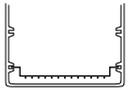
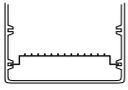
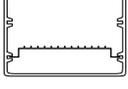
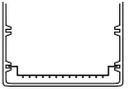
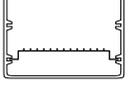
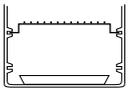
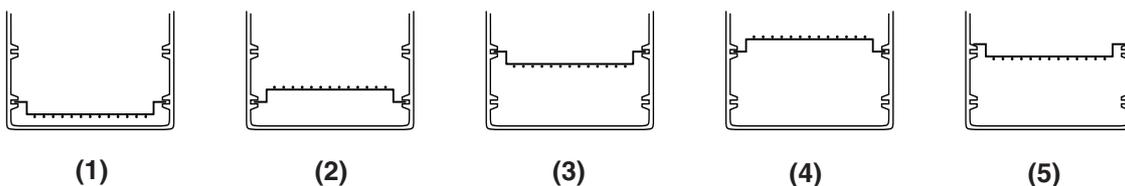


## TABLA GENERAL

Programa	Posición de la perilla del selector de funciones	Posición de la perilla del termostato	Posición de la parrilla y accesorios	Notas/Consejos
DECONGELACION		●		—
MANTENER CALIENTES LAS COMIDAS		60°		—
COCCION HORNO VENTILADO		60°+230°		Ideal para lasañas, carnes, pizzas, bizcochos, platos de superficie crocante (gratinados) y para el pan. Para el uso de los accesorios, consultar la tabla de la pág. 82.
				
COCCION TRADICIONAL		60°+230°	 	Ideal para la cocción verduras rellenas, pescados, plum-cakes y aves pequeñas. Para el uso de los accesorios, consultar la tabla de la pág. 82.
COCCION GRILL		▼▼▼		Ideal para cocción a la parrilla tradicional: hamburguesas, salchichas, brochetas, tostadas etc. Apoyar la grasería sobre la resistencia inferior.

### POSICIONES CORRECTAS DE LA PARRILLA:



**NOTA:** Las posiciones se encuentran numeradas de este modo en el curso del texto y del recetario.

## CARACTERISTICAS TECNICAS

Tensión de funcionamiento .....	véase placa de características
Potencia máxima absorbida .....	véase placa de características

### CONSUMO DE ENERGIA (norma CENELEC HD 376)

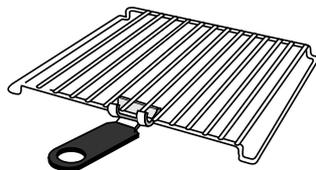
Para alcanzar los 200°C .....	kW 0,1
Para mantener por una hora a 200°C .....	kW 0,5
Total .....	kW 0,6

Este aparato se ajusta a la directiva CEE 89/336 relativa a la compatibilidad electromagnética.  
Los materiales y objetos destinados al contacto con alimentos satisfacen las prescripciones de la directiva CEE 89/109.

### (\*) OPTIONAL: LUZ INTERIOR DEL HORNO

Cuando el horno está funcionando, la luz interior permanece encendida. Para sustituir la bombilla, desenchufar el aparato, quitar el vidrio de protección y cambiar la bombilla quemada por una del mismo tipo (para altas temperaturas). Reponer el vidrio de protección.

### MANGO DE LA PARRILLA:



Sirve para sacar la parrilla cuando está caliente.

## RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1. Este horno está proyectado para cocer alimentos. No utilizarlo para otros fines y no modificarlo ni desmontarlo de ninguna manera.
2. Está prohibido el uso de este aparato por parte de ni-**os** y de personas incapaces sin la oportuna vigilancia.
3. No dejar que los ni-**os** jueguen con el aparato.
4. Antes de utilizarlo, verificar que el aparato no haya sufrido ningún daño durante el transporte.
5. Colocar el aparato sobre un plano horizontal a una altura de no menos de 85 cm, **fuera del alcance de los niños**.
6. Con el aparato en funcionamiento, la temperatura de la puerta o de la superficie externa podría ser muy elevada.: tocar solamente las perillas y los tiradores de plástico.
7. No apoye ningún objeto sobre el horno cuando está encendido.
8. Antes de enchufar el aparato, controlar que:
  - La tensión de la red coincida con el valor indicado en la placa de las características técnicas, colocada en la parte inferior del aparato.
  - La toma de corriente tenga una capacidad mínima de 10 A y esté dotada de una adecuada descarga a tierra. **El fabricante no asume ninguna responsabilidad en caso de que esta indicación no se respete.**
9. Lavar esmeradamente todos los accesorios antes de utilizarlos.
10. Antes de utilizar por primera vez el aparato, hacerlo funcionar vacío con el termostato en el máximo. Dejar así por no menos de 15 minutos para eliminar el olor a "nuevo". Durante esta operación, airear la habitación.
11. No trasladar el aparato mientras esté funcionando.
12. En caso de sustitución, utilizar sólo cables de alimentación conforme a las normas, de goma H05 RRF, de sección idéntica a la indicada en el cabo de dotación.

**ATENCIÓN:** Tras haber desembalado el aparato, controlar la puerta y su integridad. Al ser la puerta de cristal es, por lo tanto, frágil. Aconsejamos solicitar su sustitución si resultase visiblemente astillada, rayada o arañada. Además, durante la utilización del aparato, las operaciones de limpieza y los desplazamientos, evitar cerrarla bruscamente, golpearla violentamente y derramar líquidos fríos sobre el cristal del aparato caliente.

## USO DE LOS MANDOS

### ● PERILLA DEL TERMOSTATO

Seleccionar la temperatura deseada de la siguiente manera:

- Para descongelar (ver pág. 81) : Colocar la perilla en la posición ●.
- Para mantener las comidas calientes (ver pág. 81) : Colocar la perilla en la posición 60°C.
- Para coccion con horno ventilado o coccion tradicional (ver pág. 81 - 82) : Colocar la perilla entre 60°C y 230°C.
- Para asados a la parilla (ver pág. 83) : Colocar la perilla en la posición ▼▼▼.

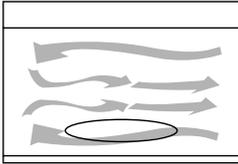
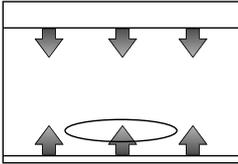
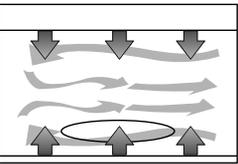
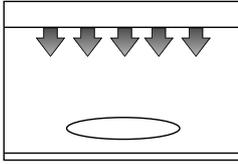
### ● PERILLA DE ENCENDIDO Y PROGRAMACION

- Para encender el horno : Colocar la perilla en la posición .
- Para apagar el horno : Colocar la perilla en la posición "0".
- Para programar el tiempo de cocción : Girar la perilla en sentido horario hasta el valor deseado (máx. 120 minutos). Al cabo de ese tiempo se oirá una señal acústica (\*) y el horno se apagará automáticamente.  
(\* ) Sólo algunos modelos.

Para las cocciones que precisen un tiempo inferior a los 10 minutos, habrá que girar el temporizador hasta el tope y luego posicionarlo en el tiempo deseado.

### ● PERILLA DEL SELECTOR DE FUNCIONES

Permite seleccionar las funciones disponibles para las distintas cocciones, a saber:

	 <b>DESCONGELACION</b> (sólo la ventilación en funcionamiento.)		 <b>COCCION TRADICIONAL</b> (sólo resistencias superior e inferior en funcionamiento)
	 <b>COCCION CON HORNO VENTILADO, MANTENER LAS COMIDAS CALIENTES</b> (resistencia superior, resistencia inferior y ventilación en funcionamiento.)		 <b>GRILL</b> (sólo resistencia superior en funcionamiento a la potencia máxima.)

### ● LUZ PILOTO

La luz encendida indica que el horno se está calentando; cuando se apaga significa que el horno ha alcanzado la temperatura programada.

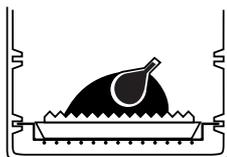
En la función DESCONGELACION la luz piloto permanece apagada.

## USO DEL HORNO

### ● CONSEJOS GENERALES

- En las cocciones con horno ventilado, estático y grill, se consiguen mejores resultados precalentando el horno a la temperatura escogida.
- Los tiempos de cocción dependen de la calidad de los productos, la temperatura de los alimentos y el gusto personal de cada uno. Los tiempos indicados en la tabla son solamente indicativos y susceptibles de variaciones y no incluyen el tiempo necesario para precalentar el horno.
- Para cocer alimentos congelados, consultar los tiempos indicados en el envase de cada producto.

### IMPORTANTE



#### Si el horno está dotado de parrilla dietética:

aconsejamos cocer el pollo, los asados y las aves pequeñas directamente sobre la parrilla dietética, apoyada sobre la grasera (ver la figura). Así se evitará que la grasa se deposite en el fondo y las paredes del horno. Para mayores detalles, ver más adelante.

### ● DESCONGELACION

Para descongelar correctamente en breve tiempo:

- Colocar la perilla del selector de funciones en posición .
- La perilla de encendido y programación debe estar en la posición .
- Colocar la parrilla en la posición 2 (ver pág. 78) y apoyar sobre ella un plato bajo con el alimento por descongelar. Cerrar la puerta.

Ejemplo de descongelación: 1 Kg de carne en 80-90 minutos, sin necesidad de darle la vuelta.

### ● MANTENER LAS COMIDAS CALIENTES

- Colocar la perilla del termostato en la posición 60°C.
- Colocar la perilla del selector de funciones en posición .
- Colocar la perilla de encendido y programación en posición .
- Colocar la parrilla en la posición 2 (ver pág. 78) y apoyar sobre ella el plato con los alimentos.

Se aconseja no mantener las comidas calientes en el horno durante mucho tiempo, ya que podrían resecarse.

### ● COCCION CON HORNO VENTILADO

Esta función es ideal para realizar unas óptimas pizzas, lasañas, platos gratinados, todo tipo de plato a base de carne (salvo aves pequeñas), patatas asadas, bizcochos en general y pan. También es adecuada para la cocción simultánea en dos niveles. Proceder como sigue:

- Colocar la parrilla en la posición indicada en la tabla o en el recetario.
- Colocar la perilla del selector de funciones en la posición .
- Seleccionar la temperatura deseada mediante la perilla del termostato.
- Colocar la perilla de encendido y programación en la posición  o en el tiempo de cocción deseado (ver punto "Uso de los mandos").
- Esperar a que el horno alcance la temperatura escogida (se apagará el piloto) e introducir el recipiente con la comida.

Recetas/Cantidad	Perilla termostato	Tiempo	Pos. parrilla	Observaciones y consejos
Maccarones gratinados 1 Kg.	230°	20 min.	1	Girar la bandeja a mitad de la cocción.
Lasañas 1 kg.	230°	20 min.	1	Utilizar una cazuela; girar a los 10 minutos.
Pizza 500g	225°	17 min.	2	Utilizar la graseras.
Pollo 1 kg.	200°	70-80 min.	1	Utilizar la parrilla dietética sobre la graseras; dar la vuelta a los 38 minutos.
Asado de cerdo 900g	200°	70 min.	1	Utilizar la parrilla dietética sobre la graseras; dar la vuelta a los 35 minutos.
Rollo de carne 650g	180°	55 min.	2	Utilizar una graseras; dar la vuelta a los 30 minutos.
Patatas asadas 500g	200°	50 min.	2	Utilizar una graseras; dar la vuelta dos veces.
Pastel de mermelada 700g	180°	40 min.	2	Utilizar una graseras.
Strudel 1 kg	180°	40 min.	2	Utilizar la graseras.
Tarta de nueces 800g	180°	35 min.	2	Utilizar un molde de bizcocho.
Galletas (dulces) 100g	180°	14 min.	2	Utilizar la graseras.
Pan 500g	200°	25 min.	2	Utilizar la graseras untada con aceite.

## ● COCCION TRADICIONAL

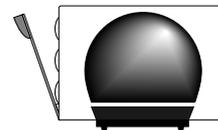
Esta función es ideal para todo tipo de pescados, verduras rellenos, bizcochos con claras a nieve y para tartas que requieran mucho tiempo de cocción (más de 60 minutos). Proceder como sigue:

- Colocar la parrilla en la posición indicada en la tabla o en el recetario.
- Colocar la perilla del selector de funciones en la posición .
- Seleccionar la temperatura deseada mediante la perilla del termostato.
- Colocar la perilla de encendido y programación en la posición  o en el tiempo de cocción deseado (ver punto "Uso de los mandos").
- Esperar a que el horno alcance la temperatura escogida (se apagará el piloto) e introducir el recipiente con la comida.

Recetas/Cantidad	Perilla termostato	Tiempo	Pos. parrilla	Observaciones y consejos
Codornices (3)	230°	44 min.	1	Utilizar la parrilla dietética sobre la graseras; dar la vuelta a los 24 minutos.
Trucha 500g	200°	35 min.	2	Utilizar la graseras; girar a los 16 minutos.
Calamares rellenos 450g	200°	30 min.	1	Utilizar una cazuela; dar la vuelta a mitad de la cocción.
Tomates al gratin 550g	200°	40 min.	1	Utilizar la graseras aceitadas; girar a los 20 minutos.
Calabacines con atún 750g	200°	40 min.	1	Utilizar la graseras, poner aceite, tomate y agua; girar la graseras a los 20 minutos.
Plum cake 1 kg	180°	75 min.	1	Utilizar un molde y girarla a mitad de cocción.
Meringues	120°	50 min.	2	Dejar reposar al menos un día antes de servir.

## ● COCCION CON GRILL

- Colocar la parrilla en la posición 4 y la grasera sobre la resistencia inferior. Se recomienda verter dos vasos de agua en la grasera para evitar que se produzcan humos y olores a causa de la grasa quemada y para facilitar la limpieza.
- Colocar la perilla del selector de funciones en la posición .
- Precalentar el horno durante 10 minutos.
- Colocar la comida.
- **Cerrar la puerta sólo hasta el primer "clic"**, como se ve en la figura.
- La perilla de encendido y programación puede colocarse en la posición  o en el tiempo de cocción deseado (ver punto "Uso de los mandos").



Recetas/Cantidad	Perilla termostato	Tiempo	Pos. parrilla	Observaciones y consejos
Chuletas de cerdo (2)	▼▼▼	19 min.	4	Dar la vuelta a los 11 minutos.
Salchichas (3)	▼▼▼	10 min.	4	Dar la vuelta a los 6 minutos.
Hamburguesas frescas (2)	▼▼▼	13 min.	4	Dar la vuelta a los 7 minutos.
Chorizos (4)	▼▼▼	20 min.	4	Dar la vuelta a los 11 minutos.
Brochetas 500g	▼▼▼	26 min.	4	Dar la vuelta a los 8, 15 y 21 minutos.
Pan a la parrilla (4 rebanadas)	▼▼▼	2 min.	4	Dar la vuelta a 1 minuto (*).

(\*): Para tostar el pan, no colocar la grasera.

## LIMPIEZA

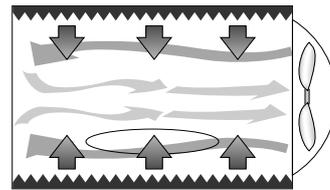
- Una limpieza frecuente evitará la formación de humos y malos olores durante la cocción.
- Antes de realizar cualquier operación de limpieza, desenchufar el aparato.
- **No sumergir el aparato ni lavarlo bajo un chorro de agua.**
- Parrilla, grasera y parrilla dietética se lavan como vajilla normal, a mano o en el lavavajillas.
- Para limpiar la superficie externa, utilizar solamente una esponja húmeda. No usar productos abrasivos, ya que dañarían la pintura. Cuidar que no penetre agua ni jabón líquido en las salidas de aire y vapor de la parte superior.
- Para limpiar el interior aluminado del horno, no utilizar nunca productos que puedan corroer el aluminio (detergentes en aerosol) y no raspar las paredes con objetos puntiagudos ni cortantes.

# Cocción simultánea en dos posiciones con horno ventilado

La cocción con horno ventilado permite preparar dos platos (incluso diferentes) al mismo tiempo, cada uno en un anaquel.

El calor que emiten las dos resistencias se distribuye en el interior del horno por obra del aire que hace circular el ventilador. De este modo, el calor alcanza todas las partes del horno de manera **rápida y uniforme**. Además, el aire dentro de la cámara queda muy seco, lo que impide que se mezclen los olores y sabores de los distintos platos.

Resistencia superior



Resistencia inferior

Para preparar dos platos a la vez, es suficiente tener en cuenta estas simples reglas generales.

1

El tiempo para cocinar dos platos simultáneamente es diferente de los tiempos de cocción individuales. Controlar **siempre** las tablas de referencia.

## Tiempos de cocción simultánea

Pollo  
Patatas

70 min.  
50 min.

## Tiempos de cocción individuales

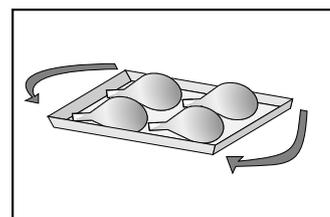
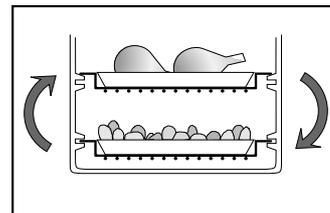
Pollo  
Patatas

70 - 80 min.  
55 min.

2

A media cocción, **intercambiar** las dos graseras (la del anaquel superior en el inferior, y viceversa).

Además, girar las graseras **media vuelta**.



## Tiempos de referencia para la cocción simultánea en 2 posiciones

**PARA LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACION, CONSULTAR EL RECETARIO DE LA PAG. 86.**

Este procedimiento permite preparar los platos de carne y sus respectivas guarniciones al mismo tiempo.

Recetas	Perilla termostato	Tiempos	Pos. Parrilla	Observaciones y consejos
<b>Pollo troceado + patatas</b>	<b>200°</b>	70 min. 50 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 200°. Poner el pollo en la posición 5 y, 20' después, las patatas en la posición 1. A los 42 minutos, intercambiar y girar ambas graseras.
<b>Conejo asado + strudel</b>	<b>180°</b>	65 min. 40 min.	<b>1</b> <b>5</b>	Calentar el horno a 180°. Poner al mismo tiempo el conejo en la posición 1 y el strudel en la posición 5. A los 30 minutos, intercambiar y girar ambas graseras.
<b>Rollo de carne + patatas</b>	<b>180°</b>	60 min. 60 min.	<b>3</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 180°. Poner al mismo tiempo el rollo de carne en la posición 3 y las patatas en la posición 1. A los 34 minutos, dar la vuelta a la carne y remover las patatas, sin intercambiar las graseras.
<b>Coliflor gratinada + conejo asado</b>	<b>200°</b>	20 min. 55 min.	<b>3</b> <b>3/1</b>	Calentar el horno a 200°. Poner el conejo en la posición 3. A los 35 minutos, pasar la graseras a la posición 1 y poner la coliflor en la posición 3.
<b>Volovanes + pastel</b>	<b>180°</b>	22 min. 35 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 180°. Poner los volovanes en la posición 5 y el pastel en la posición 1. A los 13 minutos, intercambiar las graseras.
<b>Quiche Lorraine + pimientos rellenos</b>	<b>180°</b>	40 min. 50 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 180°. Poner la quiche Lorraine en la posición 5 y los pimientos rellenos en la posición 1. A los 30 minutos, intercambiar las graseras.
<b>Conejo asado + lasañas</b>	<b>180°</b>	60 min. 35 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 180°. Poner el conejo en la posición 5 y las lasañas en la posición 1. A los 25 minutos, intercambiar las graseras.
<b>Pollo troceado + pastel</b>	<b>180°</b>	80 min. 35 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 180°. Poner el pollo en la posición 5 y el pastel en la posición 1. A los 13 minutos, intercambiar y girar las dos graseras. A los 40 minutos, dar la vuelta al pollo.
<b>Pizza + conejo asado</b>	<b>220°</b>	28 min. 50 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 220°. Poner la pizza en la posición 5 y el conejo en la posición 1. A los 16 minutos, intercambiar y girar las dos graseras.
<b>Pizza + pizza</b>	<b>220°</b>	28 min. 28 min.	<b>5</b> <b>1</b>	Calentar el horno a 220°. Poner una pizza en la posición 5 y la otra en la posición 1. A los 16 minutos, intercambiar y girar las dos graseras.
<b>Pollo troceado + torta</b>	<b>180°</b>	80 min. 50 min.	<b>1</b> <b>5</b>	Calentar el horno a 180°. Poner el pollo en la posición 1 y la torta en la posición 5. A los 25 minutos, intercambiar y girar las dos graseras.

Estos son sólo algunos ejemplos de cocción simultánea, a los cuales cada usuario podrá añadir los que su creatividad y experiencia le dicten.

# Recetario

## ENTREMESES

---

- Rollitos de berenjenas ..... pág. 87
- "Bruschetta" ..... pág. 87
- Mejillones gratinados ..... pág. 87
- Volovanes ..... pág. 87
- Quiche Lorraine ..... pág. 87

## PESCADOS

---

- Trucha con aceitunas ..... pág. 90
- Calamares rellenos ..... pág. 90
- Merluza asada ..... pág. 90
- Dorada en papillote ..... pág. 90
- Rodaballo gratinado ..... pág. 90

## ENTRADAS

---

- Ñoquis a la romana ..... pág. 88
- Torta a la pescadora ..... pág. 88
- Macarrones gratinados ..... pág. 88
- Lasañas a la boloñesa ..... pág. 88
- Pizza ..... pág. 88
- Raviolis gratinados ..... pág. 88

## VERDURAS

---

- Calabacines con atún ..... pág. 91
- Tomates al gratin ..... pág. 91
- Patatas asadas ..... pág. 91
- Coliflor gratinada ..... pág. 91
- Berenjenas a la parmesana ..... pág. 91
- Pimientos rellenos ..... pág. 91

## PLATOS DE CARNE

---

- Asado de cerdo ..... pág. 89
- Pollo asado ..... pág. 89
- Rollo de carne a las hierbas ..... pág. 89
- Codornices asadas ..... pág. 89
- Roast-beef ..... pág. 89
- Conejo asado ..... pág. 89
- Pollo troceado ..... pág. 89

## POSTRES

---

- Strudel de manzanas ..... pág. 92
- Plum cake ..... pág. 92
- Tarta de nueces ..... pág. 92
- Galletas ..... pág. 92
- Pastel de mermelada ..... pág. 92

# Entremeses

## Rollitos de berenjenas

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 2 berenjenas grandes
- 100g de jamón york
- 10 alcaparras en sal
- 150g de mozzarella
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 huevo
- Aceite y sal
- 100g de atún

Poner en la batidora la mozzarella, el jamón a taquitos, el atún desmenuzado y escurrido de aceite, las alcaparras lavadas, la mayonesa y el huevo. Batir por algunos segundos y si está demasiado fluido agregar 2 cucharadas de pan rallado. Cortar las berenjenas a lo largo y en rodajas de aproximadamente 1/2 cm de espesor. Poner en cada una de ellas un poco del relleno y envolver. Verter en una grasera 2 cucharadas de aceite, acomodar los rollitos y rociar con otro poco de aceite. Precalentar el horno a 180°. Cuando la luz piloto se apague, poner la grasera en la parrilla, en posición 2 durante 30 minutos, girándola a mitad de la cocción.

## Mejillones gratinados

Cocción GRILL

**Ingredientes para 2 personas:**

- 500g de mejillones
- Perejil
- Ajo
- Pan rallado
- Aceite
- Orégano
- Sal y pimienta

Raspar y luego lavar dos veces los mejillones, sin dejarlos en el agua. Ponerlos al fuego, apartándolos a medida que se vayan abriendo. Precalentar el horno en posición GRILL durante 10 minutos. Acomodar las medias conchas llenas en la grasera, esparcir un poco de ajo y perejil finamente picados, salar, agregar poca pimienta y algo de orégano. Rociar con aceite y esparcir un puñado de pan rallado fresco. Asar en la parrilla en posición 4 y gratinar durante 5 minutos.

## “Bruschetta”

Cocción GRILL

**Ingredientes para 4 personas:**

- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 rebanadas de pan grande, de miga abundante

Precalentar el horno en posición GRILL durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, colocar las rebanadas de pan en la parrilla en posición 4 y asarlas durante 4 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción y dejando la puerta del horno abierta hasta el primer “clic”. Cuando estén hechas, frotar las rebanadas con el ajo y rociarlas con un hilo de aceite. Si se desea mejorarlas aún, agregar rodajas de tomate condimentadas con albahaca picada y orégano.

## Quiche Lorraine

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 6 personas:**

- 250gr de masa de hojaldre congelada
- 150gr de tocino ahumado
- 1/4 l de nata
- 4 huevos
- Sal y pimienta

Estirar la masa aproximadamente a medio centímetro de espesor y forrar con ella una grasera untada con mantequilla. Pinchar el fondo con un tenedor. Cortar el tocino a trocitos y pasarlos por agua hirviendo. Preparar el relleno: batir los huevos, agregar nata, sal y pimienta y mezclar bien. Distribuir sobre la masa el tocino bien escurrido y cubrirlo con el batido de huevos y nata. Calentar el horno a 180°C. Cuando el piloto se apague, colocar la grasera sobre la parrilla en la posición 2 y hornear por 30 minutos.

## Volvanes

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 250g de hojaldre congelada
- 1 huevo

Estirar la masa con el rodillo hasta conseguir aproximadamente 1/2 cm de espesor. Cortarla con un molde redondo (6 cm de diámetro) para hacer 24 discos. Distribuir 12 de ellos en la grasera previamente mantecada y enharinada, luego pincelarlos con huevo batido. Cortar los 12 discos restantes en el centro con un molde de 3 cm de diámetro, de manera de lograr 12 rosca. Colocarlos sobre los discos anteriores y pincelarlos nuevamente con huevo. Precalentar el horno a 180°. Cuando la luz piloto se apague, introducir la grasera en el horno sobre la parrilla en posición 2. Dejar 20 minutos.

# Entradas

## Ñoquis a la romana

Cocción TRADICIONAL

### Ingredientes para 4 personas:

- 250g de sémola
- 100g de mantequilla
- 1 litro de leche
- Sal y pimienta
- 10 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 huevos

Hacer hervir la leche con un pellizco de sal, agregar la sémola en forma de lluvia revolviendo para evitar la formación de grumos y cocer por 10 minutos. Cuando la sémola esté cocida, añadirle 30 gr de mantequilla, 5 cucharadas de parmesano rallado, 3 huevos (uno por vez), pimienta y sal. Poner la mantequilla en un cazo y derretirla. Untar apenas una hoja de papel de cocina o tabla de amasar y volcar la sémola, nivelándola a un espesor de 1 cm aproximadamente. Dejar enfriar, recortar discos con un vaso de diámetro no muy ancho y disponerlos en círculo sobre la bandeja untada con mantequilla. Cubrir con abundante parmesano y mantequilla fundida. Precalentar el horno a 200°; cuando la luz piloto se apague, colocar la bandeja sobre la parrilla en posición 2. Dejar 30 minutos, girando la bandeja a mitad de la cocción.

## Lasañas a la boloñesa

Cocción HORNO VENTILADO

### Ingredientes para 6 personas:

- 9 hojas de masa con huevo
- 1/2 litro de bechamel
- Queso parmesano rallado
- 150g de salsa boloñesa

Cocer en agua salada hirviendo las lasañas (pocas por vez). Dejarlas unos 5 minutos, escurrirlas con la espumadera y extenderlas sobre un trapo de cocina hasta que se enfríen. Preparar aparte la salsa boloñesa y la bechamel. Cuando todos los ingredientes estén listos, mantener una cazuela, extender 2 cucharadas de bechamel y acomodar una capa de pasta. Verter las dos salsas juntas, agregar un puñado de queso parmesano rallado y continuar de este modo hasta terminar con los ingredientes. Precalentar el horno a 230°; cuando la luz piloto se apague, colocar sobre la parrilla en posición 1. Cocer durante 20 minutos, girando a mitad de la cocción.

## Pizza

Cocción HORNO VENTILADO

### Ingredientes para 4 personas:

- 500g de masa de pizza
- 1 mozzarella
- 1 bote de tomates pelados
- 50g de jamón york
- Orégano y sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Untar con un poco de aceite de la grasera y acomodar encima la masa previamente estirada fina. Cubrirla con el tomate, la mozzarella cortada a taquitos, el jamón, orégano, sal y un poco de aceite. Precalentar el horno a 225°. Cuando la luz piloto se apague, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 17 minutos.

## Torta a la pescadora

Cocción HORNO VENTILADO

### Ingredientes para 6 personas:

- 250 gr de harina blanca
- 1/2 vaso de agua
- 600 gr entre mejillones y almejas
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- Perejil
- 150 gr de mantequilla
- Un pellizco de sal
- 3 huevos
- 1/4 l de nata líquida
- Sal

Cortar la mantequilla a trocitos y ponerla en la batidora con la harina y el agua. Formar una bola, cubrirla con un trapo de cocina y dejarla reposar durante media hora. Mientras tanto, raspar y cepillar los mejillones, previamente lavados varias veces junto a las almejas bajo el chorro de agua, poner todos en una cacerola a fuego vivo y hacerlos abrir, regándolos de vez en cuando con el vino blanco. Cuando estén abiertos, sacarlos de las conchas y ponerlos en un plato con un poco de su agua de cocción, filtrada varias veces. Estirar con el rodillo un disco de masa de aproximadamente 1 cm de espesor y extenderlo sobre una grasera. Pinchar la superficie con un tenedor y acomodar encima los mariscos. Batir en un bol los huevos con el perejil picado. Incorporar la nata y mezclar bien. Verter el compuesto sobre los mariscos. Calentar el horno a 180°C y, cuando el piloto se apague, hornear sobre la parrilla en posición 2 durante 35 minutos.

## Macarrones gratinados

Cocción HORNO VENTILADO

### Ingredientes para 4 personas:

- 300g de macarrones
- 1/2 litro de bechamel
- 400g de salsa de tomate y carne
- 80g de queso rallado

Cocer los macarrones en agua hirviendo, escurrirlos y condimentarlos con la bechamel y la salsa ya preparadas. Mantecar la bandeja y volcar los macarrones, cubrir con el queso rallado y acomodar unos trocitos de mantequilla. Precalentar el horno a 230°; cuando la luz piloto se apague, colocar sobre la parrilla en posición 1. Dejar 20 minutos, recordando girar la bandeja a mitad de la cocción.

## Raviolis gratinados

Cocción HORNO VENTILADO

### Ingredientes para 4 personas:

- 500g de raviolis
- 1/2 litro de bechamel
- Sal, mantequilla, queso parmesano

Cocer los raviolis en agua salada hirviendo y, mientras se hacen, preparar la bechamel. Cuando los raviolis estén listos, agregarles la bechamel y colocarlos en una cazuela mantecada, cubriéndolos con el parmesano. Precalentar el horno a 230°; cuando la luz piloto se apague, poner la cazuela sobre la parrilla en posición 1. Cocer durante 20 minutos.

# Platos de carne

## Asado de cerdo

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 900g de redondo o lomo de cerdo
- Sal y pimienta

Precalentar el horno a 200°. Condimentar la carne con la sal y la pimienta. Cuando la luz piloto se apague, poner la parrilla en posición 1 y colocar la carne sobre la parrilla dietética, esta última apoyada en la grasera de igual manera que para el pollo (ver fig. en pág. 81). Cocer durante 70 minutos, dando la vuelta a la carne a mitad de la cocción.

## Rollo de carne a las hierbas

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 500g de carne picada mixta
- 100g de queso parmesano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50g de jamón york
- 30g de pan rallado
- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- Mejorana, salvia, tomillo, cebollino y romero picados

Mezclar la carne con todos los ingredientes menos el pan, el aceite y el vino. Una vez hecho el rollo, pasarlo por el pan rallado y colocarlo en la grasera. Agregarle las dos cucharadas de aceite y el vino. Precalentar el horno a 180°; cuando la luz piloto se apague, hornear sobre la parrilla en posición 2 durante 55 minutos, recordando de darle la vuelta a mitad de la cocción.

## Roast-beef

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 6 personas:**

- 1 kg de lomo de buey
- 30g de mantequilla
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 vaso de vino blanco

Precalear el horno a 200°. Mientras tanto, poner en una bandeja el aceite y la carne ya condimentada, rociándola con un poco de vino blanco. Cuando la luz piloto se apague, colocar la bandeja sobre la parrilla en posición 1 y cocer durante 40 minutos. En medio de la cocción, darle la vuelta y bañar con el resto del vino.

## Pollo asado

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 1 pollo entero (1 kg)
- Sal y pimienta

Precalear el horno a 200°, mientras tanto, lavar y secar esmeradamente el pollo. Cuando la luz piloto se apague, poner la parrilla en posición 1 y colocar el pollo en la parrilla dietética apoyada sobre la grasera, como se indica en la pág. 81. Cocer durante 75 minutos, dándole la vuelta a los 38 minutos de cocción.

## Codornices asadas

Cocción TRADICIONAL

**Ingredientes para 2 personas:**

- 3 codornices
- Sal y pimienta

Precalear el horno a 230°, salpimentar las codornices. Cuando la luz piloto se apague, colocar la parrilla en la posición 1, disponer de manera uniforme las codornices sobre la parrilla dietética y apoyar esta última en la grasera como indica la figura de la pág.81. Cocer durante 44 minutos, dándoles la vuelta a los 24 minutos.

## Pollo troceado

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 1 pollo troceado (1 Kg)
- Romero, aceite y vino blanco
- Sal y pimienta

Calentar el horno a 210°C. Mientras tanto, acomodar el pollo sobre la grasera, condimentarlo y rociarlo con el vino. Cuando el piloto se apague, poner la grasera sobre la parrilla en posición 1 durante 90 minutos. A mitad de la cocción, darle la vuelta y volver a rociar con vino.

## Conejo asado

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 800g de conejo en presas
- Aceite, romero y ajo
- Sal y pimienta
- 1/2 vaso de vino blanco

Precalear el horno a 210°, colocar los trozos de conejo sobre una grasera con aceite, romero, poco vino blanco, 2 dientes de ajo, sal y pimienta. Cuando la luz se apague, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 1 y dejar 60 minutos. A mitad de la cocción dar la vuelta a la carne y rociar con el resto del vino.

# Pescados

## Trucha con aceitunas

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 2 personas:

- 1 trucha de 500g
- Sal y pimienta
- 50g de aceitunas negras deshuesadas

Limpiar y lavar bien la trucha y acomodarla en la grasera untada con aceite. Rellenarla con las aceitunas y condimentarla con la sal y pimienta. Precalear el horno a 200°. Cuando la luz piloto se apague, poner la grasera sobre la parrilla en posición 2 y cocer durante 35 minutos; girándola a los 16 minutos.

## Merluza asada

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 4 personas:

- 4 postas de merluza
- Cebolla, ajo y perejil
- Sal y pimienta
- Aceite
- Vino blanco

Picar finamente la cebolla con el ajo y abundante perejil. Poner una parte en una cazuela, distribuir encima las postas, salpimentarlas y cubrirlas con el picadillo restante. Rociar con un vaso abundante de aceite de oliva, agregar un vaso de vino blanco seco (si se desea, rebajado con un poco de agua). Precalear el horno a 210°; cuando la luz piloto se apague, meter en el horno sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 33 minutos, dándole la vuelta a mitad de la cocción.

## Dorada en papillote

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 2 personas:

- 1 dorada de 600g
- Mantequilla
- Perejil
- Anchoas
- Sal y pimienta
- Aceite y limón

Limpiar bien la dorada y pincharla en varias partes con un tenedor. Colocarle en el interior un trozo grande de mantequilla con perejil, 2 anchoas, sal y pimienta. Acomodar la dorada sobre dos hojas de papel de aluminio en la grasera, rociar con aceite y limón, y espolvorear perejil picado. Cerrar el papillote enrollando los dos extremos. Precalear el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, poner la grasera sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 40 minutos, dándole la vuelta a mitad de la cocción.

## Calamares rellenos

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 4 personas:

- 4 calamares grandes
- Aceite

#### Para el relleno:

- 1 taza de arroz crudo
- Ajo y perejil
- Sal y pimienta
- Salsa de tomate envasada

Limpiar bien los calamares, cortarles los tentáculos y reservarlos. Preparar el relleno: juntar el arroz con los tentáculos triturados, abundante perejil y un poquito de ajo. Agregar la salsa de tomate, sal y pimienta. Rellenar los calamares y cerrarlos con un mondadientes. Acomodarlos en una cazuela aceitada y verter en el fondo una cucharada de agua. Precalear el horno a 200°. Cuando la luz piloto se apague, poner en el horno sobre la parrilla en posición 1. Cocer por 30 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción.

## Rodaballo gratinado

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 4 personas:

- 4 filetes de rodaballo
- 1/2 litro de bechamel
- 2 cucharadas de queso rallado

Hervir los filetes de rodaballo durante unos 10 minutos en agua salada que contenga unas rodajas de limón. Escurrirlos y, mientras tanto, preparar la bechamel. Poner en el fondo de una cazuela mantecada una capa delgada de salsa y acomodar encima de ella los filetes. Cubrirlos con el resto de la bechamel y espolvorear encima el queso rallado. Precalear el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, colocar sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 20 minutos, girando la cazuela a mitad de la cocción.

# Verduras

## Calabacines con atún

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 2 personas:

- 4 calabacines
- 150g de atún en aceite
- 1 bote de tomates pelados
- Perejil
- 1 huevo
- Queso rallado
- Aceite, mantequilla y sal

Cortar los calabacines a lo largo, vaciarlos y picar la pulpa. Preparar el relleno: en un bol desmenuzar el atún, agregar un poco de perejil picado, una cucharada de queso rallado, 1 huevo y la pulpa de los calabacines. Verter en la grasera un poco de agua mezclada con unas cucharadas de aceite y los tomates pasados por el chino, acomodando encima los calabacines. Precalentar el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 1. Cocer durante 40 minutos, girando la grasera a mitad de la cocción y agregando un poco de agua.

## Patatas asadas

### Cocción HORNO VENTILADO

#### Ingredientes para 4 personas:

- 500g de patatas troceadas
- Ajo, romero y salvia
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Poco vino blanco
- 1/2 cubo de caldo
- Sal y pimienta

Poner las patatas en una grasera con aceite, ajo, salvia, romero, el 2 cubo, vino blanco, sal y pimienta. Precalentar el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, colocar sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 50 minutos, dándoles la vuelta dos veces durante la cocción.

## Berejenas a la parmesana

### Cocción TRADICIONAL y GRILL

#### Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. de berenjenas
- Sal y pimienta
- 500g de salsa de tomate y cebolla
- 2 mozzarellas de 150g cada una
- 50g de queso parmesano rallado

Precalentar el horno en posición GRILL durante 10 minutos. Cortar a rodajas finas las berenjenas y ponerlas sobre la parrilla en posición 4 durante unos 14 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción, con la puerta del horno abierta hasta el primer "clic". Seguir hasta terminar las berenjenas. En un recipiente untado con aceite, extender una capa de berenjenas y cubrir con una de mozzarella en rodajas. Verter la salsa de tomate y espolvorear con el queso, siguiendo así hasta terminar todos los ingredientes. Precalentar el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, colocar el recipiente sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 35 minutos, girando a mitad de la cocción.

## Tomates al gratin

### Cocción TRADICIONAL

#### Ingredientes para 4 personas:

- 500g de tomates medianos
- 1 diente de ajo machacado
- Perjil picado
- Sal y pimienta
- 5 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva

Vaciar los tomates y reservar la pulpa y el jugo. Ponerlos boca abajo y dejar que suelten el agua. Mezclar la pulpa y el jugo con el resto de los ingredientes, cuidando que el compuesto no quede demasiado espeso. Rellenar con él los tomates. Acomodarlos en la grasera untada con aceite. Precalentar el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 1. Cocer durante 40 minutos, girando la grasera a mitad de la cocción.

## Coliflor gratinada

### Cocción HORNO VENTILADO

#### Ingredientes para 4 personas:

- 800g de coliflor
- Queso parmesano rallado
- 500g de bechamel
- 100g de jamón york
- Sal y pimienta

Lavar bien la coliflor y hervirla en agua salada. Mientras se enfría, preparar la bechamel. Poner dos cucharadas de salsa en el fondo del recipiente y acomodar la coliflor en ramitos, el jamón a lonchitas, el resto de la bechamel y el queso. Precalentar el horno a 200°. Cuando se apague la luz piloto, colocar el recipiente sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 20 minutos, girando a mitad de la cocción.

## Pimientos rellenos

### Cocción HORNO VENTILADO

#### Ingredientes para 4 personas:

- 3 pimientos
- 500g de carne picada mixta
- Ajo y perejil picados
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50g de queso parmesano rallado

Lavar esmeradamente los pimientos, quitarles una tapadera, las pepitas y las partes blancas, y cortarlos por la mitad. Mezclar la carne picada con todos los demás ingredientes y rellenar los pimientos. Acomodarlos en una grasera untada con aceite. Precalentar el horno a 180°. Cuando se apague la luz piloto, colocar el recipiente sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 45 minutos, girando la grasera a mitad de la cocción.

# Postres

## Strudel de manzanas

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 250g de hojaldre congelada
- 300g de manzanas rojas
- 70g de mantequilla
- 1/2 vasito de ron
- 50g de pan rallado
- 100g de azúcar
- 50g de pasas de uva sin semillas
- 30g de piñones
- 1 pellizco de canela
- Ralladura de 1 limón

Mondar las manzanas y cortarlas a rodajitas finas. Freírlas ligeramente en la mantequilla. Agregar el ron y dejarlo evaporar. Dejar enfriar y agregar el pan rallado, azúcar, las pasas (previamente remojadas en agua y bien escurridas), piñones, ralladura y canela. Mezclar con cuidado. Estirar la masa finísima hasta conseguir un rectángulo. Pincelarla con un poco de mantequilla derretida y distribuir encima el relleno. Doblar los bordes laterales sobre el relleno y enrollar, presionando los extremos para que quede bien cerrado. Acomodarlo sobre la grasera previamente mantecada y pintar la superficie con huevo batido. Precalentar el horno a 180°. Cuando se apague la luz piloto, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 40 minutos.

## Tarta de nueces

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 8 personas:**

- 140g de harina
- 150g de azúcar
- 160g de mantequilla
- 100g de nueces peladas
- 3 huevos
- 1 limón
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- 1 pellizco de canela en polvo
- 1 pellizco de nuez moscada
- 1 pellizco de sal

Mantecar un molde y espolvorearlo con harina. Majar las nueces. En un bol, batir la mantequilla (que se habrá retirado de la nevera al menos dos horas antes) con una cuchara de madera, hasta conseguir una crema. Agregar la ralladura del limón, el azúcar, las nueces majadas, nuez moscada, canela y sal. Mezclar todo. Agregar los huevos enteros y mezclar hasta que se unan bien todos los ingredientes. Añadir la harina tamizada con la levadura, mezclando bien. Volcar en el molde. Precalentar el horno a 180°. Cuando se apague la luz piloto, colocar el molde sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 35 minutos.

## Plum cake

Cocción TRADICIONAL

**Ingredientes para 8 personas:**

- 250g de mantequilla
- 250g de azúcar
- 3 huevos + 2 yemas
- 250g de harina
- 80g de pasas de uva
- Vasito de ron
- 1 pellizco de sal
- 50g de cáscara de naranja y cédrice confitadas

Batir bien la mantequilla (que se habrá retirado de la nevera al menos 2 horas antes) con el azúcar, hasta conseguir una crema blanca. Agregar uno por uno los huevos enteros y después las yemas. Agregar de a poco la harina y un pellizco de sal. Finalmente, incorporar suavemente el ron, las pasas (previamente remojadas en agua tibia) y las frutas confitadas. Volcar el compuesto en un molde rectangular forrado con papel de aluminio mantecado. Precalentar el horno a 180°. Cuando se apague la luz piloto, colocar el molde sobre la parrilla en posición 1. Cocer durante 75 minutos.

## Galletas

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 4 personas:**

- 160g de harina
- 50g azúcar
- 1 pellizco de sal
- 60g de mantequilla
- 1 huevo

Mezclar todos los ingredientes juntos en la batidora, hasta conseguir un compuesto homogéneo. Estirar la pasta con el rodillo, algo gruesa. Con la ruedecita para cortar pastas, recortar unos rectángulos (4x2,5 cm) y colocarlos sobre la grasera previamente mantecada. Precalentar el horno a 180°. Cuando se apague la luz piloto, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 14 minutos.

## Pastel de mermelada

Cocción HORNO VENTILADO

**Ingredientes para 8 personas:**

- 250g de harina
- 110g de azúcar
- 125g de mantequilla
- 200g de mermelada
- 1 huevo entero + 1 yema
- Sal

Cortar la mantequilla a trocitos y ponerla en la batidora con la harina, azúcar, huevos y sal. Batir hasta conseguir un compuesto homogéneo. Retirar aproximadamente un tercio de la masa, que servirá para decorar. Estirar el resto de la pasta con el rodillo. Mantecar una grasera y espolvorearla con un poco de harina. Acomodar la pasta y distribuirle encima la mermelada. Con el resto de la pasta, hacer tiras de 1 cm de ancho, repartirlas encima de la mermelada formando un enrejado y pincelarlas con huevo. Precalentar el horno a 180°. Cuando se apague la luz piloto, colocar la grasera sobre la parrilla en posición 2. Cocer durante 40 minutos.