

**Miele**

COCINAR Y DISFRUTAR CON MIELE

Miele, S.A.U.  
28108 Alcobendas (Madrid)  
Ctra. de Fuencarral, 20

Postfach, D-33325 Gütersloh

Información entorno a la función  
Clima y los aparatos correspondientes,  
teléfono 902 398 398

Internet [www.miele.es](http://www.miele.es)  
Correo electrónico [miele@miele.es](mailto:miele@miele.es)

# culinart



Función clima y  
programas  
automáticos

culinart

1ª edición

M.-Nr. 9 155 480

1ª edición  
M.-Nr. 9 155 480 (11)  
M.-Nr. Werbung 9 189 320

**Miele**

COCINAR Y DISFRUTAR CON MIELE

# culinart



Función clima y  
programas  
automáticos

**Miele**



## Querido gourmet:

Cuando se trata de reunir a toda la familia, pocos sitios tienen mayor poder de convocatoria que una buena mesa. Lo mismo ocurre con las reuniones de amigos y conocidos: nada mejor que una apetitosa comida para celebrar una ocasión solemne o festiva. La comida adopta un papel relevante en aquellas ocasiones donde las personas disfrutan de una buena compañía. Y estamos agradecidos de poder realizar nuestra pequeña contribución, convirtiendo nuestra afición, y la de innumerables personas en todo el mundo, en nuestro oficio. En nuestro escenario, la cocina experimental de Miele, se dan cita día a día el conocimiento, la curiosidad, la rutina y la sorpresa.

En este libro de cocina hemos vertido toda nuestra experiencia, pasión y ganas de probar cosas nuevas para crear recetas exitosas e imaginativas para todos los amantes de los placeres sensoriales. Deseamos que disfrute con estas sugerencias apetitosas y, sobre todo, que se divierta cocinando. ¿Tiene alguna pregunta, sugerencia o petición? Llámenos, nos gusta conocer su opinión.

(Teléfono de contacto: 908 398 398)

El equipo de la cocina experimental  
Miele



- 2 Prólogo
- 6 Funciones
- 12 Accesorios
- 14 Información general
- 16 Accesorios especiales
- 164 Recetas de la A a la Z

## Repostería

- 22 Sugerencias para la preparación
- 23 Dejar subir (P 1)
- 24 Productos precocinados o congelados
- 26 Pan blanco (P 2)
- 28 Pan árabe (P 3)
- 30 Pan de molde a las finas hierbas (P 4)
- 32 Pan de centeno (P 5)
- 34 Pan multicereales (P 6)
- 36 Panecillos (P 7)
- 38 Pan de aceitunas
- 40 Panecillos de queso y sésamo
- 42 Pan integral de centeno y trigo
- 44 Panecillos con semillas multicereales
- 46 Pan con mozzarella
- 48 Panecillos dulces
- 50 Pan de suero de mantequilla
- 52 Panecillos con trozos de chocolate
- 54 Pan árabe con cebolla
- 56 Panecillos de quark
- 58 Pan de pasas
- 60 Panecillos de malta con pipas de calabaza
- 62 Muñecos de pan
- 64 Brezel
- 66 Flauta con panceta o finas hierbas
- 68 Panecillos de jamón y queso
- 70 Bizcocho de mantequilla (P 8)
- 72 Trenza (P 9)
- 74 Pan de albaricoque
- 76 Pastel de crema con piñones
- 78 Rosco de canela y nueces de macadamia

## Pescado

- 82 Sugerencias para la preparación
- 84 Dorada (P 10)
- 86 Trucha asalmonada (P 11)
- 88 Filete de salmón (P 12)
- 90 Filete de carbonero (P 13)
- 92 Trucha (P 14)
- 94 Gratín de salmón y berza de Saboya
- 96 Filete de pescado a la vienesa
- 98 Pasta gratinada con salmón y espinacas
- 100 Lucio-perca sobre lecho de finas hierbas

## Carne y Aves

- 104 Sugerencias para la preparación
- 106 Solomillo de vacuno (P 15/P 16/P 17)
- 108 Filetes de cerdo (P 18)
- 110 Lomo de corzo (P 19)
- 112 Lomo de cordero (P 20)
- 114 Filete de pollo a las finas hierbas, gratinado(P 21)
- 116 Muslos de pollo (P 22)
- 118 Muslos de pavo (P 23)
- 120 Pechuga de pollo picante con frutas
- 122 Asado redondo de pavo con relleno de espinacas y ricotta
- 124 Popietas de vacuno estofadas
- 126 Carne de ternera estofada
- 128 Asado de jamón de Sajonia con costra de azúcar
- 130 Lomo de cerdo relleno
- 132 Rollo de asado de jabalí en pan
- 134 Bistec al estilo chino
- 136 Conejo al ajillo
- 138 Chuleta de cordero con costra de pistachos

## Gratinados, soufflés, pasteles salados

- 142 Gratín dufhinois (P 24)
- 144 Lasaña (P 25)
- 146 Bollos salados
- 148 Soufflé de queso picante
- 150 Pastel de primavera
- 152 Pastel suave de queso
- 154 Tortellini gratinados con rúcula y jamón
- 156 Canelones rellenos de champiñones

## Postres

- 160 Bollo con mousse de ciruelas
- 162 Soufflé dulce de cerezas

## Introducción:

### 1. Cocinar con humedad dosificada

Cada alimento tiene sus propiedades específicas. Conocerlas y hacer que los alimentos desvelen todo su aroma y sabor es el auténtico arte de cocinar.

En los hornos Miele con función "Clima", todo gira alrededor del placer. La dosificación puntual de humedad optimiza los resultados de muchos platos de repostería y asado.

### 2. Mimando el paladar

Entre los cocineros profesionales y aficionados no es ningún secreto: El aumento de la humedad del aire en el interior del horno perfecciona los resultados de cocción. El delicioso olor del pan esponjoso con costra brillante y crujiente; panecillos y cruasanes como recién hechos en la panadería; carne suave y jugosa con su costra dorada, gratinados en su punto perfecto; soufflés que saben a gloria, ...

El pan y los panecillos hechos en casa se logran perfectamente si se dosifica vapor en el interior del horno durante los primeros minutos. La masa sube mejor y forma una bonita costra crujiente.

Si se hornean pan o panecillos sin dosificar ninguna humedad o una cantidad insuficiente, el almidón prácticamente no se gelatiniza.

La superficie del alimento se reseca, la costra se agrieta y pierde rápidamente su textura crujiente.

Si no se dosifica humedad durante el inicio del proceso de cocción de la carne, se mantiene una mayor porción de grasa en la carne que en el caso de la dosificación inicial de vapor. Al añadir humedad en los primeros momentos de asado, la grasa se derrite mejor y se forma una deliciosa costra. Al asar carne magra sin dosificación de humedad, la superficie se seca rápidamente.

En este caso es conveniente dosificar humedad. Para asar carne, es recomendable utilizar una rustidera sin tapa o hacerlo sobre la rejilla, colocando una bandeja universal por debajo. De este modo se recoge el jugo que suelta la carne, y se puede utilizar después para preparar una salsa.

No es recomendable combinar aire caliente y humedad para masas que ya contienen un alto contenido en humedad, p. ej., merengues y masa cocida. Para estas masas debe producirse un proceso de secado durante el horneado. La adición de humedad tendría precisamente el efecto contrario, las masas no se secarían adecuadamente y se desinflarían. Las bases con cobertura húmeda, p. ej., pizza o bizcocho de ciruelas, no se cuecen suficientemente al agregar humedad adicional.

### 3. Función "Clima"

Para la función "Clima", su horno está dotado con un sistema para la dosificación de humedad durante los procesos de cocción.

Para ello, el sistema de evaporación aspira agua a través de un tubito de llenado situado debajo del panel de mandos. En el momento adecuado durante el proceso de cocción, el agua es dosificada en forma de vapor en el interior del horno. Los orificios para la entrada del vapor se sitúan en la esquina posterior izquierda en la bóveda del interior del horno.

La función "Clima" está disponible

- como programa individual y
- como parte integral de programas automáticos.

Para la función "Clima" es necesario programar

- la temperatura y
- el número total de golpes de vapor.

Adicionalmente existe la posibilidad de programar el tiempo de cocción.

Tras la selección de la función "Clima" debe introducir el número total de golpes de vapor que desee. El número y el momento de los golpes de vapor dependen del tipo de alimento:

- En las masas de levadura se logra un mayor volumen si se dosifican golpes de vapor al principio del proceso de cocción.
- La masa de los panes y panecillos sube más con la adición de humedad al principio. La costra se vuelve más brillante, si se vuelve a dar un golpe de vapor al final del proceso de cocción.
- En los hojaldres, la masa sube mejor y las distintas capas se vuelven más crujientes y finas si se da un golpe de vapor al principio.
- En el asado de carne, la adición de humedad al principio del proceso hace que la grasa se funda mejor.





Existen las opciones siguientes:

### **Golpe de vapor automático**

En este caso, el sistema necesita la cantidad de agua suficiente para un golpe de vapor. El aparato dosifica el golpe de vapor automáticamente después de la fase de precalentamiento. El golpe de vapor tiene una duración de unos 5 minutos.

### **1, 2, 3 golpes de vapor**

Usted decide si desea 1, 2 ó 3 golpes de vapor, que podrá activar manualmente durante el proceso de cocción, simplemente pulsando una tecla sensor. Así podrá elegir usted mismo el momento que desea para el golpe o los golpes de vapor. Para esta opción, el sistema necesita la cantidad de agua suficiente para el número total de golpes de vapor seleccionados.

Los golpes de vapor pueden ser activados solo después de la finalización de la fase de precalentamiento. Para activarlos en el momento adecuado, es muy útil ajustar el minuterero avisador.

Si desea utilizar la función "Clima" y si es necesario precalentar el horno para cocinar el alimento elegido, no debe seleccionar la dosificación automática de los golpes de vapor, sino activarlos usted mismo.

Una vez decidido el número total de golpes de vapor, y tras su confirmación mediante la tecla sensor "OK", visualizará en el display la temperatura propuesta. Si lo desea, puede modificar dicha temperatura. Tras confirmar el ajuste de la temperatura, visualizará en el display el símbolo de un recipiente ("U") a modo de aviso de que debe colocar el tubo de llenado móvil en un recipiente con la cantidad de agua solicitada por el sistema. Estando la puerta abierta, el tubo de llenado se encuentra situado a la izquierda, debajo del panel de mandos. Para la aspiración del agua es necesario girarlo hacia delante.

La cantidad de agua varía en función del número total de golpes de vapor:

Automático/

1 golpe de vapor: aprox. 100 ml

2 golpes de vapor: aprox. 150 ml

3 golpes de vapor: aprox. 250 ml

Cerciórese de proporcionar siempre una cantidad de agua suficiente. Para lograr un óptimo resultado de cocción, el sistema debe aspirar solo agua y no aire.

Al cerrar la puerta, el tubo de llenado vuelve a su posición de guardado y se percibe un corto ruido de succión. Con ello se evita que permanezcan restos de agua en el tubo de llenado.

## Resumen

- Preparar el alimento e introducirlo en el horno.
- Seleccionar la función "Clima".
- Seleccionar la dosificación automática de vapor o el número total de golpes de vapor manuales y confirmar con la tecla sensor "OK".
- Ajustar la temperatura deseada y confirmar.
- Preparar un recipiente con la cantidad de agua solicitada por el sistema.
- Girar hacia delante el tubo de llenado situado en la parte izquierda debajo del panel de mandos.
- Sujetar el recipiente con la cantidad de agua solicitada debajo del tubo de llenado e iniciar el proceso de aspiración con "OK".
- Si ha seleccionado 1, 2 ó 3 golpes de vapor, activarlos manualmente en el momento deseado. Recomendamos utilizar el minuterero avisador como recordatorio.

Aparte de la función "Clima" desarrollada específicamente para la preparación de alimentos con dosificación de humedad, también podrá utilizar uno de los numerosos programas automáticos con dosificación de humedad.

## 4. Evaporación de restos de agua

En un proceso de cocción con dosificación de humedad que se desarrolla sin interrupción no permanecerán restos de agua en el sistema. El agua es evaporada completamente con la activación del número total de golpes de vapor programados. Si un proceso de cocción con dosificación de humedad es interrumpido manualmente o a causa de un corte en el suministro eléctrico, el agua no evaporada permanecerá en el depósito.

El sistema le avisará de la necesidad de activar la función de evaporación de dichos restos de agua. Con ello se asegura que todos los procesos de cocción se realicen con agua fresca. Antes de la utilización del siguiente programa automático con dosificación de humedad o de la función "Clima" es conveniente que ejecute la evaporación de restos de agua.



## 5. Programas automáticos

Su horno dispone de más de 25 programas automáticos con dosificación de humedad, con los que obtendrá siempre óptimos resultados de cocción, con un máximo confort de manejo.

Confiamos en que nuestra selección ofrezca a nuestros clientes en todo el mundo sugerencias e ideas para probar recetas nacionales e internacionales.

En el control electrónico están guardados los ajustes de temperatura, dosificación de vapor y tiempos de cocción de los distintos programas que han sido elaborados tras innumerables ensayos en nuestro laboratorio de cocina. El programa y la temperatura no son modificables, pero usted puede modificar el tiempo de cocción al inicio o al final de un programa.

También el número total de golpes de vapor está preestablecido. De ahí que para el uso de un programa automático deba preparar siempre aproximadamente 250 ml de agua.

Todos los programas automáticos incluyen una fase de precalentamiento del aparato.

En el presente libro encontrará todas las recetas para los programas automáticos. El título de cada receta incluye el correspondiente número de programa.

## Programas automáticos

P 1	Dejar subir
P 2	Pan blanco
P 3	Pan árabe
P 4	Pan de molde
P 5	Pan de centeno
P 6	Pan multicereales
P 7	Panecillos
P 8	Bizcocho de mantequilla
P 9	Trenza
P 10	Doradas
P 11	Trucha asalmonada
P 12	Filete de salmón
P 13	Filete de carbonero
P 14	Truchas
P 15	Solomillo de vacuno poco hecho
P 16	Solomillo de vacuno hecho
P 17	Solomillo de vacuno muy hecho
P 18	Solomillo de cerdo
P 19	Lomo de corzo
P 20	Lomo de cordero
P 21	Filete de pollo a las finas hierbas gratinado
P 22	Muslos de pollo
P 23	Muslos de pavo
P 24	Gratín de patatas
P 25	Lasaña

Para la utilización de un programa automático, haga lo siguiente:

- Preparar el alimento.
- Preparar un recipiente con aprox. 250 ml de agua.
- Selección la función "Automático", con ayuda de las teclas sensores de flecha, elegir el programa automático deseado y confirmar con „OK“.
- Si el sistema lo solicitara, introducir el peso y/o modificar la duración del programa.
- Abrir la puerta del aparato y girar el tubo de llenado hacia delante.
- Sumergir el tubo de llenado en el recipiente con aproximadamente 250 ml de agua e iniciar el proceso de aspiración con „OK“. El sistema aspira la cantidad de agua necesaria para el programa automático seleccionado.
- Una vez finalizado el proceso de aspiración del agua, retirar el recipiente y cerrar la puerta del aparato. Al cerrar la puerta percibirá el típico ruido de succión.
- Tras el cierre de la puerta, el programa automático se inicia y el aparato se precalienta. Podrá seguir el progreso del tiempo de precalentamiento a través del diagrama de barras en el display.
- Tras la finalización del tiempo de precalentamiento, abrir la puerta del aparato e introducir el alimento en el segundo nivel de bandeja desde abajo.

Por favor, evite abrir la puerta del aparato durante la ejecución de un programa automático, puesto que de lo contrario podría alterar el resultado de cocción por el escape del vapor.

Tras la finalización del programa automático puede prolongar el tiempo de cocción si el alimento aún no estuviera listo según su criterio.

## Bandeja Gourmet perforada HBBL 60

La bandeja Gourmet perforada original de Miele es ideal para el horneado de repostería de masa de levadura o de masa de queso fresco-aceite.

Obtendrá óptimos resultados de horneado de pan, panecillos de masa de levadura y cualquier bizcocho o pastel horneado sin molde, directamente en la bandeja. La disposición de las perforaciones finas de la bandeja garantiza una miga esponjosa y un dorado homogéneo. Asimismo, la bandeja Gourmet perforada es ideal para la preparación de productos ultracongelados y para el secado de frutas y verduras. La superficie con acabado esmaltado PerfectClean ofrece excelentes propiedades antiadherentes y resulta muy fácil de limpiar. No es necesario engrasar la bandeja, ni forrarla con papel manteca antes de su uso.

## Repostería de masa fresca

Extienda la masa con el rodillo sobre una superficie plana y colóquela después sobre la bandeja Gourmet perforada. De este modo evitará el dibujo de las perforaciones de la bandeja en la masa.

## Productos ultracongelados / productos precocinados

Puede utilizar la bandeja Gourmet perforada para la preparación de productos ultracongelados y productos precocinados frescos. Obtendrá resultados particularmente crujientes, p. ej., para patatas fritas y panecillos precocinados. Para la preparación, observe las indicaciones del fabricante en el envase del producto.

No es conveniente utilizar la bandeja Gourmet perforada para masas líquidas (p. ej., masa batida), alimentos con alto contenido de grasa o que goteen (pescado / carne) para evitar restos de suciedad innecesarios en la base del interior del horno.



## Secado

El secado es un método de conservación tradicional de frutas y algunas verduras.

Son particularmente idóneas las manzanas, peras, pero también los plátanos. También las setas se conservan perfectamente con este método.

Es importante cerciorarse de que la fruta sea fresca y madura, y que no presente signos de presión.

Prepare cuidadosamente el alimento a secar. Si es necesario, pelar las manzanas. Quitar el corazón de las manzanas y cortar en rodajas de aprox.

½ cm de grosor. Si fuera necesario, deshuesar las ciruelas. Pelar las peras, quitar las pepitas y cortar en gajos.

Pelar los plátanos y cortar en rodajas. Limpiar las setas, cortar por la mitad o en láminas. Limpiar el perejil o eneldo de tallos gruesos.

Reparta los alimentos a secar homogéneamente sobre la bandeja Gourmet perforada. Gracias a las perforaciones finas, las piezas de fruta o verdura a secar se mantienen estables y se secan rápidamente

Seleccione los ajustes siguientes:

Aire caliente plus o calor de bóveda/solera

Temperatura 80–100° C

Nivel de bandeja 2

Si usa la función de Aire caliente plus, podrá colocar simultáneamente dos bandejas, en el nivel 1 y 3.

El tiempo de secado:

- Fruta 2–8 horas
- Verdura 3–8 horas
- Finas hierbas 50–60 minutos

Si se forman gotas de agua en el interior del horno, reduzca la temperatura.

La fruta secada debe estar completamente seca, pero suave y elástica . Al partirla o cortarla no debe de salir zumo.

Tras su secado, dejar enfriar completamente la frutas y las verduras y conservar en latas o tarros herméticos.

## Importante

Al principio del libro encontrará una sinopsis de todos los capítulos.

Si no se indica lo contrario, las recetas están pensadas para cuatro personas. Para cada receta se especifica su valor nutritivo.

Al principio de cada receta se indican los datos nutritivos en kilojulios (kJ), kilocalorías (kcal), proteínas (P), grasas (G) e hidratos de carbono (HC).

Para el ajuste de la temperatura se indican rangos de temperatura. Por lo general, deberá seleccionarse el ajuste medio. Dependiendo

del molde de repostería, de la cantidad de masa y del grado de dorado que se desee, puede reducir el ajuste de temperatura o seleccionar uno más alto. Esto es aplicable también para las temperaturas propuestas.

En general, estas temperaturas son adecuadas para el alimento determinado pero pueden modificarse de forma individual.

El tratamiento y la preparación de alimentos de forma que conserven sus propiedades contribuyen al cuidado de la salud. Por ese motivo, los pasteles, las pizzas, las patatas fritas, etc. únicamente deben dorarse y no hornearse hasta que adquieran una tonalidad marrón oscura.

Los tiempos de horneado, asado y cocción indicados se refieren al horno sin precalentar. Los programas automáticos incluyen siempre una fase de precalentamiento.

Los alimentos deben introducirse en el interior del horno solo después del precalentamiento a la temperatura definida para el programa seleccionado.

Los tiempos de preparación indicados en las recetas incluyen los tiempos para los preparativos, para fermentar la masa y para el horneado/asado.

Dichos tiempos se indican a título orientativo y pueden variar en función de la temperatura inicial y la naturaleza de los alimentos. Asimismo pueden producirse pequeñas diferencias de tiempo debido a sus propias exigencias y preferencias personales, p.ej., en cuanto al grado de dorado de bizcochos o el punto de cocción de la carne.

## Indicaciones sobre cantidades

Cucharadita =

3 g de levadura en polvo o

5 g de sal o

5 ml de líquido

Cucharada =

10 g de harina, pan rallado o

15 g de azúcar o

15 ml de líquido

g = gramos

kg = kilogramos

10 dag = 100 g

ml = mililitros

dl = decilitros

Piz. = Pizca

Pellizco = una medida que se puede  
coger entre el pulgar y el  
índice.

AU = alimentos ultracongelados



Para obtener perfectos resultados en sus recetas no solo necesita un aparato de excelentes prestaciones e ingredientes de primera calidad, sino también los accesorios adecuados.

## **Accesorios especiales y productos para el cuidado de su aparato**

Miele ofrece una amplia selección de accesorios que están específicamente adaptados en dimensiones y funciones a los aparatos Miele y que han superado exigentes pruebas de calidad Miele. Podrá adquirir todos los productos cómodamente desde casa, en nuestro Miele Webshop.

[www.miele-shop.com](http://www.miele-shop.com)



## PerfectClean –

### Accesorios perfeccionados:

Numerosos accesorios originales de Miele están perfeccionados con PerfectClean. PerfectClean es un acabado superficial especial, desarrollado y patentado por Miele. De ahí que solo lo encontrará en Miele. Gracias a este perfeccionamiento, para numerosas preparaciones usted podrá prescindir del uso de papel manteca o de engrasar bandejas o moldes. Además, esta superficie es extremadamente resistente a los arañazos y cortes. Naturalmente, también el interior de su horno\* Miele está perfeccionado con PerfectClean. El esfuerzo de limpieza de las superficies PerfectClean es mínimo.

\*Excepción: Aparatos con limpieza pirolítica



## Bandeja para asar Gourmet HUB 5000/5001

### Tapa para bandeja Gourmet HBD 61

Las bandejas Gourmet de Miele son perfectas para la preparación de soufflés, potajes, gratinados, platos de pasta, sopas y carnes, tanto para asar trozos de carne como para guisar popietas de carne. En la bandeja grande cabe sin complicaciones un ganso, en la pequeña, un pato.

Un detalle práctico: Las bandejas Gourmet Miele pueden introducirse directamente en los listones porta-bandejas o colocarse en las guías telescópicas FlexiClips de su horno. Pero las bandejas HUB 5000 también son ideales para cocinar en la placa o para su uso en el horno a vapor Combi DGC 5000 XL. Lo mismo es aplicable a la bandeja HUB 5001-M, que ha sido desarrollada específicamente para placas de inducción.

Gracias al recubrimiento antiadherente usted puede preparar sus alimentos con un mínimo contenido adicional en calorías. También la limpieza resulta rápida y sin complicaciones. Naturalmente, para ambas bandejas Gourmet existen las correspondientes tapas en acero inoxidable altamente termorresistente.



## Empuñadura de extracción HEG

Esta práctica empuñadura permite extraer bandejas calientes y cargadas. La empuñadura agarra toda la parte inferior de la bandeja, ofreciendo así una manipulación segura y estable.



## Empuñadura de extracción HEG

Esta bandeja es ideal para el horneado de pizzas, quiches o tartas. Gracias a su acabado perfeccionado es imposible que se incrusten los alimentos o que se raye la superficie por el uso de cuchillos afilados o de un cortador de pizza.



## Guías telescópicas FlexiClip HFC 61

Estas prácticas guías permiten una extracción cómoda y segura de bandejas o parrillas para su carga y descarga. También podrá desplazar las guías FlexiClip fácilmente a otra altura. Aproveche todo el volumen interior de su horno y ahorre energía cocinando simultáneamente sobre varios niveles de bandeja. Para ello es conveniente montar varios pares de guías telescópicas FlexiClip en los niveles de bandeja que use más frecuentemente. Gracias a su acabado antiadherente PerfectClean resultan fáciles de limpiar.



### **Chapa anti salpicaduras HSB 60**

La chapa anti salpicaduras es un ayudante imprescindible si utiliza la bandeja universal preferentemente para asar o para asar al grill. Se coloca sobre la bandeja universal y evita que los alimentos asados al grill queden bañados en el jugo que sueltan los trozos asados. Así los trozos se mantienen crujientes por todos lados. Al asar, el jugo de carne se acumula debajo de la chapa anti salpicaduras y se puede aprovechar para preparar una deliciosa salsa.



### **Productos originales Miele para el cuidado de aparatos y accesorios:**

Para ayudar a mantener la función óptima y la larga vida útil de sus aparatos existen numerosos productos de limpieza y cuidado específicamente desarrollados y testados para aparatos Miele, como el limpiador para hornos Miele. Así sus aparatos Miele lucen como nuevos, incluso después de largos años de servicio.

#### **Limpiador para hornos Miele**

La formulación especial de Miele garantiza los mejores resultados de limpieza y una aplicación segura en los aparatos Miele, incluso para la eliminación de restos de suciedad rebeldes. La espuma con consistencia de gel queda adherida fácilmente en superficies verticales y disuelve alimentos incrustados y otros restos de suciedad. Este limpiador para hornos requiere un tiempo de acción muy corto, por lo que es ideal para una limpieza rápida y fácil de las superficies PerfectClean.

# Repostería



## LAS PEQUEÑAS ALEGRÍAS DE LA VIDA

Hacer pan o panecillos es mucho más fácil de lo que muchos piensan. Ya sean dulces o picantes, hechos en casa no sólo saben mejor, sino que nos brinda también la posibilidad de combinar nosotros mismos los ingredientes más variados. ¿Hay algo mejor que empezar el día con un pan recién horneado?

## Pan y panecillos

El pan y los panecillos deben ser tan crujientes como esponjosos. Para ello se utiliza levadura y masa madre como fermento. Para masas ligeras de harina de trigo, basta con levadura, pero para masas pesadas de harina integral, harina de centeno o de trigo triturado es preciso utilizar masa madre.

La masa madre es fácil de elaborar mezclando 250 g de harina de centeno con 200 ml de agua tibia. Después de dejarla reposar durante 48 horas, siga trabajando la masa según las indicaciones de la receta.

La masa de pan debe amasarse correctamente. De esto dependerá que el pan tenga la consistencia perfecta para cortarlo y no quede granulado después de la cocción. La masa debe fermentar lo suficiente, esto es, debe duplicar su volumen.

El sabor y, por tanto, la degustación del pan se ven influenciados entre otras cosas por la selección y combinación de los ingredientes. La harina recién molida o triturada a partir del grano entero conserva la fibra, así como todos los minerales y las vitaminas.

Para comprobar cuando el pan está cocido no puede utilizarse la conocida prueba del palillo habitual en la elaboración de las tartas.

El pan recién horneado se pegaría al palillo hasta enfriarse por completo. Por ello recomendamos dar ligeros golpes en la parte inferior del pan. Si suena a hueco, el pan estará hecho por lo que debería colocarse sobre una parrilla para que se enfríe.

## Tipos de harina

En el proceso de elaboración de la harina se utilizan para el molido granos enteros o solo partes de ellos, en función del tipo de harina.

El tipo de harina indica el contenido en minerales en mg por cada 100 g de harina.

### Tipo 45 (450)

Harina blanca fina que se usa tanto para cocinar como para preparar repostería. Contiene fundamentalmente almidón y gluten.

### Tipo 55 (550)

Es una harina con más fuerza que se usa para masas de poros finos. Es una harina multiuso.

### Tipo 55 (1050)

Es una harina de fuerza media, más oscura y se sitúa entre la harina integral y la harina blanca para pan. En las recetas se puede sustituir la mitad de este tipo de harina por harina blanca, sin variaciones grandes en los resultados de cocción.

### Tipo 1700

Es una harina de color oscuro que tiene un alto porcentaje de salvado. Es ideal para la elaboración de pan integral.

### Harina integral

Para esta clase de harina no se indica ningún número de tipo. Se trata del grano entero con todos sus nutrientes. Esta harina puede molerse fina o gruesamente y es particularmente idónea para la elaboración de pan.

Cuánto más alto sea el número de tipo, más minerales contendrá.

## Masa de levadura

La masa de levadura es una base deliciosa para pasteles con migajas, pasteles rellenos de crema, galletas y pizza. La preparación de la masa de levadura es más sencilla de lo que se cree. Los hongos de la levadura necesitan para fermentar un medio nutritivo como harina, azúcar y líquido, tiempo y una temperatura ambiente adecuada comprendida entre 37° C y 50° C.

Si prepara la masa en el robot de cocina, mezcle todos los ingredientes de una vez y trabájelos hasta obtener una masa lisa que debe fermentar antes y después de darle la forma que se desee.

**Para garantizar que la masa de levadura suba hasta su volumen óptimo en el interior del horno podrá utilizar el programa automático P 1 „Dejar subir“ o el programa Calor de bóveda/solera a 35° C.**

Dejar subir la masa de levadura en el interior del horno hasta que haya duplicado su volumen. Antes de utilizar la masa, amasar brevemente; después, extender la masa con el rodillo o incorporar otros ingredientes (uvas pasas, cidra confitada, almendras).

## Programa automático

### P 1 „Dejar subir“

Es un programa automático con una temperatura de 35° C y una duración de 20 minutos. Si se desea dejar fermentar la masa durante más tiempo, basta con aumentar el tiempo a 60 minutos. No obstante, si se desea prolongar el tiempo de fermentación más allá de 1 hora, es conveniente volver a iniciar el programa automático, de lo contrario se reseca la superficie de la masa.

En este programa automático no es necesario tapar la masa con un paño.

La masa de levadura recién horneada es ideal para congelarla. El tiempo de conservación en el congelador es de un mes aproximadamente. La repostería ultracongelada se descongela sin complicaciones en el horno y finalmente se hornea con la función "Clima". Programe para ello un golpe de vapor automático.

Si utiliza levadura seca recomendamos aumentar la cantidad de agua en 2 cucharadas.



# Productos precocinados o congelados

Para los golpes de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Panecillos congelados

Colocar los panecillos congelados sobre la bandeja Gourmet perforada.

Ajuste: Función Clima

Temperatura: Véanse las indicaciones del fabricante del producto

Listón: 2° desde abajo

Tiempo de cocción: Según indicaciones del fabricante, más aprox. 5 minutos

Golpes de vapor: Aparato no precalentado: automático / Aparato precalentado: 1 golpe de vapor

Momento de

golpes de vapor: automático/estando el horno precalentado, después de la introducción de los alimentos

Para los golpes de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Panecillos precocidos, sin congelar

Colocar los panecillos congelados sobre la bandeja Gourmet

Ajuste: Función Clima

Temperatura: Véanse las indicaciones del fabricante del producto

Listón: 2° desde abajo

Tiempo de cocción: Según indicaciones del fabricante, más aprox. 5 minutos

Golpes de vapor: Aparato no precalentado: automático / Aparato precalentado: 1 golpe de vapor

Momento de

golpes de vapor: automático/estando el horno precalentado, después de la introducción de los alimentos

Para los golpes de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Panecillos como masa cruda

1. Preparar la masa según indicaciones en el envase del producto

2. Colocar los panecillos sobre la bandeja Gourmet perforada

Ajuste: Función Clima

Temperatura: Véanse las indicaciones del fabricante del producto

Listón: 2° desde abajo

Tiempo de cocción: Según indicaciones del fabricante, más aprox. 5 minutos

Golpes de vapor: Aparato no precalentado: automático / Aparato precalentado: 1 golpe de vapor

Momento de

golpes de vapor: automático/estando el horno precalentado, después de la introducción de los alimentos

Para los golpes de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

### Croissant, masa cruda formada

1. Preparar la masa según indicaciones en el envase del producto.
2. Colocar los cruasanes sobre la bandeja Gourmet perforada.

Ajuste: Función Clima  
Temperatura: Véanse las indicaciones del fabricante del producto

Listón: 2° desde abajo  
Tiempo de cocción: Según indicaciones del fabricante, más aprox. 5 minutos

Golpes de vapor: Aparato no precalentado: automático / Aparato precalentado: 1 golpe de vapor

Momento de golpes de vapor: automático/estando el horno precalentado, después de la introducción de los alimentos

### Laugenzbrezel congelado

1. Colocar los brezel en una bandeja de repostería forrada con papel manteca.
2. Dejar descongelar durante 10 minutos, después espolvorear por encima sal gruesa.

Ajuste: Función Clima  
Temperatura: Véanse las indicaciones del fabricante del producto

Listón: 2° desde abajo  
Tiempo de cocción: Según indicaciones del fabricante, más aproximadamente 5 minutos

Golpes de vapor: Aparato no precalentado: automático / Aparato precalentado: 1 golpe de vapor

Momento de golpes de vapor: automático/estando el horno precalentado, después de la introducción de los alimentos



### Sugerencias & más

Al utilizar bandejas de repostería, universales y bandejas perforadas Gourmet, puede prescindirse de engrasar las mismas o de forrarlas con papel manteca, gracias al perfeccionamiento con PerfectClean. Como excepción deberá utilizarse siempre papel manteca en caso de masas de pan sumergido en hidróxido sódico, biscuit, merengues y coquitos.

# Pan blanco

Por pan 8452 kJ / 2020 kcal, P 66 g, G 28 g, HC 377 g  
 Tiempo de preparación: 75–85 minutos

## Ingredientes:

500 g de harina  
 ½ dado de levadura (21 g)  
 1 c de azúcar  
 ½ c de sal  
 1 C de mantequilla blanda  
 300 ml de leche tibia

Para pintar:  
 leche

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 250 ml de agua

## Preparación:

1. Poner la harina en una fuente, desmenuzar la levadura por encima. Agregar la sal, el azúcar, la mantequilla y la leche.
2. Tapar la masa con un paño y dejar subir en el horno durante 20 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Formar un pan de unos 20 cm de largo y colocar sobre la bandeja Gourmet perforada. Con un cuchillo afilado, practicar incisiones oblicuas de 1 cm de profundidad y dejar subir nuevamente a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 2 minutos. Retirar la bandeja Gourmet perforada con la masa e iniciar el programa automático P2 „Pan blanco“.
4. Pintar la parte superior con leche e introducir el pan en el horno precalentado.

## Programa automático: P 2 „Pan blanco“

Ajuste: Función Clima  
 + Precalentamiento  
 Temperatura: 180–200°C  
 Listón: 2° desde abajo  
 Tiempo de cocción: 25–35 Minuten  
 Golpes de vapor: 1  
 Momento de los golpes de vapor: directamente después de introducir los alimentos



# Pan árabe

Por pan 7679 kJ / 1835 kcal, P 45 g, G 64 g, HC 271 g  
 Tiempo de preparación: 85–95 minutos

## Ingredientes:

1 dado de levadura (42 g)  
 200 ml de agua tibia  
 375 g de harina  
 1 c de sal  
 2 C de aceite

Para rociar:  
 3 C de aceite

Para el golpe de vapor:  
 aprox. 200 ml de agua

## Preparación:

1. Diluir la levadura removiéndola en el agua tibia. Incorporar la harina, la sal y el aceite y amasar 3–4 minutos hasta obtener una masa lisa. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 „Dejar subir“.
2. Con el rodillo, aplanar la masa formando una esfera ( $\emptyset$  aprox. 25 cm), colocar sobre la bandeja Gourmet perforada y dejar subir otros 15 minutos a temperatura ambiente. A continuación, iniciar el programa automático P 3 „Pan árabe“.
3. Rociar el pan con aceite e introducirlo en el horno precalentado.

## Programa automático: P 3 „Pan árabe“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25–35 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento de los golpes de vapor:	directamente después de introducir los alimentos



## Sugerencias & más

Puede hornear diversas variaciones de este pan, por ejemplo, mezclando con la masa fermentada 50 g de cebolla frita, 2 c de romero, una mezcla de 40 g de aceitunas negras picadas y 1 C de piñones picados o una c de hierbas provenzales picadas. Si lo desea, puede también espolvorear el pan con semillas de sésamo negro y, a continuación, hornearlo.



# Pan de molde a las finas hierbas

Por pan 7938 kJ / 1898 kcal, P 67 g, G 16 g, HC 373 g  
 Tiempo de preparación: 110-130 minutos

## Ingredientes:

500 g de harina  
 ½ dado de levadura (21 g)  
 1 c de sal  
 1 C de perejil, picado gruesamente  
 1 C de eneldo, picado gruesamente  
 1 C de cebollino, picado gruesamente  
 300 ml de leche tibia

Para pintar:  
 Leche

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 300 ml de agua

## Preparación:

1. Poner la harina en una fuente, desmenuzar la levadura por encima. Incorporar la sal, las hierbas y la leche. Amasar esta mezcla durante 3-4 minutos hasta obtener una masa suave al tacto.
2. Dejar subir a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 35 minutos. A continuación, dejar reposar durante 10 minutos en el interior del horno.
3. Poner la masa en un molde de pudín (aprox. 30 x 13 cm). Con un cuchillo puntiagudo, practicar varias incisiones en cruz en la parte superior del pan. Dejar subir nuevamente a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 20 minutos.
4. Retirar el molde e iniciar el programa automático P 4 "Pan de molde blanco".
5. Pintar la parte superior con leche e introducir el pan en el horno precalentado.

### Programa automático: P 4 „Pan de molde blanco“

Temperatura: 150-170° C  
 Listón: 2° desde abajo  
 Tiempo de cocción: 50-60 minutos  
 Golpes de vapor: 2  
 Momento de los golpes de vapor: después de 5 minutos  
 después de otros 10 minutos





# Pan de centeno

Por pan: 12619 kJ / 3017 kcal, P 104 g, G 49 g, HC 540 g  
Tiempo de preparación: 135–170 minutos

## Ingredientes:

400 g Harina de centeno, tipo 1150  
200 g Harina de trigo, tipo 405  
2½ c de sal  
2 c de miel  
150 g Madre  
1 Dado de levadura (42 g)  
400 ml Agua tibia  
5 C de semillas de lino  
4 C de semillas de girasol

Para pintar:  
Agua

Para los golpes de vapor:  
aprox. 250 ml  
Agua



## Preparación:

1. Mezclar las harinas con la sal, la miel y la masa madre. Incorporar la levadura diluida en el agua y, siempre que sea posible, amasar la masa durante 4-5 minutos en el robot de cocina.
2. Dejar subir en el programa automático P 1. A continuación, dejar reposar durante 10 minutos en el interior del horno.
3. Incorporar amasando las semillas de lino y de girasol. Meter la masa en un molde de pudín (aprox. 30 x 13 cm). Dejar la superficie lisa, pintar con agua y dejar subir 15 minutos a temperatura ambiente.
4. Iniciar el programa automático P 5 „Pan de centeno“. Introducir el pan en el horno precalentado y hornear hasta que esté dorado.

## Programa automático: P 5 „Pan de centeno“

Ajuste:	Función Clima + precalentamiento
Temperatura:	190–210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	45–55 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	directamente después de introducir los alimentos después de otros 10 minutos



# Pan multicereales

Por pan 9600 kJ / 2290 kcal, P 80 g, G 50 g, HC 360 g

Tiempo de preparación con el programa automático: 90–105 minutos Tiempo de preparación con la función Clima: 80–90 minutos

## Ingredientes:

250 g Harina integral de trigo  
 250 g Harina integral de escanda  
 2½ c de sal  
 1½ c de azúcar  
 3 C de semillas de lino  
 3 C de panizo  
 3 C de semillas de girasol  
 350 ml Agua tibia  
 ½ Dado (21 g) de levadura

Para espolvorear el molde y por encima:

2 C de semillas de lino  
 2 C de panizo  
 2 C de semillas de girasol

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 300 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar las harinas, la sal, el azúcar y las semillas en una fuente. Diluir la levadura en el agua tibia y agregar a la mezcla de harinas. Amasar durante 3-4 minutos hasta obtener una masa suave.
2. Dejar subir la masa a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 10-15 minutos.
3. Espolvorear un molde de pudín (30 cm de largo) completamente engrasado con una parte de las semillas mezcladas.
4. Volver a trabajar brevemente la masa subida, meter en el molde y practicar incisiones oblicuas en la masa. Dejar subir nuevamente en el programa automático P 1.
5. Retirar del horno el molde con la masa subida e iniciar el programa automático P 6 „Pan multicereales“. Pintar cuidadosamente con agua la parte superior del pan y espolvorear por encima las semillas restantes. Hornear en el horno precalentado hasta que esté dorado.

## Programa automático: P 6 „Pan multicereales“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	180–200° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 5 minutos después de otros 10 minutos



# Panecillos

10 Panecillos / Por panecillo 775 kJ / 185 kcal, P 6 g, G 1 g, HC 38 g  
 Tiempo de preparación: 80–100 minutos

## Ingredientes:

1 Dado de levadura (42 g)  
 250 ml Agua tibia  
 500 g Harina  
 1½ c de sal  
 1 c de azúcar  
 1 c colmada de mantequilla  
 blanda

Para pintar:  
 Leche

Para el golpe de vapor:  
 aprox. 250 ml de agua

## Preparación:

1. Diluir la levadura removiéndola en el agua tibia. Mezclar con la harina, la sal, el azúcar y la mantequilla blanda y trabajar durante 3-4 minutos hasta obtener una masa suave al tacto. Dejar subir la masa en el programa automático P 1. A continuación, dejar reposar durante 10 minutos en el interior del horno.
2. Formar de la masa 10 bolas del mismo tamaño, colocarlas sobre la bandeja Gourmet perforada, practicar una incisión longitudinal en cada una y dejar subir tapado en el horno a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 30 minutos.
3. Retirar del horno la bandeja con las masas subidas e iniciar el programa automático P 7 „Panecillos“. Pintar las masas con leche e introducir en el horno precalentado.

## Programa automático: P 7 „Panecillos“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	200–220° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25–35 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento de los golpes de vapor:	directamente después de introducir los alimentos



## Sugerencias & más

Puede preparar panecillos de leche, utilizando en lugar del agua 300 ml de leche; para panecillos de pasas, mezclar en lugar del agua 300 ml de leche e incorporar 2 C de azúcar y 100 g de uvas pasas.



# Pan de aceitunas

Por pan 15756 kJ / 3767 kcal, proteínas 162 g, grasas 182 g, hidratos de carbono 345 g  
Tiempo de preparación: 185-215 minutos

## Ingredientes:

450 g de harina  
1  $\frac{1}{2}$  sobre de levadura en polvo  
150 ml de vino blanco  
4 huevos  
50 ml de aceite de oliva  
100 g de jamón curado,  
picado  
100 g de queso pecorino rallado  
1 cucharadita de mejorana  
picada  
 $\frac{1}{2}$ -1 cucharadita de sal  
100 g de nueces picadas  
100 g de aceitunas negras  
picadas gruesas

Para el golpe de vapor:  
150 ml de agua aprox

## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura, el vino, los huevos y el aceite hasta formar una masa lisa. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar otros 30 minutos adicionales en el horno desconectado.
2. A continuación, mezclar el jamón, el queso, la mejorana y la sal e incorporar junto con las nueces a la masa. Por último, agregar las aceitunas.
3. Introducir la masa en un molde (aprox. 30 x 13 cm) y dejar subir a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 50-60 minutos. Practicar incisiones longitudinales en el pan y hornear hasta que esté dorado.

Ajuste:	Función Clima + Pre calentamiento
Temperatura:	160-180 °C
Nivel de bandeja:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	65-75 minutos
Golpe de vapor:	2
Tiempo de golpe de vapor:	tras 8 minutos después de 10 minutos más





# Panecillos de queso y sésamo

10 panini / Por panini 1316 kJ / 315 kcal, P 12 g, G 13 g, HC 37 g  
Tiempo de preparación: 85-110 minutos

## Ingredientes:

500 g de harina de trigo  
40 g Queso Parmesano rallado fino  
1 c colmada de sal  
1 pizca de azúcar  
2 huevos  
75 g de mantequilla fundida  
42 g de levadura fresca  
150 ml de leche  
30 g de sésamo

Para pintar:  
1 huevo

Para recubrir:  
120 g Queso Cheddar, Chester o Gouda, rallado grueso

Para los golpes de vapor:  
100 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Mezclar en un cuenco la harina, el queso parmesano, la sal, el azúcar, los huevos y la mantequilla fundida. Diluir la levadura en la leche removiendo, y amasar con los ingredientes restantes durante 3-4 minutos hasta obtener una masa lisa. Dejar subir en el programa automático P 1.
2. Formar con la masa aprox. 10 paninis de igual tamaño, untar la parte inferior con sésamo y colocarlos sobre una bandeja de repostería recubierta con papel especial para hornos. Dejar subir a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 10-15 minutos.
3. Rebozar la parte inferior de los panecillos en sésamo. Pintar la cara superior con el huevo batido, espolvorear por encima una generosa cantidad de queso o rebozar en queso y hornear hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150-170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30-40 minutos
Golpe de vapor:	automático
Momento de los golpes de vapor:	automático



## Sugerencias & más

Además de queso, también puede espolvorear los paninis con sésamo.



# Pan integral de centeno y trigo

Por pan: 13328 kJ / 3185 kcal, P 108 g, G 17 g, HC 650 g  
Tiempo de preparación: 165–195 minutos

## Ingredientes:

2 dados de levadura (84 g)  
600 ml de agua tibia  
500 g de harina integral de trigo  
500 g de harina de centeno,  
tipo 1150  
3 c de sal  
1 c de azúcar o miel  
150 g de madre

Para pintar:  
agua

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar las harinas y la sal, e incorporar el azúcar o la miel y la masa madre.
2. Agregar la levadura diluida en el agua y, siempre que sea posible, trabajar la masa pesada con el robot de cocina durante 4-5 minutos. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar otros 30 minutos adicionales en el horno desconectado.
3. Separar la masa para formar dos rollos de 20–30 cm de longitud y meter en el cestillo enharinado para que fermenten. Dejar subir a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 40–50 minutos.
4. Volcar los panes subidos sobre la bandeja Gourmet perforada y pinchar varias veces con un cuchillo en la parte superior. Pintar con agua y hornear hasta que estén dorados. Reducir la temperatura después de 15 minutos.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	200° C+ Precalentamiento 180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	60–70 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	directamente después de introducir los alimentos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

Si no tuviera a mano ningún cestillo para fermentar masa (“banneton”), puede utilizar un molde de pudín para el horneado. Para ello, introducir los rollos de masa en moldes engrasados (aprox. 30 x 13 cm) para dejar subir por segunda vez y hornear los panes a continuación en los mismos moldes.



# Panecillos con semillas multicereales

10 Panecillos / Por panecillo 1061 kJ / 254 kcal, P 9 g, G 4 g, HC 46 g  
Tiempo de preparación: 130–140 minutos

## Ingredientes:

- 1 dado de levadura (42 g)
- 1 c de sirope de azúcar de remolacha
- 1 C de extracto de malta
- 300 ml de agua tibia
- 150 g harina de centeno oscura, tipo 1150
- 450 g de harina de trigo, tipo 405
- 2–3 c de sal
- 75 g de madre

Para espolvorear por encima:  
3 C c/u de semillas de lino, sésamo y girasol

Para los golpes de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Disolver removiendo en el agua tibia la levadura, el sirope y el extracto de malta.
2. Mezclar las harinas y la sal, y agregar la masa madre. A continuación, incorporar la mezcla de agua y extracto de malta y trabajar hasta obtener una masa suave al tacto. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 20 minutos en el horno desconectado.
3. Mezclar las semillas de lino, sésamo y girasol.
4. Formar 10 panecillos de la masa. Pintar los panecillos con agua y esparcir sobre ellos la mezcla de semillas, presionar sobre ellas. Colocar los panecillos sobre la bandeja Gourmet perforada y dejar subir nuevamente durante aprox. 30 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera). Después, hornear hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	190–210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–40 minutos
Golpes de vapor:	automático
Momento de los golpes de vapor:	automático



## Sugerencias & más

Para obtener una variante aromática, añada ½ c (c/u) de anís, cilantro y comino molido.



# Pan con mozzarella

Por pan 12070 kJ / 2885 kcal, P 117 g, G 108 g, HC 363 g  
Tiempo de preparación: 115–125 minutos

## Ingredientes:

Masa:  
500 g de harina  
1 c de sal  
1 dado de levadura (42 g)  
3 C de aceite de oliva  
200 ml de agua tibia

Recubrimiento:  
125 g Mozzarella  
100 g Queso Pecorino (queso de oveja, tipo manchego)  
2 dientes de ajo  
2 C de hojas de albahaca, picadas

Para pintar:  
aceite de oliva

Para espolvorear por encima:  
1 c de sal gruesa  
hojas de romero  
1 c de pimienta, molida gruesa

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua



## Sugerencias & más

Como variante podrá añadir 100 g de tomate seco picado o 100 g de aceitunas picadas al recubrimiento antes de enrollar el pan.

## Preparación:

1. Poner la harina y la sal en una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura en ese hueco, y trabajar la masa incorporando el aceite de oliva y el agua hasta obtener una masa firme. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 20 minutos en el horno desconectado.
2. Cortar el Mozzarella en dados y rallar gruesamente el queso Pecorino (queso de oveja, tipo manchego). Pelar el ajo y picar finamente.
3. Con el rodillo, extender la masa en forma de rectángulo (30 x 40 cm). Recubrir con el queso, el ajo y la albahaca, y enrollar comenzando desde el extremo delgado. Colocar el rollo sobre la bandeja Gourmet perforada y dejar subir durante 15 minutos en el horno a 35° C (calor de bóveda / solera).
4. Practicar unas incisiones hasta la segunda capa, pintar con aceite de oliva y espolvorear por encima con sal, romero y pimienta. Hornear el pan hasta que esté dorado.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	180–200° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 9 minutos después de otros 10 minutos





# Panecillos dulces

8 Panecillos / Por pancillo 1655 kJ / 396 kcal, P 10 g, G 15 g, HC 55 g  
Tiempo de preparación: 105–120 minutos

## Ingredientes:

½ dado de levadura (21 g)  
250 ml de leche tibia  
500 g de harina  
40 g de azúcar  
1 pizca de sal  
60 gde mantequilla blanda  
100 g almendras, picadas

Para pintar:  
leche

Para espolvorear por encima:  
azúcar grueso

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Diluir la levadura en la leche, removiendo. Mezclar con la harina, el azúcar, la sal y la mantequilla hasta obtener una masa suave al tacto. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Incorporar las almendras picadas, formar 8 bolas y colocarlas sobre la bandeja Gourmet perforada. Dejar subir en el horno durante otros 20–30 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Pintar los panecillos con leche, espolvorear por encima con azúcar grueso y hornear hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	180–200° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–35 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 9 minutos después de otros 10 minutos



# Pan de suero de mantequilla

Por pan 7695 kJ / 1839 kcal, P 67 g, G 16 g, HC 356 g  
Tiempo de preparación: 120–130 minutos

## Ingredientes:

375 g de harina de trigo, tipo 405  
100 g de harina de centeno, tipo 1150  
1 C de salvado de trigo  
1 C de semillas de lino  
2 c de sal  
1 c de azúcar  
1 c de mantequilla  
½ dado de levadura (21 g)  
300 ml de suero de manteca tibio

Para pintar:  
suero de manteca

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Poner las harinas, el salvado, el lino, la sal, el azúcar, la mantequilla y la levadura desmenuzada en un bol. Trabajar esta mezcla incorporando el suero de manteca, hasta obtener una masa lisa. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Formar un pan alargado, poner en un molde de pudín engrasado (aprox. 30 x 13 cm) y dejar subir en el horno durante otros 20–30 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Practicar una incisión longitudinal en el pan, pintar con suero de manteca y, a continuación, hornear hasta que esté dorado.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	45–55 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 8 minutos después de otros 10 minutos



# Panecillos con trozos de chocolate

8 Panecillos / Por panecillo 1647 kJ / 394 kcal, P 11 g, G 12 g, HC 61 g  
Tiempo de preparación: 100–110 minutos

## Ingredientes:

1 dado de levadura (42 g)  
150 ml de leche tibia  
500 g de harina  
1 pizca de sal  
60 g de azúcar  
1 sobre de azúcar de vainilla  
75 g de mantequilla blanda  
2 huevos  
100 g de gotas de chocolate

Para pintar:  
leche

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Diluir la levadura en la leche removiendo. Mezclar con la harina, la sal, el azúcar el azúcar de vainilla, la mantequilla y los huevos y amasar. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Incorporar las gotas de chocolate amasando brevemente la masa. Formar 8 bolas y colocarlas en la bandeja Gourmet perforada y dejar subir en el horno durante otros 15–20 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Pintar los paninis con leche, practicar dos incisiones en cruz y hornear hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150–170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–40 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 7 minutos después de otros 10 minutos



# Pan árabe con cebolla

Por pan 8614 kJ / 2059 kcal, P 75 g, G 47 g, HC 274 g  
Tiempo de preparación: 105–110 minutos

## Ingredientes:

Masa:  
375 g de harina  
1 dado de levadura (42 g)  
2 C de aceite  
200 ml de agua tibia  
1 c de sal

Cobertura:  
2 cebollas rojas pequeñas  
100 g queso picante (p. ej.,  
Emmental)  
Tomillo

Para rociar:  
2 C de aceite

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Poner la harina en una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura en ese hueco, agregar el agua y la sal, y trabajar hasta obtener una masa elástica. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar otros 15 minutos en el horno desconectado.
2. Volver a amasar brevemente y aplanar la masa (Ø aprox. 30 cm) a mano o con el rodillo. Colocar el pan sobre una bandeja de repostería y dejar subir en el horno durante otros 15 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Pelar las cebollas y cortar en gajos delgados. Rallar el queso.
4. Recubrir el pan con la cebolla, el queso y el tomillo. Rociar el borde con aceite y hornear hasta que esté dorado.

Ajuste: Función Clima  
Temperatura: 170–190° C  
Listón: 2° desde abajo  
Tiempo de cocción: 30–40 minutos  
Golpes de vapor: 2  
Momento de los golpes de vapor: después de 8 minutos  
después de otros 10 minutos





# Panecillos de Quark

10 Panecillos / Por panecillo 1253 kJ / 299 kcal, P 11 g, G 8 g, HC 45 g  
Tiempo de preparación: 45-55 minutos

## Ingredientes:

250 g de Quark (requesón)  
desnatado  
2 huevos  
70 g de azúcar  
1 sobre de azúcar de vainilla  
1 pizca de sal  
500 g de harina  
1½ sobre de levadura en polvo  
100 g de nueces, picadas

Para pintar:  
leche

Para espolvorear por encima:  
azúcar

Para el golpe de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar removiendo el quark, los huevos, el azúcar, el azúcar de vainilla y la sal. Incorporar poco a poco la levadura en polvo mezclada con la harina y las nueces picadas.
2. Trabajar la masa a mano hasta que esté lisa y suave al tacto. Si quedara pegajosa, incorporar algo de harina.
3. Formar 10 bolas de igual tamaño. Pintarlas con leche, rebozarlas en azúcar y colocarlas sobre la bandeja Gourmet perforada. Introducir en el horno precalentado.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150-170° C+ Pre calentamiento
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25-35 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	directamente después de introducir los alimentos



## Sugerencias & más

Azúcar de vainilla casero  
Para prepararlo, haga un corte longitudinal en una vaina de vainilla. Corte las dos mitades en 4-5 trozos. Introdúzcalos en un recipiente de vidrio hermético con 500 g de azúcar durante 3 días. Si desea un aroma más intenso, raspe el interior de la vaina directamente sobre el azúcar.



# Pan de pasas

1 Pan / Por pan 13154 kJ / 3144 kcal, P 90 g, G 25 g, HC 640 g  
Tiempo de preparación: 115-145 minutos

## Ingredientas:

500 g de harina  
100 g de azúcar  
1 pizca de sal  
20 g de mantequilla o margarina  
fundida  
125 g de requesón  
42 g de levadura fresca  
240 ml de leche de manteca  
tibia  
250 g de pasas

Para pintar: agua

Para los golpes de vapor:  
100 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Poner la harina, el azúcar, la mantequilla, el requesón y la sal en un cuenco. Desmenuzar por encima la levadura y amasar durante 3-4 minutos, incorporando la leche de manteca. Dejar subir la masa en el programa automático P 1.
2. Agregar las pasas lavadas y escurridas y poner la masa en un molde engrasado (aprox.30 x 13 cm). Dejar subir en el horno durante 20 - 30 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Alisar la superficie de la masa, pintarla con agua y hornear el pan.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150-170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	55-65 minutos
Golpe de vapor:	automático
Momento de los golpes de vapor:	automático



# Panecillos de malta con pipas de calabaza

8 panecillos / Por panecillo 1098 kJ / 262 kcal, P 9 g, G 4 g, HC 48 g  
Tiempo de preparación: 125 – 130 minutos

## Ingredientes:

42 g levadura fresca  
300 ml de agua  
1 C de extracto de malta  
500 g harina integral de trigo  
3 c de sal  
5 C de pipas de calabaza,  
picadas

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Diluir la levadura y el extracto de malta removiendo en el agua. Poner la harina, la sal y las pipas picadas en un bol. Incorporar la mezcla de malta y agua, y trabajar la masa. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar después otros 20 minutos en el horno desconectado.
2. Formar 8 panecillos con la masa, pintarlos con un poco de agua y hacer cortes en cruz en la parte superior. Introducirlos en el horno a 35° C durante otros 20 minutos con calor de bóveda y solera y, a continuación, hornearlos.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	180–200° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–40 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 9 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

El extracto de malta es un preparado enzimático que ayuda en la fermentación de la levadura. Además, el sabor ligeramente dulce confiere a los panes y panecillos un toque especial y un tono de color algo más oscuro. Lo encontrará en tiendas de dietética o de productos ecológicos.



# Muñecos de pan

Aprox. 4 unidades / Por unidad 2156 kJ / 515 kcal, P 14 g, G 15 g, HC 82 g  
Tiempo de preparación: 95 – 105 minutos

## Ingredientes:

21 g levadura fresca  
200 ml leche tibia  
375 g harina  
50 g azúcar  
1 pizca de sal  
50 g mantequilla blanda

Para pintar:  
1 huevo

Para decorar: pasas y almendras

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar, la leche, la sal y la mantequilla hasta obtener una masa lisa.  
Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Extender la masa con un grosor de 1 cm aprox. sobre una encimera enharinada y recortar los "muñecos". Colocarlos sobre una bandeja Gourmet y dejar subir en el horno durante otros 15–20 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Batir el huevo con las varillas y pintar los muñecos, decorarlos con pasas y almendras y dorarlos en el horno.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160-180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	20–30 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 8 minutos después de otros 10 minutos





# Brezel

8 unidades / Por unidad 809 kJ / 194 kcal, P 7 g, G 7 g, HC 24 g  
Tiempo de preparación: 85 – 95 minutos

## Ingredientes:

300 g harina  
1 c de azúcar  
1 c de sal  
30 g mantequilla  
½ dado de levadura (21 g)  
1 Huevo  
200 ml leche tibia

Para pintar:  
1 yema de huevo  
1 C de leche

Para espolvorear por encima:  
semillas de  
amapola  
o queso  
rallado

Para los  
golpes de  
vapor:  
aprox.  
150 ml  
de agua

## Preparación:

1. Mezclar la harina, el azúcar, la levadura desmenuzada, la sal, la mantequilla y el huevo con la leche tibia hasta formar una masa elástica. Dejar subir en el programa automático P 1.
2. Enrollar trozos de masa formando tiras largas (Ø aprox. 0,5 cm). Formar los brezel y colocarlos sobre la bandeja Gourmet perforada.
3. Mezclar la yema y la leche y pintar los brezel con esta mezcla. Finalmente, espolvorear por encima con semillas de amapola o queso rallado. Hornear los brezel hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160–180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25–35 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 8 minutos después de otros 10 minutos





# Flauta con panceta o finas hierbas

2 Flautas / Por flauta 4740 kJ / 1133 kcal, P 44 g, G 23 g, HC 184 g  
Tiempo de preparación: 105 – 130 minutos

## Ingredientes:

42 g levadura fresca  
250 ml agua tibia  
250 g harina de trigo  
250 g harina integral de trigo  
1 c de azúcar  
2 c de sal  
½ c de pimienta  
3 C de aceite  
150 g tocino de jamón (panceta) en dados pequeños  
o bien 1 C de perejil, eneldo y cebollino picados

Para pintar: Leche

Para el golpe de vapor:  
100 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Diluir la levadura en el agua, removiendo. Mezclar con las harinas, el azúcar, la sal, la pimienta y el aceite durante 3–4 minutos hasta obtener una masa lisa. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar después durante otros 25 minutos en el horno desconectado.
2. Incorporar el tocino o las finas hierbas. De esta masa, formar dos tiras de unos 35 cm de largo y colocarlas sobre la bandeja Gourmet perforada. Practicar incisiones oblicuas en las tiras de pan y dejar subir en el horno durante 15–20 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Pintar los panes con leche y, a continuación, introducir en el horno precalentado y hornear hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	190–210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25–35 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	directamente después de introducir los alimentos



# Panecillos de jamón y queso

8 panecillos/ Por panecillo 1276 kJ / 304 kcal, P 13 g, G 5 g, HC 45 g  
Tiempo de preparación: 110 – 120 minutos

## Ingredientes:

21 g levadura fresca  
250 ml agua tibia aprox.  
500 g harina  
30 g mantequilla  
½ c de sal  
100 g jamón cocido  
100 g queso especiado (p. ej. queso artesano de pastor)

Para pintar: agua

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura desmenuzada, el aceite, la sal y el agua hasta obtener una masa elástica. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Cortar el jamón en dados pequeños y rallar el queso. Incorporar el jamón y la mitad del queso a la masa.
3. Formar con la masa 8 panecillos, colocarlos sobre la bandeja Gourmet perforada y dejar subir durante otros 15–20 minutos en el horno a 35° C (calor de bóveda / solera).
4. Pintar los panecillos con agua y espolvorear por encima el resto del queso y dorarlos.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	180–200° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–40 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 9 minutos después de otros 10 minutos



# Bizcocho de mantequilla con almendras

Aprox. 20 raciones / Por ración 1048 kJ / 250 kcal, P 5 g, G 13 g, HC 27 g  
 Tiempo de preparación: 95-105 minutos

## Ingredientes:

Para la masa:  
 500 g harina  
 21 g levadura fresca  
 50 g azúcar  
 1 pizca de sal  
 50 g mantequilla  
 1 huevo  
 200 ml leche tibia

Para la cobertura:  
 150 g mantequilla  
 100 g almendras en láminas  
 120 g azúcar  
 1 sobre de azúcar de vainilla

Para el golpe de vapor:  
 250 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar, la mantequilla, la sal y la leche tibia hasta formar una masa. Dejar subir la masa en el programa automático P 1.
2. Amasar brevemente, extender la masa y colocarla sobre la bandeja Gourmet perforada. Dejar subir la masa a 35° C (calor de bóveda / solera) durante 20 minutos.
3. Retirar del horno la bandeja Gourmet perforada con la masa e iniciar el programa automático P 8 „Bizcocho de mantequilla“.
4. Cuando la masa haya fermentado, hacer pequeños huecos en la masa con las puntas de los dedos. Cubrir con copos de mantequilla y espolvorear por encima con las láminas de almendra y el azúcar. Volver a introducir en el horno.

## Programa automático:

### P8 “Bizcocho de mantequilla”

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	20–30 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	tras 5 minutos





# Trenza con nueces

Aprox. 10 raciones / Por ración 1449 kJ / 346 kcal, P 8 g, G 6 g, HC 44 g  
 Tiempo de preparación: 100 – 110 minutos

## Ingredientes:

500 g harina  
 42 g levadura fresca  
 50 g azúcar  
 1 C colmada de azúcar de vainilla  
 1 pizca de sal  
 100 g mantequilla blanda  
 1 huevo  
 150 ml leche tibia  
 100 g nueces picadas

Para pintar: leche

Para el golpe de vapor:  
 250 ml de agua aprox



## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar, el azúcar de vainilla, la sal, la mantequilla, el huevo y la leche hasta obtener una masa suave al tacto.
2. Dejar subir la masa tapada en el horno durante 30 - 40 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Incorporar las nueces picadas y dividir la masa en tres partes. De cada trozo, formar un rollo de unos 40 cm de largo. Formar con las tres tiras una trenza y colocarla sobre la bandeja Gourmet perforada.
4. Dejar subir la masa en el horno durante 15 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
5. Retirar la bandeja Gourmet perforada e iniciar el programa automático P 9 „Trenza“. Pintar la trenza con leche e introducirla en el horno precalentado.

## Programa automático: P 9 „Trenza“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	160–180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–40 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	tras 10 minutos



# Pan de albaricque

Por pan 14628 kJ / 3496 kcal, P 87 g, G 128 g, HC 494 g  
Tiempo de preparación: 110 -120 minutos

## Ingredientes:

500 g harina  
42 g levadura fresca  
60 g azúcar  
1 C de azúcar de vainilla  
1 pizca de sal  
1 c de ralladura de limón  
100 g mantequilla blanda  
1 huevo  
200 ml leche  
100 g albaricokes secos  
50 g pistachos picados

Para pintar: leche

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Verter la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar, el azúcar de vainilla, la sal, la ralladura de limón, la mantequilla y la yema en un cuenco. Mezclar con la leche hasta conseguir una masa lisa. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Cortar en dados los albaricokes, mezclarlos con los pistachos y agregarlos a la masa. Formar un pan alargado y colocarlo en un molde engrasado (30 x 13 cm aprox.). Dejar subir durante otros 15 minutos en el horno a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Pintar el pan con leche y hornear.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150-170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	50-60 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 8 minutos después de otros 10 minutos



# Pastel de crema con piñones

Aprox. 20 raciones / Por ración 1815 kJ / 434 kcal, P 6 g, G 28 g, HC 40 g  
Tiempo de preparación: 130 – 140 minutos

## Ingredientes:

500 g harina  
30 g levadura fresca  
80 g azúcar  
80 g mantequilla blanda  
1 pizca de sal  
1 huevo  
200 ml leche tibia

### Para la cobertura:

150 g mantequilla  
200 g azúcar  
2 C de miel  
3 C de nata  
100 g piñones picados  
100 g de almendras en láminas

### Relleno:

1 sobre de natillas en polvo  
500 ml Leche  
3 C de azúcar  
1 pizca de sal  
250 g mantequilla blanda

### Para los golpes de vapor:

100 ml de agua aprox

## Preparación:

1. Poner en un cuenco la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar, la mantequilla, la sal y el huevo. Mezclarlo con la leche tibia hasta formar una masa elástica. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Extender la masa sobre la bandeja universal e introducirla en el horno durante otros 20 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
3. Para la cobertura, hervir la nata con la mantequilla, el azúcar y la miel e incorporar a esta mezcla los piñones y las almendras. Con las puntas de los dedos hacer unos huecos en la masa y pintar la masa subida con la mezcla algo enfriada. Volver a dejar subir el bizcocho otros 10 minutos y hornear hasta que esté dorado.
4. Mezclar las natillas en polvo, la leche, el azúcar y la sal, para hacer el pudding para el relleno y dejarlo enfriar. Batir la mantequilla añadiéndole el pudding poco a poco.
5. Cuando el bizcocho esta ya frio, cortar por la mitad. Esparcir el pudding sobre la parte de abajo del pastel y cubrir con la parte de arriba. Dejar reparar en el frigorífico durante un tiempo.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160–180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	20–30 minutos
Golpe de vapor:	automático
Momento de los golpes de vapor:	automático



# Rosco de canela y nueces de macadamia

Aprox. 10 raciones / Por ración 1626 kJ / 389 kcal, proteínas 9 g, grasas 18 g, hidratos de carbono 48 g

Tiempo de preparación: 120 – 130 minutos

## Ingredientes:

500 g harina  
42 g levadura fresca  
100 g azúcar  
1 pizca de sal  
cáscara rallada de un limón  
100 g mantequilla blanda  
1 huevo  
2 claras de huevo  
150 ml leche tibia

### Para espolvorear:

2 c de canela en polvo  
2 C de azúcar  
100 g nueces de macadamia picadas, sin sal  
2 yemas de huevo

### Para pintar: leche

### Para los golpes de vapor:

150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Mezclar en un cuenco la harina, el azúcar, la sal, la ralladura de limón, la mantequilla, los huevos y la levadura desmenuzada con la leche tibia hasta formar una masa lisa. Dejar subir la masa en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 10 minutos en el horno desconectado.
2. Volver a amasar la mezcla brevemente y dividirla en dos. Formar un rollo de unos 50-60 cm de largo con cada una de las partes, trenzar los dos rollos y formar un rosco.
3. Colocar el rosco sobre bandeja Gourmet perforada e introducirlo en el horno durante otros 20 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
4. Mezclar la canela, el azúcar, las nueces y la yema de huevo. Pintar el rosco con leche y repartir la mezcla de nueces por encima, introducirlo en el horno durante otros 20 minutos aproximadamente. A continuación, hornearlo hasta que se dore.

### Ajuste:

Temperatura:

Listón:

Tiempo de cocción:

Golpes de vapor:

Momento de los golpes de vapor:

Función Clima

150–170° C

2° desde abajo

35–45 minutos

2

después de otros 10 minutos

tras 8 minutos

después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

La nuez de macadamia, procedente originalmente de Australia, es una de las más caras del mundo. La reina de las nueces es rica en grasas insaturadas. Su sabor cremoso, mantecoso se debe a su elevado contenido en grasa.





# Pescado



## "PESCADO, SIEMPRE UNA MAGNÍFICA EXPERIENCIA CULINARIA"

El pescado es un alimento bajo en calorías, pero con un alto contenido en yodo, vitaminas y proteínas de gran valor, así como en ácidos grasos Omega 3, excelentes para la salud y para mantenerse en forma. A su vez, mejora la capacidad de concentración, la memoria y el estado de ánimo. Los expertos en nutrición recomiendan comer pescado al menos dos veces a la semana.

## Pescado

La proteína del pescado es de alto valor nutritivo. Además, el pescado es rico en vitaminas A, B y D y en minerales como hierro, yodo, calcio y fósforo.

El pescado es fácil de digerir debido a su consistencia ligera y por ello está especialmente indicado para las dietas.

El bajo contenido en colágeno del pescado hace que se desmenuce fácilmente durante la cocción. Rociando el pescado crudo con zumo de limón o vinagre, la carne gana en consistencia. Para comprobar si el pescado está cocinado, deberán observarse las pupilas: éstas deben estar blancas y la aleta dorsal debe poder separarse fácilmente. El pescado asado, rehogado y cocinado a la parrilla está hecho cuando la carne se separa fácilmente de las espinas.

Preparar pescados enteros:

**Limpia:** Destripar el pescado, y si fuera necesario, escamarlo y lavarlo bajo el grifo.

**Acidular:** Restregar el pescado limpio con limón o rociar con sustancias ácidas (vinagre) y dejar reposar en el líquido durante unos 10 minutos, antes de proseguir con su elaboración. Este proceso no altera el sabor típico de las especias.

**Salar:** El pescado se sazona únicamente unos pocos momentos antes de su preparación, con sal, finas hierbas o especias. Una vez salado, en ningún caso debe mantenerse el pescado sin cocinar durante largo tiempo. La sal absorbe líquidos y con ellos, naturalmente, valiosos minerales, y la carne se vuelve reseca y estropejosa durante la cocción.



Al cocinar pescado, cerciórese de que se alcanza una temperatura interior de al menos 70° C. Para ello, la sonda térmica resulta de gran ayuda.

La ración por persona en el caso de pescados enteros es de 250 a 300 g y, en el caso de filetes de pescado, de 200 a 250 g.

Si desea cocinar el pescado entero en el horno, colóquelo en posición de nado en un recipiente, una bandeja para asar o en la bandeja universal. Para que el pescado permanezca en esta posición, rellene la cavidad del estómago con papel de aluminio o con patatas crudas y peladas.

Si se cocinan filetes de pescado en una salsa ligada, prepare la salsa con menos líquido de lo habitual, puesto que el pescado desprende líquido durante la cocción.

Algunas variedades de pescado como la trucha, la tenca, la anguila o las carpas se pueden preparar al estilo "azul". La piel de los pescados contiene un colorante que adquiere un tono azulado cuando se trata con ácidos (agua de vinagre). Cuando se limpie, no dañe la capa mucosa de la piel ya que, en ese caso, se perdería en estas zonas la coloración azul. Vierta agua con vinagre caliente sobre el pescado, déjela actuar durante aprox. 10 minutos y, a continuación, siga las indicaciones de la receta. Sale únicamente el interior del pescado.



# Dorada con salsa a las finas hierbas

4 Raciones / Por ración 2454 kJ / 587 kcal, P 61 g, G 36 g, HC 4 g  
 Tiempo de preparación: 45–55 minutos

## Ingredientes:

4 Doradas (c/u 300–400 g)  
 40 ml de aceite  
 sal, pimienta

Para la salsa:  
 20 g de mantequilla  
 15 g de harina  
 3 C de vino blanco  
 250 ml de caldo  
 70 ml de nata  
 1 C perejil picado  
 pimienta, sal, azúcar  
 2 limones

Para el golpe de vapor:  
 aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Salpimentar las doradas, pintarlos con aceite y colocarlos en la bandeja universal.
2. Iniciar el programa automático P 10 „Doradas“ y meter el pescado en el horno precalentado.
3. Calentar la mantequilla, y agregar la harina. Incorporar poco a poco el caldo y el vino y llevar a ebullición. Refinar con la nata y las hierbas. Sazonar al gusto con sal, pimienta y azúcar.
4. Servir las doradas sobre una bandeja o platos atemperados, guarnecidos con medio limón. Servir la salsa aparte.

## Programa automático: P 10 „Doradas“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	190–210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25–35 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	después de 12 minutos



## Sugerencias & más

La dorada ya era un alimento muy popular en la antigüedad y es oriunda del mar Mediterráneo. Su nombre se debe a la franja dorada que tiene entre los ojos, las manchas doradas en las cocochas y las rayas de distintos tonos en la aleta dorsal.



# Trucha asalmonada rellena

3-4 Raciones / Por ración 1860 kJ / 445 kcal, P 45 g, G 27 g, HC 4 g  
 Tiempo de preparación: 50-60 minutos

## Ingredientes:

- 1 Trucha asalmonada (800-900 g)
- 1 limón
- sal
- 1 chalota
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan tostado
- 30 g alcaparras pequeñas
- 1 yema de huevo
- 2 C de aceite de oliva
- pimienta, recién molida
- chili en polvo

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 200 ml de agua

## Preparación:

1. Lavar la trucha asalmonada, secar con papel, rociar con zumo de limón, y salar por fuera y por dentro.
2. Pelar la chalota y el ajo y picarlos finamente. Cortar el pan en dados pequeños y mezclar con las alcaparras, la yema de huevo, la chalota, el ajo y el aceite. Sazonar al gusto con sal, pimienta y chili en polvo.
3. Rellenar la trucha con esta mezcla y, si fuera necesario, cerrar el orificio con un pincho de madera. Iniciar el programa automático P 11 „Trucha asalmonada“.
4. Colocar la trucha sobre una bandeja universal e introducir en el horno precalentado.

## Programa automático: P 11 „Trucha asalmonada“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	190-210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35-45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 5 minutos después de otros 18 minutos



## Sugerencias & más

El programa automático también es ideal para preparar una trucha asalmonada sin relleno o con finas hierbas. El pescado sale jugoso y se dora mejor pintándolo con aceite o mantequilla.





# Filete de salmón con salsa de Muscadet

4 Raciones / Por ración 2831 kJ / 677 kcal, P 35 g, G 57 g, HC 11 g  
Tiempo de preparación: 65-75 minutos

## Ingredientes:

6 filetes de salmón (c/u  
120-150 g)  
3 C de aceite  
sal  
pimienta

Para la salsa:  
100 ml de muscadet  
160 g de mantequilla  
sal  
pimienta  
azúcar  
2 limones

Para el golpe de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Salpimentar los filetes de salmón, pintar con aceite y colocar en una bandeja para asar engrasada con aceite.
2. Iniciar el programa automático P 12 „Filete de salmón“ y meter el pescado en el horno precalentado.
3. En un cazo, dejar reducir el vino Muscadet, agregar la mantequilla en trozos y batir bien con la batidora de varillas. Sazonar al gusto con sal, pimienta y azúcar.
4. Servir los filetes de salmón sobre una bandeja o platos atemperados, guarnecidos con medio limón. Servir la salsa aparte.

## Programa automático: P 12 „Filete de salmón“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	190-210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25-30 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	después de 9 minutos



## Sugerencias & más

En lugar del Muscadet puede utilizarse otro vino blanco seco y afrutado.



# Filete de carbonero con tomate

6 Raciones / Por ración 2877 kJ / 688 kcal, P 54 g, G 42 g, HC 25 g  
 Tiempo de preparación: 65-75 minutos

## Ingredientes:

600 g de filetes de carbonero  
 (4-6 piezas)  
 3 cebollas  
 4 C de mantequilla  
 500 g de tomate  
 ½ limón  
 sal  
 pimienta  
 100 ml de leche  
 10 g de pan rallado  
 2 C de perejil, picado

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 200 ml de agua

## Preparación:

1. Cortar la cebolla en rodajas finas y sofreír en 2 C de mantequilla. Cortar los tomates en rodajas. Secar el filete de pescado, rociar con el zumo de limón y salpimentar.
2. Disponer los tomates en un molde engrasado para soufflés y salpimentar. Colocar por encima los filetes y repartir la cebolla.
3. Iniciar el programa automático P 13 „Filete de carbonero“.
4. Derretir la mantequilla restante y verter junto con la leche encima del pescado.
5. Espolvorear todo con pan rallado e introducir en el horno precalentado. Servir con perejil picado espolvoreado por encima del plato.

## Programa automático: P 13 „Filete de carbonero“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	180-220° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35-45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 8 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

El tomate se cuenta entre las verduras más populares de los europeos. Son sanos (por su alto contenido en caroteno y vitamina C, pero prácticamente sin proteínas ni grasas, y tienen solo 17 calorías por cada 100 g), estimulan el organismo en caso de fatiga, relajan en caso de estrés e incluso cuidan por dentro la piel y el cabello.



## Trucha rellena de champiñones

4 Raciones / Por ración 1558 kJ / 372 kcal, P 52 g, G 17 g, HC 2 g  
 Tiempo de preparación: 55-65 minutos

### Ingredientes:

4 truchas  
 (c/u 250-300 g, listo para usar)  
 2 C de zumo de limón  
 sal  
 pimienta  
 ½ cebolla  
 1 diente de ajo  
 200 g de champiñones frescos  
 25 g de perejil, picado  
 50 g de mantequilla

Para el golpe de vapor:  
 aprox. 100 ml de agua

### Preparación:

1. Secar las truchas con papel de cocina, rociar con zumo de limón, salar por fuera y por dentro, y sazonar con pimienta.
2. Picar finamente la cebolla, el ajo y los champiñones y mezclar con el perejil.
3. Rellenar las truchas con esta mezcla y colocarlas, una al lado de otra, en una bandeja universal.
4. Iniciar el programa automático P 14 „Truchas“. Poner copitos de mantequilla encima de las truchas e introducir en el horno precalentado.

### Programa automático: P 14 „Truchas“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	190-210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	25-35 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	después de 10 minutos



### Sugerencias & más

El champiñón es originario de Francia y se cuenta entre las setas de sombrero comestibles más populares. Tiene un bajo contenido calórico y es rico en proteínas, vitamina B1 y minerales. Debe almacenarse solo poco tiempo en un lugar fresco.



# Gratín de salmón y berza de Saboya

4 Raciones / Por ración 3661 kJ / 875 kcal, P 46 g, G 56 g, HC 42 g  
Tiempo de preparación: 80-90 minutos

## Ingredientes:

- 500 g de patatas
- 1 berza de saboya pequeña (aprox. 600 g)
- 20 g de mantequilla blanda
- 600 g de filete de salmón pimienta al limón
- sal
- 300 g de Crème fraîche a las finas hierbas
- 2-3 c de rábano picante
- 80 g Bergkäse (o Emmental picante) rallado
- 80 g de pan



Para los golpes de vapor:  
aprox. 250 ml de agua



## Preparación:

1. Pelar las patatas, cortar en rodajas y cocerlas durante 5 minutos.
2. Limpiar la berza de Saboya, cortar en cuartos, quitar el troncho y cortar en tiras. Calentar mantequilla en una sartén, agregar la berza de Saboya y dorar ligeramente durante unos 15 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando.
3. Lavar el salmón, secar con papel de cocina, cortar en trozos de unos 2 cm de ancho, sazonar con pimienta al limón y la sal. Mezclar la crème fraîche a las finas hierbas, el rábano picante y el queso.
4. Mezclar la berza de Saboya y las patatas, poner en un molde para soufflé (aprox. 20 x 30 cm) y repartir encima los trozos de salmón. Cortar el pan en dados e incorporar a la crème fraîche. Repartir esta mezcla de queso y pan sobre el salmón y cocinar.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160-180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35-45 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	después de 5 minutos después de otros 10 minutos después de otros 10 minutos





# Filete de pescado a la vienesa

4 Raciones / Por ración 1248 kJ / 299 kcal, P 30 g, G 18 g, HC 2 g  
Tiempo de preparación: 65-75 minutos

## Ingredientes:

600 g de filetes de carbonero  
1 limón  
125 g de crema (agria) para  
cocinar o Crème fraîche  
50 g de pepinillos  
10 g de alcaparras  
30 g de tocino magro  
1 C de mostaza  
1 c de queso parmesano rallado

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Lavar los filetes, secar con papel de cocina y rociar con zumo de limón. Colocar un filete en un molde engrasado para soufflé (20 x 20 cm) y pintar con la mitad de la crema agria o crème fraîche.
2. Lavar los pepinillos y las alcaparras bajo el grifo. Picar finamente el tocino y los pepinillos, y picar las alcaparras.
3. Recubrir el filete de pescado con un tercio del tocino, de los pepinillos y de las alcaparras. Poner encima el segundo filete de pescado. Pintar éste con mostaza y volver a cubrir con un tercio del tocino, de los pepinillos y de las alcaparras.
4. Poner encima el último filete. Pintar con el resto de crema para cocinar o crème fraîche y cubrir con el resto del tocino, de los pepinillos y las alcaparras. Espolvorear por encima con queso Parmesano y cocinar.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160-180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35-45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 8 minutos después de otros 10 minutos



# Pasta gratinada con salmón y espinacas

4 Raciones / Por ración 4109 kJ / 982 kcal, P 43 g, G 51 g, HC 94 g  
Tiempo de preparación: 65 – 75 minutos

## Ingredientes:

- 450 g de hojas de espinacas congeladas
- 1 diente de ajo
- sal
- nuez moscada
- 500 g de tagliatelle verdes
- 4 filetes de salmón (c/u aprox. 100 g)
- 1–2 C de zumo de limón
- pimienta recién molida
- 200 ml nata
- 250 g de crema (agria) para cocinar
- 2 C de mezcla de finas hierbas congeladas
- 2 C de almendras en láminas

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Descongelar las espinacas y dejarlas escurrir. Condimentar con ajo, sal y un poco de nuez moscada.
2. Preparar la pasta "al dente" según las indicaciones del envase del producto.
3. Lavar el salmón y secarlo, cortar en dados grandes, rociarlo con zumo de limón y salpimentar.
4. Mezclar la nata con la crème fraîche y salpimentar.
5. Poner la pasta en un molde engrasado para soufflé (aprox. 20 x 30 cm), poner encima las espinacas y repartir sobre ellas los dados de salmón. Verter encima la salsa, decorar con almendras laminadas y cocinar sin tapa.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160–180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35–45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 10 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

100 g de espinacas congeladas cubren el 40–50 % de las necesidades diarias de vitamina A. La vitamina A actúa contra los radicales libres y aumenta las defensas.



# Lucioperca sobre lecho de finas hierbas

4 Raciones / Por ración 1129 kJ / 270 kcal, P 40 g, G 12 g, HC 1 g  
Tiempo de preparación: 50-60 minutos

## Ingredientes:

800 g de filete de lucioperca  
2 limones  
1 ramito de perejil  
1 manojo de cebollino  
1 ramillete de eneldo  
1 manojo de melisa  
sal  
50 g de mantequilla

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Lavar los filetes, secar con papel de cocina, rociar con el zumo de un limón y dejar reposar unos 10 minutos. Lavar las hierbas, picarlas finamente y mezclarlas. Disponer la mezcla en un recipiente plano engrasado.
2. Salar los filetes de lucioperca y colocarlos a modo de teja sobre el lecho de hierbas. Rociar con el zumo de un segundo limón, poner encima copitos de mantequilla y cocinar.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160-180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35-45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 8 minutos después de otros 10 minutos



Carne y

Aves



## CERDO, BUEY, CORDERO, CAZA ...

La variación de los platos diarios con varios tipos de carne contribuye a mantener una dieta sana y equilibrada, además de aportar diferentes y magníficos sabores. Los platos de aves son particularmente recomendables para nuestro bienestar. La carne se presta a un sin fin de preparaciones, y nos permite elaborar cada vez nuevos sabores y aromas con las más diversas especias, salsas y guarniciones. Con esta variabilidad une – desde lo más exótico hasta lo casero – incluso culturas.



## Carne

Generalmente, la carne se ofrece lista para cocinar. Si fuera necesario en alguna ocasión, los restos de piel y de grasa de la carne se eliminan cuidadosamente con ayuda de un cuchillo largo y puntiagudo.

La carne de caza es, en principio, carne magra, que se seca ligeramente cuando se asa. De ahí que resulte apropiado envolver la carne con un poco de grasa, por ejemplo, con tocino veteadado.

En caso de asar jabalí o ciervo, una buena opción es adobarlo en leche de manteca o marinarlo con vinagre, agua, vino tinto, granos de pimienta y bayas de enebro. Si se deja marinar durante 1 ó 2 días, la carne se ablanda. Antes de continuar con la receta, lave la pieza de carne y séquela.

Envuelva los asados después de cocinarlos en papel de aluminio y déjelos reposar durante aproximadamente 10 minutos. De esta manera se evita que, al cortar la carne, ésta desprenda excesivo jugo.

**La carne debería cortarse siempre de forma transversal a los nervios.**



Para comprobar si el asado está hecho, presione la pieza de carne con una espátula o con una cuchara. Si la carne no se hunde, el asado ya está hecho. Si está elástico y se deja presionar, el interior aún no está cocinado.

Norma general para calcular el tiempo de cocción:

por centímetro de grosor de carne de rosbif/solomillo un tiempo de cocción de 8-10 minutos, en el caso de carne de vacuno o de caza un tiempo de cocción de 15-18 minutos, carne de ternera, cerdo y cordero un tiempo de cocción de 12-15 minutos.

## **Aves**

Antes de preparar aves, lávelas brevemente con agua fría, séquelas con papel de cocina y, a continuación, condiméntelas. Cuando se elaboren recetas con aves, debe ponerse especial atención siempre a la limpieza. No reutilice el líquido de descongelación.

Puede envolver las aves con bajo contenido en grasa, como el faisán, la codorniz o la perdiz, con panceta o pintarlas con mantequilla derretida. Para el pollo también se puede emplear aceite. El pato y el ganso se consideran aves con un alto contenido en grasa por lo que no hace falta añadirles ningún tipo de grasa.

# Solomillo de vacuno con salsa de vino de Oporto

6-8 Raciones / Por ración 1366 kJ / 327 kcal, P 41 g, G 14 g, HC 6 g  
Tiempo de preparación: 60-120 minutos

## Ingredientes:

- 1 solomillo de vacuno entero (1.500-1.800 g)
- 2 C de mantequilla derretida sal, pimienta

### Para la salsa:

- 800 ml de fondo de carne de vacuno
- 100 ml de Vino de Oporto
- 40 ml de Vino de Madeira
- 2 C de maicena sal, pimienta, azúcar

Para los golpes de vapor:  
aprox. 200 ml de agua

## Preparación:

1. Limpiar el solomillo de vacuno y atar con hilo de cocina. Atar estrechamente la parte más gruesa del solomillo y doblar el extremo delgado unos 10 cm y atar de tal modo que toda la pieza tenga aproximadamente el mismo grosor. Salpimentar el solomillo.
2. Calentar la mantequilla derretida en una sartén grande / bandeja para asar sobre la placa al máximo nivel de potencia. Iniciar el programa automático P 15, P 16 o P 17.
3. Freír el solomillo a fuego vivo por todas partes, colocarlo sobre la bandeja universal e introducir en el horno precalentado.
4. Agregar el fondo de carne de vacuno y el vino de Madeira al jugo de asado en la sartén / la bandeja para asar y llevar a ebullición. Mezclar el vino de Oporto con maicena y remover hasta que no haya más grumos, incorporar removiendo en el fondo de asado y llevar a ebullición. Sazonar al gusto con sal, pimienta y azúcar, y si fuera necesario, dejar reducir un poco.
5. Envolver el solomillo en papel de aluminio y dejar reposar 10 minutos antes de filetearlo.

### Programa automático:

**P 15 „Solomillo de vacuno poco hecho“**

**P 16 „Solomillo de vacuno hecho“**

**P 17 „Solomillo de vacuno muy hecho“**

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	140-160° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	
Poco hecho	20-30 minutos
Medio hecho	40-50 minutos
Muy hecho	60-70 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	tras 5 minutos tras otros 15 minutos tras otros 25 minutos



# Filetes de cerdo con manzanas

6–8 Raciones / Por ración 2326 kJ / 556 kcal, P 34 g, G 38 g, HC 18 g  
 Tiempo de preparación: 60–70 minutos

## Ingredientes:

1.200 g filetes de cerdo  
 4 manzanas  
 400 ml de nata  
 150 g de Ketchup  
 4 C de curry  
 3 C de maicena  
 sal  
 pimienta  
 150 g queso Gouda, rallado

Para el golpe de vapor:  
 aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Los filetes, de un grosor aproximado de 3 cm. Salpimentarlos. Pelar las manzanas, cortar en cuartos y quitarles las pepitas.
2. Colocar los filetes y los cuartos de manzana de forma alternada en una bandeja para asar Gourmet o en un molde plano para soufflé sin tapa.
3. Para la salsa: Mezclar la nata, el ketchup, el curry, la maicena, la sal y la pimienta. Iniciar el programa automático P 18 „Solomillo de cerdo“. Verter la salsa sobre la carne y las manzanas, espolvorear por encima con queso Gouda e introducir en el horno precalentado.

## Programa automático: P 18 „Solomillo de cerdo“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–45 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	directamente después de introducir los alimentos



## Sugerencias & más

Después de los cítricos y los plátanos, la manzana se cuenta entre las frutas más populares de Europa. Tienen un bajo contenido calórico (50 kcal por cada 100 g) y son ricas en fibra, pectina y vitamina C. „Comer una manzana al día mantiene al médico en lejanía“.



# Lomo de corzo

4-8 Raciones / Por ración 1626 kJ / 389 kcal, P 33 g, G 26 g, HC 6 g  
Tiempo de preparación: 70-80 minutos

## Ingredientas:

1 lomo de corzo con hueso  
(1.000-3.000 g)  
80-100 g de tocino en lonchas  
sal, pimienta

Para la salsa:  
1 cebolla  
2 zanahorias  
50 g de apio  
100 ml de vino tinto  
500 ml de caldo  
20 g de mantequilla  
1 C de harina  
1 C de tomate frito  
50 ml de nata  
1 C de romero  
sal, pimienta, azúcar

Para los golpes de vapor:  
aprox. 200 ml de agua

## Preparación:

1. Eliminar los restos de grasa y de piel del lomo de corzo, y conservar. Salpimentar el lomo, colocarlo en la bandeja universal e iniciar el programa automático P 19 „Lomo de corzo“.
2. Cubrir el lomo de corzo con lonchas de tocino. Introducir en el horno precalentado.
3. Freír en aceite la grasa y la piel del lomo separados anteriormente. Cortar las zanahorias, la cebolla y el apio en dados y agregarlos a los la frasa y la piel. Agregar el tomate frito y el romero, desglasar con 100 ml de vino tinto y dejar reducir. Desglasar nuevamente con caldo y dejar guisar 20 minutos. Colar el fondo por el chino.
4. Calentar leche en un cazo y agregar la harina. Agregar poco a poco el fondo y llevar a ebullición. Incorporar la nata y sazonar al gusto con sal, pimienta, azúcar y romero.
5. Deshuesar el lomo. Para ello, cortar desde el centro, desde la parte superior cerca de las costillas. Esta operación resulta más fácil con un cuchillo puntiagudo y afilado. Cortar los trozos en forma de medallones y servir con la salsa.

## Programa automático: P 19 „Lomo de corzo“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	190-210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40-60 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

Para un lomo de corzo de 2-3 kg es conveniente duplicar la cantidad de salsa.





# Cordero asado con salsa de tomillo y mostaza

4-6 Raciones / Por ración 1626 kJ / 389 kcal, P 33 g, G 26 g, HC 6 g  
Tiempo de preparación: 60-120 minutos

## Ingredientes:

1 lomo de cordero  
(1.700-2.500 g)  
1 C de tomillo, sin tallos  
sal, pimienta  
2 C de aceite

Para la salsa:

1 cebolla  
400 ml de fondo de cordero  
20 g de mantequilla  
20 g de harina  
3-4 C de mostaza  
100 ml de nata  
1 C de tomillo, sin tallos  
sal  
pimienta  
azúcar

Para los golpes de vapor:  
aprox. 200 ml  
de agua

## Preparación:

1. Limpiar el lomo de la capa de grasa, sazonar con sal, pimienta y tomillo. Iniciar el programa automático P 20 „Lomo de cordero“.
2. Colocar el lomo en una bandeja universal y untar con el aceite. Introducir en el horno precalentado.
3. Sofreír las cebollas con el tomillo en mantequilla. Espolvorear por encima con harina y desglasar con el fondo de cordero. Agregar la mostaza y la nata. Llevar la salsa a ebullición y sazonar al gusto con sal, pimienta y azúcar.
4. Deshuesar el lomo. Para ello, cortar desde el centro, desde la parte superior cerca de las costillas. Esta operación resulta más fácil con un cuchillo puntiagudo y afilado. Cortar los trozos en forma de medallones y servir con la salsa.

## Programa automático: P 20 „Lomo de cordero“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	210-230° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	45-55 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 15 minutos después de otros 12 minutos



# Filete de pollo gratinado a las finas hierbas

4 Raciones / Por ración 2854 kJ / 682 kcal, P 49 g, G 52 g, HC 4 g  
 Tiempo de preparación: 55–65 minutos

## Ingredientes:

6 filetes de pollo  
 (c/u 120–140 g)  
 500 g de crème fraîche a las  
 finas hierbas  
 ½ c de sambal oelek  
 2 c de salsa de soja  
 1 C de mezcla de 8 finas hierbas  
 o perejil  
 100 ml de caldo de pollo  
 (instantáneo)

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar la mitad de la crème fraîche con sambal oelek, la salsa de soja y las hierbas. Bañar los filetes en esta mezcla y colocarlos uno al lado de otro en una bandeja para asar o en un molde plano para soufflés sin tapa. Iniciar el programa automático P 21 „Filete de pollo a las finas hierbas“.
2. Después de darle la vuelta a la carne, mezclar la masa restante con caldo y verter sobre los filetes. Introducirlos en el horno precalentado y cocinar.
3. Retirar los filetes tras la finalización del proceso de cocción del programa automático. Mezclar removiendo la crème fraîche restante con el fondo de asado y servir por separado con los filetes cortados por la mitad.

## Programa automático:

### P 21 „ Filete de pollo a las finas hierbas “

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 15 minutos



## Sugerencias & más

Sambal oelek o sambal ulek es un condimento picante en forma de pasta a base de chiles frescos machacados. Puesto que es muy picante, conviene hacer un uso cauteloso. Esta pasta se utiliza a menudo como sustituto de chiles frescos. Sambal oelek se encuentra en supermercados con una sección asiática bien surtida o en tiendas chinas. Se puede guardar en el frigorífico durante varios meses.



# Muslo de pollo marinado con limón

4-6 Raciones / Por ración 2082 kJ / 498 kcal, P 72 g, G 21 g, HC 5 g  
 Tiempo de preparación: 60-70 minutos + 2 horas de marinado

## Ingredientes:

6 muslos de pollo  
 (c/u 300-400 g)  
 ralladura de 3 limones  
 6 C de zumo de limón  
 3 C de azúcar moreno  
 2 c de sal  
 ½ c de pimienta  
 4 C de aceite

Para los golpes de vapor  
 aprox. 250 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar la ralladura de limón con su zumo, el azúcar, la sal, la pimienta y el aceite. Untar los muslos enteros con esta marinada y colocarlos uno al lado de otro en la bandeja universal, y dejar marinar durante unas 2 horas.
2. Iniciar el programa automático P 22 „Muslos de pollo“. Volver a untar los muslos con la marinada e introducirlos en el horno precalentado.

## Programa automático: P 22 „Muslos de pollo“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	190-210° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40-50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

Con los mismos ajustes del programa automático pueden prepararse también muslos de pollo sazonados al gusto (no marinados). En tal caso, agregar al principio 100 ml de líquido en la bandeja universal.



# Muslo de pavo

3-4 Raciones / Por ración 2298 kJ / 549 kcal, P 68 g, G 27 g, HC 9 g  
Tiempo de preparación: 60-120 minutos

## Ingredientes:

1 muslo de pavo con su hueso  
(1.100-1.400 g)  
sal  
pimienta  
1 C de aceite  
500 ml de agua

### Para la salsa:

500 ml de caldo de pollo  
100 ml de crème fraîche  
2-3 C de almidón para salsas  
sal  
pimienta

Para los golpes de vapor:  
aprox. 250 ml de agua

## Preparación:

1. Pinchar la piel del muslo en diferentes puntos. Salpimentar y colocarlo con la piel hacia arriba en una bandeja para asar, sin tapa. Iniciar el programa automático P 23 „Muslos de pavo“.
2. Untar el muslo con aceite, agregar agua e introducir en el horno precalentado.
3. Retirar el muslo asado de la bandeja y meter en el horno para mantenerlo caliente. Verter el caldo de pollo en la bandeja de asar y llevar a ebullición sobre la placa. Agregar el almidón para salsas y la crème fraîche, hervir brevemente y sazonar al gusto con sal y pimienta.
4. Deshuesar, cortar en filetes y servir con la salsa.

## Programa automático: P 23 „Muslos de pavo“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	170-190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	90-100 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	después de 15 minutos después de otros 25 minutos después de otros 25 minutos



## Sugerencias & más

La composición de nutrientes de las aves resulta muy positiva para llevar una dieta sana. Existe una proporción particularmente beneficiosa de proteínas y de grasas. Su alto contenido en proteínas, vitaminas, minerales y oligoelementos como el hierro convierten a la carne de aves en un alimento sumamente sano y fácilmente digerible.





# Pechuga de pollo picante con frutas

6 Raciones / Por ración 1360 kJ / 325 kcal, P 31 g, G 15 g, HC 13 g  
 Tiempo de preparación: 70–80 minutos

## Ingredientes:

400 g de ciruelas (frescas o congeladas)  
 40 g de jengibre fresco  
 1 ramillete de cebolletas  
 800 g de pechuga de pollo  
 sal  
 pimienta  
 3 C de aceite  
 40 g de mantequilla  
 100 ml de vino blanco  
 100 ml de zumo de naranja  
 100 ml de caldo de pollo  
 1 c de miel  
 50 ml de nata

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Cortar las ciruelas por la mitad, y deshuesarlas, o descongelarlas. Pelar el jengibre y rallarlo finamente. Cortar las cebolletas en trozos de 2 cm de grosor.
2. Salpimentar la pechuga de pollo y freír en aceite en una bandeja para asar. Agregar la mantequilla a la pechuga y sofreír las cebolletas y el jengibre.
3. Desglasar con el vino blanco, el zumo de naranja y el caldo de pollo. Agregar las ciruelas y la miel, rociar la pechuga con la nata y cocinar en el horno. Si fuera necesario, ligar la salsa con algo de maicena desleída.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150–170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	automático
Momento de los golpes de vapor:	automático



## Sugerencias & más

A la hora de comprar jengibre, comprobar que esté duro y que tenga la piel lisa. Si está arrugada, lo más probable es que la raíz ya esté seca por dentro. El jengibre fresco sin pelar se conserva mejor envuelto en papel de cocina en un tarro hermético en el cajón de verduras del frigorífico. Se puede almacenar durante un tiempo de hasta 4 semanas.



# Asado redondo de pavo con relleno de espinacas y ricotta

6 Raciones / Por ración 2208 kJ / 528 kcal, P 46 g, G 36 g, HC 6 g  
Tiempo de preparación: 120–130 minutos

## Ingredientes:

1 chalota  
225 g de hojas de espinacas  
(congeladas)  
1 yema de huevo  
2 C de pan rallado  
125 g de ricotta  
sal  
pimienta  
nuez moscada  
1 kg de pechuga de pava  
2 C de aceite de oliva  
1 C de romero  
750 ml de caldo de pollo  
500 ml  
de nata

Para los golpes de vapor:  
aprox.  
250 ml  
de agua



## Preparación:

1. Picar finamente la chalota y mezclar junto con las espinacas descongeladas, la yema de huevo, el pan rallado y el queso. Sazonar al gusto con sal, pimienta y algo de nuez moscada.
2. Abrir la pechuga de pavo longitudinalmente, pero sin llegar a cortarla del todo. Abrir las mitades, colocarlas sobre el film transparente y aplanar la carne con ayuda de un martillo. Salpimentar, cubrir con la masa de ricotta y espinacas, y enrollar. Atar el rollo de asado con hilo de cocina.
3. Salpimentar y colocar el rollo en una bandeja para asar. Rocíar con aceite de oliva, espolvorear por encima con romero, agregar el caldo de pollo y guisar en el horno. Después de 60 minutos, agregar la nata.
4. Retirar el rollo asado de la salsa y quitarle el hilo de cocina.  
Si fuera necesario ligar la salsa con una pequeña cantidad de maicena desleída y servirla aparte con los filetes de asado.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	90–100 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	después de 12 minutos después de otros 25 minutos después de otros 25 minutos



# Popietas de vacuno estofadas

4 Raciones / Por ración 2768 kJ / 662 kcal, P 44 g, G 43 g, HC 7 g  
Tiempo de preparación: 155–165 minutos

## Ingredientes:

4 filetes de vacuno  
(c/u aprox. 160–200 g)  
sal  
pimienta  
4 c de mostaza, medio picante  
8 lonchas de tocino  
8 pepinillos  
2 zanahorias  
1 puerro delgado  
150 g de apio  
1 cebolla  
aceite  
1 C de tomate frito  
250 ml de vino tinto  
2 ramitas de tomillo  
2 ramilletes de romero  
2 hojas de laurel  
1 diente de ajo  
1 l de caldo de carne de vacuno  
100 ml de nata

Para los golpes de vapor:  
aprox. 250 ml de agua



## Sugerencias & más

Utilice siempre ajo fresco. Una cabeza de ajo fresca está recubierta de una delgada piel traslúcida, color blanco, malva o violeta estrechamente pegada. Se conserva mejor en un lugar fresco, seco y bien ventilado, pero no en el frigorífico.

## Preparación:

1. Extender los filetes uno al lado de otro y salpimentar. Untar la carne con mostaza y cubrir cada filete con 2 lonchas de tocino y 2 pepinillos cortados en tiras. Enrollar los filetes y sujetar con una aguja o con hilo de cocina. Cortar en dados medianos las zanahorias, el puerro, el apio y la cebolla.
2. Calentar aceite en una bandeja para asar y freír las popietas por todos lados. Retirar las popietas y freír las verduras. Agregar el tomate frito y sofreír con el resto. Desglasar con una tercera parte del vino tinto y dejar reducir prácticamente por completo. Seguir así hasta agotar el vino tinto.
3. Agregar las hierbas, las especias y el ajo junto con el caldo. Volver a colocar las popietas en la bandeja para asarlas y guisarlas tapadas en el horno durante 60 minutos.
4. Después de 60 minutos, quitar la tapa y activar el primer golpe de vapor. Terminar de cocinarlas sin tapa.
5. Sacar las popietas del fondo de asado, retirar las agujas o el hilo de cocina. Pasar el fondo por el chino, agregar la nata y, si fuera necesario, ligar la salsa con algo de maicena desleída.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	140° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	120 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	después de 60 minutos después de otros 20 minutos después de otros 20 minutos



# Carne de ternera estofada

6 Raciones / Por ración 1623 kJ / 388 kcal, P 53 g, G 11 g, HC 6 g  
Tiempo de preparación: 120–130 minutos

## Ingredientes:

1.5 kg de carne de ternera  
2 zanahorias  
1 puerro delgado  
150 g de apio  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
2 ramitas de tomillo  
2 ramitas de romero  
4 hojas de laurel  
5 bayas de enebro Sal pimienta  
500 ml de vino blanco  
100 g de crème fraîche  
250 ml de caldo de carne o agua

Para los golpes de vapor:  
aprox. 250 ml de agua

## Preparación:

1. Cortar en dados medianos las zanahorias, el puerro, el apio y la cebolla. Meter en la bandeja para asar, junto con el ajo, las hierbas y las especias.
2. Salpimentar la carne de ternera, colocar sobre la verdura y cocinar.
3. Tras 20 minutos desglasar con el vino, reducir la temperatura del horno y terminar de cocinar la carne. Si la verdura estuviera muy seca, agregarle agua.
4. Pasar el fondo por el chino, agregar la crème fraîche y el caldo. Si fuera necesario, ligar con algo de maicena desleída y servir la salsa con la carne fileteada.

Ajuste: Función Clima

Temperatura: 210–230° C

130–150° C

Listón: 2° desde abajo

Tiempo de cocción: 90–100 minutos

Golpes de vapor: 3

Momento de los

golpes de vapor: después de 10 minutos

después de otros 15 minutos

después de otros 30 minutos





# Asado de jamón de Sajonia con costra de azúcar

6 Raciones / Por ración 2089 kJ / 499 kcal, P 36 g, G 34 g, HC 9 g  
Tiempo de preparación: 85–105 minutos

## Ingredientes:

1 kg jamón de sajonia  
20 g de mantequilla blanda  
40 g de azúcar moreno  
2 zanahorias  
1 puerro delgado  
150 g de apio  
1 cebolla  
5 hojas de laurel  
6 clavos  
10 bayas de enebro, aplastadas  
125 ml de vino tinto  
250 ml de agua

Para los golpes de vapor  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Practicar incisiones en forma de rombo de 2-3 mm de profundidad en la parte superior de la carne. Poner encima la mantequilla y azúcar y el frotar.
2. Cortar en dados medianos la zanahorias, el puerro y la cebolla, mezclar con las especias y meter en el centro de una bandeja universal. Colocar encima el asado, agregar el vino tinto y el agua y cocinar en el horno. Si la verdura estuviera muy seca, agregarle agua.
3. Pasar el fondo por el chino. Si fuera necesario, ligar con algo de maicena desleída y servir la salsa con la carne fileteada.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150–170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	70–90 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 30 minutos



# Lomo de cerdo relleno

6 Raciones / Por ración 3083 kJ / 737 kcal, P 49 g, G 57 g, HC 6 g  
Tiempo de preparación: 65-75 minutos

## Ingredientes:

4 filetes de cerdo (c/u 300 g)  
sal  
pimienta  
20 hojas de albahaca  
250 g de pesto rosso  
30 g de queso Parmesano, rallado fresco  
12 lonchas de jamón de Parma  
40 g de mantequilla  
250 ml de nata  
250 ml de caldo de carne

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Abrir longitudinalmente los filetes de cerdos sin llegar a cortarlos del todo. Salpimentar ambos lados y colocar hojas de albahaca en la línea del corte.
2. Repartir encima el pesto rosso y espolvorear por encima con queso Parmesano. Doblar los filetes y lardear en jamón de Parma. Colocar los filetes en una bandeja para asar, repartir encima copitos de mantequilla e introducir en el horno.
3. Tras 15 minutos de cocción, añadir la nata y el caldo, reducir la temperatura a 140° C y activar el último golpe de vapor. Si fuera necesario, ligar la salsa con algo de maicena desleída.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170-190° C 140° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	35-45 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 9 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

El pesto rosso resulta muy fácil de hacer. Para ello se cortan finamente 200 g de tomate seco y un diente de ajo. Hacer un puré mezclando el tomate y el ajo con 50 ml de aceite de oliva, 1 c de azúcar, 2 C de pan rallado. Sazonar al gusto con una punta de orégano y Sambal Oelek.



# Rollo de asado de jabalí en pan

6 Raciones / Por ración 4694 kJ / 1122 kcal, P 75 kcal, P 75 g, G 36 g, HC 119 g  
Tiempo de preparación: 165–175 minutos

## Ingredientes:

- 1 kg de mezclas para pan de centeno
- 2 zanahorias
- 1 puerro delgado
- 150 g de apio
- 1 cebolla
- 1,8 kg de rollo de asado de jabalí (aguja)
- sal
- pimienta
- 3 C de aceite
- 1 C de tomate frito
- 250 ml de vino tinto
- 600 ml de fondo de venado
- 3 ramitas de romero
- 3 ramitas de tomillo
- 5 bayas de enebro
- 2 hojas de laurel

Para los golpes de vapor:  
aprox. 250 ml de agua



## Sugerencias & más

La carne de caza es un alimento ideal para los amantes de la dieta sana. Tiene un bajo contenido en grasa y colesterol, es fácilmente digerible y ofrece un gran aporte de proteínas, además de minerales y vitamina B.

## Preparación:

1. Preparar la masa de pan según las instrucciones en el envase y dejar subir según se indica. Cortar en dados pequeños las zanahorias, el puerro, el apio y la cebolla.
2. Salpimentar la carne. Freírla por todos lados con aceite en una bandeja para asar. Agregar la verdura y dorarla. Agregar el tomate frito, sofreír brevemente, y desglasar con un tercio del vino tinto. Dejar reducir prácticamente por completo y seguir así hasta agotar el vino tinto.
3. Agregar el fondo de venado, agregar dos ramilletes de romero, de tomillo, así como las bayas de enebro y las hojas de laurel. Dejar guisar tapado durante unos 15 minutos.
4. Dividir en dos la masa de pan subida. Aplanar hasta un grosor de 1 cm y colocar una mitad en una bandeja universal. Sacar el asado del fondo, quitar el hilo de cocina y colocar la pieza sobre la masa. Poner encima el romero y el tomillo restantes y cubrir con la otra mitad de masa de pan. Apretar bien los bordes para evitar que se salga el jugo durante el asado. Cocinar en el horno.
5. Pasar el fondo de asado por el chino, dejar reducir algo y sazonar al gusto con sal y pimienta. Si fuera necesario, ligar la salsa con algo de maicena desleída y servirla con el asado cortado.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	90–100 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 15 minutos después de otros 15 minutos



# Bistec al estilo chino

6 Raciones / Por ración 2133 kJ / 510 kcal, P 56 g, G 25 g, HC 14 g  
Tiempo de preparación: 275–285 minutos

## Ingredientes:

- 1.500 g de cabeza de lomo
- 3-4 dientes de ajo
- 2 raíces de jengibre del tamaño de una nuez
- 3 c de sal
- 3 C de salsa de soja
- 3 C de miel,
- aprox. 2 C de vino de Jerez
- 1 c de Five Spice (mezcla de 5 especias chinas)
- 2 C de salsa hoisin (salsa barba-coa china)
- sambal oelek

Para el golpe de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Picar finamente los dientes de ajo, pelar y rallar el jengibre. Mezclar removiendo con la sal, la salsa de soja, la miel, el vino de Jerez, la mezcla de especias y la salsa hoisin. Sazonar con Sambal Oelek.
2. Cortar la carne en filetes de unos 3 cm de grosor, colocarlos en un recipiente con tapa hermética, repartir por encima la marinada y cerrar el recipiente. Dejar marinar la carne durante 3–4 horas en el frigorífico, dándole la vuelta de vez en cuando.
3. Retirar la carne de la marinada y colocar sobre una rejilla con una bandeja universal por debajo. Introducir la carne en el horno precalentado y activar directamente el golpe de vapor.

Ajuste: Función Clima  
Temperatura: 170–190° C+ Precalentamiento  
Listón: 2° desde abajo  
Tiempo de cocción: 20–30 minutos  
Golpes de vapor: 1  
Momento del golpe de vapor: directamente después de introducir la carne





# Conejo al ajillo

4 Raciones / Por ración 1649 kJ / 394 kcal, P 28 g, G 26 g, HC 8 g  
Tiempo de preparación: 85–95 minutos

## Ingredientes:

1 conejo  
sal  
pimienta  
4 tallos de apio  
2 cebollas  
2 tomates  
4 dientes de ajo  
5 C de aceite de oliva  
125 ml de vino blanco  
750 ml de caldo de pollo  
3 ramitas de tomillo  
4 hojas de laurel  
100 g de aceitunas negras,  
laminadas

Para los golpes de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Cortar el conejo en 6 trozos y salpimentar. Cortar en trozos medianos el apio y las cebollas. Cortar los tomates en dados.
2. Freír la carne por todos lados en aceite de oliva en una bandeja para asar. Agregar el tomate, el apio, la cebolla y el ajo, y dejar guisar.
3. Desglasar con vino blanco, agregar el caldo de pollo, el tomillo, las hojas de laurel y las aceitunas laminadas, y cocinar en el horno.
4. Retirar los trozos de carne. Pasar la salsa por el chino y dejar reducir algo. Si fuera necesario, ligarla con algo de maicena desleída.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150–170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 20 minutos



## Sugerencias & más:

Se acompaña con pan árabe y una ensalada de temporada.



# Chuleta de cordero con costra de pistachos

4 Raciones / Por ración 3381 kJ / 808 kcal, P 28 g, G 74 g, HC 9 g  
Tiempo de preparación: 40-45 minutos

## Ingredientes:

2 costillares de cordero  
(c/u 400 g)  
50 g de pistachos, finamente  
picados  
50 g de mantequilla  
30 g de pan rallado  
½ c de tomillo  
sal  
pimienta  
2 C de aceite de oliva

Para el golpe de vapor:  
aprox. 100 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar los pistachos picados muy finamente con la mantequilla atemperada y el pan rallado. Sazonar con tomillo, sal y pimienta.
2. Salpimentar los costillares. Freír por todos lados en una sartén. Colocar los costillares en una bandeja universal, con el lado de la carne mirando hacia arriba. Untar la carne con la mezcla de pistachos, introducir en el horno precalentado y activar directamente el golpe de vapor.
3. Envolver la carne después de la cocción en papel de aluminio, dejar reposar unos 10 minutos; después, cortar en chuletas.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	200-220° C + Precalentamiento
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	15 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	directamente después de introducir la carne



Gratinados,  
soufflés,  
pasteles salados



## "LAS "COSAS SECUNDARIAS" MÁS RICAS DEL MUNDO"

Los gratinados, los soufflés y los pasteles salados son, para muchos, los favoritos para toda ocasión, ya sea para comer en familia, para un bufet o como picoteo delante del televisor o durante un juego de sobremesa. A veces se trata de la mezcla de una masa suave, complementada de una salsa o un relleno sabroso o bien de una variación creativa de recetas clásicas. Los bocados exquisitos despiertan nuestros sentidos a través de su aroma y pueden innovarse continuamente con un poco de fantasía.

# Gratín dauphinois

4 Raciones / Por ración 2277 kJ / 544 kcal, P 15 g, G 43 g, HC 22 g  
 Tiempo de preparación: 70–80 minutos

## Ingredientes:

500 g de patatas peladas (de consistencia harinosa)  
 250 ml de nata  
 125 g de crème fraîche  
 150 g de queso Gouda, rallado  
 1 diente de ajo  
 sal  
 pimienta negra  
 nuez moscada

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Cortar las patatas en rodajas finas y cocer durante 5 minutos en agua hirviendo.
2. Poner las patatas en un molde plano (Ø 30 cm) engrasado previamente y frotado con un diente de ajo. Mezclar con aproximadamente 2/3 del queso. Iniciar el programa automático P 24 „Gratín de patatas“.
3. Mezclar batiendo, la nata, la crème fraîche, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Repartir por igual sobre las patatas. Espolvorear por encima el queso restante e introducir en el horno precalentado.

## Programa automático: P 24 „Gratín de patatas“

Ajuste:	Función Clima + Precalentamiento
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 5 minutos después de otros 20 minutos



## Sugerencias & más

La patata contiene hidratos de carbono fácilmente digeribles, imprescindibles para el cuerpo humano. También su proteína vegetal aporta un gran valor nutritivo. La patata contiene, además, numerosas vitaminas y minerales, no solo bajo su piel, sino también en su interior. Por tanto, por muchas razones, la patata se ha convertido en un ingrediente imprescindible en nuestra dieta.





# Lasaña

4 Raciones / Por ración 3838 kJ / 917 kcal, P 42 g, G 63 g, HC 45 g  
 Tiempo de preparación: 110–120 minutos

## Ingredientes:

8 placas de lasaña  
 (aprox. 150 g), no precocidas

### Relleno:

50 g de tocino magro ahumado,  
 cortado en dados  
 3 cebollas, en dados  
 375 g de carne picada  
 sal  
 pimienta negra  
 1 c de tomillo  
 1 c de orégano  
 1 c de albahaca  
 1 lata (500 g) de tomates  
 pelados  
 1 lata (30 g) de tomate frito  
 125 ml de caldo

### Salsa de champiñones:

20 g de mantequilla  
 150 g de champiñones  
 (congelados o frescos)  
 30 g de harina  
 250 ml de nata  
 sal  
 nuez moscada  
 2 C de perejil picado  
 150 g de queso Gouda, rallado

Para los golpes de vapor:  
 aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Freír los dados de tocino, agregar 2/3 de la cebolla y sofreír. Agregar la carne picada y dorar removiendo continuamente. Sazonar con sal, pimienta y las finas hierbas. Cortar los tomates por la mitad, agregar junto con el tomate frito y el caldo a la carne y dejar guisar durante unos 5 minutos.
2. Para la salsa, sofreír la cebolla restante en mantequilla hasta que esté dorada. Agregar los champiñones laminados. Espolvorear por encima con harina, sin dejar de remover. Agregar la nata, sazonar y dejar guisar unos 5 minutos. Agregar el perejil.
3. En un molde engrasado (aprox. 32 x 24 cm) poner por capas: 1/3 de la salsa de carne picada y la mitad de las placas de lasaña en la primera, el segundo tercio de la salsa y la mitad de la salsa de champiñones junto a la otra mitad de las placas en la segunda capa. Para finalizar cubrir con el resto de la salsa de carne y la otra mitad de la salsa de champiñones.
4. Iniciar el programa automático P 25 „Lasaña“. Espolvorear por encima de la lasaña el queso e introducir en el horno precalentado.

## Programa automático: P 25 „Lasaña“

Ajuste:	Función Clima	Calor de bóveda/solera
	+ Precalentamiento	+ Precalentamiento
Temperatura:	170–190° C	180–200° C
Listón:	2° desde abajo	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	30–40 min.	50–60 min.
Golpes de vapor:	2	
Momento de los golpes de vapor:	después de 5 minutos después de otros 25 minutos	



# Bollos salados

4 Raciones / Por ración 2130 kJ / 510 kcal, P 16 g, G 23 g, HC 51 g  
Tiempo de preparación: 125 - 135

## Ingredientes:

125 g de patatas  
21 g de levadura fresca  
aprox. 8 C de leche tibia  
½ c de sal  
250 g de harina  
2 C de mantequilla blanda  
(aprox. 40 g)  
1 huevo  
200 g de queso fresco a las finas  
hierbas

Para pintar: Leche

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Pelar las patatas, cocerlas, pasarlas por el pasapurés cuando todavía estén calientes y dejarlas enfriar.
2. Diluir la levadura en la leche y mezclarla con las patatas, la sal, la harina, la mantequilla y el huevo hasta formar una masa flexible.  
Dejar subir en el programa automático P 1.
3. Formar con la masa 12 bolas, estirarlas un poco, rellenar cada una de ellas con una cucharada de queso fresco a las finas hierbas y redondearlas.
4. Colocar los bollos en una fuente engrasada (aprox. 20 x 30 cm) e introducirlas en el horno durante otros 20-30 minutos a 35° C (calor de bóveda / solera).
5. Untar las superficies de los bollos con la leche y dorarlos en el horno.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	160-180° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40-50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 8 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

Los bollos salados son también un buen acompañamiento para los estofados y las ensaladas.



# Soufflé de queso picante

6 Raciones / Por ración 5497kJ / 1314 kcal, P 24 g, G 46 g, HC 38 g  
Tiempo de preparación: 60 – 70 minutos

## Ingredientes:

2 C de mantequilla  
30 g de harina  
200 ml de leche caliente  
sal  
pimienta recién molida  
1 pizca de nuez moscada molida  
1 pizca de pimienta cayena  
4 yemas de huevo  
120 g de queso rallado  
(p. ej. Gruyère)  
4 claras de huevo  
pan rallado  
2 C de queso Parmesano rallado

8 moldes individuales

Para el golpe de vapor:  
100 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Derretir la mantequilla en un cazo y añadir la harina sin dejar de remover (no debe dorarse). Añadir la leche. Seguir removiendo y cocer durante 5 minutos aprox. a fuego lento. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y pimienta cayena.
2. Añadir poco a poco las yemas de huevo. Finalmente, agregar el queso.
3. Batir las claras a punto de nieve y mezclarlas con cuidado con la mezcla ligeramente enfriada.
4. Llenar los ocho moldes pequeños engrasados y espolvoreados con pan rallado. Llenarlos como máximo hasta 1 cm por debajo del borde. Espolvorear la superficie de la preparación con queso parmesano.
5. Colocar los moldes sobre la bandeja universal e introducirlos en el horno precalentado.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	180–200° C + Precalentamiento
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	20–25 minutos
Golpes de vapor:	1
Momento del golpe de vapor:	directamente después de introducir los moldes



## Sugerencias & más

Los soufflés deben servirse al momento, ya que de lo contrario, se desinflan.



# Pastel de primavera

Aprox. 15 raciones / Por ración 1.239 kJ / 296 kcal, P 17 g, G 20 g, HC 12 g  
Tiempo de preparación: 105-115 minutos

## Ingredientes:

300 g de hojaldre congelado  
1 pimiento rojo y 1 pimiento  
  amarillo  
  3 cebolletas  
1 kg de carne picada  
1 diente de ajo picado fino  
100 g de pan rallado  
2 huevos  
  sal  
  pimienta recién molida  
  Pimentón  
2 c de mostaza semipicante

### Para pintar:

1 yema  
de huevo,  
agua

Para los  
golpes de  
vapor:  
150 ml de  
agua aprox.

## Preparación:

1. Descongelar el hojaldre. Cortar los pimientos en dados. Cortar la cebolleta en aros.
2. Mezclar la carne picada, la verdura, el ajo, el pan rallado, los huevos, las especias y la mostaza.
3. Cubrir un molde (aprox. 30 x 13 cm) con papel de horno. Extender el hojaldre con el rodillo (aprox. 45 x 50 cm). Forrar los moldes con el hojaldre de modo que solape por igual por los bordes. Rellenar con la masa de carne picada y apretar bien. Cerrar los moldes con la masa sobrante. Pintar los extremos de la masa con agua y apretar bien.
4. De la tapa de masa, cortar 3 rombos aprox. 3 x 3 cm con un cuchillo. Decorar la parte superior con la masa de hojaldre restante.
5. Batir con las varillas la yema con un poco de agua, pintar el hojaldre con esa mezcla y ponerlo en el horno.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	180–200° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	60–70 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 25 minutos después de otros 15 minutos







# Pastel suave de queso

Aprox. 8 raciones / Por ración 1523 kJ / 364 kcal, P 13 g, G 19 g, HC 35 g  
Tiempo de preparación: 130 – 140 minutos

## Ingredientes:

Para la masa:  
42 g de levadura fresca  
150 ml de leche tibia  
150 g de harina de centeno,  
tipo 1150  
200 g de harina de trigo, tipo 405  
30 g de mantequilla  
 $\frac{1}{2}$  c de sal  
 $\frac{1}{2}$  c de azúcar

Para el relleno:  
300 g de queso suave (p. ej., de  
bola, oveja)  
2 pimientos rojos pequeños  
2 cebollas rojas pequeñas  
2 C de cebollino  
sal  
pimienta molida  
chile en polvo

Para espolvorear:  
4 C de pipas de calabaza

Para los golpes de vapor:  
Agua



## Sugerencias & más

El pastel es idóneo como entrante o como plato principal, acompañado con ensalada.

## Preparación:

1. Diluir la levadura en la leche, añadir el resto de ingredientes y formar una masa flexible. Dejar subir en el programa automático P 1 y dejar reposar durante otros 20 minutos en el horno apagado.
2. Cortar el queso en dados pequeños. Cortar igualmente en dados las cebollas y los pimientos e incorporar a la masa junto con el cebollino. Sazonar con sal, pimienta y chile en polvo.
3. Extender la masa sobre una encimera enharinada, formar un cuadrado (aprox. 40 x 40 cm) y colocarla en un molde cuadrado engrasado (aprox. 20 x 20 cm) sujetándola por las esquinas. Añadir el relleno a la masa, doblar las esquinas superiores cubriendo el relleno y presiónelas ligeramente. Con un cuchillo, cortar de esta tapa de masa 5 rombos aprox. 3 x 3 cm.
4. Pintar el pastel con agua y espolvorear por encima las pipas de calabaza. Hornear el pastel hasta que se dore. Antes de servir, dejarlo reposar unos 30 minutos.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	50–60 minutos
Golpes de vapor:	3
Momento de los golpes de vapor:	tras 10 minutos después de otros 10 minutos después de otros 10 minutos



# Tortellini gratinados con rúcula y jamón

6 Raciones / Por ración 5497kJ / 1314 kcal, P 24 g, G 46 g, HC 38 g  
Tiempo de preparación: 60 – 70 minutos

## Ingredientes:

125 g de rúcula  
100 g de jamón serrano  
300 ml de nata  
400 g de crème fraîche  
sal  
pimienta recién molida  
800 g de Tortellini frescos  
(sección de refrigerados)  
300 g de tomates cherry  
4 C de piñones tostados  
50 g de queso Parmesano rallado  
50 g de queso Emmental rallado

Para los golpes de vapor:  
150 ml de agua aprox.

## Preparación:

1. Lavar la rúcula, secarla, separar las hojas y mezclarlas con el jamón. Mezclar la nata con la crème fraîche y salpimentar.
2. Mezclar los tortellini con los tomates cortados, la rúcula y el jamón, introducir esta mezcla en una fuente engrasada (aprox. 20 x 30 cm) y añadir la salsa.
3. Espolvorear por encima los piñones y el queso parmesano. Hornearlos hasta que se doren.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	tras 12 minutos después de otros 10 minutos



# Canelones rellenos de champiñones

4 Raciones / Por ración 2817 kJ / 674 kcal, P 37 g, G 43 g, HC 35 g  
Tiempo de preparación: 75–85 minutos

## Ingredientes:

1 cebolla  
150 g de jamón de York  
350 g de champiñones  
2 C de aceite  
75 g de queso de oveja  
100 g de Mozzarella  
150 g de queso fresco  
sal  
pimienta  
16 Canelones  
300 ml de caldo  
100 g de crema (agria) para cocinar  
100 g de queso rallado

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Cortar la cebolla, el jamón y los champiñones en dados pequeños. Sofreír la cebolla en aceite en una sartén, agregar el jamón y seguir sofrriendo. Al final, agregar los champiñones y sofreír hasta que se haya evaporado el agua que sueltan.
2. Cortar en dados pequeños el queso de oveja y la mozzarella. Mezclar bien el queso fresco con la mezcla enfriada de champiñones y jamón. Sazonar con sal y pimienta.
3. Llenar los canelones con esta mezcla y colocarlos en un molde engrasado (aprox. 25 x 30 cm).
4. Mezclar el caldo con crema (agria) para cocinar y verter esta salsa sobre los canelones. Espolvorear por encima con queso y cocinar en el horno hasta que se doren.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	170–190° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	45–55 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 10 minutos después de otros 10 minutos



## Sugerencias & más

Los canelones se rellenan más fácilmente utilizando una estameña (sin boquilla).



# Postres



## "BUENO ES LO QUE BIEN ACABA"

Siempre queda un hueco en el estómago para un buen postre. Casi nadie puede resistirse a poner el punto y final que merece una buena comida. Gracias a los helados, soufflés, macedonias o cualquier otra dulce tentación, los cocineros consiguen que sus invitados abandonen la mesa completamente satisfechos. Además sin demasiado esfuerzo, ya que muchos postres, a pesar de requerir un tiempo muy reducido de elaboración, garantizan un éxito total.



# Bollos con mousse de ciruelas

6 Raciones / Por ración 2343 kJ / 560 kcal, P 12 g, G 17 g, HC 89 g  
Tiempo de preparación: 110–120 minutos

## Ingredientes:

500 g de harina  
1 dado de levadura (42 g)  
50 g de azúcar  
250 ml de leche tibia  
1 c de canela, molida  
1 pizca de sal  
100 g de mantequilla blanda  
1 huevo  
120 g de mousse de ciruelas

Para espolvorear por encima:  
40 g de azúcar glas

Para los golpes de vapor:  
aprox. 150 ml de agua

## Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar, la leche, la canela, la sal, la mantequilla y el huevo y amasar hasta obtener una masa lisa. Dejar subir en el programa automático P 1.
2. Formar 12 bolas de masa, estirarlas algo, poner encima 1 cucharada de mousse de ciruelas, cerrar y colocar sobre un molde de pudin engrasado (aprox. 20 x 30 cm).
3. Dejar subir los bollos durante otros 20 minutos, después hornear hasta que estén dorados.

Ajuste:	Función Clima
Temperatura:	150–170° C
Listón:	2° desde abajo
Tiempo de cocción:	40–50 minutos
Golpes de vapor:	2
Momento de los golpes de vapor:	después de 8 minutos después de otros 10 minutos

Espolvorear por encima con azúcar glas antes de servir.



## Sugerencias & más

En lugar de la mousse de ciruelas puede rellenar los bollos con medias ciruelas. Antes de cerrar la bola, espolvorear por encima con azúcar. Servir con azúcar glas espolvoreado por encima y, según gusto, con salsa de vainilla.



# Soufflé dulce de cerezas

8 Raciones / Por ración 691 kJ / 165 kcal, P 7 g, G 7 g, HC 19 g  
Tiempo de preparación: 40 – 50 minutos

## Ingredientes:

mantequilla  
50 g de nueces molidas  
6 C de guindas  
2 yemas de huevo  
80 g de azúcar glas  
pulpa de una vaina de vainilla  
250 g de requesón  
20 g de almidón de trigo  
2 claras de huevo

8 moldes individuales

Para los golpes de vapor:  
100 ml de  
agua aprox.



## Preparación:

1. Engrasar 8 moldes individuales y espolvorearlos con las nueces.
2. Dejar escurrir bien las guindas y repartirlas en los moldes.
3. Mezclar la yema de huevo con 60 g de azúcar glas hasta obtener una masa homogénea. Mezclar la pulpa de vainilla, el requesón y el almidón. Batir las claras con el resto del azúcar glas a punto de nieve e incorporarlas cuidadosamente a la mezcla.
4. Rellenar los moldes con la masa. Llenarlos como máximo hasta 1 cm por debajo del borde.
5. Colocar los moldes sobre la bandeja universal. A continuación, introducir la bandeja en el horno precalentado y añadir agua caliente en la bandeja hasta la mitad de la altura de los moldes. Hornearlos hasta que se doren.

Ajuste: Función Clima  
Temperatura: 170–190° C  
Listón: 2° desde abajo  
Tiempo de cocción: 20–30 minutos +  
precalentamiento  
Golpe de vapor: automático  
Momento de los  
golpes de vapor: automático

Espolvorear por encima con azúcar glas antes de servir.



## A

Asado de jamón de Sajonia con costra de azúcar	128
Asado de redondo de pavo con relleno de espinacas y ricotta	122

## B

Bistec al estilo chino	134
Bizcocho de mantequilla (P 8)	70
Bollos con mousse de ciruelas	160
Bollos salados	146
Brezel	64

## C

Canelones rellenos de champiñones	156
Carne de ternera estofada	126
Carne y Aves	102
Chuleta de cordero con costra de pistachos	138
Conejo al ajillo	136

## D

Dejar subir (P 1)	23
Dorada (P 10)	84

## F

Filete de carbonero (P 13)	90
Filetes de cerdo (P 18)	108
Filete de pescado a la vienesa	96
Filete de pollo a las finas hierbas, gratinado (P 21)	114
Filete de salmón (P 12)	88
Flauta con panceta y finas hierbas	66

## G

Gratin de dauphinois (P 24)	142
Gratin de salmón y berza de Saboya	94
Gratinados, soufflés, pasteles salados	140

## I

Lasaña (P 25)	144
Lomo de cerdo relleno	130
Lomo de cordero (P 20)	112
Lomo de corzo (P 19)	110
Lucioperca sobre lecho de finas hierbas	100

## M

Mñecos de pan	62
Muslos de pavo (P 23)	118
Muslos de pollo (P 22)	116

# P

Pan árabe (P 3)	28
Pan árabe con cebolla	54
Pan blanco (P 2)	26
Pan con mozzarella	46
Pan de aceitunas	38
Pan de albaricoque	74
Pan de centeno (P 5)	32
Pan de molde a las finas hierbas (P 4)	30
Pan de pasas	58
Pan de suero de mantequilla	50
Pan integral de centeno y trigo	42
Pan multicereales (P 6)	34
Panecillos (P 7)	36
Panecillos con semillas multicereales	44
Panecillos de malta con pipas de calabaza	60
Panecillos dulces	48
Panecillos de Quark	56
Panecillos con trozos de chocolate	52
Panecillos de jamón y queso	68
Panecillos de queso y sésamo	40
Pasta gratinada con salmón y espinacas	98
Pastel de crema con piñones	76
Pastel de primavera	150
Pastel suave de queso	152
Pechuga de pollo picante con frutas	120
Pescado	80
Popietas de vacuno estofadas	124
Postres	158
Productos precocinados o congelados	24

# R

Repostería	20
Rollo de asado de jabalí en pan	132
Rosco de canela y nueces de mac adamia	78

# S

Solomillo de vacuno (P 15/P 16/P 17)	106
Soufflé de queso picante	148
Soufflé dulce de cerezas	162
Sugerencias para la preparación	104
Sugerencias para la preparación	20
Sugerencias para la preparación	82

# T

Tortellini gratinados con rúcula y jamón	154
Trenza (P 9)	72
Trucha asalmonada (P 11)	86
Trucha (P 14)	92



Redacción:  
Claudia Krumsiek, Oelde  
Fotografía:  
Martina Urban, Hamburgo  
Styling:  
Frauke Riekmann, Hamburgo  
Foodstyling::  
Anne Wiedey, Hamburgo  
Concepción, diseño y producción:  
Miele Werbeabteilung, Gütersloh  
Litografía:  
Miele Werbeabteilung, Gütersloh  
Impresión:  
Industrie u. Werbedruck, Herford

Toda reproducción, incluyendo reproducciones parciales, exclusivamente previa autorización expresa de Miele & Cie. KG y con mención de la fuente.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh  
Salvo modificaciones  
1ª edición  
M.-Nr. 9 155 480 (06/11)  
M.-Nr. Werbung 9 189 320



