

Pastel de pescado u otras cosas al microondas

600 gr. de filetes de pescado blanco (o atún en conserva o palitos de cangrejo o gambas o salmón o todo revuelto...)

1 cebolla

2 cucharadas de tomate frito

6 cucharadas de aceite de oliva

5 huevos

1 ajo

1 rebanada de pan de molde

1/2 vaso de vino blanco

4 cucharadas de leche

Sal

Pimienta

Una pizca de pan rallado

Para hacer este riquísimo pastel de pescado al microondas, primero pon a cocer 3 huevos y saca la miga de la rebanada de pan. Coge un molde para microondas de la forma que más te guste, úntalo de aceite y espolvoréalo con pan rallado para que sea más fácil desmontar una vez cocido el pastel de pescado al microondas.

En un bol, echa la leche y pon a remojar la miga de pan. En otro recipiente también apto para el microondas, coloca el pescado troceado y el ajo picado. Ponlo 7 minutos al microondas a media potencia.

En otro recipiente, bate los otros 3 huevos y añade el pescado que has sacado del microondas junto a la miga de pan escurrida, el vino y el tomate frito. Salpimienta al gusto y remueve para que se mezcle bien.

Coge el molde del principio y echa la mitad de la masa anterior. Ahora pela los huevos cocidos y ponlos encima de la masa. Echa por encima el resto de la masa, tápalo con film transparente y haz unos agujeritos con un palillo.

Ponlo a calentar al microondas a máxima potencia durante unos 15 minutos aproximadamente, sácalo y espera a que se enfríe para desmoldarlo... Puedes decorarlo con mayonesa por encima o tomate frito y unas aceitunas y tendrás listo un delicioso pastel de pescado al microondas muy nutritivo y rico, especial para los más pequeños.

Pastel de berenjenas y espinacas con queso (microondas)

Ingredientes

Espinacas (200 gr.)

Berenjena (media Berenjena)

Ajo (3 dientes)

Pimentón dulce (1 cucharada)

Sal

Aceite de oliva

Pimienta

Comino

Queso (3 lonchas)



Cortamos a daditos la berenjena la ponemos en un plato hondo con dos cucharadas de agua y un poco de sal, las llevamos al microondas y las dejamos unos 7 minutos. Reservamos. De igual forma ponemos las espinacas congeladas en un plato con dos cucharadas de agua y las dejamos 6 minutos, pero a mitad del tiempo paramos para remover un poco y añadir un poco de sal.

Luego en una sartén ponemos dos cucharadas de aceite de oliva y echamos los ajos picados a fuego medio hasta que se doren, echamos un poco de sal y el pimentón, cocinamos bien el pimentón durante 4 minutos y volcamos las espinacas, salteamos unos minutos y salpimentamos, cocinamos las espinacas durante 6 ó 7 minutos y reservamos.

Para emplatar, utilizaremos un molde circular en el que primero pondremos una loncha de queso, encima una parte de las berenjenas, luego otra loncha de queso, echamos las espinacas, desmoldamos y coronamos con una cuña del mismo queso, llevar el plato al microondas y ponerlo a media potencia (600w.) durante unos minutos para que funda el queso. Listo

Pastel de atún al microondas.

Ingredientes

400gr. de atún en aceite

4 huevos

½ cebolla

2 cucharadas de pan molido

2 cucharadas de queso parmesano rallado

Sal y pimienta al gusto.

Unas hojas de perejil y albahaca

1/2 vaso de aceite de oliva

- 1.- pelar la cebolla y picarla lo más finamente posible. Cocerla un par de minutos en el microondas al 100% de potencia.
- 2.- luego añadir el aceite de la lata de atún, tapar con film transparente y cocer 3 minutos más.
- 3.- poner el atún en un recipiente amplio, añadir la cebolla cocida y un poco escurrida, y remover.
- 4.- incorporar el queso parmesano, los huevos batidos y el pan molido. Salpimentar. Remover bien para que se integren todos los sabores.
- 5.- vaciar la preparación en un molde rectangular forrado con film transparente.
- 6.- taparlo también con film y cocer 14 minutos al 70% de potencia en el microondas.
- 7.- preparar el aceite de hierbas triturando las hierbas junto al aceite en la batidora, poner en una salsera.
- 8.- servir el pastel con un poco de aceite de hierbas encima.

Pastel de espárragos al microondas

Ingredientes para preparar pastel de espárragos

1 lata grande de espárragos blancos

4 huevos

1/2 bote grande de leche evaporada

la misma cantidad de leche semidesnatada

Sal y pimienta blanca.

Abrir la lata de espárragos y escurrirla muy bien. Poner los espárragos en el bote de la batidora, echar también los cuatro huevos, la leche evaporada, la leche semidesnatada, y salpimentar al gusto.

Poner en un molde apto para microondas, meter en el microondas a máxima potencia unos 15 minutos (hay que comprobar con la punta de un cuchillo que el pastel ya esté hecho).

Servir con mahonesa y ensalada.

Mousse de alcachofas con gambas al microondas

1kg de alcachofas

200g de gambas

250 ml de nata líquida

4 claras de huevo

pimienta y sal.

Se lavan las alcachofas y se retiran las hojas más duras. Después se cortan en 4 trozos y se cuecen. Ya cocidas se trituran en la batidora junto con las gambas y la nata líquida, salpimentar.

Por otro lado se baten las claras a punto de nieve y se agregan a la preparación anterior mezclando cuidadosamente.

Verter la preparación en un molde apto para microondas y cocinar durante 3 minutos a 700W y después otros 3 minutos a 450W.

Siempre se pueden utilizar las alcachofas de bote ya cocidas y simplemente se reduce el tiempo de cocción.