

Empezamos con un clásico... ¡Tortilla de patata!

María

4 febrero,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 16 minutos



Ya podemos hacer tortilla de patata en apenas 20 minutos, ¿Qué no te lo crees? Pues lee con atención.

Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Turbochef

Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 100 gr de cebolla
- 50 gr de aceite de oliva
- 5 huevos

Preparación:

1. Picamos la cebolla en el turbochef, la ponemos en el microcook o microplus con un poquito de aceite y la pochamos 2 min a 800w.
2. Añadimos la patata en lonchas finitas, añadimos el resto del aceite, mezclamos todo bien y cocinamos 10 minutos a 800w.
3. Mientras tanto, batimos los huevos y preparamos una sartén para cuajar la tortilla y que nos quede doradita.
4. Cuando terminen los 10 minutos, mezclamos la patata con los huevos y vertemos la mezcla sobre la sartén, la cocinamos 2 minutos por cada lado y listo.

¡Qué aproveche!

Arroz con boletus

María

11 febrero,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 26 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Turbochef

Ingredientes:

- 150 gr de arroz bomba
- 50 gr de cebolla
- 30 gr de aceite de oliva
- 100 gr de boletus

- 330 ml de caldo de pollo
- sal

Preparación:

1. Picamos la cebolla en el turbochef, la ponemos en el microcook o microplus con un poquito de aceite y sal, y la pochamos 1,5 min a 800w.
2. Añadimos los boletus (en mi caso estaban congelados), mezclamos todo bien y cocinamos 3 minutos a 800w para sofreir los boletus.
3. Después añadimos el arroz, lo mezclamos bien todo y lo ponemos 1,5 min a 800w para sofreirlo y que así quede el grano suelto.
4. Por último añadimos el caldo de pollo (2 medidas de caldo por cada medida de arroz y un poco más), rectificamos el punto de sal y lo cocinamos 20 minutos.
5. Cuando termine el tiempo lo dejamos que repose 5 minutos sin abrir el microondas.

¡Qué aproveche!

Pechuga de pollo albardada con bacon

María

11 febrero,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)

Ingredientes:

- 50 gr de Cebolla caramelizada
- 1 pechuga de pollo limpia y sin piel
- 100 ml cerveza
- 100 ml de sidra o cava
- 1 sobre de crema de champiñones
- sal y pimienta

Preparación:

1. Rebozamos la pechuga salpimentada con la crema de champiñones deshidratada, la forramos con lonchas de bacon y la atamos.
2. Ponemos la pechuga en el microcook y añadimos la cerveza y el cava hasta cubrir la mitad de la pechuga. La cocinamos a 800w durante 15 minutos.
3. Cuando terminamos de cocinarla la sacamos del microocook y la reservamos. A la salsa que ha quedado le añadimos la cebolla caramelizada y la volvemos a cocinar 5 minutos a 800w.
4. Por último le quitamos el hilo a la pechuga y la servimos con la salsa.

¡Qué aproveche!

Tarta de queso

María

24 febrero,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- ExtraChef

Ingredientes:

- Caramelo líquido
- 400 gr de requesón
- 4 huevos
- 4 galletas de tipo María
- 750 ml de leche condensada

Preparación:

1. Batir todos los ingredientes con el ExtraChef.

2. Caramelizamos el Microcook rectangular con caramelo líquido de bote (recordar que no se puede hacer caramelo líquido en estos recipientes)
3. Vertemos encima la mezcla que tenemos en el ExtraChef y cocinamos 15 minutos a 800w.
4. Le dejamos 5 minutos de reposo y listo.

¡Qué aproveche!

Macarrones con queso y jamón

María

25 febrero,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)

Ingredientes:

- 125 gr tarrina de queso de untar tipo semicurado
- 150 gr de macarrones crudos (2 personas)

- 275 gr agua
- Jamón serrano en taquitos
- Pimienta y sal

Preparación:

1. Ponemos los macarrones, el queso, el agua, la pimienta, la sal y el jamón en el Microcook o microplus.
2. Cocinamos 15 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Costillas glaseadas

María

2 marzo, 2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- [Jarra Microcook o microplus](#)

Ingredientes:

- zumo de 1 naranja
- 3 cucharadas soperas de tomate
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja
- 75 gr de azúcar moreno
- Costilla de cerdo

Preparación:

1. Ponemos en la jarra microcook todos los ingredientes menos la costilla bien mezclados y cocinamos a 800w durante 3 minutos.

2. Ponemos la costilla partida en trozos pequeños, con la parte que tenga más carne para arriba, en el microcook o microplus y la cocinamos 7 minutos a 800w.
3. Desechamos toda la grasa que han soltado y les ponemos la salsa por encima, cocinamos 5 minutos más a 800w, dejamos reposar 2 minutos y listo. ¡Os vais a chupar los dedos!

¡Qué aproveche!

Pechugas rellenas con salsa de naranja

María

4 marzo, 2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)

Ingredientes:

- zumo de 1 naranja
- 3 lonchas de queso
- 3 lonchas de jamón york

- 3 tiras de bacon
- 3 pechugas de pollo
- sal

Preparación:

1. Extendemos las pechugas y colocamos sobre cada una de ellas una loncha de jamón york y una de queso.
2. Hacemos un rollito con ellas y las envolvemos con la tira de bacon y las ponemos en el microcook o microplus.
3. Vertemos el zumo de naranja sobre los rollitos, los tapamos, los cocinamos a 800w durante 10 minutos y listo.

¡Qué aproveche!

Flan de huevo express

María

6 marzo, 2015

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Tazón mezclador

Ingredientes:

- 3 huevos
- 330 ml de leche
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- caramelo líquido

Preparación:

1. Batimos todos los ingredientes juntos.
2. Caramelizamos el microcook o microplus.
3. Vertemos la mezcla con mucho cuidado para que no se nos mezcle con el caramelo del recipiente y cocinamos 10 minutos a 800w y listo. Más fácil imposible.

Nota: Se puede hacer de más huevos, añadiremos 110 ml de leche y una cucharada de azúcar por cada huevo.

¡Qué aproveche!

Patatas rellenas

María

6 marzo, 2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)

Ingredientes:

- Patatas medianas
- Bacon
- Queso en lonchas
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Lavamos muy bien las patatas para poder comerlas con la piel.

2. Hacemos cortes verticales sin llegar hasta abajo a lo largo de toda la patata.
3. En cada corte ponemos un ingrediente: bacon, queso, jamón york, chorizo, sobrasada...
4. Ponemos las patatas en el microcook o microplus, las regamos con un chorrito de aceite, sal y pimienta.
5. Las cocinamos 8 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Macarrones con tomate y atún

María

10 marzo,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)

Ingredientes:

- 250 gr Macarrones crudos
- 1 o 2 latas de Atún sin el aceite
- 1 brick de Tomate frito
- El brick del tomate lleno de Agua
- Sal

Preparación:

1. Ponemos todos los ingredientes en el Microcook o microplus y removemos bien. La mezcla de agua y tomate debe cubrir justo un poco más del ras a los macarrones crudos.
2. Los cocinamos 15 minutos a 800w si los vamos a consumir en el momento, si los vamos a dejar reposar con cocinarlos 10 minutos y dejarlos después dentro del recipiente en suficiente.

¡Qué aproveche!

Berenjenas rellenas de atún

María

10 marzo,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)

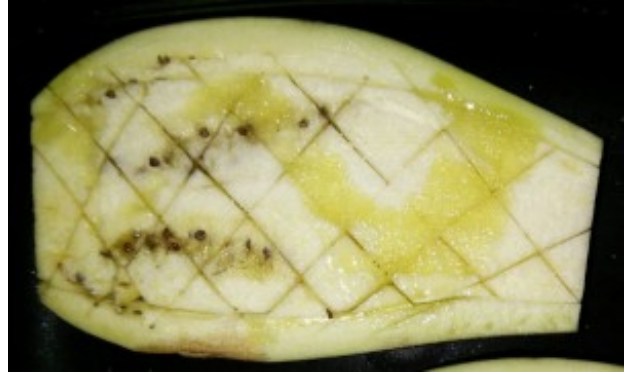
Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 o 2 latas de Atún sin el aceite
- Tomate frito
- Queso rallado de gratinar
- Aceite
- Sal

Preparación:

1. Lavamos la berenjena, la partimos por la mitad de forma longitudinal y le hacemos unos cortes diagonales en una dirección y en la otra. Tiene que quedar como en la imagen.
2. Echar un chorrito de aceite a cada mitad y sal.
3. Poner las dos mitades en el microcook y cocinar 4 minutos a 800w. Mientras tanto mezclamos en un bol el atún con el tomate frito.
4. Terminado el tiempo ponemos sobre cada mitad la mitad de la mezcla de atún y tomate y el queso para gratinar. Cocinamos 4 minutos más a 800w y listo.

¡Qué aproveche!



Pastel de atún y pimientos

María

12 marzo,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Molde de silicona rectangular
- Tazón mezclador

Ingredientes:

- 3 latas de atún
- 3 pimientos de piquillo
- 3 cucharadas soperas de mayonesa
- 3 cucharadas soperas de ketchup
- 3 huevos

Preparación:

1. Escurrir el aceite del atún y ponerlo en el tazón mezclador junto con el resto de los ingredientes.
2. Verter la mezcla y cocinar 6 minutos a 800w y listo.

Lo ideal es tomarlo frío acompañado de mayonesa y tostas de pan para untarlo.

¡Qué aproveche!

Ternera en salsa Teriyaki

María

19 marzo,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Pelador de juliana

Ingredientes:

- 3 filetes de ternera grandes
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- [1 sobre de salsa Teriyaki](#)
- sal
- aceite

Preparación:

1. Pelamos la zanahoria y la cebolla y con el pelador de juliana las picamos en tiritas.
2. Ponemos la verdura en el microcook o microplus con un chorrito de aceite (como 1 cucharada) y un poquito de sal.
3. Cocinamos 2 minutos a 800w. Mientras vamos partiendo los filetes crudos en tiras.
4. Añadimos las tiras de filete de ternera, salamos, mezclamos bien y cocinamos 4 minutos a 800w.
5. Cuando termine añadimos el sobre entero de salsa Teriyaki. Llenamos el sobre de salsa ya vacío de agua y también lo añadimos al microcook o microplus. Cocinamos 2 minutos más a 800w y listo. ¡Delicioso!

Este plato es perfecto para acompañar con un poco de arroz blanco.

¡Qué aproveche!

Setas con jamón y salsa de queso

María

19 marzo,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Pelador de juliana
- Tazón mezclador

Ingredientes:

- 350 gr de setas de cardo
- taquitos de jamón
- 50 gr de cebolla

- 1 quesito de queso azul
- 1/2 tarrina de queso de untar
- 50 gr de nata líquida para cocinar
- sal
- aceite

Preparación:

1. Pelamos la cebolla y con el pelador de juliana la picamos en tiritas.
2. La ponemos en el microcook o microplus con un chorrito de aceite (como 1 cucharada) y un poquito de sal.
3. Cocinamos 1'30 minutos a 800w. Mientras picamos en jamón en taquitos.
4. Añadimos las setas partidas en tiras con las manos, los taquitos de jamón, salamos un pelín, mezclamos bien y cocinamos 4 minutos a 800w.
5. Mientras mezclamos en un tazón mezclador la media tarrina de queso de untar, el quesito de queso azul y la nata líquida.
6. Cuando termine añadimos la mezcla de queso y nata. Cocinamos 2 minutos más a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Lemond curd

María

24 marzo,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Varilla mezcladora

Ingredientes:

- 3 huevos + 1 yema
- 220 gr de azúcar
- 200 ml de zumo de limón (4 o 5 limones)
- 100 gr de mantequilla
- Ralladura de 1 limón (opcional)

Preparación:

1. Ponemos la mantequilla en un bol de cristal, la derretimos en el microondas y la dejamos templar.

2. Ponemos los huevos, la yema y el azúcar en el microcook y batimos todo hasta incorporar bien el azúcar.
3. Añadimos al microcook el zumo de limón, la piel rallada y la mantequilla derretida. Mezclamos todo hasta integrar los ingrediente, procurando no hacer mucha espuma.
4. Programamos el microondas 5 minutos a 800w y vamos sacando el microcook y removiendo cada minuto y volviendo a cocinar hasta que el tiempo termine y la crema espese.
5. Terminado el tiempo dejamos enfriar y listo.

¡Qué aproveche!

NOTA: Esta crema la podemos usar en muchos postres: para glasear un bizcocho, para rellenar hojaldres o tartaletas de masa quebrada, para acompañar con yogurt natural, con merengue, ...

Albóndigas con salsa de cebolla

María

8 abril,
2015

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- [Picadora Fusión Master](#)
- Clic & Mix

Ingredientes:

- 14/ carne de ternera
- 1/4 carne de cerdo
- 4 tiras de bacon
- 2 rebanadas de pan de molde
- leche
- 1 huevo

- sal
- pimienta
- pan rallado
- sobre de sopa de cebolla
- 50 ml vino blanco
- agua
- aceite de oliva

Preparación:

1. Picamos las carnes y el bacon con la Picadora Fusión Master.
2. Condimentamos la carne con las 2 rebanadas de pan de molde mojadas en leche, la sal, la pimienta y el huevo batido.
3. Dejamos que repose la carne.
4. Con la carne reposada formamos bolitas y las empanamos con la ayuda del Clic & Mix.
5. Ponemos todas las bolitas en el Micocook, echamos un chorrito de aceite sobre ellas y cocinamos durante 5 min a 800w.
6. Después añadimos el sobre de sopa de cebolla, el vino blanco y agua hasta cubrir las albóndigas.
7. Removemos todo bien, tapamos y cocinamos a 800w durante 10 minutos y listo.

¡Qué aproveche!

NOTA: Si la salsa queda muy espesa después del último punto podemos añadir un poco más de agua y mezclar todo bien.

Pechugas de pollo con bechamel

María

22 abril,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook o Microplus](#)
- Batidor

Ingredientes:

- 50 gr de harina
- 50 gr de aceite de oliva
- 500 ml de leche
- sal
- pimienta

- filetes de pechuga de pollo

Preparación:

1. Ponemos la harina y el aceite frío en el microcook, mezclamos bien, tapamos y cocinamos 1'30 minutos a 800w.
2. Después añadimos la leche y mezclamos bien para que luego no queden grumos.
3. Salpimentamos la mezcla, tapamos y cocinamos 6 minutos a 800w. Durante estos 6 minutos paramos la cocción cada 2 minutos aproximadamente para remover un poco la mezcla.
4. Cuando la bechamel está lista, sumergimos en ella las pechugas de pollo sazonadas y lo cocinamos todo durante 8 minutos.
5. Terminado este tiempo le espolvoreamos sobre la superficie queso rallado especial para gratinar, le volvemos a colocar la tapadera, lo dejamos reposar 1 minuto y listo.

¡Qué aproveche!

Muslos de pollo asado

María

10 mayo,
2015

Tiempo de preparación: 1 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook rectangular](#) o microplus

Ingredientes:

- 2 muslos de pollo
- sazónador comprado o casero (ajo, pimienta y pimentón)

Preparación:

1. Ponemos los muslos en el microcook con la piel para abajo, espolvoreamos sal y sazónador sobre ellos, los tapamos y los asamos 10 minutos a 800w.
2. Terminado el tiempo les damos la vuelta a los muslos, volvemos a espolvorearlos con sal y sazónador y los asamos otros 5 min a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Bizcocho de chocolate

María

10 mayo,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos



Utensilios:

- Molde de silicona rectangular
- Batidor

Ingredientes:

- 100 gr de harina
- 100 de azúcar
- 100 de cacao
- 1/2 sobre de levadura química
- 100 ml de aceite
- 100 ml de leche
- 2 huevos

Preparación:

1. Ponemos todos los ingredientes en el tazón mezclador y los batimos bien con el batidor.
2. Después mojamos bien el molde de silicona por dentro para hidratarlo y vertemos la mezcla en el molde y lo cocinamos 6 minutos a 800w, lo dejamos reposar 2 minutos y listo.

Arroz Melva

María

10 mayo,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 26 minutos



Utensilios:

- [Microcook rectangular](#) o microplus
- Turbo Chef

Ingredientes:

- 1 tacita de arroz
- 2 tacitas de agua
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 4 lonchas de bacon
- 1 huevo
- sal
- aceite

Preparación:

1. Picar la cebolla y la zanahoria con el Turbo Chef.
2. Poner la verdura picada en el microcook, un chorrito de aceite, un poco de sal y cocinar 3 minutos a 800w.
3. Añadir el arroz, la sal y el agua, remover todo bien y cocinar 20 minutos a 800w, dejar reposar 3 minutos.
4. Colocar las lonchas de bacon sobre un papel de cocina y taparlas con otros, colocar sobre un plato y cocinar 3 minutos a 800w.
5. Mientras añadir un huevo crudo al arroz y remover muy bien. Como la cazuela aún está muy caliente se cuajará sin necesidad de cocinarlo.
6. Partir el bacon en trocitos y añadirlos al arroz, remover todo bien y listo.

¡Qué aproveche!

Pollo relleno

María

18 mayo,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos



Utensilios:

- [Microcook rectangular](#) o microplus

Ingredientes:

- 1 pollo deshuesado
- jamón york
- queso en lonchas
- sazónador
- sal

Preparación:

1. Rellenamos el pollo deshuesado con el jamón de york y el queso y lo atamos para que no se nos deforme al asarlo.
2. Lo colocamos en el microcook rectangular o microplus, le echamos un poco de sal y de sazónador.

3. Lo tapamos y lo durante asamos 15 minutos a 800w.
4. Cuando termine el tiempo simplemente le damos la vuelta al pollo, lo volvemos a salar y sazonar y lo seguimos asando otros 10 minutos a 800w y listo.



¡Qué aproveche!

Patatas meneás

María

20 mayo,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Utensilios:

- [Microcook rectangular](#) o microplus
- Turbochef
- Triturapatatas

Ingredientes:

- 3 o 4 patatas
- 4 tiras gruesas de panceta adobada y curada o papada adobada
- 2 ajos
- agua
- 1 hoja de laurel
- sal

Preparación:

1. Cortamos las tiras de la panceta o la papada en trocitos pequeños los ponemos en el microcook y los cocinamos 4 minutos a 800w. Si nos gustan más tostados podemos ponerlos un minutito más.
2. Sacamos los torreznos a una fuente con un papel absorbente para que pierdan el exceso de aceite.
3. Dejamos solo como 2 cucharadas de la grasa que ha soltado la panceta y la demás la desecharnos.
4. Picamos los dos dientes de ajo con el Turbochef, los añadimos al microcook y los cocinamos 1 minuto a 800w.
5. Aprovechando que el aceite está caliente añadimos una cucharadita de pimentón y la mezclamos bien con el aceite y el ajo.
6. Añadimos las patatas troceadas, el agua hasta casi cubrirlas, la sal y el laurel y cocinamos 25 minutos a 800w.
7. Cuando termine el tiempo machacamos las patatas con el triturapatatas o un tenedor y listo.

¡Qué aproveche!

Champiñones rellenos

María

31 mayo,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos



Utensilios:

- [Microcook rectangular](#) o microplus

Ingredientes:

- champiñones
- bacon
- orégano
- queso rallado
- sal
- aceite de oliva

Preparación:

1. Limpiamos los champiñones, les quitamos el tronco, los ponemos en el microcook los rociamos con un chorrito de aceite y sal y los cocinamos 3 minutos a 800w.
2. Mientras picamos el bacon en tiritas.
3. Rellenamos los champiñones con el bacon, los cubrimos con el queso rallado, les espolvoreamos un poquito de orégano, los volvemos a cocinar 3 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Nota: Los podemos rellenar de lo que más nos guste: gambas, jamón serrano, solo con queso...

Receta de nuestra compañera Mónica García

Resumen

Lomo en libro con bacon y queso

María

2 junio, 2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Microcook rectangular](#) o microplus

Ingredientes:

- un trozo de lomo adobado
- bacon
- queso en lonchas
- 200 ml de leche ideal o de nata líquida

Preparación:

1. Cortamos el trozo de lomo en filetes sin llegar al final, de tal manera que quede como un libro.
2. Poner entre filete y filete una loncha de queso y otra de bacon, colocar en el microcook y cocinar 5 minutos a 800w.
3. Añadir la leche ideal o la nata líquida sobre el pedazo de lomo, volver a cocinar 10 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Mousse de chocolate

María

27 junio,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 2 minutos

Utensilios:

- [Jarra Microcook](#)
- [Speedy Chef](#)

Ingredientes:

- 150 gr de chocolate Postre de Nestle
- 175 gr de mantequilla
- 4 huevos
- 75 gr de azúcar

Preparación:

1. Troceamos el chocolate y lo ponemos 2 minutos a 800w en la jarra microcook.
2. Añadimos la mantequilla en trocitos al chocolate y lo removemos todo hasta que la mantequilla se funda por completo y se incorpore al chocolate. Lo dejamos enfriar.
3. Cuando el chocolate se haya templado le añadimos las yemas de huevo, el azúcar y lo mezclamos todo bien.
4. Ponemos las claras de huevo en el Speedy Chef, ponemos un poco de sal, ponemos la tapadera y giramos la manivela hasta que las claras estén montadas a punto de nieve.
5. Por último añadimos las claras al chocolate poco a poco con movimientos envolventes y suaves para que las claras mantengan todo el volumen posible. Cuando hayamos incorporado todas las claras dejamos reposar en el frigorífico durante 2 o 3 horas y listo.



¡Qué aproveche!

Bacalao al pil pil

María

27 junio,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos



Utensilios:

- [Línea Microcook](#)
- Batidor

Ingredientes:

- 1 ajo
- 3 lomos de bacalao
- aceite de oliva
- 1 guindilla cayena

Preparación:

1. Laminamos el ajo, lo ponemos en el microcook con un chorrito de aceite y lo freimos 1 minuto a 800w.
2. Colocamos los lomos de bacalao con la piel hacia arriba sobre el ajo frito, añadimos un chorrito más de aceite y lo cocinamos 4 minutos a 500w o 600w para que suelte toda su gelatina y después nos ligue sin problema el pil pil.
3. Terminado el tiempo sacamos los lomos a un plato y emulsionamos la salsa del microcook añadiendo más aceite si es necesario.
4. Colocar el pil pil sobre el bacalao y listo.

¡Qué aproveche!

Calabacín con atún y queso

María

7 julio, 2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Utensilios:

- [Línea Microcook](#)

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 lata de atún
- tomate frito
- queso rallado

Preparación:

1. Cortamos el calabacín en trozos pequeños, añadimos el atún y el tomate frito al gusto.
2. Cocinamos 15 minutos a 800w.

3. Terminado el tiempo añadimos queso rallado para fundir y orégano, tapamos el microcook y dejamos que el queso se funda con el calor que aún tiene el calabacín y listo.

¡Qué aproveche!

Nota: Esta receta la podéis usar como guarnición de cualquier carne, pescado, arroz...

Muchas gracias María por enviármela, !espero recibir muchas más!

Lasaña de calabacín, jamón york y queso

María

20 julio,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos



Utensilios:

- [Línea Microcook](#)

Ingredientes:

- 1 calabacín grande
- 6 lonchas de jamón york
- 6 lonchas de queso
- queso rallado

Preparación:

1. Pelamos parcialmente el calabacín, dejando algunas tiras de piel y lo hacemos rodajas finas. Extendemos todas las rodajas sobre el microcook, rociamos el calabacín con un poco de sal y un poco de aceite.
2. Cocinamos 4 minutos a 800w.
3. Terminado el tiempo sacamos todas las rodajas de calabacín y vamos colocándolas de nuevo en el microcook tapando toda la base.
4. Ponemos una capa de jamón york cubriendo todo el calabacín.
5. Ponemos una capa de queso cubriendo todo el jamón york.

6. Repetimos el paso 3, 4, 5 y 3 una vez más, terminando con una capa de calabacín.

7. Cubrimos con queso rallado el calabacín, tapamos el microcook, cocinamos 8 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Muchas gracias Mónica por esta receta tan rica y tan fácil, !espero recibir muchas más!

Salmón con salsa de mostaza suave

María

29 julio,
2015

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos



Utensilios:

- [Línea Microcook](#)

Ingredientes:

- 1/2 cola de salmón fresco
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 100 ml de nata líquida para cocinar
- aceite
- sal

Preparación:

1. Colocamos el salmón en el microcook, le ponemos un poco de sal, una pizca de aceite y lo cubrimos con la mostaza como vemos en la imagen.
2. Cocinamos 3 minutos a 800w.
3. Terminado el tiempo añadimos la nata líquida, mezclamos la nata lo mejor que podamos con la mostaza y el jugo que ha soltado el salmón y volvemos a cocinar 5 minutos a 800w.
4. Si al terminar el tiempo queremos que la salsa sea más espesa sacamos el lomo de salmón y ponemos solo la salsa 1 minuto más a 800w y listo.

¡Qué aproveche!



Almejas a la marinera

María

29 julio,
2015

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos



Utensilios:

- [Línea Microcook](#)

Ingredientes:

- 500 gr de almejas
- 50 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 25 ml de vino blanco (primera marca del enanito empezando por la base)
- cucharadita de harina o pan rallado
- aceite

- sal
- perejil

Preparación:

1. Picamos el ajo y la cebolla, lo ponemos en el microcook con un poquito de aceite y cocinamos 2 minutos a 800w.
2. Cuando termine el tiempo añadimos el vino blanco y la cucharadita de pan rallado o harina y el perejil, removemos todo bien, añadimos las almejas bien escurridas. Cocinamos todo 4 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

Merluza con tomate y champiñones

María

6 agosto,
2015

Tiempo de preparación: 1 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos



Utensilios:

- [Línea Microcook](#)

Ingredientes:

- 4 filetes de merluza
- 50 gr de cebolla
- 1 ajo
- 3 o 4 cucharadas de tomate frito
- champiñones de bote
- 25 ml de vino blanco (primera marca del enanito empezando por la base)
- aceite

Preparación:

1. Picamos el ajo y la cebolla, lo ponemos en el microcook con un poquito de aceite y cocinamos 2 minutos a 800w.

2. Cuando termine el tiempo añadimos los filetes de merluza, el vino blanco, el tomate frito y los champiñones, removemos todo bien y cocinamos todo 4 minutos a 800w y listo.

¡Qué aproveche!

NOTA.- Esta receta es una creación de Rosa. Está muy rica y se hace en un momento.

¡Gracias ROSA!