucharadita de pasas, un pegotito de mantequilla, 1 cucharadita de azúcar y un poquito de canela.
 4. **Taparlas** y cocinarlas a potencia máxima hasta que, al pincharlas con una aguja fina, comprobéis que están blandas. El tiempo variará muchísimo de una variedad de manzana a otra e, incluso, de su estado de madurez, de su hidratación y del tiempo de almacenamiento. Podéis empezar programando 5 minutos, esperar unos minutos para el período de reposo y comprobar cómo están y cuánto les falta. Tener cuidado, porque si os confiáis demasiado, se pueden espachurrar todas y ¡obtendréis puré de manzana!

MEMBRILLO O CARNE DE MEMBRILLO

Tiempo de microondas: 23 o 25 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de membrillos
- 450 g de azúcar

1. Lavar los membrillos debajo del agua fría frotándolos bien con los dedos para eliminar toda la «pelusilla» que los recubre y que, a veces, puede ser muy abundante. Secarlos.
2. Encima de una tabla de cocina y con un cuchillo grande de los de cortar carne, bien afilado, cortarlos por la mitad a lo ancho y trocear cada una de estas porciones en cuatro.
3. Ahora, con un cuchillo pequeño, de los llamados «patateros», pero también muy afilado, proceder a retirar el corazón leñoso y las pepitas. En la elaboración del membrillo, lo que más cuesta es realizar esta operación, porque esta zona central es muy dura. Retirar también cualquier parte fea que pueda llevar el fruto en su interior. Los membrillos, aunque estén muy sanos y bonitos por fuera, a menudo están algo picados por dentro. Si estaban sanos, nos quedarán 450 g aproximadamente.
4. Colocarlos en un **recipiente hondo**, apto para microondas, como una sopera, y que tenga una buena tapa y cocerlos tapados 10 minutos a potencia máxima.
5. Al cabo de este tiempo, estarán ya blandos al pincharlos con una aguja fina. Añadirles el azúcar, remover bien para que se mezcle con la fruta y triturarlos con una batidora hasta obtener un puré fino.
6. **Tapar de nuevo** y cocer durante otros 10 minutos a la misma potencia máxima.
7. Al cabo de este tiempo, deberíamos tener ya un puré bastante espeso, pero todavía algo fluido. Cocerlo ahora **destapado** entre 3 y 5 minutos, que pueden no ser los mismos en todos los casos, ya que la variedad y el estado de madurez de los membrillos puede ser muy diferente.
8. En cualquier caso, debemos conseguir un puré espeso de color ámbar, que nos recuerda al de la carne de membrillo.
9. Volcarlo, preferentemente, en una caja de plástico cuadrada, tipo tupperware, alisando su superficie con una espátula lisa blandita y dejarlo enfriar **destapado** para que coja más cuerpo.
10. Al día siguiente, estará completamente sólido. **Tapar**, entonces, el recipiente con su correspondiente tapadera.
Si guardáis este tupper en la nevera, el membrillo os durará en perfectas

condiciones muchos meses, hasta de una temporada a otra, sin resecarse ni endurecerse.

11. Aunque el membrillo es un fruto de aspecto «seco», tiene un 86,4% de agua y, por ello, **no hay que añadir nada de líquido** en su cocción, porque él ya suelta la suficiente. Si añadiéramos agua, luego habría que evaporarla a fuerza de cocer y cocer.
12. Los membrillos, como la mayoría de las frutas, tiene muy pocas calorías —27 por cada 100 g—, pero transformado en carne o dulce tiene 215 calorías.
13. El membrillo **no se pela**, ya que en su piel (y en las pepitas) es donde se encuentra la mayor cantidad de pectina, un espesante natural que se utiliza en la fabricación industrial de todas las confituras.
14. El membrillo es una de las frutas que más fibra tienen, la que más después de los nísperos. Por este motivo, también es un **buen regulador intestinal** y **sirve para contrarrestar el estreñimiento**. Aunque parezca una paradoja, el membrillo sirve para ambas cosas: para combatir el estreñimiento y para frenar las diarreas.

MERMELADA CASERA DE ALBARICOQUE

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de albaricoques Bulida
- 350 g de azúcar o 200 g de fructosa

1. Todas las mermeladas se hacen siguiendo el mismo procedimiento y con cualquier tipo de fruta, incluso de tomate, pimientos rojos, limón...
2. Escoger albaricoques de la variedad Bulida, que son los mejores para esta preparación y con los que está elaborada la confitura industrial. Lavarlos, secarlos muy bien y retirarles el hueso, cortándolos por la mitad.
3. Volcarlos en un recipiente hondo, al contrario de lo que hacemos habitualmente, ya que la mermelada, al cocer, tiende a subir como en el fuego y podría salirse. **Taparlo** con su tapadera normal o con una tapa de silicona que recubra toda su superficie y cocer la fruta 5 minutos a potencia máxima.
4. Al cabo de este tiempo, la fruta se habrá cocido, habrá soltado parte de su agua y tendremos como una compota. Triturarla con una batidora, pero no exhaustivamente para que queden trocitos.
5. Añadirle el azúcar, remover bien para que se disuelva y volver a cocer otros 5 minutos a potencia máxima, ahora **destapada** para que pierda parte del agua que los albaricoques todavía conservan, puesto que tienen un 87,6%.
6. Si todavía estuviera caldosa, cocerla otros 5 minutos más, siempre **destapada**, hasta conseguir el espesor deseado. Contar con que, al enfriarse, siempre espesa un poco más.
7. Volcarla inmediatamente en un tupper o frasco de mermelada muy limpio procurando **llenarlo hasta arriba** para que no quede nada de aire en su interior. **Taparlo ahora mismo**, casi hirviendo, y en cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera, donde siempre tendrá que estar hasta su total consumición. Si seguís estos pasos, la mermelada no necesita para nada esterilizarse al baño María como a veces se aconseja, pero es muy importante que no contenga nada de aire en su interior, que es el que produciría fermentaciones y mohos.
8. La **fructosa** es un hidrato de carbono que, con moderación, toleran los diabéticos y tiene las mismas calorías que la sacarosa o el azúcar normal, pero endulza el doble y, por tanto, hay que poner la mitad.

MERMELADA CASERA DE CEREZAS

Tiempo de microondas: 20 o 23 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de cerezas picotas
- 250 g de azúcar normal o 125 g de fructosa

1. Lavar las picotas, escurrirlas y colocarlas en un recipiente bastante hondo, una sopera honda, por ejemplo, ya que la mermelada tiende a «subir» durante la cocción, como en el fuego, y la mermelada podría salirse.

Taparla con su tapa si la tiene, o con una tapa de silicona que sea del mismo diámetro o algo superior para que descansa en su borde, y cocerlas a potencia máxima durante 10 minutos. Cuando ya no quemen, deshuesarlas colocándose unos guantes de goma para no mancharse o hacerlo con el aparatito especial que para ello existe y que también sirve para deshuesar aceitunas.

2. Triturarlas en el mismo recipiente de cocción con la batidora, pesar la pulpa resultante y añadir la misma cantidad de azúcar, o un poco menos, dependiendo de lo dulce que nos guste. Remover con una cuchara de madera para que todo se mezcle bien y volver a cocer 5 minutos a potencia máxima, siempre con el **recipiente tapado**.

3. Como en este momento queda demasiado líquida, cocerla otros 5 minutos a la misma potencia pero **destapada** para que se vaya evaporando la gran cantidad de agua, 84%, que tienen estas frutas.

4. Si todavía estuviera clara, y dependerá de la variedad de las cerezas y de su estado de madurez, remover de nuevo y cocer, por último, otros 3 minutos más o hasta que adquiera la consistencia deseada, siempre con el recipiente **destapado**.

5. Si elaboráis esta mermelada con fructosa, podrán tomarla, sin abusar, los diabéticos.

MERMELADA CASERA DE CIRUELAS CLAUDIAS

Tiempo de microondas: 20 o 25 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de ciruelas claudias
 - 300 g de azúcar
1. Lavar las ciruelas, secarlas con papel absorbente de cocina y cocerlas enteras, **tapadas**, a potencia máxima hasta que estén un poco deshechas, unos 6 o 7 minutos.
 2. Quitarles la piel y los huesos, algo que se hace muy fácilmente puesto que toda la fruta está muy blandita.
 3. Si el conjunto está muy clarucho, cocerlo 5 o 7 minutos más, pero ahora **destapado** para que el exceso de líquido empiece a evaporarse.
 4. Pesar esta cantidad de pulpa y añadir la misma cantidad de azúcar o la mitad de fructosa. Si se quiere menos dulce, añadirle menor cantidad, pero conservando la mermelada siempre en la nevera.
 5. Volverla a cocer, siempre a potencia máxima y siempre **destapada**, hasta que os guste la consistencia que tenga, 5 o 10 minutos. Queda bastante deshecha, pero si os gusta tipo puré, es decir, sin trocitos, triturarla unos segundos con la batidora.
 6. Ninguna de las mermeladas caseras elaborada de esta manera en el microondas necesita para nada esterilización, es decir, baño María, siempre que sigáis todos los pasos de [aquí](#).
 7. Si la van a tomar los diabéticos, con moderación, elaborarla con fructosa en lugar del azúcar normal que es la sacarosa.

MERMELADA CASERA DE FRESA PARA DIABÉTICOS O PERSONAS QUE QUIERAN CONSUMIR POCAS CALORÍAS

Tiempo de microondas: 13 o 15 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de fresas o fresones
- 2 cucharadas de zumo de limón
- la puntita de 1 cucharadita de café de pectina en polvo
- 40 o 50 gotas del edulcorante artificial Dulzol

1. Lavar las fresas debajo del grifo y nunca sumergidas en agua y retirarles después el rabito. Secarlas, ahora, muy bien con papel absorbente de cocina y volcarlas en un recipiente **muy hondo**, porque al cocer van a subir como la leche y se podrían derramar.
2. Cocerlas durante 10 minutos a potencia máxima y **destapadas**. No olvidar que las fresas tienen un 90% de agua que tendremos que eliminar desde el principio si queremos obtener, al final, una mermelada espesita.
3. Al cabo de ese tiempo, estarán casi deshechas. Triturarlas un poco más con la batidora, añadir la pectina mezclándola por igual con toda la pulpa, el limón si se pone, aunque no es imprescindible, y cocer otros 3 o 5 minutos más, **siempre destapadas** y a la misma potencia hasta que veáis que ya no está muy líquida.
4. Esperar a que se enfríe un poco y añadirle el edulcorante artificial mezclándolo uniformemente.
5. Volcarla, inmediatamente, en un tupper o frasco de mermelada muy limpio procurando **llenarlo hasta arriba** para que no quede nada de aire en su interior. **Taparlo ahora mismo**, casi hirviendo, y en cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera, donde siempre tendrá que estar hasta su total consumición. No la conservéis muchos días, pues, al no llevar azúcar ni ningún conservante artificial, se puede estropear.
6. Aclaro, para los que deben calcular las calorías que ingieren, que 100 g de mermelada de fresa casera elaborada con azúcar tiene 203 calorías y una mermelada como esta, especial para diabéticos, tiene solamente 34.
7. **La pectina** es un espesante natural soluble en agua y presente en mayor o menor cantidad en muchas frutas, siendo la pera y la manzana de las que más tienen. La que encontraréis normalmente en Madrid será la pectina de manzana en Riesgo, una tienda de productos químicos y farmacéuticos situada en la calle Desengaño 22, Tfno: 91-5216134 y riesgo@mriesgo@tsc.es. Los que viváis fuera de la

capital y queráis encontrar pectina, dirigiros a vuestro farmacéutico, que seguramente os la podrá conseguir^[1]. Debéis añadirla en muy pequeña cantidad, porque su poder gelificante es enorme y con la punta de una cucharadita de café, menos de la mitad, será suficiente. Y si queréis que vuestra mermelada sea más espesa, siempre podéis añadirle un poco más.

8. El **edulcorante líquido artificial Dulzol** es una mezcla de sacarina y ciclamato provisto de cuenta gotas, que yo encuentro mucho más cómodo de usar que los edulcorantes en polvo, porque a medida que vais echándolo, podéis comprobar el dulzor que va proporcionando e ir añadiendo hasta que os guste. Por ello, cada uno echará más o menos, dependiendo de lo goloso que sea.
9. El zumo de limón se añade como antioxidante y porque la pectina cuaja mejor en un medio ácido.
10. De esta misma forma, se puede hacer mermelada de frambuesas o de moras, contando con que, como son frutas que tienen más pectina, espesarán antes y mejor, y de cualquier otra fruta.
Si la elaboráis con fructosa, que endulza el doble que la sacarosa, necesitaréis poner la mitad y también tendrá la mitad de calorías.

MERMELADA CASERA DE HIGOS NEGROS

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de higos negros frescos
 - 200 g de azúcar
1. Lavar los higos, que pueden ser de tamaño pequeño, debajo del grifo, secarlos un poco con papel absorbente de cocina, pelarlos, volcarlos en una sopera y cocerlos, **tapados**, a potencia máxima durante 5 minutos.
 2. Ahora, triturarlos un poco hasta que no queden trozos y añadir el azúcar, removiendo bien con una cuchara de madera para que se distribuya por igual.
 3. Cocer ahora 5 minutos, también a potencia máxima, pero ahora **destapado**.
 4. Si la mermelada tiene ya la consistencia deseada, volcarla todavía hirviendo en un frasco, procurando llenarlo del todo, **taparlo inmediatamente** y, en cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera.
 5. Si todavía está clarita, y dependerá, como siempre, del estado de madurez de los higos y de su variedad, cocerla de nuevo 2 o 3 minutos más hasta que esté a vuestro gusto ahora ya siempre **destapada** para que evapore. No olvidar que, al enfriarse, suele espesar bastante.

MERMELADA CASERA DE HIGOS VERDES CON POCA AZÚCAR

Tiempo de microondas: 12 o 13 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de higos verdes
- 200 g de azúcar

1. Los higos, como la mayoría de las frutas, tienen mucha agua en su composición, 80%, y para preparar mermeladas **no hace falta añadirles ninguna**. Al revés, se cuecen muchísimo mejor así, con su agua interior o de constitución, y conservan todo su aroma y sabor.
2. Lavar los higos debajo del grifo, nunca sumergidos.
3. Cortar cada uno en cuartos, colocarlos en un recipiente en el que quepan extendidos, sin amontonarse, **taparlo bien** con su correspondiente tapadera e introducirlo 5 minutos en el microondas a potencia máxima, 900 vatios.
4. Añadirles ahora 200 g de azúcar, remover bien para que se deshaga un poco en el jugo que han soltado los higos y volver a cocerlos otros 5 minutos a la misma potencia y siempre **bien tapados**.
5. Triturarlos ahora con la batidora o con la trituradora que se tenga hasta que no queden trocitos.
6. Si se quiere más espesa, cocerla 2 o 3 minutos más, siempre a la potencia máxima, pero **ahora destapada** precisamente para que pierda agua y espese. Tener cuidado porque, lo mismo que en el fuego, la mermelada tiende a «subir» al cocer y puede salirse.

MERMELADA CASERA DE LIMÓN

Tiempo de microondas: 20 o 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de limones preferiblemente de piel fina y sin o con pocas pepitas
 - 1 kilo de azúcar normal o 1/2 kilo de fructosa
1. Cortar 2 o 3 tiras de piel de limón, solo la parte amarilla, que es la que contiene las esencias, y el resto de los limones a lo «vivo», es decir, retirando también la piel blanca que envuelve los gajos. Retirar también las pepitas si las tiene. Esta parte blanca es la que amarga en todos los cítricos.
 2. Volcarlos en una sopera o bol grande, **taparlo** y cocer durante 10 minutos a potencia máxima.
 3. Triturar todo esto ahora con una batidora y, si estuviera muy caldoso, porque los limones han soltado mucho jugo, cocer, ahora **destapado**, durante 10 minutos más a la misma potencia máxima.
 4. Añadir el azúcar o la fructosa, remover bien para que se disuelva y volver a cocer, de nuevo **destapado**, hasta que espese un poco, pero no mucho, ya que el limón tiene mucha pectina, espesante natural, y al enfriarse tenderá a coger mucho más cuerpo. Con 10 minutos a potencia máxima, puede ser suficiente.

MERMELADA CASERA DE NARANJAS

Tiempo de microondas: 15 o 20 minutos

INGREDIENTES

- 800 g de naranjas, unos 680 g ya peladas
- 20 o 30 g de piel de naranja cortada en juliana, solo la parte coloreada
- 250 g de azúcar

1. Lavar dos naranjas gordas, frotarlas con un cepillito y jabón para eliminarles la cera que llevan, secarlas, retirar 2 o 3 tiras largas de su piel coloreada, sin nada de blanco —mayor o menor cantidad dependiendo de vuestro gusto— y cortarlas en palitos muy finos que es lo que se llama **juliana**. Si tenéis un aparatito especial para preparar tanto la juliana de naranja como la de limón, utilizadlo.
2. Pelar, después, más a fondo estas dos naranjas, «a lo vivo», así como las restantes para eliminarles la parte blanca que amarga, abrirlas por la mitad y retirar también los trozos blancos del interior. Si tuvieran pepitas, retirarlas.
3. Volcar estas naranjas en una ensaladera grande y trocearlas unos segundos con la batidora hasta que aparezcan pedacitos pequeños. ¡Cuidado con no hacer puré!
4. Colar ahora, a través de un colador de malla finita, apretando bien la pulpa con una espátula de goma blanda contra las paredes del colador, para que solo nos quedemos con **pulpa espesa de naranja**, sin nada de zumo. Aprovechar este zumo, aunque en esta receta no haga falta.
5. Volcar de nuevo en la ensaladera esta pulpa y pesarla. Si tenemos 350 g, necesitaremos la misma cantidad de azúcar o un poquito menos, 250 g, pero no echarla ahora. Añadir, sin embargo, la juliana ya preparada al principio.
6. **Tapar bien este recipiente**, con su tapa si la tiene o con una tapa de silicona que descansa en su borde, la de agujeros no vale, y cocer a potencia máxima durante 7 minutos. Si en este momento vemos que se ha evaporado bastante líquido de la pulpa, a pesar de estar colada, añadir la cantidad escogida de azúcar, remover y cocer 5 minutos a potencia máxima esta vez **destapada**.
7. Al cabo de ese tiempo, observar la mermelada. Si todavía la veis algo líquida, volver a cocerla de la misma manera de 3 a 5 minutos más. Recordar que, al enfriar, espesará un poco más.
8. Cuando ya esté terminada, volcarla hirviendo en un clásico frasco de mermelada y seguir, para su conservación posterior, todos los pasos indicados [aquí](#).

NATILLAS SOLO DE YEMAS

Tiempo de microondas: 5 minutos

INGREDIENTES

- 5 yemas
- 5 cucharadas de azúcar
- un trozo de piel de limón
- 1/2 litro de leche
- 1 cucharada de maicena
- canela en polvo

1. Escoger un limón de piel muy gorda y cortar una buena tira, procurando sacar la mínima cantidad de piel blanca, porque amarga. Cocerla con las natillas, retirándola después, o rallarla muy finita para que apenas se note.
2. Disolver la maicena en un poquito de leche fría.
3. Volcar todos los ingredientes de la receta menos la canela en un cuenco o ensaladera hondos. Remover bien, preferentemente con un batidor de alambre, e introducir en el microondas a potencia máxima. En este caso concreto, no hace falta tapar, porque vamos a hacer un cuajado y se tiene que producir a la fuerza una evaporación. Programar 5 minutos, pero a los dos minutos abrir y remover. Proceder así cada minuto porque, como siempre, se nos cuecen antes los bordes que el centro. Cocer hasta que consigamos la textura deseada. Contar, como siempre, con el período de reposo, porque si dejamos de calentar cuando ya están muy espesas, con el reposo, espesarán todavía más. Si así sucediera, siempre tendrá arreglo. Añadiríamos leche fría y batiríamos vigorosamente con el batidor de alambre. Si nos quedasen ahora demasiado claras, las meteríamos de nuevo en el microondas, pero solamente unos segundos para espesarlas otra vez.
4. En esta receta, las natillas no se cortan, porque llevan fécula, la maicena. Si estuvieran elaboradas solo con huevos, al cocer, se cortarían. Habría que hacerlas siguiendo las mismas precauciones que en la fabricación de la [salsa holandesa](#), porque ambas preparaciones deben hacerse a la temperatura de baño María —menor que la de 100°, la de ebullición—.
5. Las natillas se pueden volcar sobre una fuente o plato que tenga unas galletas o unos bizcochos de soletilla.
6. Cuando están frías, espolvorearlas con canela en polvo y servir las. Conservarlas siempre en la nevera, donde todavía espesarán algo más.
7. Si no os gusta la esencia de limón, podéis aromatizar las natillas con vainilla en

polvo que se llama «vainillina». Esta se encuentra, preferentemente, en forma de azúcar avainillada y, además del azúcar de la receta, añadiríais media cucharadita de esta otra. Si os gustan los dos sabores, añadir los dos ingredientes.

PALOMITAS DE MAÍZ DULCES O SALADAS

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

- granos de maíz especial para palomitas
- 1 cucharada sopera de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar o un poquito de sal

1. Las palomitas de maíz realmente caseras, elaboradas con granos de maíz «especial para palomitas», son un entretenimiento que gusta a todos, especialmente a los niños, y que son sanas, mientras que las bolsitas que encontramos en el mercado para meterlas tal cual en el microondas no lo son al estar cargadas de grasas vegetales sin especificar, que suelen ser de coco, palma o palmiste, y de grasas «trans» muy perjudiciales para nuestro organismo, pues suben los niveles de colesterol malo LDL bajando las cifras de colesterol bueno o HDL.
2. Se pueden preparar dulces o saladas.
3. Volcar, en un recipiente planito y de gran superficie, el aceite, el agua, el azúcar o la sal y remover bien con una cuchara de madera para que todo se mezcle por igual.
4. Añadir ahora los granos de maíz de manera que cubran solamente su superficie, sin que quede una capa muy gorda. Remover de nuevo.
5. **Tapar** el recipiente con su tapadera correspondiente y programar potencia máxima entre 7 u 8 minutos. Cuando pase un ratito, empezaremos a oír pequeñas explosiones, lo que nos indicará que el maíz se está abriendo. El tiempo dependerá, como siempre, de la cantidad puesta y de la variedad de maíz, ya que, si es bueno, se abrirá más de prisa y lo harán casi todos los granos.
6. Si las estamos haciendo dulces y observamos que muchas palomitas ya se han formado, sacar el recipiente, retirar todas las abiertas para evitar que el azúcar se queme demasiado y dejar que se abran las restantes, programando siempre la potencia máxima.

PASTEL DE CHOCOLATE CON ALMENDRAS

Tiempo de microondas: 6 o 7 minutos

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate
 - 50 g de mantequilla
 - 100 g de azúcar
 - 120 g de almendras molidas
 - 5 huevos
1. Volcar el chocolate y la mantequilla en un plato hondo y fundirlos en el microondas a 600 vatios de potencia en 1 o 2 minutos, dependiendo de la temperatura inicial de la mantequilla. Aunque parezca que el chocolate no se ha fundido, porque conserva su forma, apretarlo con una espátula, ya que puede estar totalmente blando conservando, sin embargo, su aspecto original.
 2. En un bol grande para poder remover con facilidad, volcar esta mezcla, añadiendo las yemas, la almendra molida y el azúcar. Remover bien con un batidor de alambre para mezclar uniformemente.
 3. En otro bol o ensaladera honda, volcar las claras, añadirles un pizco de sal y montarlas a punto de nieve con unas varillas eléctricas. Cuando estén muy duras, volcarlas encima del bol anterior, incorporándolas con un tenedor o con las varillas eléctricas a su mínima velocidad.
 4. Volcar todo esto en un molde redondo de tarta de silicona y cocerlo en el microondas 2 minutos a potencia máxima —900 vatios— y 4 o 5 minutos a 600 vatios. Esperar unos minutos para el «período de reposo» en el que terminará de cuajar.
 5. En cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en el frigorífico para que coja más consistencia.
 6. Si el molde es de silicona, se desmoldará estupendamente estirándolo con las manos por su parte superior. Si no tenéis un molde de esta clase, utilizar uno redondo y rizado de vidrio o de porcelana embadurnado con mantequilla y no lo desmoldéis.

PASTEL DE CHOCOLATE DE LOS 7 MINUTOS

Tiempo de microondas: 7 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate negro con un 52% mínimo de cacao
- 200 g de mantequilla
- 130 g de azúcar
- 30 g de harina
- 5 huevos
- un pizco de sal
- azúcar glas para espolvorear

1. En un plato de sopa, volcar el chocolate y derretirlo en el microondas 2 o 3 minutos a 600 vatios. Aplastarlo con una espátula de goma blanda, porque habrá trozos que parezca, por su aspecto inicial, que están enteros cuando están ya blandos.
2. Volcar la mantequilla en otro plato similar y fundirla entre 1 y 2 minutos, dependiendo de su temperatura inicial, a la misma potencia.
3. En un bol grande, para tener bastante espacio, volcar las claras y el pizco de sal y montarlas a punto de nieve hasta que estén muy duras. Se hace mejor con unas varillas eléctricas o con las de la batidora, si las lleva.
4. En otro bol grande o ensaladera, volcar el chocolate y la mantequilla fundida, la harina, el azúcar y las yemas y mezclar bien con un batidor de alambre, con una batidora o con las varillas eléctricas utilizadas anteriormente.
5. Añadir ahora las claras incorporándolas con un tenedor —nunca una cuchara, que las aplastaría—, con un batidor de alambre o con las varillas eléctricas anteriores, pero a la mínima velocidad para que no pierdan las burbujitas de aire que han adquirido durante el montado.
6. Volcar esta mezcla en un molde de silicona redondo, de unos 26 centímetros de diámetro, previamente espolvoreado con azúcar glas para que se desmolde mejor. También puede volcarse en un molde de cristal previamente untado con mantequilla.
7. Introducirlo en el microondas, al principio, durante 2 minutos a potencia máxima y, después, durante 5 minutos a 600 vatios.
8. Esperar a que se enfríe un poco y veréis que va quedando más cuajado y que una aguja fina pinchada en su centro sale limpia. El pastel, además se ha separado de las paredes del molde de silicona. Cuando esté totalmente frío, taparlo con plástico transparente para que su superficie no se reseque y guardarlo en la

nevera unas horas, o hasta el día siguiente, para que coja más «cuerpo».

9. Se puede servir tal como está, espolvoreando azúcar glas en su superficie en el preciso momento de tomarlo, o adornándolo con medias nueces, almendras o avellanas tostadas y troceadas...

PASTEL DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

Tiempo de microondas: 7 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate negro con un 52% mínimo de cacao
- 200 g de mantequilla blanda
- 150 g de azúcar
- 20 g de harina
- 30 g de nueces peladas
- 30 g de almendras
- 30 g de avellanas
- 4 huevos
- un pizco de sal
- medias nueces para adornar

1. Esta receta se hace exactamente igual que la anterior, añadiendo los frutos secos picados antes de incorporar las claras a punto de nieve.
2. Fundimos el chocolate y la mantequilla a 600 vatios de potencia y por separado.
3. Montamos las 4 claras a punto de nieve con un pizco de sal.
4. En un bol o ensaladera grandes volcamos la mantequilla y el chocolate derretidos, el azúcar, la harina, las yemas y los frutos secos picados mezclando todo bien.
5. Incorporar a esta mezcla, con la ayuda de un tenedor, las claras a punto de nieve.
6. Para cuajarlo, programar, como anteriormente, 2 minutos a potencia máxima — 900 vatios— y 5 minutos a 600.
7. Adornarlo con medias nueces, o con una mezcla de los tres frutos secos empleados enteros o picados.

PASTEL DE CHOCOLATE Y GALLETAS

Tiempo de microondas: 2 o 3 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de chocolate puro
- 225 g de mantequilla
- 3 huevos de 62-72 g
- 50 g de azúcar
- 100 g de almendras tostadas
- 1 cucharadita de piel de naranja rallada
- 100 g de galletas de chocolate, Petit écolier, por ejemplo
- 5 cucharadas de Cointreau, o de licor de naranja, o de mandarina

1. Fundir el chocolate a 600 vatios de potencia durante 2 o 3 minutos, así como la mantequilla en 1 o 2 minutos, que dependerán de su temperatura inicial.
2. [Tostar las almendras](#) y trocearlas un poco para que luego se encuentren trocitos.
3. Triturar las galletas, rallar la piel de naranja y batir los huevos.
4. En un bol o ensaladera grandes, unir todos los ingredientes de la receta mezclándolos bien y añadir, al final, el licor escogido.
5. Volcar esta mezcla en un molde de silicona con la forma que más os guste, redondo o alargado, y meterlo en el congelador para que cuaje y se ponga duro.
6. Servirlo siempre muy frío. No se queda duro del todo y está muy rico.

PASTEL DE LIMÓN

Tiempo de microondas: 5 o 6 minutos

INGREDIENTES

Para la base del pastel

- 200 g de galletas buenas
- 100 g de mantequilla

Para la crema del pastel

- 150 g de zumo de limón
- la piel de un limón rallada
- 1 bote de leche condensada de 270 g de peso neto
- 50 g de azúcar
- 4 huevos de 62-72 g

1. Escoger un molde redondo de vidrio o de porcelana, de 24 centímetros de diámetro y 3 centímetros de alto, preferiblemente «rizado» u ondulado, y forrarlo con film transparente para que la tarta ya elaborada pueda desmoldarse con facilidad, simplemente tirando del film.

Si el molde es bonito, también puede servirse el pastel sin desmoldar.

2. Fundir la mantequilla a 600 vatios en 1 minuto, aproximadamente, sin que llegue a freír.
3. Escoger unas galletas que indiquen el tipo de grasa que llevan, aceite de girasol, por ejemplo. Si solo dicen que llevan «grasas vegetales o animales», sin especificar, desecharlas.

Triturarlas hasta reducir las a polvo y mezclarlas con la mantequilla fundida formando, así, una pasta que será la base y los costados del pastel.

Colocarla dentro del molde apretándola con los dedos para que se quede bien pegada por todas partes.

4. Para la crema del pastel, batir los huevos en un cuenco o sopera grandes, añadirles el resto de los ingredientes, es decir, el zumo y la piel de limón rallada, el azúcar y la leche condensada mezclándolos bien, y cocer hasta que esta crema esté bien cuajada.

Programar, al principio, 5 o 6 minutos a potencia máxima, pero abriendo el microondas bastante frecuentemente para remover el conjunto con un batidor de alambre, ya que los bordes del recipiente cuecen y cuajan antes que el centro, como siempre. Esta crema es como unas natillas, pero con diferentes ingredientes. Cocerla, siempre removiendo, hasta que espese bastante.

5. Volcarla encima de la base de galletas alisando bien su superficie con una espátula de goma.
6. Meterla en la nevera para que la base se endurezca con el frío y para que la crema coja más cuerpo.
7. Si no sois muy golosos, podéis prescindir del azúcar y poner únicamente la leche condensada.
8. Si queréis, podéis adornarla con un merengue normal o con merengue italiano, que no se baja nunca.

PASTEL DE NARANJA

Tiempo de microondas: 4 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de azúcar
- piel rallada de una naranja
- 60 g de almendras trituradas
- 3 cucharadas de zumo de naranja
- 3 huevos de 62-72 g
- 50 de aceite de oliva refinado
- 80 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- mermelada de naranja para recubrirlo o/y almíbar de naranja para emborracharlo, si se quiere

1. Mezclar muy bien la levadura con la harina para que se reparta uniformemente.
2. En un cuenco amplio, batir los huevos con el azúcar, la ralladura de naranja, las almendras molidas, el azúcar y el zumo de naranja hasta que todo se mezcle bien. Añadir el aceite y volver a mezclar y, por último, agregar poco a poco la mezcla de harina con la levadura, incorporándola con un tenedor o un batidor de alambre.
3. Si no tenéis almendra molida, fabricarla con una buena trituradora hasta conseguir polvo de almendras.
4. Volcar esta mezcla en un molde alargado de plumcake de silicona, previamente espolvoreado con azúcar glas o de vidrio pintado con mantequilla, y cocinarlo 4 minutos a potencia máxima, 900 vatios. Esperar unos minutos para el período de reposo y pincharlo en el centro con una aguja fina o un palillo, que tendrán que salir limpios, aunque la superficie aparezca como ligeramente mojada.
5. Cuando esté frío, desmoldarlo. Se le puede bañar, antes de darle la vuelta, con un almíbar de naranja. Para ello, en una jarrita, volcar 100 g de zumo de naranja y 50 g de azúcar, remover con una cucharita para que se disuelva, meter en el microondas a potencia máxima 5 o 10 minutos hasta conseguir un almíbar no demasiado espeso, con el que «emborrachar» el bizcocho.
6. Una vez desmoldado, recubrir la superficie con mermelada de naranja en mayor o menor cantidad, dependiendo del gusto de cada uno.

PASTEL DE ZANAHORIAS

Tiempo de microondas: 7 minutos

INGREDIENTES

- 175 g de zanahorias crudas
- 170 g de azúcar
- 2 huevos de 62-72 g
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 50 g de aceite de oliva refinado
- 90 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- un pizco de sal
- 50 g de nueces troceadas
- 50 g de pasas sin pepitas

1. Triturar el azúcar con las zanahorias crudas hasta obtener una papilla suave.
2. Añadir la canela, la sal y los huevos batidos y mezclar bien. Agregar el aceite y volver a batir el conjunto.
3. Mezclar aparte la levadura con la harina hasta que quede repartida uniformemente e incorporar este polvo a la mezcla de huevos batidos, poco a poco, con la ayuda de un tenedor o de un batidor de alambre.
4. Volcarlo en un molde rectangular del tipo plumcake de silicona previamente espolvoreado con azúcar glas o de vidrio pintado con mantequilla.
Esparcir ahora, por encima, los frutos secos hundiéndolos un poco en la masa, con la ayuda de una espátula de goma blanda para que no se vean y evitar que se puedan quemar o resecar.
5. Cocinar a potencia máxima —900 vatios— durante 7 minutos. Esperar 5 minutos para el período de reposo y pinchar en el centro con una aguja fina o un palillo, que deberán salir limpios aunque la superficie, en algunas partes, pueda aparecer como «mojada». Pero este efecto pasará en cuanto se enfríe del todo.
6. Desmoldarlo en cuanto esté completamente frío, espolvorear su superficie con azúcar glas y degustarlo.
Aunque la textura de las masas abizcochadas suele ser distinta en el microondas a la que se consigue en el horno tradicional, con aspecto húmedo sin estarlo, este pastel está buenísimo y cuesta un pis-pas hacerlo; no se ha precalentado el horno, con lo que prácticamente no hemos consumido energía... ¡y la relación trabajo-calidad es muy buena!

PERAS CON MENTA Y SALSA DE CHOCOLATE

Tiempo de microondas: 6 u 8 minutos

INGREDIENTES

- 5 peras gordas
- 5 cucharadas de azúcar
- 150 g de agua
- 200 g de pipermín o de crema de menta

Para la salsa de chocolate

- 100 g de cobertura pura de chocolate
1. Escoger una clase de pera de carne dura para que no se deshaga al cocer. Algunas de las variedades que sirven para cocer llevan una bolita roja en el extremo del rabo. Pelarlas, pero conservando el rabito.
 2. En una sopera o ensaladera honda, preparar el almíbar mentolado con el agua, el azúcar y la menta. Si utilizamos pipermín, dejarlo cocer unos minutos, a potencia máxima para que se evapore el alcohol.
 3. Introducir las peras en este jarabe, **tapar** el recipiente para acelerar la cocción, y cocinarlas a potencia máxima hasta que estén tiernas. Probar con 6 u 8 minutos y comprobar su estado. Cuando estén blandas, sacarlas y escurrirlas.
 4. Fundir el chocolate a 600 vatios de potencia en 1 minuto aproximadamente y bañar con él las peras.
 5. Es preferible elaborar las peras 2 o 3 días antes de bañarlas con chocolate y degustarlas, para que se vayan macerando en la nevera y adquiriendo el sabor de la menta.

POSTRE DE BIZCOCHOS, VARIAS MERMELADAS Y NATILLAS

Tiempo de microondas: 5 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de bizcochos de soletilla blanditos
- 100 o 150 g de ron o brandy = 10 o 15 cucharadas

Para las natillas

- 5 yemas
- 150 g de azúcar
- 1 cucharada bien llena de maicena
- 1/2 litro de leche

Para cubrir los bizcochos

- 2 o 3 clases de mermelada de ciruela, albaricoque, fresa, naranja...

Para cubrir la superficie

- 100 g de azúcar
 - 5 claras
 - un pizco de sal
1. En el recipiente hondo donde se vaya a servir este postre, por ejemplo, una ensaladera grande, ir poniendo capas alternadas de bizcochos de soletilla remojados con el licor escogido y capas de diferentes mermeladas, por ejemplo, una capa de bizcochos, una de mermelada de naranja, bizcocho, mermelada de ciruela, bizcocho, mermelada de fresa... y así sucesivamente. También puede prepararse con una sola clase de mermelada, la que más guste.
 2. Cuando hayamos terminado con todos los bizcochos, elaborar las [natillas](#).
 3. Volcarlas sobre la mezcla anterior y dejar que se enfríen.
 4. Cuando vayamos a tomar el postre, montar las claras de huevo muy duras con un pizco de sal y colocarlas encima de las natillas frías.
 5. Espolvorearlas abundantemente con azúcar corriente y quemarlas con un quemador eléctrico o, en su defecto, aunque no queda tan bien, introduciendo el recipiente en el horno con el gratinador encendido al máximo, solo el gratinador.

PUDDING DE BATATA

Tiempo de microondas: 15 o 17 minutos

INGREDIENTES

- 900 g de batatas asadas o cocidas
 - 100 g de plátano
 - 150 g de azúcar
 - 1/4 de litro de nata líquida
 - 50 g de pasas pequeñas, sin pepitas
 - 4 huevos de 62-72 g
 - 1 o 2 cucharaditas pequeñas de canela
 - 1 cucharadita de azúcar avainillado a gusto
1. Escoger batatas mejor alargadas que muy gordas, pincharlas como las patatas y cocerlas en el microondas a potencia máxima. Darles la vuelta a mitad de tiempo. Una batata de 400 g puede tardar 8 minutos en ablandarse. Si las «asamos» dentro de un recipiente con tapa, tardarán menos en ablandarse.
 2. Una vez «asadas» o cocidas, pelarlas y triturarlas junto con el plátano, las dos clases de azúcar, la canela y la nata.
 3. Batir aparte, muy bien batidos, los huevos y mezclarlos con el puré anterior.
 4. Escoger un molde grande de rosca, engrasado con aceite o enmantecado si es de cristal y sin ningún tratamiento si se trata de silicona. Rellenarlo y cocerlo a potencia máxima entre 15 y 17 minutos. Comprobar que está cuajado del todo pinchándolo en el centro con una aguja fina, que deberá salir del todo limpia.
 5. Dejarlo enfriar a temperatura ambiente y guardarlo, después, en la nevera, tapado con film transparente para que no se reseque.
 6. Se puede tomar frío o templado.

PUDDING DE CHOCOLATE

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 100 g de bizcochos de soletilla o de suizos
 - 150 g de chocolate puro
 - 100 g de azúcar
 - 4 huevos de 62-72 g
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 400 g de leche o, si se quiere más cremoso, 200 g de leche y 200 g de nata líquida
 - 5 cucharadas de brandy
 - 50 g de pasas sin pepitas, sultanas o de Corinto
1. Fundir primero el chocolate, a 600 vatios de potencia en 1 minuto o minuto y medio y, encima, añadir la mantequilla que se derretirá con este calor residual.
 2. Volcar el brandy y las pasas en un vaso e introducirlo en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto para que se maceren y se pongan blanditas.
 3. Triturar los bizcochos, batir los huevos y mezclar bien todos los ingredientes de la receta. Es preferible que la leche sola o la leche y la nata estén algo calientes para que el chocolate se reparta más uniformemente.
 4. Volcar esta mezcla en un molde de rosca o molde de bavarois de silicona y cuajarlo al baño María —es decir, a 600 vatios de potencia—, teniendo en cuenta el período de reposo. Programar, como siempre, 7 u 8 minutos, esperar 3 o 4 minutos y comprobar su estado. Añadir los minutos que falten, pero siempre con suma prudencia para no pasarse en la cocción, lo que lo resecaría. Si lo conseguís en su punto, está buenísimo y ¡tan fácil y rápido de hacer!

PUDDING DE NARANJA

Tiempo de microondas: 10 o 12 minutos

INGREDIENTES

- 100 g de bizcochos de soletilla o de magdalenas
- 300 g de confitura de naranja
- piel rallada de 1 naranja
- 50 g de pasas sultanas
- 400 g de leche
- 5 cucharadas de brandy, jerez, Cointreau, licor de naranjas...
- 4 huevos de 62-72 g

1. En un molde de rosca o bavarois de silicona, volcar 3 o 4 cucharadas de azúcar, un poquito menos de agua, pero procurando que lo moje por completo. A potencia máxima, preparar el [caramelo](#), teniendo cuidado de que no se queme.
2. Macerar las pasas con el licor para ablandarlas, a potencia máxima y durante 1 minuto.
3. Batir los huevos. Triturar bien los bizcochos y mezclarlos con los huevos batidos y con el resto de los ingredientes, añadiendo el licor con las pasas al final.
4. Volcar esta mezcla en el molde acaramelado y cuajarla al baño María, es decir, a 600 vatios de potencia. Como siempre, programar, al principio, pocos minutos —8 o 9—, esperar un momento para el período de reposo y comprobar su estado. Añadirle los minutos que falten con mucho cuidado para no resecarlo.
5. Desmoldarlo en frío.

PURÉ DE CASTAÑAS

Tiempo de microondas: 15 o 17 minutos

INGREDIENTES

- 250 de castañas
- 50 g de mantequilla
- 200 g de agua o leche
- un poquito de canela en polvo
- un poquito de azúcar avainillado
- 1 cucharada de azúcar
- una cucharadita de ron o de anís

1. Lavar las castañas, escurrirlas y rajarlas **muy bien** con la punta del cuchillo patatero bien afilado. Si lo hacéis encima de la tabla de cocina, os será muy fácil. El corte debe ser lo suficientemente profundo como para que la piel dura se raje, en caso contrario las castañas explotarían como bombas.
2. Colocarlas en una sola capa —es decir, bien extendidas en un recipiente redondo—, **taparlas** y cocerlas durante 5 minutos a potencia máxima. Las tapaderas de agujeros no sirven, porque dejan escapar la humedad.
3. Pelarlas inmediatamente después retirando las dos pieles, la dura y la blanda de color beige, ya que se hace mucho mejor en caliente, sobre todo si las castañas son buenas y están sanas por dentro. Si veis que os cuesta, meterlas de nuevo en el microondas 1 o 2 minutos más. ¡Cuidado!, porque si las cocéis demasiado podéis conseguir castañas pilongas en lugar de cocidas. Las castañas no son todas iguales y, por ello, los tiempos pueden variar.
4. Una vez peladas, en el mismo recipiente, añadir el resto de los ingredientes, **volverlas a tapar** y cocerlas a potencia máxima durante 10 minutos o hasta que estén blandas.
5. Triturarlas ahora, sin esperar a que se enfríen, con la batidora o con el Thermomix o similar, en velocidad máxima y **todo el tiempo que haga falta** hasta que quede un puré muy fino.
6. Si el líquido se hubiera consumido demasiado, añadir más leche o agua, la que os pida el puré, calentándola previamente en una jarrita, también en el microondas. Añadir, por último, el ron o el anís para aromatizar y mezclarlo bien hasta que desaparezca.
7. Este puré es un acompañamiento perfecto para aves y carnes, queda delicioso y se puede congelar tal cual en un recipiente hermético. También se congelan estupendamente las castañas crudas en una buena bolsa de congelación, tal como

se compran, siempre al máximo de frío, y duran de una temporada para otra, así que se puede servir este puré en cualquier época del año.

TARTA DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate puro
- 150 g de azúcar
- 150 g de mantequilla
- 100 g de ciruelas pasas deshuesadas
- 75 g de avellanas tostadas
- 75 g de nueces
- 50 g de guindas o frutas escarchadas
- un poco de piel de naranja rallada
- 4 huevos de 62-72 g

1. Partir los frutos secos en trocitos.
2. Fundir el chocolate y la mantequilla a 600 vatios de potencia en 2 o 3 minutos.
3. Batir los huevos y mezclar entre sí todos los ingredientes de la receta.
4. Volcar en un molde redondo de tarta y de silicona y cocerlo a 600 vatios de potencia entre 8 y 10 minutos. Esperar a que se enfríe un poco y comprobar, después de este período de reposo, que la tarta está cuajada en el centro.
5. Antes de elaborar la receta, se pueden separar unos trocitos de frutos secos, que luego esparciremos por la superficie de la tarta para adornarla.

TARTA DE PLÁTANOS, KIWIS Y FRAMBUESAS

Tiempo de microondas: 8 o 10 minutos

INGREDIENTES

Para la base de la tarta

- 200 g de galletas que especifiquen el tipo de grasa que llevan
- 100 g de mantequilla
- 3 cucharadas de vino o jerez dulces

Para la crema

- 3 huevos
- 2 plátanos
- 125 g de azúcar
- piel de limón rallada
- 5 cucharadas de zumo de limón

Para adornar

- 2 o 3 plátanos
- 2 o 3 kiwis
- algunas fresas o frambuesas

1. Fundir la mantequilla durante unos segundos a 600 vatios de potencia.
2. Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida y con el vino dulce. Forrar, con esta pasta, el fondo y los costados de un molde redondo de tarta, de porcelana o de cristal aptos para microondas, para que no haya necesidad de desmoldarlo. Si los bordes son rizados u ondulados, la tarta quedará más bonita.
3. Mezclar todos los ingredientes de la crema, triturando bien los plátanos para reducirlos a papilla.
4. Volcarla encima de las galletas y cuajarla, como siempre, al baño María —es decir, a 600 vatios de potencia—. Programar, al principio, unos 8 minutos. Si al cabo de este tiempo los bordes del molde estuvieran ya cuajados y solo faltase por cuajar el centro, cubrir la parte ya hecha con rajitas finas de plátano. Colocarlas pegadas las unas a las otras formando como un cordón.
5. Introducir de nuevo en el microondas, a la misma potencia, hasta que el centro de la tarta también se solidifique. Contar siempre con el período de reposo para evitar cocerla en exceso y que se reseque.

6. Cuando la crema esté fría, cubrir el resto de su superficie con rebanaditas finas de kiwi, colocadas también en círculo y, en el centro, colocar de pie las fresas o las frambuesas.
7. Si se quiere que esta tarta quede más bonita, abrillantar su superficie con un glaseado que haríamos con 3 o 4 cucharadas de mermelada de albaricoque rebajada con 2 cucharadas de agua o zumo de limón.

TARTA DE QUESO Y ARÁNDANOS

Tiempo de microondas: 1 o 2 minutos

INGREDIENTES

Para la base de la tarta

- 250 g de galletas que especifiquen el tipo de grasa que llevan
- 140 g de mantequilla

Para la crema

- 100 g de azúcar
- piel de limón rallada
- 275 g de queso Philadelphia
- 150 g de nata líquida
- 3 láminas de cola de pescado
- 3 cucharadas de licor
- 300 g de mermelada de arándanos

1. Fundir con cuidado la mantequilla a 600 vatios de potencia sin esperar a que se caliente. Dependiendo de si está a temperatura ambiente o fría de la nevera, se deshará en 1 o 2 minutos.
2. Triturar las galletas, que no deberán llevar ni aceite de coco ni de palma, mezclarlas con la mantequilla derretida y, con ambos ingredientes, confeccionar una pasta. Forrar con ella un molde redondo de tarta, de porcelana o de cristal, apretándola bien en el fondo y en los lados con los dedos. Si el molde tiene los bordes rizados u ondulados, la tarta, que no necesita desmoldarse, queda más bonita.
3. Volcar las colas de pescado en un vaso con agua fría y esperar a que se ablanden en 2 o 3 minutos. Escurrirlas muy bien para que no tengan nada de agua.
4. Volcar en un vaso las cucharadas del licor escogido y calentarlas hasta la ebullición a potencia máxima y en muy pocos segundos, que dependerán de su temperatura inicial. Echar encima las colas de pescado blanditas y muy escurridas y remover hasta que desaparezcan por completo.
5. Ahora triturar bien el azúcar y el queso, y mezclar con la mermelada, la piel de limón rallada, la nata líquida y la gelatina disuelta.
6. Verter esta crema sobre el fondo de galletas y meter la tarta en la nevera por lo menos 4 horas para que cuaje.
7. La mermelada de arándanos se puede sustituir por cualquier otra mermelada roja: de grosellas, de frambuesas, de moras o de fresas.

TARTA DE QUESO Y FRAMBUESAS

Tiempo de microondas: 7 u 8 minutos

INGREDIENTES

Para la base de la tarta

- 200 g de galletas que especifiquen el tipo de grasa que llevan
- 100 g de mantequilla

Para la crema

- 175 g de azúcar
- piel de limón rallada
- 350 g de queso Philadelphia
- 200 g de nata líquida
- 4 huevos de 62-72 g
- mermelada de fresa o de frambuesa para cubrir

1. Fundir con cuidado la mantequilla a 600 vatios, triturar las galletas y mezclarlas con esta mantequilla derretida formando una pasta. Forrar con esta pasta un molde redondo de tarta de silicona apretándola bien con las manos al fondo y a los costados. Queda perfecta en un molde de 24 centímetros de diámetro y 3 centímetros de altura con los bordes rizados u ondulados.
2. Ahora, triturar bien el azúcar y el queso con la nata y mezclar con los huevos batidos y la piel de limón rallada.
3. Para evitaros el problema del cuajado del centro de la tarta, es preferible cuajar la crema aparte, en un bol, como si fueran natillas. Verter todos los ingredientes en un bol o ensaladera e introducirlo en el microondas a potencia máxima durante 7 minutos, pero removiendo cada 2 minutos con el batidor de alambre, pues, como siempre, empiezan a cuajar los bordes, mientras el centro sigue líquido. El tiempo puede variar ligeramente con arreglo a la temperatura inicial de todos los ingredientes de la crema. Nos pueden pasar dos cosas: o que la crema no esté cuajada del todo, y habría que prolongar la cocción algunos segundos más, o que la hubiéramos cocido en exceso y, entonces, parecería como grumosa, sin estarlo. En este último caso habría que añadir 1 cucharada de nata líquida o de leche fría, batir fuertemente y veríamos que la crema vuelve a tener un aspecto liso y brillante. Cuando la crema tenga la textura deseada, volcarla sobre la base de la tarta alisando su superficie y esperar a que se enfríe, con lo que todavía tomará más cuerpo. Meterla, incluso, en la nevera.
4. Cuando esté fría y bien firme, cubrirla de mermelada roja. Servirla siempre a

baja temperatura.

5. Si tenéis fresas o frambuesas frescas, adornar la tarta colocando en su superficie alguna de estas frutas.



CRISTINA GALIANO (Madrid, España). Es licenciada en Farmacia y experta en nutrición. Durante muchos años se ha dedicado a impartir clases en su propia escuela de cocina y en la actualidad está publicando libros en los que nos enseña a cocinar de forma sana y en el menor tiempo posible.

Notas

[1] Hoy en día se puede encontrar pectina en prácticamente cualquier supermercado. Los datos referidos a Riesgo se pueden encontrar en su página web <http://manuelriesgo.com/> (N. e. digital). <<