SIEMENS



Inspiraciones de cocina.

Una selección de recetas inspiradoras para las nuevas placas de inducción con control de temperatura del aceite Plus.

siemens-home.bsh-group.com/welcome

Electrodomésticos Siemens

Inspiraciones de cocina.

Porque la vida puede ser extraordinaria

¿Desea ofrecer una velada inolvidable a sus invitados?
Solamente necesitará aportar buenos ingredientes y nosotros nos encargaremos de proporcionar las recetas apropiadas con este libro de cocina. Emprenda un viaje culinario con esta exclusiva colección de recetas y aprenda, no solo a preparar extraordinarias vivencias llenas de sabor, sino también a sacar el máximo partido de su nueva e innovadora placa de inducción. Así disfrutará preparando fácilmente maravillosos platos para sus invitados. Toda la información facilitada en las recetas ha sido testada y adaptada a su placa de inducción en repetidas ocasiones. Así da gusto cocinar y ofrecer veladas, que resultarán inolvidables para usted y para sus invitados.
¡Buen provecho!

Todo lo que debe saber sobre su placa de inducción con fryingSensor Plus. 5

Informaciones sobre su horno 6

Entrantes y guarniciones 13

Salsas 24

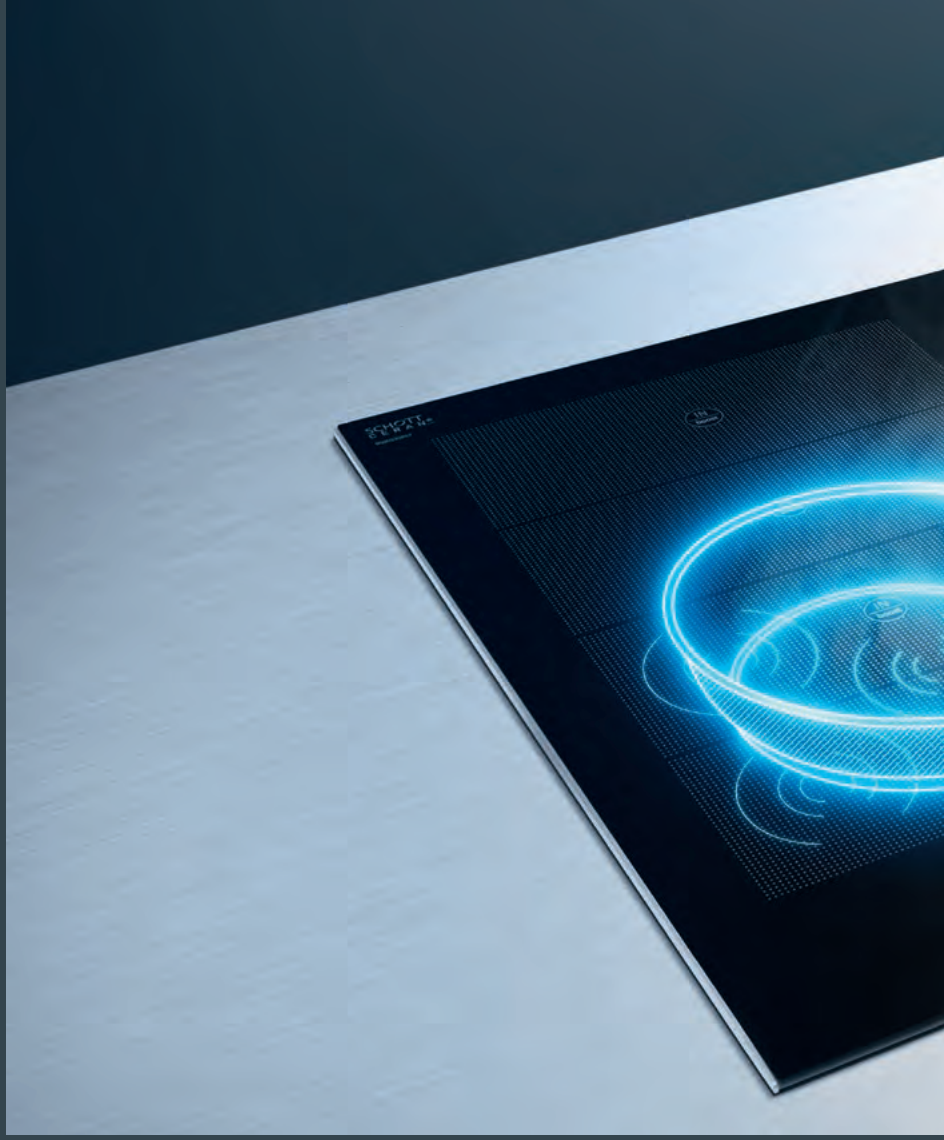
Carne y pescado 34

Verduras y salteados 52

Platos elaborados con huevo 64

Postres 74

Índice de recetas 78





Todo lo que debe saber sobre su placa de inducción con fryingSensor Plus.

Informaciones sobre su horno

Inducción

Disfrute de las ventajas de las placas Siemens con powerInducción. El calor se genera directamente en el recipiente mediante bobinas de inducción y se transmite a los alimentos sin calentar primero la placa de cocción. Esto se traduce en una reducción del tiempo de calentamiento inicial, mayor seguridad y una limpieza mucho más sencilla.

fryingSensor Plus

Platos hechos en la sartén con mayor precisión que nunca con fryingSensor Plus, el control de temperatura del aceite. El sensor calienta la sartén a la temperatura deseada, la mantiene constante y evita que los alimentos se quemen. Y funciona sin necesidad de control ni regulación.
Esto le permite tener siempre su placa de cocción bajo control. Conozca el amplio espectro de posibilidades culinarias con nuestras excepcionales recetas para cocinar en la sartén.



Accesorios especiales



Accesorios especiales

Las recetas para el fryingSensor Plus de este libro están concebidas para la sartén de 21 cm Ø (zona de cocción de Ø 210 mm) y la sartén de 19 cm Ø (zona de cocción de Ø 180 mm).



Sartén, 15 cm Ø
HZ390210



Sartén, 19 cm Ø
HZ390220



Sartén, 21 cm Ø
HZ390230



Sartén, 28 cm Ø
HZ390250

Abreviaturas y cantidades



Abreviaturas	
ml	mililitros
l	litros
g	gramos
kg	kilogramos
cm	centímetros
mm	milímetros
cuch.	cucharada
cuchdita.	cucharadita
p.ej.	por ejemplo
aprox.	aproximadamente
Ø	diámetro

Pesos, medidas de capacidad			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Valores nutricionales	
kcal	kilocalorías
	grasa
	hidratos de carbono
	proteínas

Medidas de cuchara	cuchdita. rasa	cuch. rasa	cuchdita. colmada	cuch. colmada
Levadura en polvo	3 g	6 g	7 g	13 g
Mantequilla	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confitura	6 g	18 g	14 g	26 g
Harina	3 g	7 g	5 g	15 g
Aceite	3 g	12 g	-	-
Sal	5 g	13 g	8 g	24 g
Mostaza	4 g	12 g	11 g	26 g
Pan rallado	2 g	8 g	4 g	14 g
Agua/Leche	5 g	15 g	-	-
Canela	2 g	3 g	4 g	11 g
Azúcar	3 g	9 g	6 g	17 g





Entrantes y guarniciones



Espárragos verdes con miel

Para 4 raciones

Ingredientes:
50 g de nueces, picadas en trozos grandes
30 g de mantequilla blanda
1 manojo de espárragos verdes, aprox. 300 g
Sal
Pimienta recién molida
3 cucharadas de miel

Por ración:
200 kcal,
13 g hidratos de carbono,
15 g grasas, 4 g proteínas

1. Calentar la sartén como se indica. Cuando suene tono de aviso, poner las nueces picadas en la sartén, tostar como se indica y reservar.

2. A continuación derretir la harina en la sartén como se indica y asar los espárragos en ella. Salpimentar.

3. Cuando los espárragos estén hechos y ligeramente dorados, añadir la miel.

4. Disponer los espárragos en una bandeja y distribuir las nueces tostadas por encima.

Así se programa :
Nueces:
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
Freír durante 6-10 minutos
Espárragos:
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
Freír durante 8-10 minutos

Consejo:
Servir con queso de cabra o feta.



Nuggets de pollo

Para 4 raciones, aprox. 20 unidades

Ingredientes:
400 g de filetes de pechuga de pollo
Sal
Pimienta recién molida
2 huevos
100 g de corn flakes
2 cucharadas de harina
4 cucharadas de aceite de girasol

Por ración:
365 kcal,
26 g hidratos de carbono,
16 g grasas, 30 g proteínas

1. Lavar las pechugas de pollo con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar en aprox. 20 trozos del mismo tamaño y salpimentar.

2. Batir los huevos en un cuenco pequeño.

3. Poner los corn flakes en una bolsa y aplastar ligeramente. A continuación ponerlos también en un cuenco pequeño.

4. Añadir la harina a los trozos de carne. Rebozar la carne en la harina hasta que no se pegue.

5. Pasar la carne enharinada por el huevo y rebozar con los corn flakes. Colocar los nuggets rebozados en un plato grande.

6. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner 2 cucharadas de aceite y la mitad de los nuggets en la sartén caliente. Freír por todos lados durante 15-20 minutos sin parar de remover. Preparar el resto de los nuggets de la misma manera.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír durante 30-40 minutos en total

Consejo:
Se puede hacer con pechuga de pavo en lugar de pechuga de pollo.



Palitos de queso feta empanados

Para 4 raciones, aprox. 20 unidades

Ingredientes:
200 g de queso feta
Pimienta recién molida
2 huevos
2 cucharadas de harina
6 cucharadas de pan rallado
2 cucharadas de aceite

Por ración:
316 kcal,
17 g hidratos de carbono,
21 g grasas, 14 g proteínas

1. Cortar el queso feta en ocho trozos y condimentar con pimienta.

2. Batir los huevos en un cuenco. Poner la harina y el pan rallado en platos hondos.

3. Rebozar los trozos de feta en la harina, en el huevo, y después en el pan rallado.

4. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner los trozos de feta empanados en la sartén y freír por ambos lados hasta que estén dorados.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante 7-10 minutos

Consejo:
Servir los palitos de feta con ensalada de tomate y baguette.



Patatas bravas

Para 2 raciones

Ingredientes:
500 g de patatas
300 ml de aceite vegetal
Sal

Por ración:
395 kcal,
39 g hidratos de carbono,
24 g grasas, 5 g proteínas

1. Lavar las patatas, pelarlas y cortarlas en dados de unos 3 cm.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso poner el aceite vegetal y las patatas en la sartén.

3. Retirar los dados de patata de la sartén cuando estén hechos y escurrirlos en papel de cocina.

4. Poner en un cuenco y salar.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante aprox. 20 minutos

Consejo:
Servir con una salsa de tomate picante.



Rösti

Para 4 raciones

Ingredientes:
800 g de patatas
1 cucharadita de sal
Pimienta recién molida
60 g de mantequilla

Por ración:
257 kcal,
31 g hidratos de carbono,
13 g grasas, 4 g proteínas

1. Pelar las patatas, lavarlas y rallarlas gruesas.
A continuación salpimentar.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, incorporar la mitad de la mantequilla a la sartén.

3. En cuanto la mantequilla esté completamente derretida, poner la masa de patata rallada en la sartén y aplanarla con un tenedor. Entonces, poner el resto de la mantequilla por encima de la masa de patata.

4. Tras 25 minutos, dar la vuelta y cocer 25 minutos más.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
después de la señal, freír durante 50 minutos





Salsas



Salsa boloñesa

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 zanahoria
3 cucharadas de aceite de girasol
300 g de carne picada de vacuno
100 ml de vino tinto
2 cucharadas de tomate concentrado
1 lata grande de tomates pelados
2 hojas de laurel
½ cucharadita de albahaca
Sal
Pimienta recién molida

Por ración:
299 kcal,
9 g hidratos de carbono,
20 g grasas, 18 g proteínas

1. Pelar y picar finos la cebolla y el ajo. Pelar la zanahoria y cortarla en dados pequeños.

2. Calentar la sartén como se indica y después del tono de aviso, poner el aceite y las verduras.

3. Cuando la cebolla esté transparente y empiece a dorarse, añadir la carne picada y aumentar el nivel de potencia como se indica.

4. Distribuir la carne picada con una cuchara de madera. Desglasar la carne picada con vino tinto cuando esté cocida y ligeramente dorada.

5. Una vez reducido el vino tinto, añadir el tomate concentrado y tostarlo brevemente.

6. Cortar los tomates pelados. Poner los tomates, las hierbas y las especias en la sartén, y reducir el nivel de potencia como se indica. Dejar hervir la salsa a fuego lento durante media hora.

Así se programa :
Verduras:
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, sofreír durante aprox. 5 minutos
Carne picada:
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, sofreír durante 6-10 minutos
Salsa boloñesa:
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
después de la señal, cocer durante aprox. 30 minutos

Consejo:
Servir la salsa con espaguetis y parmesano rallado.



Salsa de cacahuete con leche de coco

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 diente de ajo
20 g de jengibre fresco
1 chile
1 cucharada de aceite
4 cucharadas de mantequilla de cacahuete
200 ml de caldo de gallina
200 ml de leche de coco sin endulzar
2 cucharadas de salsa de soja
2 cebollas tiernas

Por ración:
168 kcal,
4 g hidratos de carbono,
13 g grasas, 8 g proteínas

1. Pelar el ajo y el jengibre. Lavar el chile y quitar las semillas. Cortar todo en trozos pequeños.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, añadir el aceite, el ajo, el jengibre y el chile y rehogar durante 6 minutos.

3. Añadir la mantequilla de cacahuete y remover hasta que se haya derretido.

4. Verter el caldo y la leche de coco y hervir durante 5 minutos.

5. Condimentar con la salsa de soja.

6. Lavar las cebolletas tiernas y cortar en juliana fina, añadir a la salsa y cocer de 1 a 2 minutos más.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
después de la señal, freír durante 6 minutos
Salsa: cocer durante 6-7 minutos

Consejo:
Servir esta salsa para acompañar pollo u otra carne.



Salsa de puerro y naranja

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 puerro, 150 g
20 g de mantequilla, bien fría
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de estragón
1 diente de ajo
1 chile
100 ml de caldo de verduras o fondo de verduras
100 ml de zumo de naranja

Por ración:
90 kcal,
4 g hidratos de carbono,
8 g grasas, 1 g proteínas

1. Lavar el puerro y cortar en tiras finas. Cortar la mantequilla en daditos.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite, el estragón, el puerro, el ajo y el chile en la sartén y rehogar durante 5-8 minutos.

3. Agregar el caldo de verduras y el zumo de naranja y cocer la salsa hasta que se haya reducido a la mitad (aprox. 10 minutos).

4. Añadir la mantequilla fría y cocer la salsa 5 minutos más.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
después de la señal, sofreír la verdura durante 5-8 minutos
Salsa: cocinar durante aprox. 15 minutos

Consejo:
Servir la salsa para acompañar gambas, pescado o arroz.



Salsa gorgonzola

Para 4 raciones

Ingredientes:
20 g de mantequilla
60 g de queso gorgonzola
200 ml de nata

Por ración:
238 kcal,
2 g hidratos de carbono,
24 g grasas, 4 g proteínas

1. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner la mantequilla y el queso en la sartén y derretir.

2. Verter la nata y remover con frecuencia.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
después de la señal, reducir durante 10 minutos

Consejo:
Esta salsa está deliciosa con rollitos de pechuga de pollo o medallones de cerdo.





Carne y pescado



Albóndigas de mozzarella

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 cebolla pequeña,
aprox. 70 g
½ pimiento
2 cucharadas de aceite
125 g de mozzarella
2 huevos
2 cucharadas de pan rallado
450 g de carne picada de vacuno
Sal
Pimienta
4 cucharadas de aceite

Por ración:
551 kcal,
8 g hidratos de carbono,
43 g grasas, 33 g proteínas

1. Pelar la cebolla y lavar el pimiento. Cortar en dados pequeños. Calentar la sartén como se indica. Tras el tono de aviso, sofreír la cebolla y el pimiento con 2 cucharadas de aceite y reservar.

2. Cortar la mozzarella en ocho dados.

3. Mezclar en un cuenco los huevos, el pan rallado y los dados rehogados de pimiento y cebolla, mezclar con la carne picada y salpimentar.

4. Humedecerse las manos y formar ocho bolas con la masa de carne picada. Aplanar cada bola y poner en el centro un dado de mozzarella. Formar albóndigas de modo que el queso no se vea.

5. Calentar la sartén como se indica, después del tono de aviso poner el aceite y la bolas de carne picada en la sartén y sofreír por ambos lados.

Así se programa :
Pimiento y cebolla:
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
freír durante 5-10 minutos
Albóndigas:
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
freír durante 15-20 minutos



Brochetas de pollo y melocotón

Para 4 raciones

Ingredientes:
2 melocotones,
aprox. 150 g/pieza
500 g de pechuga de pollo
4 Pinchos para brocheta
Sal
Pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva

Por ración:
211 kcal,
7 g hidratos de carbono,
7 g grasas, 30 g proteínas

1. Lavar los melocotones, pelar y cortar en 20 trozos de aprox. 2 cm.

2. Lavar las pechugas de pollo con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar también en 20 dados de aprox. 2 cm.

3. Insertar la carne y el melocotón en los pinchos alternadamente y salpimentar.

4. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, sofreír las brochetas en aceite de oliva hasta que estén doradas por todos lados.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, freír durante 20-25 minutos

Consejo:
Servir las brochetas con arroz o sobre un plato grande de ensalada.



Brochetas de pescado al estilo mediterráneo

Para 4 raciones

Ingredientes:
200 g de filetes de gallineta nórdica
½ pimiento rojo
1 calabacín pequeño, aprox. 100 g
12 gambas sin cáscara
4 Pinchos para brocheta
1½ limón
4 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de tomillo
½ cucharadita de romero
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de albahaca
1 diente de ajo
Sal
Pimienta recién molida
3 cucharadas de aceite vegetal

Por ración:
276 kcal,
2 g hidratos de carbono,
23 g grasas, 15 g proteínas

1. Lavar el filete de pescado con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar en dados grandes.

2. Lavar los calabacines y los pimientos. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en dados grandes. Cortar los calabacines en rodajas de aprox. ½ cm de grosor.

3. Insertar en los pinchos el pescado, las gambas, los pimientos y los calabacines alternadamente.

4. Pelar el ajo y picarlo fino. Exprimir el zumo del limón. Mezclar el zumo con el aceite de oliva, las hierbas, el ajo, la sal y la pimienta para hacer el marinado.

5. Untar las brochetas con el marinado abundantemente con un pincel.

6. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso poner el aceite vegetal y las brochetas en la sartén. Asar durante 15-20 minutos, dar la vuelta de vez en cuando.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante 15-20 minutos

Consejo:
Las brochetas de pescado están deliciosas con alioli y pan blanco.



Entrecot con cebolla frita

Para 2 raciones

Ingredientes:
1 cebolla grande,
aprox. 150 g
½ cucharadita de pimentón
2 cucharadas de harina
200 ml de aceite vegetal
2 filetes de cadera,
180 g/pieza
1 cucharadita de aceite vegetal
Sal
Pimienta recién molida

Por ración:
670 kcal,
15 g hidratos de carbono,
50 g grasas, 41 g proteínas

1. Pelar las cebollas y cortarlas en aros finos. Mezclar el pimentón con la harina y rebozar los aros de cebolla en la mezcla. Sacudir la harina sobrante.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite vegetal y la mitad de los aros de cebolla en la sartén. Freír los aros de cebolla hasta que estén crujientes. Retirar de la sartén y escurrir en papel de cocina. A continuación freír los aros de cebolla restantes de la misma manera y reservar.

3. Verter el aceite restante en un recipiente resistente al calor y limpiar la sartén.

4. Enjuagar la carne con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Calentar la sartén para los filetes como se indica. Después del tono de aviso, distribuir el aceite uniformemente en la sartén. Poner los filetes en la sartén y asar por ambos lados. A continuación salpimentar los filetes.

5. Distribuir la cebolla frita sobre los filetes y servir.

Así se programa :
Cebolla frita, por ración:
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos
Filetes:
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
medio hecho: después de la señal,
freír durante aprox. 12 minutos
bien hecho: después de la señal,
freír durante aprox. 15 minutos



Escalopes empanados con ajo y hierbas aromáticas

Para 4 raciones

Ingredientes:
2 huevos
2 cucharadas de harina
8 cucharadas de pan rallado
1 diente de ajo
½ cucharadita de albahaca, seca
½ cucharadita de orégano, seco
4 escalopes de cerdo, 120 g/pieza
Sal
Pimienta recién molida
5 cucharadas de aceite de girasol

Por ración:
457 kcal,
28 g hidratos de carbono,
22 g grasas, 36 g proteínas

1. Batir los huevos en un plato hondo. Poner la harina y el pan rallado también en platos hondos.

2. Pelar el ajo y picarlo fino. Añadirlo al pan rallado junto con las hierbas y mezclar todo.

3. Lavar los escalopes con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. A continuación salpimentar. Pasar primero por la harina, después por el huevo batido y, a continuación, por el pan rallado.

4. Calentar la sartén como se indica.

5. Después del tono de aviso poner el aceite en la sartén. Poner dos escalopes en la sartén caliente y freír aprox. 4-5 minutos por cada lado.

6. Reservar calientes los escalopes hechos y freír el resto.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír durante aprox. 20 minutos

Consejo:
También se pueden utilizar hierbas aromáticas frescas. En ese caso aumentar la cantidad. Picar muy finas las hierbas aromáticas y mezclarlas con el pan rallado.



Solomillo de cerdo envuelto en beicon

Para 4 raciones

Ingredientes:
400 g de lomo de cerdo
Sal
Pimienta recién molida
8 lonchas de beicon
1 cucharadas de aceite vegetal

Por ración:
257 kcal,
0 g hidratos de carbono,
18 g grasas, 24 g proteínas

1. Lavar el lomo de cerdo con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar en ocho trozos iguales y salpimentar ligeramente.

2. Envolver con las lonchas de beicon.

3. Calentar la sartén como se indica. Tras el tono de aviso, poner el aceite y la carne en la sartén y dorar por ambos lados.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante 15-20 minutos



Rollitos de pechuga de pollo rellenos

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 pechuga de pollo,
150-200 g
1 calabacín
6 lonchas de jamón serrano
1 cucharada de aceite,
p. ej. de oliva
Sal
Pimienta negra

Por ración:
157 kcal,
1 g hidratos de carbono,
5 g grasas, 28 g proteínas

1. Lavar las pechugas de pollo brevemente con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar longitudinalmente para obtener un único trozo de carne grande y plano. No cortar por la mitad.

2. Cortar los calabacines longitudinalmente en rodajas de aprox. 5 mm de grosor y salpimentar.

3. Disponer el jamón serrano y las rodajas de calabacín sobre la pechuga de pollo y enrollar.

4. Cortar el rollo en ocho rodajas de aprox. 2 cm de grosor y sujetar cada una con un palillo de madera.

5. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite en la sartén y freír los rollitos durante 12-15 minutos, dar la vuelta de vez en cuando.

6. Retirar la carne de la sartén y servir.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, freír durante 12-15 minutos

Consejo:
Los rollitos de pechuga de pollo están deliciosos con salsa gorgonzola. La receta de la salsa también se encuentra en este recetario de cocina.



Trucha frita

Para 2 raciones

Ingredientes:
2 truchas, 250 g/pieza
Sal
Pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite vegetal

Por ración:
389 kcal,
0 g hidratos de carbono,
20 g grasas, 51 g proteínas

1. Enjuagar brevemente las truchas en agua fría y secar sin frotar con papel de cocina.

2. Salpimentar el pescado por dentro y por fuera.

3. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite y las truchas en la sartén y asarlas por ambos lados.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante 25-35 minutos

Consejo:
Servir con arroz y lechuga.





Verduras y salteados



Champiñones fritos

Para 2 raciones

Ingredientes:
400 g de champiñones
1 diente de ajo
75 g de dados de beicon
2 cucharadas de aceite de girasol
1 cucharada de sésamo
1 cucharadita de sal

Por ración:
424 kcal,
3 g hidratos de carbono,
41 g grasas, 13 g proteínas

1. Limpiar las setas y laminar. Pelar el ajo y picarlo fino.
2. Calentar la sartén como se indica y después del tono de aviso poner en la sartén el aceite, las setas, los dados de beicon y el ajo. Asar sin dejar de remover hasta que las setas estén hechas y ligeramente doradas.
3. Poco antes de finalizar el tiempo de cocción, espolvorear el sésamo.
4. Salar y servir.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos

Consejo:
Servir las champiñones con arroz o baguette. Pueden servir como entrante para cuatro personas.



Crepes rellenas

Para 2 raciones

Masa para crêpes:
100 g de harina
2 huevos
150 ml de leche
Sal
4 cucharadas de aceite de girasol

Para el relleno:
½ pimiento, aprox. 100 g
1 tomate, aprox. 100 g
1 calabacín pequeño, aprox. 100 g
100 g de champiñones
1 chalota
Sal
Pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite vegetal
70 g de queso rallado, p. ej. mozzarella

Por ración:
628 kcal,
45 g hidratos de carbono,
39 g grasas, 25 g proteínas

1. Para hacer las crepes, preparar una masa con la harina, los huevos, la leche y la sal.

2. Lavar el pimiento, el tomate y el calabacín y cortarlos en dados finos. Limpiar los champiñones y pelar la chalota. Cortar también en dados pequeños.

3. Calentar la sartén como se indica y después del tono de aviso, poner 1 cucharadita de aceite y las verduras. Verter un cuarto de la masa en la sartén, formar una crepe fina y cocer aprox. 1-2 minutos por cada lado. Hacer tres crepes más del mismo modo y reservar calientes.

4. A continuación rehogar el pimiento, los champiñones y el calabacín en la sartén caliente con 2 cucharadas de aceite durante unos 5 minutos.

5. Reducir el nivel de potencia como se indica y añadir los dados de tomate y chalota. Rehogar las verduras unos 5-10 minutos. Salpimentar.

6. Colocar las crepes en platos calentados previamente y cubrir la mitad de cada una con las verduras. Espolvorear el queso y doblar.

Así se programa :
Crepes:
Con control de temperatura del aceite, nivel 5
después de la señal, freír durante 1-2 minutos por cada lado
Relleno de verduras:
Pimiento, champiñones, calabacín
Con control de temperatura del aceite,
freír al nivel 4, durante aprox. 5 minutos
Añadir las chalotas y los tomates
Con control de temperatura del aceite, nivel 2,
freír aprox. 5-10 minutos



Salteado de arroz

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 zanahoria
1 cebolla
1 diente de ajo
1 pimiento rojo pequeño
150 g de repollo
3 huevos
4 cucharadas de salsa de soja
300 g de arroz, hervido
Sal
Pimienta recién molida
2 cucharadas de perejil, picado
4 cucharadas de aceite

Por ración:
311 kcal,
28 g hidratos de carbono,
17 g grasas, 10 g proteínas

1. Pelar la zanahoria, la cebolla y el ajo y picar en daditos. Lavar el pimiento y quitar las semillas, lavar el repollo. Cortar el pimiento y el repollo en juliana.

2. Mezclar los huevos con 1 cucharada de salsa de soja.

3. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, incorporar 1 cucharada de aceite y los huevos. Cocinar removiendo constantemente hasta que los huevos se empiecen a dorar. Retirar de la sartén y reservar.

4. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, incorporar 3 cucharadas de aceite. Sofreír las verduras. Cuando el repollo se haya reducido un poco, añadir el arroz cocido y los huevos.

5. Saltear hasta que las verduras estén "al dente". Añadir 3 cucharadas de salsa de soja y salpimentar al gusto.

6. Servir con perejil espolvoreado por encima.

Así se programa :
Huevos:
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, freír durante aprox. 5 minutos
Salteado de arroz:
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos

Consejo:
Poner el jengibre picado muy fino junto con las verduras en la sartén.



Gambas salteadas

Para 2 raciones

Ingredientes:
1 chile rojo
3 dientes de ajo
200 g de gambas sin cabeza ni cáscara
6 cucharadas de aceite de oliva
150 g de tomates cherry
80 g de aceitunas sin hueso
Sal
2 cucharadas de zumo de limón
1 manojo de perejil

Por ración:
505 kcal,
7 g hidratos de carbono,
43 g grasas, 21 g proteínas

1. Lavar el chile y cortarlo en dos. Retirar las semillas. Pelar el ajo y picarlo junto con el chile.

2. Picar muy fino el perejil y reservar.

3. Calentar la sartén como se indica. Rehogar las gambas brevemente en el aceite de oliva caliente. Añadir los tomates, las aceitunas, el chile y el ajo y terminar de asar.

4. Salar poco antes de servir. Añadir zumo de limón y perejil picado.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, freír durante 5-9 minutos

Consejo:
Servir las gambas con baguette o arroz. Pueden ser un perfecto entrante para cuatro personas.



Salteado de pasta

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 manojo de cebolletas tiernas
2 zanahorias
1 pedazo de jengibre fresco, del tamaño de una nuez
2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite
200 g de carne picada de vacuno
150 g de brotes de soja
250 g de pasta hervida
4 cucharadas de salsa de soja
Zumo de limón
Sal
Pimienta de Cayena

Por ración:
350 kcal,
27 g hidratos de carbono,
19 g grasas, 19 g proteínas

1. Pelar las cebolletas y las zanahorias y cortar en juliana fina. Pelar el jengibre y el ajo y picarlos finos.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner 2 cucharadas de aceite y la carne picada en la sartén caliente.

3. Sofreír la carne picada, retirar de la sartén y reservar.

4. Poner las verduras y los brotes de soja en la sartén caliente con 1 cucharada de aceite y sofreír. Añadir la pasta hervida y calentar. Para finalizar, volver a añadir la carne picada sofrita. Condimentar con salsa de soja, zumo de limón, sal y pimienta de Cayena.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, cocinar durante aprox. 10 minutos





Platos elaborados con huevo



Frittata de verduras, beicon y queso

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 puerro
200 g de beicon
1 calabacín, aprox. 100 g
25 ml de aceite de oliva
6 huevos
75 g de queso parmesano, rallado
Sal

Por ración:
553 kcal,
4 g hidratos de carbono,
51 g grasas, 23 g proteínas

1. Cortar el puerro y el beicon en juliana y el calabacín en rodajas de aprox. 5 mm. Salar el puerro y el calabacín.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite en la sartén y rehogar el puerro durante 5-8 minutos.

3. Añadir el beicon al puerro y asar durante 5-7 minutos más. Retirar el puerro y el beicon de la sartén y escurrirlos en papel de cocina.

4. Asar el calabacín en la sartén durante 10-12 minutos. Retirar el calabacín de la sartén.

5. Batir bien los huevos y condimentar con sal. Añadir el puerro y el beicon a los huevos y mezclar. Poner un poco de aceite en la sartén y verter la mezcla.

6. Transcurridos 2 minutos, poner las rebanadas de calabacín fritas sobre la mezcla de huevo y espolvorear con queso parmesano. Cubrir la sartén con una tapa y cocer la frittata durante 10 minutos.

7. Dar la vuelta a la frittata y cocer durante 5-7 minutos más.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
Puerro: rehogar durante 5-8 minutos
Puerro y beicon: freír durante 5-7 minutos
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
Calabacín: freír durante 10-12 minutos
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
Frittata: cocinar durante 10 minutos, dar la vuelta y cocer durante 5-7 minutos más

Consejo:
Cubrir con una tapa. Sin tapa el tiempo de cocción es más largo.



Huevos con tomate y jamón serrano

Para 4 raciones

Ingredientes:
150 g de cebolla
120 g de jamón serrano
2 cucharadas de aceite,
p. ej. de oliva
600 g de tomate triturado
6 huevos
Hierbas aromáticas al gusto
p. ej. albahaca

Por ración:
354 kcal,
11 g hidratos de carbono,
26 g grasas, 19 g proteínas

1. Pelar las cebollas. Cortar la cebolla y el jamón en dados pequeños.

2. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite y la cebolla en la sartén y rehogar durante 7 minutos.

3. Añadir el jamón serrano y rehogar ligeramente junto con la cebolla durante 2 minutos.

4. Incorporar los tomates triturados y cocinar la salsa a fuego lento durante aprox. 10 minutos.

5. En la salsa de tomate, formar hoyos para los huevos, batir cada huevo por separado, incorporar uno en cada hoyo y sazonar. Cubrir la sartén con una tapa y cocer durante unos 5 minutos hasta que los huevos cuajen al gusto.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 1
Cebollas: rehogar durante 7 minutos
Cebollas y jamón serrano: rehogar durante 2 minutos
Añadir salsa de tomate: cocinar durante aprox. 10 minutos
Añadir huevos: cocinar durante aprox. 5 minutos

Consejo:
Cubrir con una tapa. Sin tapa el tiempo de cocción es más largo.



Tortilla italiana

Para 4 raciones

Ingredientes:
1 tarro de tomates secos en aceite, 285 g
125 g de mozzarella
8 huevos
150 ml de nata
Sal
Pimienta negra recién molida
1 manojo de albahaca fresca
4 cucharaditas de mantequilla

Por ración:
452 kcal,
9 g hidratos de carbono,
36 g grasas, 23 g proteínas

1. Escurrir los tomates secos y la mozzarella y cortar en trozos pequeños.

2. Batir los huevos con la nata. Lavar la albahaca y sacudir para secar. Reservar algunas hojas de albahaca. Picar el resto y mezclarlo con la mezcla de huevo. Salpimentar.

3. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner 1 cucharadita de mantequilla en la sartén. Verter un cuarto de la mezcla de huevo en la sartén. Colocar encima un cuarto de los tomates y la mozzarella.

4. Esperar hasta que cuaje.

5. Poner la tortilla en un plato calentado previamente. Esparcir hojas de albahaca sobre la tortilla y doblarla.

6. Preparar las demás tortillas de la misma manera.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, cocinar aprox. 5 minutos hasta que cuaje



Tortilla de patatas

Para 4 raciones

Ingredientes:
700 g de patatas
1 cebolla, aprox. 100 g
7 huevos
1 cucharadita de sal
Pimienta recién molida
250 ml de aceite de oliva

Por ración:
438 kcal,
30 g hidratos de carbono,
28 g grasas, 16 g proteínas

1. Pelar las patatas y la cebolla y cortarlas en trozos de aprox. 1-2 cm.

2. Batir los huevos en un cuenco grande con sal y pimienta.

3. Calentar el aceite de oliva en la sartén como se indica. Tras el tono de aviso, freír los trozos de patata y cebolla en la sartén caliente durante 20-25 minutos.

4. Retirar los trozos de patata y cebolla de la sartén y escurrirlos en papel de cocina. A continuación añadirlos a los huevos batidos.

5. Dejar un poco de aceite en la sartén y retirar el resto.

6. Volver a calentar la sartén como se indica y tras el tono de aviso, cocinar la mezcla de patata y huevo hasta que cuaje. Dar la vuelta con ayuda de un plato grande y terminar de cocinar.

Así se programa :
Patatas y cebollas:
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, freír durante 20-25 minutos
Tortilla:
Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, freír durante 20-30 minutos

Consejo:
Cortar la tortilla en cuartos. Servir caliente o fría con jamón curado.





Postres



Tempura de frutas

Para 4 raciones

Ingredientes:
2 huevos
Sal
60 g de azúcar
140 g de harina
100 ml de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
20 piezas de fruta de la temporada, p. ej. fresas, ciruelas, higos, trozos de plátano o cuñas de manzana

Para terminar de hornear:
400 ml de aceite vegetal

Por ración:
416 kcal,
45 g hidratos de carbono,
21 g grasas, 8 g proteínas

1. Separar los huevos y batir las claras con una pizca de sal a punto de nieve. Añadir el azúcar lentamente en forma de lluvia y seguir batiendo.

2. Mezclar la harina, el vino blanco, el aceite de oliva y las yemas de huevo hasta obtener una masa homogénea.

3. Añadir la clara a punto de nieve poco a poco y mezclar con cuidado.

4. Rebozar la fruta en la masa.

5. Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, echar el aceite en la sarten y freír porciones de fruta en el aceite caliente hasta que estén doradas y escurrir en papel de cocina.

Así se programa :
Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír cada ración durante 5-6 minutos

Consejo:
Servir la fruta con miel, azúcar glas o helado.

Índice de recetas

A

Albóndigas de mozzarella, **36**

B

Brochetas de pescado
al estilo mediterráneo, **40**
Brochetas de pollo y melocotón, **38**

C

Champiñones fritos, **54**
Crepes rellenas, **56**

E

Entrecot con cebolla frita, **42**
Escalopes empanados con ajo y hierbas
aromáticas, **44**
Espárragos verdes con miel, **14**

F

Frittata de verduras, beicon y queso, **66**

G

Gambas salteadas, **60**

H

Huevos con tomate y jamón serrano, **68**

N

Nuggets de pollo, **16**

P

Palitos de queso feta empanados, **18**
Patatas bravas, **20**

R

Rollitos de pechuga de pollo rellenos, **48**
Rösti, **22**

S

Salsa boloñesa, **26**
Salsa de cacahuete con leche de coco, **28**
Salsa de puerro y naranja, **30**
Salsa gorgonzola, **32**
Salteado de arroz, **58**
Salteado de pasta, **62**
Solomillo de cerdo envuelto en beicon, **46**

T

Tempura de frutas, **76**
Tortilla de patatas, **72**
Tortilla italiana, **70**
Trucha frita, **50**

Notas

Notas

9001116035
SEFS5I
001126 es

El Grupo BSH es licenciatario de marca de Siemens AG.

9001116035