

FLAN CASERO AL MICROONDAS

Comensales: 6

Ingredientes

100 gr. de azúcar

400 ml. de leche

3 huevos

Pan rallado

Caramelo

Hacemos el caramelo en un molde para microondas con una cucharada de azúcar y 3 de agua y metemos 5 min. en el microondas.

Dejamos enfriar unos minutos mientras batimos todos los ingredientes en un bol, los añadimos y metemos unos 10 min en el microondas. También podremos hacer flanes individuales con moldes pequeños.

FLAN DE HUEVO (MICROONDAS)

Comensales: 4

Ingredientes

500 ml. leche

5 cucharadas azúcar

5 huevos

caramelo líquido.

Disuelve el azúcar en la leche. Bate los huevos e incorpóralos. Unta un molde con caramelo y agrégle la mezcla. Hornea 20 minutos a temperatura media.

FLAN DE ALMENDRAS AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

100 gr. de almendras crudas molidas

4 huevos

1 bote pequeño de leche condensada

Vainilla

100 gr. de azúcar

1 vaso de agua (o 1/2 litro de leche entera)

Mezclaremos las yemas de huevo con la leche condensada, añadiremos las almendras y el vaso de agua o la leche entera, batiremos muy bien, recomiendo en batidora.

Después de bien batido adicionaremos las claras de los huevos batidas a punto de nieve, mezclando a mano.

Tendremos el molde para flan caramelizado, verteremos la crema de almendras y coceremos sin tapar en el horno microondas a máxima potencia.

Decorar con almendras peladas, guindas y nata montada.

Según la densidad de las almendras quizá a los 10 minutos no este cuajado del todo, deberán darse en tal caso 4 ó 5 minutos más de cocción.

Bizcocho en microondas

Ingredientes:

- * 200 g de mantequilla,**
- * 200 g de harina,**
- * 100 g de azúcar,**
- * 4 huevos,**
- * 1 sobre de levadura,**
- * 2 cucharadas de Maicena.**

Método: Mezcla, en un recipiente aparte, el azúcar con la mantequilla, previamente derretida, batiendo hasta que blanquee la mezcla. Incorpora un huevo completo y las yemas de los otros tres, sin dejar de batir. Mezcla aparte la harina, la maicena y la levadura, tamízala sobre la mezcla anterior, sin dejar de batir hasta que la mezcla

sea homogénea. Levanta las claras que te quedan a punto de nieve fuerte, mézclalas con la masa usando movimientos envolventes. Vierte la masa en un molde para microondas, previamente untado con mantequilla. Horneas a máxima potencia durante 5 minutos. Desmoldar cuando todavía esté tibio. Si lo sacas y no está cocido del todo, lo vuelves a meter y lo vas horneando de minuto en minuto. En el micro no se baja la masa.

Brownies en microondas

Ingredientes para 20 brownies:

Tiempo de cocción: 6 a 7 minutos, Alta potencia.

- * 2 huevos,
- * 1 taza de azúcar,
- * 1/2 cucharadita de sal,
- * 1 cucharadita de esencia de vainilla,
- * 1/2 taza de mantequilla derretida,
- * 3/4 taza de harina leudante,
- * 1/2 taza de cocoa,
- * 1 taza de nueces picadas.

Método: En un bol bata con batidora a media potencia los huevos, el azúcar, la sal, y la vainilla hasta lograr una pasta liviana. Añada la mantequilla, y continúe batiendo. Incorpore la cocoa y la harina y siga batiendo a baja potencia. Agregue las nueces mezcle suavemente y vierta en un molde enmantequillado. Microondule de 6 a 7 minutos, rotando el plato cada 2 minutos. Al estar listo, la parte superior se ve seca y queda esponjoso al tocar con el dedo. Corte en cuadros cuando esté frío.

Fondant de chocolate al microondas

Ingredientes:

- * 400 gr. de azúcar,
- * 250 gr. de mantequilla,
- * 300 gr. de chocolate negro,
- * 8 huevos,
- * 100 gr. de harina.

Método: 1) Untar con mantequilla una fuente de Pírex o de horno, que quepa en el microondas.

2) Poner el chocolate troceado y la mantequilla en un cuenco e introducirlo al microondas a media potencia hasta que se derrita (unos 3 minutos), vigilando cada minuto. Remover.

3) En un cuenco amplio, batir los huevos y el azúcar hasta conseguir una mezcla pálida y esponjosa (se puede hacer con un batidor eléctrico).

4) Añadir la harina tamizada, poco a poco, removiendo con el batidor, y por último incorporar el chocolate derretido con la mantequilla. Mezclar a fondo.

5) Poner la mezcla en la fuente e introducir al microondas a máxima potencia durante 10 minutos. Dejar enfriar y meter al frigorífico durante 2 horas. Servir muy frío.

NOTA: Como todas las recetas nuevas que experimento, he hecho el postre con la mitad de los ingredientes y ha salido bastante copioso.

SUGERENCIAS: añadir a la preparación una cucharadita de extracto de vainilla, o un chorrito de ron o brandy, o unas nueces picadas (de esta manera se consigue una especie de "brownie" gigante.

Se puede acompañar de unas natillas muy ligeras y muy frías o nata montada. Para los adictos al chocolate, acompañar de salsa de chocolate caliente (con una pizca de canela y un "golpe" de pimienta negra), ¡el colmo del placer!

TINGA DE POLLO

Ingredientes

2 pechugas de pollo medianas
150 grs. de longaniza
1 cebolla grande fileteada
1/2 litro de caldillo de jitomate
1/4 de cucharada de orégano
1 cucharada de aceite
sal y pimienta
chipotle al gusto

Se acomodan las pechugas salpimentadas en un refractario, se tapan (con papel ega pack) y se hornean en el micro de 8 a 10 minutos, se voltean y 5 minutos más.

En otro molde se fríe la longaniza desmenuzada en el aceite durante 4 minutos, se agrega la cebolla y se hornea 3 minutos. Se agregan las pechugas eshebradas, el caldillo, orégano y los chipotles y se hornea 5 minutos.

Nota; si la longaniza no soltó mucha grasa, se agrega un poco de aceite.

POLLO AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

1 pollo a trozos
tomillo
orégano
pimienta negra
sal
limón
coñac

Tomar el pollo a trozos y espolvorearlo con el tomillo, orégano, pimienta negra y sal. Ponerlo en una olla a presión para el microondas y rociarlo con medio limón y con un chorrito de coñac. Poner dentro el otro medio limón, cerrar la olla (dejar los agujeros del pomo abiertos) y meterla en el microondas a 800 W durante 15 minutos.

TARTA DE FRUTAS FRESCAS

Comensales: 4

Ingredientes

450 gr. de galletas María Fontaneda
80 gr. de mantequilla ablandada
3 huevos
3 quesitos frescos
2 yogures naturales
10 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de harina de maíz
1/2 sobre de levadura
1/2 limón rallado
canela en polvo
fruta fresca para el relleno

Triturar las galletas con un rodillo o en el robot y mezclarlas con la mantequilla y un huevo hasta formar una pasta. Engrasar un molde de tarta, verter sobre éste la pasta preparada y cubrir el fondo y los lados formando una canastilla.

Mezclar todos los ingredientes restantes en la batidora, excepto las frutas y verter sobre la canastilla preparada. Introducir en el

microondas al 75% de su potencia durante 15 minutos. Retirar y dejar enfriar.

Por último cubrir la tarta con las frutas y adornar al gusto.

TARTA DE PIÑA EN MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

4 huevos
1 yogur de piña
2 vasos de yogur llenos de azúcar
1 vaso de yogur lleno de harina
1 sobre de levadura
1 cucharada de margarina
1 lata de piña pequeña
caramelo líquido

En un molde para microondas se pone en el fondo caramelo líquido o sirope del sabor que más nos guste. Se baten con la batidora todos los ingredientes y se añaden al molde. Se introduce en el microondas a máxima potencia 2 minutos.

Al terminar la cocción se vierte por encima el almíbar de la piña. Esta tarta también se puede variar utilizando melocotón o cualquier otra fruta que nos guste.

TARTA DE QUESO AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

400 grs. de queso Philadelphia
400 ml. de nata
4 huevos frescos
100 - 125 grs. de azúcar
Mermelada de fresa o frambuesa

Se baten los huevos y se mezclan con el queso de untar, el azúcar y la nata. Para que el queso se mezcle bien, meter un par de minutos en el microondas.

La mezcla se pone en el microondas al máximo y se remueve cada 1 o 2 minutos. Esto, se hará porque en el microondas, se cuajará antes por los lados que por el centro.

Esta operación se repetirá hasta que consigamos una textura parecida a las natillas pero un poco más espesa. (No es muy importante que salgan algunas burbujas, puesto que luego las taparemos con la mermelada).

Una vez conseguida la textura deseada, se pone en otro recipiente menos profundo y se vuelve a hornear otro par de minutos. Se deja enfriar y antes de servir, cubrir con la mermelada.

TARTA DE QUESO CON FRUTAS AL MICROONDAS

Comensales: 4

Ingredientes

1 Paquete de Galletas María
60 gr de mantequilla blanda
3 huevos
1 tarrina de queso
2 Yogures naturales
2 Cucharadas de maicena
Kiwis, frutas variadas...
Mermelada (fresa o melocotón)

Se trituran las galletas y se mezclan con la mantequilla (previamente derretida) y un huevo hasta formar una pasta. Se forra un molde con un plástico especial microondas y se le añade la pasta conseguida anteriormente. Se mezclan los demás ingredientes y se vierten sobre la pasta.

Se pone el microondas a toda potencia durante 13 minutos. Una vez hecha se le añade la mermelada y la fruta. Enfriar. Nota: El plástico es opcional, sólo si se quiere sacar la tarta del molde porque es más fácil.

TARTA DE QUESO PARA MICROONDAS

Comensales: 6

Ingredientes

1/2 l. de leche
1 brik de nata
1 sobre de cuajada
6 cucharadas soperas colmadas de azúcar
3 huevos
1 tarrina de queso Philadelphia
caramelo para untar el molde

Se mezclan todos los ingredientes en la batidora, menos el caramelo con el que se untara un recipiente especial para microondas. Cuando la mezcla sea homogénea se echa al recipiente y se introduce en el microondas a máxima potencia de 10 a 15 minutos dependiendo de la potencia de su microondas. Se saca y se deja enfriar.

MOUSSE DE ATÚN (MICROONDAS)

Comensales: 4

Ingredientes

2 latas atún
leche en polvo
2 cucharadas de tomate frito
4 huevos
sal
pimienta

Mezcla y bate bien todos los ingredientes. Engrasa un molde no muy alto con mantequilla y vierte en él la mezcla. Hornea 15 minutos a temperatura media.

Desmolda cuando esté tibio y coloca en una bandeja sobre una cama de salsa rosa. Adorna con gambas.