

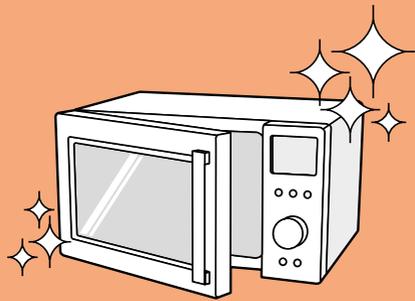
COCINA CON

MICRO

Sana, segura y sostenible

ONDAS

Fundación Alícia
Fotografías de Becky Lawton



Sumario

Prólogo	6
Qué es y qué hace el microondas	9
La cocina con el microondas	17
Recipientes	35
Tablas de cocción	41
RECETAS	61
Verduras y setas	62
Cereales, legumbres y féculas	104
Huevos	136
Carnes	152
Pescados y mariscos	180
Postres	212
Trucos	239
Descongelación y regeneración	243
Conviértete en un experto	246
Bibliografía	250
Índice de recetas por apartados	252
Índice alfabético de recetas	254

Prólogo

«Sed sinceros y confesad que tan solo usáis el microondas para calentar la leche por la mañana», proponía hace poco el tuit de un periodista especializado en temas de alimentación y salud que enseguida tuvo centenares de *likes* de aprobación. Y la paradoja es cierta, pocos hogares de lo que solemos llamar mundo desarrollado quedan sin este electrodoméstico, pero en la mayoría no pasa de ser un aparatoso aparato para calentar o recalentar.

La verdad es que el microondas sirve principalmente para cocinar, y en no pocos casos de manera ventajosa, como explica este libro. Entonces, si lo tenemos y funciona, ¿por qué no lo usamos? Pues porque está aún en pañales, por decirlo de alguna manera.

Cuando en la Fundación Alicia colaboramos con los bioarqueólogos para entender qué y cómo se cocinaba en épocas pre y protohistóricas, o cuando de la mano de la Universidad de Oxford hemos reconstruido recetas a partir de la evidencia hallada en excavaciones del periodo neolítico de distintos continentes, nos encontramos ante aplicaciones ya muy controladas de procesos tales como el asado, el hervido o la plancha. Cuando estudiamos los recetarios medievales para su edición crítica, o cuando con el Museo de Historia de Barcelona recuperamos el patrimonio gastronómico de la ciudad, descubrimos el alto grado de sofisticación en el control de las frituras, los guisos o los asados y las infinitas aplicaciones que todas estas técnicas han permitido desarrollar a lo largo de los siglos.

Efectivamente, los otros métodos de cocción son más viejos y sabios que Matusalén; nuestras sociedades han tenido miles de años para dominarlos, afinar las tecnologías en que se basan e inventar, mejorar o adaptar recetas que los aplican.

La cocción al microondas, en cambio, cumple setenta años. Como quien dice, acaba de nacer, y le ha pasado como cuando se empezó a popularizar el ferrocarril en el siglo XIX, que el miedo a la nueva tecnología generó mitos y desautorizaciones: que si las personas no podían vivir a esa velocidad, que si las vibraciones del traqueteo les causarían enfermedades, que su salud mental no lo resistiría, que el cambio tan drástico de climas que supondría el acelerado viaje resultaría fatal... Y así otros tantos.

El microondas ha desatado también prevenciones igualmente absurdas bajo la apariencia de afirmaciones supuestamente lógicas, como que las microondas pueden calentar partes de nuestro propio cuerpo. Efectivamente, no se les ocurra poner en marcha el aparato con la cabeza dentro (¡por suerte, tampoco es posible!), del mismo modo que no se les ocurre (¡espero!) llevar a ebullición una olla con la nariz sumergida en su interior, sacar las patatas fritas de la paella directamente con la mano o poner en contacto la oreja con una plancha ardiente... Otros temen que el microondas pueda desnaturalizar las proteínas de los alimentos. También es verdad, como se desnaturalizan las de la clara del huevo cuando lo hervimos o freímos. Y es que, señores, cocemos los productos para modificar sus características. Gracias a ello somos capaces de hacerlos no solo comestibles, sino también mucho más apetitosos. Transformar las cosas voluntariamente antes de comérselas nos caracteriza como especie; lo llamamos cocinar.

Puesto que en Alicia desarrollamos conocimiento culinario con rigor científico para ayudar a que la gente coma mejor, nos dimos cuenta hace tiempo de que en los hogares comen cada vez menos personas. Las estadísticas demuestran el crecimiento continuo de las unidades familiares compuestas por tres, dos o una persona. Y nuestros científicos sociales nos explican que cocinar para pocos desmotivativa. Muchas preparaciones tradicionales — cocidos, guisos, asados... —, independientemente de la cantidad cocinada, requieren

casi el mismo tiempo y energía. Invertirlos para tan solo uno o dos comensales parece un despilfarro —no cunde— y ello se traduce en que, en nuestras casas, confinamientos aparte, cada vez se cocine menos, como también recogen las estadísticas.

Sabemos que sin cocinar es muy, muy difícil alimentarse bien. Por eso en la Fundación Alicia, sin ningún otro interés que el compromiso de ayudar a que todos podamos comer más sano, sostenible y bueno, sean cuales sean nuestras circunstancias, desde el principio vimos en el microondas la oportunidad. Una característica de la cocción con este aparato es que la energía y el tiempo sí dependen de la cantidad cocinada, permitiendo en pocos minutos saborear un menú completo, fresco y recién hecho a quien esté solo, aunque no tenga habilidades culinarias. Porque esa es otra, cocinar con el microondas es tremendamente fácil. Y bien usado puede favorecer la autonomía de personas jóvenes, mayores, con restricciones o hasta para introducir a los niños a la praxis culinaria.

Ello no significa en absoluto que sea una panacea. El microondas va mejor para unas cosas y peor para otras. Además, la tecnología puede aún evolucionar mucho para controlar mejor las temperaturas y la homogeneidad de la cocción. Los fabricantes deberían mejorar asimismo la comprensión del uso del aparato haciéndolo más simple e intuitivo. Y sí, usar mal el microondas tiene sus peligros porque no admite ni cualquier aplicación, ni cualquier recipiente ni cualquier material. Pero, otra vez, en todos los sistemas de cocción hay puntos críticos; tampoco podemos poner cualquier plástico en el horno convencional, por ejemplo, y si vertemos agua en una paella o freidora con aceite caliente seguro que nos quemaremos nosotros y quizás toda la casa. Con las cosas de comer solo se puede jugar respetando las normas, pero no se preocupen, este libro las explica paso a paso porque tenemos claro que el microondas será protagonista en el futuro de la cocina doméstica.

Y es que de eso se trata, de llegar a dominar el microondas para atreverse a usarlo con libertad y soltura. En este libro encontrarán una completa colección de recetas deliciosas, sorprendentes y prácticas, pero además toda la información necesaria para adquirir este dominio, esta libertad y esta soltura porque, como escribió el celebre chef de la *nouvelle cuisine* Alain Chapel, «La cuisine c'est beaucoup plus que des recettes».

Y que nadie crea que el microondas es solo útil a los cocineros novatos. Cuanto más sepan cocinar, más aplicaciones le descubrirán, créanme. Un servidor —y permítanme que acabe pasando de la representación institucional al testimonio personal— no para de usarlo en casa, muchas veces en combinación con otras técnicas: para escalivar en un suspiro una alcachofa entera, un boniato, cuatro castañas o una berenjena —que antes puedo haber pasado un momento directamente sobre la llama— con la que preparar en un plis el refrescante baba ganush o mutabal; para precipitar la cocción interior de rodajas gruesas, bastones o cuartos de hortalizas que directamente acabo —si no empiezo— marcando a la plancha o friendo; para terminar por dentro aquel cuarto de pollo a la brasa tan rico que si no tarda horrores; para escalfar el huevo (con cuidado) con el que luego preparo la salsa de la ensalada César, de la que también doro en el micro los crujientes picatostes con aceite y hierbas; para quitarle la rabia en segundos a un diente de ajo; para suavizar en un minuto el picor de la cebolla antes de aliñarla; para fundir el queso, atemperar la mantequilla o calentar la sobrasada; para infundonar aguas; para cocer membrillos y otras frutas insospechadas; para improvisar púdines de restos de nevera que son los más ricos y sostenibles...

Bienvenidos al inexplorado mundo del microondas. Pasen, vean, cocinen y saboreen. Háganme caso, me lo agradecerán.

Toni Massanés

Director general de la Fundación Alicia



Qué es y qué hace el microondas

El microondas no te va a servir para todo, pero puede ayudarte mucho

El microondas es un electrodoméstico presente hoy en día en muchos hogares del mundo. Sin embargo, la mayoría de los consumidores desconocen que sirve, aparte de para calentar, para cocinar, y este es, precisamente, el gran tesoro que te mostraremos a lo largo del libro.

De la misma manera que hemos ido aprendiendo generación tras generación lo que da de sí la cocina de los fogones, que no debemos perder ni dejar de utilizar, hay que conocer todo el potencial del microondas. Pues bien, ahora es el momento de ampliar las posibilidades en la cocina aprendiendo a utilizar correctamente este electrodoméstico.

La barbacoa, el horno, la olla, la sartén y la cazuela llevan muchos siglos entre nosotros y su conocimiento ha ido evolucionando poco a poco. Hemos aprendido a usar cada uno de los recursos y, lo que es más importante, a conocer sus posibilidades, ventajas y limitaciones. A nadie se le ocurre freír un bistec en una olla o tratar de hervir pasta en una plancha, pues cada técnica y cada herramienta culinaria tiene su función y su papel dentro de la cocina; también el microondas.

Muchos malentendidos respecto al microondas nacen de que se nos presentó como un horno microondas, lo que daba a entender que se trataba de una nueva generación de hornos más eficaz; eso, en lugar de ayudar al consumidor a comprender la nueva herramienta, hizo todo lo contrario. Evidentemente no es un horno en el sentido tradicional, ni en lo referente a tecnología ni por los resultados que ofrece. Debido a esta confusión, durante muchos años se ha relegado el microondas a un aparato destinado a calentar, recalentar o descongelar alimentos, pero no a cocinarlos.

Lo cierto es que se trata de una tecnología reciente en comparación con otros métodos de cocción. Su aparición deriva del desarrollo de un radar durante la Segunda Guerra Mundial, cuando el doctor Percy Spencer probaba un nuevo tubo al vacío, el magnetrón, y descubrió que un caramelo que llevaba en el bolsillo se había derretido. Inicialmente aquella nueva

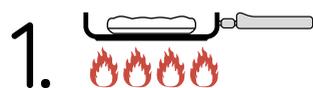
tecnología se veía alejada de los hogares; sin embargo, en la década de 1970 se empezó a introducir en el mercado y hoy en día está en la inmensa mayoría de hogares.

Así pues, el microondas es un método más de cocción y presenta ciertas ventajas frente a la cocción tradicional, pues minimiza el tiempo de cocción, y es limpio, fácil de usar y seguro. Además, conserva en una proporción un poco mayor los nutrientes de algunos alimentos en comparación con otras técnicas de cocción y puede representar una opción más sostenible en cuanto al consumo de energía.

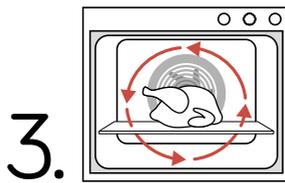
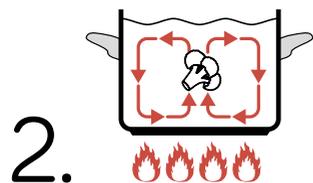
Cómo funciona

Cuando calentamos un alimento, independientemente del método que utilicemos, lo que hacemos es transmitirle energía y aumentar su temperatura. Si observáramos lo que ocurre a nivel microscópico, veríamos que el aumento de la temperatura está relacionado con una mayor agitación de las moléculas que lo componen, es decir, con la velocidad a la que oscilan o se mueven de un lado a otro dentro de la materia. Cuanto mayor es la temperatura de un cuerpo, más rápida es la agitación.

El hecho de calentar los alimentos hace que sean más seguros y digeribles además de, claro está, más sabrosos. La tradición cultural nos ha transmitido este saber haciendo uso del fuego, sobre todo, pero son varias las fuentes que lo proporcionan.

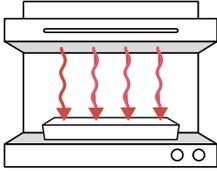


El calor se puede transmitir por **conducción**, es decir, por contacto directo entre dos cuerpos a diferente temperatura (como cuando ponemos un bistec sobre una sartén caliente y esta transmite el calor a la carne).



Por **convección**, proceso por el que el calor se propaga a través de un fluido en movimiento, que puede ser líquido (por ejemplo, agua hirviendo) o gas (un horno tradicional en el que el alimento está rodeado de aire caliente).

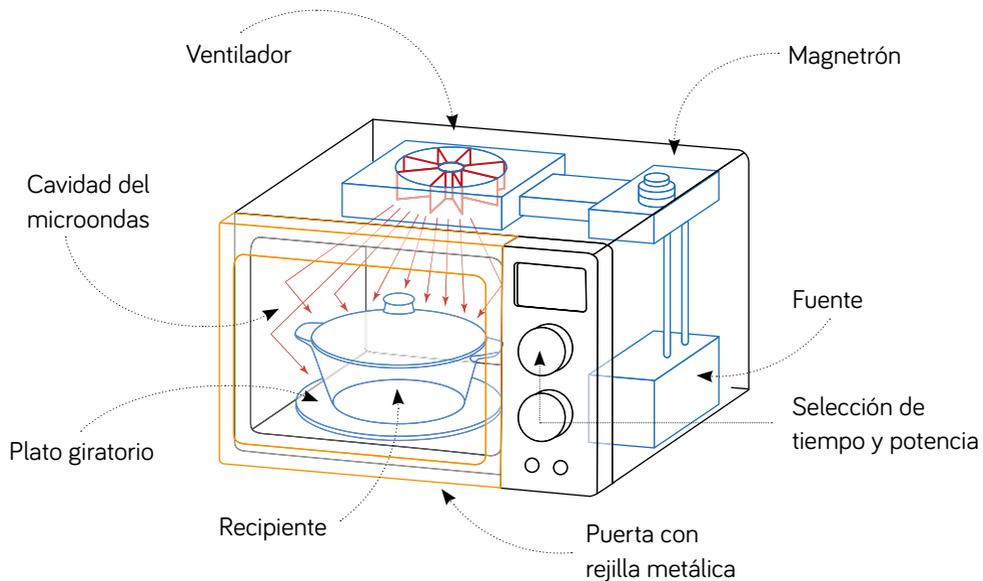
4.



O bien por **radiación**, que consiste en que el calor se propaga a partir de ondas electromagnéticas (como la luz solar, un gratinador o, el caso que nos ocupa, el microondas).

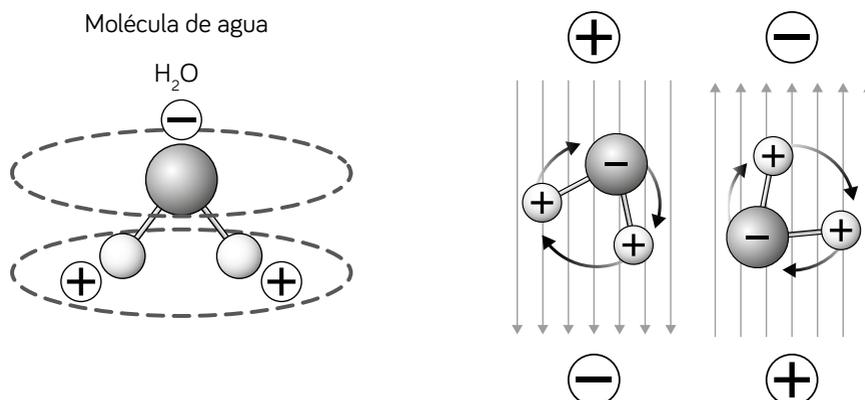
Si nos centramos en entender cómo se calientan los alimentos en el microondas, lo primero que hay que señalar es que no existe nada caliente en el exterior que cocine el alimento, sino que con él interactúan directamente las ondas electromagnéticas que genera el aparato, lo que lo diferencia de otros sistemas de transmisión del calor, en los que la interacción con el alimento se da mediante el recipiente (olla, sartén, cazo, plancha...).

Dichas ondas, a las que por sus características llamamos microondas, son emitidas por el magnetrón y esparcidas por la cavidad del aparato gracias a unas aspas metálicas dispuestas en forma de ventilador que, mediante un movimiento giratorio constante, las reflejan y propagan en todas las direcciones.



Las microondas interactúan con las moléculas polares de los alimentos, que son las que poseen un extremo con carga positiva y un extremo con carga negativa (como, por ejemplo, el agua, componente principal de la mayoría de ingredientes), haciendo que giren para alinearse con el campo electromagnético, como si de imanes se tratase. Pero, apenas estas

moléculas se orientan en una dirección determinada, el campo se invierte, con lo que se produce de nuevo una rotación. Tales inversiones de la orientación del campo electromagnético se suceden rápidamente, unos 2 500 millones de veces por segundo, de manera que generan un movimiento de agitación de las moléculas que es el que hace que se calienten.



Además, durante la vibración, las moléculas polares chocan con las moléculas contiguas y les van transmitiendo energía; así se produce un aumento generalizado de la temperatura del alimento.

La rapidez del calentamiento del microondas se debe, además, a que las ondas son capaces de penetrar hasta unos centímetros en el alimento (dependiendo de su composición), lo que hace que también en el interior del propio producto se genere calor.

Ponlo en práctica



Si pones dos patatas enteras a cocer a la vez, una en el microondas y otra en una olla con agua hirviendo o en el horno, observarás que la patata en el microondas tardará en cocinarse de 4 a 5 veces menos que la cocida de forma convencional. Esto se debe a que empieza a cocerse también en el interior del producto y no solo desde la superficie hacia dentro.

Eso sí, hay que tener en cuenta que los alimentos con muy poca humedad o que tengan estructura cristalina (como el hielo o el azúcar de mesa) interactuarán menos con las microondas y, por lo tanto, la eficiencia de calentado en el aparato será baja.

Así pues, gran parte del calentamiento y la homogeneidad que se consigan dependerán de las propiedades de los alimentos que vayamos a cocer: su composición y tamaño, si tienen más o menos agua y cómo está repartida, la temperatura inicial, su forma, así como de las características específicas del microondas diseñado por cada fabricante; por ejemplo, la potencia o el hecho de tener un plato giratorio en la base donde colocar el alimento para ayudar a que las ondas se distribuyan de forma más homogénea.

Modificar la potencia del microondas

La potencia del microondas se indica en vatios (W) y cuantifica la cantidad de energía que necesita para funcionar y hacer correctamente el trabajo para el que está diseñado. Lo más habitual es que los microondas presenten un rango de 700 a 900 W de potencia máxima. Los que además dispongan de grill pueden presentar valores mayores (1100-1200 W), como sumatorio de la potencia para el uso del magnetrón y de la resistencia del grill.

Verás que tu microondas te permite escoger entre diferentes grados de potencia, que pueden estar indicadas por números o por iconos; la más baja es la que coincide con la función de descongelar, y la más alta, con un plato muy caliente.



Máxima potencia, para cocinar



Baja potencia, para descongelar

En la mayoría de microondas, cuando se cocina a máxima potencia, quiere decir que hay una emisión continua de ondas. A medida que se baja la potencia, lo que disminuye es la cadencia de emisión de estas; es decir, se emiten ondas con la misma potencia, pero intercalándolas con intervalos de reposo cada vez más largos. Esto permite que el calentamiento sea más paulatino y evita que haya puntos muy calientes y otros muy fríos dentro del producto.

En general, para cocinar, siguiendo las recomendaciones del libro, será aconsejable hacerlo a máxima potencia, excepto para los alimentos que por su composición sean más sensibles a quemarse, como el chocolate, los alimentos congelados o los que tienen menor humedad.

Todas las recetas del libro están ideadas para ser elaboradas solamente con la función microondas, sin grill, ya que no todos los electrodomésticos disponen de esta función.

Algunas preguntas sobre el microondas

Muchos mitos y creencias alrededor de la seguridad de esta tecnología han alejado a la gente de las posibilidades que ofrece. Para que puedas empezar a cocinar sin reparos, te respondemos a las preguntas más comunes.

¿Es seguro para la salud?

SÍ. La radiación emitida es no ionizante, como las ondas de radio o las infrarrojas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2005 un documento aún vigente en el que se indica que, siempre y cuando el microondas se utilice siguiendo las instrucciones del fabricante y esté en buen estado, es seguro para calentar y preparar alimentos para el consumo. Las ondas emitidas no provocan mutaciones en los seres vivos ni en los ingredientes, ni afectan al ADN ni incrementan el riesgo de desarrollar tumores. Además de la OMS, otras organizaciones internacionales u oficiales como la Food and Drug Administration (FDA), la Universidad Harvard y la International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection (ICNIRP) avalan su seguridad.

¿Es peligroso estar delante de un microondas en funcionamiento?

NO. Las microondas no pueden atravesar las paredes metálicas del aparato. Esas paredes tienen una malla metálica con agujeros de entre 1-1,5 mm de diámetro, mientras que la longitud de onda de las microondas es de 12 cm, por este motivo no pueden pasar a través de la malla. No obstante, tenemos que revisar que la puerta cierre bien y que no tenga ninguna fractura, en tal caso deberíamos cambiarlo.

¿Cualquier recipiente es válido para un microondas?

NO. Únicamente puedes introducir en el microondas recipientes que estén homologados y fabricados para resistir temperaturas (véase el apartado «Recipientes» en la pág. 35).

¿Se pierden más vitaminas que con otro tipo de cocciones?

NO. Lo que hace que se pierdan vitaminas es la temperatura elevada y el tiempo de cocción largo; por lo tanto, como el microondas cocina en menos tiempo que otras técnicas y la temperatura que alcanza es menor, preserva mejor las vitaminas que otras técnicas de cocción. Asimismo, al no cocinar el alimento sumergido en un líquido, por lo general, y hacerlo como si se tratase de un papillote o al vapor, se pierden menos vitaminas hidrosolubles, que son las que se disuelven en el agua de cocción.

Tablas de cocción

Estas tablas serán tu referencia para la cocción de cada ingrediente de forma individual

A continuación, encontrarás una guía para cocinar diferentes alimentos en el microondas. En las tablas también se indica el tipo de corte, la cantidad, recomendaciones sobre el tipo de recipiente, si se precisa algún líquido para la cocción, y la potencia y el rango de tiempo de cocción.

Estas tablas serán tu referencia para la cocción de cada ingrediente de forma individual, tanto para comerlos tal cual como para incorporarlos a otras preparaciones. Asimismo, serán el punto de partida para combinar ingredientes e idear tus propias recetas adaptadas según tus preferencias. Hay algunas consideraciones que debes tener en cuenta antes de cocinar:

Selección de la potencia. Todas las tablas están pensadas para cocinar a máxima potencia (700-900 W), a excepción de algunos casos concretos en los que debe ser más baja.

Cada producto es diferente. Por ejemplo, para una misma verdura, puede variar el punto de maduración, la variedad que estemos usando, la forma, etc.; por tanto, las tablas indican el tamaño medio, pero el tiempo se da como intervalo para que puedas ajustarlo a cada alimento y al tipo de cocción buscado. El límite inferior del intervalo es el tiempo mínimo para que el producto esté cocinado. Se trabaja con la premisa de que es mejor que un alimento quede ligeramente crudo que pasarlo de cocción, pues lo primero se puede solucionar, pero lo segundo no.

Cómo interpretar las tablas de cocción

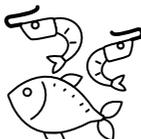
En las páginas siguientes encontrarás un listado de alimentos clasificados en estas categorías:



**Verduras
y setas**



**Cereales y
tubérculos**



**Pescados
y mariscos**



**Carnes
y aves**



Huevos



Frutas

Hay algunos detalles que debes tener en cuenta con todos los productos que cocinaremos. Son estos:

Se parte siempre del producto limpio.

La calidad del producto es imprescindible para lograr un buen resultado, como pasaría con cualquier otra técnica de cocción.

La temperatura inicial del producto, sobre todo en pescados; si está muy frío, puede ser que tarde un poco más en cocerse.

Es recomendable remover a mitad de cocción, teniendo en cuenta que, si lo que se cocinan son piezas enteras, como un calabacín o un muslo de pollo, hay que darles la vuelta.

Hay que utilizar los recipientes recomendados según el volumen de productos que se vaya a cocinar.



Altos, con volumen



Planos, con poco volumen



Individuales

Abreviaciones usadas en las tablas

ud.: unidad

uds.: unidades

min: minutos

s: segundos

g: gramos

W: vatios

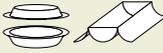
Verduras y setas

Las verduras es uno de los grupos de alimentos más polivalentes a la hora de cocinar en el microondas y donde mejores resultados organolépticos es posible obtener, para ello es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- Como verás en la tabla, te recomendamos añadir un poco de agua para favorecer la cocción. De todas formas, esta agua añadida se puede sustituir perfectamente por caldo u otro líquido.

- Es importante, sobre todo en aquellas cocciones más largas, parar y remover a mitad de la cocción, es decir, si el tiempo de cocción recomendado son 8 minutos, parar a los 4 minutos, sacar el envase, remover y volver a introducir en el microondas para que se termine de cocinar los otros 4 minutos restantes.

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Acelgas	Troceadas	150 g (manejo pequeño)		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		300 g (manejo grande)		4 cucharadas de agua		8 min - 9 min
Ajos	Enteros	5 g (1 diente)		1 cucharadita de agua	700-900 W	30 s - 1 min
		35 g (1 cabeza)		1 cucharada de agua		1 min - 1 min 30 s
	Picados/ Laminados	5 g (1 diente)		1 cucharadita de agua + 1 cucharadita de aceite		1 min - 1 min 30 s
		25 g		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		2 min - 2 min 30 s
Ajos tiernos	Enteros	35 g (3 unidades)		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min - 3 min 30 s
	Picados	35 g (3 unidades)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		4 min - 4 min 30 s
Alcachofas	Corazón sin tallo	100 g (4 unidades)		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		200 g (8 unidades)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Apionabo	Dados/ Bastones	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		300 g		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Berenjena	Mitad, rodajas	170 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua	700-900 W	6 min - 7 min
		340 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua		7 min - 8 min
	Dados	170 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		7 min - 8 min
		340 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		10 min - 11 min
Brócoli	Flores	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min 30 s - 5 min 30 s
		300 g		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Calabacín	Rodajas	150 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		300 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
	Entero	300 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
	Dados pequeños (pochado)	150 g (½ ud. grande)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		6 min - 7 min
		300 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		9 min - 10 min
Calabaza	Dados	250 g (¼ ud.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		500 g (½ ud.)		4 cucharadas de agua		9 min - 10 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Cebolla	Juliana	100 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		200 g (1 ud. grande)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
	Picada	100 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		6 min - 7 min
		200 g (1 ud. grande)		4 cucharadas de agua + 4 cucharadas de aceite		8 min - 9 min
Champiñones	Enteros	125 g		Sin líquido añadido	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g				4 min - 5 min
	Laminados	125 g		2 cucharadas de aceite		2 min 30 s - 3 min 30 s
		250 g		4 cucharadas de aceite		4 min 30 s - 5 min 30 s
Col	Juliana	150 g (¼ ud.)		4 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	7 min - 8 min
		300 g (½ ud.)		8 cucharadas de agua + 2 cucharada de aceite		10 min - 11 min
Col china	Troceada	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		300 g		4 cucharadas de agua		10 min - 11 min
Coles de bruselas	Entera	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min - 4 min
		300 g		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min
Coliflor	Flores	150 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	5 min - 6 min
		300 g		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Enokis	Enteros	125 g		Sin líquido añadido o 1 cucharada de aceite	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g		Sin líquido añadido o 2 cucharadas de aceite		4 min - 5 min
Espárragos verdes	Enteros o troceados	80 g (4 uds.)		2 cucharadas de agua	700-900 W	3 min - 4 min
		160 g (8 uds.)		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min
Espinacas	Hojas	75 g		Sin líquido añadido	700-900 W	1 min - 1 min 30 s
		150 g				2 min - 2 min 30 s
Hinojo	Cuñas	100 g (½ bulbo)		2 cucharadas de agua	700-900 W	1 min 30 s - 2 min
		200 g (1 bulbo)		4 cucharadas de agua		2 min 30 s - 3 min
Judías verdes	Troceada	200 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		400 g		4 cucharadas de agua		10 min - 11 min
Nabo	Rodajas / dados	125 g		2 cucharadas de agua	700-900 W	7 min - 8 min
		250 g		4 cucharadas de agua		11 min - 12 min
Pimiento rojo	Dados (sofrito)	70 g (¼ ud. grande)		1 cuchara de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	6 min - 7 min
		140 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite		8 min - 9 min
		280 g (1 ud. grande)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		10 min - 11 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Pimiento rojo	Bastones	70 g (¼ ud. grande)		1 cucharada de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		140 g (½ ud. grande)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
		280 g (1 ud. grande)		4 cucharadas de agua		8 min - 9 min
Pimiento verde italiano	Dados (sofrito)	70 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	6 min - 7 min
		140 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		8 min - 9 min
		210 g (3 uds.)		4 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		10 min - 11 min
	Bastones	70 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua		5 min - 6 min
		140 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua		6 min - 7 min
		210 g (3 uds.)		4 cucharadas de agua		7 min - 8 min
Remolacha	Entera (con piel)	100 g (1 ud.)		4 cucharadas de agua	700-900 W	9 min - 10 min
		200 g (2 uds.)		8 cucharadas de agua		14 min - 15 min
	Dados	100 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua		7 min - 8 min
		200 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua		9 min - 10 min
Puerros	Troceado	100 g (1 ud.)		2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite	700-900 W	6 min - 7 min
		200 g (2 uds.)		4 cucharadas de agua + 2 cucharada de aceite		8 min - 9 min
	Por la mitad a lo largo	100 g (1 ud.)		1 cucharada de agua + 1 cucharada de aceite		5 min - 6 min
		200 g (2 uds.)		2 cucharadas de agua + 2 cucharadas de aceite		6 min - 7 min

Producto	Tipo de corte	Cantidad / Unidad	Recipiente óptimo	Líquido añadido	Potencia	Tiempo
Shiitakes	Ligeramente troceado	125 g		Sin líquido añadido	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g				4 min - 5 min
Setas de cardo	Laminadas	125 g		Sin líquido añadido	700-900 W	2 min - 3 min
		250 g				4 min - 5 min
Tomate	Mitad	200 g (2 uds. pequeñas)		Sin líquido añadido	700-900 W	1 min 30 s - 2 min 30 s
		400 g (4 uds. pequeñas)				3 min 30 s - 4 min 30 s
	Rallado (para sofrito o salsa)	200 g (2 uds. pequeñas)		2 cucharadas de aceite		9 min - 10 min
		400 g (4 uds. pequeñas)		4 cucharadas de aceite		13 min - 14 min
Zanahoria	Rodajas / dados	80 g (1 ud. mediana)		2 cucharadas de agua	700-900 W	4 min - 5 min
		160 g (2 uds. medianas)		2 cucharadas de agua		5 min - 6 min
		240 g (3 uds. medianas)		4 cucharadas de agua		6 min - 7 min
	Bastones	80 g (1 ud. mediana)		2 cucharadas de agua		3 min - 4 min
		160 g (2 uds. medianas)		2 cucharadas de agua		4 min - 5 min
		240 g (3 uds. medianas)		4 cucharadas de agua		5 min - 6 min

Recetas

Antes de empezar a probar las recetas y de que te pongas el delantal, es importante que tengas en cuenta los aspectos siguientes:

- Como las tablas de cocción, las recetas, en general, están pensadas para prepararlas con producto fresco. Además, ten en cuenta que el estado de los ingredientes con los que cuentes y su calidad son un aspecto clave para obtener un resultado óptimo.
- Todas están pensadas para un microondas convencional de 700-900 W de potencia. En caso de que el tuyo tenga menos o más potencia, se puede ver alterada la receta ya sea en tiempo de cocción, ya sea en el resultado final. Por tanto, has de adaptar las recetas a tu microondas.
- Empieza por tiempos de cocción cortos, igual que se indica en las tablas, y acaba de ajustar el punto deseado añadiendo períodos cortos de cocción.
- La mayoría de las recetas están pensadas para elaborar un plato para 1- 2 personas. Si quieres cocinar más cantidad, busca un recipiente que te lo permita y recuerda que tendrás que modificar el tiempo de cocción, que, seguramente, aumentará de forma más o menos proporcional a la cantidad añadida.
- Si quieres cambiar un ingrediente por otro, siempre puedes revisar el apartado «Tablas de cocción» (véase pág. 41 y siguientes), donde podrás ver más opciones de ingredientes teniendo en cuenta el corte, la cantidad y el tiempo de cocción.
- Cuando se cocina de forma tradicional, la proporción entre los ingredientes —a excepción de las recetas de pastelería, que precisan de una gran exactitud en las cantidades— puede variar ligeramente en una elaboración. Sin embargo, en la cocina con el microondas, el desajuste del gramaje y las proporciones puede influir en la cocción de la elaboración. No está de más que te aprovisiones de una balanza doméstica para garantizar mejores resultados.
- Comprueba, siempre que lo necesites, el punto de cocción pinchando el producto. En caso de que lo requiera, adapta el tiempo para que se ajuste a tu microondas y a los resultados que desees.
- La presentación también es importante, ¡como siempre! Opta por un emplatado bonito para realzar tu receta, aunque puedes comértela directamente del recipiente donde la has cocinado; entre otras cosas, ensuciarás menos.

Verduras y setas

Alcachofas y espárragos en salsa de perejil
Apionabo con anchoas
Berenjena con salsa de miso
Coliflor con vinagreta y panceta
Crema de champiñones y cebolla
Crema de verduras con queso y alcaparras
Ensaladilla árabe
Escalivada con vinagreta de menta
Espárragos con jamón y huevo
Espinacas con manzana, pasas y piñones
Judías verdes con romesco y dátiles
Menestra de verduras
Minipizzas vegetales
Okonomiyaki
Puerros con salsa criolla
Ratatouille con hierbas aromáticas
Setas a las finas hierbas con cecina
Tarta de calabaza con champiñones
Trilogía de verduras
Verduras con sofrito

PARA 2 PERSONAS

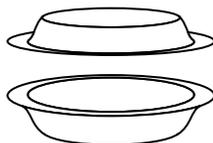
Alcachofas y espárragos en salsa de perejil

Ingredientes

4 alcachofas medianas
3 espárragos en conserva
4 ajos tiernos
Aceite de oliva virgen extra
75 g de caldo de verduras o agua
5 g de harina
Hojas de perejil picado
Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela los ajos y pícalos. Quita las hojas exteriores a las alcachofas; límpialas y córtalas a cuñas.
2. Coloca los ajos, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 2 cucharadas de caldo en el recipiente. Remueve, tapa y cuece 2 minutos.
3. Añade la harina, remueve y deja que cueza 1 minuto más.
4. Pon las alcachofas, el perejil y 4 cucharadas de caldo. Tapa y cuece unos 4 minutos más. Salpimienta, añade los espárragos bien escurridos y remueve.
5. Emplátalo. Remueve la salsa y échasela a las hortalizas. Termina con unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN





PARA 2 PERSONAS

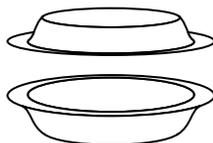
Apionabo con anchoas

Ingredientes

180 g de apionabo
4 filetes de anchoa desalados
2 cucharadas de mayonesa
10 alcaparras
1 cucharada de cebollino
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico
Sal, pimienta

Elaboración

1. Pela el apionabo y córtalo en bastones de 1 cm aproximadamente.
2. Ponlo en el recipiente con 2 cucharadas de agua, sal y pimienta.
3. Tapa y cuece durante 4 minutos. Resérvalo.
4. Mezcla en un bol la mayonesa, las alcaparras, el cebollino picado, un poco de jugo de la cocción del recipiente, unas gotas de vinagre y pimienta.
5. Emplata el apionabo y aderézalo con la salsa. Pon los filetes de anchoa por encima. Echa unas gotas de aceite de oliva virgen extra y espolvorea un poco de cebollino.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN

PARA 2 PERSONAS

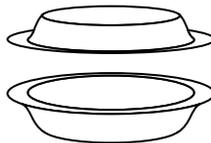
Berenjena con salsa de miso

Ingredientes

1 berenjena grande
1 cebolla tierna pequeña
1 cucharadita de caldo dashi
en polvo
1 cucharada de pasta
de miso marrón
Salsa de soja
Aceite de oliva virgen extra
Sésamo tostado

Elaboración

1. Pela la cebolla sin retirar la parte verde del tallo. Córtala en juliana lo más fina posible. Resérvala en un bol con hielo para que esté bien crujiente.
2. Lava las berenjenas y córtalas por la mitad. Haz unos cortes en diagonal sobre la carne y sálala ligeramente. Déjala unos 10 minutos para que suelte el amargor.
3. Lava las dos mitades y ponlas en el recipiente con 2 cucharadas de agua. Tapa y cuece 5-6 minutos.
4. Deja reposar 1 minuto, escurre las piezas de berenjena y sécalas con un papel.
5. Disuelve el dashi con agua caliente en la cantidad que indique su envase. Añade la pasta de miso, un chorro de salsa de soja y otro de aceite de oliva virgen extra. Bátelo hasta que se emulsione.
6. Para servir, a la berenjena tibia échale por encima la salsa, la cebolla tierna bien escurrida y un poco de sésamo tostado.



RECIPIENTE PLANO
Y CON POCO VOLUMEN

