

Laura Gómez

@micro_recetas

MICRO RECETAS

**Cocina sana, fácil y
creativa al microondas**



zenith

Laura Gómez

@micro_recetas

MICRO RECETAS

**Cocina sana, fácil y
creativa al microondas**

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2024

© Laura Gómez López y Adrià Tamarit Ojeda, 2024

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, Laura Gómez López y Adrià Tamarit Ojeda

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-28144-3

Depósito legal: B. 21.118-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

- 7 INTRODUCCIÓN**
- 9 COCINAR CON MICROONDAS**
- 11** Mi historia con el microondas
- 12** Ventajas de cocinar con microondas
- 14** Conoce tu microondas
- 17** Recipientes recomendados
- 18** Cómo descongelar correctamente

- 21 MICRO RECETAS**
- 23** Micro Entrantes
- 41** Micro Sopas y cremas
- 59** Micro Verduras y legumbres
- 79** Micro Arroz, pastas y cereales
- 93** Micro Huevos y tortillas
- 107** Micro Carnes y aves
- 125** Micro Pescados y mariscos
- 147** Micro Postres
- 167** Micro Auxiliares

- 181 Y PARA HACERLO AÚN MÁS FÁCIL...**
- 183** Guía de tiempos de cocción
- 187** Planificador de micro comidas

- 190 ÍNDICE DE RECETAS**



PARTE 1

COCINAR CON MICROONDAS

MI HISTORIA CON EL MICROONDAS

He tenido la suerte de criarme en un entorno donde la cocina ha sido un pilar fundamental. En mi casa, una buena alimentación ha sido una prioridad, así que siempre se ha cocinado muy rico, casero, equilibrado y con productos de calidad. La responsable de ello ha sido mi madre, una gran cocinera, pero sobre todo una apasionada de crear, descubrir y probar cosas nuevas. En casa, cada semana, teníamos algo distinto, un nuevo invento culinario de mamá, también algún nuevo cachivache para experimentar con alguna nueva técnica. La cocina con microondas, como todo lo relacionado con lo culinario, lo aprendí de ella. Para mí, siempre ha sido una técnica más, como freír u hornear.

Fue cuando me independicé cuando la cocina con microondas adquirió un puesto preferente. Puedo decir que, gracias a este maravilloso aparato, los primeros años de independencia pude mantener una dieta equilibrada y variada. En esa época no tenía mucho interés en la cocina, y tampoco tiempo para hacer grandes elaboraciones, pero sí que tenía muy inculcado que debía tener una dieta equilibrada, así que un plato de pasta como comida no podía ser suficiente. Empecé a usar mucho el micro para preparar platos principales, acompañamientos o algo rápido de merienda. Como no teníamos horno, empecé a explotar la función del *grill* o gratinador, que me permitía unos acabados en las preparaciones excelentes, y fue así como poco a poco desarrollé una manera de cocinar con la que, gracias a la combinación de distintas técnicas, ahorra tiempo, energía, recursos y, sobre todo, podía mantener una dieta

equilibrada sin esfuerzos, con un electrodoméstico que tenía en casa listo para aprovechar el cien por cien de su potencial.

VENTAJAS DE COCINAR CON MICROONDAS

No soy experta, ni chef, ni profesional de la cocina, así que lo que te contaré es mi experiencia, mis reflexiones. Para mí, cuando hablamos de cocina con microondas, hablamos de rapidez, ahorro, sostenibilidad, equilibrio y limpieza.



Rapidez

Es una de las ventajas clave de esta técnica culinaria. Con la cocina con microondas ganas muchísimo tiempo, ya que los períodos de cocción son considerablemente más cortos que con los métodos tradicionales. Además, también evitas calentamientos previos, como llevar a ebullición o el precalentar. Para poner en práctica esta eficiencia, al final del libro encontrarás varios planificadores que te ayudarán a gestionar el rato que dedicas a preparar tus comidas y cenas.



Ahorro (de energía, dinero y recursos) y sostenibilidad

Y es un ahorro en todos los sentidos: cocinar con microondas nos permite consumir mucha menos energía, ya sea eléctrica o gas, así como

reducir el consumo de agua en las preparaciones (puedes hervir una patata con dos cucharadas de agua en lugar de desperdiciar un litro). Al utilizar menos recursos y ser más eficiente energéticamente, se reduce la huella ambiental y se contribuye al uso sostenible de los recursos naturales. Y como ni la energía ni los recursos son gratis, todo ello contribuye a un ahorro económico sustancial.



Equilibrio

Es una de mis ventajas favoritas, y la que me sumergió en esta técnica culinaria. Cocinar con microondas te permite tener una dieta más equilibrada. ¿Por qué? Porque te permite hacer acompañamientos sanos como las verduras de forma rápida y fácil.

Si te quieres preparar un filete de pollo a la plancha y acompañarlo de una menestra de verduras puedes prepararla al horno (precalentarlo diez minutos, colocar las verduras, esperar veinte minutos), hervirlas (llenar una cazuela con agua, llevarla a ebullición, verter las verduras y esperar quince minutos a que se cuezan) o prepararla en el microondas (poner las verduras en un recipiente con un chorrito de agua y dejarlo en el microondas cuatro minutos). Es posible que si solo contemplas las dos primeras opciones descartes este acompañamiento y puede que optes por otro menos equilibrado. Pero si, como yo, sabes que puedes preparar una menestra de verduras en cuatro minutos y sin ensuciar nada más que un recipiente, muy probablemente acabe siendo el acompañamiento de ese filete de pollo, ya que mientras lo preparas a la plancha tienes un electrodoméstico que está cocinando por ti. Y esto no solo sucede con las verduras; en este libro verás montones de ejemplos de preparaciones completas, equilibradas y sabrosas que se pueden cocinar rápidamente y que te ayudarán a introducir en tu menú semanal alimentos que ahora están reservados para cuando tienes «tiempo de cocinar».



Limpieza

Este punto a menudo se pasa por alto en la cocina. ¿Cuántas veces habremos leído libros y visto vídeos donde se omite por completo el tiempo que se dedica a limpiar todos los utensilios utilizados? Cuando cocinamos con microondas, ahorramos tiempo en la limpieza posterior, y como resultado también ahorramos agua. Para la mayoría de mis recetas, solo necesitarás un recipiente apto para microondas y, en algunos casos, un plato para taparlo, sin complicaciones adicionales, lo que significa que cuando acabes tu receta, el fregadero solo tendrá un par de utensilios. Unas berenjenas a la mallorquina, una crema de gambas o un secreto ibérico con virutas de jamón son algunas de las recetas que encontrarás en las siguientes páginas, y solo necesitarás un recipiente... , alucinante, ¿verdad? Además, si prefieres mantener tu cocina libre de *gadgets* innecesarios, el microondas será tu mejor aliado.

CONOCE TU MICROONDAS

¿Alguna vez te has preguntado cómo funciona el microondas? ¿Por qué es capaz de calentar los alimentos? En este capítulo nos adentraremos en el funcionamiento de este aparato, aprenderemos a aprovechar sus diferentes potencias y cuándo utilizarlas, así como las distintas funciones que ofrece.

Cómo funciona el microondas

Para calentar los alimentos, el microondas utiliza unas ondas llamadas precisamente así, «microondas». Son como pequeñas ráfagas de ener-

gía que pueden pasar a través de los recipientes y llegar directamente a las moléculas de agua, grasa y azúcares presentes en los alimentos.

Cuando las microondas golpean estas moléculas, las agitan y les proporcionan energía. Esta energía se transforma en calor, cocinando los alimentos de manera rápida y uniforme. Para que te hagas una idea, es como si las moléculas bailaran al ritmo de las microondas, y con el movimiento produjeran calor.

El interior del microondas está hecho de un material especial que refleja las microondas hacia los alimentos y evita que se escapen. Esto ayuda a que la comida se caliente de manera eficiente sin que las microondas salgan del electrodoméstico.

Las potencias y cuándo usar cada una

Si observas tu microondas, seguramente encuentres una zona en forma de rueda o pantalla digital donde se indican los diferentes niveles de potencia. Si eres nuevo en esto de la cocina con microondas, seguramente esté en la misma potencia desde el día que lo sacaste de la caja, pero ¿sabías que cada potencia está pensada para un tipo de calentamiento concreto?



Las **potencias altas (700 – 1000 W)** son las ideales para calentar líquidos y cantidades de moderadas a grandes de comida. Para la mayoría de las recetas de este libro, usaremos esta potencia.



La **potencia media (360 – 700 W)** es ideal para calentar raciones más pequeñas de comida o, por ejemplo, para la repostería, ya que nos da un mejor resultado final en según qué preparaciones.



La **potencia baja (160 – 300 W)** es ideal para descongelar o preparar huevos de distintas formas.

Funciones del microondas

Además de las potencias, puede que tu microondas tenga varias funciones adicionales, como programas específicos para ciertos alimentos o gratinador. Enumero a continuación algunas de las más comunes, para que puedas conocer cuál es su propósito:



- **Descongelación.** Esta función es perfecta cuando necesitas disponer rápidamente de alimentos congelados. El microondas ajusta automáticamente los niveles de potencia y el tiempo de cocción para asegurar una descongelación uniforme sin comenzar a cocinar los alimentos (ver página 18 sobre cómo descongelar correctamente).



- **Grill.** Algunos microondas cuentan con una función de *grill* o gratinador, lo que te permite dorar y gratinar tus platos. Puedes utilizar esta función para obtener deliciosas capas crujientes en tus comidas.



- **Combinada.** La función combinada del microondas permite utilizar tanto las microondas como el calentamiento convencional para cocinar los alimentos, gracias a la presencia de una resistencia en la parte superior. Al combinar estos dos tipos de calor, se logra una cocción más rápida y uniforme, con la ventaja adicional de poder dorar y gratinar los alimentos. Esta función es ideal para preparar platos que requieren un toque de calor directo, como asados con piel crujiente o lasañas, obteniendo resultados fantásticos.



- **Funciones predefinidas.** Muchos microondas vienen con funciones predefinidas para alimentos específicos, como palomitas de maíz, *pizza*, etcétera. Estas funciones tienen asociadas unas potencias determinadas para que el resultado sea óptimo.

RECIPIENTES RECOMENDADOS

Cuando se trata de cocinar en el microondas, elegir los recipientes adecuados es fundamental para obtener resultados óptimos y seguros. A continuación, te enseñaré cuáles son los recipientes recomendados para cocinar con microondas, teniendo en cuenta la seguridad y la eficiencia en la cocción.

Cerámica y porcelana

Los que me seguís en redes sociales o en mi canal de YouTube sabéis que soy una gran fan de la cerámica como opción para cocinar en el microondas; de hecho, casi todos los vídeos los realizo con recipientes de este material. Platos y recipientes de cerámica o porcelana aptos para microondas son una buena elección, ya que estos materiales son resistentes al calor y permiten una distribución uniforme del calor. Sin embargo, no cualquier cerámica o porcelana vale, por lo que es importante asegurarse de que el fabricante indique que son aptas para microondas.

Vidrio apto para microondas

Los recipientes de vidrio son ideales para calentar y cocinar alimentos de manera uniforme, además de ser fáciles de limpiar. Es importante que el recipiente que escojas sea apto para microondas, ya que algunas piezas de vidrio pueden no serlo y podrían romperse.

Silicona apta para microondas

La silicona es un material flexible y resistente al calor. Distribuye el calor de manera uniforme, lo que ayuda a lograr una cocción equilibrada. En este tipo de recipientes, igual que los de plástico, es muy importante asegurarse de que el fabricante indica que se pueden usar en el microondas y, sobre todo, que se trata de una silicona de buena calidad.

Plástico apto para microondas

Siempre que el plástico esté etiquetado como «apto para microondas», puedes utilizarlo. Sin embargo, ten en cuenta que algunos plásticos pueden deformarse o liberar sustancias dañinas al calentarse. Es recomendable utilizar plásticos libres de bisfenol A (BPA), comprobar las instrucciones de uso y verificar el tiempo máximo de exposición al calor.

CÓMO DESCONGELAR CORRECTAMENTE

¿Cuántas veces has intentado descongelar un alimento y te ha quedado medio cocido y medio congelado? Para evitar que te suceda esto, es importante seguir ciertas pautas. A continuación, te dejo algunos

consejos útiles que te ayudarán a descongelar tus alimentos de manera adecuada.

- **Utiliza la función de descongelación.** La mayoría de los microondas cuentan con una función específica para descongelar, e incluso los más modernos te permiten seleccionar el tipo de alimento. Si tu microondas tiene esta función, útilízala; si no, te recomiendo que uses la potencia más baja en intervalos de cuatro a cinco minutos.
- **Revisa y remueve.** A medida que se descongela el alimento en el microondas, debes realizar pausas regulares y removerlo para garantizar una descongelación uniforme.
- **Siempre que sea posible, tápalo.** Si tapamos nuestro recipiente, favoreceremos la descongelación gracias al vapor que se genera en el recipiente. Este vapor se reparte de forma homogénea y ayuda a evitar una descongelación desigual.
- **Los alimentos no deben salir calientes.** Calcula bien los tiempos, ya que para una óptima descongelación el alimento tiene que salir frío o a temperatura ambiente. Es preferible hacer tandas de cuatro o cinco minutos, e ir viendo cómo va el proceso, que dejarlo grandes periodos de tiempo.
- **Cuanto más pequeños los trozos, mejor.** Si vas a descongelar una comida que se pueda separar en pedazos, hazlo; de esta manera te asegurarás que la descongelación sea homogénea.

Recuerda que tras descongelar un alimento se recomienda cocinarlo al momento por seguridad alimentaria.