

Escuela de cocina

*Cristina Galiano*

*¿Te gusta comer bien  
y no tienes tiempo?*

*Comidas y cenas rápidas  
y sanas en el microondas*



Recetas saludables, exquisitas, rápidas y fáciles de elaborar, gracias al uso adecuado del microondas. Además, consejos y trucos para obtener el mayor partido de este aparato: distribución de los alimentos en su interior, recipientes, potencia, tiempo... La autora muestra que la cocina en el microondas ahorra tiempo y ayuda a seguir una dieta equilibrada.

## PRÓLOGO

Aunque os parezca un **poco rollo** leeros todo lo que os voy a explicar sobre las microondas, en lugar de ir directamente a la receta como soléis hacer habitualmente —y ya sé que muchos no ojean las instrucciones de ninguno de sus nuevos aparatos!—, si queréis descubrir «un mundo nuevo» con múltiples usos que ni os imaginabais deberéis leerlo, aunque sea a ratitos y en tiempos muertos.

Si queréis olvidaros de los platos preparados, muy cómodos, pero muy poco sanos, porque la mayoría de las veces están cargados de «grasas trans» —tan perjudiciales para nuestra salud cardiovascular—, y desde luego nada «caseros», por mucho que los anuncien así —puesto que son fabricados industrialmente—, deberéis cambiar el «chip» y cocinar de una manera diferente a la que hasta ahora estabais acostumbrados.

Los que no os habéis metido nunca en la cocina, como tantos y tantos de mis lectores, vais a aprender una **cocina sana e inteligente**, que será indudablemente la del futuro, pero que ya se debe hacer hoy y es la que yo llevo realizando desde hace muchos años, desde que están a nuestro alcance estas técnicas modernas de cocinado, como el Thermomix y similares, el microondas y las ollas superrápidas, que nos permiten cocinar con muy poca grasa y muy poca agua, si así de desea, prácticamente con el agua de constitución de los alimentos, es decir, su agua interior.

Los jóvenes que viven solos o en pareja, los mayores que no quieren manchar cacharros ni sartenes, los que cuidan su alimentación y comen de todo —como debe ser—,

pero huyendo de los prefritos tan ricos en calorías, y las familias con niños que comen fuera de casa y cuyas cenas hay que reforzar, puesto que no saben nunca si han comido poco, mucho o prácticamente nada, van a encontrar en este libro una ayuda valiosísima.

Y para las personas que no tienen tiempo en absoluto para cocinar y tienen que echar mano de bocadillos o de comida prefabricada, puede ser la solución ideal. Todos los platos precocinados llevan a la fuerza —porque, además, los tienen que llevar— varios aditivos que no especifican, aunque os afirmen que no llevan «ni conservantes ni colorantes». Además de estos conservantes y colorantes —que si afirman que no los llevan es que es así—, hay **otros muchos aditivos autorizados** en toda la Unión Europea y nunca podréis conocer realmente lo que estáis comiendo, cómo se ha cocinado, qué clase y qué cantidad de grasa lleva, a qué **temperatura** se ha trabajado, cuántas veces se ha refrito...

Entre los aditivos autorizados, la mayoría de ellos químicos, tenemos: reguladores de ph, antioxidantes, gasificantes, endurecedores, humectantes, potenciadores del sabor, gelificantes, espesantes, estabilizantes, secuestrantes, emulsionantes, antiapelmazantes, edulcorantes..., hasta un total de más de 300.

El **microondas** es una maravillosa ayuda en la cocina **si lo sabéis usar bien**, y de ello pueden dar fe los lectores de las 14 ediciones que se publicaron de mi libro *Solo recetas que salen bien en el microondas*, pero al principio, como en todo, necesitáis un aprendizaje. Es muy rápido, cómodo, sencillo y muy limpio, pero precisamente por esa rapidez necesita, sobre todo cuando empezamos a trabajar con él y a «conocerlo», que estemos pendientes de él durante esos poquísimos minutos en los que está trabajando. Desde el **punto de vista nutricional**, es también una maravilla por tres razones fundamentales que explicaré detalladamente más adelante:

1. Porque no vamos a pasar normalmente de los **100°**.
2. Porque se conservan muchos más **minerales** y **vitaminas**.
3. Porque se puede cocinar **sin sal** y **con muy poca grasa** o **ninguna** si así se desea.

Pero si, a pesar de todas las ventajas que os acabo de contar, no queréis usar el microondas —aunque os puedo asegurar que «no muerde»—, elaborad las recetas que vienen a continuación como os guste, por el método tradicional, como nuestras abuelitas, perdiendo no solo valor nutritivo, como vitaminas y sales minerales, sino gastando un montón de tiempo y de energía. ¡Yo, desde luego, no voy ni he ido nunca a lavar al río y vosotros seguro que tampoco!

Acostumbraos a utilizar todas estas técnicas modernas que están hoy a nuestro alcance y que son parte de la Cocina Inteligente del Futuro, y me lo agradeceréis eternamente. Hoy no tenemos tiempo de cocinar estilo antiguo, como muchos profesionales todavía reivindican, pero afirmo categóricamente que claro que tenemos tiempo de cocinar estilo moderno, sin manchar prácticamente cacharros... y en pocos minutos. Querer es poder... y aprender. Seguro que la mayoría de vosotros utilizáis Internet para múltiples cosas, hacer la compra, pagar productos que os envían, realizar transferencias, buscar información sobre diferentes temas, encargar billetes y viajes..., pues los métodos modernos de cocinado, en los que yo me he especializado a lo largo de los años..., ¡son el Internet de la Cocina!

Cristina Galiano

Abril 2008

## RECIPIENTES DE PYREX QUE SIRVEN PARA COCINAR CORRECTAMENTE EN EL MICROONDAS

Para cocinar las recetas normales, **escoger uno solo**, el que se acople mejor a las necesidades de vuestra familia. **Os propongo varias opciones** para que podáis escoger, por si dejan de fabricar alguno, y para que no os surjan los problemas que se tuvieron con el recipiente que recomendé en mi libro anterior de microondas. Recordad que las microondas solo penetran 2 o 3 centímetros en profundidad, por lo que los alimentos no deben apiñarse, sino solamente cubrir toda la superficie del recipiente, de ahí que casi siempre interese el de más superficie y no demasiado hondo.



4. Cacerola redonda de 23 centímetros de diámetro, más honda, con su tapa correspondiente.



5. Cacerola redonda de 22 centímetros de diámetro, algo honda, con su tapa correspondiente y otra de plástico.



6. Molde de tarta redondo, liso, de 22 centímetros de diámetro y 4 de altura que se podría tapan con el plato n.º 9 de pyrex (ver más adelante) o con una tapa de silicona, y nos serviría también para cocinar.



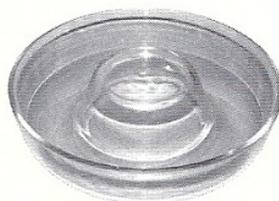
**7.** Cazuelita ovalada y bajita, con su tapa correspondiente, estupenda para 1 o 2 personas.



**8.** Bol de 24 centímetros de diámetro, que puede taparse con el plato multiuso n.º 9 de pyrex o con una tapa de silicona. Para alimentos voluminosos como pimientos rojos.



**9.** Plato multiuso de 24 centímetros que sirve para tapar, por ejemplo, el bol anterior.



**10.** Molde de bavarois, anillo o rosca.



**11.** Molde alargado tipo plum-cake.



**12.** Molde de tarta redondo y rizado.



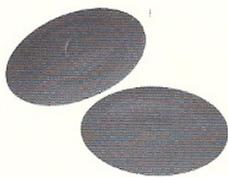
**13.** Jarra de ½ litro.

## RECIPIENTES Y UTENSILIOS DE SILICONA QUE TAMBIÉN SIRVEN PARA COCINAR CORRECTAMENTE EN EL MICROONDAS

Os doy más opciones de recipientes, esta vez fabricados en silicona, para que podáis escoger.



1. Molde redondo, bajito, de 26 centímetros de diámetro con su tapa correspondiente o tapado con la tapa grande de succión.



2. Tapas llamadas de succión, de 25 y 32 centímetros de diámetro, con pomo, para tapar cualquier recipiente sea o no de silicona.



3. Molde para tartas, redondo, bajito, rizado, de 28 centímetros de diámetro.



4. Molde desmontable de porcelana y silicona, apto para microondas y horno tradicional, para tartas y quiches.



5. Flaneras individuales.



6. Molde alargado tipo plum-cake con su tapa correspondiente.



7. Molde de bavarois o savarin poco hondo.



8. Molde de bavarois o savarin hondo.



9. Brochas de silicona para barnizar los alimentos con aceite.

## ¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?

Voy a intentar explicároslo de una manera muy elemental para que todos lo podáis entender. Las microondas usadas en los hornos microondas caseros son **ondas electromagnéticas** como las de la luz solar, las de la radio y las de la televisión, pero de diferente frecuencia y longitud de onda. Todas ellas son invisibles, se propagan en línea recta, y se dispersan después sin quedar almacenadas en los alimentos. **La emisión de microondas cesa automáticamente** en el momento en que se termina el tiempo programado o se abre la puerta del horno, lo mismo que la luz desaparece al apagarla. Mientras las ondas de la radio se transforman en sonido y las de la televisión en imagen, las microondas usadas en estos aparatos domésticos son absorbidas principalmente por las moléculas de agua, azúcares y grasas de los alimentos, haciéndolas «vibrar» a una velocidad igual a su frecuencia, es decir, a una velocidad de **2450 millones de veces por segundo**, de ahí que los alimentos ricos en estas tres sustancias se cocinen mejor que los que son pobres en ellas.

Ese frotamiento, lo mismo que sucede cuando hace frío y nos frotamos las palmas de nuestras manos fuertemente entre sí, produce un calor y este nos va a cocer los alimentos.

La temperatura originada por la vibración de estas ondas va a estar **rondando los 100°** nada más, como os decía anteriormente, con lo que las vitaminas termolábiles, que son las que se destruyen con las altas temperaturas, se conservarán mucho más.

En un microondas, el calor se origina en el interior de los alimentos, siendo, por tanto, las cocciones y los calentamientos muy rápidos, no alterándose ni su aspecto, ni su estructura, ni su sabor. Como, además, no se añaden líqui-

dos, sino que las **cocciones se realizan en su propio jugo**, con el agua de constitución de los alimentos, y a temperaturas relativamente poco elevadas, se consigue una mayor protección de todos sus nutrientes, tanto de vitaminas como de minerales.

## ¿QUÉ ES UN HORNO MICROONDAS?

El horno microondas sencillo, que solo tiene microondas, sin ningún otro «añadido», es el **sistema más revolucionario de cocción** desde que se inventó la olla express, pero **no es un horno tradicional** y, por tanto, nunca nos asará. Se llama horno porque lo parece por su aspecto exterior, pero **solo sirve para cocer** y debería definirse como una «gran olla o cacerola con forma de horno». Yo siempre lo llamaré exclusivamente «microondas».

Los alimentos que se cocinan bien en él **se van a cocer en su propio jugo**, sin añadirles ningún tipo de líquido, y eso de cocer sin agua no le entra a nadie en la cabeza. En este tipo de cocción no se va a producir ninguna alteración ni física ni química y los alimentos van a conservar todo su color, sabor y aroma.

Habría, pues, que olvidarse de las funciones habituales del horno tradicional como asar, tostar, dorar, gratinar..., por mucho que sean miles los libros de microondas que empleen estos términos engañando al consumidor.

Sin embargo, por esa propiedad suya de **cocer sin agua**, no se produce ningún tipo de «lavado» y los alimentos salen con **más sabor**, ya que conservan en su interior sus sales minerales, y **se puede cocinar sin sal** o con muy poca, algo muy saludable para todos los que padecen hipertensión.

También se puede cocinar **con muy poca grasa**, si así se desea, solución fantástica no solo en los regímenes de adelgazamiento, sino para todos aquellos que, siguiendo las normas dictadas por la OMS (Organización Mundial de

la Salud), consumen, como ella aconseja, 3 o 4 cucharadas diarias de aceite de oliva, contando el que se usa para cocinar y el que se usa para aliñar.

## HORNOS MICROONDAS CON OTRAS FUNCIONES INCORPORADAS

Otra cosa son los hornos microondas con grill simultáneo, o los que llevan un plato dorador en su parte inferior y resistencias en su parte superior, como algunos modelos de la marca Whirlpool, u hornos multifunción que llevan resistencias eléctricas y aire envolvente caliente incorporados.

En este libro, voy a hablar solo y exclusivamente de un horno microondas sencillo, el que tiene únicamente microondas, y todas las recetas están elaboradas en este tipo de aparato, al que yo llamaré simplemente **microondas**, olvidándome siempre y, a propósito, de la palabra horno.

## EN UN MICROONDAS, NO SE PUEDE HABLAR NUNCA DE TEMPERATURAS, SINO DE POTENCIAS

En un microondas, no se puede hablar de temperatura, sino de **distintos niveles de potencia**, ya que, como hemos visto anteriormente, cuando estamos cocinando a potencia máxima, la temperatura que se suele alcanzar normalmente es la de 100°, sea nuestro microondas del tamaño y de la potencia que sea.

Cuando queramos trabajar a una temperatura inferior, tendremos que utilizar una potencia menor. Voy a intentar explicaros el porqué.

Las potencias de vuestro aparato pueden venir indicadas de varias maneras. Lo más frecuente es que aparezcan **cifras** que se refieren a **vatios**, o unos dibujitos, una especie

de cacerolitas con Mimitas encima, o una numeración del 1 al 10. En este último caso, el 10 corresponde a la potencia máxima o 100 por 100, el 5 al 50 por 100, el 7 al 70 por 100..., y así sucesivamente.

Si la potencia os viene indicada en vatios, la escogéis directamente, y si os viene con cacerolitas, la que lleva más llamitas corresponde a la potencia máxima, la cacerolita siguiente es la de una potencia del 75 por 100; la siguiente, del 50 por 100, y si hay una última, del 25 por 100.

## POTENCIAS DE UN MICROONDAS. ¿QUÉ SON CADA UNA DE ELLAS?

**Para saber la potencia máxima de vuestro microondas**, si no tenéis cifras en vatios, tendréis que acudir al libro de instrucciones del fabricante.

También os puede servir como test lo siguiente: un 1/4 de litro de agua del grifo tarda en un microondas de 900 vatios de potencia máxima, como es el mío, 1 minuto en calentarse a punto de tomar, y 2 minutos y 10 segundos en romper a hervir.

**Una potencia máxima** o del **100 por 100** quiere decir que durante todo el tiempo programado, durante cada minuto, hay **emisión continua** de microondas.

**Una potencia del 75 por 100** quiere decir que durante las 3/4 partes de cada minuto hay emisión de ondas y durante el otro 1/4 de minuto no la hay, sino que existe un período de descanso.

**Una potencia del 50 por 100** quiere decir que solamente hay emisión de microondas durante la mitad de cada minuto.

Si prestáis atención a vuestro aparato cuando está trabajando a una potencia del 75 o del 50 por 100, oiréis que, a intervalos regulares, hay unos pequeños ruidos, que corresponden a los cortes de emisión de ondas. Cuando no

hay emisión de microondas, sigue habiendo un sonido en el interior del aparato, pero este es más débil y corresponde únicamente al ruido del ventilador que está trabajando permanentemente. Cuando vuelven a emitirse microondas, se produce un ruido diferente, como si el aparato se conectara de nuevo, que es realmente lo que hace.

Hay preparaciones que si cuecen se cortan, como las natillas y todas las salsas a base de huevos si no llevan añadido un hidrato de carbono, es decir, una fécula como la maicena, harina, almidón... Al elaborarlas, hay, pues, que evitar que lleguen al punto de ebullición, ya que se cuajan con un calor inferior a los 100° de temperatura. Esto se consigue, trabajando por el método tradicional, al baño María y, en el microondas, escogiendo una potencia menor que la máxima.

Los pasteles de verduras o de pescado, si cuecen fuertemente, se resecan y, por ello, hay que hacerlos también a esta temperatura más baja, algo que se consigue, en el horno tradicional, poniendo agua en la bandeja y escogiendo unos 160°. En el microondas, para evitar que estas preparaciones lleguen a la temperatura de ebullición, se programa una potencia inferior a la máxima, la del 75% o la del 50%, dependiendo de los casos. En cuanto uséis vuestro microondas y cocinéis con él, os resultará muy fácil saber cuándo tenéis que utilizar una u otra.

## MICROONDAS USADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS DE ESTE LIBRO

Todas las recetas de este libro están realizadas en un microondas que tiene:

- 900 vatios de potencia máxima
- 600 vatios en la potencia del 75 por 100

- 360 vatios en la potencia del 50 por 100
- 180 vatios en la potencia del 25 por 100

Si disponéis de un microondas con una potencia máxima superior —1000 vatios, por ejemplo—, tendréis que acortar ligeramente los tiempos indicados en las recetas y si, al contrario, vuestro microondas es de una potencia inferior, los tendréis que aumentar.

## ¿PARA CUÁNTAS PERSONAS SON LAS RECETAS?

Las recetas son normalmente para 4 personas, salvo los pasteles, mousses, tartas..., que cunden más, pero está clarísimo que podéis dividir las recetas por 2 y usarlas para personas que viven solas o en pareja.

Sin embargo, **no deberéis aumentarlas**, porque el microondas, por muy grande que sea su capacidad interior, **no es para grandes cantidades**, y si se multiplicara la receta, además de tardarse mucho más, la cocción no sería uniforme y los resultados no os gustarían. Si debéis cocinar para más personas, algo poco frecuente hoy día, hacer la receta en dos veces consecutivas, puesto que se tarda muy poco. En cocinar un kilo de mejillones tardaréis 5 + 5 minutos y salen deliciosos, mejor que en ningún otro sitio, ver [aquí](#).

## ESCOGER UN MICROONDAS A LA HORA DE COMPRARLO

Cuando tengáis que **adquirir un microondas** y queráis cocinar en él con facilidad y rapidez, escoged uno que tenga suficiente potencia máxima, alrededor de los 900 vatios, y un tamaño idóneo. Lo mismo que una bombilla de 100 vatios luce más que una de 25, un microondas de 800 o 900 vatios de potencia máxima trabaja más de prisa que uno de

600. Igualmente, si escogéis uno demasiado pequeño, aunque la potencia sea alta, no os cabrán los recipientes necesarios que os aconsejo [aquí](#).

Los modernos microondas son relativamente pequeños por fuera, ocupan poco espacio en la cocina y, sin embargo, tienen una buena capacidad interior.

## CÓMO SE DISTRIBUYEN LAS ONDAS EN UN MICROONDAS

La parte más importante de un microondas es el **magnetrón**, que es, como si dijéramos, su **corazón**, y el que nos transforma la energía eléctrica que entra por la red en energía electromagnética.

Para que este chorro de ondas se disperse lo más uniformemente posible disponemos, en la parte superior de todos los microondas, de una **antena rotatoria** que permanece oculta. Además, tenemos normalmente, en casi todos ellos, un **plato giratorio**, cuya misión es la misma de la antena, es decir, contribuir a una mejor distribución de las ondas.

Si vuestro microondas es antiguo o no dispone de plato giratorio, podéis suplir su efecto a mano, moviendo cada 2 o 3 minutos el recipiente donde estéis cocinando un cuarto de vuelta, es decir, 90°.

A pesar de estos dos dispositivos que están mejorando cada día, la distribución de las ondas no es totalmente uniforme y siempre tenemos zonas que reciben más y otras que reciben menos y que se llaman «**puntos calientes y puntos fríos**». Os daréis perfecta cuenta de ello cuando cuajéis un flan o un pastel, ya que en unas zonas estará totalmente hecho y en otras se terminará de coagular con el reposo.

Esta distribución un tanto desigual de las microondas en estos aparatos puede afectar al **tiempo de cocción** de tal