



Lékué

¡Saca partido a tu microondas!

Conoce cómo te puede ayudar el microondas en la cocina



ideas que apetecen



Índice /

Introducción sobre el microondas	3
Reglas de oro del microondas	5
Mitos	9
Productos Lékué	12
Trucos	15
Recetas	17

Introducción sobre el microondas.



Introducción sobre el microondas

El microondas es un electrodoméstico que actualmente podemos encontrar en la mayoría de cocinas (al menos en los países occidentales), y habitualmente se emplea para descongelar alimentos o para calentar platos refrigerados. Pero, ¿sabías que el microondas puede ser un utensilio más para cocinar?

¡Curiosidad! *Es un sistema de cocción limpio, rápido (los tiempos de cocción son menores que los de la cocción tradicional) y, además, conserva mejor los nutrientes de los alimentos que cocinamos en él.*

Entre sus virtudes cabe destacar que es un sistema de cocción limpio, rápido (los tiempos de cocción son menores que los de la cocción tradicional) y, además, conserva mejor los nutrientes de los alimentos que cocinamos en él. Es interesante señalar que el microondas no es peligroso para la salud del consumidor, siempre que se utilice correctamente (es importante leer las instrucciones, porque cada microondas es diferente).

El microondas es un utensilio relativamente nuevo y todavía nos falta conocer mejor todas las posibilidades culinarias que ofrece. No solo calienta, cuece y descongela, también puede deshidratar, rehidratar, fundir o aromatizar. ¡Todas estas posibilidades que ofrece el microondas te pueden facilitar la vida en la cocina! Gracias al microondas, prepararás platos que no te atrevías a cocinar.

El principio mediante el cual el microondas calienta los alimentos es sencillo: cuando le das al botón y lo pones en marcha, las moléculas de agua de los alimentos empiezan a moverse y a chocar con el resto de moléculas; este choque entre moléculas genera una transmisión de energía en forma de calor, y esto es lo que hace el alimento que se encuentra en el interior del microondas acabe calentándose.



Reglas de oro del microondas.



1. Cada microondas es un mundo

Como no existen dos microondas iguales es necesario que conozcas bien cómo funciona el que tienes en casa, y eso se consigue con un poco de práctica. ¿Por qué pensamos que es importante destacar esto? Pues porque los tiempos de cocción pueden ser diferentes entre microondas. Por eso te recomendamos que, sobre todo en los primeros usos, acortes la cocción para comprobar cómo va y añadir unos minutos más si es necesario.



2. No apilar ni concentrar los alimentos en el centro

Si tu microondas tiene plato giratorio es conveniente que no amontones ni concentres los alimentos en el medio del plato, porque el centro es la parte que menos calienta. Una buena idea es esparcirlos en una sola capa y situar las partes más grandes de la comida en los extremos para así obtener una cocción más uniforme.

3. Temperatura inicial de los alimentos

La temperatura a la que se encuentre el alimento que vamos a cocinar va a influir en el tiempo de cocción. Por ejemplo, un pescado congelado tardará más tiempo en cocinarse que uno fresco.

4. Tamaño de los alimentos

El tamaño de los alimentos influye directamente en el tiempo de cocción. Cuánto menor sea el tamaño, menos tiempo de cocción necesita. Para conseguir mejores resultados, te recomendamos que optes por porciones más pequeñas.

5. Con líquido

La presencia de líquidos (agua, vino o aceite, entre otros) en los alimentos ayudará a que se pueda generar más vapor y/o a dar aroma a la preparación, así como acortar el tiempo de cocción. Si este líquido no toca los alimentos, estos mantendrán más nutrientes, por eso la **bandeja del Estuche de Vapor** es un complemento ideal.

6. Cuidado con las grasas

Los alimentos ricos en grasas absorben más temperatura y más deprisa. Para evitar que se cuezan demasiado es importante no ponerlos en el centro del plato del microondas, usar temperaturas más bajas y menores tiempos de cocción.

7. No todo es proporcional

Podemos pensar que a más cantidad de alimentos, más tiempo de cocción y sí, es así, pero no es directamente proporcional, por lo que el tiempo para el doble de alimentos será el doble menos 1 o 2 minutos.

8. La cocción de verduras depende del agua

El tiempo de cocción de las verduras variará dependiendo de la cantidad de agua que tengan. Cocinarlas al vapor hará que su color sea más intenso, aunque eso no significa que les falte cocción. También su textura es diferente si la comparas con la de verduras hervidas: al vapor quedan más “al dente”.

9. Reposo

Cuando suena el “ping” del microondas, la cocción puede seguir unos minutos más. Dejar reposar la preparación nos ayudará a que los alimentos se terminen de cocinar y que esta cocción sea más uniforme.

10. No todo vale

No todos los recipientes son aptos para el microondas. Los recipientes fabricados con materiales no aptos para el uso en microondas pueden transferir moléculas a los alimentos durante la cocción. Es importante comprobar que los recipientes que empleamos para cocer nuestros alimentos en el microondas son aptos y seguros para evitar esta transmisión de moléculas. La **silicona Platino**, por ejemplo, es ideal para este tipo de cocción porque las ondas que emite el microondas no alteran sus moléculas.

¡Curiosidad! *Es importante comprobar que los recipientes que empleamos para cocer nuestros alimentos en el microondas son aptos y seguros.*



Mitos del microondas.



Mitos del microondas

Aunque autoridades sanitarias avalan la seguridad del microondas para la salud del consumidor desde hace décadas, existen algunas creencias de lo perjudicial que puede llegar a ser utilizarlo. Existen suficientes evidencias científicas para confirmar que el microondas es seguro y para acabar con algunos mitos.

MITO 1. Cocinar al microondas daña los alimentos

***¡Curiosidad!** Las ondas electromagnéticas con las que funciona el microondas no dañan los alimentos ni originan cambios moleculares en los alimentos.*

Las ondas electromagnéticas con las que funciona el microondas no dañan los alimentos ni originan cambios moleculares en los alimentos. Las reacciones químicas que provoca son las que se dan con otros tipos de calentamiento y cocción.

MITO 2. Al cocinar en el microondas hay más pérdida de nutrientes

Existen estudios que concluyen que el microondas retiene nutrientes en igual o mayor medida que otros métodos de cocción. Eso se debe a que los alimentos que se cocinan en el microondas se cuecen al vapor o en su propio jugo y eso juega un papel importante en la conservación de nutrientes en los alimentos. ¿Por qué? Pues porque al no haber agua (o cualquier otro líquido) de cocción estos nutrientes no se pierden con este líquido. También porque es una forma de cocción rápida que, además, conserva mejor el color y la textura del alimento.

MITO 3. Utilizar el microondas, para cocinar o para calentar, es peligroso para la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que no existe ningún riesgo al cocinar o calentar alimentos en el microondas, siempre que se sigan correctamente las instrucciones del fabricante y se mantenga limpio.

MITO 4. Las radiaciones que emite el microondas son peligrosas para nuestra salud

Existen diferentes tipos de radiaciones electromagnéticas, unas son ionizantes y otras no ionizantes. Las primeras son conocidas también con el nombre de rayos X. Estas radiaciones pueden romper enlaces químicos y dañar nuestras células, ¡pero tranquilos!, ningún microondas usa este tipo de radiaciones. Los microondas emiten radiaciones electromagnéticas no ionizantes que no son peligrosas para la salud.

MITO 5. Los alimentos cogen partículas de los recipientes al calentarlos en el microondas

Eso puede ser verdad si no se utilizan los utensilios adecuados. Algunos materiales al calentarse al microondas pueden migrar sustancias químicas al alimento, pero existen otros que pueden utilizarse sin problema y sin contaminar los alimentos que queremos cocinar o calentar. ¡Es importante fijarse en la descripción del producto!



Productos Lékué.



Los productos Lékué son de total confianza. Están confeccionados con materiales inocuos para la salud y respetuosos con el medioambiente.

Estuche de Vapor

Ideal para preparar verduras y pescado al vapor. De lo más sano y delicioso ¡en solo unos minutos!



Rice & Grain Cooker

Cuece arroz y cereales de cualquier tipo. ¡Rápido y sin ensuciar!



Ovo

Huevos para dar un toque divertido y original a todos tus platos.



Omelette

Preparar tortillas ricas y sabrosas nunca había sido tan fácil ni tan rápido, ¡solo necesitas un par de minutos!



Pasta Cooker

Prepara macarrones, espaguetis, lacitos o cualquier otro tipo de pasta de una forma muy sencilla y en poco tiempo. ¡La pasta no se pasa y no tienes que estar pendiente de los tiempos de cocción!



Spanish Omelette

Cocina tortillas de patatas inmejorables ¡en un abrir y cerrar de ojos!



Minute Cake

¡Solo necesitas 1 minuto para preparar tus postres en el microondas y disfrutarlos al momento!



Choco Fondue

Sumerge frutas y otros dulces en un apetitoso baño de chocolate fundido. ¡Qué delicia!



Trucos.



Frecuentemente, el microondas se utiliza única y exclusivamente para recalentar y descongelar, pero como ya hemos comentado, ¡ofrece muchísimas más posibilidades! ¡Toma nota de estos 3 trucos!: pelar ingredientes, deshidratar alimentos y preparar aceites aromáticos. ¡Atrévete a sacarle el mayor partido a tu microondas!

¡Toma nota de estos 3 trucos!: pelar ingredientes, deshidratar alimentos y preparar aceites aromáticos.

1. PELAR

Ajos, castañas, tomates... No necesitas poner una olla a hervir para escaldarlos; ¡mucho más fácil!: colócalos en el microondas dentro del Estuche de Vapor con agua unos segundos a máxima potencia. ¡No te compliques!

2. DESHIDRATAR

Albahaca, tomillo, orégano, romero, perejil... ¡Secar hierbas frescas nunca había sido tan sencillo!: el microondas quita la humedad rápidamente. Solo tienes que colocar las hierbas encima de la **Bandeja del Estuche de Vapor** de Lékué sin tapanlo y poner el microondas en marcha a máxima potencia en intervalos de 3-5 minutos. Voltéalas tras cada intervalo y repite el proceso hasta que queden secas.

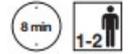
3. AROMATIZAR

¡Prepara tus propios aceites aromáticos en un momento! Dentro del **Estuche de Vapor** mezcla el aceite con un puñado de hierbas aromáticas, piel de naranja o limón o cualquier otro aromatizante que te guste y pon el microondas a máxima potencia durante unos segundos. ¡Déjate envolver por el aroma!

Recetas.



Estuche de Vapor



Rodaja de salmón a las cinco pimientos

Ingredientes

- 1 rodaja de salmón
- 100g de judías verdes
- ½ chalota
- ½ cucharadita de mezcla de 5 pimientos
- 4cl de vino blanco
- 1 pizca de flor de sal
- 1 nuez de mantequilla

Preparación

1. Limpia las judías verdes y corta la chalota en láminas. Pon las judías y la chalota dentro del Estuche de Vapor con una cucharada de agua, formando un lecho. Deja cocer 4 minutos en el microondas a máxima potencia (700 W). Añade el salmón en el Estuche de Vapor, con la mantequilla y el vino blanco. Aliña con sal y la mezcla de 5 pimientos.
2. Deja cocer 3 minutos y 30 segundos en el microondas a máxima potencia (700W).
3. Sirve con la ayuda de la espumadera Lékué, que se ha diseñado especialmente para el Estuche de Vapor.



Rice Cooker



Ensalada de trigo tierno, con brotes de lechuga y dados de tomate pera

Ingredientes

129g de trigo tierno

150g de brotes de lechuga verde

2 tomates pera cortados en dados

Sal

Aceite de oliva

Vinagre de manzana

Preparación

1. Pon el trigo en el Rice & Grain Cooker junto con 300ml de agua y cuece 13 minutos en el microondas a máxima potencia (700W). Después, deja reposar 3 minutos. Retíralo y deja que se enfríe por completo.
2. Lava y seca las hojas de lechuga. Una vez esté frío, mezcla el trigo con las hojas de lechuga y los dados de tomate.
3. Aliña al gusto, con sal, aceite y vinagre.



Pasta Cooker



Tallarines con pera, nueces y gorgonzola

Ingredientes

160g de tallarines
45g de gorgonzola
100g de nata líquida
1 pera
25g de nueces
Aceite de oliva
Sal
Agua

Preparación

1. Cuece los tallarines en el microondas dentro del Pasta Cooker siguiendo las instrucciones del producto. Cuando acabe la cocción, escurre la pasta en el mismo Pasta Cooker.
2. Añade la nata, el gorgonzola cortado en dados y una pizca de sal. Remueve, tapa y cuece 2 minutos más.
3. Añade la nuez troceada y la pera cortada en pequeños dados. Mezcla bien todos los ingredientes y sirve.



Omelette Tortilla de calabacín



Ingredientes

100g de calabacín
2 cucharadas soperas de agua
2 cucharadas soperas de aceite
2 cucharadas soperas de leche
2 huevos
Sal

Preparación

1. Corta los calabacines en trozos y colócalos dentro de Omelette junto con el aceite, el agua y la sal. Cierra y cuece 3 minutos en el microondas a máxima potencia (700 W).
2. En un bol, bate los huevos junto con la leche y una pizca de sal. Vierte en Omelette y mezcla con el resto de ingredientes.
3. Cuece 2 minutos a máxima potencia (700 W), da la vuelta a Omelette y cuece 30 segundos más.



Ovo + Estuche



Huevo con espinacas y queso de cabra

Ingredientes

1 manojo de espinacas frescas
1 cucharadita de queso de cabra
1 huevo
Aceite de oliva
Sal, pimienta

Preparación

1. Introduce las espinacas en el Estuche de Vapor junto con 2 cucharadas y media de agua, una pizca de sal y de pimienta. Cierra las pestañas y deja cocer 2 minutos en el microondas a máxima potencia (700 W).
2. Retira las espinacas y mézclalas con el queso de cabra hasta que se funda.
3. Unta los bordes del OVO con el aceite de oliva. Agrega el huevo sin cáscara en el OVO y añade una pizca de sal y de pimienta. Añade la mezcla de espinacas, cierra la tapa y cuece 1 minuto en el microondas a máxima potencia (700 W).



Minute Cake Mousse de limón



Ingredientes

Zumo de 2 limones

20g de azúcar

200ml de nata montada

Preparación

1. En cada Minute Cake, disuelve 2 cucharillas de azúcar en el zumo de $\frac{1}{2}$ limón. Deja cocer cada Minute Cake 30 segundos en el microondas a máxima potencia (700 W).
2. Añade la nata montada y remueve hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
3. Deja reposar en la nevera 20 minutos. Sírvelo con 2 hojas de menta.



Choco Fondue

Chocolate negro con naranja

5-6 min

Ingredientes

75-125g de chocolate negro

Ralladura de naranja

Agua

Preparación

1. Cada cavidad de silicona debe contener entre 75 y 125 gr de chocolate. No es necesario llenar todas las cavidades. Llena 1, 2 o 3 cavidades de chocolate y caliéntalo en el microondas a máxima potencia (700 W) 5-6 minutos.
2. Chocolate negro con naranja: llena la base de plástico de agua hasta el borde. Coloca la parte de silicona en el interior de la base de plástico y asegúrate de que las dos partes encajan bien. Vierte el chocolate en la cavidad de silicona. Caliéntalo en el microondas y respeta el tiempo de cocción.
3. Saca el molde del microondas con cuidado y remueve el chocolate con la cucharilla para que se funda por completo. Ralla la naranja, añádela al chocolate y ¡listo!

