



BOSCH

Innovación para tu vida

Cocina fácil y resultados simplemente perfectos.

Recetas y sugerencias para su placa de cocción con sensor PerfectFry.



Cocina fácil y resultados simplemente perfectos.

Recetas y sugerencias para su placa de cocción con sensor PerfectFry.



 **BOSCH**

El mayor placer culinario en un abrir y cerrar de ojos.

No importa lo complicado que parezca un plato, a partir de ahora su preparación será sencilla. Con su nueva placa de cocción Bosch con sensor PerfectFry, cada plato se convierte en una extraordinaria vivencia llena de sabor.

El sensor PerfectFry le ayudará a que le salga como usted desea. Y además de manera especialmente cómoda y fácil. No en vano ahora hay otro Chef en su cocina: su placa de cocción.

Cada detalle del aparato ha sido desarrollado, elaborado y probado por nuestros ingenieros hasta satisfacer al 100 % nuestros exigentes requisitos de calidad. De este modo hemos creado una tecnología puntera de sencillo manejo que le ahorrará trabajo y proporcionará siempre resultados óptimos. Las recetas de este libro se han creado y probado con los mismos requisitos de calidad. Toda la información facilitada en las recetas ha sido testada y adaptada precisamente a su placa de inducción para conseguir buenos resultados de la manera más sencilla.

Así obtendrá el mayor placer culinario en un abrir y cerrar de ojos. ¡Buen provecho!



Índice

Información sobre su aparato	6
Información sobre las recetas	10
Entrantes y guarniciones	14
Salsas	26
Carne y pescado	36
Verduras y salteados	54
Platos elaborados con huevo	66
Postres	76
Índice de recetas	80

Información sobre su aparato





Hay muchas maneras de preparar un filete perfecto. Esta es la más fácil.

Con el sensor PerfectFry cocinar es un juego de niños. El sensor regula la temperatura de la sartén constantemente, ya no tendrá que controlarla ni regularla. El control constante de la temperatura se encarga de que nada se queme.

El aceite y la grasa no se sobrecalientan, por ello la cocción con el sensor PerfectFry no solo cuida su salud, sino también el revestimiento de la sartén.

Es así de fácil: coloque la sartén en la zona de cocción y ajuste el rango de temperatura deseado. Cuando suene la señal, añada el aceite y los alimentos a la sartén. Solo tiene que remover un poco o dar la vuelta a los alimentos: eso es todo.

Para obtener un resultado de cocción perfecto recomendamos utilizar nuestras sartenes, que hemos probado exhaustivamente.

Accesorios especiales

Las recetas de este libro están concebidas para la sartén de 21 cm Ø (zona de cocción de Ø 210 mm) y la sartén de 19 cm Ø (zona de cocción de Ø 180 mm).



Sartén, 15 cm Ø
HEZ390210



Sartén, 19 cm Ø
HEZ390220



Sartén, 21 cm Ø
HEZ390230



Sartén, 28 cm Ø
HEZ390250

Información sobre las recetas



Abreviaturas y cantidades

Abreviaturas

ml	mililitros
l	litros
g	gramos
kg	kilogramos
cm	centímetros
mm	milímetros
cuch.	cucharada
cuchdita.	cucharadita
ras.	rasa
UC	congelado
p.ej.	por ejemplo
aprox.	aproximadamente
∅	diámetro

Valores nutricionales

kcal	kilocalorías
	grasa
	hidratos de carbono
	proteínas

Pesos, medidas de capacidad

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Medidas de cuchara	ras. cuchdita.	ras. cuch.	cuchdit a. colm.	cuch. colm.
Mantequilla	3 g	8 g	10 g	18 g
Crema de cacahuete	4 g	7 g	7 g	14 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Harina	3 g	7 g	5 g	15 g
Aceite	3 g	12 g	-	-
Pan rallado	2 g	6 g	4 g	11 g
Sal	5 g	13 g	8 g	24 g
Salsa de soja	4 g	9 g	-	-
Tomate concentrado	5 g	11 g	8 g	16 g
Agua/Leche	5 g	15 g	-	-
Zumo de limón	4 g	9 g	-	-
Azúcar	3 g	9 g	6 g	17 g

Capítulo 1

Entrantes y guarniciones





Espárragos verdes con miel

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 50 g de nueces, picadas en trozos grandes

 30 g de mantequilla blanda

 1 manojo de espárragos verdes, aprox. 300 g

 Sal

 Pimienta recién molida

 3 cucharadas de miel

Por ración:

 200 kcal, 13 g hidratos de carbono, 15 g grasas, 4 g proteínas

Preparación

1 | Calentar la sartén como se indica. Cuando suene tono de aviso, poner las nueces picadas en la sartén, tostar como se indica y reservar.

2 | A continuación derretir la harina en la sartén como se indica y asar los espárragos en ella. Salpimentar.

3 | Cuando los espárragos estén hechos y ligeramente dorados, añadir la miel.

4 | Disponer los espárragos en una bandeja y distribuir las nueces tostadas por encima.

Así se programa :

Nueces:

Con control de temperatura del aceite, nivel 4

Freir durante 6-10 minutos

Espárragos:

Con control de temperatura del aceite, nivel 2

Freir durante 8-10 minutos

Consejo:

 Servir con queso de cabra o feta.



Nuggets de pollo

Para 4 raciones, aprox. 20 unidades

Ingredientes

 Ingredientes:

 400 g de filetes de pechuga de pollo

 Sal

 Pimienta recién molida

 2 huevos

 100 g de corn flakes

 2 cucharadas de harina

 4 cucharadas de aceite de girasol

Por ración:

 365 kcal, 26 g hidratos de carbono,
 16 g grasas, 30 g proteínas

Preparación

1 | Lavar las pechugas de pollo con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar en aprox. 20 trozos del mismo tamaño y salpimentar.

2 | Batir los huevos en un cuenco pequeño.

3 | Poner los corn flakes en una bolsa y aplastar ligeramente. A continuación ponerlos también en un cuenco pequeño.

4 | Añadir la harina a los trozos de carne. Rebozar la carne en la harina hasta que no se pegue.

5 | Pasar la carne enharinada por el huevo y rebozar con los corn flakes. Colocar los nuggets rebozados en un plato grande.

6 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner 2 cucharadas de aceite y la mitad de los nuggets en la sartén caliente. Freír por todos lados durante 15-20 minutos sin parar de remover. Preparar el resto de los nuggets de la misma manera.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 4 después de la señal, freír durante 30-40 minutos en total

Consejo:

Se puede hacer con pechuga de pavo en lugar de pechuga de pollo.



Palitos de queso feta empanados

Para 4 raciones, aprox. 20 unidades

Ingredientes

 Ingredientes:

 200 g de queso feta

 Pimienta recién molida

 2 huevos

 2 cucharadas de harina

 6 cucharadas de pan rallado

 2 cucharadas de aceite

Por ración:

 316 kcal, 17 g hidratos de carbono,
 21 g grasas, 14 g proteínas

Preparación

1 | Cortar el queso feta en ocho trozos y condimentar con pimienta.

2 | Batir los huevos en un cuenco. Poner la harina y el pan rallado en platos hondos.

3 | Rebozar los trozos de feta en la harina, en el huevo, y después en el pan rallado.

4 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner los trozos de feta empanados en la sartén y freír por ambos lados hasta que estén dorados.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 3 después de la señal, freír durante 7-10 minutos

Consejo:

Servir los palitos de feta con ensalada de tomate y baguette.



Patatas bravas

Para 2 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

500 g de patatas

300 ml de aceite vegetal

Sal

Por ración:

395 kcal, 39 g hidratos de carbono,
24 g grasas, 5 g proteínas

Preparación

- 1** | Lavar las patatas, pelarlas y cortarlas en dados de unos 3 cm.
- 2** | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso poner el aceite vegetal y las patatas en la sartén.
- 3** | Retirar los dados de patata de la sartén cuando estén hechos y escurrirlos en papel de cocina.
- 4** | Poner en un cuenco y salar.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 3
después de la señal, freír durante aprox. 20 minutos

Consejo:

Servir con una salsa de tomate picante.



Rösti

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

800 g de patatas

1 cucharadita de sal

Pimienta recién molida

60 g de mantequilla

Por ración:

257 kcal, 31 g hidratos de carbono,
13 g grasas, 4 g proteínas

Preparación

1 | Pelar las patatas, lavarlas y rallarlas gruesas. A continuación salpimentar.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, incorporar la mitad de la mantequilla a la sartén.

3 | En cuanto la mantequilla esté completamente derretida, poner la masa de patata rallada en la sartén y aplanarla con un tenedor. Entonces, poner el resto de la mantequilla por encima de la masa de patata.

4 | Tras 25 minutos, dar la vuelta y cocer 25 minutos más.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 1 después de la señal, freír durante 50 minutos

Capítulo 2

Salsas





Salsa boloñesa

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 zanahoria

3 cucharadas de aceite de girasol

300 g de carne picada de vacuno

100 ml de vino tinto

2 cucharadas de tomate concentrado

1 lata grande de tomates pelados

2 hojas de laurel

½ cucharadita de albahaca

Sal

Pimienta recién molida

Por ración:

299 kcal, 9 g hidratos de carbono,
20 g grasas, 18 g proteínas

Preparación

1 | Pelar y picar finos la cebolla y el ajo. Pelar la zanahoria y cortarla en dados pequeños.

2 | Calentar la sartén como se indica y después del tono de aviso, poner el aceite y las verduras.

3 | Cuando la cebolla esté transparente y empiece a dorarse, añadir la carne picada y aumentar el nivel de potencia como se indica.

4 | Distribuir la carne picada con una cuchara de madera. Desglasar la carne picada con vino tinto cuando esté cocida y ligeramente dorada.

5 | Una vez reducido el vino tinto, añadir el tomate concentrado y tostarlo brevemente.

6 | Cortar los tomates pelados. Poner los tomates, las hierbas y las especias en la sartén, y reducir el nivel de potencia como se indica. Dejar hervir la salsa a fuego lento durante media hora.

Así se programa :

Verduras:

Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, sofreír durante aprox.

5 minutos

Carne picada:

Con control de temperatura del aceite, nivel 4 después de la señal, sofreír durante 6-10 minutos

Salsa boloñesa:

Con control de temperatura del aceite, nivel 1 después de la señal, cocer durante

aprox. 30 minutos

Consejo:

Servir la salsa con espaguetis y parmesano rallado.



Salsa de cacahuete con leche de coco

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

1 diente de ajo

20 g de jengibre fresco

1 chile

1 cucharada de aceite

4 cucharadas de mantequilla de cacahuete

200 ml de caldo de gallina

200 ml de leche de coco sin endulzar

2 cucharadas de salsa de soja

2 cebollas tiernas

Por ración:

168 kcal, 4 g hidratos de carbono,
13 g grasas, 8 g proteínas

Preparación

1 | Pelar el ajo y el jengibre. Lavar el chile y quitar las semillas. Cortar todo en trozos pequeños.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, añadir el aceite, el ajo, el jengibre y el chile y rehogar durante 6 minutos.

3 | Añadir la mantequilla de cacahuete y remover hasta que se haya derretido.

4 | Verter el caldo y la leche de coco y hervir durante 5 minutos.

5 | Condimentar con la salsa de soja.

6 | Lavar las cebolletas tiernas y cortar en juliana fina, añadir a la salsa y cocer de 1 a 2 minutos más.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 1 después de la señal, freír durante 6 minutos
Salsa: cocer durante 6-7 minutos

Consejo:

Servir esta salsa para acompañar pollo u otra carne.



Salsa de puerro y naranja

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

1 puerro, 150 g

 20 g de mantequilla, bien fría

1 cucharada de aceite

 1 cucharadita de estragón

1 diente de ajo

 1 chile

100 ml de caldo de verduras o fondo de verduras

 100 ml de zumo de naranja

Por ración:

90 kcal, 4 g hidratos de carbono,

8 g grasas, 1 g proteínas

Preparación

1 | Lavar el puerro y cortar en tiras finas. Cortar la mantequilla en daditos.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite, el estragón, el puerro, el ajo y el chile en la sartén y rehogar durante 5-8 minutos.

3 | Agregar el caldo de verduras y el zumo de naranja y cocer la salsa hasta que se haya reducido a la mitad (aprox. 10 minutos).

4 | Añadir la mantequilla fría y cocer la salsa 5 minutos más.
Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 1 después de la señal, sofreír la verdura durante 5-8 minutos
Salsa: cocinar durante aprox. 15 minutos

Consejo:

 Servir la salsa para acompañar gambas, pescado o arroz.



Salsa gorgonzola

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

20 g de mantequilla

60 g de queso gorgonzola

200 ml de nata

Por ración:

238 kcal, 2 g hidratos de carbono,
24 g grasas, 4 g proteínas

Preparación

1 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner la mantequilla y el queso en la sartén y derretir.

2 | Verter la nata y remover con frecuencia.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 1 después de la señal, reducir durante 10 minutos

Consejo:

Esta salsa está deliciosa con rollitos de pechuga de pollo o medallones de cerdo.

Capítulo 3

Carne y pescado





Albóndigas de mozzarella

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 1 cebolla pequeña, aprox. 70 g

 ½ pimiento

 2 cucharadas de aceite

 125 g de mozzarella

 2 huevos

 2 cucharadas de pan rallado

 450 g de carne picada de vacuno

 Sal

 Pimienta

 4 cucharadas de aceite

Por ración:

 551 kcal, 8 g hidratos de carbono,
 43 g grasas, 33 g proteínas

Preparación

1 | Pelar la cebolla y lavar el pimiento. Cortar en dados pequeños. Calentar la sartén como se indica. Tras el tono de aviso, sofreír la cebolla y el pimiento con 2 cucharadas de aceite y reservar.

2 | Cortar la mozzarella en ocho dados.

3 | Mezclar en un cuenco los huevos, el pan rallado y los dados rehogados de pimiento y cebolla, mezclar con la carne picada y salpimentar.

4 | Humedecerse las manos y formar ocho bolas con la masa de carne picada. Aplanar cada bola y poner en el centro un dado de mozzarella. Formar albóndigas de modo que el queso no se vea.

5 | Calentar la sartén como se indica, después del tono de aviso poner el aceite y la bolas de carne picada en la sartén y sofreír por ambos lados.

Así se programa :

Pimiento y cebolla:

Con control de temperatura del aceite, nivel 2
 freír durante 5-10 minutos

Albóndigas:

Con control de temperatura del aceite, nivel 3
 freír durante 15-20 minutos



Brochetas de pollo y melocotón

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 2 melocotones, aprox. 150 g/pieza

 500 g de pechuga de pollo

 4 Pinchos para brocheta

 Sal

 Pimienta recién molida

 2 cucharadas de aceite de oliva

Por ración:

 211 kcal, 7 g hidratos de carbono,

 7 g grasas, 30 g proteínas

Preparación

1 | Lavar los melocotones, pelar y cortar en 20 trozos de aprox. 2 cm.

2 | Lavar las pechugas de pollo con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar también en 20 dados de aprox. 2 cm.

3 | Insertar la carne y el melocotón en los pinchos alternadamente y salpimentar.

4 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, sofreír las brochetas en aceite de oliva hasta que estén doradas por todos lados.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, freír durante 20-25 minutos

Consejo:

 Servir las brochetas con arroz o sobre un plato grande de ensalada.



Brochetas de pescado al estilo mediterráneo

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 200 g de filetes de gallineta nórdica

 ½ pimienta roja

 1 calabacín pequeño, aprox. 100 g

 12 gambas sin cáscara

 4 Pinchos para brocheta

 1½ limón

 4 cucharadas de aceite de oliva

 ½ cucharadita de tomillo

 ½ cucharadita de romero

 ½ cucharadita de orégano

 ½ cucharadita de albahaca

 1 diente de ajo

 Sal

 Pimienta recién molida

 3 cucharadas de aceite vegetal

Por ración:

 276 kcal, 2 g hidratos de carbono,
 23 g grasas, 15 g proteínas

Preparación

1 | Lavar el filete de pescado con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar en dados grandes.

2 | Lavar los calabacines y los pimientos. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en dados grandes. Cortar los calabacines en rodajas de aprox. ½ cm de grosor.

3 | Insertar en los pinchos el pescado, las gambas, los pimientos y los calabacines alternadamente.

4 | Pelar el ajo y picarlo fino. Exprimir el zumo del limón. Mezclar el zumo con el aceite de oliva, las hierbas, el ajo, la sal y la pimienta para hacer el marinado.

5 | Untar las brochetas con el marinado abundantemente con un pincel.

6 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso poner el aceite vegetal y las brochetas en la sartén. Asar durante 15-20 minutos, dar la vuelta de vez en cuando.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 3 después de la señal, freír durante 15-20 minutos

Consejo:

Las brochetas de pescado están deliciosas con alioli y pan blanco.



Entrecot con cebolla frita

Para 2 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 1 cebolla grande, aprox. 150 g

 ½ cucharadita de pimentón

 2 cucharadas de harina

 200 ml de aceite vegetal

 2 filetes de cadera, 180 g/pieza

 1 cucharadita de aceite vegetal

 Sal

 Pimienta recién molida

Por ración:

 670 kcal, 15 g hidratos de carbono,
 50 g grasas, 41 g proteínas

Preparación

1 | Pelar las cebollas y cortarlas en aros finos. Mezclar el pimentón con la harina y rebozar los aros de cebolla en la mezcla. Sacudir la harina sobrante.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite vegetal y la mitad de los aros de cebolla en la sartén. Freír los aros de cebolla hasta que estén crujientes. Retirar de la sartén y escurrir en papel de cocina. A continuación freír los aros de cebolla restantes de la misma manera y reservar.

3 | Verter el aceite restante en un recipiente resistente al calor y limpiar la sartén.

4 | Enjuagar la carne con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Calentar la sartén para los filetes como se indica. Después del tono de aviso, distribuir el aceite uniformemente en la sartén. Poner los filetes en la sartén y asar por ambos lados. A continuación salpimentar los filetes.

5 | Distribuir la cebolla frita sobre los filetes y servir.

Así se programa :

Cebolla frita, por ración:

Con control de temperatura del aceite, nivel 3
 después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos

Filetes:

Con control de temperatura del aceite, nivel 4
 medio hecho: después de la señal, freír durante
 aprox. 12 minutos

bien hecho: después de la señal, freír durante
 aprox. 15 minutos



Escalopes empanados con ajo y hierbas aromáticas

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

2 huevos

2 cucharadas de harina

8 cucharadas de pan rallado

1 diente de ajo

½ cucharadita de albahaca, seca

½ cucharadita de orégano, seco

4 escalopes de cerdo, 120 g/pieza

Sal

Pimienta recién molida

5 cucharadas de aceite de girasol

Por ración:

457 kcal, 28 g hidratos de carbono,
22 g grasas, 36 g proteínas

Preparación

- 1 |** Batir los huevos en un plato hondo. Poner la harina y el pan rallado también en platos hondos.
- 2 |** Pelar el ajo y picarlo fino. Añadirlo al pan rallado junto con las hierbas y mezclar todo.
- 3 |** Lavar los escalopes con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. A continuación salpimentar. Pasar primero por la harina, después por el huevo batido y, a continuación, por el pan rallado.
- 4 |** Calentar la sartén como se indica.
- 5 |** Después del tono de aviso poner el aceite en la sartén. Poner dos escalopes en la sartén caliente y freír aprox. 4-5 minutos por cada lado.
- 6 |** Reservar calientes los escalopes hechos y freír el resto.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír durante aprox. 20 minutos

Consejo:

También se pueden utilizar hierbas aromáticas frescas. En ese caso aumentar la cantidad. Picar muy finas las hierbas aromáticas y mezclarlas con el pan rallado.



Solomillo de cerdo envuelto en beicon

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

400 g de lomo de cerdo

Sal

Pimienta recién molida

8 lonchas de beicon

1 cucharadas de aceite vegetal

Por ración:

257 kcal, 0 g hidratos de carbono,
18 g grasas, 24 g proteínas

Preparación

1 | Lavar el lomo de cerdo con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar en ocho trozos iguales y salpimentar ligeramente.

2 | Envolver con las lonchas de beicon.

3 | Calentar la sartén como se indica. Tras el tono de aviso, poner el aceite y la carne en la sartén y dorar por ambos lados.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 3 después de la señal, freír durante 15-20 minutos



Rollitos de pechuga de pollo rellenos

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 1 pechuga de pollo, 150-200 g

 1 calabacín

 6 lonchas de jamón serrano

 1 cucharada de aceite, p. ej. de oliva

 Sal

 Pimienta negra

Por ración:

 157 kcal, 1 g hidratos de carbono,

 5 g grasas, 28 g proteínas

Preparación

1 | Lavar las pechugas de pollo brevemente con agua fría y secar sin frotar con papel de cocina. Cortar longitudinalmente para obtener un único trozo de carne grande y plano. No cortar por la mitad.

2 | Cortar los calabacines longitudinalmente en rodajas de aprox. 5 mm de grosor y salpimentar.

3 | Disponer el jamón serrano y las rodajas de calabacín sobre la pechuga de pollo y enrollar.

4 | Cortar el rollo en ocho rodajas de aprox. 2 cm de grosor y sujetar cada una con un palillo de madera.

5 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite en la sartén y freír los rollitos durante 12-15 minutos, dar la vuelta de vez en cuando.

6 | Retirar la carne de la sartén y servir.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, freír durante 12-15 minutos

Consejo:

Los rollitos de pechuga de pollo están deliciosos con salsa gorgonzola. La receta de la salsa también se encuentra en este recetario de cocina.



Trucha frita

Para 2 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

2 truchas, 250 g/pieza

Sal

Pimienta recién molida

2 cucharadas de aceite vegetal

Por ración:

389 kcal, 0 g hidratos de carbono,
20 g grasas, 51 g proteínas

Preparación

1 | Enjuagar brevemente las truchas en agua fría y secar sin frotar con papel de cocina.

2 | Salpimentar el pescado por dentro y por fuera.

3 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite y las truchas en la sartén y asarlas por ambos lados.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 3 después de la señal, freír durante 25-35 minutos

Consejo:

Servir con arroz y lechuga.

Capítulo 4

Verduras y salteados





Champiñones fritos

Para 2 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 400 g de champiñones

 1 diente de ajo

 75 g de dados de beicon

 2 cucharadas de aceite de girasol

 1 cucharada de sésamo

 1 cucharadita de sal

Por ración:

 424 kcal, 3 g hidratos de carbono,

 41 g grasas, 13 g proteínas

Preparación

- 1** | Limpiar las setas y laminar. Pelar el ajo y picarlo fino.
- 2** | Calentar la sartén como se indica y después del tono de aviso poner en la sartén el aceite, las setas, los dados de beicon y el ajo. Asar sin dejar de remover hasta que las setas estén hechas y ligeramente doradas.
- 3** | Poco antes de finalizar el tiempo de cocción, espolvorear el sésamo.
- 4** | Salar y servir.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 4 después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos

Consejo:

Servir las champiñones con arroz o baguette. Pueden servir como entrante para cuatro personas.



Crepes rellenas

Para 2 raciones

Ingredientes

Masa para crêpes:

100 g de harina

2 huevos

150 ml de leche

Sal

4 cucharadas de aceite de girasol

Para el relleno:

½ pimiento, aprox. 100 g

1 tomate, aprox. 100 g

1 calabacín pequeño, aprox. 100 g

100 g de champiñones

1 chalota

Sal

Pimienta recién molida

2 cucharadas de aceite vegetal

70 g de queso rallado,
p. ej. mozzarella**Por ración:**628 kcal, 45 g hidratos de carbono,
39 g grasas, 25 g proteínas**Preparación****1 |** Para hacer las crepes, preparar una masa con la harina, los huevos, la leche y la sal.**2 |** Lavar el pimiento, el tomate y el calabacín y cortarlos en dados finos. Limpiar los champiñones y pelar la chalota. Cortar también en dados pequeños.**3 |** Calentar la sartén como se indica y después del tono de aviso, poner 1 cucharadita de aceite y las verduras. Verter un cuarto de la masa en la sartén, formar una crepe fina y cocer aprox. 1-2 minutos por cada lado. Hacer tres crepes más del mismo modo y reservar calientes.**4 |** A continuación rehogar el pimiento, los champiñones y el calabacín en la sartén caliente con 2 cucharadas de aceite durante unos 5 minutos.**5 |** Reducir el nivel de potencia como se indica y añadir los dados de tomate y chalota. Rehogar las verduras unos 5-10 minutos. Salpimentar.**6 |** Colocar las crepes en platos calentados previamente y cubrir la mitad de cada una con las verduras. Espolvorear el queso y doblar.**Así se programa :**

Crepes:

Con control de temperatura del aceite, nivel 5 después de la señal, freír durante 1-2 minutos por cada lado

Relleno de verduras:

Pimiento, champiñones, calabacín

Con control de temperatura del aceite, freír al nivel 4, durante aprox. 5 minutos

Añadir las chalotas y los tomates

Con control de temperatura del aceite, nivel 2, freír aprox. 5-10 minutos



Salteado de arroz

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

1 zanahoria

1 cebolla

1 diente de ajo

1 pimiento rojo pequeño

150 g de repollo

3 huevos

4 cucharadas de salsa de soja

300 g de arroz, hervido

Sal

Pimienta recién molida

2 cucharadas de perejil, picado

4 cucharadas de aceite

Por ración:311 kcal, 28 g hidratos de carbono,
17 g grasas, 10 g proteínas**Preparación**

- 1** | Pelar la zanahoria, la cebolla y el ajo y picar en daditos. Lavar el pimiento y quitar las semillas, lavar el repollo. Cortar el pimiento y el repollo en juliana.
- 2** | Mezclar los huevos con 1 cucharada de salsa de soja.
- 3** | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, incorporar 1 cucharada de aceite y los huevos. Cocinar removiendo constantemente hasta que los huevos se empiecen a dorar. Retirar de la sartén y reservar.
- 4** | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, incorporar 3 cucharadas de aceite. Sofreír las verduras. Cuando el repollo se haya reducido un poco, añadir el arroz cocido y los huevos.
- 5** | Saltear hasta que las verduras estén "al dente". Añadir 3 cucharadas de salsa de soja y salpimentar al gusto.
- 6** | Servir con perejil espolvoreado por encima.

Así se programa :

Huevos:

Con control de temperatura del aceite, nivel 2
después de la señal, freír durante aprox. 5 minutos
Salteado de arroz:

Con control de temperatura del aceite, nivel 4
después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos

Consejo:

Poner el jengibre picado muy fino junto con las verduras en la sartén.



Gambas salteadas

Para 2 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 1 chile rojo

 3 dientes de ajo

 200 g de gambas sin cabeza ni cáscara

 6 cucharadas de aceite de oliva

 150 g de tomates cherry

 80 g de aceitunas sin hueso

 Sal

 2 cucharadas de zumo de limón

 1 manojo de perejil

Por ración:

 505 kcal, 7 g hidratos de carbono,
 43 g grasas, 21 g proteínas

Preparación

1 | Lavar el chile y cortarlo en dos. Retirar las semillas. Pelar el ajo y picarlo junto con el chile.

2 | Picar muy fino el perejil y reservar.

3 | Calentar la sartén como se indica. Rehogar las gambas brevemente en el aceite de oliva caliente. Añadir los tomates, las aceitunas, el chile y el ajo y terminar de asar.

4 | Salar poco antes de servir. Añadir zumo de limón y perejil picado.
Así se programa :

 Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, freír durante 5-9 minutos

Consejo:

 Servir las gambas con baguette o arroz. Pueden ser un perfecto entrante para cuatro personas.



Salteado de pasta

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 1 manojo de cebolletas tiernas

 2 zanahorias

 1 pedazo de jengibre fresco, del tamaño de una nuez

 2 dientes de ajo

 3 cucharadas de aceite

 200 g de carne picada de vacuno

 150 g de brotes de soja

 250 g de pasta hervida

 4 cucharadas de salsa de soja

 Zumo de limón

 Sal

 Pimienta de Cayena

Por ración:

 350 kcal, 27 g hidratos de carbono,
 19 g grasas, 19 g proteínas

Preparación

1 | Pelar las cebolletas y las zanahorias y cortar en juliana fina. Pelar el jengibre y el ajo y picarlos finos.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner 2 cucharadas de aceite y la carne picada en la sartén caliente.

3 | Sofreír la carne picada, retirar de la sartén y reservar.

4 | Poner las verduras y los brotes de soja en la sartén caliente con 1 cucharada de aceite y sofreír. Añadir la pasta hervida y calentar. Para finalizar, volver a añadir la carne picada sofrita. Condimentar con salsa de soja, zumo de limón, sal y pimienta de Cayena.
Así se programa :

 Con control de temperatura del aceite, nivel 4 después de la señal, cocinar durante aprox. 10 minutos

Capítulo 5

Platos elaborados con huevo





Frittata de verduras, beicon y queso

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

1 puerro

 200 g de beicon

1 calabacín, aprox. 100 g

 25 ml de aceite de oliva

6 huevos

 75 g de queso parmesano, rallado

Sal

Por ración:

 553 kcal, 4 g hidratos de carbono,
 51 g grasas, 23 g proteínas

Preparación

1 | Cortar el puerro y el beicon en juliana y el calabacín en rodajas de aprox. 5 mm. Salar el puerro y el calabacín.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite en la sartén y rehogar el puerro durante 5-8 minutos.

3 | Añadir el beicon al puerro y asar durante 5-7 minutos más. Retirar el puerro y el beicon de la sartén y escurrirlos en papel de cocina.

4 | Asar el calabacín en la sartén durante 10-12 minutos. Retirar el calabacín de la sartén.

5 | Batir bien los huevos y condimentar con sal. Añadir el puerro y el beicon a los huevos y mezclar. Poner un poco de aceite en la sartén y verter la mezcla.

6 | Transcurridos 2 minutos, poner las rebanadas de calabacín fritas sobre la mezcla de huevo y espolvorear con queso parmesano. Cubrir la sartén con una tapa y cocer la frittata durante 10 minutos.

7 | Dar la vuelta a la frittata y cocer durante 5-7 minutos más.

Así se programa :

 Con control de temperatura del aceite, nivel 1

Puerro: rehogar durante 5-8 minutos

Puerro y beicon: freír durante 5-7 minutos

Con control de temperatura del aceite, nivel 2

Calabacín: freír durante 10-12 minutos

Con control de temperatura del aceite, nivel 1

Frittata: cocinar durante 10 minutos, dar la vuelta y cocer durante 5-7 minutos más

Consejo:

 Cubrir con una tapa. Sin tapa el tiempo de cocción es más largo.



Huevos con tomate y jamón serrano

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 150 g de cebolla

 120 g de jamón serrano

 2 cucharadas de aceite, p. ej. de oliva

 600 g de tomate triturado

 6 huevos

 Hierbas aromáticas al gusto p. ej. albahaca

Por ración:

 354 kcal, 11 g hidratos de carbono, 26 g grasas, 19 g proteínas

Preparación

1 | Pelar las cebollas. Cortar la cebolla y el jamón en dados pequeños.

2 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite y la cebolla en la sartén y rehogar durante 7 minutos.

3 | Añadir el jamón serrano y rehogar ligeramente junto con la cebolla durante 2 minutos.

4 | Incorporar los tomates triturados y cocinar la salsa a fuego lento durante aprox. 10 minutos.

5 | En la salsa de tomate, formar hoyos para los huevos, batir cada huevo por separado, incorporar uno en cada hoyo y sazonar. Cubrir la sartén con una tapa y cocer durante unos 5 minutos hasta que los huevos cuajen al gusto.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 1

Cebollas: rehogar durante 7 minutos

Cebollas y jamón serrano: rehogar durante 2 minutos

Añadir salsa de tomate: cocinar durante aprox. 10 minutos

Añadir huevos: cocinar durante aprox. 5 minutos

Consejo:

Cubrir con una tapa. Sin tapa el tiempo de cocción es más largo.



Tortilla italiana

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 1 tarro de tomates secos en aceite,
285 g

 125 g de mozzarella

 8 huevos

 150 ml de nata

 Sal

 Pimienta negra recién molida

 1 manojo de albahaca fresca

 4 cucharaditas de mantequilla

Por ración:

 452 kcal, 9 g hidratos de carbono,
36 g grasas, 23 g proteínas

Preparación

1 | Escurrir los tomates secos y la mozzarella y cortar en trozos pequeños.

2 | Batir los huevos con la nata. Lavar la albahaca y sacudir para secar. Reservar algunas hojas de albahaca. Picar el resto y mezclarlo con la mezcla de huevo. Salpimentar.

3 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner 1 cucharadita de mantequilla en la sartén. Verter un cuarto de la mezcla de huevo en la sartén. Colocar encima un cuarto de los tomates y la mozzarella.

4 | Esperar hasta que cuaje.

5 | Poner la tortilla en un plato calentado previamente. Esparcir hojas de albahaca sobre la tortilla y doblarla.

6 | Preparar las demás tortillas de la misma manera.
Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, cocinar aprox. 5 minutos hasta que cuaje



Tortilla de patatas

Para 4 raciones

Ingredientes

 Ingredientes:

 700 g de patatas

 1 cebolla, aprox. 100 g

 7 huevos

 1 cucharadita de sal

 Pimienta recién molida

 250 ml de aceite de oliva

Por ración:

 438 kcal, 30 g hidratos de carbono,
 28 g grasas, 16 g proteínas

Preparación

-
- 1** | Pelar las patatas y la cebolla y cortarlas en trozos de aprox. 1-2 cm.
 - 2** | Batir los huevos en un cuenco grande con sal y pimienta.
 - 3** | Calentar el aceite de oliva en la sartén como se indica. Tras el tono de aviso, freír los trozos de patata y cebolla en la sartén caliente durante 20-25 minutos.
 - 4** | Retirar los trozos de patata y cebolla de la sartén y escurrirlos en papel de cocina. A continuación añadirlos a los huevos batidos.
 - 5** | Dejar un poco de aceite en la sartén y retirar el resto.
 - 6** | Volver a calentar la sartén como se indica y tras el tono de aviso, cocinar la mezcla de patata y huevo hasta que cuaje. Dar la vuelta con ayuda de un plato grande y terminar de cocinar.

Así se programa :

Patatas y cebollas:

Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, freír durante 20-25 minutos

Tortilla:

Con control de temperatura del aceite, nivel 2 después de la señal, freír durante 20-30 minutos

Consejo:

 Cortar la tortilla en cuartos. Servir caliente o fría con jamón curado.

Capítulo 6

Postres





Tempura de frutas

Para 4 raciones

Ingredientes

Ingredientes:

2 huevos

Sal

60 g de azúcar

140 g de harina

100 ml de vino blanco

2 cucharadas de aceite de oliva

20 piezas de fruta de la temporada, p. ej. fresas, ciruelas, higos, trozos de plátano o cuñas de manzana

Para terminar de hornear:

400 ml de aceite vegetal

Por ración:

416 kcal, 45 g hidratos de carbono, 21 g grasas, 8 g proteínas

Preparación

1 | Separar los huevos y batir las claras con una pizca de sal a punto de nieve. Añadir el azúcar lentamente en forma de lluvia y seguir batiendo.

2 | Mezclar la harina, el vino blanco, el aceite de oliva y las yemas de huevo hasta obtener una masa homogénea.

3 | Añadir la clara a punto de nieve poco a poco y mezclar con cuidado.

4 | Rebozar la fruta en la masa.

5 | Calentar la sartén como se indica. Después del tono de aviso, echar el aceite en la sartén y freír porciones de fruta en el aceite caliente hasta que estén doradas y escurrir en papel de cocina.

Así se programa :

Con control de temperatura del aceite, nivel 4 después de la señal, freír cada ración durante 5-6 minutos

Consejo:

Servir la fruta con miel, azúcar glas o helado.

Índice de recetas

A

Albóndigas de mozzarella **38**

B

Brochetas de pescado al estilo mediterráneo **42**

Brochetas de pollo y melocotón **40**

C

Champiñones fritos **56**

Crepes rellenas **58**

E

Entrecot con cebolla frita **44**

Escalopes empanados con ajo y hierbas
aromáticas **46**

Espárragos verdes con miel **16**

F

Frittata de verduras, beicon y queso **68**

G

Gambas salteadas **62**

H

Huevos con tomate y jamón serrano **70**

N

Nuggets de pollo **18**

P

Palitos de queso feta empanados **20**

Patatas bravas **22**

R

Rollitos de pechuga de pollo rellenos **50**

Rösti **24**

S

Salsa boloñesa **28**

Salsa de cacahuete con leche de coco **30**

Salsa de puerro y naranja **32**

Salsa gorgonzola **34**

Salteado de arroz **60**

Salteado de pasta **64**

Solomillo de cerdo envuelto en beicon **48**

T

Tempura de frutas **78**

Tortilla de patatas **74**

Tortilla italiana **72**

Trucha frita **52**



9001116029
BOFS51
970201 es

www.bosch-home.com

9001116029

