



Cocinar con microondas

Indice de recetas

- Rosca de merluza
- Salmón con verduras
- Patatas al microondas
- Atún en compota de tomate y pimientos del piquillo
- Espárragos trufados
- Mousse de salmón con langostinos
- Pez espada al tomate
- Pinchos de verdura
- Rollos de merluza y anchoas
- Salmón con tallarines verdes
- Arroz con alcachofas
- Huevos revueltos con salmón ahumado
- Pastel de atún y tronquitos
- Alcachofas con piñones
- Corona de patatas
- Sopa de tomate y calabaza
- Patatas rellenas
- Fiambre de pollo y jamón (microondas)
- Espárragos con jamón y mayonesa de langostinos
- Guisantes a la menta
- Atún a la sevillana (en microondas)
- Fiambre de pechugas al microondas
- Lasaña al microondas al estilo italiano
- Pastel de pescado
- Pinchitos de pechuga de pollo
- Codornices al brandy al microondas

Rosca de merluza



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 1/2 kg de merluza
- 2 huevos
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal
- 3 cucharadas de tomate frito
- 200 cc. de nata líquida
- 2 cucharadas de aceite
- pan rallado (para el molde)
- DECORACIÓN
- 1 sobre de Mi Salsa Pimienta Verde

Preparación paso a paso



Escaldar el pescado con una pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal desmenuzada. Añadirle el resto de los ingredientes y triturar todo.



Verter en un molde corona (adecuado para el microondas) pintado con aceite y pan rallado. Introducir en el microondas durante 6 minutos a máxima potencia. Regar con la salsa a la salsa Pimienta Verde Avecrem; preparada siguiendo las instrucciones del sobre y servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/rosca-de-merluza.aspx>

www.gallinablanca.es

Salmón con verduras



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 600 gr. de filetes de salmón
- mantequilla o margarina
- 1 copa de vino blanco
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla tierna
- 200 gr. champiñones
- 1 vaso de Caldo de Pescado Gallina Blanca
- 1 Pastilla de AVECrem Caldo de Pescado -30% de sal

Preparación paso a paso



Preparar un sofrito con las verduras picaditas. En una fuente untada con mantequilla, colocar los filetes de salmón salpimentados con AVECrem Caldo de Pescado -30% de sal y cubrir con las verduras pochadas. Verter el vino y el Caldo de Pescado Gallina Blanca.



Tapar e introducir en el microondas durante 5 ó 6 minutos al máximo de potencia.



Dejar reposar 2 ó 3 minutos y servir con las verduritas. Se puede servir con unas patatas asadas o al vapor.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/salmon-con-verduras.aspx>

www.gallinablanca.es

Patatas al microondas



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo
- patatas
- pimienta
- aceite de oliva

Preparación paso a paso



Se pelan las patatas y se parte por la mitad, se hacen unos cortecitos finos y se le añade el aceite. Se espolvorea con la pimienta, una pastilla de Avecrem Caldo de Pollo (se desmenuza con los dedos), se mete el recipiente en el microondas, (siempre que sea apto para microondas)



Se pone 10 mn. a la máxima potencia. Cuando se pare miramos como están y agregamos unos 5 o 6 min. mas, según nos gusten de crujientes.
Y podemos degustar estas deliciosas patatas....

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/patatas-al-microondas--3441.aspx>

www.gallinablanca.es

Atún en compota de tomate y pimientos del piquillo



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 4 trozos de atún de 150 gr. cada uno
- 5 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal
- 2 cucharadas de hierbas de Provenza
- el zumo de limón
- 1 lata de pimientos de piquillo
- pimienta
- 100 gr. de aceitunas verdes deshuesadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso



Escaldar los tomates unos segundos en el microondas. Dejarlos templar, pelarlos y cortarlos en daditos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas. Cortar los pimientos en tiras.



Verter dos cucharadas de aceite de oliva en una fuente refractaria. Agregar las rodajas de cebolla, los tomates en daditos, las hierbas, la pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal y pimienta. Tapar y cocer en el microondas, 6 minutos al 100% de potencia, removiendo los ingredientes a media cocción.



Incorporar el atún y los pimientos, tapar y cocer 4 minutos más. Añadir las aceitunas y el zumo de limón y cocer 2 minutos más (en el microondas). Rociar con el aceite de oliva restante y servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/atun-en-compota-de-tomate-y-pimientos-del-piquillo.aspx>

www.gallinablanca.es

Espárragos trufados



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 2 manojos de espárragos verdes
- una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 2 trufas en conserva
- 75 gr. de mantequilla
- 4 escalonias
- 4 cucharadas de vino moscatel
- 1/2 cucharadita de espesante instantáneo o maicena
- pimienta blanca y sal

Preparación paso a paso



Cortar los extremos de los espárragos y poner una mitad en un costado de una fuente rectangular. Poner la otra mitad de espárragos en la fuente pero con las puntas hacia el otro lado. Agregar 1/2 vaso de agua y una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal, tapar con film transparente. Cocer en el microondas de 10 a 12 minutos, hasta que estén tiernos. Reservarlos sin destapar.



Pelar y picar las escalonias, y cortar las trufas en trocitos. Poner ambos ingredientes en una ensaladera pequeña. Añadir sal, pimienta y la mantequilla. Tapar y cocer 4 minutos, hasta que la escalonia esté tierna y transparente.



Agregar el vino y la harina de maíz y cocer 1 minuto. Remover enérgicamente para que la harina de maíz se disuelva uniformemente.



Ecurrir los espárragos y colocarlos de nuevo en la fuente, con todas las puntas hacia el mismo lado. Verter la salsa de trufas por encima y servirlos bien calientes.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/esparragos-trufados.aspx>

www.gallinablanca.es

Mousse de salmón con langostinos



10-20 minutos

Difícil



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 200 gr. de salmón ahumado
- 8 langostinos grandes
- 1 cebolla
- 40 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso grande de nata líquida
- 1 vaso de vino de Jerez
- el zumo de 1/2 limón y 1/2 limón en rodajas
- 2 rebanadas de pan de molde
- pimentón dulce
- pimienta
- 1/2 l. de Caldo de Pescado Gallina Blanca
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal

Preparación paso a paso



Cocer los langostinos en una cazuela con el Jerez y el CALDO DE PESCADO durante 5 minutos al 100% de potencia. Colarlos, sumergirlos en agua fría unos segundos y reservar el caldo de cocción.



Derretir la mantequilla al 50% de potencia. Añadir la harina, mezclar rápidamente e incorporar el caldo de los langostinos y la nata. Sazonar con Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal y añadir una pizca de pimentón. Cocer 2 minutos a potencia máxima y remover. Cocer 2 minutos más y batir la salsa vigorosamente para que quede uniforme.



Trocear el salmón y añadirlo a la salsa. Agregar el zumo de limón y triturar con la batidora eléctrica hasta conseguir una crema. Reservarla en la nevera hasta servirla.



Repartir la mousse en boles individuales y servirla acompañada de los langostinos, las rodajas de limón, la cebolla picada y las rebanadas de pan tostado cortadas en triángulos.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/mousse-de-salmon-con-langostinos.aspx>

www.gallinablanca.es

Pez espada al tomate



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 4 rodajas de pez espada de 1 cm de grosor
- 1 bote de Tomate Frito Gallina Blanca
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- una pizca de tomillo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- pimienta
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal

Preparación paso a paso



Pelar el ajo, cortarlo en rodajas finas y mezclarlo, en un bol, con el Tomate Frito Gallina Blanca, el zumo de limón, el laurel, el tomillo, el aceite de oliva y una pizca de sal y de azúcar.



Sazonar las rodajas de pescado con Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal, distribuir las en una fuente refractaria, cubrir las con la salsa preparada y tapar con film transparente.



Introducir la fuente en el microondas y cocer durante 12 minutos al 75% de potencia. Comprobar la cocción.



Retirar el film transparente con cuidado para no quemarse, espolvorear con el perejil picado y una pizca de pimienta y servir enseguida.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/pez-espada-al-tomate.aspx>

www.gallinablanca.es

Pinchos de verdura



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 8 coles de Bruselas congeladas
- 8 tomates minis
- 1 pimiento verde
- 8 cebollitas o 1 cebolla grande cortada en 8 trozos
- 8 champiñones
- pimienta
- una pizca de Avecrem Caldo de Pollo Granulado
- Para la salsa
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de hierbas de Provenza
- 1 cucharada de perejil
- sal y pimienta

Preparación paso a paso



Salsa: introducir en un bol, apto para microondas, la mantequilla, el zumo, las hierbas, el vinagre, el perejil, sal y pimienta, tapar con papel absorbente y cocer, al 70% de potencia, 1 minuto, que la mantequilla se derrita. Mezclar y reservar.



Colocar las coles de Bruselas en una ensaladera pequeña, taparlas y cocerlas 5 minutos al máximo de potencia. Escurrirlas y reservarlas.



Limpiar el pimiento, lavarlo y cortarlo en 8 trozos. Introducirlos en una ensaladera, añadir las cebollitas peladas, tapar y cocer 5 minutos a potencia máxima. Lavar los champiñones y ensartarlos en 8 pinchos de madera, alternando con las verduras. Pinchar los tomates con un palillo, y disponer las brochetas en una fuente. Sazonar con Avecrem Caldo de Pollo Granulado, salpicar con agua, tapar y cocer 2 minutos a potencia máxima.

Dejarlas reposar durante 5 minutos sin destaparlas y servir los pinchos con la salsa caliente.



Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/pinchos-de-verdura.aspx>

www.gallinablanca.es

Rollos de merluza y anchoas



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 4 filetes de ración de merluza
- 8 filetes de anchoas en aceite
- 30 gr. + 1 cucharadita de mantequilla
- 30 gr. de harina
- 1 vaso de leche
- 3 cucharadas de Tomate Frito Gallina Blanca
- 1 cucharada de perejil picado
- pimienta
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal

Preparación paso a paso



Ecurrir las anchoas de su aceite y reservar este último. Introducir la mantequilla en un bol, mezclarla con la harina, taparlo con papel absorbente de cocina y cocer en el microondas, unos segundos hasta que la mantequilla se haya derretido.



Mezclar bien y añadir la leche. Batir con un batidor de varillas hasta unificar la mezcla y cocer unos 2 ó 3 minutos a potencia máxima. Volver a mezclar hasta conseguir una salsa bechamel homogénea y añadir el aceite de las anchoas reservado y el Tomate Frito Gallina Blanca. Sazonar ligeramente.



Extender los filetes de merluza sobre una tabla de madera, sazonar con el Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal desmenuzado y distribuir encima de cada uno 2 filetes de anchoa, espolvorear con el perejil picado y enrollar sujetándolos con palillos de madera.



Untar una fuente refractaria con la cucharadita de mantequilla y distribuir los rollos de merluza. Rociarlos con la salsa y cocerlos durante 10 minutos al 70% de potencia, hasta que el pescado esté blanco y cocido. Servir enseguida.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/rollos-de-merluza-y-anchoas.aspx>

www.gallinablanca.es

Salmón con tallarines verdes



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 300 g de tallarines verdes frescos
- 4 filetes de salmón de 150 gr. cada uno
- 1 diente de ajo
- 5 ramitas de perejil
- 2 cucharadas de mantequilla
- pimienta
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal

Preparación paso a paso



Cortar los filetes de salmón en tiras anchas. Pelar el diente de ajo y picarlo junto con las ramitas de perejil. Mientras tanto, poner a hervir agua con sal en una cacerola para los tallarines.



Disponer las tiras de salmón en una fuente apta para microondas, sazonarlas con Avecrem Caldo de Pescado - 30% de sal y espolvorearlas con la picada de ajo y perejil. Cortar la mantequilla en trocitos y distribuirla también encima del salmón y de la picada de ajo y perejil.



Tapar con film transparente y cocer unos 8 minutos al 50% de potencia o hasta que el salmón haya cambiado de color. Después, dejarlo reposar unos minutos antes de retirar el film transparente. Sumergir los tallarines en el agua hirviendo y cocerlos según indique el paquete, o hasta que estén al dente. Después, escurrirlos y extenderlos en una fuente.



Distribuir encima las tiras de salmón y regarlo todo con el jugo que haya soltado al cocerlo. Servirlo enseguida.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/salmon-con-tallarines-verdes.aspx>

www.gallinablanca.es

Arroz con alcachofas



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Arroces



Ingredientes

- 350 gr. de arroz bomba
- 3-4 alcachofas
- 1/2 bote Tomate Frito Gallina Blanca
- 1 diente de ajo
- 100 gr cebolla frita
- perejil
- 2 cucharadas de aceite
- 50 gr. de mantequilla
- 3-4 cucharadas de queso rallado
- 600 ml. aprox. de Caldo de Pollo Gallina Blanca
- 1/2 vaso de vino blanco

Preparación paso a paso



Pelar las alcachofas y conservar la parte más tierna. Lavar y cortar en gajos.



En un recipiente grande para microondas, colocar las alcachofas, la cebolla frita y el Tomate Frito Gallina Blanca. Añadir el aceite y la mitad de la mantequilla. Introducir en el microondas a la máxima potencia durante 6 min., regándolo con el vino a la mitad de la cocción.



Machacar el ajo y el perejil. Agregarlos al sofrito junto con el Caldo de Pollo Gallina Blanca y el arroz. Mezclar bien, tapar y volver a introducir en el microondas a la máxima potencia durante 16-18 min., removiendo un par de veces. Espolvorear con el queso rallado y dejar reposar 2 min. antes de servir.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 488,20 Kcal. / 2.043 Kjul. }	35,12 %	56,20 %	8,68 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/arroz-con-alcachofas-4727.aspx>

www.gallinablanca.es

Huevos revueltos con salmón ahumado



< de 10 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Huevos



Ingredientes

- 6-8 huevos
- 100 ml. de nata líquida
- 200 gr. de salmón ahumado
- 1 pizca de Avecrem Sazonador Ajo y Perejil
- 100 gr. de queso gouda

Preparación paso a paso



En un bol batir los huevos con la nata y añadir Avecrem Sazonador Ajo y Perejil.



Cortar el queso en dados. Mezclar el salmón picado y el queso con los huevos. Cocer al microondas a máxima potencia, unos 4 minutos sacar, remover enérgicamente y meter de nuevo 3-4 minutos más. Servir caliente.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/huevos-revueltos-con-salmon-ahumado.aspx>

www.gallinablanca.es

Pastel de atún y tronquitos



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Pasteles Salados



Ingredientes

- 250 gr. de atún
- 12 tronquitos
- 400 c.c. de nata líquida
- 4 pimientos del piquillo
- 4 huevos
- 1 pastilla de Esencias de Ajo y Perejil Gallina Blanca

Preparación paso a paso



Triturar todos los ingredientes, incluida la pastilla de Esencias de Ajo y Perejil Gallina Blanca y verter esta mezcla en un molde corona previamente untado con margarina.



Introducir en el microondas tapado durante 4 min. al 100% de potencia. Dejar reposar e introducir otra vez en el microondas unos 8-10 min. al 75%.



Desmoldar y decorar con mayonesa

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/pastel-de-atun-y-tronquitos.aspx>

www.gallinablanca.es

Alcachofas con piñones



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 10 alcachofas (congeladas 1/2 Kg.)
- 150 gr. de jamón picado
- 100 gr. de piñones fritos
- 3 dientes de ajo
- 2 pastillas de Avecrem Caldo de Pollo
- 100 cc. de jerez seco
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- mantequilla
- pimienta blanca
- 200 cc. de nata líquida

Preparación paso a paso



Cocer las alcachofas sazonadas con Avecrem Caldo de Pollo, durante 10 -12 min. en el microondas a máxima potencia. Remover a media cocción.



En una fuente de cristal, poner la mantequilla, los ajos picados, el jamón, el jerez, la harina disuelta en un dedo de agua y la leche, sazonar con Avecrem Caldo de Pollo.



Cocer 4-5 minutos a máxima potencia, remover y volver a cocer 6 minutos más con las alcachofas rehogadas. Dejar reposar un minuto. Añadir la nata líquida y los piñones fritos, antes de servir.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 525,68 Kcal. / 2.200 Kjul. }	74,76 %	8,12 %	17,12 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/alcachofas-con-piñones.aspx>

www.gallinablanca.es

Corona de patatas



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 3-4 patatas
- 3 lonchas de bacón
- 75 gr. de queso Emmental rallado
- 200 c.c. de nata líquida
- 3 huevos
- 1 pellizco de Avecrem Caldo de Pollo Granulado
- pimienta y nuez moscada
- 1 sobre de Mi Salsa Bechamel

Preparación paso a paso



Pelar las patatas y rallarlas. Mezclarlas en un bol con el queso, el bacón picado fino, los huevos batidos, la nata, el Avecrem Caldo de Pollo Granulado, la pimienta y la nuez moscada.



Engrasar el molde y volcar la preparación. Meter en el microondas durante 5 min. al 100% de potencia y 13-14 min. aprox. al 75%. Servir con Mi Salsa Bechamel clarita coloreada con dos cucharadas de salsa de tomate.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/corona-de-patatas.aspx>

www.gallinablanca.es

Sopa de tomate y calabaza



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Sopas y Purés



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 puerro
- 1/2 kg. de tomates maduros
- 1/2 kg. de calabaza
- 4 cucharadas de nata
- 1/2 lt. de Caldo de Pollo Gallina Blanca

Preparación paso a paso



Pelar y picar la cebolla, el puerro y la calabaza. Escaldar los tomates en el microondas 1 min. al 100%. refrescarlos, pelarlos y cortarlos en trocitos. Calentar el aceite en un recipiente hondo durante 3 min. al 100%.



Rehogar la cebolla, el puerro y la calabaza. Añadir el tomate con su jugo; mezclar con el resto de los ingredientes.



Regar con el Caldo de Pollo Gallina Blanca. Cocer 5 minutos al 100%. Triturar la crema y servir.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 129,35 Kcal. / 541 Kjul. }	51,62 %	38,48 %	9,90 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/sopa-de-tomate-y-calabaza.aspx>

www.gallinablanca.es

Patatas rellenas



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 4 patatas grandes
- 100 gr. de foie-gras
- 100 gr. de mantequilla
- 4 rodajas de chorizo
- 1 huevo
- un pellizco de Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Lavar las patatas con la piel y pincharlas. Envolverlas en papel de cocina y colocarlas en el microondas en un recipiente con un vaso con agua en el centro. Cocer durante 13-15 minutos según tamaño.



Con una cucharilla, vaciarlas y chafar la pulpa. Mezclarla con el foie-gras, la yema de huevo, la mantequilla y el Avecrem Caldo de Pollo.



Con esta pasta, rellenar las patatas y decorarlas con las rodajas de chorizo. Volver a cocer en el microondas durante 3 minutos más. Servir calientes.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/patatas-rellenas-5269.aspx>

www.gallinablanca.es

Fiambre de pollo y jamón (microondas)



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Aves

Ingredientes

- 1/2 kg. de picada de pollo
- 1/4 kg. de jamón de York
- 1/4 kg. de bacon bien fino
- 1 huevo
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo
- 1 pizca finas hierbas

Preparación paso a paso

Picar el pollo junto con el jamón cocido y añadir el resto de los ingredientes, sazonar con Avecrem Caldo de Pollo desmenuzado y una pizca de finas hierbas.

Forrar un molde de plum-cake con las lonchas de bacón y rellenar con la mezcla anterior.

Tapar y cocer en microondas durante 15 minutos al 75% de la potencia.

Más información en: [http://www.gallinablanca.es/receta/fiambre-de-pollo-y-jamon-\(microondas\).aspx](http://www.gallinablanca.es/receta/fiambre-de-pollo-y-jamon-(microondas).aspx)

www.gallinablanca.es

Espárragos con jamón y mayonesa de langostinos



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Entrante



Verduras



Ingredientes

- 12 espárragos verdes
- una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 75 gr. de jamón serrano en lonchas finas
- 16 boquerones en vinagre
- 8 langostinos
- 1 manojo perejil
- 4 cucharadas de mayonesa
- 5 cucharadas de aceite de oliva y sal.

Preparación paso a paso



Limpiar los espárragos y trocearlos. Disponerlos en una ensaladera apta para microondas, agregarles medio vaso de agua y una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal, remover, tapar y cocer 10 minutos al 100% de potencia, o hasta que estén casi tiernos. Escurrir y dejar templar.



Cocer los langostinos 4 minutos al 100% de potencia, según el tamaño. Retirarlos e introducirlos en un bol con agua fría para detener la cocción y que no se resequen. Pelarlos, triturar cuatro y mezclarlos con la mayonesa. Reservar los restantes enteros



Picar las hojas de perejil muy finas y mezclarlas con una pizca de sal y el aceite de oliva. Repartir cuatro aros de acero inoxidable o plástico en cuatro platos. Colocar tres boquerones en la base y 2 ó 3 en las paredes. Distribuir encima los espárragos, y sobre éstos las lonchas de jamón troceadas.



Retirar los aros cuidadosamente. Rociar con la salsa de langostino y mayonesa y con el aceite de perejil, repartir los langostinos enteros por encima y servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/esparragos-con-jamon-y-mayonesa-de-langostinos.aspx>

www.gallinablanca.es

Guisantes a la menta



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Entrante



Verduras



Ingredientes

- 400 gr. de guisantes congelados
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 50 gr. de mantequilla
- 3 hojas de menta fresca
- 1/2 cucharadita de azúcar
- salmón ahumado para acompañar

Preparación paso a paso



Disponer los guisantes con la mantequilla cortada en trocitos, la pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal bien desmenuzada y las hojas de menta en un bol, apto para microondas. Tapar con film transparente, pinchar y cocer durante 6 minutos a potencia máxima, removiendo los guisantes a mitad de cocción.



Condimentarlos con la media cucharadita de azúcar.



Colocar las lonchas de salmón ahumado sobre una tabla y cortarlas en tiras finas con la ayuda de un cuchillo de lama ancha y bien afilada.



Servir los guisantes calientes, acompañados de las tiras de salmón ahumado y decorados con una hojita de menta fresca.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/guisantes-a-la-menta-5855.aspx>

www.gallinablanca.es

Atún a la sevillana (en microondas)



40-60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Segundo Plato



Pescado



Ingredientes

- 4 rodajas de atún de 1/2 kg
- 2 cebollas cebolla
- 300 gr tomates
- 1 vaso vino blanco
- 4 pepinillos
- 50 gr aceitunas negras
- 50 gr aceitunas verdes
- 1 pizca de Avecrem Sazonador Ajo y Perejil
- pimienta
- 1 hoja laurel

Preparación paso a paso



Pelar y picar la cebolla. Escaldar los tomates, pelarlos, quitarles las semillas y cortarlos en dados.



Estofar en el aceite, la cebolla, el tomate y el vino, sal, pimienta, perejil y el laurel durante unos 6-7 minutos en el microondas a 100% de potencia.



Colocar encima el atún, los pepinillos y las aceitunas en rodajas. Cocer 7 minutos más. Dejar reposar y servir.

Más información en: [http://www.gallinablanca.es/receta/atun-a-la-sevillana-\(en-microondas\).aspx](http://www.gallinablanca.es/receta/atun-a-la-sevillana-(en-microondas).aspx)

www.gallinablanca.es

Fiambre de pechugas al microondas



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Aves



Ingredientes

- 2 pechugas fileteadas
- 250 gr. de jamón de york
- 250 gr. de carne picada
- 200 gr. de bacón laminado
- 1 huevo
- Avecrem Sazonador Ajo y Perejil
- 1 copa de vino oloroso
- 1 rebanada de pan de mojada en leche
- nuez moscada
- mantequilla para engrasar

Preparación paso a paso



Engrasa un molde de plum-cake de pirex o plástico apto para microondas y cúbrelo de lonchas de bacón, sin corteza, superpuestas. Pica el jamón de york, mézclalo con la carne picada y añade el huevo batido y la rebanada de pan mojada en leche y escurrida.



Sazónalo con Avecrem Sazonador Ajo y Perejil, la nuez moscada y el oloroso, mézclalo y rellena el molde, pon encima una capa de filetes de pechuga y termina de llenar con otra de mezcla de carnes. Alisa y tapa con el bacón.



Cubre con papel fix especial microondas, perforalo y cuece a máxima potencia en el microondas unos 12 minutos. Prensa con una tapa del mismo tamaño y pon un peso encima. Guárdalo en la nevera por lo menos 6 horas. Sírvelo acompañado de ensalada.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/fiambre-de-pechugas-al-microondas.aspx>

www.gallinablanca.es

Lasaña al microondas al estilo italiano



40-60 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Pastas



Ingredientes

- 1 paquete de lasaña fácil El Pavo
- 300 gr. carne picada
- 1 cebolla
- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de Tomate Frito Gallina Blanca
- queso rallado
- sal y pimienta

Preparación paso a paso

Poner a hidratar las placas de lasaña fácil El Pavo, según las instrucciones del envase. En un recipiente apto para microondas, incorporar la berenjena, los ajos, y la cebolla, limpios y troceados pequeños.

Cocer a máxima potencia durante unos 10 minutos.

Sacar del microondas e incorporar la carne, el tomate y salpimentar.

Volver a poner al microondas unos 10 minutos más.

Remover de vez en cuando.

En una fuente untada con margarina, colocar la placa de lasaña fácil El Pavo, y formar capas con sofrito, otra de carne, y volver a poner una placa de lasaña. Repetir la operación hasta terminar las placas.

En la última placa, incorporar una capa generosa de bechamel, y espolvorear con el queso rallado y trozos de mantequilla pequeños.

Introducir en el horno precalentado a 200º durante unos 10 minutos, o en un microondas que tenga gratinador.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/lasaña-al-microondas-al-estilo-italiano.aspx>

www.gallinablanca.es

Pastel de pescado



40-60 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Pescado



Ingredientes

- 1 cola de merluza o rape congelado (600 gr.)
- 1 bote de Tomate Frito Gallina Blanca
- 4 huevos
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pescado
- Decorar:
- 1 sobre de Mi Salsa Bechamel
- 1/2 l. de leche

Preparación paso a paso



Cocer los trozos de pescado unos 6 minutos en el microondas al 100% de potencia. Desmenuzarlo y picarlo, sazonar con la pastilla de Avecrem Caldo de Pescado desmenuzada, 1/2 bote de Tomate Frito y los huevos batidos.



Untar un molde adecuado para microondas y verter el preparado. Cocer al 75% de potencia durante unos 15 - 18 minutos. Dejar reposar 5 minutos y comprobar si está cuajado. Para desmoldarlo es mejor que esté bastante frío.



Preparar Mi Salsa Bechamel, siguiendo las instrucciones del sobre y mezclar con el resto de Tomate Frito. Cubrir el pastel con esta salsa y servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/pastel-de-pescado-7775.aspx>

www.gallinablanca.es

Pinchitos de pechuga de pollo



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Aperitivos y Canapés



Aves



Ingredientes

- 500 gr. de pechuga de pollo
- 150 gr. de bacón
- 150 gr. de queso en lonchas
- 1 bote de Tomate Frito Gallina Blanca
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Pon el Tomate Frito Gallina Blanca en el fondo de un recipiente para microondas. Corta las pechugas a tiras y sazona con Avecrem Caldo de Pollo, desmenuzado.



Enrolla las pechugas troceadas con el bacón y coloca sobre la capa de Tomate Frito Gallina Blanca. Cubre con las lonchas de queso y tapa, para que no salpique.



Deja cocer en el microondas unos 10 minutos a máxima potencia y sirve caliente.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/pinchitos-de-pechuga-de-pollo.aspx>

www.gallinablanca.es

Codornices al brandy al microondas



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Segundo Plato



Aves



Ingredientes

- 8 codornices
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de Caldo de Pollo Gallina Blanca
- 8 cucharadas de aceite
- 1 chalota
- tomillo, pimienta negra
- 1 Pellizco de Avecrem Caldo de Pollo Granulado
- Puré de patata para acompañar

Preparación paso a paso



Limpia las codornices, sazónalas con Avecrem Caldo de Pollo Granulado y atarlas, para que no pierdan la forma. Dóralas con aceite en la bandeja doradora del microondas, previamente calentada 7 minutos a máxima potencia. Sácalas y en el mismo aceite, fríe la chalota picada durante 3 minutos en el microondas, añade las codornices, el brandy, el Caldo de Pollo Gallina Blanca, una pizca de tomillo y pimienta.



Introduce de nuevo en el microondas 4 minutos. Da la vuelta a las codornices, remueve la salsa y cuece en el microondas 4 minutos más. Sirve las codornices, acompañadas del puré de patata y regadas con la salsa reducida.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/codornices-al-brandy-al-microondas.aspx>

www.gallinablanca.es