



LéKUé

# Recetas para el día a día



*ideas que apetecen*



## Índice /

Introducción	3
Judías verdes con patata	4
Merluza en salsa verde	5
Lubina con calabacín y zanahoria	6
Revuelto de champiñones con tostadas	7
Lenguado a la mostaza antigua	8
Tortilla de patatas	9
Timbal de verduras	10
Coliflor gratinada con emmental	11
Manzana asada	12
Tarta de queso con frutos rojos	13

# Introducción

Alimentarte de manera rápida, fácil y a la vez sana y sabrosa en tu día a día ¡es posible!

Más allá de facilitarte utensilios prácticos que te simplifiquen las tareas en la cocina también fomentamos una alimentación saludable a través de ideas y recetas como las que encontrarás en este ebook. Para nosotros sentirse bien es la consecuencia de alimentarse saludablemente y facilitártelo a diario es nuestro principal compromiso.

A partir de este momento, ¡no tienes excusa para no cocinar y comer en casa de una forma saludable, equilibrada y apetecible!



# 1. Judías verdes con patata



## Ingredientes

100 g de judías verdes  
60 g de patata (1 patata mediana)  
150 ml de agua  
Sal  
Pimienta

## Preparación

1. Corta las judías verdes y la patata en trocitos pequeños. Introduce todos los ingredientes, menos los de la vinagreta, en el Estuche de Vapor. Cierra el estuche y cuece en el microondas durante 10 minutos a potencia máxima (800 W).
2. Retira el estuche del microondas y comprueba que las verduras están hechas. Si aún les falta, déjalas reposar en el estuche con las tapas cerradas durante 1 minuto.
3. Mezcla bien los ingredientes de la vinagreta y aliña con ella las patatas y las judías.

## Consejo

También puedes acompañar este plato con una cucharada de mahonesa y huevo duro rallado. Para la vinagreta 1 cucharadita de mostaza a la antigua 3 cucharaditas de vinagre de Módena 6 cucharadas de aceite de oliva virgen 10 min.



## 2. Merluza en salsa verde



### Ingredientes

150 g de merluza (1 lomo)  
10 ml de vino blanco  
1 diente de ajo picado  
Perejil picado  
Harina para empanar  
1 cucharada de aceite de oliva virgen  
60 ml de agua

### Preparación

1. Salpimenta la merluza y empánala cubriendo bien con la harina.
2. Introduce la merluza en el Estuche de Vapor con el resto de los ingredientes.
3. Cierra el estuche y cuece en el microondas durante 3 minutos a potencia máxima (800 W).



# 3. Lubina con calabacín y zanahoria



## Ingredientes

- 60 g de zanahoria
- 60 g de calabacín
- 1 diente de ajo
- 60 ml de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 100 g de lubina (2 filetes) sin espinas
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Cilantro fresco picado
- Sal
- Pimienta

## Preparación

1. Corta en rodajas la zanahoria y el calabacín, pica el ajo y colócalo todo en el Estuche de Vapor junto con el agua, el aceite, la sal y la pimienta. Cierra el estuche y cuece en el microondas durante 5 - 6 minutos a potencia máxima (800 W).
2. Salpimenta la lubina y ponla en el estuche junto con el vinagre. Cierra las tapas y cuece 3 minutos más en el microondas.
3. Aliña con el cilantro picado y unas gotas de aceite de oliva.



## 4. Revuelto de champiñones con tostadas



### Ingredientes

100 g de champiñones picados gruesos

100 ml de agua

1 cucharada de aceite de oliva

1 huevo

20 ml de leche

Sal

Pimienta

### Preparación

1. Introduce los champiñones, el agua y el aceite de oliva en el Estuche de Vapor y salpimienta al gusto. Cierra y cuece en el microondas a potencia máxima (800 W) durante 7 minutos.
2. Bate el huevo con la leche y una pizca de sal y pimienta. Retira el Estuche de Vapor del microondas e incorpora el huevo batido.
3. Cierra las tapas y cuece durante 30 segundos más. Saca el estuche y remueve la mezcla ligeramente. Cierra y cuece durante otros 30 segundos. Sirve acompañado con unas tostadas.



## 5. Lenguado a la mostaza antigua



### Ingredientes

150 g de lenguado en filetes y sin espinas  
1 cucharada de mostaza a la antigua  
4 gotas de zumo de limón  
1 cucharada de aceite de oliva virgen  
Sal  
Pimienta

### Preparación

1. Coloca los filetes de lenguado en el Estuche de Vapor y condimenta con la sal, la pimienta, la mostaza y el zumo de limón.
2. Cierra el estuche y cuece en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima (800 W).
3. Aliña con el aceite de oliva y sirve.





## 6. Tortilla de patatas



### Ingredientes

100 g de patata  
40 g de cebolla  
2 cucharadas de aceite de oliva  
40 ml de agua  
2 huevos  
Sal  
Pimienta

### Preparación

1. Corta la patata en rodajas no muy finas y la cebolla en juliana. Introduce la patata, la cebolla, el aceite de oliva, el agua, la sal y la pimienta en el Estuche de Vapor. Cierra el estuche y cuece en el microondas durante 7 minutos a potencia máxima (800 W).
2. Bate el huevo en un plato o en un recipiente cerrado e incorpóralo al estuche. Con un tenedor o una espátula, mézclalo bien con los demás ingredientes.
3. Cierra las tapas y cuece durante 2 minutos más en el microondas.

### Consejo

Si te apetece una tortilla diferente, sigue el mismo procedimiento pero sustituye la patata por la misma cantidad de calabacín u otro tipo de verdura. En alimentos muy acuosos, como el calabacín, reduce la cantidad de agua a 20 ml.



# 7. Timbal de verduras



## Ingredientes

1 berenjena pequeña  
1 patata mediana  
1/2 calabacín  
200 g de tomate triturado natural  
1 cucharadita de azúcar  
Queso rallado  
Sal  
Pimienta  
Orégano

## Preparación

1. Corta las verduras en láminas no muy finas y sazónalas con sal y pimienta. Añade el azúcar al tomate triturado y mezcla bien.
2. Coloca capas de verduras en el Estuche de Vapor, alternando la berenjena, la patata y el calabacín. Cubre con el tomate triturado y el queso rallado y repite la operación. Espolvorea un poco de orégano y cierra el estuche. Cuece en el microondas durante 15 minutos a potencia máxima (800 W).
3. Comprueba que está bien cocido; si no cuécelo durante unos minutos más, rectifica de sal y sirve.



## 8. Coliflor gratinada con emmental

13 min



### Ingredientes

200 g de coliflor

150 ml de agua

Queso emmental rallado

Sal

Pimienta

### Preparación

1. Introduce la coliflor, el agua, la sal y la pimienta en el Estuche de Vapor. Cierra y cuece en el microondas a potencia máxima (800 W) durante 10 minutos.
2. Añade el queso emmental rallado. Con el estuche abierto, cuece en el microondas durante 3 minutos más para que quede bien gratinado.



## 9. Manzana asada



### Ingredientes

- 1 manzana golden
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de agua
- Canela en polvo

### Preparación

1. Pela la manzana, retira las pepitas y córtala en cuartos.
2. Introduce todos los ingredientes en el Estuche de Vapor. Cierra y cuece en el microondas a potencia máxima (800 W) durante 3 minutos.
3. Una vez cocida, retira del microondas y deja reposar unos minutos antes de servir.

### Consejo

Si te apetece, puedes preparar este plato con antelación y dejarlo enfriar a la nevera para conseguir un sabroso postre frío.



# 10. Tarta de queso con frutos rojos



## Ingredientes

250 g de queso cremoso

6 cucharadas de azúcar

1/2 cucharada de harina de maíz

1 huevo

Mermelada de frutos rojos o arándanos

## Preparación

1. Incorpora en un recipiente todos los ingredientes, excepto la mermelada, y bate hasta que la mezcla quede bien fina y sin grumos.
2. Vierte la masa en el Estuche de Vapor. Cierra y cuece en el microondas a potencia máxima (800 W) durante 9 minutos.
3. Deja enfriar antes de desmoldar. Sirvete una porción acompañada de mermelada de frutos rojos o de arándanos.





# Lékué



[www.lekue.com](http://www.lekue.com)

