

Sugerencias de cocción

Cantidad 100 g - 200 g

Horno
máx. 180°C



Microondas
máx. 80



BOSSCOOK

Condiméntalo con....

Ajo
Perejil
Sal
Aceite de oliva
Curry
Soja
Vinagre
Albahaca
Hiervas provenzales
Aceite de sésamo
Aceite balsámico
Zumo de limón

Filete de pescado	10-15 min	3-4 min
Gambas	12-14 min	2-3 min
Marisco	10-12 min	2-3 min
Lubina	10-15 min	3-4 min
Merluza	10-15 min	3-4 min
Lenguado	8-10 min	2-3 min
Salmón	15-20 min	2-3 min
Caballa	10-15 min	3-4 min
Bacalao	15-20 min	3-4 min
Mejillones (hasta que se abran)	10-12 min	4-5 min
Almejas (hasta que se abran)	10-12 min	4-5 min
Tiras de pollo	15-20 min	4-5 min
Pechugas de pollo (2 u.)	25-30 min	6-8 min
Alitas de pollo (15 u.)	25-30 min	10-15 min
Butifarras (2 u.)	25-30 min	10-15 min
Cerdo	20-25 min	6-8 min
Ternera	15-20 min	3-6 min
Patatas baby	15-20 min	5-6 min
Mezcla de verduras	10-15 min	4-6 min
Espárragos	10-12 min	4-6 min
Brócoli	12-15 min	3-5 min
Calabaza	15-20 min	8-10 min
Moniato (en dados)	12-15 min	6-8 min
Champiñones	12-15 min	4-6 min
Berenjena	15-20 min	8-10 min
Pimiento	10-15 min	5-6 min
Guisantes	10-12 min	3-4 min
Calabacín	10-15 min	3-4 min
Zanahoria	15-20 min	4-5 min
Coliflor	20-25 min	6-8 min
Puerro	10-15 min	4-5 min
Judías	15-20 min	6-7 min
Patata cortada	20-25 min	8-10 min
Espinacas	10-15 min	3-4 min
Cebolla	10-15 min	4-5 min
Fruta troceada	10-15 min	3-4 min

¡Atrévete a ser el chef!

Visita la web www.bosscook y encontrarás recetas, ideas y podrás compartir tus creaciones.