

LIBRO DE RECETAS



SENSING THE DIFFERENCE



RECETAS CRISP

PIZZA	PÁG 3
TORTILLA DE PATATAS	PÁG 4
QUICHE DE SALMÓN Y VERDURAS	PÁG 5
POLLO AL VINO	PÁG 5
HAMBURGUESAS	PÁG 6
STRUDEL DE MANZANA	PÁG 6

RECETAS AL HORNO

LASAÑA	PÁG 7
SUFLÉ DE QUESO	PÁG 8
FILETES DE SALMÓN AL HORNO	PÁG 8
TERNERA ASADA	PÁG 9
PATATAS GRATINADAS	PÁG 10
VERDURAS GRATINADAS	PÁG 10
GALLETAS	PÁG 11
MERENGUES DE COCO	PÁG 11

En función del modelo de su microondas, encontrará un plato CRISP con un tamaño especialmente adaptado para obtener la mejor cocción posible. Para llevar a cabo las recetas correctamente, compruebe el diámetro del plato CRISP:

plato CRISP de tamaño mediano/grande con diámetro de unos 30 cm

plato CRISP de tamaño pequeño con diámetro de unos 25 cm.

PIZZA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES	PLATO CRISP MEDIANO/GRANDE	PLATO CRISP PEQUEÑO
Harina	230-250 g	150-160 g
Levadura fresca	15 g	10 g
Agua	150 ml	100 ml
Aceite	30 ml (2 cucharadas)	15 ml (1 cucharada)
Sal		
INGREDIENTES PARA CUBRIR LA PIZZA:		
Tomates en conserva	350 g	250 g
Queso Mozzarella	175 g	125 g
Sal, orégano, un chorrito de aceite		
Un poco de aceite para el plato CRISP		

PARA DARLE UN TOQUE ESPECIAL:

Para cubrir sus pizzas con ingredientes originales, pruebe con jamón, aceitunas, alcachofas, verduras, mariscos etc...

FUNCIÓN: CRISP

TIEMPO: 2 H 30 MIN.

DURACIÓN DE LA COCCIÓN:

14-15 MIN. PARA PLATO CRISP MEDIANO O GRANDE

11-13 MIN. PARA PLATO CRISP PEQUEÑO

1. Mezcle la levadura con agua templada (37°C). Ponga la harina en un recipiente para batidora, añada la levadura mezclada, el aceite y la sal. Mezcle bien hasta obtener una masa suave y manejable. Cubra la masa y déjela reposar en un lugar cálido durante unas 2 horas.
2. Unte el plato CRISP con un poco de aceite.
3. Aplaste la masa con las manos hasta cubrir con ella todo el plato CRISP, y pínchela con un tenedor por toda su superficie.
4. Escurra y trocee los tomates en conserva y repártalos de manera uniforme sobre la masa. Añada la mozzarella en dados, el orégano, la sal y rocíe con unas gotas de aceite.
5. Caliente la pizza durante 14-15 minutos en Función CRISP. Si usa el plato CRISP pequeño, caliente la pizza durante 11-13 minutos en Función CRISP.



TORTILLA DE PATATAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES	PLATO CRISP MEDIANO/GRANDE	PLATO CRISP PEQUEÑO
Patatas congeladas en dados	250 g	150 g
Aceite	15 ml (1 cucharada)	15 ml (1 cucharada)
Cebolla picada	1 mediana	1 pequeña
Huevos	4	3
Leche	30 ml (2 cucharadas)	30 ml (2 cucharadas)
Sal, pimienta		

FUNCIÓN: CRISP

TIEMPO: 10 MIN.

DURACIÓN DE LA COCCIÓN:

15-18 MIN. PARA PLATO CRISP MEDIANO O GRANDE

12-14 MIN. PARA PLATO CRISP PEQUEÑO

1. Precaliente el plato CRISP con una cucharada de aceite durante 2½-3 minutos.
2. Coloque las patatas en dados en el plato CRISP y caliéntelas en Función CRISP durante 6-8 minutos.
3. Mezcle la cebolla y cuézala durante 4-5 minutos más en Función CRISP. Mézclelo una vez durante la cocción.
4. Mientras tanto, bata los huevos junto con la leche en un recipiente para batir, añada la sal y la pimienta.
5. Vierta la mezcla de huevo sobre las patatas en el plato CRISP y caliéntelos durante 2-3 minutos en Función CRISP.
6. Sírvalo caliente o frío, acompañado de una ensalada.

PARA DARLE UN TOQUE ESPECIAL:

Si prefiere una tortilla bien dorada, caliente durante 3-4 minutos más en el grill.



QUICHE DE SALMÓN Y VERDURAS

PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES	PLATO CRISP MEDIANO/GRANDE	PLATO CRISP PEQUEÑO
Hojaldre sin cocer (220-240 g)	1 rollo	1 rollo
Salmón ahumado	400 g	300 g
Tomates	4	2
Endivias	400 g	250 g
Queso blando	100 g	75 g
Huevos	4	3
Leche	100 ml	75 ml
Perejil	1 cucharada	1 cucharada
Aceite	2 cucharaditas de café	2 cucharaditas de café
Sal		

FUNCIÓN: CRISP

TIEMPO: 15 MIN.

DURACIÓN DE LA COCCIÓN:

12-14 MIN. PARA PLATO CRISP MEDIANO O GRANDE

11-12 MIN. PARA PLATO CRISP PEQUEÑO

1. Tome dos trozos de papel de hornear. En uno, ponga los trozos de salmón y, encima, los tomates cortados en rodajas; espolvoree las hierbas.
2. En el otro, coloque las endivias cortadas a lo largo y espolvoree con sal y hierbas. Doble los papeles con su relleno creando dos paquetes y colóquelos en el plato CRISP.
3. Caliéntelos con la función CRISP durante 8 minutos. Quite los de el plato CRISP y deje que éste se enfrie.
4. Bata los huevos junto con la leche, el perejil picado, el aceite y la sal.
5. Extienda el hojaldre con su papel sobre el plato CRISP y pinche la pasta.
6. Coloque el salmón ahumado, los tomates y las endivias sobre el hojaldre junto con el queso cortado en dados.
7. Vierta por encima la mezcla de huevo y caliente con la Función CRISP siguiendo el tiempo de cocción recomendado.

POLLO AL VINO

PARA 4 PERSONAS

1 kg de pollo (aprox.)
30 g (2 cucharadas) de mantequilla o margarina
1 cucharada de pimentón dulce o soja
3-4 hojas de albahaca
1 ½ dl (150 ml) de vino blanco seco

PARA LA SALSA

100 ml de crema
1 cucharada harina de maíz
una pizca de sal especiada
½ almendra amarga

PARA DECORAR

200 g de uvas blancas o negras
20 g de copos de almendra tostados

FUNCIÓN: MICROONDAS

TIEMPO: 30 MIN.

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 15-16 MIN.

1. Limpie y seque el pollo, córtelo en porciones y quite la grasa.
2. Coloque la mantequilla o margarina en un pequeño recipiente apto para microondas. Cábrala y derríitala a 350 W durante 1 minuto. Mezcle en ella el pimentón dulce o la soja y aplique la mezcla sobre el pollo con un pincel de cocina. Coloque el pollo en una fuente apta para microondas y añada la albahaca y el vino.
3. Cábralo y caliéntelo durante 12 minutos a 750 W.
4. Mezcle la crema con la harina de maíz y viértala sobre el pollo. Siga cocinándolo, cubierto, durante 2-3 minutos a 750 W. Añada sal, si es necesario, y la almendra amarga rallada.
5. Corte las uvas por la mitad y quite las semillas.
6. Coloque el pollo en una fuente para servir y decórelo con las uvas y copos de almendra tostados.
7. Si quiere tostar los copos de almendra, extiéndalos sobre el plato CRISP y tuéstelos en Función CRISP durante 2-3 minutos removiendo cada minuto.

HAMBURGUESAS

FUNCIÓN: CRISP

TIEMPO: 10 MIN.

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 8-9 MIN.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

400 g de carne picada
½ cucharadita de sal
1 pizca de pimienta
15 ml (1 cucharada) de aceite

SÍRVASE CON

4 panes de hamburguesa
ensalada de pepino
ketchup o mostaza
aros de cebolla cruda o frita

1. Mezcle la carne picada con la sal y la pimienta.
2. Haga cuatro hamburguesas de 1 cm de grosor más o menos.
3. Colocar una cucharada de aceite en el plato CRISP y precaliéntelo durante 2-3 minutos con la Función CRISP.
4. Coloque las hamburguesas en ella, y caliéntelas con la Función CRISP durante 3 minutos.
5. De vuelta las hamburguesas y caliéntelas 3 minutos más.
6. Sírvolas en pan de hamburguesa con ketchup o mostaza y ensalada.

STRUDEL DE MANZANA

FUNCIÓN: CRISP

TIEMPO: 15 MIN.

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 15-16 MIN

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

2 discos de masa de hojaldre, de 220-240 g cada uno
6 manzanas
1 naranja
50 g de nueces
50 g de piñones
1 cucharadita de café (5 ml) de canela en polvo
50 g de pasas sultanas
50 ml de ron
50 g de azúcar
100 g de migas

PARA EL PINCEL:

1 huevo
50 ml de leche

1. Empape las pasas sultanas en ron durante un rato.
2. Pele y troceé las manzanas, y mézclelas con nueces picadas, piñones, azúcar, cáscara de naranja y canela.
3. Coloque los discos de masa parcialmente montados uno sobre otro y haga una única base con ayuda de un rodillo.
4. Añada las pasas sultanas y las migas de pan a la mezcla de manzana. Las migas absorberán el jugo de las manzanas.
5. Vierta la mezcla de manzana sobre la masa y enróllela a lo largo.
6. Haga un círculo con el rollito y colóquelo en el plato CRISP, dejando el papel de los discos en la parte inferior de el plato. Apriete el pastel un poco.
7. Haga unos cortes en él y pase un pincel de cocina con una mezcla de huevo y leche.
8. Caliéntelas con la Función CRISP durante 15-16 minutos.



Recetas al HORNO

LASAÑA

PARA 4 - 6 PERSONAS

INGREDIENTES

PARA LA SALSA DE CARNE:

500 g de carne de ternera picada
Media cebolla finamente picada, 100-125 g
1 diente de ajo aplastado
15 g de mantequilla (1 cucharada)
2 cucharadas de aceite
500 g de tomates en lata
1 ½ cubitos de caldo de carne de vaca + 100ml (1 dl) de agua
sal, pimienta, hierbas aromáticas

PARA LA BECHAMEL:

50 g de mantequilla
40 g de harina (3/4 dl)
600 ml de leche (6 dl)
sal
nuez moscada

300 g de hojas de lasaña
40-50 g de queso parmesano rallado
aprox. 30 g (2 cucharadas) de mantequilla, en lascas
100 g de mozzarella, toscamente rallada

FUNCIÓN: MICROONDAS + HORNO

TIEMPO: 1 HORA

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 23-25-MINUTOS

1. Fríe la carne con la cebolla y el ajo en mantequilla y aceite hasta que se doren.
2. Añada los tomates y los cubos de caldo desmenuzados + el agua y las especias, y hierva a fuego lento durante una hora, más o menos, o mientras prepara la bechamel.
3. Coloque la mantequilla para la bechamel en un recipiente apto para microondas. Derrítala durante 1-1 ½ minutos a 350W. Añada la harina y la leche.
4. Cueza a 750W durante 6-7 minutos hasta que espese, removiendo cada dos minutos para evitar que la salsa se pegue en el fondo. Sazone con sal y nuez moscada.
5. Si utiliza láminas de lasaña que requieren ser ablandadas antes, dé un hervor a 3 o 4 láminas de lasaña de una en una, en agua salada hirviendo. Escúrralas, extiéndalas sobre unos paños de cocina limpios y deje que se sequen un poco. Si utiliza láminas precocinadas o frescas, vaya al punto siguiente.
6. Unte con mantequilla una fuente rectangular apta para horno y microondas (30 x 20 cm), extienda una capa de salsa de carne en el fondo, cubra con una capa de láminas de lasaña, una capa de bechamel y un poco de mozzarella.
7. Repita las capas hasta terminar todas las láminas de lasaña y la salsa, cubra con queso parmesano y lascas de mantequilla.
8. Coloque la fuente en la rejilla metálica inferior, en Función Horno a 200-210°C + microondas a 160W durante 23-25 minutos.



SUFLÉ DE QUESO

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES

75 g de mantequilla
75 g de harina (1 1/4 dl)
500 ml de leche (5 dl)
25 g de harina de maíz (2 1/2 cucharadas)
150 g de queso (Cheddar), toscamente rallado (5 dl)
6 huevos, separados
sal, pimienta

FUNCIÓN: MICROONDAS, CALENTAMIENTO RÁPIDO, HORNO

TIEMPO: 12-15 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 40-50 MINUTOS

1. Coloque la mantequilla en una cacerola apta para microondas, lo suficientemente grande como para que entre toda la masa del suflé. Cábrala y derrítala a 350W durante 2 minutos.
2. Bata la harina a medida que añade, poco a poco, la leche.
3. Cocine la mezcla sin cubrirla a 750W durante 6-7 minutos hasta que espese. Mezcle o bata cada dos minutos.
4. Añada la harina de maíz y el queso. Mezcle con las yemas de huevo, de una en una, y sazone con sal y pimienta.
5. Bata las claras de huevo hasta que estén duras. Añada cuidadosamente las claras de huevo a la mezcla de queso.
6. Vierta la mezcla en una fuente para suflé grande y ligeramente engrasada.
7. Precaliente el horno en el modo Calentamiento Rápido a 175°C y coloque la fuente en la rejilla metálica inferior. Caliéntelo en Función Horno a 170-175°C durante 40-50 minutos.

No abra la puerta del horno durante la cocción para evitar que el suflé se hunda.

FILETES DE SALMÓN AL HORNO

PARA 4 - 6 PERSONAS

INGREDIENTES

4-6 filetes de salmón sin espinas
(aprox.150 g cada uno)
sal, pimienta
30-40 g de mantequilla (2-2 1/2 cucharadas)

SALSA:

200 ml (2 dl) de nata para montar o crema fresca
200 ml (2 dl) de agua
1 cubo de caldo vegetal o de hierbas
pimienta
estrágón
10 ml (2 cucharaditas) de mostaza, tipo Dijon

FUNCIÓN: MICROONDAS, CALENTAMIENTO RÁPIDO, HORNO + MICROONDAS

TIEMPO: 5 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 12-16 MINUTOS

1. Limpie y seque bien el salmón. Sazone con sal y pimienta.
2. Ponga la mantequilla en un recipiente apto para microondas tapado y fúndala durante 1-1½ minutos en modo microondas a 350W.
3. Coloque los filetes en una fuente engrasada apta para horno y microondas, con bordes bajos y sazone con sal y pimienta. Unte la parte superior de los filetes con mantequilla.
4. Precaliente el horno en modo Calentamiento Rápido a 200°C.
5. Coloque la fuente en la rejilla metálica inferior y cocine los filetes en Función Horno a 200-210°C + microondas a 160W durante 12-16 minutos (el tiempo de cocción depende del grosor de los filetes).
6. Mientras tanto, prepare la salsa. Mezcle todos los ingredientes en una sartén.
7. Caliéntelo hasta que hierva removiendo constantemente y deje que siga hirviendo a fuego lento durante unos minutos, hasta que la salsa engorde.
8. Sirva el pescado y la salsa con patatas hervidas y algún tipo de verdura cocida como espárragos o brócoli. Decore con limón.

Tanto el salmón como la salsa pueden servirse también fríos.

TERNERA ASADA

FUNCIÓN: CALENTAMIENTO RÁPIDO, HORNO + MICROONDAS

TIEMPO: 10 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 55-60 MINUTOS

PARA 4 - 6 PERSONAS

INGREDIENTES

Aprox. 1 kg de carne deshuesada y enrollada:
lomo de ternera
sal, pimienta
250 g de champiñones
250 g de chalotas picadas
2-3 cucharadas de mantequilla

PARA LA SALSA:

200 ml (2 dl) de nata para montar
o crema fresca
4 cucharadas de vino blanco
cebollino o perejil picado
sal, pimienta

1. Precaliente el horno con el Calentamiento Rápido a 175°C.
2. Sazone la carne con sal y pimienta, y colóquela en una cacerola engrasada apta para hornos y microondas. Coloque las verduras alrededor.
3. Añada unas láminas de mantequilla.
4. Coloque la cacerola en la rejilla metálica inferior.
5. Cocine con la Función Horno a 175°C + microondas a 160W durante 55-60 minutos. Dé la vuelta a la carne a la mitad de la cocción y remueva las verduras. La carne está a punto cuando la temperatura del centro es de 68-70°C y bien hecha cuando alcanza los 75°C.
6. Cubra el asado con papel de aluminio mientras prepara la salsa.
7. En una sartén, mezcle el jugo de la carne, la nata y el vino blanco. Caliéntelo hasta que hierva y siga hirviendo a fuego lento durante unos minutos, hasta que la salsa engorde. Añada cebollino o perejil y sazone.
8. Corte la carne y sírvala junto con las verduras y las patatas.



PATATAS GRATINADAS

PARA 4 - 6 PERSONAS

INGREDIENTES

1-1,2 kg de patatas
1 diente de ajo aplastado
sal, pimienta
tomillo
150 g de queso (Cheddar), toscamente rallado (4-5 dl)
150 ml de leche (1,5 dl)
200 ml de nata líquida (2 dl)

FUNCIÓN: HORNO + MICROONDAS

TIEMPO: 12-15 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 28-30 MINUTOS

1. Pele las patatas y córtelas en finas rodajas.
2. Coloque la mitad de las patatas en el fondo de una fuente apta para horno y microondas ligeramente untada con mantequilla. Sazone con sal, pimienta, ajo y tomillo.
3. Cúbralo con la mitad del queso.
4. Añada el resto de las patatas, sazone con sal, pimienta y tomillo y añada el queso restante por encima.
5. Mezcle la leche y la nata y viértalas sobre las patatas.
6. Coloque la fuente en la rejilla metálica inferior y caliente en Función Horno a 190-200°C + microondas a 350W durante 28-30 minutos.

VERDURAS GRATINADAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Aprox. 750 g de verduras cocidas, como endivias, coles de Bruselas, puerros, apio, coliflor, hinojo, etc.
300 ml de bechamel (3 dl)
75-100 g de queso rallado
2 cucharadas de pan rallado
25 g de mantequilla (1 ½ cucharadas) en lascas

FUNCIÓN: MICROONDAS, GRILL + MICROONDAS

TIEMPO: 10-20 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 12-14 MINUTOS

1. Cubra con mantequilla una cacerola poco profunda apta para horno y microondas de 22 x 30 cm o redonda con un diámetro de 25-26 cm.
2. Coloque en ella las verduras cocidas y secas.
3. Cocine la bechamel usando la mitad de las cantidades indicadas para la salsa de la receta de la Lasaña. Cubra las verduras con la salsa. Mezcle el queso y el pan rallado, y espolvoréelos sobre la salsa. Coloque por encima lascas de mantequilla.
4. Coloque la cacerola en el plato giratorio y caliente con la función Grill + microondas a 350W durante 12-14 minutos.

Puede utilizar las sobras de verduras cocidas el día anterior o, si su horno dispone de la función autococción para verduras frescas, puede usarla.



GALLETAS

FUNCIÓN: MICROONDAS, CALENTAMIENTO RÁPIDO, HORNO

TIEMPO: 15 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 24-30 MINUTOS

22-24 PIEZAS (2 BANDEJAS)

INGREDIENTES

125 g de mantequilla

1 huevo

125 g de azúcar blanca en polvo (1 1/4 dl)

250 g de harina (aprox. 4 1/2 dl)

una pizca de sal

1 huevo para untar con el pincel

guindas para decorar

1. Ponga la mantequilla en un recipiente apto para microondas, cúbralo y derrítala a 350W durante 1½ - 2 minutos
2. Mezcle el huevo y el azúcar. Añada la harina y la mantequilla derretida, y amase hasta obtener una masa blanda.
3. Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga 1 cm de grosor y, con un vaso de 5 cm de diámetro, corte pequeños círculos. Colóquelos en la bandeja de horno engrasada (o sobre papel para horno).
4. Unte la superficie de cada galleta con huevo batido y decore con media guinda.
5. Precaliente el horno a 200°C en el modo Calentamiento Rápido y hornee las galletas con el Función Horno a 200°C durante 12-15 minutos.



MERENGUES DE COCO

FUNCIÓN: CALENTAMIENTO RÁPIDO, CONVECCIÓN

TIEMPO: 7-8 MINUTOS

DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 35-40 MINUTOS

PARA 18-20 PIEZAS

INGREDIENTES

2 claras de huevo

80 g de azúcar blanca en polvo (1 dl)

1-2 gotas de esencia de vainilla o 2 cucharaditas de azúcar de vainilla

1-2 gotas de esencia de almendras

100 g de coco rallado (3 dl)

1. Bata las claras de huevo a punto de nieve.
2. Mézclelas con el azúcar y las esencias poco a poco.
3. Incorpore el coco al merengue.
4. Con una cuchara, coloque unos montoncitos de la mezcla de merengue en la bandeja del horno, previamente protegida con papel para horno.
5. Precaliente el horno a 125°C en el modo Calentamiento Rápido y hornee los merengues con el modo Convección durante 35-40 minutos.
6. Deje que los merengues se enfríen en el horno, con la puerta abierta.



SENSING THE DIFFERENCE