

GUILLAUME MARINETTE
Fotografías de Valéry Guédés

COCINA *en 3 pasos*

75 RECETAS SANAS Y RÁPIDAS PARA PREPARAR
CON EL MICROONDAS



LA NUEVA TÉCNICA
DE COCCIÓN
REVOLUCIONARIA




LUNWERG
EDITORES

GUILLAUME MARINETTE

FOTOGRAFÍAS DE VALÉRY GUÉDÉS
ESTILISMO DE ÉLISABETH GUÉDÉS

COCINA *en 3 pasos*

75 RECETAS SANAS Y RÁPIDAS PARA PREPARAR
CON EL MICROONDAS

Traducción de Marta García García



**PLATOS
ÚNICOS**

P. 12

ARROZ Y PASTA

P. 72

VERDURAS

Y GUARNICIONES

P. 102

POSTRES

P. 128



¿CÓMO SE COCINA AL MICROONDAS CON UN TARRO?

Cuando pensamos en tarros, imaginamos los estantes llenos de nuestras abuelas y en todo el tiempo que llevaba prepararlos.

En aquella época, los botes permitían preservar la producción del huerto y preparar algunos platos que había que cocinar durante largas horas, y a menudo demasiado, para garantizar que se conservaran mucho tiempo. ¡Pero eso era antes!

Hoy día, los tarros son nuestros nuevos aliados para una cocina rápida y saludable. Gracias a ellos, podrás preparar en tan solo unos minutos platos deliciosos para llevar adonde quieras o para degustar *in situ*.

La técnica, muy fácil, permite conservar los platos al vacío: sin oxígeno, se conservan mucho más sin degradarse.

¡Por eso los puedes guardar hasta 15 días!

Una técnica sencillísima con solo tres pasos:

1. Meter los ingredientes en el tarro.
 2. Cerrarlo.
 3. Cocer en el microondas unos minutos.
- El tarro es como una pequeña olla a presión, ¡pero menos peligrosa y más rápida! El calor que se genera cocina los alimentos, pero también hace que se escape todo el aire que queda en el bote, garantizando así su conservación durante varios días.

Tres grandes ventajas:

- La rapidez: la pasta puede cocinarse en 6 minutos en lugar de 12 o 14, con las legumbres se gana aún más tiempo.
- Una cocción sana, en su salsa, que requiere poca grasa.
- La conservación: una vez cocinados y refrigerados, los tarros se conservan hasta 15 días en la nevera. Es práctico para preparar los platos con antelación.

MATERIAL NECESARIO

- **Un microondas:** da igual el modelo. Pero es importante hacer la prueba del agua hirviendo (véase página 6) para conocer su potencia y adaptar los tiempos de cocción si hiciera falta.
- **Un frigorífico:** para conservar los tarros una vez cocinados, si no se van a comer inmediatamente.
- **Tarros:** que sean de cristal con cierre hermético, como los de las marcas Weck® o Le Parfait® (los modelos recientes) y los de la gama Korken de Ikea®. No deben usarse los tarros de mermelada u otros con tapas de metal.

Personalmente, yo prefiero los Weck® porque me parece que son más fáciles de limpiar y perfectos para las cocciones cortas. Los de Le Parfait® o Ikea® son más adecuados para las cocciones más lentas o para grandes trozos de carne.

Para 1 persona, escoge tarros de 220, 370 y 580 ml. Los tarros de 1 l son para 2 a 4 personas según las recetas.



LA PRUEBA DEL AGUA HIRVIENDO

Cada microondas es diferente, especialmente en tamaño y potencia. Para asegurarse de elaborar con éxito todas las recetas de este libro, es necesario hacer previamente una prueba muy sencilla y rápida.

Conseguir un tarro de unos 500 ml. Llenarlo hasta las tres cuartas partes, es decir, con 370 ml (o g) de agua a temperatura ambiente. Cerrarlo. Poner en marcha el microondas a potencia media durante 5 minutos.

A partir de 2 minutos 30 segundos, controlar en intervalos de 30 segundos. El objetivo es saber cuándo el agua llega a ebullición.

Si el agua hierve antes de los 4 minutos, repetir la prueba con una potencia inferior. Si tras 4 minutos 30 segundos el agua todavía no hierve, hacer de nuevo la prueba a una potencia superior.

La prueba se puede realizar con tarros de diferentes capacidades. El agua debe hervir en un intervalo de unos 30 segundos del tiempo indicado a continuación:

- 2 minutos 30 segundos para un tarro de 350 ml;
- 4 minutos para un tarro de 500 ml;
- 6 minutos para un tarro de 750 ml;
- 8 minutos para un tarro de 1 l.

TIEMPO DE COCCIÓN Y PLAZO DE CONSERVACIÓN

El tiempo de cocción influye considerablemente en la conservación de los platos.

Para conservar los botes hasta 15 días, es necesario que se haga el vacío manteniendo la ebullición por lo menos durante:

- 1 minuto 30 segundos para un tarro de 350 ml;
- 2 minutos para un tarro de 500 ml;
- 3 minutos para un tarro de 750 ml;
- 4 minutos para un tarro de 1 l.

La cocción total se calcula sumando el tiempo que tarda en llegar a ebullición (véase la prueba anterior) y el tiempo durante el cual se mantiene el hervor. Por lo tanto, los tiempos medios de cocción serán de:

- 4 minutos para un tarro de unos 350 ml (2 minutos 30 segundos + 1 minuto 30 segundos);
- 6 minutos para un tarro de unos 500 ml (4 minutos + 2 minutos);
- 9 minutos para un tarro de 750 ml (6 minutos + 3 minutos);
- 12 minutos para un tarro de 1 l (8 minutos + 4 minutos).

Estos tiempos pueden variar unos 30 segundos dependiendo de los resultados de la prueba del agua hirviendo. Por lo general, cuanto menos tiempo cuezan los platos, más corto será su plazo de conservación.

LAS PRECAUCIONES QUE DEBES TOMAR

La primera vez que se usen los tarros, desengrasa bien los cierres metálicos: a veces quedan residuos de grasa que podrían provocar chispas en el microondas.

Las juntas que se empleen deben estar limpias y en buen estado. Si están agrietadas o dañadas, no es seguro que se haga el vacío y el plato no podrá conservarse durante el tiempo previsto.

En el caso de las juntas y los cierres metálicos, es preferible lavarlos a mano para que duren mucho más. Pero no hay que preocuparse, también se pueden comprar por separado, a un precio más económico.

Es importante limpiar bien los bordes de los tarros antes de cerrarlos y asegurarse de que se utilizan cierres metálicos en buen estado.

Si las paredes exteriores del microondas comienzan a calentarse, deja que este se enfríe antes de volver a utilizarlo.

Después de cada cocción, limpia las paredes del microondas para evitar que la condensación causada por las cocciones las obstruya.

¡Ojo! Aunque parezca que se ha hecho el vacío, estos tarros deben consumirse como máximo 15 días después de elaborarlos.

Los tarros pueden lavarse en el lavavajillas.

Al guardarlos, no coloques la junta directamente sobre el tarro. Podría deformarse, o peor: enmohecerse.



¿CÓMO SE COCINA EN UN TARRO?

<p>Si la preparación es muy líquida, llena el tarro como máximo hasta tres cuartos de su altura. Si se usan verduras que merman durante la cocción, se pueden llenar hasta arriba (por ejemplo, para el pollo a la vizcaína, página 18).</p>	<p>No te preocupes si el tarro silban un poco durante la cocción, es el vapor que sale.</p>	<p>Procura esperar 20 minutos antes de abrirlo: así se termina la cocción y se hace el vacío para conservarlo varios días. Después de este tiempo podemos abrirlo sin peligro. Se puede destapar antes si queremos comerlo enseguida, pero ten cuidado de no quemarte.</p>
<p>Si el tarro está demasiado vacío, será difícil de abrir y su conservación se acortará.</p>	<p>Si el tarro está demasiado lleno, se desbordará durante la cocción.</p>	<p>Si utilizas tarros Weck®, ciérralos con cuatro grapas en lugar de las dos recomendadas por el fabricante.</p>
<p>Usa solo la función microondas y olvídate de las funciones <i>crisp</i>, <i>grill</i>, etc.</p>	<p>Cuidado, el tarro está muy caliente cuando sale del microondas.</p>	<p>Hay que cocinar los tarros uno a uno.</p>
<p>Deja que se enfríen antes de meterlos en la nevera. Es indispensable que los tarros estén en un lugar fresco y no a temperatura ambiente para una conservación óptima.</p>		

¿CÓMO ABRIR LOS TARROS?

Para recalentar los platos, quita los cierres metálicos o las grapas de los tarros. Cuando el plato esté caliente, tira de la junta para poder abrir el tarro fácilmente. El vapor favorecerá la apertura.

Calcula 3 minutos para un tarro de 500 ml, 4 minutos para uno de 750 ml y 6 minutos para uno de 1 l.





¡METER COSAS DE METAL EN UN MICROONDAS ES PELIGROSO!

¡No! Cuidado con las ideas preconcebidas. Nos han enseñado a no meter cosas de metal en el microondas porque pueden hacer saltar chispas, o incluso llamas. En realidad, lo que puede resultar peligroso es la forma de los objetos y el porcentaje de aluminio de cada uno de ellos.

Algunos microondas se suministran con rejillas que se pueden utilizar con cualquier programa del microondas. Esta es la prueba de que ciertos materiales metálicos pueden emplearse sin riesgo.

Además, lo importante es la forma de los materiales que metemos en el microondas. Así, por ejemplo, en el caso de una cucharita y un tenedor del mismo material, con la cuchara no habrá problemas, mientras que la forma del tenedor generará chispas porque se crearán campos electromagnéticos entre cada púa.

Si no sabes si puedes meter tus frascos en el microondas, especialmente los de la marca Le Parfait®, llénalos de agua y ponlos algunos segundos en el microondas. Si hay alguna chispa, para y no emplees ese bote para cocinar las recetas de este libro. No coloques ningún otro elemento metálico en el microondas.

¿SE PUEDEN CONGELAR LOS TARROS?

¡Sí! Solo tienes que dejar que se descongelen durante una noche en la nevera o utilizar la función de descongelación antes de calentarlos según los tiempos habituales.

COCCIONES BÁSICAS PARA UN TARRO DE 500 ML

PASTA

50 g de pasta + 100 ml de agua con sal: 6 min a 500 W

ARROZ

60 g de arroz + 120 ml de agua con sal: 6 min a 750 W

TRIGO

50 g de trigo + 100 ml de agua con sal: 6 min a 750 W

LENTEJAS

80 g de lentejas + 160 ml de agua con sal: 7 min a 750 W

QUINOA

60 g de quinoa lavada dos veces + 90 ml de agua: 7 min a 750 W

PATATAS

1 patata mediana + 1 chorrito de agua con sal: 6 min a 750 W



**PLATOS
ÚNICOS**

POLLO CON CURRI



- 2 pechugas de pollo
- 240 g de arroz basmati o tailandés
- 240 ml de nata líquida
- 240 ml de agua
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de café de pasta de curri
- 4 cucharadas soperas de queso emmental rallado

PARA SERVIR

- 1 cucharada sobera de cilantro picado

- 1** Repartir todos los ingredientes entre los tarros y en partes iguales, excepto el pollo.
- 2** Cortar las pechugas de pollo en dados o en lonchas y ponerlas en los botes. Limpiar bien los bordes y cerrarlos con 4 grapas sin olvidar la junta.
- 3** Cocer cada tarro 6 minutos a 750 W (potencia estimada, véase página 6).
- 4** Dejar reposar 3 minutos antes de abrirlos si se quieren tomar inmediatamente. Si no, dejar que se enfríen y guardarlos en la nevera hasta que se vayan a consumir. Espolvorear con cilantro picado antes de comer.

