



**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	<b>6</b>
Información sobre las recetas	<b>10</b>
Entrantes y guarniciones	<b>14</b>
Salsas	<b>24</b>
Carne y pescado	<b>28</b>
Verduras y salteados	<b>44</b>
Platos elaborados con huevo	<b>56</b>
Postres	<b>62</b>
Índice de recetas	<b>66</b>

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. Al escuchar la señal, 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 "med" tostar durante 6-10 minutos

Espárragos:

Con control de temperatura del aceite, nivel "min" freír 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 "med" 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, echar aceite en la sartén y freír los trozos de feta empanados por ambos lados unos 7-10 minutos hasta que estén dorados.

**Así se programa :**

---

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

**Consejo:**

---

Servir con una salsa de tomate picante.

## 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 dejar que la salsa hierva a fuego lento como se indica.

### Así se programa :

Verdura:

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

5 minutos

Carne picada:

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

Salsa boloñesa:

Hervir durante aprox. 30 minutos en el nivel de potencia 2-3

### Consejo:

Servir la salsa con espaguetis y parmesano rallado.

## 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 "min"  
freír durante 5-10 minutos

Albóndigas:

Con control de temperatura del aceite, nivel "low"  
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 "min" 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 pimiento rojo

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 "low" 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 "low" después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos

Filetes:

Con control de temperatura del aceite, nivel "med" medio: 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 "med" 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 "low"  
después de la señal, freír durante 15-20 minutos



# 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 "low" 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 "med" 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. Verter un cuarto de la masa en la sartén y hacer una crepe fina. 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.**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 "max" después de la señal, freír durante 1-2 minutos por cada lado

Relleno de verduras:

Pimiento, champiñones, calabacín

Con control de temperatura del aceite, nivel "med", rehogar durante aprox. 5 minutos

Añadir las chalotas y los tomates

Con control de temperatura del aceite, nivel "min", 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 "min" después de la señal, cocinar durante aprox. 5 minutos

Salteado de arroz:

Con control de temperatura del aceite, nivel "med" después de la señal, cocinar 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 "min" 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 "med" después de la señal, freír durante aprox. 10 minutos
 

---

## Capítulo 5

# Platos elaborados con huevo





# 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 "min" 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 la sartén como se indica. Después del tono de aviso, poner el aceite de oliva en la sartén y freír los trozos de patata y cebolla 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 "min" después de la señal, freír durante 20-25 minutos

Tortilla:

Con control de temperatura del aceite, nivel "min" después de la señal, cocinar 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 "med" 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 **30**

## B

Brochetas de pescado al estilo mediterráneo **34**

Brochetas de pollo y melocotón **32**

## C

Champiñones fritos **46**

Crepes rellenas **48**

## E

Entrecot con cebolla frita **36**

Escalopes empanados con ajo y hierbas  
aromáticas **38**

Espárragos verdes con miel **16**

## G

Gambas salteadas **52**

## N

Nuggets de pollo **18**

## P

Palitos de queso feta empanados **20**

Patatas bravas **22**

## S

Salsa boloñesa **26**

Salteado de arroz **50**

Salteado de pasta **54**

Solomillo de cerdo envuelto en beicon **40**

## T

Tempura de frutas **64**

Tortilla de patatas **60**

Tortilla italiana **58**

Trucha frita **42**





9001116017  
BOFS4|  
970201 es



**[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)**

9001116017

