

Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



# LIBRO DE COCINA

HORNO MICROONDAS

# Enhorabuena por la compra de su microondas Whirlpool.

Con este libro de recetas, descubrirá y experimentará las verdaderas posibilidades que ofrece su nuevo aparato. Se sorprenderá de la rapidez y facilidad con la que se preparan estas recetas. Estamos seguros de que cocinar con su nuevo microondas le resultará rápido, sencillo y, sobre todo, divertido.

**¡Que lo disfrute!**



## Consejos generales para cocinar con el microondas

- Distribuya bien los alimentos sobre el plato para que el microondas los haga homogéneamente.
- Corte los alimentos en piezas de igual tamaño para obtener resultados uniformes.
- Tape los alimentos durante la cocción en el microondas para conservar mejor su humedad.
- La mayoría de alimentos continúa su cocción después de haber apagado el horno microondas. Por lo tanto, tenga siempre en cuenta el tiempo de reposo para finalizar la cocción.
- Durante la cocción en el microondas suele ser necesario remover los alimentos. Remueva bien siempre para lograr una cocción uniforme.
- El tiempo de cocción recomendado se indica como intervalo de tiempo. Cocine siempre los alimentos durante el tiempo de cocción mínimo especificado y compruebe si los resultados son los deseados.
- Los tiempos de cocción recomendados del horno microondas varían considerablemente entre sí. Los tiempos de cocción que se indican a continuación son orientativos.
- **NO DEJE EL HORNO MICROONDAS SIN VIGILANCIA.**

Todos los grandes cocineros tienen los mejores accesorios.

Para obtener más detalles sobre todos los accesorios Whirlpool, visite:

[www.whirlpool.eu](http://www.whirlpool.eu)

### Accesorios incluidos para las versiones de vapor y crisp.



**Plato crisp**  
Permite una preparación rápida y sencilla de muchos platos habituales.

 30,5 cm



**Vaporera para microondas**  
Para obtener resultados naturales y saludables. También resulta ideal para cocer pasta y arroz.

### Accesorios adicionales en venta por separado.



**Plato crisp para pasteles**  
Permite una preparación rápida y sencilla de muchos platos habituales. Ideal para pasteles y soufflés.

 19 cm  
28 cm



**Soporte para biberón**  
El soporte se puede utilizar en el microondas para sujetar biberones o cualquier otro tipo de botella.



**Cuchillo antiadherente y antirayas**  
Para evitar rayar la placa crisp al cortar.



**Cubierta de plato**  
Para evitar salpicaduras al recalentar los alimentos

# Resumen de recetas

---



Página

5. Tostada de champiñones con queso



Página

10. Bacalao con aceitunas



Página

6. Sopa de espárragos con queso

7. Sopa de tomate

8. Sopa de champiñones



Página

11. Patatas asadas

12. Ratatouille de verduras



Página

9. Risotto de champiñones al azafrán



Página

13. Salsa de tomate

14. Salsa bechamel o blanca

14. Salsa de carne

15. Salsa caliente de fresas



Página

10. Carne de cerdo con cebolla y pimiento



# Tostada de champiñones con queso

1 - 2 min

3 rebanadas de pan blanco (de molde)  
100 g de champiñones picados finamente en aceite  
20 g de queso, gratinado

Después de quitar la corteza del pan, distribuya los champiñones picados sobre cada rebanada. Espolvoree el queso gratinado por encima y corte cada rebanada en cuatro partes. Colóquelas en un plato para microondas y cocine a 750 W durante 1-2 minutos.





# Sopa de espárragos con queso

Para 4 personas | 28 -35 min

750 g de espárragos  
frescos  
2 cebollas, finamente  
picadas  
1 litro de caldo  
3 cucharadas de aceite de  
oliva  
125 g de queso crema  
Sal  
Pimienta

Coloque el aceite y la cebolla en un plato para microondas.  
Cocine sin tapar durante 3-4 minutos a 750 W.  
Corte las puntas de los espárragos y apártelas.  
Corte los tallos de los espárragos en trozos de 5 cm,  
asegurándose de quitar la parte leñosa, y mezcle con la cebolla.  
Cocine sin tapar durante 5 minutos a 750 W.  
Añada el caldo, tape y siga cocinando durante otros 15-20  
minutos a 500 W, removiendo de vez en cuando.  
Incorpore el queso crema y mézclelo hasta que quede una  
mezcla suave y cremosa.  
Añada las puntas de los espárragos. Caliente a 750 W durante 5-6  
minutos. Sazone al gusto con sal y pimienta.

## **Añada un toque especial:**

Si le gusta el sabor, cuando incorpore las puntas de los espárragos también puede esparcir dos cucharadas de eneldo.





# Sopa de tomate

Para 4 personas | 26 -33 min

750 g de tomates maduros  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla, finamente picada  
1 diente de ajo, machacado  
1 cucharada de salsa de tomate  
1 zanahoria, finamente picada  
500 ml de caldo de verdura o pollo  
1 cucharadita de azúcar

Haga una raja en los tomates y cocine a 750 W durante 6-8 minutos hasta que se puedan pelar fácilmente.

Pele y corte los tomates en dados.

Coloque el aceite, la cebolla y el ajo en una bandeja plana para microondas. Cocine sin tapar durante 3-4 minutos a 750 W.

Añada la salsa de tomate, el tomate en dados y la zanahoria picada, tape y cocine durante otros 4-5 minutos a 750 W.

Añada el azúcar mientras remueve. Tape y cocine durante 8-10 minutos a 750 W. Remueva hasta que quede una mezcla suave y cremosa.

Vierta el caldo de verdura o pollo y cocine, sin tapar, durante 5-6 minutos a 750 W.

## **Añada un toque especial:**

Incorpore hojas de albahaca fresca y pimienta recién molida, o haga unos huevos revueltos y añádalos a la sopa antes de servir.





# Sopa de champiñones

Para 4 personas | 18 -23 min

250 g de champiñones,  
limpios y picados  
30 g de mantequilla o  
margarina  
1 cebolla pequeña,  
finamente picada  
1 ½ cucharadas de harina  
250 ml de leche  
500 g de caldo de verdura  
Sal y pimienta

Derrita la mantequilla durante 1-2 minutos a 350 W en un plato para microondas.

Añada los champiñones y la cebolla y cocine durante 8-10 minutos a 750 W; remueva al llegar a la mitad de la cocción.

Añada la harina y remueva.

Añada el caldo sin dejar de remover.

Cocine a 750 W durante 6-7 minutos, removiendo dos veces; añada la leche y remueva. Cocine a 750 W durante 3-4 minutos.

Mezcle bien y sirva.

**Añada un toque especial:** Adorne con perejil fresco picado y sirva con pan tostado.





# Risotto de champiñones al azafrán

Para 4 personas | 25 - 28 min

1 cebolla pequeña, picada  
1 diente de ajo,  
machacado  
25 g de mantequilla  
30 g de champiñones  
deshidratados  
1 bolsita de azafrán  
350 g de arroz  
100 ml de vino blanco  
seco  
50 g de queso, gratinado  
700 ml de caldo sabroso  
(caliente)

Lave los champiñones con agua caliente, píquelos y mézclelos con la cebolla y la mantequilla en un recipiente para microondas; tape y cocine durante 4 minutos a 750 W, removiendo una vez al llegar a la mitad de la cocción.

Añada el arroz y el vino, remueva y deje que se evapore, sin tapar, durante 3 minutos a 750 W.

Vierta el caldo caliente y el azafrán. El caldo se puede calentar en un recipiente para microondas durante 5-6 minutos.

Remueva, tape y cocine a 750 W durante 6-7 minutos. Tape y siga cocinando a 750 W durante 7-8 minutos.

Retire del horno, añada el queso gratinado y remueva bien.

Sazone al gusto y deje reposar durante varios minutos antes de servir.





# Carne de cerdo con cebolla y pimienta

20 - 22 min

400 g de carne de cerdo cortada en dados  
1-2 cebollas  
2-3 pimientos (de diferentes colores)  
2-3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de fécula de patata  
2 cucharadas de agua  
2 cucharadas de nata y un chorrito de leche  
Sal  
Pimienta

Pele y pique las cebollas, quite las semillas de los pimientos y córtelos en tiras finas. Coloque la carne, la cebolla y el aceite en una fuente para microondas y remueva bien. Tape y cocine durante 10 minutos a 750 W.  
Añada los pimientos, remueva, tapa y siga cocinando durante 8-10 minutos a 500 W. Reduzca la potencia si la mezcla hierve con excesiva fuerza.  
Mezcle la fécula con el agua y viértala sobre la carne, tape y siga cocinando durante otros 2 minutos a 750 W.  
Diluya ligeramente la nata con un chorrito de leche, viértala en la fuente, remueva, tape y deje reposar durante otros 5-10 minutos antes de servir.



# Bacalao con aceitunas

Para 4 personas | 17 - 19 min

500 g de bacalao en filetes  
1 cebolla grande  
2 dientes de ajo  
4 anchoas en aceite  
2 cucharaditas de alcaparras,  
aceitunas negras  
2 cucharadas de aceite  
50 ml de vino blanco seco  
2 cucharadas de agua  
3 tomates pelados  
Perejil fresco  
Sal y pimienta

Pique finamente el ajo, la cebolla, las alcaparras y las anchoas en aceite. Colóquelo todo en un plato para microondas, añada aceite y dos cucharadas de agua. Tape y cocine durante 4-5 minutos a 750 W.  
Añada el bacalao, cocine sin tapar durante 3 minutos a 750 W. Dé la vuelta al pescado, añada el vino y deje que se evapore durante 3 minutos a 750 W.  
Vierta los tomates. Añada las aceitunas, una pizca de sal y pimienta.  
Tape, baje la potencia a 500 W y siga cocinando durante otros 7-8 minutos. Antes de servir, espolvoree el perejil.



# Patatas asadas

Para 2 personas | 16 -20 min

4 patatas grandes, con piel (aproximadamente 200-250 g cada una)

Lave bien las patatas y pínchelas con un tenedor. Colóquelas en un plato para microondas, tape y cocine durante 12-15 minutos a 750 W.

Dé la vuelta a las patatas al llegar a la mitad de la cocción y cocine durante otros 4-5 minutos, todavía a 750 W.

## **Añada un toque especial:**

Haga una raja en las patatas y rellene con mantequilla y sal, o queso fundido.





# Ratatouille de verduras

Para 4 personas | 13 - 16 min

150 g de cebolla  
300-400 g de berenjenas  
o calabacines  
300 g de pimientos  
200 g de tomate en lata  
1 hoja de laurel  
1 pellizco de tomillo  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite  
Sal  
Pimienta

Pele y pique la cebolla, pique finamente el ajo y coloque todo en un recipiente para microondas de 2 litros con el aceite. Tape y cocine a 750 W durante 3 minutos.

Lave la verdura y corte en dados las berenjenas o los calabacines, quite las semillas de los pimientos y córtelos en tiras y, a continuación, coloque todo en el recipiente. Añada la hoja de laurel y mezcle bien para combinar los sabores. Tape y siga cocinando durante 5 minutos a 750 W.

Añada los tomates cortados en dados y siga cocinando como se ha indicado anteriormente durante otros 5-8 minutos. Añada el tomillo, la sal y la pimienta y remueva bien.

## **Añada un toque especial:**

Si le gustan los sabores picantes, añada una guindilla y varios trozos de chorizo.





# Salsa de tomate

Para 4 personas | 11 - 13 min

50 g de mantequilla  
1 cebolla mediana,  
finamente picada  
1 cabeza de ajo picado  
400 g de tomates pelados  
75 g de tomate en  
conserva  
1 cucharadita de hierbas  
aromáticas, sal, pimienta

Coloque la mantequilla, la cebolla y el ajo en un plato y cocine durante 2-3 minutos a 750 W.

Incorpore todos los demás ingredientes, tape con film transparente y perfore varias veces.

Cocine durante 4-5 minutos a 750 W.

Quite el film transparente y siga cocinando durante otros 5 minutos a 750 W.





## Salsa bechamel o blanca

---

Para 4 personas | 5 - 8 min

2 cucharadas de  
mantequilla o margarina  
3 cucharadas de harina  
4 ml de leche  
sal  
nuez moscada

Coloque la mantequilla en un plato, tape y caliente a 750 W durante un minuto.

Remueva la harina con la mantequilla, vierta la leche y mezcle bien.

Cocine sin tapar a 750 W durante 4-7 minutos. Añada la sal y la nuez moscada y bata bien con un batidor de mano o similar hasta conseguir la consistencia que desee.

### **Para dar un toque especial:**

Sustituya la leche por caldo de carne, verdura o pollo para preparar salsas de acompañamiento de platos de carne o pescado. Añada dos cucharadas de nata a la salsa.



## Salsa de carne

---

Para 4 personas | 10 -12 min

300 g de carne picada  
1 cebolla, picada  
2 cucharadas de aceite  
400 g de tomate en lata  
½ pastilla de caldo  
sal

Pele y pique la cebolla.

Colóquela en un plato con el aceite, tape y cocine a 500 W durante 2 minutos.

Incorpore la carne picada, tape y cocine durante 2 minutos a 750 W.

Añada los tomates picados con la mitad del jugo, la pastilla de caldo y la sal. Remueva, tape y cocine a 500 W durante 6-8 minutos.

Remueva de vez en cuando durante la cocción. Si la salsa es demasiado líquida al finalizar el tiempo de cocción, destape y siga cocinando hasta que se consiga la consistencia deseada.

### **Para dar un toque especial:**

Si lo desea, puede añadir a la salsa zanahoria, apio y cebolla finamente picados, aumentando el tiempo de cocción si fuera necesario.



# Salsa caliente de fresas

---

Para 2 personas | 3 - 4 min

400 g de fresas frescas o congeladas endulzadas  
50 g de mermelada de grosella negra  
1 cucharada rasa de fécula de patata  
2 cucharadas de zumo de limón

Si utiliza fresas congeladas, descongélelas durante 4 minutos. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente adecuado. Cocine sin tapar a 750 W durante 3-4 minutos o hasta que la salsa comience a espesarse. Remueva dos veces durante la cocción. Sirva caliente o frío.

**Para dar un toque especial:**

Sirva esta salsa con helado de vainilla.

