

THANE DESIGN GROUP

**FlavorWave**  
OVEN®  
**TURBO**



*La nueva generación en la cocina™*

# IMPORTANTE

- Los tiempos de cocción consignados son solamente de referencia.
- Los alimentos deben ser rotados durante el ciclo de cocción.
- El tiempo de cocción puede variar, dependiendo del tipo de comida, su peso, su volumen y textura.
- Utilice la rejilla inferior para todas las recetas, al menos que se indique lo contrario.

Tostadas al ajillo ..... E1  
Costillitas de cerdo a la naranja ..... E2

Alitas picantes ..... E3  
Brochetas de pollo agridulces ..... E4  
(con salsa de maní [cacaahuates])



Entradas

# Tostadas al ajillo

---

**Rinde para 4 porciones**

**Tiempo de cocción:** de 6 a 7 minutos

- 1 hogaza de pan francés o italiano
- 1/2 taza de manteca (mantequilla) a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo, pelado y picado
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Rebane el pan en diagonal en tajadas de 2,5 cm. de espesor.

**2.** Mezcle muy bien la manteca, el queso parmesano, el ajo, la sal y la pimienta. Unte la mezcla de manteca de un solo lado de las tajadas de pan.

**3.** Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Coloque 4 o 5 rebanadas de pan directamente sobre la rejilla. Seleccione la temperatura del horno a 220°C/430°F y cocine de 6 a 7 minutos o hasta que el pan esté dorado.

Repita la operación con las rebanadas de pan restantes.

**Consejo:** para tostadas a las finas hierbas, agregue dos cucharaditas de hierbas picadas, como ser perejil, albahaca o romero a la mezcla de manteca, en lugar de ajo.



# Costillitas de cerdo a la naranja

**Rinde de 6 a 8 porciones**

**Tiempo de marinado:** de 4 a 8 horas

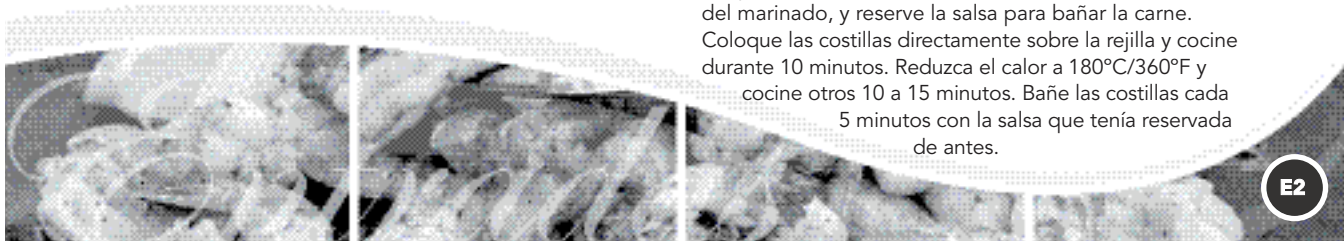
**Tiempo de cocción:** 20 a 25 minutos

- 1,35 kilos (3 lb) de costillas de cerdo, desgrasadas

**Salsa para marinar:**

- 2 naranjas
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal y pimienta a gusto

1. Corte las costillas en porciones para servir. Reservar.
2. Prepare la salsa para marinar: utilizando la sección más pequeña del rallador, rale la cáscara de una naranja, luego colocar en una olla. Exprima las dos naranjas e incorpore el jugo a la sartén junto con la miel, el jugo de limón, la salsa Worcestershire y la salsa de soja. Lleve a fuego lento y suba luego a templado alto. Revolviendo ocasionalmente, cocine la salsa durante 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar muy bien.
3. Vierta la salsa de marinado sobre las costillas, cubra y enfríe en heladera (refrigerador) durante al menos 4 horas.
4. Coloque la rejilla en el bol de vidrio. Seleccione la temperatura del horno a 200°C/390°F. Retire las costillas del marinado, y reserve la salsa para bañar la carne. Coloque las costillas directamente sobre la rejilla y cocine durante 10 minutos. Reduzca el calor a 180°C/360°F y cocine otros 10 a 15 minutos. Bañe las costillas cada 5 minutos con la salsa que tenía reservada de antes.



# Alitas picantes

---

## Rinde para 6 porciones

**Marinado:** al menos 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

- 1,35 kilos (3 lb) / 3 libras de alitas de pollo, con las puntas recortadas

## Salsa de marinado:

- 1/2 taza de salsa de soja
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de chile picante
- 1 diente de ajo grande, finamente picado

## 1. Preparar la salsa de marinado:

Mezcle la salsa de soja, el aceite vegetal, el aceite de chile picante y el ajo en un bol grande. Incorpore las alitas de pollo y cubra con la mezcla.

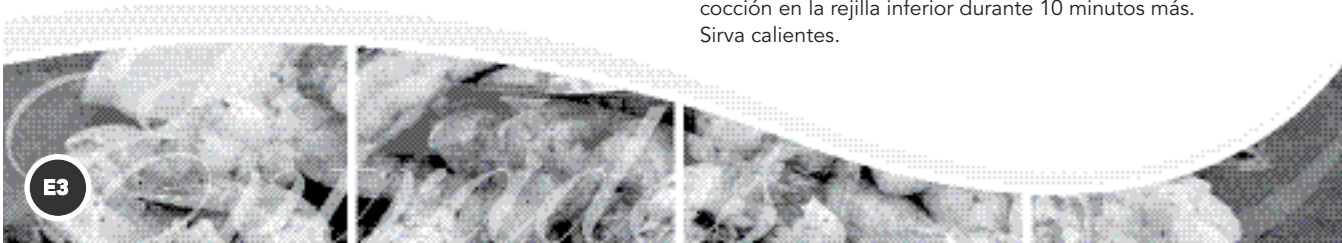
Cubra y refrigere durante al menos 30 minutos.

## 2. Coloque ambas rejillas en el bol de vidrio del horno.

Escorra la salsa de las alitas. Disponga las alas de pollo directamente en las rejillas, la mitad en la superior, la otra mitad en la rejilla inferior. Seleccione la temperatura del horno a 230°C/450°F y hornee las alas durante 10 minutos. Reduzca la temperatura a 200°C/390°F y hornee 10 minutos más.

3. Retire las alas de pollo de la rejilla superior. Continúe la cocción en la rejilla inferior durante 10 minutos más.

Sirva calientes.



# Brochetas de pollo agridulces con salsa de maní (cacahuete)

**Rinde para 25 a 30 brochetas**

**Marinado:** al menos 30 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

- 3,5 kilos (3 1/2 lb) de pechugas de pollo deshuesadas
- 30 palillos para brochetas, de 18 cm. de largo

**Salsa para marinar:**

- 1/2 taza de jerez seco
- 1/3 de taza de salsa Teriyaki
- 1/3 de taza de salsa agridulce oriental
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1/2 taza de miel

**Salsa de maní:**

- 1 taza de manteca de maní crujiente
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1/3 de taza de caldo de pollo
- 1 taza de salsa de marinado

**1.** Corte las pechugas de pollo en franjas, de 2,5 cm. de ancho. Con una mano sosteniendo el pollo, hunda el palillo atravesando la franja a lo largo. Repita la operación con las restantes franjas de pollo. Coloque las varillas en una asadera de vidrio. Reserve. Mezcle el jerez, la salsa Teriyaki y la salsa agridulce en un bol pequeño. Agregue ajo, jugo de limón y miel. Mezcle muy bien. Vierta la salsa marinera sobre el pollo en brochetas, cubra y refrigere al menos durante 30 minutos, girando una vez.

**2.** Cuando esté listo para cocinar: escurra la salsa de marinado del pollo, reserve la salsa. Coloque la rejilla de alambre en el bol de vidrio del horno.

Disponga las brochetas directamente sobre la rejilla, teniendo cuidado de no ponerlas demasiado juntas. Seleccione la temperatura a 200°C/390°F y cocine durante 10 minutos. Repita la operación con las brochetas restantes.

**3.** Mientras tanto, prepare la salsa para bañar. Mezcle manteca (mantequilla) de maní (cacahuete), jugo de limón, caldo de pollo, y la salsa de marinado que sobró en una olla. Hierva a fuego de templado a alto. Reduzca el fuego y deje cocinar durante 10 minutos, o hasta que la salsa comience a reducir.

**4.** Para servir: coloque las brochetas en una bandeja de presentación y sirva la salsa de maní a un costado.

Las hamburguesas de carne molida son muy convenientes para guardar y cocinar con su Flavorwave Oven® Turbo. Puede adquirirlas ya congeladas, listas para cocinar, o puede prepararlas con carne molida fresca y congelarlas para uso posterior. Si las hace usted mismo, puede aderezar la carne a su gusto antes de congelarlas sin preocuparse por hacerlo luego cuando las cocina.

En la actualidad, existen bacterias de aparición muy frecuente como la escherichia coli y la salmonella, por lo que toda la carne vacuna molida debe cocinarse a una temperatura interna mínima de 70°C/160°F para eliminar toda posibilidad de infección. Estas bacterias viven solamente en la superficie de los alimentos de manera que cuando usted asa, fríe o hierve un corte de carne, las bacterias se destruyen. No obstante, cuando se trata de carne molida, las bacterias externas penetran dentro de la carne, de modo que es necesario cocinarla hasta que quede toda cocida, a una temperatura que mate a las bacterias.



Carne vacuna y de cordero  
C1 - C9

Carne de cerdo y jamón  
C10 - C13

Carnes blancas  
C14 - C23

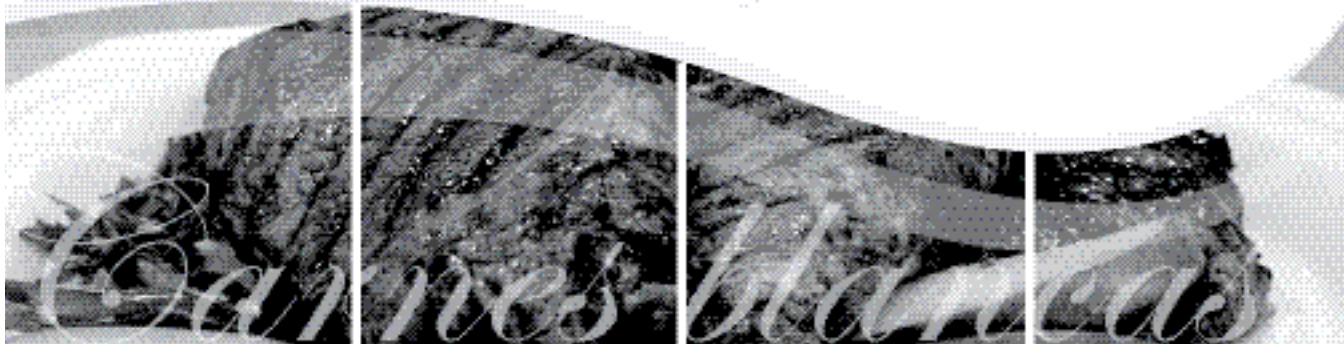
Pescado  
C24 - C30

Carnes blancas, rojas y pescado

Pan de carne a la americana ..... C1  
Carne a la Wellington ..... C2  
Costillar deshuesado asado ..... C3  
Chili a la FLAVORWAVE ..... C4

Filet mignon asado ..... C5  
Solomillo asado ..... C6  
Hamburguesas y salchichas- juntas o por separado ... C7  
Pierna de cordero asada ..... C8  
Barbacoa del Oeste ..... C9

# Carne mexicana y de contexto



# Pan de carne a la americana

## Rinde para cuatro porciones

**Tiempo de cocción:** 30 a 35 minutos

- 500 gramos (1 1/4 lb) de carne molida o mezcla para pastel de carne
- 1 rebanada de pan hecho migajas
- 1 huevo ligeramente batido
- 1/4 de taza de crema ácida baja en calorías o yogur natural
- 1/4 de taza de jugo de tomate o jugo de verduras
- 1/4 de taza de cebollas finamente picadas
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de salsa de carne de botella
- Sal y pimienta a gusto

**1.** En un bol grande, combine huevos, migas de pan, crema, jugo de tomate, salsa de carne, cebollas y hierbas. Agregue la carne y mezcle bien. Luego déle la forma de un pan de carne de 18 cm x 8 cm.

**2.** Coloque la rejilla en el bols de vidrio del horno. Seleccione la temperatura del horno a 180°C/350°F y coloque el pan directamente en la rejilla. Cocine de 30 a 35 minutos. Sirva con su salsa favorita.



# Carne a la Wellington

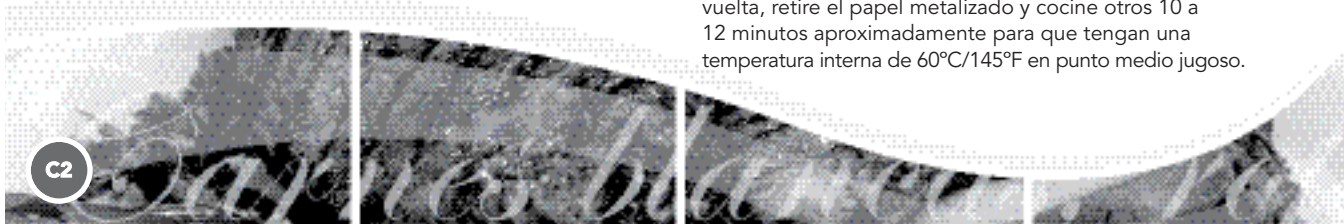
## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** de 30 a 35 minutos

Esta receta es genial para impresionar a sus invitados durante cenas íntimas.

- Masa de hojaldre rápida
- 225 gramos (8 oz) de champiñones saltados finamente picados para rellenar
- 50 gramos (2 oz) de paté de ganso
- 4 filetes de solomillo/lomo, aproximadamente 700 gramos (1 1/2 lb), de tamaño igual

1. Corte la masa en cuatro hojas iguales de forma cuadrada. Distribuya cantidades iguales de la pasta de champiñones y de paté en cada cuadrado de masa.
2. Coloque un filete en el centro de cada hoja.
3. Lleve los bordes de la masa hacia arriba y sobre la carne y haga un buen repulgue asegurándose de que no queden aberturas.
4. Corte cuadrados de papel metalizado de 10 cm. /4 pulgadas de lado y enmantéquelos ligeramente.
5. Coloque las masas rellenas y cerradas, con el repulgue de la parte de arriba sobre los cuadrados de papel de aluminio y colóquelos en la rejilla de abajo.
6. Cocine a 205°C/400°F durante 20 minutos, délos vuelta, retire el papel metalizado y cocine otros 10 a 12 minutos aproximadamente para que tengan una temperatura interna de 60°C/145°F en punto medio jugoso.



# Costillar deshuesado asado

## Rinde para 6 porciones

**Tiempo de cocción:** jugoso 1 hora y 30 minutos, punto medio, 1 hora y 40 minutos, bien cocido, 1 hora y 50 minutos.

- 1,800 gramos (3 lb) de costillar deshuesado, atado con hilo de algodón
- Sal y pimienta a gusto

1. Frote el costillar muy bien con la sal y la pimienta
2. Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Coloque el costillar directamente sobre la rejilla. Seleccione la temperatura de cocción a 205°C/400°F. Ase siguiendo las pautas de tiempo indicadas arriba a su gusto.
3. Cuando esté hecho, apague y deje el asado en el horno otros diez minutos antes de cortarlo.



# Chile a la FLAVORWAVE

**Tiempo de cocción:** de 20 a 25 minutos

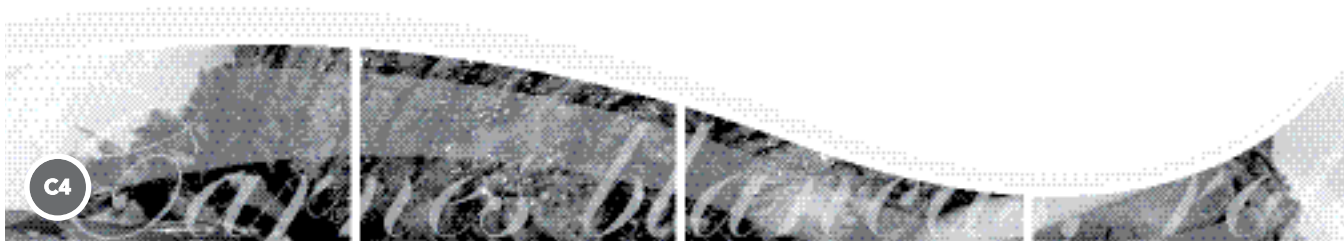
- 4 hamburguesas
- 400 gramos (214 oz.) de tomates guisados en lata (preferentemente estilo mexicano)
- 1 cebolla pequeña, cortada en dados
- 225 gramos (8 oz) de porotos/frijoles rojos
- 60 gramos (2 oz) de queso cheddar rallado
- Sal, pimienta, comino, chile en polvo y cebolla deshidratada

1. Si utiliza hamburguesas congeladas, una vez descongeladas lo suficiente como para manipularlas, córtelas en cubos.

2. Rocíe el bol de vidrio con aceite en aerosol, coloque la cebolla y los trozos de hamburguesa en él y saltéelos de 5 a 8 minutos a 205°C/400°F.

3. Agregue los tomates guisados, incorpore los porotos, aderece a gusto con comino, sal, pimienta, chile en polvo (o pimienta de cayena) y la cebolla deshidratada (también puede agregar café soluble o cacao en polvo a su gusto) y cocine de 5 o 8 minutos más a 165°C/330°F.

4. Por último, reduzca el calor a 120°C/250°F y deje cocinando a fuego lento durante 10 minutos.



# Filet Mignon asado

---

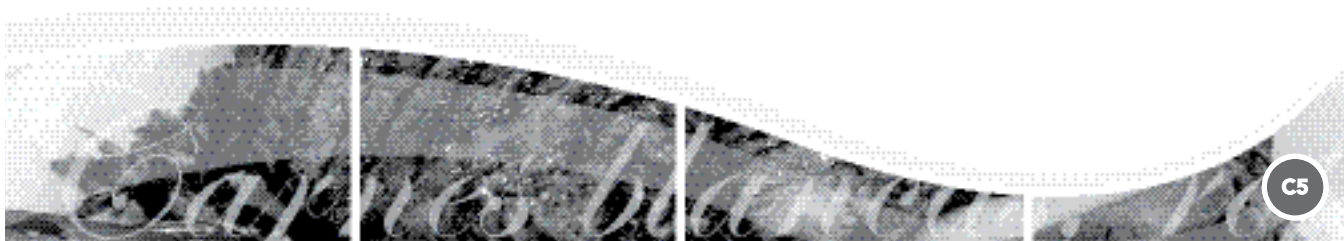
## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** jugoso, de 8 a 10 minutos, punto medio, 12 minutos, bien cocido, 14 minutos.

- 4 filetes mignon, cortados de 2,5 centímetros de espesor.
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Unte los filetes con aceite. Espolvoree con sal y pimienta. Reserve.

**2.** Utilice la rejilla superior. Seleccione la temperatura del horno a 240°C/460°F. Coloque los filetes directamente en la rejilla y hornéelos durante al menos 8 minutos o hasta que guste. **Recomendamos utilizar la bandeja gratinadora (accesorio opcional) (para ordenar su bandeja gratinadora, por favor comuníquese con el servicio de atención al cliente de la compañía donde adquirió nuestro horno)**



# Solomillo grillado

---

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** jugoso, de 8 a 10 minutos, punto medio, de 10 a 12 minutos, bien cocido, de 12 a 14 minutos.

- 1 bistec de solomillo/lomo, de 2,5 centímetros de espesor
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- Sal y pimienta a gusto

1. Frote ambas caras de la carne con ajo. Aderece con sal y pimienta. Reserve.

2. Utilice la rejilla superior de modo tal que la carne quede en posición alta dentro del bol de cocción. Seleccione la temperatura del horno a 240°C/460°F y coloque la carne directamente sobre la rejilla y hornee al menos durante 8 minutos o hasta que sea de su preferencia.

Recomendamos utilizar la bandeja gratinadora (accesorio opcional) (para ordenar su bandeja gratinadora, por favor comuníquese con el servicio de atención al cliente de la compañía donde adquirió nuestro horno)



# Hamburguesas y salchichas - juntas o por separado

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** de 8 a 12 minutos

**Hamburguesas:** jugosas, 16 minutos; punto medio, 18 minutos, bien cocidas, 20 minutos.

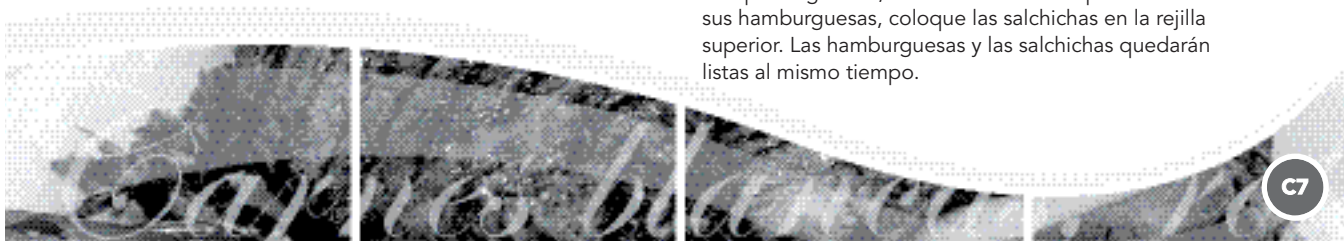
- 455 gramos (1 lb) de carne molida especial
- 225 gramos (1/2 lb) de salchichas (4 o 5 salchichas de 40 a 60 gramos (1 1/2 à 2 oz) cada una)

**1.** Moldee la carne molida en forma de 4 hamburguesas de 10 centímetros de diámetro. Realice cortes de 5 centímetros a lo largo de las salchichas, con intervalos de 2,5 centímetros entre corte y corte.

**2.** Coloque la rejilla en el horno. Seleccione la temperatura a 205°C/400°F. Coloque las hamburguesas en la rejilla y cocine a su gusto, siguiendo la tabla de tiempos sugeridos.

**3.** Utilizando nuevamente la rejilla, coloque las salchichas, y cocínelos 4 minutos a 205°C/400°F.

**NOTA :** Si quiere que las hamburguesas y las salchichas se hagan al mismo tiempo, coloque las hamburguesas en la rejilla inferior, cocinándolas a 205°C/400°F los tiempos sugeridos, 4 minutos antes de que estén listas sus hamburguesas, coloque las salchichas en la rejilla superior. Las hamburguesas y las salchichas quedarán listas al mismo tiempo.



# Pierna de cordero asada

## Rinde para 8 porciones

**Tiempo de cocción:** jugosa, 25 minutos por cada medio kilo; punto medio, 30 minutos; bien cocida, 35 minutos.

- Pierna de cordero, 1 (aproximadamente 1 kilo 800 grs. (4 lb))
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cucharada de romero fresco picado o una cucharadita de romero seco
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Retire la grasa excedente de la pierna de cordero. Frote la carne con ajo, luego sazone con el romero, la sal y la pimienta. Reserve.

**2.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura a 200°C/390°F y coloque el cordero directamente en la rejilla y cocine de 25 a 35 minutos. Envuelva la carne en papel de aluminio y siga asándola hasta su preferencia.

**Consejo:** Un buen sustituto de la pata de cordero puede ser el cuarto delantero de cordero.



# Barbacoa del Oeste

**Rinde de 4 a 6 porciones**

**Tiempo de cocción:** 1 hora 20 minutos

**Marinado:** al menos 4 horas, o dejar toda la noche

- 550 a 700 gramos (1 a 1 1/2 lb) de churrascos pequeños o bistecs de costilla deshuesados.

**Salsa de marinado:**

- 1/2 taza de vinagre de sidra
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de cebolla deshidratada o una cebolla pequeña finamente picada
- 1 cucharada de aderezo de limón con pimienta
- 1/2 taza de salsa de tomates enlatada

**1.** En una asadera de vidrio, mezcle los ingredientes del marinado. Coloque la carne en la salsa, dándola vuelta una vez para impregnarla bien. Guárdela cubierta en el refrigerador toda la noche.

**2.** Abra una hoja de papel metalizado reforzado, que mida aproximadamente 35 por 50 centímetros. Retire la carne del marinado y despléguela sobre el papel. Vierta con cucharada 1/3 de taza de la salsa del marinado sobre la carne. Junte los extremos más largos del papel, uniendo los bordes con varios pliegues para cerrar.

**3.** Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Coloque la carne dentro del papel directamente sobre la rejilla y cocine durante 10 minutos a 250°C/480°F. Reduzca el fuego a 165°C/330°F y cocine durante 1 hora. Mientras tanto, vierta la salsa marinera restante a una olla, cocine durante 10 minutos o hasta que reduzca. Agregue la salsa de tomate, salsa barbacoa, azúcar y sal. Deje cocinar 5 minutos.

**4.** Con las pinzas, con cuidado retire y abra el paquete de papel. Vierta 1/3 de taza de la salsa barbacoa a la carne, cierre nuevamente y regrese al horno otros 10 minutos. Sirva armando arrollados de carne con la salsa sobrante.

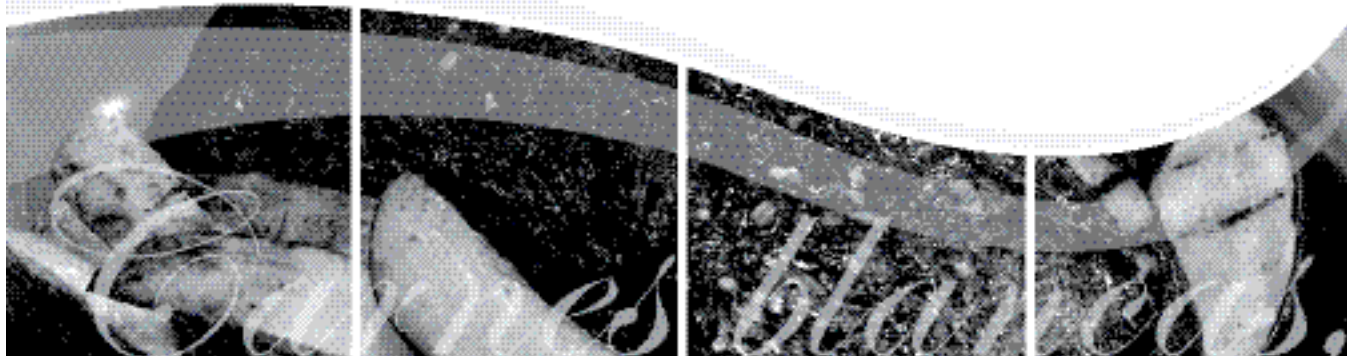
**Salsa barbacoa:**

- Salsa marinera reservada
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 taza de salsa barbacoa enlatada
- 1 cucharada de azúcar negra
- Sal a gusto

Tocino con huevos .....C10  
Costillitas de cerdo .....C11

Carne a la salsa marinera .....C12  
Pata de cerdo .....C13

# Carne de cerdo



# Tocino con huevos

**Rinde para 4 porciones**

**Tiempo de cocción:** de 12 a 15 minutos

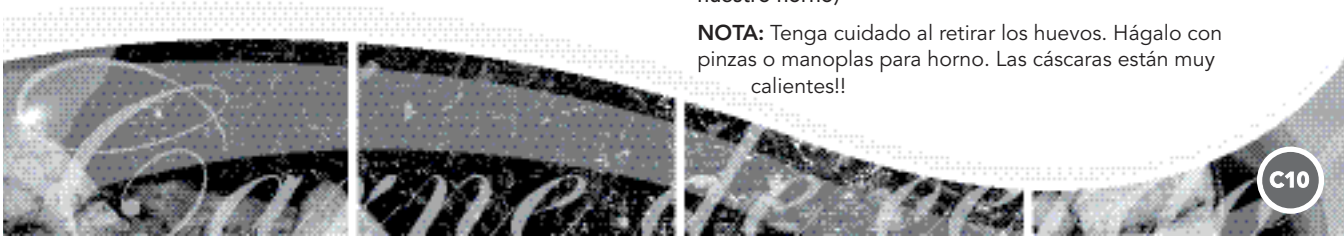
- 4 huevos
- 8 tajadas de tocino
- 4 rebanadas de pan tostado (opcional)

1. Seleccione el tiempo de cocción a 175°C/350°F. Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Apoye sobre la rejilla las tajadas de tocino.

2. Cocine durante 6 minutos, luego coloque la rejilla superior. Coloque los huevos (con cáscara) en la rejilla superior y hornee durante 6 minutos. Los huevos quedarán perfectamente cocidos al poché (cocine 4 minutos más si prefiere que estén duros).

También puede agregar rebanadas de pan tostado a su gusto. Recomendamos que para eso utilice la rejilla desayunadora (accesorio opcional) (para ordenar su rejilla desayunadora, por favor comuníquese con el servicio de atención al cliente de la compañía donde adquirió nuestro horno)

**NOTA:** Tenga cuidado al retirar los huevos. Hágalo con pinzas o manoplas para horno. Las cáscaras están muy calientes!!



# Costillas de Cerdo a la barbacoa

---

## Rinde para 2 porciones

**Tiempo de marinado:** al menos 2 horas

**Tiempo de cocción:** de 15 a 20 minutos

- 1 kilo (2 1/4 lb) de costillas de cerdo, desgrasadas
- 10 cebollas de verdeo (cebolletas)

## Salsa de marinado:

- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 taza de salsa china agrdulce
- 1 cebolla pequeña, pelada y finamente picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- Pimienta a gusto

1. Corte las costillas en trozos de 5 centímetros.

2. Prepare la salsa de marinado: en una asadera de vidrio, mezcle el vino, la salsa de soja, la sal de ajo, la salsa agrdulce, la cebolla, el ajo y la pimienta. Incorpore las costillas y las cebollas de verdeo. Cubra y deje en el refrigerador durante 2 horas al menos.

3. Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura a 200°C/390°F. Retire las costillas y las cebollas de verdeo del marinado y colóquelas directamente sobre la rejilla. Cocine de 15 a 20 minutos. Vigílelas de cerca después de los 15 minutos! Sirva con su salsa favorita.



# Salsa marinera para barbacoa

---

**Tiempo de cocción:** de 4 a 6 minutos

- 1/3 de taza de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de azúcar negra
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 3 cucharadas de melaza
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra

1. Coloque todos los ingredientes en su Flavorwave Turbo a 160°C/325°F y deje cocinar de 4 a 6 minutos.

2. Deje enfriar ligeramente antes de usar.



# Patas de cerdo

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** 1 hora 50 minutos

Las patas de cerdo son sumamente económicas y quedan deliciosas cocidas en el Flavorwave Oven. Sírvalas como entrada y use la carne sobrante para carnitas, barbacoa, sándwiches, estofados o enchiladas.

- 3 kilos (6 a 7 lb) de patas de cerdo
- 5 dientes de ajos grandes, fileteados
- 1/2 taza de hojas de romero secas
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Cocine las piernas como están, o retire el hueso cortando bien al ras la carne alrededor, o pídale al carnicero que lo haga por usted.

**2.** Haga un corte en cruz sobre la parte grasa de la carne. Coloque el ajo y el romero dentro del corte y aderece con sal y pimienta.

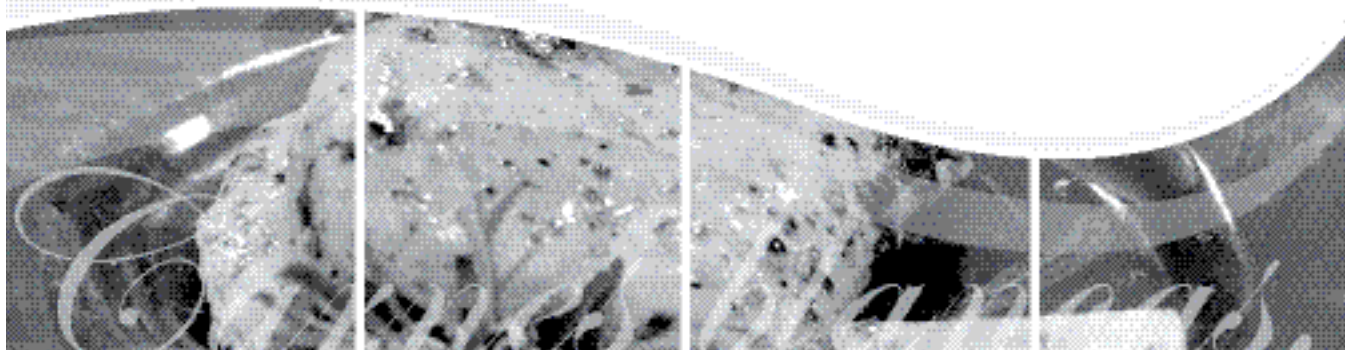
**3.** Coloque la parte grasa del lado de debajo de la rejilla y cocine a 205°C/400°F durante 1 hora. Dé vuelta la carne y cocine otros 40 a 50 minutos o hasta que la parte grasa quede oscura y crujiente, o hasta que la temperatura interna de la carne sea de 75°C/170°F.



2 pollos enteros .....	C14
Pollo a la barbacoa .....	C15
Pollo relleno con ajo y pimiento rojo asado .....	C16
Gallinas Cornish .....	C17
Pollo al curry .....	C18

Pollo "frito" sin culpa, a la campesina .....	C19
Pollo al limón .....	C20
Pavo asado .....	C21
Relleno para pavo .....	C22
Codornices al vino .....	C23

# Carne



## 2 pollos enteros

**Rinde (frescos, descongelados) de 6 a 8 porciones**

**Tiempo de cocción:** 60 minutos, congelado, 90 minutos

Muchas veces surge la ocasión en la cual se necesita más de un pollo para preparar una comida. En el Flavorwave Turbo Oven, dos pollos pueden hacerse al mismo tiempo que uno.

- 2 pollos, de 1,3 a 1,8 Kg. (3 à 4 lb)

**1.** Aderece por dentro y por fuera con sal, pimienta, aderezo para aves o cualquiera de sus hierbas favoritas como romero.

**2.** Coloque en la rejilla inferior, con la pechuga para abajo, y cocine a 240°C/460°F durante 30 minutos. Gire los pollos, la parte que estaba adentro, hacia fuera. Esto es muy importante, y si comprende el movimiento, piense en lo siguiente: coloque las manos delante de Ud. con los pulgares unidos; ahora, gire las manos de modo tal que los pulgares queden hacia fuera. Así es como debe girar los pollos, así la parte que estaba del lado de adentro del horno quedará hacia fuera.

**3.** Cocine otros 30 minutos o más hasta que tengan una temperatura interna de 80°C/180°F.

## Pollos enteros congelados

Colóquelos en la rejilla inferior, con las pechugas hacia abajo, y cocine a 240°C/460°F durante 45 minutos, délos vuelta y cocínelos otros 45 minutos más.



# Pollo a la barbacoa

---

**Tiempo de cocción:** fresco, descongelado, 25 minutos; congelado, de 30 a 35 minutos.

1. Vierta salsa barbacoa bajo la piel de los trozos de pollo. Envuelva para congelarlo si los prepara para cocinarlo en otro momento.

**FRESCO-DESCONGELADO:** Coloque los trozos en la rejilla superior y cocínelos a 205°C/400°F durante 25 minutos, dándolos vuelta una vez, o hasta que tenga una temperatura interna de 80°C/180°F.

**CONGELADO:** Cocine de 30 a 35 minutos, dando vuelta el pollo durante la cocción.



# Pollo relleno con ajo y pimiento rojo asado

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

- 4 pechugas de pollo deshuesadas.
- Una lata de 350 gramos (12 oz) de pimientos rojos asados
- 2 tazas de migajas de pan.
- Ajo picado para sazonar

**1.** Con un cuchillo filoso, haga cortes transversales en las partes más gruesas de las pechugas.

**2.** Rellene con muchos trozos de pimientos rojos asados y unos trozos de ajo en cada uno de los cortes, de a uno por vez.

**3.** Coloque migajas de pan en un bol grande y poco profundo. Coloque las pechugas de pan en el bol con las migajas de pan y rebócelas hasta que queden bien cubiertas.

**4.** Llévelas a horno a temperatura de 205°C/400°F en la rejilla inferior y hornéelas durante 20 minutos.



# Gallinas Cornish

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** de 60 a 80 minutos

Cada gallina es una porción para una persona y pueden cocinarse más de una por vez. Al cocinar magníficamente comidas congeladas, el Flavorwave Oven Turbo es perfecto para cocinar este tipo de ave de corral, ya que usualmente se las adquiere ya congeladas.

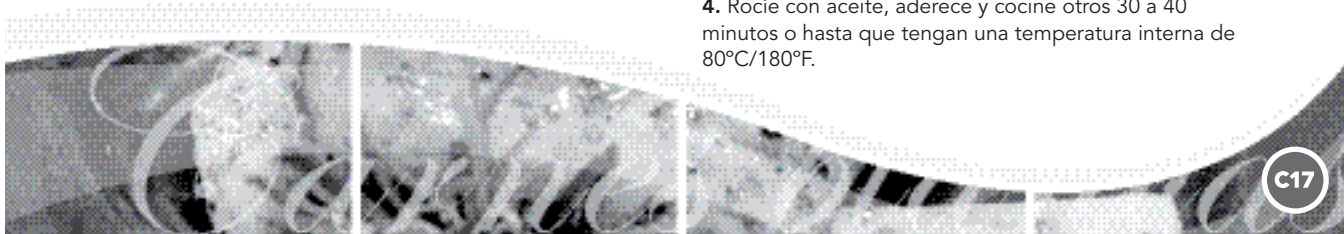
- 4 gallinas cornish congeladas, de alrededor medio kilo cada una, sin menudos.
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Retire el envoltorio de las aves, quíteles los menudos y déjelas en remojo en agua fría para retirarles la capa de hielo. Séquelas con toallas de papel.

**2.** Colóquelas en las rejilla inferior, con las pechugas hacia abajo y espolvoréelas con aceite y aderezos a su gusto.

**3.** Cocínelas a 240°C/460°F durante 30 a 40 minutos. Gírelas, la parte de adentro que quede hacia fuera. Esto es muy importante, y si comprende el movimiento, piense en lo siguiente: coloque las manos delante de Ud. con los pulgares unidos; ahora, gire las manos de modo tal que los pulgares queden hacia fuera. Así es como debe girar los pollos, así la parte que estaba del lado de adentro del horno quedará hacia fuera.

**4.** Rocíe con aceite, aderece y cocine otros 30 a 40 minutos o hasta que tengan una temperatura interna de 80°C/180°F.



# Pollo al curry

**Tiempo de cocción:** fresco, descongelado, 20 minutos; congelado de 30 a 35 minutos.

- Curry en pasta

\* El curry en pasta se compra en supermercados de alimentos asiáticos y en la sección gourmet de algunos almacenes.

1. Despegue la piel de la carne del pollo y rellene con el curry en pasta. Envuelva para congelar si desea cocinarlo en otro momento.

**FRESCO-DESCONGELADO:** Coloque los trozos en la rejilla superior y cocínelos a 205°C/400°F unos 20 minutos, girándolos una vez, o hasta que tengan una temperatura interna de 80°C/180°F.

**CONGELADO:** Coloque los trozos en la parte superior de la rejilla y cocínelos a 205°C/400°F durante 30 a 35 minutos, girándolos una vez, o hasta que tengan una temperatura interna de 80°C/180°F.



# Pollo "frito" sin culpa, a la campesina

---

**Rinde para 2 porciones**

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

- 450 gramos de pechugas de pollo sin piel
- 1 taza de migajas de pan
- 2 huevos extra grandes
- Pimienta de cayena, sal y pimienta a gusto

**1.** Mezcle las migajas de pan, la sal, la pimienta de cayena y la pimienta común en un bol.

**2.** Pase las pechugas cortadas por la mitad por el huevo batido y cubra cada lado muy bien. Luego colóquelas en la mezcla de pan.

**3.** Coloque la rejilla inferior en el bol de vidrio, luego coloque el pollo en la rejilla. Seleccione una temperatura de 205°C/400°F. Cocine durante 20 minutos.

**Consejo:** Si desea cocinar al mismo tiempo papas fritas, siga la receta de la página V3.



# Pollo al limón

**Tiempo de cocción:** fresco, descongelado, 20 minutos; congelado, de 30 a 35 minutos.

- Manteca (mantequilla)
- Jugo de limón
- Aderezo de limón y pimienta

1. Mezcle la manteca con el jugo de limón y el aderezo de limón y pimienta y aplástelos juntos con el tenedor. Despegue la piel del pollo y unte la carne generosamente con la mezcla. Envuelva para congelarlo si piensa cocinar el pollo en otro momento.

**FRESCO-DESCONGELADO:** Coloque las presas en la rejilla superior y cocine a 205°C/400°F cerca de 20 minutos, dándolas vuelta una vez, o hasta que tengan una temperatura interna de 80°C/180°F.

**CONGELADO:** Coloque las presas en la rejilla superior y cocine a 205°C/400°F de 30 a 35 minutos, dándolas vuelta una vez, o hasta que tengan una temperatura interna de 80°C/180°F.



# Pavo asado

## Rinde para 8 porciones

**Tiempo de cocción:** de 2 a 2 horas y media

Se requiere el anillo extensor opcional para que el pavo quepa en el horno (para ordenar su anillo extensor, por favor comuníquese con el servicio de atención al cliente de la compañía donde adquirió nuestro horno)

- 1 pavo de aproximadamente 4 kilos (8 lb)
- 1/4 de taza de aceite, manteca (mantequilla) o margarina derretida
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Lave el pavo con agua fría, seque con toallas de papel. Remueva los menudos y corte la grasa excedente. Reserve.

**1.** Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura a 240°C/460°F. Coloque el pavo directamente en la rejilla, agregue el anillo extensor en la parte superior del bol si es necesario. Cocine 2 horas y media.

**3.** El pavo debe ser bañado cada 20 minutos con la manteca, el aceite o la margarina (este procedimiento sellará los jugos naturales dentro del pavo); agregue sal y pimienta a gusto. Si el pavo toca los costados del horno, délo vuelta después de una hora. Si el pavo está demasiado tostado, cúbralo con papel metalizado asegurándolo con palillos.



# Relleno para pavo

---

- 4 tazas de migajas de pan o pan en cubos
- 2 tazas de apio picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de margarina
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de mejorana
- 1/2 aza de caldo de pavo, de pollo o agua
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Derrita la margarina en una sartén grande. Agregue la cebolla y el apio, saltéelos durante 5 minutos o hasta que queden blandos y transparentes.

**2.** Agregue los cubos o migajas de pan, el tomillo y la mejorana. Revuelva suavemente hasta mezclar bien. Vierta el caldo o el agua sobre la mezcla. Aderece con sal y pimienta, mezcle suavemente.

**3.** Antes de cocinar, rellene ligeramente el cogote del pavo y las cavidades del cuerpo. Áselo siguiendo las directivas de tiempo dadas para el pavo relleno. Cualquier relleno adicional debe cocinarse por separado en una asadera engrasada.



# Codornices al vino

**Rinde para 2 porciones (2 codornices por porción)**

**Tiempo de cocción:** 35 minutos

- 4 codornices descongeladas
- 1 taza de arroz cocido
- 50 ml de vino de Madeira
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de almendras fileteadas
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1/4 de cucharadita de clavo de olor, molido
- 4 cucharadas de manteca
- Sal y pimienta a gusto
- 50 ml de jugo de naranja concentrado, caliente

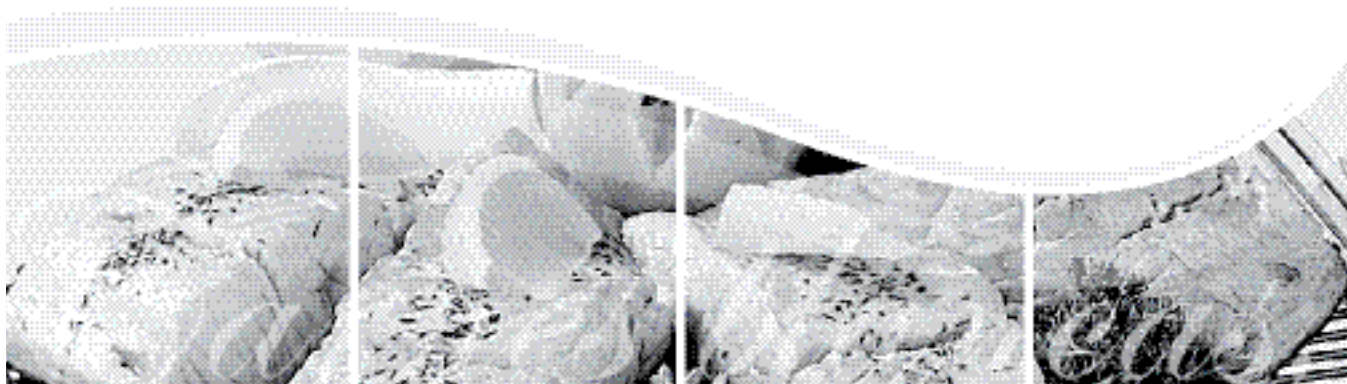
1. Coloque el arroz, el vino, las pasas, las almendras, el jengibre, el clavo de olor, y la manteca en un bol de vidrio y llévelo al microondas durante 3 minutos.
2. Mezcle bien y rellene con cantidades iguales de la mezcla de arroz cada codorniz. Coloque en una budinera de 25 centímetros y llévela a la rejilla superior.
3. Rocíe con aceite y cocine a 205°C/400°F durante 20 minutos. Délas vuelta, rocíe nuevamente con aceite y cocine otros 15 minutos. Preséntelas en bandeja, vierta jugo de naranja sobre cada codorniz y sirva.



Camarones a la barbacoa ..... C24  
Pescado envuelto ..... C25  
Filet de pescado a la parrilla:  
Salmón, pez espada, atún. .... C26

Camarones a la parrilla ..... C27  
Paella de mariscos..... C28  
Mariscos ..... C29  
Salmón entero ..... C30

# Pescado



# Camarones a la barbacoa

**Rinde para 4 porciones**

**Tiempo de marinado:** 1 hora

**Tiempo de cocción:** de 10 a 15 minutos

- 700 gramos (1 1/2 lb) de camarones extra grandes

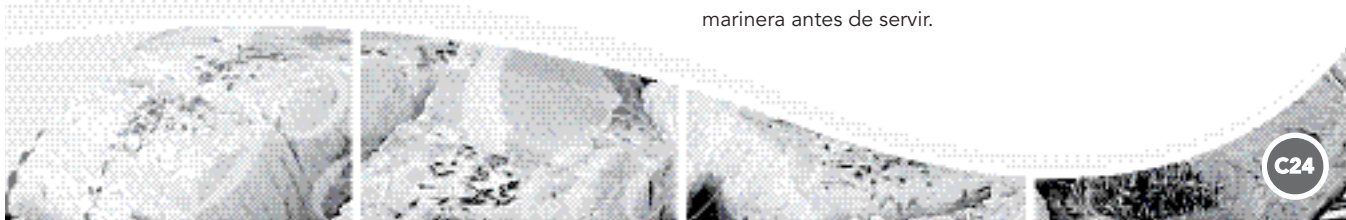
**Salsa de marinado:**

- 1 cebolla pequeña, pelada y picada
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de vino blanco
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 3 cucharadas de salsa de soja agridulce

**1.** Pele y limpie los camarones, dejando la cola intacta. Reserve. Prepare la salsa marinera mezclando la cebolla, el aceite de sésamo, el vino blanco, el jugo de limón, el ajo y la salsa agridulce en un bol para mezclar. Agregue los camarones, revuelva ligeramente y deje en el refrigerador durante una hora.

**2.** Coloque la rejilla grande en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura a 220°C/430°F. Escorra la salsa marinera de los camarones. Coloque cada camarón directamente sobre la rejilla, dejando espacio entre uno y otro. Hornee de 10 a 15 minutos. Repita la operación hasta cocinar todos los camarones.

Mientras tanto: hierva la salsa marinera reservada, deje cocinar unos 5 minutos. Bañe los camarones con la salsa marinera antes de servir.



# Pescado envuelto

**Rinde de 4 a 6 porciones**

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

- 700 gramos (1 1/2 lb) de filet de pescado: merluza, tilapia, bagre o bonito
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de jengibre fresco o media cucharadita de jengibre seco rallado
- 1 pimiento rojo mediano, en rebanadas
- 6 champiñones, rebanados
- El jugo de medio limón
- 2 cucharadas de salsa Teriyaki
- 1 cucharada de aceite de maní (cacahuate)

**1.** Despliegue dos hojas de papel de aluminio resistente de 35 x 50 cm. sobre una superficie plana. Coloque la mitad de la cebolla, el jengibre, el pimiento rojo y los champiñones en el centro de cada hoja. Coloque encima de cada grupo de verduras medio filet de pescado. Espolvoree cada combinación de pescado con verduras con jugo de limón, salsa Teriyaki y aceite.

**2.** Una ambos extremos del papel, haciendo varios pliegues para cerrarlo bien.

**3.** Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Seleccione una temperatura de 180°C/360°F. Coloque ambos envoltorios de papel juntos directamente sobre la rejilla y cocine 15 minutos. Abra los paquetes con sumo cuidado. Sirva el pescado con verduras y sopa.



# Filet de pescado a la parrilla: salmón, pez espada, atún

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de marinado:** 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

- 4 filetes de su elección: salmón, atún, pez espada, de 170 gramos (6 oz) cada uno

## Salsa de marinado:

- 1/4 de taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 6 cebollas de verdeo (cebolletas), con los extremos recortados y finamente rebanadas, incluyendo las partes verdes
- 2 cucharadas de aceite vegetal

**1.** Prepare el marinado: mezcle la salsa de soja, el jugo de limón, las cebollas de verdeo y el aceite en una olla poco profunda. Incorpore los filetes y délos vuelta una vez para impregnarlos. Cubra y lleve a la heladera (refrigerador) durante 30 minutos.

**2.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura de cocción a 205°C/400°F. Coloque los filetes y las cebollas de verdeo directamente en la rejilla y cocine durante 25 minutos.



# Camarones asados

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** de 10 a 12 minutos

- 700 gramos (1 1/2 lb) de camarones extra grandes (pelados y limpios)
- 1/4 de taza de manteca (mantequilla) o margarina derretida
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas de jugo de limón

1. Enjuague y seque con toallas de papel los camarones. En un bol pequeño, mezcle la manteca o margarina derretida con ajo y jugo de limón. Reserve.
2. Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura de cocción a 205°C/400°F. Pinte los camarones con la mezcla de manteca y dispóngalos directamente sobre la rejilla.
3. Cocine los camarones de 10 a 12 minutos. Servir caliente en un lecho de arroz aderezado con limón.



# Paella de mariscos

- 1 caja de arroz integral instantáneo
- 1 taza de jugo de almejas de botella
- 1 lata de caldo de pollo o caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de arvejas (judías) verdes y zanahorias, congeladas o frescas (si están congeladas, descongelarlas previamente)
- 1 cucharada de hebras de azafrán trituradas
- 450 gramos (1 lb) de filetes gruesos de salmón, halibut o tiburón, cortados en trozos de 2,5 centímetros
- 1 docena de camarones grandes, pelados y crudos
- 1 docena de vieiras
- 1 docena de almejas, lavadas, o una docena de ostras, lavadas, y peladas
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Prepare el arroz: siga las instrucciones del envase para hacer 4 tazas de arroz o puede preparar arroz en el Flavorwave Oven® Turbo: agregue el caldo de pollo al bol de vidrio y cocínelo 230°C/450°F durante 10 minutos, luego agregue el arroz instantáneo. Cocínelo a 230°C/450°F 10 o 20 minutos adicionales hasta que el arroz esté listo.

**2.** Después de que el arroz esté cocido, agregue las arvejas y las zanahorias, el caldo de pollo, el jugo de almejas y las hebras de azafrán en el fondo del bol de vidrio. Coloque la rejilla superior y cubra con la canasta vaporera (accesorio opcional) (**para ordenar su canasta vaporera, por favor comuníquese con el servicio de atención al cliente de la compañía donde adquirió nuestro horno**), la cual estará llena con una capa de pescado, otra de camarones y otra de vieiras. Espolvoree con ajo en polvo, sal y pimienta sobre los mariscos.

**3.** Cocine los mariscos de 3 a 4 minutos de cada lado, a 230°C/450°F.



# Mariscos

---

## Rinde de 3 a 4 porciones

**Tiempo de cocción:** de 10 a 12 minutos

- Almejas cocidas en caldo

Usualmente las almejas son cocidas al vapor en una olla cerrada con algún líquido adicional. Cuando las cocina con ayuda del Flavorwave, el jugo resultante es puro néctar y es sumamente delicioso.

- De 1 a 2 docenas de almejas duras o cualquier otra variedad comestible, lavadas
- 4 cucharadas de manteca (mantequilla)
- 4 dientes de ajo, triturados
- Corteza de pan francés

**1.** Coloque todos los ingredientes en una asadera poco profunda que contenga todas las almejas en una sola capa.

**2.** Cocine en la rejilla superior de 10 a 12 minutos a 205°C/400°F. Descarte las almejas que no se abran. Sírvalas con pan ligeramente embebido en el caldo de almejas.



# Salmón entero

## Rinde para 6 porciones

**Tiempo de cocción:** 15 minutos cada 450 gramos (1 lb)

Hornear o hervir un pescado entero es una tarea bastante difícil con accesorios de cocina convencionales. Pero con el Flavorwave Oven Turbo es sencillísimo.

- 1,8 Kg. a 2,25 Kg. (4 à 5 lb) de salmón entero, sin la cabeza
- Rebanadas de limón
- Manteca (mantequilla)
- Eneldo en hojas de salmón entero, sin la cabeza

**1.** Coloque el pescado en la rejilla inferior, en posición derecha con las aletas del abdomen extendidas.

Realice un corte de 2,5 centímetros a lo largo de la espina y rellénelo con manteca. Corte rebanadas de limón al medio e insértelas en el corte junto con la manteca.

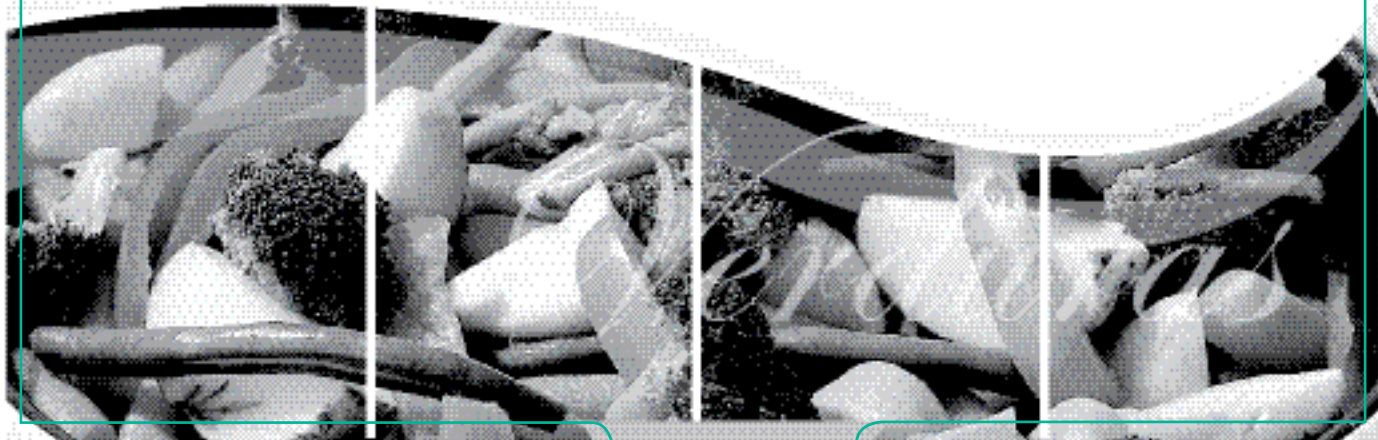
**2.** Cocine a 205°C/400°F durante unos 15 minutos cada 450 gramos (1 lb) o hasta que cobre una temperatura interna de 65°C/150°F.

**3.** Deslice un par de espátulas bajo el pescado y transfíralo con cuidado a una bandeja de presentación. Despegue la piel del pescado y sívalo con sus jugos o con salsa holandesa.



Papines al romero ..... V1  
Coliflor al gratén..... V2  
Papas fritas ..... V3

Papas horneadas en su piel ..... V4  
Verduras asadas ..... V5  
Verduras al vapor ..... V6



Verduras

# Papines al romero

**Rinde para 6 porciones**

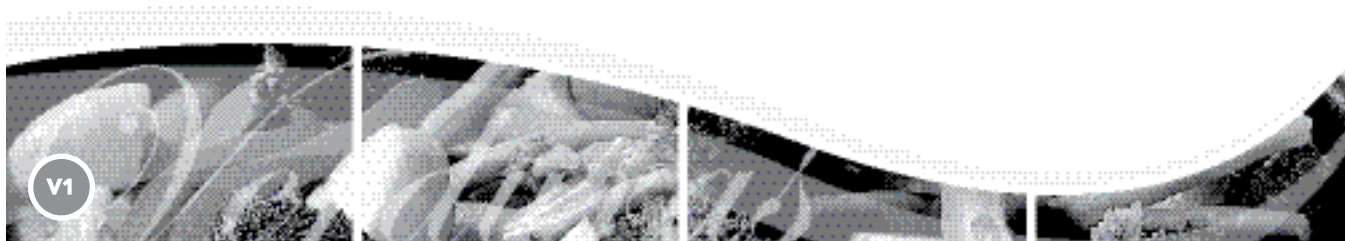
**Tiempo de cocción:** 45 minutos

- 900 gramos (2 lb) de papines, lavados
- 2 cucharadas de manteca o margarina
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 cucharaditas de romero fresco picado  
o media cucharadita de romero seco

**1.** Caliente la manteca y el aceite en una sartén con la cáscara de naranja, el ajo, la sal, la pimienta y el romero. Agregue las papas y mezcle.

**2.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Coloque las papas directamente sobre la rejilla. Seleccione la temperatura a 180°C/360°F y cocine durante 45 minutos.

**Consejo:** para papas más grandes, córtelas a la mitad o en cuartos antes de asarlas.



# Coliflor al gratén

**Rinde de 4 a 6 porciones**

**Tiempo de cocción:** de 15 a 20 minutos

- 1 coliflor pequeña
- 4 cucharadas de manteca o margarina
- cucharadas de harina
- 1 taza y media de leche
- 3/4 de taza de queso cheddar derretido
- Sal y pimienta a gusto
- 1/2 taza de migas de pan frescas

**1.** Corte el coliflor en trozos grandes, descartando el tallo central. Cocine durante 5 minutos en agua con sal hirviendo. Escurra y reserve el coliflor.

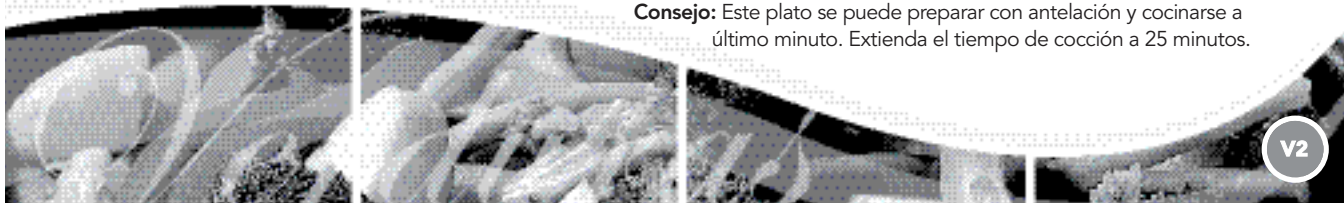
**2.** Derrita 3 cucharadas de manteca en una sartén. Incorpore la harina y cocine durante 1 minuto. Lentamente, incorpore la leche. Cocine e integre hasta que la salsa esté suave y espesa. Agregue 1/2 taza de queso y mezcle bien. Aderece con sal y pimienta, retire del fuego.

**3.** En un bol pequeño, mezcle las migas de pan con la media taza de queso restante y la manteca. Mezcle bien.

**4.** Coloque el coliflor en una asadera para horno. Vierta la salsa de queso y encima, coloque una capa uniforme de la mezcla de migas de pan.

**5.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Ponga la asadera directamente sobre la rejilla. Seleccione la temperatura a 165°C/330°F y cocine de 15 a 20 minutos, hasta que la corteza se dore.

**Consejo:** Este plato se puede preparar con antelación y cocinarse a último minuto. Extienda el tiempo de cocción a 25 minutos.



# Papas fritas

---

**Rinde para 2 porciones**

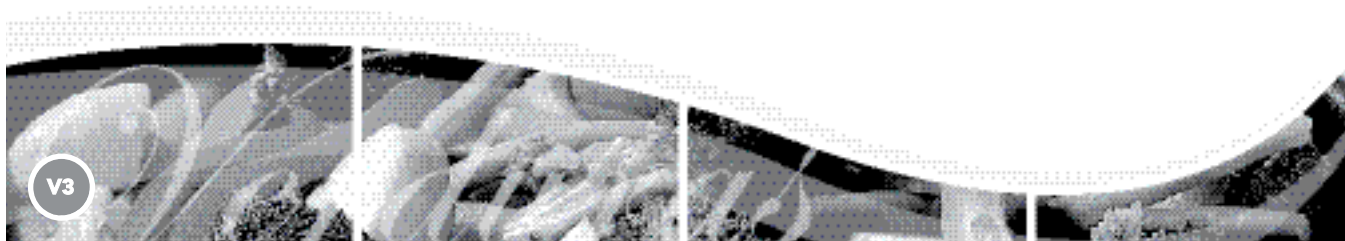
**Tiempo de cocción:** 14 a 18 minutos

- 2 papas (patatas) medianas, lavadas y peladas

**1.** Para hacer papas fritas corte varillas de 1 centímetro de espesor.

**2.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Disponga las papas homogéneamente sobre la rejilla. Si lo desea, pinte o mezcle con una pequeña cantidad de aceite para hacer más crujientes.

**3.** Seleccione la temperatura del horno a 230°C/450°F y cocine las papas de 14 a 18 minutos.



# Papas horneadas en su piel

## Rinde para 4 porciones

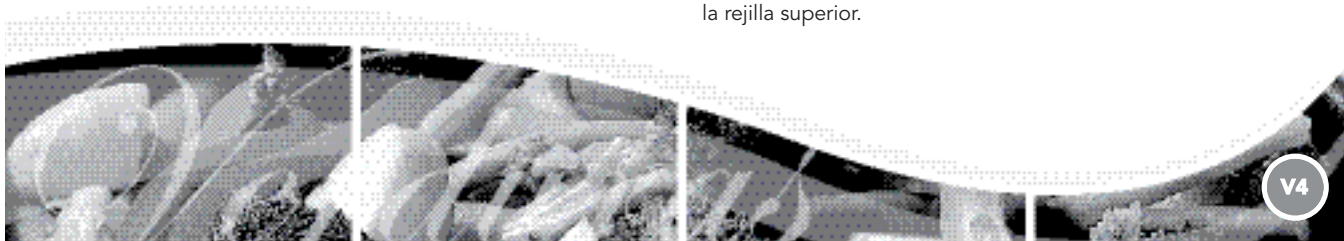
**Tiempo de cocción:** 35 a 40 minutos

- 4 papas medianas para hornear, lavadas
- 4 cucharadas de manteca (mantequilla) o margarina, a temperatura ambiente
- Ajo, y sal a gusto
- Pimienta negra

**1.** Seque las papas con toallas de papel. Pinche la piel varias veces con un tenedor. Frote la piel de cada papa con una cucharadita de manteca. Espolvoree con la cantidad que desee de ajo, sal y pimienta. Envuelva cada papa con papel de aluminio.

**2.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Coloque las papas directamente sobre la rejilla, seleccione la temperatura del horno a 205°C/400°F. Hornee de 35 a 40 minutos o hasta que pueda pinchar fácilmente el centro de cada papa con un tenedor. Retire la cubierta de papel metalizado antes de servir.

**Consejo:** Usted puede cocinar sus papas junto con una carne asada. Coloque las papas alrededor de la carne o la rejilla superior.



# Verduras asadas

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de cocción:** de 20 a 25 minutos

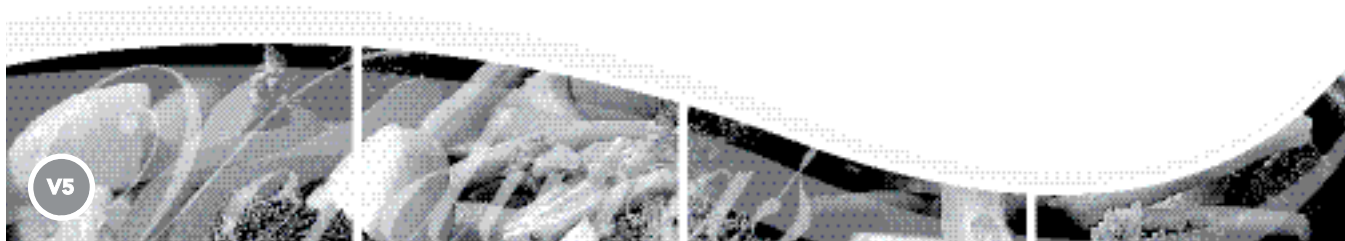
- 450 gramos (1 lb) de verduras como batatas, berenjenas, zapallitos (zucchini), calabacines, cebollas, tomates.
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de ajo
- Sal y pimienta a gusto

**1.** Lave y seque las verduras. Córteles en pedazos aproximadamente de 1 x 5 cm.

**2.** En una olla con tapa, mezcle el ajo, la sal y la pimienta, agregue las rebanadas de verduras y asegure la tapa. Mezcle las verduras vigorosamente en la olla.

**3.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Disponga las verduras directamente sobre la rejilla. Seleccione la temperatura de cocción a 240°C/460°F y cocine de 20 a 25 minutos.

**Consejo:** Usted puede hornear sus hortalizas al mismo tiempo que está asando carne. Coloque las verduras directamente en la rejilla junto con la carne.



# Verduras al vapor

**Tiempo de cocción:** verduras blandas, de 15 a 20 minutos

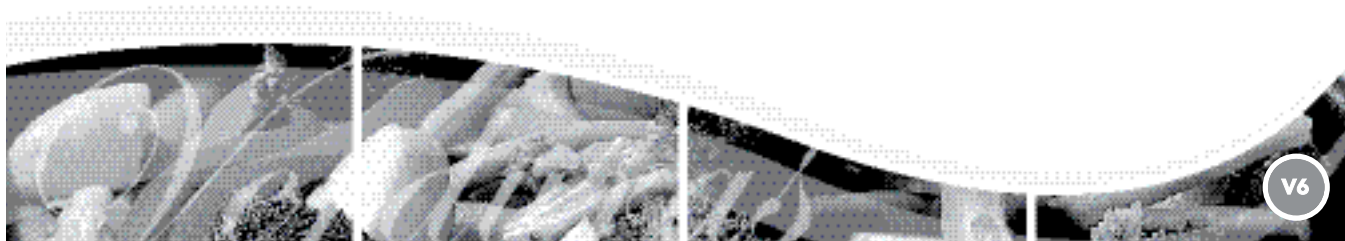
Verduras duras: de 30 a 40 minutos

- Verduras mixtas  
Limpie y corte las verduras a su gusto.

**1.** Envuelva una pequeña cantidad de verduras con papel metalizado, haciendo varios paquetes. Antes de cerrarlos, vierta una cucharadita de agua en cada paquete.

**2.** Cierre firmemente. Colóquelas alrededor de la comida que ya esté cocinando, o directamente sobre la rejilla. Cocine a 250°C/480°F. La mayoría de las hortalizas blandas (como ser zapallitos, cebollas, chauchas) llevarán de 15 a 20 minutos y la mayoría de las verduras duras (como ser zanahorias y papas) llevarán de 30 a 40 minutos.

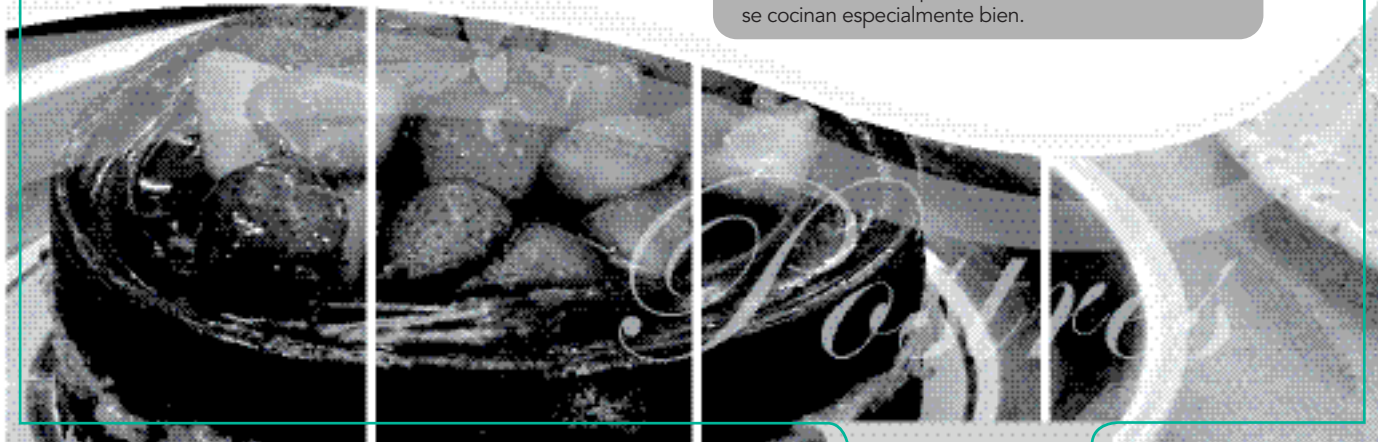
Pruébelas y sívalas.



Tarta de manzanas .....P1  
Budín de manzanas y almendras .....P2  
Manzanas asadas .....P3

Tarta de peras y duraznos .....P4  
Torta de chocolate deliciosa .....P5

Debido a que el Flavorwave Oven® Turbo calienta con mayor intensidad los alimentos por arriba que por abajo, haga que sus postres no tengan más de 5 centímetros de espesor. Por este motivo, las tartas se cocinan especialmente bien.



Postres

# Tarta de manzanas

## Rinde para 2 porciones

**Tiempo de horneado:** 30 minutos

- Masa para tarta preparada refrigerada o casera
- 3 manzanas medianas, peladas, sin el corazón, y finamente rebanadas
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de canela o el aderezo que desee para el pastel de manzanas
- 1/2 taza de mermelada (o jalea) de manzanas

### Receta para manzanas deshidratadas:

Corte una manzana grande en rebanadas de 5 mm de espesor y colóquelas en la rejilla inferior. Cocine a 105°C/220°F durante 1 hora y 15 minutos o hasta que estén secas pero blandas.

**1.** Forre con la masa una tartera o tortera de 25 cm. de diámetro y cocine en la rejilla superior durante 10 minutos.

**2.** Prepare las manzanas y mézclelas con las especias y el azúcar.

**3.** Coloque las manzanas en anillos concéntricos, superponiéndolos sobre la masa. Cocine a 205°C/400°F en la rejilla superior durante 15 minutos. Pinte con la mermelada y sívala fría o caliente.

# Budín de manzanas y almendras

**Rinde para 6 porciones**

**Tiempo de horneado:** 30 minutos

- 1 kilo (2 lb) de manzanas (aproximadamente 6 manzanas medianas)
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharada de miel
- 1/2 taza de migas de pan fresco
- 6 cucharadas de manteca (mantequilla) o margarina
- 1/3 de taza de azúcar
- 1/2 taza de almendras molidas
- Ralladura de 1 limón
- 1 huevo grande
- 1/4 de taza de almendras fileteadas

**1.** Pele, quite el corazón y pique las manzanas. En una sartén, cocine las manzanas con agua hasta ablandarlas. Reserve.

**2.** En un bol, mezcle las migajas de pan con la miel. Esparza la mezcla homogéneamente por arriba de una asadera apta para horno. Reserve.

**3.** En un bol, aplaste con tenedor la manteca con el azúcar hasta que esté blanda y suave. Incorpore las almendras molidas, la ralladura de limón y el huevo hasta que esté blanda.

**4.** Agregue las manzanas con una cuchara en la asadera y cubra con la masa. Espolvoree con las almendras fileteadas.

**5.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Lleve la asadera a la rejilla, seleccione la temperatura de cocción a 175°C/350°F y cocine durante 30 minutos, o hasta que quede dorada.

**Consejo:** para un budín bien mojado, cubra la asadera con papel de aluminio los primeros 15 minutos de horneado.



# Manzanas asadas

**Rinde para 4 porciones**

**Tiempo de horneado:** 25 a 35 minutos

- 4 manzanas para asar grandes, lavadas
- 2 cucharadas de azúcar negra
- 1/2 taza de frutas secas mixtas, picadas
- 1/2 taza de agua
- Crema batida o yogur de vainilla (opcional)

**1.** Retire el corazón de las manzanas. Utilizando la punta de un cuchillo, retire la piel alrededor del medio de cada manzana. Coloque las manzanas mirando hacia arriba en una asadera apta para horno.

**2.** En un bol, mezcle el azúcar negro con las frutas secas. Divida las frutas entre las cuatro manzanas. Rellene los orificios. Vierta agua en el fondo de la asadera.

**3.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Seleccione la temperatura de cocción a 220°C/430°F. Coloque la asadera en la rejilla y cocine de 25 a 35 minutos o hasta que estén blandas. Sírvalas con crema batida o yogur de vainilla.



# Tarta de peras y duraznos

## Rinde para 4 porciones

**Tiempo de horneado:** 20 minutos

- 1 hoja de masa de hojaldre ya preparada (cruda)
- 1/2 taza de mermelada de ciruelas
- 30 ml de ron
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de almendras molidas
- 1 cucharada de harina
- 1 lata (425gr/15 oz) de peras enlatadas cortadas al medio
- 1 lata (425gr/15 oz) de duraznos enlatados cortadas al medio

**1.** Coloque la masa de hojaldre forrando una flanera de 25 cm. de diámetro y colóquela en la rejilla superior. Cocine durante 10 minutos, dé vuelta la masa y cocine otros 5 minutos.

**2.** Mezcle la mermelada y el ron. Incorpore el azúcar, las almendras, y la harina. Pinte la masa con la pasta con la mitad de la mezcla de mermelada y espolvoree con la mezcla de almendras.

**3.** Disponga las frutas en patrón simétrico sobre la masa y pinte con la mezcla de la mermelada.

**4.** Cocine a 205°C/400°F durante 10 minutos y sirva.



# Torta de chocolate deliciosa

**Rinde para una torta de 20 x 20 cm.**

**Tiempo de horneado:** 30 minutos

- 1 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de cacao
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo ligeramente batido
- 1/2 taza de leche
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de agua hirviendo

**1.** En un bol grande, mezcle los ingredientes secos. Agregue el huevo, la leche, el aceite y la esencia de vainilla y bata a temperatura media durante 2 minutos. Incorpore el agua hirviendo. Vierta en un molde enmantecado de 20 x 20 cm.

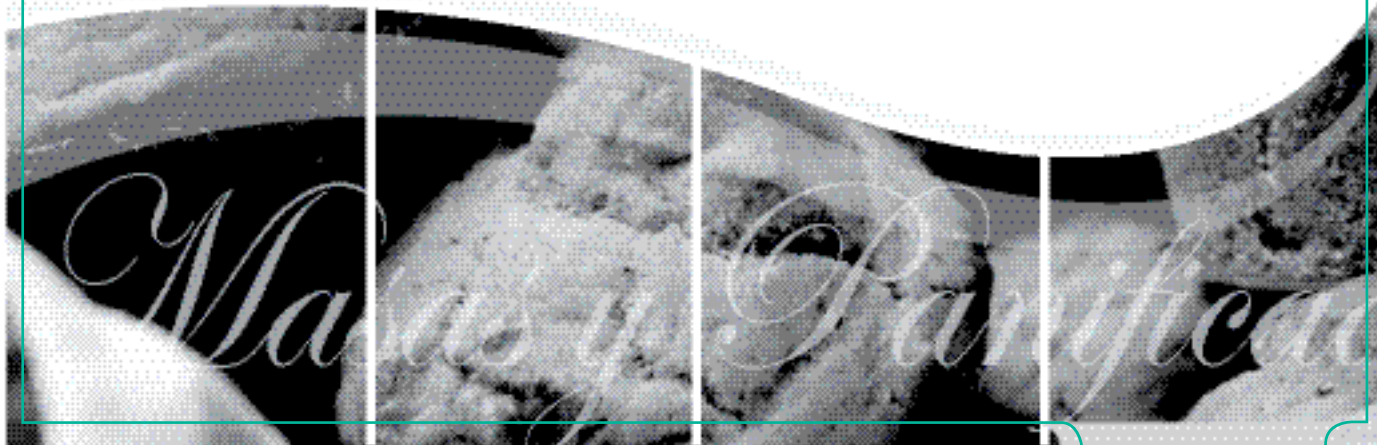
**2.** Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Introduzca el molde en la rejilla. Seleccione la temperatura de cocción a 175°C/350°F y hornee durante 30 minutos. Deje enfriar en el horno 10 minutos, luego retire la asadera.

Deje enfriar completamente. Si lo desea, lleve al refrigerador.



Calzone .....M1  
Pancitos de canela .....M2  
Hogacitas coloniales .....M3

Pizza de pan francés .....M4  
Pizza congelada .....M5  
Pan de trigo integral .....M6



Masas y Panificados

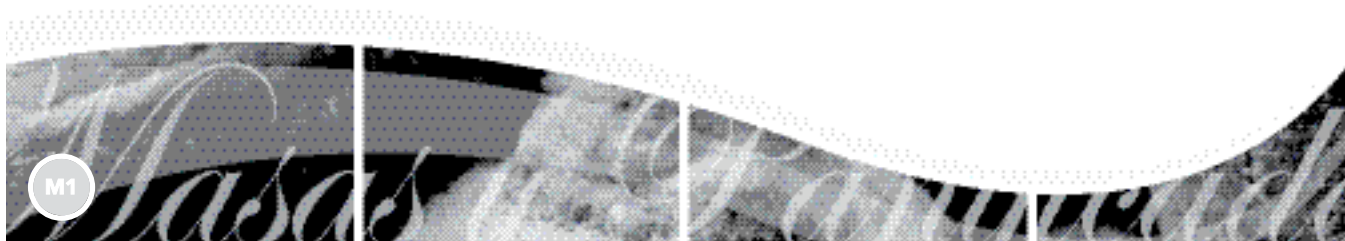
# Calzone

**Rinde para 2 porciones**

**Tiempo de cocción:** 18 minutos

- 300 gramos (10 oz) de masa (bollo) para pizza refrigerada
- 2 tazas de brócoli
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 225 gramos (8 oz) de salchicha parrillera cortada en trozos de 3 centímetros
- 1 taza de salsa spaghetti
- 1 taza de mozzarella rallada o queso Monterrey Jack
- 1 huevo batido con una cucharada de agua

1. Coloque los brócolis, la cebolla y las salchichas en un bol de vidrio y caliéntelos al microondas durante 4 minutos, o saltéelos hasta que la salchicha esté cocida.
2. Estire el bollo de pizza en una hoja de papel metalizado aceitado. Haga un disco de 25 centímetros de diámetro con ella. Coloque los ingredientes cocidos en el medio de la masa y coloque encima la salsa y el queso
3. Pliegue la masa sobre los ingredientes y haga un repulgue. Píntela con el huevo batido. Levántela con el papel y colóquela en la rejilla baja. Cocine a 195°C/380°F durante 10 minutos.  
Déla vuelta, píntela con huevo nuevamente y cocine durante otros 8 minutos o hasta que la masa esté dorada.



# Pancitos de canela

**Rinde para 3 pancitos, de 15 x 8 cm.**

**Tiempo de horneado:** 20 minutos

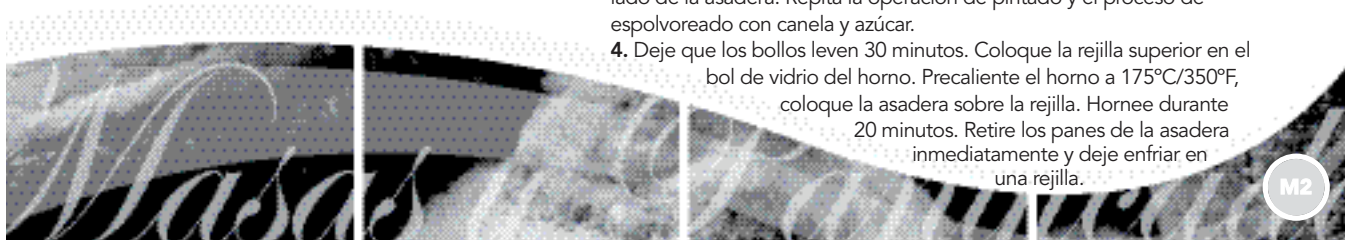
**Masa:**

- 3/4 de taza de agua tibia (entre 50 à 55°C/130°F)
- 1 paquete o una cucharada de levadura seca
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 3 cucharadas de margarina derretida
- 1 huevo
- 2 tazas y media de harina blanca

**Cobertura:**

- 1/4 de taza de margarina derretida
- 1/4 de taza de azúcar mezclada con 1 cucharada de canela

1. Espolvoree la levadura sobre el agua tibia en un bol grande, revuelva hasta disolver. Agregue el azúcar, la sal, la margarina, el huevo y 1 1/2 tazas de harina. Bata con cuchara de madera hasta suavizar
2. Incorpore gradualmente la harina restante. Amase a mano hasta que todo quede bien mezclado. Lleve la masa a una mesada enharinada. Amase nuevamente hasta suavizar, unos 2 minutos.
3. Coloque la masa en un bol ligeramente aceitado, cubra con envoltura plástica. Deje levar una hora. Aplaste la masa. Lleve a la mesada enharinada. Haga un cilindro de 15 centímetros de largo. Divida la masa en 6 partes iguales. Divida cada parte en 6 bollos de masa. Coloque 3 bollos de un lado de una asadera de 15x8x5cm engrasada. Píntelos con margarina derretida y espolvoréelos con el azúcar con canela. Superponiéndolos ligeramente, coloque 3 bollos de masa más del otro lado de la asadera. Repita la operación de pintado y el proceso de espolvoreado con canela y azúcar.
4. Deje que los bollos leven 30 minutos. Coloque la rejilla superior en el bol de vidrio del horno. Precaliente el horno a 175°C/350°F, coloque la asadera sobre la rejilla. Hornee durante 20 minutos. Retire los panes de la asadera inmediatamente y deje enfriar en una rejilla.



# Hogacitas coloniales

**Rinde para 6 hogacitas, de 15 x 8 cm.**

**Tiempo de horneado:** 20 minutos

- De 5 1/2 a 6 tazas de harina blanca
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 2 1/2 tazas de agua tibia (a 55°C/130°F)
- 2 paquetes o dos cucharadas de levadura seca

1. En un bol pequeño, espolvoree la levadura sobre el agua tibia. Mezcle con tenedor para combinar. Incorpore el aceite y el azúcar.
2. En un bol grande, mezcle las 5 1/2 tazas de harina y la cucharada de sal. Vierta la mezcla de levadura en la mezcla de harina y, con ayuda de sus manos, mezcle hasta formar una masa. Si está demasiado seca, incorpore más agua. Si está demasiado pegajosa, más harina.
3. Lleve la masa a una mesada enharinada. Amase de 3 a 5 minutos. Coloque la masa en una asadera aceitada, cubra con un envoltorio plástico y deje levar hasta duplicar su tamaño, entre una hora y una hora y media.
4. Aplaste la masa y lleve a la mesada ligeramente enharinada. Déle forma oblonga de unos 30 cm. de largo. Divida esa forma oblonga en 6 trozos iguales. Forme con cada uno una hogaza y coloque en una placa enmantecada. Deje levar otros 30 minutos.
5. Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Precaliente a 175°C/350°F. Coloque dos o tres placas directamente sobre la rejilla. Hornee durante 20 minutos. Retire de las asaderas inmediatamente. Deje enfriar en una rejilla. Repita el procedimiento con las hogazas restantes.



# Pizza de pan francés

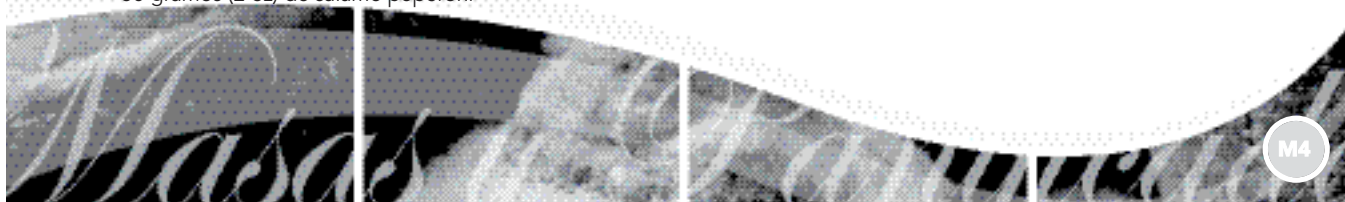
**Tiempo de horneado:** de 15 a 20 minutos

Utilice pan francés para lograr una corteza bien crujiente.

- 1 hogaza de pan francés, sin la corteza, y cortado al medio, a lo largo.
- aceite de oliva
- salsa para pizza
- 175 gramos (6 oz) de queso mozzarella rallado o Monterrey Jack.
- 4 tazas de champiñones picados
- 1 taza de cebollas picadas
- un frasco de 110 gramos (4 oz) de aceitunas negras en rebanadas
- 225 gramos (8 oz) de salchicha parrillera cortada en trozos de 3 cm.
- 50 gramos (2 oz) de salame peperoni

**1.** Si el pan es demasiado largo para el horno, córtelo hasta que quepa. Coloque el pan en la rejilla inferior y píntelo con aceite de oliva. Vierta sobre él la salsa, el queso y los demás ingredientes.

**2.** Cocine a 205°C/400°F durante 15 a 20 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente. Para una pizza vegetariana, omita la salchicha y el salame y agregue corazones de alcaucil enlatado, pimientos morrones y cualquier otra verdura de su agrado.



# Pizza congelada

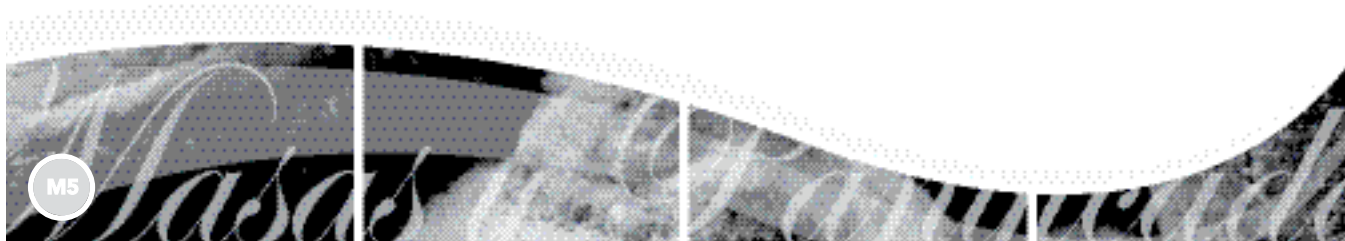
**Rinde para 4 porciones**

**Tiempo de cocción:** de 10 a 15 minutos

- Una pizza congelada, no más grande de 25 cm. de diámetro o use moldes individuales.

**1.** Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Coloque la pizza congelada en la rejilla inferior. Coloque la rejilla arriba, por sobre la pizza de modo tal que la rejilla se quede tocándola (la rejilla adicional sirve para retener los ingredientes de la pizza dado que la gran potencia del Flavorwave Oven® Turbo haría que, de otro modo, volaran). Mantenga la temperatura de cocción a 250°C/480°F y cocine de 10 a 15 minutos.

**Consejo:** Rocíe la rejilla superior con aceite en aerosol vegetal.



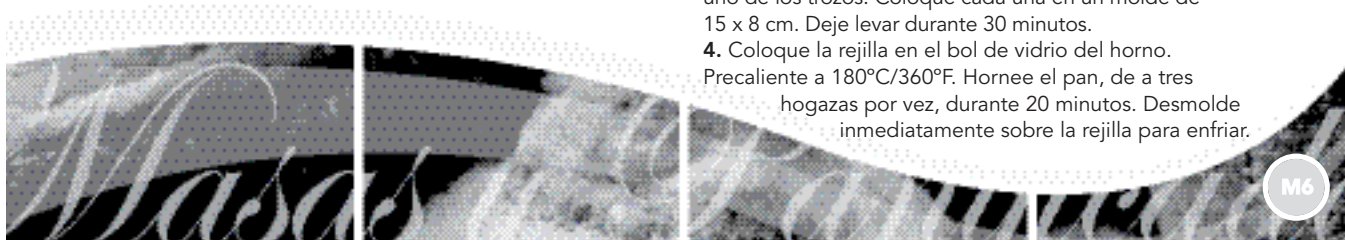
# Pan de trigo integral

**Rinde para 6 hogazas pequeñas, de 15 x 8 cm.**

**Tiempo de horneado:** 20 minutos

- 3 tazas de harina integral
- 2 1/2 tazas de harina común
- 1 cucharada de levadura seca o un paquete.
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 1/3 tazas de agua tibia entre 50 y 55°C/120 y 130°F
- una cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal

1. En un bol grande combine la harina, el azúcar y la sal. Espolvoree la levadura sobre el agua tibia en un bol pequeño. Mezcle para ablandar y combinar. Agregue el aceite. Vierta los ingredientes líquidos sobre los secos. Mezcle con sus manos hasta que queden bien mezclados.
2. Lleve la masa a una mesada ligeramente enharinada. Amase durante 3 minutos. Coloque la masa en un bol aceitado, y déla vuelta una vez para cubrirla de aceite. Cubra con envoltura plástica y déjala levar entre una hora y hora y media.
3. Aplaste la masa. Llévela a una mesada enharinada. Forme un cilindro. Con ayuda de un cuchillo filoso, divida la masa en 6 trozos iguales. Dé forma de hogaza a cada uno de los trozos. Coloque cada una en un molde de 15 x 8 cm. Deje levar durante 30 minutos.
4. Coloque la rejilla en el bol de vidrio del horno. Precaliente a 180°C/360°F. Hornee el pan, de a tres hogazas por vez, durante 20 minutos. Desmolde inmediatamente sobre la rejilla para enfriar.





**THANE HOUSEWARES™**



Thane International, Inc.,  
La Quinta, CA 92253  
[www.thane.com](http://www.thane.com)

Thane Direct Canada, Inc.,  
Toronto, ON  
[www.thane.ca](http://www.thane.ca)

Thane Direct UK Ltd.,  
Admail ADM3996, London,  
W1T 1ZU  
[www.thanedirect.co.uk](http://www.thanedirect.co.uk)

HECHO EN CHINA, THANE HOUSEWARES es una marca registrada de Thane International, Inc.  
Copyright, ©2007 por THANE INTERNATIONAL, INC