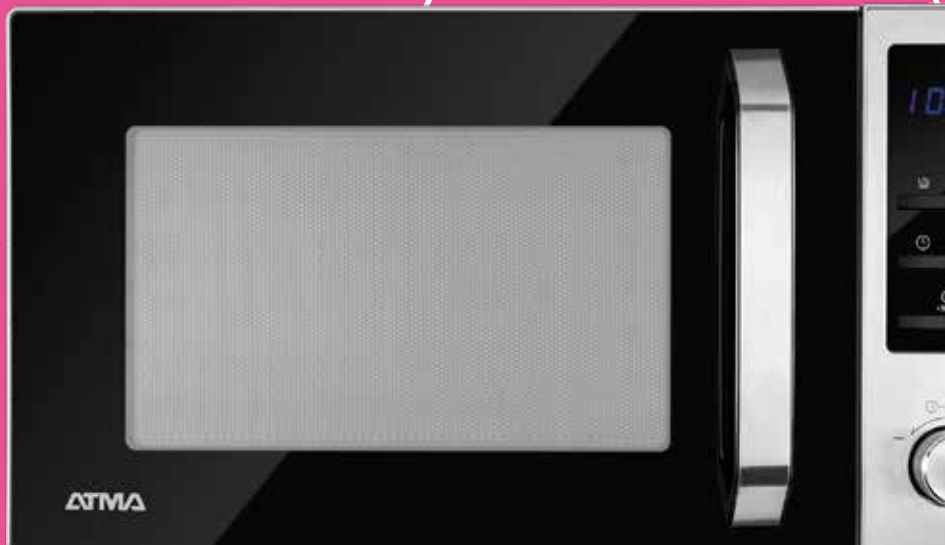
ATMA

RECETAS PARA MICROONDAS

Cocinando Con Todas Las Letras



Microchefs

3 A Abadejo	4 B Bife	5 C Cazuela de mariscos	6 D Dip de remolacha	7 E Empanadas de Panceta Ciruela y Queso	8 F Flan	9 G Guiso de lentejas
10 H Huevo	11 I Isla flotante	12 J Jugoso vitel tone	13 K Kilos de Carrot cake	14 L M N Milanesa a la Napolitana		
15 Ñ Ñoquis de Papa	16 O Omelette	17 P Papas	18 Q Quiche	19 R Risotto de hongos	20 S Salmón	21 T Tarta de Brócoli
22 U Un Pollo	23 V Volcán de chocolate	24 W Wok de vegetales	25 X Choripán	26 Y Yamaní	27 Z Zucchinis al gratín	

INDICE

ATMA

A

Abadejo
función A6

INGREDIENTES

+ 1 Filet de abadejo
+ almendras
+ ralladura de limón
+ sal de Himalaya
+ pimienta

PREPARACIÓN

Pesar el filet. Enmantecarlo. Ponerlo en plato apto microondas y cocinar en función A6 indicando su peso.
Antes de servir esparcirle ralladura de limón, almendras fileteadas, pimienta y sal.

Tip: si le querés dar un sabor extra se le puede agregar ajo y perejil picado, pero el abadejo es un pescado bastante sabroso que no necesita "esconder" su impronta original.

B

Bife
función A2

INGREDIENTES

+ 1 Bife
+ Sal
+ Pimienta en grano
+ Manteca

PREPARACIÓN

Pesar el bife.
Enmantecarlo y salarlo a gusto. Ponerlo en un plato apto microondas, cocinarlo en función A2 indicando el peso del bife.
En mitad de la cocción dar vuelta el bife, sacar el líquido del plato.

Al momento de servirlo agregarle pimienta.
Se puede acompañar con papas y morrón.

Cazuela de Mariscos
función microondas

25

INGREDIENTES

+ 3 Cebollas picadas
+ 1/2 morrón picado
+ 90 cc de aceite de oliva
+ 500 g de calamares limpios y cortados
+ 500 cc de caldo de verduras
+ 200 g de camarones pelados
+ 100 g de mejillones pelados
+ 200 de salsa de tomate
+ 250 g de arroz redondo o bomba
+ Sal
+ Pimentón ahumado

PREPARACIÓN

Colocar en una cazuela los vegetales y el aceite. Cubrir y cocinar en función microondas durante 7 minutos.
Remover a mitad de la cocción.
Agregar los calamares volver a tapar y seguir cocinando por 6 min.
Agregar el arroz, el caldo y los condimentos volver a cubrir y cocinar en función microondas durante 12 minutos A la mitad de tiempo revolver y agregar el resto de los frutos de mar y la salsa de tomate.
Gran parte de la magia de este plato es una vez terminada la cocción dejarlo reposar por unos minutos.

Dip de Remolacha
función microondas

15

INGREDIENTES

+ 3 Remolachas
+ Aceite c/n
+ Sal
+ Queso crema 1/2 cuchara
+ Comino
+ Agua

PREPARACIÓN

Pelar las remolachas, cortarlas en rodajas, colocarlas en un recipiente apto microondas con 1 cm de agua cocinar en máximo nivel de potencia función microondas durante 15 min. Remover dos veces durante la cocción. Verificar que estén tiernas y dejar reposar 5 min. Sacar el líquido. Procesarlas, agregar el aceite, la sal, el queso crema y el comino. La cantidad de aceite varía dependiendo de la cremosidad que nos guste.

Tips: Si la queremos más estilo puré cocinarlas 5 minutos más, si las queremos más grumosas cocinarlas y procesarlas un poquito menos. Se les puede agregar 1 ó 2 cucharadas de sésamo va a opacar un poco el color pero le va a dar un sabor especial.

E

Empanadas

función combinada y grill

15

INGREDIENTES

+ Tapas de empanadas criollas
+ queso mozarrella
+ panceta ahumada cortada en fetas
+ ciruelas pasas
+ huevo

PREPARACIÓN

Tomar una feta de panceta, un bloquecito de queso y 2 ciruelas cortar todo en pedacitos y ubicarlas en la empanada. Hacer el repulgue que mejor te salga. Pintar con huevo, pincharla con tenedor y llevarla al microondas en una fuente enmantecada. Cocinar en función combinada por 2 minutos y después pasar a función grill por 5 minutos, sacar dar vuelta y volver a cocinar por 5 minutos mas.

*El tiempo de esta cocción es para 3 empanadas.

F

Flan
función Microondas

20

INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 2 yemas
- 1 litro de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

Verter caramelo caliente en el molde para flan apto microondas y dejar enfriar.
Calentar la leche. Colocar los huevos, las yemas y le leche en un bowl. Mezclar con cuidado desarmando los huevos, sin batir. Incorporar el azúcar y revolver. Pasar por un colador antes de llevar al molde.
Tapar con papel film apto microondas durante 20 minutos función microondas.

Guiso de Lentejas
función Microondas

15

INGREDIENTES

+ 250g de Lentejas o lentejones
+ 100 g de arvejas
+ 1 papa
+ 1 zanahoria
+ 2 cebolla
+ 1 morrón
+ 1 chorizo colorado cortado en rodajas
+ 150 g de panceta ahumada cortada en cubitos
+ 1 tacita de aceite de oliva
+ 500 cc de salsa de tomate
+ 500 cc de caldo
+ 1 hoja de laurel
+ comino
+ pimento
+ ají molido

PREPARACIÓN

Poner la noche anterior las lentejas y las arvejas en remojo.
En un bowl apto microondas poner las verduras peladas y cortadas en cubos, la panceta, el chorizo, la hoja de laurel, el ajo, las lentejas, las arvejas, el comino y el aceite de oliva. Mezclar y tapar dejando un orificio para que salga el vapor. Llevar al microondas y cocinar en función microondas potencia 100 durante 15 minutos. Revolver en la mitad del tiempo de cocción. Agregar la salsa de tomate y el caldo, la sal, el pimentón y el ají molido. Mezclar tapar y llevar nuevamente al microondas por 20 minutos o hasta que la lentejas esten bien cocidas.
Tip: recuerden que al que le toca la hoja de laurel es el elegido para lavar los platos.

H

Huevo
función Microondas

1'20"

INGREDIENTES

+ 1 Huevo
+ sal
+ aceite
+ ciboulette
+ ají molido
+ 1 rodaja de pan tostado

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente para huevo apto microondas un chorrito de aceite, romper el huevo, tapar y cocinar en función microondas durante 1.20 min.
Sacar y disponer el huevo arriba del pan tostado y condimentar.

Tip: el tiempo de cocción dependerá de cuan cocido les guste, pero sepan, que son sólo segundo lo que deben variar.

Isla flotante
función microondas

1'40"

INGREDIENTES

+ 6 Claras
+ 11 cucharadas de azúcar
+ 1 cucharadita de extracto de vainilla
+ 1 cucharaditas de almidón de maíz
+ 2 cucharaditas de polvo para hornear

PREPARACIÓN

Batir las claras a nieve, agregando en forma de lluvia el azúcar.
Cuando ya estén casi listas agregarle el extracto vainilla, el almidón de maíz y el polvo para hornear.
En un molde apto microondas verter el merengue intentando que no quede ningún espacio vacío pero sin apretar. Llevar al microondas y cocinar por 1.40´.
Pasarle un cuchillo por los bordes y desmoldar en caliente.

TIP: la isla flotante se puede acompañar con caramelo como el flan y/o salsa inglesa. De hecho, de ahí viene el nombre del postre, es una isla flotando en la salsa inglesa.

J

Jugoso Vitel Toné
función microondas

40

INGREDIENTES

+ 1 Lata de atún
+ 6 filetes anchoas
+ 1 puñado de alcaparras
+ 500g de mayonesa
+ 360 cm3 crema
+ peceto
+ 1 taza de caldo de verduras aprox

PREPARACIÓN

Colocar el peceto en un bowl apto microondas, llenar el recipiente hasta la mitad con el caldo, tapar con papel film y cocinar durante 30 minutos en función microondas. En mitad de la cocción dar vuelta la carne.

Por otro lado, procesar el atún con las anchoas y la mayonesa.

Por último incorporar la crema con un batidor de mano, para que quede más ligera.

Cortar la carne en fetas finas y acomodar en un plato alternando con la salsa. Antes de servir espar-cirle las alcaparras por encima.

K

Kilos de Carrot cake
función microondas

20

INGREDIENTES

+ 4 Zanahorias
+ 3 huevos
+ 1 cucharada de jengibre
+ 2 cucharadas de canela
+ 150 cm3 de aceite
+ 200 g de harina
+ 275 g de harina leudante
+ 3 cucharadas de semillas de amapola
+ Para el cream cheese frosting
+ 50 g de manteca pomada
+ 200 g de azúcar
+ 250 g de queso crema

PREPARACIÓN

Colocar las zanahorias ralladas, los huevos, el jengibre, la canela, las semillas de amapola y el aceite en un bowl. Mezclar y agregar la harina tamizada.
Enmantecar y enharinar un molde apto microondas, distribuir la preparación en forma pareja y cocinar en función microondas potencia en 50 por 20 minutos. Para desmoldar esperar que se enfríe.
Para el frosting batir la manteca junto con el azúcar y el queso y esparcir por encima de la torta una vez desmoldada.

Tip: las semillas de amapola quedan muy bien en cualquier bizcochuelo. También pueden agregarle nueces picadas.

LMN

RECETARIO ATMA

Las Milas Napo
modo **grill**

12

INGREDIENTES

- 500 g de Nalga cortada para milanesa
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta
- 2 cucharaditas de chimichurri
- 500 g de pan ralladao
- salsa de tomate
- jamón cocido
- queso dambo
- ciboulette

PREPARACIÓN

Batir los huevos y juntos con el ajo picado. Por otro lado condimentar el pan rallado con la sal, la pimienta y el chimichurri. Empanar golpeando de ambos lados.
En un plato poner la milanesa rociada de ambos lados con aceite y cocinar a modo grill por 6 minutos, dar vuelta y cocinar por 3 minutos más. Agregarle la salsa, el jamón y el queso y volver al microondas para terminar su cocción en modo grill durante 3 minutos finales.
Antes de servir esparcirle ciboulette picado.

Tip: al poner los condimentos en el pan rallado lo podemos probar y rectificar si hace falta.

Ñ

Ñoquis de papa
función A5 y A4

INGREDIENTES

+ 4 Papas lavadas
+ sal
+ pimienta
+ 1 huevo
+ 300 g de harina
+ agua

PREPARACIÓN

Pesamos las papas, las pinchamos con un tenedero y las llevamos al microondas en función A5 indicando el peso.
Una vez tibias las pelamos y las pisamos. Le agregamos la sal y la pimienta a gusto y el huevo. Incorporamos todo y agregamos la harina tamizada. Dejamos reposar 5 minutos. Y sobre una mesada espolvoreada, hacemos chorizos con la masa. Cortamos y pasamos por tenedor dándole la forma del ñoqui

Ponemos los ñoquis en un recipiente grande apto microondas con agua fría cocinamos en función A4 (pastas. Para 50 g de ñoquis son 450 de agua fría).
Colamos y le ponemos nuestra salsa preferida y queso rallado.

Omelette
función microondas

2'15"

INGREDIENTES

+ 2 Huevos
+ 2 C de queso crema
+ 1 C de leche
+ sal c/n
+ pimienta c/n
+ 2 C de queso para rallar

PREPARACIÓN

Batir los huevos a mano, agregar el queso crema y la leche y seguir batiendo. Por último incorporar el queso, la sal y la pimienta y volver a batir.

Volcar la preparación en un plato hondo apto microondas (previamente rociado con aceite), cuanto menos hondo sea el plato mas finito les va a quedar el omelette.

Llevar al microondas y cocinar por 1 minuto, sacar y llevar los extremos del huevo al centro y continuar cocinando por 1.15 minuto más. Si lo prefieren más cocido lo pueden dar vuelta y microondear 15 segundos más.

Antes de servir le pueden esparcir perejil o ciboulette picado por encima.

Tip: el tiempo de cocción varia según el tamaño de los huevos y según el gusto de cada comensal, si lo desean mas cocido pueden probar sumándole más segundos de cocción.

P

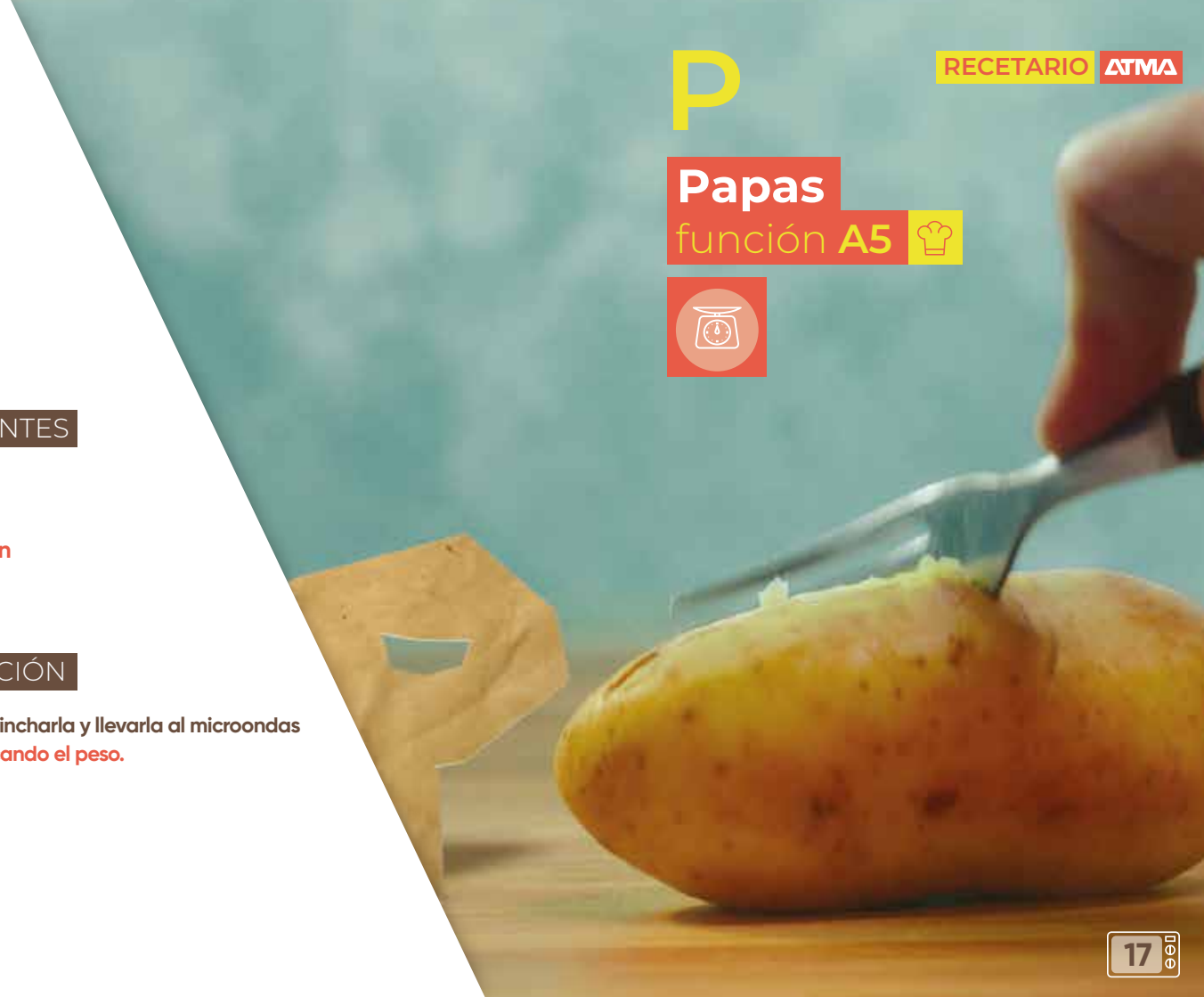
Papas
función A5

INGREDIENTES

+ 1 Papa
+ sal c/n
+ pimienta c/n

PREPARACIÓN

Pesar la papa pincharla y llevarla al microondas función A5 indicando el peso.



Quiche
función Microondas

20

INGREDIENTES

+ Masa quebrada:
+ 80 g de manteca blanda
+ 200 g de harina
+ 1 huevo
+ 1 cda de igual
+ 1 pizca de sal

Relleno

+ 300 g de panceta ahumada
+ 3 huevos
+ 2 yemas
+ 200 ml de crema de leche
+ 100 ml de leche
+ 1 pizca de nuez moscada
+ sal y pimienta

Opcional: 150 g de queso duro rallado

PREPARACIÓN

Masa quebrada

Integrar todos los ingredientes. Hacer una masa y llevar a la heladera envuelta en papel film o de abeja por al menos 1 hora. También se puede tener preparada la masa del día anterior.

Para el relleno

Saltear la panceta para desgrasarla. Escurrir el aceite y dejarla enfriar. En un bowl integrar los huevos más las yemas, la crema y la leche. Agregar la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Es importante no batir para que la quiche no se levante en la cocción.

Extender la masa sobre un molde de 24 cm de diámetro y llevarla nuevamente a la heladera por 10 minutos. Pinchar la masa con un tenedor y cocinarla por 7 minutos función microondas. Una vez finalizado el tiempo de cocción pintar con un huevo los bordes e impermeabilizarla con clara de huevo la base.

Distribuir la panceta y el queso sobre la base y verter la mezcla. Llevar nuevamente al microondas por 13 minutos. Por ultimo si la queremos mas dorada cocinarla 5 minutos mas en función grill.

Risotto de hongos función microondas

23

INGREDIENTES

+ 1 Cebolla
+ 2 dientes de ajo
+ 70 g de manteca
+ 2 cucharadas de aceite de oliva
+ 1/2 taza de vino blanco
+ 200 g arroz carnaroli ó arborio
+ 500 cc de caldo
+ sal
+ pimienta
+ 200 g de hongos a elección
+ 1/2 taza de queso parmesano
+ perejil
+ 100 g de crema de leche

PREPARACIÓN

Pelar y picar la cebolla y el ajo, llevarlos a un recipiente apto microondas junto con la sal y la pimienta con 40 g de manteca y el aceite de oliva. Tapar con papel film y microondear durante 6 min. Revolver en mitad de cocción. Agregar los hongos y el vino blanco, tapar y llevar nuevamente al microondas por 5 min función microondas. Incorporar el arroz y el caldo caliente. Microondear durante 12 minutos más. Retirar del microondas agregar lo que queda de la manteca, la crema de leche y el queso parmesano rallado. Mezclar, dejar reposar y servir.

S

Salmón

función A6

INGREDIENTES

+ 1 Filet de salmón
+ manteca
+ sal
+ limón
+ eneldo picado

PREPARACIÓN

Pesar la pieza de salmón a cocinar.
Enmantecarla y salarla a gusto. Ponerla en un plato apto microondas, cocinarla en función A6 indicando el peso de la pieza.
No es necesario sacarle la piel ya que una vez cocido se despega sola.
Acompañarla con unas rodajas de limón y un poco de eneldo picado.

Tip: Si te gusta la comida agridulce podés hacer una salsita con pulpa de maracuyá, 1 cucharada de miel y 30 g de manteca. Esta salsa se la pones por encima en el momento de servirlo.

Tarta de Brócoli
modo microondas y grill

30

INGREDIENTES

- 400 g de Brócoli congelado
- jamón cocido (opcional)
- manteca
- 2 discos de masa criolla para tarta
- 4 huevos
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- 1 cucharadita de comino
- 80 g de queso sardo o reggianito
- 30 g de queso dambo o chubut en hebras o rayado grueso

PREPARACIÓN

Cocinar el brócoli según las instrucciones del envase, en general son 10 min a potencia máxima.
Enmantecar muy bien una tartera grande apta microondas y poner la masa para tarta cubriendo los bordes. Pincharla con un tenedor y microondearla a potencia máxima durante 4 min.
Retirar y cubrir la base con el jamón cocido en fetas.
En un bowl mezclar el brócoli, los 3 huevos batidos, la cucharadita de comino, los quesos y la sal, la nuez moscada y la pimienta.
Verter esta preparación sobre las fetas de jamón y tapar con el segundo disco de masa retirado los bordes excedentes si es que los hubiera y uniéndolos.
Pintar con huevo y llevarla al microondas.
Primero la microondeamos 8 min a potencia máxima y luego cocinamos en función grill entre 5/8 minutos a potencia máxima hasta que esté bien doradita.

Un Pollo
función microondas

30

INGREDIENTES

+ 1 Pollo entero

PREPARACIÓN

Utilizar una fuente apta microondas, colocar el pollo y taparlo con film apto microondas. Cocinar por 30 minutos modo microondas potencia 100%.

V

Volcán de chocolate
función Microondas

4

INGREDIENTES

- 75 g de Harina
- 115 g de chocolate
- 75 g de azúcar
- 4 huevos
- 75 g de harina
- 50 g de cacao
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Derretir el chocolate con la manteca en función microondas potencia 50 durante 3 minutos, revolviendo cada minuto para que se integre bien.
Batir los huevos con el azúcar hasta que quede espumoso. Incorporar el chocolate. Revolver y añadir la harina tamizada y la pizca de sal.
Enmantecar los moldes y espolvorearlos con cacao.
Llevar al microondas y cocinar en modo microondas durante 60 segundos.
Esperar unos segundos antes de desmoldar. Pasarles un cuchillo por los costados.
Lo pueden acompañar con frutos rojos, crema batida o una bocha de helado y decorar con azúcar impalpable y unas hojitas de menta.

Tip: como molde pueden usar una taza apta microondas o un molde de silicona para muffin. El tiempo de cocción va a variar según el tamaño del molde, deberán ir probando pero sepan que son sólo segundos lo que lleva cocinar un increíble volcán de chocolate.

W

Woks
función A3, A2 y grill

INGREDIENTES

- 1/2 Cebolla colorada
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento amarillo
- 1 zanahoria
- aceite
- comino
- sal
- cúrcuma
- curry
- humo
- 2 bifes de nalga cortados para milanesa (también puede ser 1 pechuga)

PREPARACIÓN

Pelar la cebollas y la zanahoria, lavar los pimientos y cortar toda la verdura en juliana. Colocarlas en un recipiente, pesarlas y condimentarlas con aceite, sal, comino y cúrcuma, mezclar todo para que quede bien integrado. Humedecer la preparación con una pequeña lluvia de agua. Llevar al microondas función A3 indicando el peso.
Por otro lado, cortar la carne en tiritas y condimentarla con curry, sal, humo y aceite. Pesarla. Esparcirla en un bowl apto microondas y cocinarla en función A2 indicando su peso.
Juntar las verduras con la carne, rectificar el condimentos y cocinar 2 minutos más en función grill.

Tips
Saltear por separado, No cocinar hasta el final. Despues mezclar y cocinar todo junto

X

Xhori
función **microondas**

INGREDIENTES

+ **Pan**
+ **chorizo**
+ **provenzal**

PREPARACIÓN

Pinchar el chorizo en la base. Ponerlo en un recipiente apto microondas taparlo y cocinar por 6 minutos. Servir con pan y salsa provenzal.

Yamaní
función microondas

30

INGREDIENTES

+ 1 Taza de arroz yamani
+ 2 y 1/2 tazas de agua
+ 1 diente de ajo
+ 40 g de manteca
+ curry
+ sal

PREPARACIÓN

En un bowl apto microondas poner el arroz, el agua, el diente de ajo picado, sal y curry a gusto. Revolver. Tapar con papel film apto microondas .
Cocinar 10 minutos en función microondas, revolver y cocinar por 10 minutos más. Volver a revolver y cocinar por 10 minutos más. Dejar reposar durante 5 minutos antes de servir

Z

Zucchinis al gratin

función **microondas y combinada**

16

INGREDIENTES

+ 1/2 Kilo de zucchinis lavados y cortados al bies
+ aceite de oliva c/n
+ 2 dientes de ajo picaditos
+ sal c/n
+ pimienta c/n
+ crema
+ queso cheddar
+ 50 g de pan rallado
+ 100g de queso para rallar

PREPARACIÓN

Colocar en 1 bowl los zucchinis ya lavados y cortados, los dientes de ajo picaditos, la sal, la pimienta y el aceite. Revolver para que todo se humecte y se mezcle entre si. Tapar con papel film apto microondas y cocinar por 8 min. en función microondas. Revolver en mitad de la cocción. Hacer una mezcla con el pan rallado y el queso rallado
Colocar los zucchinis en 1 fuente apta microondas, armando capas y entre ellas espolvorearlos con la mezcla del pan y el queso rallado. Cocinar en función "Combinada" durante 6:30 minutos.
Agregar fetas de queso cheddar por encima y cocinar 30 segundos mas.
Por ultimo agregar un chorrito de crema por encima y cocinar en función microondas 1:50 minutos.

Tip: si sos amante del queso podes entre capa y capa de zucchini agregar algunas fetas de queso cheddar.

atma.com.ar