

# Cocinando con Goizalde

Libro de recetas

2010



Cocinando con Goizalde



# INDICE

## **A**



*Albóndigas en salsa (varoma)*



*Aleta de raya con salsa de cebolla*



*Arroz con leche*



*Arroz con tomate*



*Alcachofas gratinadas con paté y salsa de nata*



*Azúcar invertido*

## **B**



*Bacalao al vapor en salsa con jamón*



*Berenjenas con camembert*



*Berlinesas rellenas de chocolate*



*Bocaditos de piquillo caramelizado*



*Bocaditos de polenta gratinados con frutos de mar*



*Bombones blancos rellenos de dulce de leche y trufa blanca crujiente*



*Bombones rellenos de licor y de trufa de chocolate blanco*



*Bonito al horno con pimientos asados*



*Bonito con tomate*



*Boquerones en vinagre*



*Brazo gitano de ensaladilla*

## **C**



*Cebolla caramelizada*



*Cestitas de tapenade de tomate seco y calabacín*



*Chalotas y ajos confitados*



*Champiñones en varoma*



*Chipirones en su tinta con basmati en varoma*



*Costilla de cerdo con naranja y almendras*



*Crema de puerros y coco con crujiente de jamón*



*Crepes de trigueros, brotes de puerro y champiñones con bechamel de queso azul*



*Croissants*



*Croquetas de ibérico*



*Croquetas de arroz con langostinos*

## D

 *Delicias de berenjena y calabacín*

 *Dip de Gorgonzola*

 *Donuts caseros (Idénticos a los comprados)*

## E


 *Ensalada de frutas y verduras al vapor*

 *Ensalada china*

 *Ensalada templada de bacalao*

 *Ensaladilla*


## F


 *Fumet o caldo de pescado (Sin Thermomix)*

## G

 *Galletas de mantequilla (hechas con pistola)*


 *Gazpacho*


 *Gratinado de coliflor y espinacas*


 *Guisado de pavo con manzana*


## H


 *Halloween*

 *Helado de chocolate y naranja*

 *Helado de cereza*

 *Helado de limón*


 *Helado de queso curado con membrillo*

 *Hielos para un buen combinado de Ginebra*


## K

 *Kakigori*

## L

 *Lentejas con calabacín*


 *Lomo a la plancha con chutney de guayaba*

 *Lomo relleno con salsa de compota*

 *Lomos de merluza en salsa verde*


 *Lubina rellena al Txakoli*

## M

 *Magdalenas de "Bica de Castro Caldelas"*

 *Mejillones gratinados*

 *Melito de aloe vera*

 *Merluza a la marinera con langostinos y gulas*

 *Mermelada de calabacín*

 *Mini-tartaletas de brandada de bacalao*

## Cocinando con Goizalde 2010



*Muslos de pollo al chocolate*



*Muslos y patatas asados en bolsa*

### **N**



*Naranjas escarchadas o confitadas*



*Natillas de cardamomo*



*Nubes*



*Nuggets de pollo con salsa barbacoa*

### **P**



*Palmeritas*



*Pan de brioche al vapor*



*Panecillos de "Masa rápida"*



*Pasta fresca (Paso a paso)*



*Pastel de pinto*



*Pastelitos de arroz*



*Patatas a la Riojana*



*Patatas con almejas*



*Patatas en salsa verde con merluza*



*Paté de sardinas*



*Paté y queso gratinados sobre calabacín rebozado*

<http://cocinandocongoizalde.wordpress.com/>



*Peras con corazón de chocolate*



*Perejil: como picarlo sin esfuerzo*



*Pimientos asados en bolsa (sin Thermomix)*



*Pimientos rellenos de arroz basmati con crema de calabaza*



*Pisto a la Bilbaina*



*Plum cake de nata*



*Pollo en "Pepitoria"*



*Polvorones 3 sabores*



*Polvorones de canela*



*Pudin de Donuts a la naranja*



*Pulpo a la Gallega*

### **Q**



*Quiché de champiñones y bacon*



*Quiché de champiñones y calabacín con queso azul*


### **R**





*Risotto de pavo y setas*




*Rollo de carne relleno de tortilla y piquillos con salsa de mouse de pato*


 Rollo de pechuga con salsa agridulce de coca-cola


 Roscón de Reyes

 Roti de pollo con arándanos


## S

 Salmón ahumado (Sin Thermomix)


 Salmón en papillote con patata, pimiento y queso


 Salmón relleno de su mousse con salsa de mango

 Salmorejo de fresas

 Salsa agridulce

 San Jacobos de calabacín, serrano y queso

 Skrei a la gallega

 Skrei con tomate al tomillo

 Sopa de pescado


## I

 Tacconi con salsa de cebolla


 Tarta de cerezas

 Tarta Saint Honoré


 Tatín de peras


 Tiburones con salsa de champiñones

 Tiramisú diferente

 Triángulos de filo rellenos de lomo y berza

 Trufas

 Tubos de york con puré de patata

 Turrón crujiente de chocolate con pistachos

## Y

 Yemas de espárrago sobre hojaldre gratinados con salsa holandesa

## ALBONDIGAS EN SALSA (VAROMA)



Sin frituras y de una manera muy limpia hemos cocinado estas albóndigas. Las cocemos al vapor en vez de freír, así reducimos de una manera sustancial la grasa del plato.

### **Para las albóndigas:**

#### INGREDIENTES

- 250 gr de carne de ternera picada
- 250 gr de carne de cerdo picada
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 20 gr de pimiento morrón
- 20 gr de aceite
- 50 gr de pan rallado
- 1/2 cubilete de leche
- 1 huevo
- sal y pimienta
- pan rallado para empanar

#### ELABORACION

Poner en el vaso la cebolla, el ajo y el pimiento, trocear 20 seg en vel 4. Añadir el aceite y programar 20 min, varoma, giro a la izquierda y vel cuchara. Mientras tanto poner las 2 carnes en un bol, salpimentar y añadir los 50 gr de pan rallado, la leche y el huevo y mezclar todo hasta que se forme una masa homogénea.

Cuando termine lo del vaso, añadirlo al bol y mezclar todo otra vez.

Hacer las bolas al tamaño que se quiera, pasar por pan rallado y colocar en el varoma.

Las albóndigas que no se vayan a comer, es preferible congelarlas antes de cocinar, nada más hacer las bolas. Poner en un tupper sin amontonar y cerrar bien, que no entre aire y meter al congelador.

### **Para la salsa:**

#### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 200 gr de cebolla
- 50 gr de zanahoria
- 30 gr de pimiento verde italiano
- 30 gr de aceite
- 20 gr de harina
- 50 ml de vino blanco (1/2 cubilete)
- 1 litro de caldo de carne (o 1 litro de agua + 1 pastilla de caldo)
- 200 gr de tomate triturado o frito, al gusto

### **Como acompañamiento:**

- 2 patatas peladas y cascadas en trozos no muy grandes (para poner en el varoma junto a las albóndigas)

#### ELABORACION

Poner en el vaso ajo, cebolla, zanahoria y pimiento verde, picar en vel 4. Añadir el aceite y programar 20 min, varoma, vel cuchara. Añadir la harina, 1 min, varoma, vel cuchara. Echar el vino y otro min a la misma temperatura y vel.

Añadir el caldo y programar 30 min, varoma, vel 3. Es el momento de colocar el varoma con las albóndigas y las patatas. Cuando falten 5 min para el final añadir el tomate por el bocal y volver a ponerlo en marcha hasta que termine el tiempo. Quitar el varoma y dejar templar la salsa para poder triturar a vel máx, ha de quedar muy fina.

Poner tanto la salsa como las albóndigas y las patatas en una cazuela y darle un hervor a todo el conjunto.

## ALETA DE RAYA CON SALSA DE CEBOLLA



Cuando descubrí este pescado lo apunté en mi lista de favoritos por varias razones:

- Es un pescado blanco, bajo en calorías pero de carne muy sabrosa
- No tiene espinas y los cartílagos que tiene son muy fáciles de quitar
- Se puede cocinar de infinidad de maneras y con muchísimas salsas o guarniciones, ya que va bien con casi todo
- Su precio en el mercado no suele ser excesivo
- Es muy fácil de manejar y de cocinar, no necesita ninguna pre-elaboración como quitar escamas, piel, etc

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 40 gr de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- sal
- 4 trozos de aleta de raya
- 2 patatas grandes
- pan rallado
- perejil picado

### ELABORACIÓN

Pelar y cortar las patatas en rodajas de medio cm, sazonar y colocar en el recipiente varoma.



Salpimentar y disponer los 4 trozos de raya en la bandeja del varoma y reservar.

En la foto podemos ver 2 aletas, cada una se parte en dos con unas tijeras siguiendo el sentido de las rayas y así obtenemos los 4 trozos.



Trocear la cebolla con el ajo 3 seg en vel 4, añadir el aceite, el azúcar y la sal y cocinar 30 min, varoma, vel cuchara (ha de quedar como la cebolla caramelizada). Colocar el recipiente varoma con la patata desde un principio. Cuando falten 15 min, colocar la bandeja con las aletas dentro del varoma y cocinar todo junto hasta que finalice el tiempo.

Precalentar el horno a 200°C.

Colocar las patatas y la raya sobre una bandeja de horno, triturar la cebolla 10 seg en vel 6 (si queda muy espesa, añadir 1/2 cubilete de agua y volver a triturar). Napar con la salsa las aletas y las patatas, espolvorear con pan rallado y perejil picado y gratinar unos 10 min hasta que se dore un poco



## ARROZ CON LECHE



Postre rico donde los haya. Mi "amuma" (abuela en euskera), cuando yo era pequeña nos hacía este postre sobre la chapa de leña. Ponía la cazuela en una esquina y poco a poco, durante toda la mañana se iba haciendo. Cuando la cocina estaba en silencio se oía el suave borboteo y el aroma a canela inundaba la casa.

Hoy en día no tenemos tanto tiempo para elaborar un plato, vivimos de prisa, pero he conseguido algo grande: he conseguido hacer un "Arroz con leche" como el de mi amuma. Nos gusta espesito, cremoso...

Desde que me presentaron al "cardamomo" he cambiado la canela y las pieles de los cítricos por estas semillas de aroma tan especial.

### INGREDIENTES (Para 6 – 8 raciones)

- 110 gr de arroz redondo
- 600 ml de leche
- 200 ml de nata
- 250 gr de leche condensada
- 15-20 semillas de cardamomo

## ELABORACIÓN

Echar al vaso las semillas de cardamomo y triturar 20 segundos en vel máxima, para que se rompan las cáscaras y salgan las semillas de su interior, que son las que dan el sabor y aroma. Añadir la leche y la nata y programar 15 min, 100°C, vel 3. Colar con un colador fino, si es de tela mejor, para que no queden restos.

Mientras tanto poner un cazo al fuego con agua y una pizca de sal, cuando hierva echar el arroz y cocer 5 min. Escurrir.

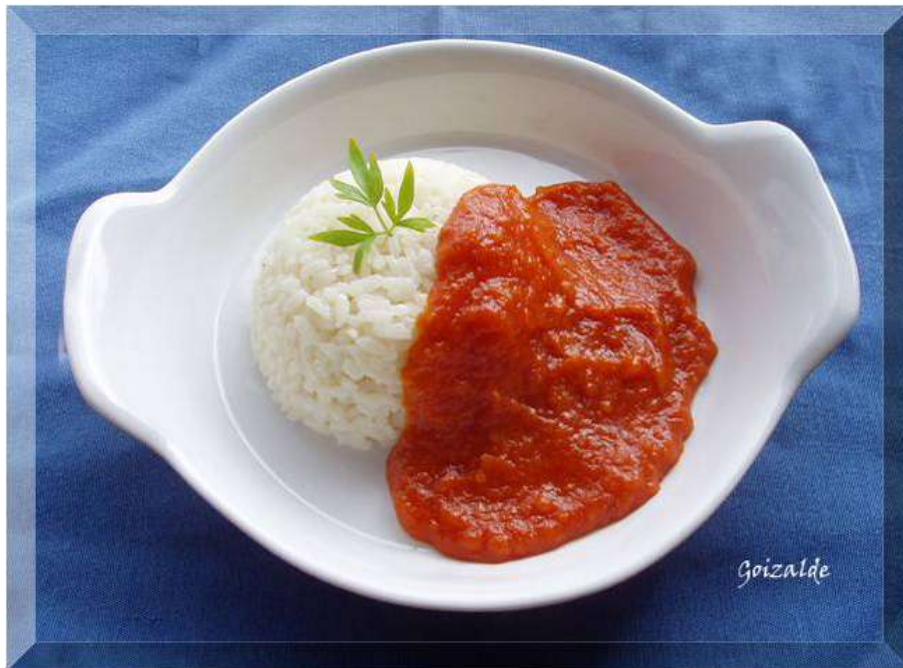
Poner en el vaso la leche aromatizada y el arroz y programar 25 min, 100°C, giro izq, vel cuchara. No poner cubilete.

Cuando termine el tiempo añadir la leche condensada, 2 min, 100°C, giro izq, vel cuchara.

Servir con canela.

NOTA: se puede elaborar con los aromatizantes de toda la vida: canela y piel de limón y/o naranja, pero el toque del cardamomo es único.

## ARROZ CON TOMATE



Aunque parezca mentira, esta receta tan sencilla no es de las más cocinadas en la Thermomix, porque algunas me decís que no os sale bien.

Por eso quiero compartir mi receta con vosotr@s. A mi me gusta mucho como sale, el arroz queda en su punto.

Este arroz puede valer tanto como primer plato, como de guarnición.

La salsa de tomate no tiene ningún misterio, y menos con la Thermomix, pero me ha parecido el mejor acompañamiento para este arroz blanco.

INGREDIENTES (Para 4 personas)

### **Para la salsa de tomate:**

- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento verde italiano
- 40 gr de aceite
- una lata de tomate triturado de 400 gr
- sal
- 1 cucharada de azúcar

**Para el arroz:**

- 3 dientes de ajo
- 30 gr de aceite
- perejil picado
- 800 ml de caldo (o agua + pastilla de caldo)
- 300 gr de arroz redondo

**Elaboraremos primero el tomate:**

Poner la cebolla, el ajo y el pimiento en el vaso, trocear 3 seg en vel 4, bajar los restos de las paredes y repetir la operación. Añadir el aceite y sofreir 15 min, varoma, vel 1. Si se quiere triturar esta verdura, ahora es el momento de hacerlo 20 seg en vel 6, ya que si lo trituramos junto al tomate, éste perderá color y se volverá naranjado. Agregar el tomate, la sal y el azúcar y cocinar otros 15 min, 100°C, vel 1. Reservar y pasar por agua el vaso, no hace falta limpiar a fondo, pero si secarlo bien.

**Para el arroz:**

Poner el vaso en marcha y añadir los ajos por el bocal, bajar los restos de las paredes y añadir el aceite. Sofreir el ajo 6 min, varoma, vel cuchara, añadir el perejil y el caldo. Programar 8 min, varoma, vel 1.

Cuando empiece a hervir el caldo, poner el arroz en el cestillo y colocar este dentro del vaso. Programar 14 min, varoma, vel 4. Mientras se cocina el arroz, de vez en cuando removerlo a través del agujero del bocal con la espátula, para se cueza todo igual.

Servir el arroz con el tomate calentito.

## ALCACHOFAS GRATINADAS CON PATÉ Y SALSA DE NATA



Celebrábamos el cumpleaños de mi cuñado Joseba en su casa y tras un poco de picoteo nos deleitó con este sencillo pero exquisito entrante. Toda la familia murmurábamos lo mismo "Mmmmmm, que rico esta esto".

Suave, rico, fácil, ... todos los adjetivos que se me ocurren son pocos. Hace unos días le pedí la receta y me la dio (biennnnnn) y ahora con su permiso quiero compartirla con tod@s vosotr@s, porque merece la pena.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 cebolla
- 20 gr de aceite
- 1 lata de corazones de alcachofas (14/16)
- 50 gr de paté
- 50 gr de mantequilla
- 200 ml de nata
- sal y pimienta blanca
- queso rallado

### ELABORACIÓN

Sacar las alcachofas de la lata y poner en el cestillo, pasar por agua (para quitar un poco ese sabor al líquido de la lata) y dejar escurriendo.

Trocear la cebolla 20 seg en vel 4, añadir el aceite y programar 20 min, varoma, vel cuchara.

Colocar los corazones de alcachofa en un recipiente apto para el horno, sobre cada una poner un trozo de mantequilla y un trozo de paté.

Cuando se poche la cebolla añadir la nata, salpimentar y programar 10 min, 90°C, vel cuchara.



Napar con esta salsa las alcachofas, espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno.

NOTA: una lata 14/16 trae esta cantidad de frutos, he puesto solo una lata porque yo lo pongo como picoteo, si lo queréis para un primer plato, aumentar las cantidades. Si preferís podéis utilizar también alcachofas frescas y las cocéis, o en vez de corazones, pues alcachofas enteras.

## AZÚCAR INVERTIDO



*Ya entramos en el verano y empezamos a hacer nuestros propios helados. Para ello, una receta primordial es el "Azúcar Invertido", por eso os pongo la receta y sus utilidades, espero que os sea de ayuda.*



Tanto el ácido cítrico como el bicarbonato sódico lo podeis encontrar en unos sobrecitos que vienen en una caja donde pone "Gaseosas refrescantes" Armisen. Dentro vienen 8 sobres dobles, amarillos y blancos. Los blancos son de Acido cítrico, y los amarillos de Bicarbonato. Para las cantidades de esta receta yo le pongo 3 sobres blancos (ácido cítrico) y 3 sobres amarillos (bicarbonato).

### INGREDIENTES

- 1 kg de azúcar
- 300 ml de agua
- 5 gr de ácido cítrico (3 sobres blancos)
- 5 gr de bicarbonato sódico (3 sobres amarillos)

Yo normalmente lo hago con la tercera parte de los ingredientes: 330 gr de azúcar, 100 ml de agua y un sobre de cada (1 blanco y 1 amarillo). Reducimos también el tiempo que lo marco abajo entre paréntesis(\*). Con la cantidad que sale tengo suficiente para unas cuantas elaboraciones y como es tan fácil y rápido de hacer, si necesito más lo hago en un momento. Puse estas cantidades en un principio, porque lo publiqué a principios de verano y con los helados si que necesitaba mayores cantidades.



## ELABORACION

Poner en el vaso: el agua, el ácido cítrico y el azúcar, 10 seg, vel 5. Programar 10 min (7 min para la tercera parte\*), varoma, vel 2. Quitar el vaso de la base y dejar enfriar hasta 50°C. Para l@s que no tengáis termómetro, os puedo decir que a una temperatura entre 20-22°C en casa, ha tardado 1 hora y cuarto en bajar a los 50°C. Añadir bicarbonato y mezclar 10 seg, vel 5. Se convierte en una especie de espuma, pero si lo dejamos reposar la espuma desaparece y queda un líquido con la textura de la miel (yo lo he dejado reposar toda la noche). Para reposar, meterlo en un recipiente de cristal grande, que no quepa justo, ya que la espuma sube y se puede desbordar. Meter en un bote hermético (puede ser de cristal con tapa de rosca) y guardar en el armario, no necesita frío.

## ¿QUE ES?

El azúcar invertido es un ingrediente indispensable en la elaboración de helados, bollería, masas fermentadas, etc. Un jarabe con muchas propiedades beneficiosas para elaborar nuestras recetas. Es un azúcar descompuesto en glucosa y fructosa, lo que hace que tenga mayor poder edulcorante (un 30% más que el azúcar normal), por lo que debe usarse en menor cantidad.

## ¿PARA QUE SIRVE?

HELADOS: tiene propiedad anticongelante, lo que evita que el helado se cristalice, consiguiendo así una textura mucho más cremosa, ya que no se endurece tanto. MASAS: acelera la fermentación, retiene la humedad, aumenta el dulzor, da más color y brillo y sobre todo, conserva más tiernas las elaboraciones durante más tiempo.

## ¿COMO UTILIZAR?

Se utiliza sustituyendo un tanto por ciento (%) del azúcar normal por azúcar invertido, nunca el 100%.

HELADOS: sustituir el 25-30% del azúcar por azúcar invertido.

MASAS: sustituir el 15-20% en *masas batidas* (las que se baten: bizcochos, magdalenas, etc) y 50-60% en *masas fermentadas* (las que necesitan fermentar: panes, bollos, etc.)

## CONSERVACION

En bote de cristal cerrado. No necesita frío y aguanta más de un año.

## **ELABORACIONES QUE LLEVAN AZÚCAR INVERTIDO**

*(Pincha en el nombre para ir a la receta)*

- [HELADO DE CEREZA](#)
- [HELADO DE QUESO CURADO CON MEMBRILLO](#)
- [HELADO DE LIMÓN](#)
- [DONUTS CASEROS \(IDÉNTICOS A LOS COMPRADOS\)](#)
- [BERLINESAS RELLENAS DE CHOCOLATE](#)
- [PLUM CAKE DE NATA](#)
- [ROSCÓN DE REYES](#)

## BACALAO AL VAPOR EN SALSA CON JAMÓN



Los pescados en el varoma quedan espectaculares, sabéis que a mi me gusta mucho cocinarlos al vapor mientras en el vaso se va haciendo la salsita que lo va a acompañar, en este caso es una salsa parecida a la "Salsa Bizkaina" pero que lleva jamón ibérico picado.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 100 gr de jamón ibérico en una loncha gruesa
- 2 dientes de ajo
- 3 ó 4 cebollas rojas
- 100 gr de aceite
- 4 lomos de unos 200 gr cada uno de bacalao desalado
- 2 cucharadas colmadas de carne de pimiento choricero
- 1 cayena (si te gusta un pequeño toque de picante)
- 200 ml de agua (2 cubiletes)
- perejil picado

### ELABORACIÓN

Cortar el jamón en dados y trocearlo 5 seg en vel 5, que quede picadito, si hace falta, repetir la operación. Reservar.

Poner la Thermomix en marcha en vel 5 y echar los ajos por el bocal. Poner la cebolla y trocear 5 seg en vel 4, remover con la espátula y repetir la operación, añadir el aceite y programar 15 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto, engrasar un poco el recipiente varoma y colocar el pescado con la piel hacia arriba. Reservar.

Cuando termine el tiempo del vaso, añadir el jamón, 10 min, varoma, vel 1. Agregar la carne de pimiento choricero y la cayena, 5 min, varoma, vel 1.

Poner ahora el agua y programar 15 min, varoma, vel 1. Cuando falten 7 min, colocar el varoma sobre la tapa y dejar cocinar.

En una fuente, poner la salsa y sobre esta el bacalao recién cocinado. Espolvorear con perejil picado.

## BERENJENAS CON CAMEMBERT



Para estos pintxos no necesitamos utilizar la Thermomix, tan solo utilizaremos la plancha o la sartén.

Lo mismo que tiene de sencillo lo tiene de rico, es otro de esos pintxos que lo podemos tener preparado a falta de darle un pequeño golpe de microondas al final.

Necesitamos tener una berenjena lo más regular posible, que tenga casi el mismo grosor al principio que al final, para que las rodajas no sean muy diferentes en cuanto al diámetro de las rodajas.

### INGREDIENTES (Para 8 pintxos)

- 1 berenjena que sea lo más regular posible
- 1 cajita redonda de queso camembert
- crema de balsámico de módena
- cebolla frita (como la de Ikea)

### ELABORACIÓN

Cortar la berenjena en rodajas de 1 cm de grosor con piel y todo. Sazonar y hacer a la plancha con un chorrito de aceite a fuego suave para que de tiempo a que se cocinen bien (unos 5 min por cada lado, aunque esto depende de la fuerza de los fogones o placas).

Mientras se hacen por un lado, cortar el queso por la mitad a lo ancho y con un cortapastas o similar hacer 4 círculos de cada trozo.



Cuando damos la vuelta a las berenjenas en la plancha y ya les quede muy poco para que se terminen de hacer, colocar los trozos de queso con la corteza para arriba para que el lado que no tiene corteza coja calor y se funda un poco, cuando esto ocurra volver a dar la vuelta y colocar el queso con la corteza para abajo. Sacar las berenjenas con el queso a una fuente o plato, bañar con unos hilos de crema de balsámico de módena y colocar encima un poco de cebolla frita. Servir en caliente-templado.

Se pueden tener casi preparados sin poner la cebolla frita, solo la berenjena con el queso y la crema de módena (aunque esta también se puede poner una vez calentados en el microondas) y a última hora los calentaremos con un golpe de microondas, pero con mucho cuidado de no pasarse, ya que el queso se funde muy rápido y pierde la forma. Ir calentando cada 5 seg y mirar como van de temperatura, colocar la cebolla frita y servir.

Para ver los comentarios de esta receta en FaceBook pincha **aqui**



## BERLINESAS RELLENAS DE CHOCOLATE



Con los mismos ingredientes que los **Donuts** elaboramos estas deliciosas berlinesas rellenas de chocolate. La única diferencia con los **Donuts** es que no hay que estirar la masa con rodillo, ya que se bolean a mano.

En este caso he utilizado la levadura seca de panadería, que no hay que confundirla con la conocida levadura Royal, esta es un gasificante y lo que yo he utilizado es levadura seca (deshidratada). Las más conocidas en el mercado son las de la marca Vahiné y la de la marca Maizena. Se venden en cajitas que contienen 5 sobres.

### INGREDIENTES (Para 8 berlinesas)

- 150 gr de harina normal
- 60 gr de harina de fuerza
- 4 semillas de cardamomo (la cápsula entera: cáscara+bolitas), yo le puse 8, pero sale con mucho sabor, es para gustos
- una pizca de piel de naranja (solo la parte naranja, la blanca amarga)
- 1 sobre de 5,5 gr de levadura de panadería Maizena
- 60 ml de leche
- 30 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 40 gr de **azúcar invertido**
- 1 huevo
- una cucharadita de sal
- aceite de girasol para freír las berlinesas

- azúcar en grano para rebozar

Para el relleno de chocolate

- 6-8 cucharadas de nocilla
- 2 cucharadas de leche

## ELABORACIÓN

Poner en el vaso las dos harinas, el cardamomo, la piel de naranja y la levadura, pulverizar 1 min, vel máxima. Añadir la leche, la mantequilla, el azúcar invertido, el huevo y la sal, mezclar 20 seg en vel y luego amasar 2 min, espiga. Dejar reposar en el mismo vaso bien tapado con un trapo sobre la tapa y una bolsa de basura cubriendo toda la Thermomix durante 1 hora.

Mojarse las manos con un poco de aceite para sacar con más facilidad la masa, amasarla un poco con las manos sobre la encimera (espolvorear harina si hiciera falta) y sacar 8 bolas. Poner papel de horno o silpack de silicona sobre la bandeja de horno y colocar sobre ella las bolas, dejar levar otros 45 min en un sitio donde no haya corrientes. Yo he puesto otra bandeja sobre la de horno haciendo de tapa (cuidado, hay que dejar espacio para que suban las berlinesas) y lo he metido dentro de la bolsa de plástico. También se puede meter la bandeja al horno (sin encenderlo).

Poner abundante aceite en una sartén y freír las berlinesas a fuego muy suave hasta que se doren levemente por ambos lados. No las hagáis muy deprisa, es mejor hacerlas suave, suave para que les de tiempo a cocinarse por dentro. Tendremos un plato preparado con azúcar para que nada más freír reboce las berlinesas en él.

### **Para el relleno de chocolate:**

Poner la nocilla y la leche en un bol y templar levemente en el microondas hasta que se mezclen bien y quede semi-líquido, meterlo en un biberón de cocina o similar (manga pastelera con boquilla muy estrecha) e introducir por un costado de la berlinesa la punta del biberón para rellenarlas

Conservación: una vez rebozadas en azúcar y rellenas, las envolveremos de una en una en film transparente y las congelaremos. A la hora de descongelar, si no se tiene tiempo, metemos las berlinesas sin quitar el film al microondas 30 seg, máxima potencia y las dejamos reposar unos 10 min todavía con el film. En caso de tener tiempo, sacarlas del congelador y dejar descongelar a temperatura ambiente unas 2 horas aproximadamente, dependiendo del calor que haga en la cocina.



## BOCADITOS DE PIQUILLO CARMELIZADO



Tanto el pimiento como la **cebolla caramelizada** son preparaciones que no pueden faltar en la lista de nuestras conservas, ya que con solo abrir la tapa y un par de cosillas que encontramos por el frigorífico y los armarios, hacemos en menos de 5 min un pintxo de picoteo riquísimo.

En este caso os traigo unas cestitas rellenas de queso con pimiento caramelizado y cebolla frita. El queso que sea fuerte, tipo queso azul, curado, etc.

Este pintxo nos puede servir también de aprovechamiento, poniendo en la base de la tartaleta aquello que queramos aprovechar: pisto, bechamel, puré de patata, etc...

### INGREDIENTES

Para los piquillos caramelizados:

- un bote de pimientos del piquillo de unos 400 gr
- 100 gr de azúcar
- 50 ml de vinagre de vino
- 20 gr de crema balsámica de módena
- 50 ml de vino blanco

Para las cestitas:

- 12 cestitas
- unos 100 gr de queso (el que más os guste)
- un poco de cebolla frita

## ELABORACIÓN

Poner los ingredientes para los piquillos caramelizados en el vaso y programar 25 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda. Poner sobre la tapa el cestillo para que no salpique, pero que se vaya evaporando el líquido. Cuando termine el tiempo, quitar el cestillo y poner otros 2 min, varoma, vel 1.

Poner en cada cestita una base de queso, sobre el queso los piquillos caramelizados y hornear unos 10 min a unos 200°C para que el queso se funda. A última hora espolvorear por encima la cebolla frita y servir caliente.

## NOTAS:

1. Se puede cambiar el queso por paté, pisto, puré de patata, bechamel, etc...
2. La cebolla frita la compro en Ikea, no sé si la habrá en más sitios
3. Con estas cantidades salen unos 250 gr de pimiento caramelizado

**CONSERVA:** si lo queremos conservar en botes de cristal envasados al vacío, tan solo hay que meter el pimiento en botes de cristal (previamente esterilizados) aún en caliente, cerrar bien la tapa y colocarlo boca abajo hasta que se enfríe, de esta forma se hará el vacío. A parte de esto yo cuezo los botes al baño maría en la olla expres durante 15 min desde que empieza a salir el vapor, el agua debe cubrir los botes un dedo por encima de ellos, así me quedo más tranquila con el envasado. Es muy importante que pongamos en una etiqueta el contenido y la fecha.

Si tan solo le damos la vuelta para hacer el vacío, los botes nos pueden durar unos 3 meses, pero si los hervimos al baño maría en una olla expres, aguantarán más de 6 meses.

**Para hervir al baño maría:** poner un trapo en el fondo de la olla para que no se golpeen los botes contra el suelo y envolver cada bote con una hoja de periódico para que si se golpean entre ellos, no se rompan. Colocar los botes de pie y llenar la olla con agua un dedo o dos por encima de los botes, cerrar la olla y dejar hervir 15 min desde que empieza a salir vapor.

RECETAS RELACIONADAS: **Mini-tartaletas de brandada**

## BOCADITOS DE POLENTA GRATINADOS CON FRUTOS DE MAR



La polenta se elabora a partir de harina de maíz no demasiado molida. Podemos decir que tiene aspecto granulado.

Es un plato característico del norte de Italia, aunque muy difundido por otros países de Europa y Sudamérica.

Tiene muy poca carga nutritiva, por eso se hace imprescindible acompañarlo con otros alimentos.

### INGREDIENTES (12 bocaditos)

Para la base de polenta:

- 125 gr de polenta
- 250 gr de leche
- 200 gr de nata
- 30 gr de mantequilla
- sal y pimienta

Para la cobertura:

- 60 gr de surimi
- 2 huevos cocidos
- 80 gr de atun en lata (bien escurrido)
- 4 anchoas en salazón
- unas gotas de salsa perrins
- sal y pimienta
- queso rallado para gratinar

## ELABORACIÓN

Elaboraremos primero la cobertura: poner todos los ingredientes, excepto el queso, y triturar 10 seg a vel 8, bajar los restos de las paredes y repetir la operación hasta que quede una masa. Reservar en un recipiente (tupper) haciendo que la masa tenga un altura de 1 cm mas o menos y guardar en frío.

Para la polenta: poner la leche, la nata, la mantequilla, sal y pimienta 9 min, varoma, vel 1. Una vez que empiece a hervir programar 6 min, 100°C, vel 1 e ir añadiendo la polenta por el bocal poco a poco. Al terminar el tiempo, poner en otro tupper calculando también 1 cm de altura. Refrigerar.

Cuando ambas cosas estén frías, cortar en redondo con el cubilete y pasar la polenta por la plancha, sin aceite, para dorar un poco.



Montaje: poner de base un círculo de polenta, colocar encima la cobertura y luego una montañita de queso rallado, gratinar hasta que se dore el queso.

## BOMBONES BLANCOS RELLENOS DE DULCE DE LECHE Y DE TRUFA BLANCA CRUJIENTE



Otra de bombones, esta vez con cobertura de chocolate blanco y rellenos tan sencillos como "Dulce de leche" y "Trufa blanca crujiente". No hay excusa para que este año no hagais los bombones en casa y a vuestro gusto.

Los muñequitos están rellenos de Dulce de leche y las pirámides de Trufa blanca crujiente.

Os he explicado 4 rellenos bien sencillos:

- **Trufa de chocolate blanco**
- **Guinda y licor de cereza (Kirsch)**
- **Dulce de leche**
- **Trufa blanca crujiente**

De la misma manera que se hace la trufa de chocolate blanco, la podéis hacer de chocolate con leche o chocolate negro. Para conseguir los crujientes, mezclar las trufas (cualquiera de ellas) con arroz inflado, bien sea el blanco o el chocolateado.

INGREDIENTES (Para 10-15 bombones de cada relleno, en total salen unos 20-30 bombones, depende del tamaño de los moldes)

**Para la cobertura:**

- 300 gr de chocolate blanco (yo he utilizado el de Lidl)
- 1,5 litros de agua

**Para el relleno de dulce de leche:**

- un bote pequeño de leche condensada (375 gr)

**Para el relleno de trufa blanca crujiente:**

- 100 gr de chocolate blanco
- 40 gr de nata
- 50 gr de aceite (yo utilicé de girasol para que no le diera mucho sabor)
- un puñadito de arroz inflado (cereales de desayuno)

ELABORACIÓN

**Relleno de dulce de leche:** mejor hacerlo el día anterior.

Meter la lata sin abrir de leche condensada en una olla, cubrir con agua y cocer 15-20 min desde que empieza a salir el vapor. Yo utilicé la leche condensada de la marca blanca de Carrefour, y como es algo más líquida que la de La Lechera, lo tuve 20 min. Quizás la de La Lechera sea suficiente con 15 min.

Apagar el fuego cuando pase el tiempo y dejar enfriar dentro del agua, yo lo deje toda la noche.

**Cobertura:** se hace igual para los dos tipos de bombones. Los 200 gr son para los dos tipos.

Trocear el chocolate blanco 10 seg en vel 5 e introducirlo en una bolsa de las de congelar. Colocar el cestillo y poner el agua en el vaso, meter por el bocal la bolsa con el chocolate dejando fuera la punta y programar 15 min, 50°C, vel 4 para que se funda el chocolate. Una vez fundido echar este chocolate por todos los moldes, de tal manera que cubra bien todas las paredes y antes de que se endurezca, dar la vuelta al molde para que caiga sobre un plato o bandeja el chocolate sobrante, que es el que nos servirá para cubrir al final la base de los bombones. Meter al frigorífico para que endurezca.

**Relleno de trufa blanca crujiente:**

Poner el chocolate blanco junto con la nata en el vaso, trocear 5 seg en vel 8 y programar 5 min, 50°C, vel 2. Cuando ya esté el chocolate fundido pondremos la Thermomix en marcha en vel 3 e iremos añadiendo el aceite por el bocal poco a poco para que se vaya emulsionando. Añadir el arroz inflado y mezclar con una espátula poco a poco.



Rellenamos con ambos rellenos los bombones y cubrir la base con el resto de chocolate blanco que nos había quedado. Pasar una espátula o similar para alisar las bases de los bombones y dejar enfriar en el frigorífico.



NOTA: el chocolate que utilizaremos en el segundo paso para cubrir las bases de los bombones, puede que se nos quede un poco duro para tapar esas bases, pero si lo metemos unos pocos segundos al microondas conseguiremos que se ablande lo suficiente como para poder manejarlo de nuevo.

Yo utilizo moldes de silicona porque es muy fácil desmoldarlos luego.

## BOMBONES RELLENOS DE LICOR Y DE TRUFA DE CHOCOLATE BLANCO



Aunque los bombones sientan bien en cualquier época del año, parece que ahora que tenemos la navidad encima, hacemos mayor uso de ellos, por eso he preparado estos, porque al fin y al cabo casi todos los bombones se hacen de una manera similar. Cada uno le pone la cobertura y el relleno que quiera, pero la forma de elaborarlos es muy similar.

En este caso he preparado bombones con cobertura de chocolate negro rellenos de trufa de chocolate blanco y bombones con cobertura de chocolate con leche rellenos de guinda y licor de cereza (kirsch), aunque si no se tiene este licor se puede cambiar por otro (ron, cognac, etc...)

### **Bombones con cobertura de chocolate negro rellenos de trufa de chocolate blanco:**

INGREDIENTES (Para 15 bombones)

- 150 gr de chocolate con un 60 ó 70% de cacao (yo utilicé el de 70% de cacao de Lindt)
- 1,5 litros de agua
- 100 gr de chocolate blanco
- 40 gr de nata
- 50 gr de aceite (yo utilicé de girasol para que no le diera mucho sabor)



## ELABORACIÓN



Trocear el chocolate negro 10 seg en vel 5 e introducirlo en una bolsa de las de congelar. Colocar el cestillo y poner el agua en el vaso, meter por el bocal la bolsa con el chocolate dejando fuera la punta y programar 15 min, 50°C, vel 4 para que se funda el chocolate. Una vez fundido echar este chocolate por todos los moldes, de tal manera que cubra bien todas las paredes y antes de que se endurezca, dar la vuelta al molde para que caiga sobre un plato o bandeja el chocolate sobrante, que es el que nos servirá para cubrir al final la base de los bombones. Meter al frigorífico para que endurezca.

A la hora de fundir el chocolate, sacar de vez en cuando la bolsa (3 ó 4 veces) y amasarla con las manos para asegurarse de que no queden grumos. De esta manera conseguimos que el chocolate no pase nunca de los 50°C con lo que nos evitamos el que se queme.

Mientras tanto iremos haciendo el relleno: poner el chocolate blanco junto con la nata en el vaso y programar 5 min, 50°C, vel 2. Cuando ya esté el chocolate fundido pondremos la Thermomix en marcha en vel 3 e iremos añadiendo el aceite por el bocal poco a poco, con el cubilete puesto y añadiremos el aceite a un chorro muy fino, como si estuviésemos haciendo mahonesa.

Rellenamos con esta trufa los bombones y cubrimos la base con el resto de chocolate negro que nos había quedado. Pasar una espátula o similar para alisar las bases de los bombones y dejar enfriar en el frigorífico.

NOTA: el chocolate que utilizaremos en el segundo paso para cubrir las bases de los bombones, puede que se nos quede un poco duro para tapar esas bases, pero si lo metemos unos pocos segundos al microondas conseguiremos que se ablande lo suficiente como para poder manejarlo de nuevo.

Yo utilizo moldes de silicona porque es muy fácil desmoldarlos luego.

## **Bombones con cobertura de chocolate con leche rellenos de guinda y licor de cereza (kirsch):**

INGREDIENTES (Para 15 bombones)

- 150 gr de chocolate con leche
- un botecito de guindas en almíbar
- 1/2 cubilete de licor de cerezas o Kirsch

### ELABORACIÓN

El primer paso es exactamente igual que el anterior: trocear el chocolate con leche 10 seg en vel 5 e introducirlo en una bolsa de las de congelar. Colocar el cestillo y poner el agua en el vaso, meter por el bocal la bolsa con el chocolate dejando fuera la punta y programar 15 min, 50°C, vel 4 para que se funda el chocolate. Una vez fundido echar este chocolate por todos los moldes, de tal manera que cubra bien todas las paredes y antes de que se endurezca, dar la vuelta al molde para que caiga sobre un plato o bandeja el chocolate sobrante, que es el que nos servirá para cubrir al final la base de los bombones. Meter al frigorífico para que endurezca.

Mezclar el almíbar del bote de las guindas con el licor y llevarlo a ebullición y dejar hervir un minuto. Con esto conseguimos que se evapore el alcohol y así los niños también pueden comer los bombones, pero si los queréis con alcohol no mezclar con el almíbar ni llevarlo a ebullición.

Una vez duros los bombones, colocaremos una guinda en cada bombón (poner el agujero hacia arriba para que pueda rellenarse bien de licor) y lo cubriremos de licor (o mezcla de licor + almíbar) sin llegar hasta arriba del todo, ya que tenemos que cubrir la base con el chocolate sobrante. Pasar una espátula o similar para alisar la base y asegurarnos de que queda bien sellado.

Una vez los bombones fríos, los desmoldamos y ya están listos para ser degustados!!!

CONGELACIÓN: en el grupo de facebook tuvimos la duda de si se podrían congelar los bombones y de cómo quedarían una vez descongelados, pues bien, tras hacer la prueba y tenerlos congelados durante 4 días, os puedo decir que una vez descongelados están exactamente igual que antes de congelarlos.

## BONITO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS



La verdad es que en esta receta solo utilizo la Thermomix para hacer el refrito de ajo, por lo que tranquilamente se puede hacer sin ella. Yo he utilizado la Thermomix para no tener que limpiar luego la tabla, el cuchillo y la sartén y porque ahorro tiempo si ella pica el ajo y lo fríe. No tengo que andar pendiente de si se me quema o no y mientras tanto voy preparando el resto de las cosas.

La receta de hoy se hace en un abrir y cerrar de ojos, no mancha nada y sale deliciosa. Es apta para cualquier dieta, ya que no tiene apenas calorías, se cocina con muy poquito aceite ¿que más queremos, no?

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 3 dientes de ajo
- 40 gr de aceite
- 2 rodajas medianas de bonito o una grande
- 3 – 4 pimientos morrones para asar
- 3 – 4 dientes de ajo (para meter uno en cada uno de los pimientos)
- una pizca de aceite para untar los pimientos
- sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.

Meter los ajos en los pimientos y éstos en una bolsa de asar y ponerlos en una bandeja apta para horno. Seguir las instrucciones de **PIMIENTOS ASADOS EN BOLSA**. Meter en el horno los pimientos para que se vayan asando.

Poner en marcha la Thermomix en vel 5 y echar por el bocal los 3 dientes de ajo, apagar cuando ya no se oiga ruido (unos 3-5 seg). Bajar el ajo que queda en las paredes, añadir el aceite y freir 5 min, varoma, vel 1. No debe quedar dorado, solo semi-frito, ya que se acabará de hacer en el horno con el bonito.

Mientras tanto preparamos el bonito. Salpimentar la rodaja y colocarla en una fuente de horno untada con un poquito de aceite. Poner por encima de las rodajas el refrito del vaso y cuando termine el tiempo de los pimientos (cuando ya estén asados) sacar estos y meter el bonito al horno en la parte superior, más o menos en el segundo piso empezando por arriba para que el ajo se haga bien.

Dejar templar los pimientos y pelarlos. Como ya se han cocinado con el ajo dentro, no hace falta hacer el refrito si no se quiere.

Servir el bonito con los pimientos cortados en tiras

NOTA: yo suelo tener los ajos picaditos en un bote con aceite en el frigorífico, se conservan muy bien hasta 2 semanas. Pelo 1 cabeza y media de ajos, los pico en la Thermomix metiendo los dientes por el bocal mientras la Th está en marcha en vel 5. En un bote de cristal ( tipo a los de mermelada) meto el ajo picado y lo cubro con aceite de oliva. Así ya lo tengo listo para cuando me haga falta y no tengo que estar picando cada vez que necesito. Para mi es un ahorro de tiempo.

## BONITO CON TOMATE



El Bonito, otro de mis pescados favoritos, aunque he de reconocer que me encantan casi todos los pescados.

Hemos entrado ya en temporada y cada vez se ve el precio más bajo en las pescaderías, ahora es cuando hay que aprovechar para degustarlo.

Se le pueden aplicar 1001 formas de elaborar, con diferentes salsas, a la plancha, al vapor, con cualquier guarnición, sobre todo de verdura...

Hoy os traigo una receta muy sencilla: bonito con tomate. El bonito lo cocinamos en el varoma mientras en el vaso se nos hace la salsa de tomate.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento verde italiano
- 30 gr de aceite
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 1 lata de 400 gr de tomate triturado
- 2 rodajas de bonito
- sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Trocear la cebolla, los ajos y el pimiento verde 4 seg en vel 4, añadir el aceite y sofreír 15 min, varoma, vel 1. Agregar el tomate y el vino blanco y cocinar 20 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto, salpimentar las rodajas de bonito, colocarlas en el varoma ligeramente pintado con aceite para que no se pegue y cuando queden 10 min para que finalice el tiempo de la salsa de tomate, colocar el varoma en su posición y dejar que se cocine el conjunto. Cuando termine el tiempo, dejar reposar unos 5 min antes de retirar el varoma.

Triturar bien la salsa 30 seg, vel máx y calentar otra vez unos 5 min, varoma, vel 1. En este tiempo iremos quitando la piel y las espinas a las rodajas de bonito para presentarlas cortadas en dados pero con la mano.

Poner en el plato el bonito y salsear con el tomate.

## BOQUERONES EN VINAGRE



Uno de los platos de pikoteo que más gustan en casa a toda la familia, además de sencillo se hace en un periquete, solo que necesita 24 horas de maceración, pero no presenta ninguna dificultad.

Eso si, intentar elegir unas buenas anchoas en el mercado, porque evidentemente si la materia prima es buena, el resultado también lo será.

Como bien dice Ana en el primer comentario, se me ha olvidado decir que es conveniente congelar las anchoas una vez limpias un mínimo de 24 horas, yo las congelo 48 horas.

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de anchoas
- 1/2 litro de vinagre de vino
- 6 dientes de ajo
- perejil picado
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- sal

## ELABORACIÓN

Primer día:

Limpiar bien las anchoas quitando cabeza y espina central y poner a escurrir el agua que puedan soltar durante unos 10 min.

Poner el vinagre en un tupper de tamaño apto para que quepan justo las anchoas y el vinagre. ir colocando las anchoas de una en una, esto es importante, no debemos poner las anchoas de golpe para que el vinagre entre en contacto con todas las anchoas. Cerrar el tupper y meter al frigo unas 24 horas.

Poner en marcha la Thermomix en vel 5 y añadir por el bocal y de uno en uno los dientes de ajo pelados, cuando cambie el ruido (unos 5 seg) bajar los restos de las paredes y volver a trocear 5 seg en vel 5. Sacar el ajo del vaso y ponerlo en un recipiente de cristal con tapa, añadir el aceite y guardar en el frigorífico.

Segundo día:

Vaciar el vinagre del tupper y llenarlo con agua, tirar también el agua y volver a llenar de nuevo con agua, dejar en el frigo unas 2 horas. Cuando pase el tiempo, sacar las anchoas de una en una sobre papel absorbente para que se sequen y las colocaremos en el recipiente donde las vamos a servir. Sazonar.

Sacar con 1/2 hora de antelación el bote de aceite con los ajos del frigo, ya que el aceite se solidifica con el frío y añadirle el perejil picado. Cubrir con esto las anchoas y servir con pan tostado y un buen vino.



## BRAZO GITANO DE ENSALADILLA



Mi suegra es la artífice de esta receta, el primer día que la vi aluciné en colores (de esto hace mucho ya, jejeje). Le pregunté que qué era aquello y cuando me dijo que lo que lo envolvía era puré de patata y dentro llevaba un relleno "tipo ensaladilla", no supe qué decir... Hasta que lo probé... Estaba delicioso y además era uno de los platos preferidos de mi marido, así que apunté la receta. La he hecho varias veces desde entonces. pero desde que tengo la Thermomix es mucho más sencillo.

El puré de patatas lo hago siempre con copos de patata, ya que así me cuesta menos coger el punto de densidad para que no se rompa al hacer el rollo. Si veo que está muy líquido le echo más copos y así hasta que se forma un mazacote, que luego al estirar con el rodillo, queda una masa fina. No he probado aún hacerlo con patata natural, pero queda apuntado para la próxima, así os podré decir las diferencias entre una y otra.

INGREDIENTES (Para 4-6 personas)

### **Para el puré:**

- 400 ml de leche
- 20 gr de mantequilla
- sal y pimienta blanca
- 100 gr de copos de puré de patata (yo he utilizado de la marca Eroski)

**Para el relleno:**

- un bote pequeño de mahonesa (unos 200 gr)
- 1 cebolleta pequeña
- 100 gr de surimi congelado (palitos naranjas)
- 1 huevo cocido
- 2 latas pequeñas de atún (150 gr)
- 1 lata de aceitunas
- 6-8 pimientos del piquillo
- 4 cucharadas de ketchup

ELABORACIÓN

**Para el puré:**

Calentar la leche salpimentada con la mantequilla 5 min, 90°C, vel 2. Añadir los copos y remover 1 min, sin temperatura en vel 2, hasta que esté el puré listo. Ha de quedar un puré gordo para poder manejarlo mejor.

Coger 2 bolsas de las de congelar, de tamaño mediano o grande y cortar con tijeras la base y uno de los costados para que podamos abrirlas del todo y nos sirvan para extender la masa anterior.

Poner una de las bolsas sobre la encimera, volcar el puré y cubrir con la otra bolsa. Con ayuda de un rodillo extender la masa por toda la superficie de la bolsa, de tal manera que quede una masa fina pero manejable y rectangular. Dejar que se enfríe mientras picamos el relleno.

**Para el relleno:**

Poner en el vaso la cebolleta en cuartos y los palitos de surimi cortados en 3 ó 4 trozos pero aún sin descongelar 6 seg en vel 5, ya que así se trocean mejor ambas cosas. Quedan trozos diminutos, suficientes para darle sabor pero sin encontrarnos trozos grandes de cebolla. Si se quieren trozos más grandes de surimi, trocear la mitad como he explicado y la otra mitad dejando que se descongele y 3 seg en vel 4. Reservar en un bol.

Trocear el huevo 3 seg en vel 4. Reservar junto a lo anterior.

Trocear las aceitunas 3 seg en vel 4 y reservar también.

Mezclar todo lo troceado anteriormente junto con el atún, 3 ó 4 cucharadas de mahonesa y el ketchup. Ha de quedar un relleno consistente.



Quitar la bolsa que cubre el puré y pintar éste con mahonesa con la ayuda de un pincel, por ejemplo, o una cuchara. Extender bien la mahonesa por toda la superficie del puré. Poner el relleno y extenderlo también. Colocar encima los pimientos del piquillo e ir enrollándolo como si estuviéramos haciendo un brazo gitano. Cuando lo tengamos bien enrollado, agarra por las esquinas y apretar bien el rollo haciéndolo girar sobre la encimera. Guardar en frigorífico un mínimo de 6 horas, para que se enfríe bien (yo lo dejo toda la noche).

A la hora de servir, adornar al gusto. Yo he utilizado surimi picado (he pintado el rollo por encima con un poco de mahonesa y así se consigue que se pegue el surimi), langostinos cocidos, aceitunas y un cogollo troceado en la Thermomix 3 seg en vel 4.

## CEBOLLA CAMELIZADA



Esta es una receta que vamos a poder utilizar en muchísimas elaboraciones, por eso no está de más que la tengamos ya hecha y envasada en botes de cristal. En el frigorífico puede aguantar más de 1 mes, pero si la envasamos como si fuera una conserva, lo podremos tener hasta 6 meses, para eso tenemos que tener cuidado de envasarlo bien y de que haga vacío.

### INGREDIENTES

- 1 kg de cebolla pelada y troceada en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 50 gr de caramelo líquido (es para darle color)
- 100 gr de aceite o mantequilla
- 30 gr de azúcar

### ELABORACIÓN

Trocear la cebolla con los ajos en 3 tandas de unos 300-350 gr cada una, 4 seg en vel 4. Si lo hacemos todo a la vez se hará puré, ya que es mucha cantidad, así que la hacemos en 3 veces y vamos reservando en un bol cada vez que troceamos.

Poner todo junto en el vaso y programar 45 min, varoma, vel 1 sin colocar el cubilete en la tapa para que se vaya evaporando el líquido resultante. Colocar el cestillo sobre la tapa para que no salpique. Mirar a ver si la cebolla está bien cocinada y a vuestro gusto.

Con estas cantidades sale alrededor de medio kg de cebolla caramelizada.

Para envasar la cebolla, tan solo hay que meterla en un bote de cristal (previamente esterilizado) aún en caliente, cerrar bien la tapa y colocarlo boca abajo hasta que se enfríe, de esta forma se hará el vacío. A parte de esto yo cuezo los botes al baño maría en la olla expres durante 15 min desde que empieza a salir el vapor, el agua debe cubrir los botes un dedo por encima de ellos, así me quedo más tranquila con el envasado. Es muy importante que pongamos en una etiqueta el contenido y la fecha.

Si tan solo le damos la vuelta para hacer el vacío, los botes nos pueden durar unos 3 meses, pero si los hervimos al baño maría en una olla expres, aguantarán más de 6 meses.

**Para hervir al baño maría:** poner un trapo en el fondo de la olla para que no se golpeen los botes contra el suelo y envolver cada bote con una hoja de periódico para que si se golpean entre ellos, no se rompan. Colocar los botes de pie y llenar la olla con agua un dedo o dos por encima de los botes, cerrar la olla y dejar hervir 15 min desde que empieza a salir vapor.

#### RECETAS RELACIONADAS

- [DELICIAS DE CALABACÍN Y BERENJENA](#)
- [ENSALADA TEMPLADA DE BACALAO](#)

## CESTITAS DE TAPENADE DE TOMATE SECO Y CALABACÍN



Un entrante de picoteo fácil y muy rápido de preparar, en menos de 10 minutos lo tienes hecho. Con 4 sencillos ingredientes puedes montar un pintxo para triunfar.

### INGREDIENTES (Para 12 tartaletas)

- 1/2 litro de agua para el vaso
- 150 gr de calabacín con piel (bien lavado)
- sal
- 12 tartaletas de bocado
- tapenade de tomate seco (en Carrefour tienen frasquitos de la marca blanca)
- queso cremoso de tarrina redonda (tipo President, yo he utilizado el de Eroski, el de queso azul)
- vinagre de frambuesa para decorar (este también es de la marca blanca de Carrefour)

### ELABORACIÓN

Poner el agua en el vaso, 5 min, varoma, vel 1. Mientras tanto ir cortando el calabacín en daditos pequeños y colocarlo en el cestillo, sazonar. Una vez hierva el agua, colocar el cestillo en el vaso, de tal manera que no toque el agua. Lo que queremos es cocer el calabacín al vapor en el cestillo, porque es poca cantidad. Programar 5 min, varoma, vel 1.



En este tiempo iremos poniendo 1/2 cucharadita de tapenade de tomates secos en las bases de las tartaletas (no poner mucho porque es bastante fuerte) y cuando el calabacín este cocido colocarlo sobre el tapenade, cubrir con el queso crema y gratinar. Decorar con crema de vinagre de frambuesa.

Se puede comer tanto frío como caliente.

## CHALOTAS Y AJOS CONFITADOS



No está de más tener entre las conservas unos botes de cebollas y ajos confitados. Ahorran tiempo si ya los tenemos hechos.

Y os preguntaréis ¿Y para que se usa esto?, Pues bien, las cebollitas (chalotas en este caso, pero pueden ser también cebollitas francesas) nos pueden ahorrar esos 15 o 20 minutos que tardamos en pochar la cebolla para cualquier sofrito, por ejemplo, para hacer tomate frito. Si tenemos las cebollitas ya confitadas, solo es añadir el tomate y cocinarlo solo durante 10 min, también podemos añadir un par de dientes de ajo y le darán un toque.

### INGREDIENTES

- chalotas
- dientes de ajo
- aceite de oliva suave

### ELABORACIÓN

Pelar las chalotas y los ajos, poner en el vaso y cubrir con el aceite. Programar 50 min, 90°C, giro a la izquierda y vel cuchara, sin cubilete. Al terminar poner 15 min, varoma, giro izq, vel cuchara para darle colorcito.



Una vez terminado el tiempo meter en botes de cristal, cerrar bien y dar la vuelta al bote poniendo la tapa hacia abajo, de esta forma hará un vacío que nos ayudará a conservarlo durante más tiempo. No necesita estar en frigorífico y en la despensa nos puede aguantar bien unos 3 meses. El aceite actúa como conservante, a parte del vacío que le hemos hecho.

Una vez abierto el bote, consumir en unos 15 días y guardar en frigorífico.

Las cantidades las dejo a vuestro gusto, como si queréis hacer solo cebollas o solo ajos, lo importante es que el aceite cubra la elaboración. Este aceite aromatizado es ideal para elaborar platos en crudo: ensaladas, aliños de pescado, sobre una tostada de pan, etc.

Si el ajo crudo os "repite" pero os gusta, de esta forma podréis comer ajo sin que esto suceda, y para cerciorarnos de que no repita, abriremos a lo largo el diente de ajo y le quitaremos la simiente que lleva en su interior.

## CHAMPIÑONES EN VAROMA



Queda poco más de un mes para que llegue el verano. Veo que todas queremos recetas lights por eso de "La operación biquini".

En este caso vamos con unos champiñones que pueden servirse como guarnición o como un primer plato.

Volvemos a utilizar el varoma, ya que es nuestro aliado a la hora de elaborar platos bajos en grasas, cocinando al vapor y manteniendo así todas las propiedades de los alimentos cocinados.

### INGREDIENTES

- 8 champiñones de unos 25-30 gr cada champiñón
- 10 gr de mantequilla
- 10 gr de pan rallado
- 40 gr de queso de untar tipo Philadelphia (yo he utilizado el de ajo y perejil de Eroski)

### ELABORACIÓN

Quitar el pie a los champiñones, reservar las chapelas por un lado y poner los pies en el vaso, triturar unos 5 seg en vel 4. Reservar.

Sin limpiar el vaso, poner 1/2 litro de agua 8 min, varoma, vel 1.

En el hueco de las chapelas, poner un trocito de mantequilla, el pan rallado, los pies picados y una cucharadita de queso de untar. Colocar en el varoma.



Cuando empiece a salir el vapor, colocar el varoma y dejar cocer al vapor 15-20 min (al gusto, yo le pongo 15 min porque me gustan más al-dente).

#### **40 Kcal por champiñón**

Se puede rebajar un poco las calorías utilizando pan rallado aromatizado con ajo y perejil (a poder ser casero) y utilizando queso de untar light.

## CHIPIRONES EN SU TINTA CON BASMATI EN VAROMA



Los chipirones en su tinta son un plato típico de esta zona norte. A veces la salsa negra es la causante de caras desconfiadas en gente que no la conoce y es que ese color tan negro... Una vez que se prueba se cambia de opinión.

A mi me han enseñado que los chipirones han de hacerse sobre la verdura que luego dará lugar a la salsa, poco a poco, para que los sabores se vayan mezclando. Si no son muy grandes en unos 30-40 min los tendremos hecho, eso si, el tiempo depende del tamaño, hay que tenerlo en cuenta.

En mi casa este plato se pone en ocasiones especiales: cumpleaños, navidades, fiestas... Me encanta!!!

Este es un plato con el que se aprovecha al máximo la Thermomix, ya que se hace todo junto.

INGREDIENTES (Para 4 personas)

### Para el arroz:

- 2 dientes de ajo
- 30 gr de aceite
- 120 gr de arroz
- 200 ml de caldo de carne (o agua + 1/2 pastilla de caldo) o **fumet**
- sal y pimienta

**Para los chipirones:**

- 400 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento verde italiano
- 1 zanahoria
- 50 gr de aceite
- chipirones limpios y rellenos con sus tentáculos y aletas (cerrados con un palillo o similar)
- sal y pimienta

**Para la salsa:**

- 4 sobrecitos de tinta de chipiron congelada
- 500 ml de **fumet**
- 1 cubilete de vino blanco
- 1 cucharada de maizena
- sal

## ELABORACIÓN

**Para el arroz:**

Poner la Thermomix en marcha en vel 5 y echar los ajos por el bocal, trocear durante 5 seg. Bajar los restos de las paredes y añadir el aceite, freír el ajo 7 min, varoma, vel cuchara. Agregar el arroz, sazonar y mezclar 30 seg en vel cuchara sin temperatura. Sacar del vaso y repartir en 4 flaneras (si son flaneras individuales poner 30 gr de arroz y 50 ml de caldo) o un recipiente grande que quepa en el varoma y colocarlo dentro ya con el caldo y todo. Reservar

**Para los chipirones:**

Poner en el vaso la cebolla, el ajo, el pimiento y la zanahoria, trocear 3 seg en vel 5. Añadir el aceite y colocar los chipirones sobre las verduras, salpimentar. Programar 40 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda. Cuando falten 18 min para que termine el tiempo colocar el recipiente varoma sobre la tapa para cocinar el arroz. Al terminar el tiempo sacaremos los chipirones y dejaremos las verduras para elaborar la salsa.

Ir quitando los palillos a los chipis.

**Para la salsa:**

Añadir los sobres de tinta sobre la verdura que tenemos en el vaso (la que ha quedado después de retirar los chipis) y rehogar 1 min, varoma, vel 2. Agregar el fumet y hervir 12 min, varoma, vel 2. Cuando falten 2 min para terminar, agregar por el bocal la maizena diluida en el vino blanco. Triturar a vel máxima un minuto hasta que la salsa quede bien triturada. Sazonar.

Introducir ahora los chipis para acabar de cocinarlos junto con la salsa 2 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda.

NOTA: el arroz también se puede cocinar a la vez que la salsa en vez de con los chipirones, para ello donde pone "*Agregar el fumet y hervir 12 min, varoma, vel 2*", en vez de 12 min, cocinar durante 18 con el varoma colocado sobre la tapa.

Servir acompañados del arroz basmati.

## COSTILLA DE CERDO CON NARANJA Y ALMENDRAS



Últimamente me estoy aficionando a cocinar con frutas, los resultados son muy buenos. En esta receta le ha tocado el turno a la naranja, que junto a la carne de cerdo hacen una pareja espectacular.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- una costilla troceada de 1 kg aproximadamente
- 20 gr de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- un puñado de almendras
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 1 cucharada de carne de pimiento choricero
- 3 naranjas bien peladas y la piel de la mitad de una de ellas (ambas cosas sin nada de blanco)
- 1 pastilla de caldo
- 1 cucharada de miel
- sal, pimienta y comino

### ELABORACIÓN

Salpimentar la costilla y ponerla a dorar con el aceite en la olla. Mientras tanto, poner la cebolla, ajo, puerro y la zanahoria en el vaso y trocear 20 seg en vel 4. Una vez que la costilla esté dorada, añadir las almendras, la carne del pimiento y el picado del vaso y seguir dorando.

Sin limpiar el vaso, poner las 3 naranjas bien peladas, la piel de la mitad de una de ellas, la pastilla de caldo y la miel y triturar en vel máx 1 minuto.

Añadir este zumo junto con el comino a la olla. Echar 3 cubiletes de agua en el vaso para aprovechar el zumo que queda en él y agregarlo también a la olla.

Cerrar la olla y cocinar a presión unos 20-25 min desde que empieza a salir el vapor y a fuego mínimo, dependiendo del grosor de los trozos de costilla. Servir con unas patatas fritas.



## CREMA DE PUERROS Y COCO CON CRUJIENTE DE JAMÓN



Mezcla de sabores dulces y salados. Suave al paladar con el contraste crujiente del jamón. Esta crema se puede tomar como plato entrante o como aperitivo mientras esperamos al plato fuerte.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 4 puerros hermosos o 6 normales
- 30 gr de aceite
- 1 patata mediana
- 250 gr de leche evaporada (Leche Ideal)
- 250 gr de leche de coco
- 350 ml de agua + 1 pastilla de caldo ó 300 ml de caldo de verduras + sal
- 2 lonchas de jamón serrano

### ELABORACIÓN

Poner en marcha la Thermomix en vel 5 y añadir por el bocal el ajo. Poner la cebolla cortada en 4 junto a 2 de los puerros troceados y picar 3 seg en vel 4, bajar los restos de las paredes y repetir la operación. Añadir el aceite, 15 min, varoma, vel cuchara.

Pelar y trocear las patatas y los otros 2 puerros. Echarlos al vaso junto a las dos leches, el agua y la pastilla. Programar 5 min, varoma, vel 1. En cuanto empiece a hervir bajar a 90°C y dejar cocinar unos 20 min más. Cuando termine el tiempo, dejar templar en el mismo vaso unos 10 min y triturar 1 min a vel máxima.

Para hacer el crujiente de jamón: colocar las lonchas de jamón entre dos hojas de papel de cocina y meter al microondas a potencia máxima durante 15 segundos. Sacar y mirar cómo está. Repetir la operación las veces que haga falta (unas 4 - 6 veces aprox) hasta que el jamón esté crujiente, teniendo en cuenta que cuando se enfríe estará más crujiente aún.

Servir la crema espolvoreada con polvo y trozos de jamón. Tener en cuenta este jamón a la hora de echar sal a la crema, ya que este jamón queda bastante salado y su sabor muy concentrado.

NOTA: si lo que queremos es polvo de jamón, antes de hacer la crema pondremos el jamón ya seco en el vaso y pulverizaremos en vel 5-8.

## CREPES DE TRIGUEROS, BROTES DE PUERRO Y CHAMPIÑONES CON BECHAMEL DE QUESO AZUL



Lo bueno que tienen las crepes es que las puedes rellenar con lo que tengas en el frigorífico bien sea para aprovechar las sobras o para rellenarlas con lo que más te gusta.

Las que cocinamos hoy son de verduras, ligeras, de las que no dan sensación de pesadez.

Son muy fáciles de hacer y se puede tener todo hecho de antemano para que en el último momento tan solo haya que calentar y gratinar en el horno. Es más, los crepes, las obleas, se pueden hasta congelar: una vez hechas, dejar enfriar bien, colocar sobre film transparente y enrollar (de 4 en 4 por ejemplo). Para descongelar, sacar un par de horas antes y ya están listas para ser utilizadas.

INGREDIENTES (Para unos 12 crepes)

Para los crepes:

- 25 gr de mantequilla
- 125 gr de harina
- 200 ml de leche
- 2 huevos
- sal, pimienta
- perejil picado

Para el relleno:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 30 gr de aceite
- 600 gr de champiñones
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 24 espárragos trigueros
- 24 brotes de puerros
- sal y pimienta negra

Para la bechamel:

- 30 gr de mantequilla
- 30 gr de harina
- 300 gr de leche
- sal y pimienta blanca
- 60 gr de queso azul

Para gratinar:

- queso en lonchas

## ELABORACIÓN

Para las crepes:

Poner la mantequilla en el vaso y calentar 2 min, 80°C, vel 1. Añadir el resto de ingredientes excepto el perejil y triturar 30 seg en vel 8. Añadir el perejil y mezclar unos segundos en vel 2. Reservar en un bol o tupper y meter al frigorífico unos 30 min.

Para el relleno:

Enjuagar un poco el vaso y secar con papel de cocina, no hace falta lavarlo en condiciones. Poner la cebolla con el ajo y trocear 3 seg, vel 4. Agregar el aceite y sofreír 10 min, varoma, vel cuchara.

Mientras tanto vamos limpiando y cortando los champiñones en láminas, reservamos. Quitamos los tallos a los trigueros y limpiamos los brotes de puerro, colocaremos estos (trigueros y puerros) en el varoma y salpimentamos.

Cuando termine el tiempo del vaso añadiremos los champiñones, salpimentamos y vertemos el vino. Programar 20 min, varoma, vel cuchara.

Cuando quedan 10 min para que termine, colocamos el varoma en su posición para que se cocinen los trigueros y los brotes.

Para hacer las crepes, cogeremos una sartén pequeña, de unos 14 cm de diámetro (se mide la base de la sartén, no los bordes de arriba) y lo pondremos al fuego con unas gotas de aceite, vertemos un poco de la masa de crepes y este primero lo desechamos, ya que solo sirve para aceitar y calentar la sartén y para tenerla a punto para hacer las crepes. Después de esto no hace falta echar más aceite en la sartén.

Iremos echando unas 3-4 cucharadas de masa sobre la sartén caliente y quitamos el exceso devolviéndolo\* al bol donde tenemos el resto de la masa y en cuanto cuaje (en unos 5 segundos) le damos la vuelta y por este lado lo dejamos hasta que se dore un poco. Vamos apilando las crepes en un plato. Veremos que uno de los lados queda más bonito y dorado que el otro.

\*Al quitar el exceso, veremos que el crepe no queda redondo, que en el lado por donde hemos quitado el exceso ha quedado como una lágrima, no pasa nada, esa lágrima nos ayudará luego a cerrar mejor el crepe.

Si el tiempo del vaso ha terminado, reservar los champis y las verduras y sin lavar el vaso poner la mantequilla de la bechamel y calentar 2 min, 100°C, vel 1, añadir la harina y cocinar 2 min, 100°C, vel 1. Verter ahora la leche, mezclar 20 seg en vel 6, salpimentar y cocer 8 min, varoma, vel 2. Agregar el queso azul y mezclar 30 seg, vel 6. Reservar.



Colocamos el crepe con la parte dorada y bonita hacia abajo y la lágrima hacia nosotros. Poner una cucharada de champiñones, encima los trigueros y los brotes de puerro y napar con una cucharada de bechamel de queso azul. Cerrar metiendo para abajo la lágrima y enrollándolo, dejando la parte abierta por abajo. Colocar en una bandeja de horno, cubrir con una loncha de queso y gratinar hasta que se dore el queso.

## CROISSANTS



La elaboración de los croissants no es que sea difícil, lo que pasa es que lleva mucho tiempo porque hay que dejar reposar la masa varias veces.

A esta masa se le denomina "Masa hojaldrada fermentada", ya que consiste en unir los dos tipos de elaboración, por un lado la masa de fermentación (masa madre) y por otro lado el hojaldrado (introducción de grasa en plastón de harina y agua).

Vamos a ir poco a poco y veréis como es sencillo.

### MASA MADRE

- 50 gr de leche entera
- 15 gr de levadura
- 90 gr de harina de fuerza

Calentar la leche 1 min a 37°C en vel 1. Añadir la levadura y mezclar 15 segundos en vel 3 sin temperatura. Agregar la harina, 30 seg, vel 4.

Poner la bola en un bol cubierta con agua templada, cuando flote ya estará lista, puede tardar unos 5 a 15 min, depende.

#### MASA DE CROISSANT

- 170 gr de harina de fuerza
- 40 gr de agua
- 1/2 huevo batido (reservar el otro medio para pintar)
- 40 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- la bola de masa madre que hemos elaborado en el primer paso.

Sin lavar el vaso poner la harina, el agua, el huevo, el azúcar, la sal y la mantequilla, mezclar en vel 6 durante 30 seg. Agregar la masa madre y amasar 3 min en vel espiga. Colocar la masa resultante en un bol tapado con film transparente (pero que no este en contacto con la masa) y dejar reposar 1 hora en el frigorífico.

#### HOJALDRADO

- 130 gr de mantequilla

Extender un poco con el rodillo la masa de croissant.

Cortar la mantequilla en lonchas de 1 cm de grosor aproximadamente y colocar estas láminas sobre la masa extendida, de tal manera que formen un rectángulo. Como la masa tendrá forma redondeada, tapar la mantequilla, trayendo las esquinas hacia el centro y cuidando de no dejar ningún hueco por donde se pueda escapar la mantequilla. Pasar el rodillo sin apretar demasiado para que quede todo homogéneo y parezca una sola lámina. Reservar en el frigorífico bien tapado con film para que no se seque unas 2 horas para que este bien frío y pierda la elasticidad.

Extender con el rodillo la masa dándole forma rectangular y darle "Una vuelta sencilla", que consiste en llevar uno de los extremos del rectangulo hacia el centro y luego poner el otro extremo encima, de tal manera que si miramos de costado, veremos que la masa tiene 3 pliegues. Lo aplastamos un poquito con el rodillo, volvemos a tapar bien con film y metemos al frigorífico 1 hora.

Espolvorear la mesa de trabajo con harina siempre que haga falta.

Volvemos a estirar con el rodillo a lo largo primero y luego a lo ancho, formando otra vez un rectángulo. Ahora le daremos "Una vuelta doble", que consiste en traer al centro las dos esquinas, hasta que se toquen la una con la otra y luego doblar por la mitad, como si cerráramos un libro, ahora desde el costado veremos 4 pliegues. Aplastar un poquito con el rodillo, tapar con film y meter en la nevera 1 hora.

Estirar la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de 1/2 cm aproximadamente\*\* y cortar unos triángulos para hacer croissants o unos rectángulos para napolitanas. Hacer un corte en la base de los triángulos de los croissants, rellenar (si se quiere) al gusto: jamón y queso, chocolate, sobrasada, chorizo, etc.

Dar forma al croissant empezando a enrollar desde la base hacia la punta.

Pintar con el huevo reservado añadiéndole una cucharadita de leche y dejar que suban durante un par de horas dentro del horno sin encender este.

Sacar la elaboración del horno y precalentarlo a 180°C, cuando este caliente volver a pintar con el huevo y hornear 14-16 min (dependerá del tamaño) hasta que estén dorados.

\*\*En este punto es cuando podemos congelarlo, ponemos film por encima y por debajo y lo enrollamos para que nos ocupe el menor espacio posible. Cerrar bien con el film para que no le entre el frío directo. Se puede congelar en varios paquetitos. Para volver a utilizar, descongelar toda la noche en el frigorífico y luego sacarlo a temperatura ambiente como 1 hora antes de utilizarlo, pero siempre bien tapado hasta que lo utilicemos.

Pongo un vídeo muy interesante que he encontrado en YouTube, en el que se ve perfectamente como se dan las "Vueltas" y como se forman los croissants, es muy cortito. La verdad es que una imagen vale más que mil palabras, ya que todo lo que he escrito arriba se resume en casi 3 minutos.



## CROQUETAS DE IBÉRICO



El **roux** es la mezcla a partes iguales de harina y grasa, se usa para ligar (engordar) otras salsas. Es casa hacéis roux casi a diario sin saberlo, cuando hacéis una salsa verde por ejemplo, al añadir la harina al aceite, estáis haciendo un roux. Tenemos que calentar la grasa y una vez caliente, añadir la harina y cocinarla un ratito para que pierda el sabor a crudo.

En este caso hablaremos del roux para la salsa bechamel y dependiendo de la cantidad de harina y de grasa que le pongamos nos servirá para una cosa o para otra:

	Salsas/Cobertura	Ligar farsas	Villaroy	Croquetas
Grasa	40-50 gr	60-80 gr	110-120 gr	130-160 gr
Harina	40-50 gr	60-80 gr	110-120 gr	130-160 gr
Leche	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro

Cuando en cocina se dice que hemos hecho, por ejemplo, una Villaroy con un roux de 110 significa que hemos puesto 110 gr de grasa y 110 gr de harina por litro de leche (o cualquier otro líquido). Directamente se dice que es una Villaroy de 110.

Veréis que lleva menos grasa que harina, y con lo que os acabo de decir quizás os confunda un poco, no pasa nada, solo que el ibérico ha soltado su grasilla y he contado también con ella, o sea, que si

sumamos la grasilla del ibérico con la mantequilla, obtendremos los 80 gr. Esto siempre hay que tener en cuenta.

Utilizando Maizena conseguiremos unas croquetas muy suaves al paladar, que se deshacen en la boca.

## INGREDIENTES

- 150 gr de picadillo de ibérico
- 70 gr de mantequilla
- 60 gr de maizena (harina fina de maíz)
- 20 gr de harina
- 600 ml de leche
- sal, pimienta blanca y nuez moscada
- huevo batido y pan rallado para empanar

El picadillo de ibérico yo lo compro en la charcutería, lo venden envasado al vacío, pero si no lo encontráis así, podeis picarlo en el vaso con unos golpes de turbo hasta que tenga el tamaño a vuestro gusto.

## ELABORACIÓN

Cocinar el picadillo 2 min, varoma, vel cuchara, añadir la mantequilla y fundirla 2 min, 80°C, vel cuchara. Poner ahora las harinas y rehogar 4 min, varoma, vel cuchara.

Echamos la leche y cocinamos el conjunto 30 min, varoma, vel 1. Cuando pasen 10 min, paramos la Thermomix para salpimentar (en este momento el jamón ibérico ya le ha traspasado toda su sal a la bechamel y es cuando podemos ver si tenemos que añadir más sal o no, a mi no me ha hecho falta). Dejar cocer los otros 20 min pero ahora en vel 2.

A mi me gusta cocinar bastante la bechamel, con la Thermomix este trabajo es sencillísimo, quizás en una cazuela, si lo tuviera que hacer a mano, con 10 min tendría más que suficiente, pero como la única diferencia está en programar 10 ó 30 min, pues yo prefiero los 30. La masa queda muchísimo más suave, eso sí, no pongais el cubilete.

Pondremos la bechamel en una manga pastelera (no necesita boquilla) para que se enfríe y nos facilite el trabajo, lo metemos al frigorífico hasta que se enfríe bien, si es toda la noche mejor.

**Formación de las croquetas:** en una bandeja ponemos pan rallado, cortamos la punta de la manga pastelera y vamos formando churros sobre el pan. Los empanamos bien y los cortamos con tijera al tamaño que nos guste, los impregnamos mejor en pan rallado y luego los pasamos por el huevo batido y por pan rallado otra vez.



**Para congelar:** una vez empanadas las croquetas, colocar en tupper sin amontonar, en un solo piso, como mucho dos, para que no se aplasten, tapar bien y al congelador. Si el tupper nos ocupa mucho y preferimos tener las croquetas en una bolsa de las de congelar, dejaremos que se congelen bien durante 2 días, sacaremos el tupper y lo dejamos a temperatura ambiente unos 10-15 min para que se despeguen las croquetas unas de otras, las metemos en bolsas y al congelador, así ocupan menos.

Si son para comer en el momento, freir en abundante aceite, pero que no esté ni muy frío ni demasiado caliente. Ha de estar caliente, sí, pero con cuidado, porque pueden explotar, se rompen y sale todo el relleno.

Si las que vamos a freir son congeladas, debereis tener en cuenta que el calor tiene que llegar al centro de la croqueta, así que freirlas poco a poco en un aceite caliente pero no humeante y darle tiempo a que el calor llegue dentro.

## CROQUETAS DE ARROZ CON LANGOSTINOS



Una buena manera de variar la elaboración del arroz. Normalmente lo comemos en paella, como guarnición, "en blanco", ...

Esta vez como entrante, un pintxo muy rico y a la vez fácil de hacer. Se puede tener hecho desde el día anterior y en el momento sólo es darle el último toque: la fritura.

### INGREDIENTES (Para 8 croquetas)

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento verde italiano
- 30 gr de aceite
- 16 langostinos crudos
- ½ cubilete de vino blanco
- 350 gr de agua
- 120 gr de arroz redondo
- Sal
- Harina y huevo batido para rebozar

## ELABORACION

Trocear la cebolla, el ajo y el pimiento 20 seg, vel 4, añadir el aceite y sofreir 15 min, varoma, vel cuchara.

Mientras se hace el sofrito, pelar los langostinos: 8 langostinos completamente pelados y otros 8 dejando la puntita de la cola sin pelar para poder agarrar. En un cazo al fuego poner un chorrito de aceite y saltear las cabezas y cáscaras de los langostinos, añadir el vino blanco y el agua y dejar hervir unos 5 min. Colocar los langostinos en el varoma y sazonar.

Agregar el arroz al vaso y sofreir 2 min, varoma, vel cuchara. Añadir el caldo colado que hemos obtenido de la cocción de las cáscaras de los langostinos, sazonar al gusto y programar 18 min, varoma, giro izq, vel cuchara. Colocar el varoma sobre el vaso y en un par de minutos veremos que los langostinos estarán cocidos, no pongo tiempo porque depende del grosor, pero hay que tener en cuenta que se cocinan muy rápido.

Sacar el arroz del vaso a una fuente amplia y dejar templar. Sin limpiar el vaso, poner los 8 langostinos que hemos pelado completamente y trocear unos seg en vel 3, mezclarlos con el arroz.

Una vez templado coger un puñadito de arroz en una mano, insertar un langostino (dejando la cola que esta sin pelar fuera) y hacer una especie de croqueta. Pasar por harina y huevo y freir.

## DELICIAS DE BERENJENA Y CALABACÍN



Os traigo un entrante en dos versiones: una con calabacín y otra con berenjena. Una receta facilísima y para quedar bien con todos los comensales. Es de los que se puede tener hecho con antelación, hasta congelado.

Es una receta que bien puede merecer un hueco en nuestras mesas en estas próximas fechas de Navidad. Se pueden presentar sobre cucharillas, sobre una rebanada de pan tostado o frito, sobre una lámina de hojaldre horneado... Tiene muchísimas posibilidades, os dejo que penséis en vuestra mejor opción y la compartáis en los comentarios.

El otro día os puse la receta de la **cebolla caramelizada** y esta es la primera receta con la que vamos a empezar a sacarle partido.

INGREDIENTES (Para unos 8 rollitos de calabacín y otros 8 de berenjena)

Para los rollitos

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 4 lonchas de jamon york
- 4 lonchas de queso edam
- unos 200 gr de **cebolla caramelizada**

Para la bechamel:

- 30 gr de mantequilla
- 30 gr de harina
- 500 ml de leche
- sal y pimienta blanca

### ELABORACIÓN

Lavar bien el calabacín y la berenjena bajo el chorro de agua, ya que los utilizaremos con piel. Cortar lonchas a lo largo como de 3 mm de grosor (se hace mejor con mandolina, pero si no tenéis, con un pelador ancho o con un cuchillo poco a poco también se puede hacer), salpimentar y colocar en el varoma: las berenjenas abajo en la base y los calabacines en la bandeja. Salpimentar y reservar.

Con las puntas que nos han quedado de calabacín y berenjena (puntas y lonchas rotas que no nos valen para hacer los rollitos) yo aprovecho para hacer una crema aunque no sea parte de esta receta.

Poner en el vaso lo que no vayamos a utilizar de estas dos hortalizas, añadir una patata pequeña y un par de zanahorias peladas o lo que tengáis por el frigo, sazonar al gusto y poner 500 ml de agua y trocear todo 5 seg en vel 5. Programar 20 min, varoma, vel 2. Cuando falten 13 min para terminar el tiempo colocar el recipiente varoma sobre la tapa y dejar cocer. Cuando el tiempo termine, dejar reposar unos 5 min sin quitar el varoma de la tapa.



Si se prefiere se pueden cocer las lonchas en el varoma a la vez que hacemos la bechamel, sabiendo que con unos 13 min de cocción de las lonchas es suficiente, aunque la bechamel la dejaremos los 20 min. O sea, pondremos en marcha la bechamel y cuando falten 13 min para que termine el tiempo, colocaremos el varoma sobre la tapa.

### Poner en marcha la bechamel:

Echar la mantequilla en el vaso y derretirla 3 min, 80°C, vel 2. Añadir la harina y cocinarla 5 min, varoma, vel 2. Agregar ahora la leche, la sal y la pimienta blanca. Cocinar 20 min, varoma, vel 2.

Mientras tanto ir cortando tiras de jamón de york y de queso de la anchura de las tiras de las dos hortalizas.

Una vez frías, colocar las lonchas sobre la mesa de trabajo, sobre estas el jamón york, el queso y la cebolla caramelizada (en este orden). Enrollar con mucho cuidado para que no se rompan.

Ahora tenemos 2 opciones para prepararlas:

1. Como si fueran unos canelones: en una fuente de horno colocar los rollitos y cubrir con bechamel más o menos líquida, espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno
2. Como pintxos para picoteo: para esto necesitamos que la bechamel está espesita, naparemos cada rollito con la bechamel, espolvoreamos con queso rallado y gratinar en el horno.



Si los queréis tener hechos con antelación, dejar hechos los rollitos por un lado y la bechamel por otro y en el momento de montarlos calentar la bechamel para aligerarla un poco, ponerla sobre los rollitos y gratinar.

Para congelar: os aconsejo congelar los rollitos pero no la bechamel, ya que se tarda menos en hacerla que en ponerla a punto.



## DIP DE GORGONZOLA



Vamos a elaborar hoy nuestro propio queso de untar, para ello solo 2 ingredientes: nata y queso. En este caso, el queso elegido es el "Gorgonzola".

Un queso italiano, de leche de vaca. Es similar al queso azul, solo que con un sabor más suave y característico, de color amarillento con betas azulonas. De textura untuosa que al montar con la nata se convierte en un queso de untar.

De elaboración muy sencilla y aprovechamiento total, ya que si nos sobra podemos cocer un poco de pasta y añadirle esta crema, si se quiere algo más aligerada.

### INGREDIENTES (Para 8 personas)

- 200 gr de nata para para montar
- 200 gr de queso Gorgonzola

### ELABORACIÓN

Poner la nata y el queso en el vaso, mezclar 10 seg, vel 5.

Colocar la mariposa y poner en funcionamiento en vel 4, sin tiempo hasta que la nata se monte (1 minuto y medio aproximadamente).

Si os da respeto montar nata con la Thermomix hacedlo así: poner el primer minuto en marcha en vel 4 con mariposa, y a partir de aqui ir poniendolo de 10 en 10 segundos e ir mirando (paranto la Th, abriendo la tapa, etc) como va montando sin que se pase. No pasa nada por parar la máquina y mirar como va. Es peor no hacerlo y que se nos haga una deliciosa mantequilla de Gorgonzola, ya que en este caso no es lo que queremos.

Con estas cantidades sale cantidad para picotear para 8-10 personas. Servir frío con bastones de verduras, panecillos tostados, patatas chips,etc

En caso de que sobre lo podeis utilizar como salsa para un plato de pasta, como toque final de un risotto, etc

## DONUTS CASEROS (IDÉNTICOS A LOS COMPRADOS)



Por fin he dado con una receta de Donuts que me gusta, salen muy parecidos a los comprados y lo bueno que tienen es que se pueden congelar y quedan como recién hechos, con la diferencia de que sabemos los ingredientes que llevan y que son naturales.

Tras probar varias recetas, con unas me quedaba la corteza emasiado crujiente, con otras el interior bastante seco y duro, entonces hice una mezcla de recetas y conseguí que quedaran a mi gusto.

La glasa la cogí de un vídeo que vi en You Tube, que me parece que esta super-lograda, pertenece al blog de Isasaweiss. El vídeo lo podéis ver también en su blog, os puede ayudar: <http://www.isasaweiss.com/cocina-y-dietetica/recetas/dulces/video/donuts>.

Las semillas de cardamomo junto a la piel de naranja consiguen ese sabor característico de los Donuts comerciales.

INGREDIENTES (Para unos 20 Donuts, según tamaño)

Para los Donuts:

- 10 - 12 cápsulas de semillas de cardamomo
- piel de 1 naranja (solo la parte naranja, lo blanco amarga)
- 220 gr de harina floja o de repostería

- 80 gr de harina de fuerza o de panadería
- 1 cucharadita pequeña de sal
- 80 ml de leche
- 40 gr de mantequilla
- 25 gr de levadura fresca
- 30 gr de **azúcar invertido**
- 1 huevo
- aceite de girasol para freír los Donuts

Para la glasa:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de agua
- 6-8 cucharadas de azúcar glas (vale el casero)

## ELABORACIÓN

Abrir las cápsulas de semillas de cardamomo metiéndolas en un trapo y golpeándolas con un rodillo por ejemplo. Descartar la cáscara de fuera y coger las bolitas negras que contienen.



Poner estas bolitas negras en el vaso junto la piel de naranja, la harina y la sal y triturar bien en vel máxima, unos 30 seg para que todo esté bien fino. Reservar.

Sin lavar el vaso echar la leche, la mantequilla y el azúcar invertido y templar 3 min, 37°C, vel 1. Añadir la levadura, mezclar 10 seg en vel 6. Agregar ahora el huevo y otros 10 seg, vel 6.

Mezclaremos ahora con lo reservado anteriormente (cardamomo + piel + harina + sal) 30 seg en vel 6. Amasar 2 min en vel espiga. Tapar el vaso con una toalla o similar y dejar reposar 1 hora y media. Sacar la bola del vaso, estirar con el rodillo y cortar los Donuts: con un cortapastas le daremos la forma exterior y con un tapón o algo similar cortaremos el círculo central. Los recortes que nos quedan se vuelven a amasar, se estiran con rodillo de nuevo y se vuelven a cortar.



Precalentar el horno a 40-50°C , apagarlo y meter los Donuts hasta que suban el doble o el triple de su volumen inicial (cuidado porque si los dejáis mucho tiempo se pueden volver a bajar, en unos 15-30 min pueden estar ya listos, estar atent@s), aprovechando el calorillo del horno. Si tenéis más tiempo, los podéis dejar levar en el horno con la puerta cerrada pero sin nada de calor, a temperatura ambiente, en este caso puede que necesiten 1 hora o más.



**Para la glasa:** derretir la mantequilla en el microondas en un bol, añadir el azúcar glas y mezclar hasta que se unifique bien. Agregar el agua y seguir mezclando. Ir añadiendo azúcar glas hasta conseguir la textura deseada.



Freír en abundante aceite de girasol, que no esté muy caliente, mejor tirando a templadito, ya que se hacen enseguida y no tienen que coger mucho color para que la corteza no esté demasiado crujiente.

Es en este momento y en caliente es cuando hay que untarlos con la glasa. Lo haremos con la ayuda de un pincel, empaparemos bien, con bastante glasa para que la absorba.

Ahora es cuando los congelaremos. Una vez fríos o templados, recién hechos, con glasa y todo, los envolveremos en film y los metemos al congelador.

Si no tenéis tiempo para hacer la elaboración en un solo día, tras la primera fermentación (la del vaso), le quitaremos el aire que contiene amasándolo 30 seg en vel espiga. Lo envolvemos con film y lo guardaremos en el frigo hasta el día siguiente, por ejemplo. Cuando queramos seguir, sacaremos la masa del frigo y la extenderemos con el rodillo, cortaremos los Donuts y ya podemos seguir con la elaboración. Yo lo hice de esta manera y me salieron muy bien.

NOTA: estos Donuts pierden jugosidad de un día para otro, se secan un poco, por eso la mejor solución es congelarlos nada más hacerlos y el día que queramos comerlos, los sacamos con antelación (1 ó 2 horas) y están en su punto, como recién hechos. Esta idea la cogí de una compañera de Facebook, **Inmaculada Lopez Escribano Cobos**, que habló sobre congelar Berlinesas y he de reconocer que quedan estupendamente.

**Inmaculada** también nos aclara una idea genial para que no se nos chafen los donuts tras la subida antes de freir: "un truquillo que yo utilizo para que no se me deformen los donut es en el momento de freir: recortar el papel de horno en cuadrados de manera que el donut quede encima de el, como vienen las obleas de empanadillas, para que puedas llevarlos a la sartén sin tener que manipular los, vuelca el donut en la sartén por la parte que no tiene papel, y una vez en el aceite lo retiras sin problemas y le das la vuelta al donut. te sorprenderá lo bien que quedan". Ella pone los donuts a levar sobre papel de horno, me parece una idea fantástica.

## ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS AL VAPOR



Un plato de dieta aunque no lo parezca. Es una ensalada que no cansa, comes un buen plato y consigues alegrar el paladar ingiriendo muy pocas calorías.

Llega el verano y estos platos son el fundamento de la dieta. Ingredientes sencillos y algunos quizás desconocidos, como el aceite de sésamo o el jengibre.

Una mezcla de sabores que refresca el paladar. Apto para vegetarianos.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

Para la vinagreta:

- 100 gr de aceite de sésamo
- zumo de 1 naranja
- sal
- una cucharadita (de las de moka) de jengibre en polvo

Para el vaso:

- 500 ml de agua

Para el varoma:

- 2 calabacines finos
- 1 mango maduro pequeño
- 250 gr de vainas

Para acabar de montar la ensalada:

- 1 pepino pequeño
- 1 cebolleta
- 1 cucharada de semillas de sésamo

#### ELABORACIÓN

Poner los ingredientes de la vinagreta en el vaso y mezclar 15 seg en vel 4. Reservar

Sin lavar el vaso poner a calentar el agua 8 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto preparar las verduras:

- Vainas (o judías verdes): quitar los hilos de las esquinas y partir en 2 cada vaina y luego cortar en tiras finas. Colocar en el fondo del varoma.

- Calabacines: lavar bien bajo el grifo y sin pelar, cortar finas láminas a lo largo con un pelapatatas y colocar en el varoma sobre las vainas.

- Mango: pelar y cortar láminas, colocar sobre los calabacines. Poner la tapa.



Cuando el agua del vaso empiece a echar vapor, colocar el varoma sobre la tapa y programar 4 min, varoma, vel 1. La verdura ha de quedar "al dente": las vainas crujirán un poco, pero si no te gustan así, ponle otros 2 min.

Cortar el pepino como el calabacín, en láminas finas a lo largo. La cebolleta en juliana fina (tiras).

Montaje: colocar en la bandeja de servir las verduras y frutas, tanto las cocidas como las crudas. Echar la vinagreta por encima y espolvorear con las semillas de sésamo.

#### NOTAS:

1. Tanto el aceite de sésamo como el jengibre en polvo los podéis encontrar en herbolarios.
2. Sale bastante cantidad de vinagreta, la podemos guardar para otra ocasión. Aguantará en el frigo unos 3 ó 4 días.
3. Cuando elijáis tanto los calabacines como el pepino, escoged los más estrechos, para que al sacar las láminas el pelapatatas abarque todo el calabacín o pepino.

## ENSALADA CHINA (Con su vinagreta)



Me ha costado varios intentos, he probado varias recetas, pero al fin he dado con algo parecido a la vinagreta de la ensalada china que sirven en los restaurantes chinos. La he hecho a mi gusto, como siempre, al final mezclo ideas de varias recetas (lo que a mi me gusta de cada una) y le pongo mi toque personal, que en este caso ha sido el aceite de sésamo.

### INGREDIENTES

Para la vinagreta:

- 50 ml de vinagre de arroz
- 50 ml de vinagre de vino blanco
- 100 gr de azúcar
- 30 ml de aceite de sésamo
- una cucharadita de glutamato monosódico
- una pizca de sal

Para la ensalada

- un puñadito de algas agar-agar
- 1 lechuga iceberg
- 1 zanahoria lo más fresca posible (mejor si es de esas que se venden con hojas y todo)
- 2 lonchas de jamón de york (jamón cocido)



## ELABORACIÓN

Poner a remojo en un bol con agua las tiras de agar-agar unas 2-3 horas antes de preparar la ensalada para que se rehidraten bien y queden blanditas.

### **Para la vinagreta:**

Poner todos los ingredientes en el vaso y programar 5 min, vel 5. Meter en un tarro de cristal o similar y dejar reposar para que todo se mezcle bien y el azúcar quede bien disuelto. De vez en cuando agitarlo un poco. Hacer la vinagreta unas horas antes de utilizarla. Por ejemplo, si la queréis para la hora de comer, hacerla a primera hora de la mañana. Si la hacéis por la noche, mejor, estará más reposada.

### **Para la ensalada:**

Cortar en juliana (en tiras) la lechuga iceberg. Pelar la zanahoria y cortarla en bastoncitos no muy gruesos (también podéis utilizar un rallador si lo preferís, o la mandolina). Hacer lo mismo con el jamón york (cortar en bastoncitos).

En una fuente o plato, colocar la lechuga en juliana, los bastoncitos de zanahoria, las tiras de jamón york y el agar-agar hidratado.

Añadir la vinagreta y servir.

*Nota: hay muchas controversias acerca del glutamato monosódico, que si es cancerígeno, que si es malo para la salud... En USA debe estar prohibido, pero los orientales lo siguen utilizando. Yo como lo uso muy de vez en cuando, he pensado que en esta receta era algo clave, ya que como sabréis es un potenciador de sabor. Lo compré en Carrefour, en la zona de comida internacional.*

*Esta sal se encuentra en alimentos tan naturales como el tomate y algunos quesos. Para más información pinchar [aquí](#)*

## ENSALADA TEMPLADA DE BACALAO



Post número **100**: tenía que ser especial...

Uno de los platos estrella de mi marido. Surgió hace ya unos años, nos gustaba (y nos sigue gustando) salir a comer "por ahí" y sobre todo las ensaladas diferentes nos llaman mucho la atención. En varias ocasiones pedimos ensaladas de bacalao, y esta es la resultante de lo que más nos gustó de cada una de aquellas exquisitas ensaladas.

Un buen día, mi marido se puso manos a la obra y elaboró esta receta, yo simplemente la he adaptado a la Thermomix. Es una receta especial para días especiales. Y muy, muy sencilla...

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 **pimientos morrones asados**
- 3 patatas medianas
- un lomo de bacalao desalado de unos 500 gr
- sal y pimienta
- 2 dientes de ajo
- 30 gr de aceite
- 1 bandeja de gulas
- 150 gr de mahonesa
- 100 ml de leche
- 200 gr de **cebolla caramelizada**
- canónigos

### ELABORACIÓN

Asar los pimientos como indica **la receta**. Si se quiere, se pueden utilizar los de bote.

Poner en el vaso 500 ml de agua a calentar 8 min, varoma, vel 1. Mientras tanto pelar las patatas, cortar en rodajas de 1/2 cm de grosor, salpimentar y colocar en la base del recipiente varoma. Una vez haya alcanzado el hervor el agua del vaso, colocar el recipiente varoma con las patatas sobre la tapa y programar 10 min, varoma, vel 2.

Colocar el bacalao en la bandeja del varoma y salpimentar, ponerlo con la piel hacia arriba. Yo suelo comprar el bacalao desalado congelado, que para esta receta sale muy bueno y abarata un poco su coste. Es muy importante que escojáis siempre la parte más cercana al cogote para este tipo de elaboraciones, porque es esa parte de la que podremos sacar lascas (láminas) mas grandes y bonitas para nuestra ensalada.

Cuando pasen los 10 min, colocaremos la bandeja dentro del varoma y sin sacar las patatas programaremos otros 10 min, varoma, vel 2. Al finalizar el tiempo dejar reposar unos 5 min antes de quitar el varoma de la tapa. Una vez templado el bacalao iremos sacando las láminas con las manos poco a poco con mucho cuidado para evitar que se rompan. Comprobar que esté todo bien cocinado y reservar las patatas y el bacalao.



Vaciar el agua del vaso, y sin limpiar, tan solo secando bien con papel de cocina, pondremos los dos dientes de ajo y trocaremos 5 seg en vel 5, añadir el aceite y freir 8 min, varoma, vel cuchara. Agregar las gulas por el bocal y cocinar 3 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda. Reservar.

Sin limpiar el vaso, poner ahora la mahonesa con la leche y mezclar en caliente 5 min, 60°C, vel 5. La salsa es una mahonesa aligerada templada.

Mientras se va preparando la salsa montaremos nuestra ensalada:

- colocar en la base la patata cocida, mojar con un poco del caldo de los pimientos para que las patatas tomen sabor

- sobre las patatas extender la cebolla caramelizada y sobre esta, poner los pimientos
- es el turno ahora de las gulas y sobre estas iremos colocando las láminas de bacalao, dejando las más grandes y bonitas para poner encima
- una vez terminada la salsa, naparemos con ella la ensalada y la serviremos templada con una guarnición de canónigos.

Se puede tener la ensalada hecha de un día para otro, también la salsa pero sin ponérsela a la ensalada y los canónigos tampoco. En el momento que la vayamos a sacar a la mesa, templar la ensalada en el microondas, calentar también la salsa y ponerla sobre la ensalada, acompañar con los canónigos.



La presentación puede variar también dependiendo de la ocasión, se puede emplatar montando la ensalada con un aro cortapastas en platos individuales, o si se prefiere se hace toda la ensalada en un fuente, teniendo en cuenta que si se hace el día anterior, esta fuente ha de ser apta para microondas, para poder templar la ensalada.

## ENSALADILLA



Mmmmmm, plato rico y refrescante donde los haya. Admite una variedad impensable de elaboraciones, añadiendo o quitando ingredientes al gusto.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1,5 litros de agua para el vaso
- 2 huevos
- 3 patatas medianas
- 1 zanahoria
- 1/4 de cebolleta
- 4 palitos de surimi
- 1 lata pequeña de maíz
- 1 lata de aceitunas rellenas
- 1 lata pequeña de atún en aceite
- ... lo que más os guste
- 1/2 cubilete aceite oliva virgen extra
- 1/2 cubilete de vinagre
- sal al gusto
- mahonesa (la que necesite la elaboración a vuestro gusto)

### ELABORACIÓN

Echar el agua en el vaso, poner los huevos en el cestillo y éste a su vez en el vaso también. El agua tiene que cubrir los huevos por la mitad. Programar 15 min, varoma, vel 5 (para que el agua tenga la suficiente fuerza como para circular alrededor de los huevos y cocerlos).

Mientras tanto pelar y cortar en daditos no muy grandes las patatas y la zanahoria e ir colocandolos en el varoma en la parte de abajo, pulverizar las patatas y la zanahoria con oliva virgen extra (la patata

se queda con el sabor del aceite). En este caso la bandeja estará libre, pero la dejaremos puesta para que el vapor se concentre más en la parte de abajo. Cuando salga vapor colocar el varoma sobre el vaso y programar 20 min, varoma, vel 5. Cuando termine el tiempo sacar los huevos en el cestillo y ponerlos en un recipiente con agua fría. Poner bajo el grifo la patata y la zanahoria para cortar la cocción y que se enfríen también. Aclarar el vaso con agua fría para enfriar y poder trocear el resto de ingredientes.

El surimi todavía congelado trocearlo junto con la cebolla 10 seg en vel 4. Reservar en un bol donde luego haremos la mezcla. Trocear la mitad de las aceitunas en vel 4 unos 5 seg, reservar la otra mitad para decorar. Echar al bol. Los huevos partirlos en 4 y echar al vaso, trocear en vel 3 unos 5 seg. Poner en el bol. Echar el resto de los ingredientes al bol, aliñar con el aceite y el vinagre (y sal si necesitaría) y mezclar con una espátula con cuidado para que no se deshaga la patata. Añadir mahonesa al gusto.

#### TRUCOS:

- Si algún día tenéis prisa y la queréis para comer 2 horas después, al estar casi todo cocido al vapor, es más resistente y lo podéis poner bajo el grifo para refrescarlo, en vez de esperar a que se enfríe del todo a temperatura ambiente o en el frigo. Luego lo metéis un ratito en el congelador y listo. Intentar tener siempre la mahonesa en la nevera, que esté bien fría, esto también ayuda a enfriar rápido y lo mismo con los ingredientes que no se cuecen: aceitunas, bonito, maíz, etc

- Yo le echo la sal al final, es que no hace falta echarle mucha, porque la patata tiene más sabor que si la hubiéramos cocido en agua. Si no eres de poner mucha sal en las comidas, quizás tengas suficiente con la mahonesa que le pongas.

Eso mejor que lo pruebes y lo veas tu.

- Eso si, no sigas los tiempos de cocción a rajatabla, ya que las patatas son diferentes y el tamaño que cortamos cada una también, así que guíate por tu receta, pero antes de sacar la patata del varoma, comprueba que esté hecha y si no le pones más tiempo, que no pasa nada.

- Además es bueno que a mitad de cocción quites la tapa del varoma y remuevas un poco las patatas, ya que las de las esquinas se hacen una gotita menos que las del centro. Vuelves a poner la tapa y que siga cociendo.

## FUMET O CALDO DE PESCADO (Sin Thermomix)



Si, ya sé que esta es una elaboración muy sencilla y que además la hacemos muy a menudo, pero creo que con un par de consejillos todo puede mejorar, hasta el mejor fumet, y además algún que otro truco para "aprovechar".

Un buen caldo realza y enriquece muchísimo el sabor de cualquier plato: arroces, patatas, salsas, sopas, cremas, etc. Es fundamental en la cocina. En el caso del fumet, se puede elaborar en un tiempo total de 1 hora (limpieza, preparación, cocción, etc), por eso no viene mal tener en el congelador un par de tuppers con fumet, ya que luego se descongelan perfectamente en el microondas en unos 15 min.

Lo primero es repasar los ingredientes de un buen fumet, eso si, que cada un@ le ponga lo que quiera de esta lista que a continuación os detallo, y si veis que falta algo que en vuestra casa sí que ponéis, me lo contáis, ok?

### INGREDIENTES

- **Cabezas y espinas de pescados blancos:** sobre todo los de rape, congrio, merluza, rodaballo, bacalao, etc. Dan muchísimo sabor las de pescados de roca, pero siempre bien limpios de sangre o masas rojizas. También se pueden utilizar pescados azules, pero por su fuerte sabor solo se usan para elaboraciones concretas.

Cabeza: yo le suelo quitar los ojos a la cabeza porque en cierta ocasión oí que amargaba (no sé si será del todo cierto, pero yo por si acaso se los quito).

Espinas: nunca cocinar en exceso, ya que las pequeñas espinas se podrían descascarillar (esta es una de las razones por las que no hago el fumet en la Thermomix) por lo que se enturbia el fumet y le da un sabor raro, por eso debemos cocinarlo a fuego muy suave y durante un máximo de 30-40 min desde que empiece a borbotear levemente. Que esté en todo momento a punto de romper a hervir, pero que no lo haga, si hace falta lo "asustáis" (le echáis un poco de agua fría para que deje de hervir)

- **Verduras y hortalizas**: hay una gran variedad de verduras y hortalizas que se pueden utilizar para elaborar un buen fumet, pero esto, como todo, está en el gusto de cada uno. Os voy a enumerar algunas:

Cebolla o cebolleta: pelada y cortada en cuartos.

Puerro: se aprovechan las partes verdes del puerro, esas que directamente van siempre a la basura. Si en el momento en que compramos los puerros no tenemos pensado hacer ningún caldo, se limpian bien las hojas verdes bajo el grifo y se congelan. No queremos estas hojas para comer, sino para dar sabor al caldo, y estas hojas verdes nos vienen de perlas. Así podemos aprovechar el puerro completo y no tiramos nada.

Perejil: de la misma forma que el puerro, cuando vamos a picar el perejil solo utilizamos las hojas, así que congelaremos los tallos junto a las hojas de los puerros para el fumet.

Zanahoria: hay quien dice que es indispensable en cualquier caldo, pero yo por ejemplo no lo pongo en el fumet, creo que le da algo de color que a mi personalmente no me gusta mucho, pero esto son manías mías, jeje.

Apio: Como sabéis, el apio aporta muchísimo sabor, así que para que no tape el resto de sabores, será mejor que le pongamos un poco. Podemos hacer lo mismo que con el puerro y los tallos de perejil, congelarlo y además todo en la misma bolsa, que así ahorramos sitio en el congelador.

- **Hierbas aromáticas y condimentos**: pimienta negra, laurel, etc... Al gusto. Yo no le pongo nada de esto porque me parece que disfraza el sabor del fumet, que es muy delicado.

## ELABORACIÓN

Poner todos los ingredientes limpios en una cazuela alta con agua fría y cuando empiece a hervir, bajar el fuego





al mínimo y mantenerlo unos 30-40 min. Durante la cocción veremos que aparece una espuma sucia en la superficie, con ayuda de una espumadera la iremos quitando. Para ello pondremos otra cazuela o un bol con agua limpia cerca de la olla del fumet y será donde limpiemos la espumadera cada vez que espumemos (significa quitar la espuma).

Una vez terminado el tiempo de cocción, dejaremos reposar unos 15 min y lo colaremos primero por un chino para quitar lo más gordo y luego lo tenemos que clarificar pasando el caldo por una estameña (tela de algodón para colar líquidos) o por un filtro o colador de tela de los de café. Con esto conseguiremos un fumet transparente.

Conservación: en el frigorífico nos puede aguantar unos 3 días, puesto que está hecho con pescado, pero podemos congelarlo y para que nos ocupe menos sitio en el congelador, lo que haremos será reducir el caldo a la mitad para concentrar los sabores y así en vez de congelar 1 litro de fumet, lo haremos en tan solo 1/2 litro. Cuando lo descongelemos, le añadiremos el otro 1/2 litro de agua que necesita y listos. Para reducirlo, lo haremos una vez clarificado, lo ponemos al fuego en una cazuela más ancha que alta (de esta forma se evapora antes el agua) y lo dejamos hervir hasta que disminuya a la mitad de su volumen. Con esto lo que conseguimos es que se evapore el agua y se concentren los sabores .

Siempre que descongelemos un caldo lo tenemos que levantar (hervir) primero antes de utilizarlo para ver que está bien y que no se ha estropeado en el congelador.

## GALLETAS DE MANTEQUILLA (hechas con pistola)



Llevamos unos días que se ha puesto muy de moda esto de hacer galletas con la pistola, ya que hace poco que salió a la venta en Lidl y fue un bombazo.

Probando, probando, he llegado hasta esta receta que es facilísima para utilizar con la pistola y además queda riquísima.

Mi hija me ha ayudado a hacer estas galletitas y ha sido ella quien las ha decorado y también la que "disparaba" la pistola. Las ha decorado con guindas, mermelada de cerezas y chocolate (que lo he fundido yo en el microondas). El chocolate se lo ha puesto después de hornear y una vez frías las galletas.

INGREDIENTES (Para unas 40-45 galletitas)

- 100 gr de mantequilla a temperatura ambiente (muy importante)
- 70 gr de azúcar (puede ser glas o en grano, esta vez se lo he puesto en grano)
- 1 huevo
- 1 cucharada de extracto de vainilla líquido
- 150 gr de harina
- una pizca de levadura química Royal (la puntita de una cucharilla de las de moka)

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C.

Poner la mariposa y echar la mantequilla y el azúcar, mezclar 6 min en vel 3 y 1/2 hasta que la mezcla blanquee. Añadir el huevo y la vainilla y mezclar 1 min en vel 3 y 1/2, bajar los restos de las paredes y repetir la operación.

Tamizar la harina con la levadura y agregarla al vaso. Mezclar 1 min en vel 3 y 1/2, bajar de nuevo los restos de las paredes y repetir la operación.

Rellenar la pistola con la masa. La masa ha de tener una consistencia blanda, si cogemos un poco de masa con una espátula, ésta caerá como en cortina. En caso de que veais que la masa está muy blanda, podéis añadir unos 10-20 gr más de harina o mejor aún, meter la masa un par de minutos al frigorífico para que se endurezca un poco la mantequilla, pero no os paséis, porque si se endurece demasiado, no saldrá la masa.



Ahora vamos a dar forma a las galletas:

Sobre una bandeja de horno pondremos una lámina de silicona. Colocar la pistola con la boca de salida completamente en contacto con el silpack, apoyándola sobre la lámina, y damos un disparo y después de 1 segundo, levantaremos en posición vertical con decisión. Iremos cambiando las boquillas para dar diferentes formas y con cada una actuaremos de la misma manera.

Con esta cantidad sale masa como para llenar una vez la pistola y luego como 1/4 más, así que yo las horneo en 2 tandas. Cuando vayáis a hacer la segunda tanda, el silpack estará caliente-templado, al igual que la bandeja de horno, en este caso costará más que se formen, que se peguen las galletas, así que yo lo que hago es pasar ambas cosas por el chorro de agua fría, lo seco bien y ya están listas para la segunda tanda.



La mermelada y las guindas se las pongo antes de hornear y el chocolate después.

Hornear unos 12-15 min a 180°C con la bandeja situada en la mitad del horno. En cuanto empiecen a dorarse, ya estarán hechas.

## GAZPACHO



Una receta excepcional que la he copiado de [Velocidadcuchara.com](http://Velocidadcuchara.com).

Gracias a que las chicas de Velocidadcuchara, Rosa y Vicky, nos ponen retos para elaborar diferentes platos, he podido probar el gazpacho, ya que antes no me llamaba la atención y seguramente no lo hubiera hecho en casa. Pero como me he planteado participar en todos los retos que propongan, pues he tenido que hacer también este.

Y en buena hora!!!, ha sido toda una revelación para mi. Menos mal que me queda todo el verano para seguir practicando con los gazpachos...

### INGREDIENTES

- 1 kilo de tomates maduros con piel, de la variedad que más te guste
- 2 dientes de ajo
- 50gr de pimiento verde
- 50gr de pimiento rojo
- 35gr de cebolla
- 70gr de pepino parcialmente pelado
- 30gr de vinagre
- Sal al gusto
- 50gr de aceite de oliva virgen extra
- 250gr de agua, puedes añadir más si lo quieres más líquido
- unas lonchas de lomo de Teruel

## ELABORACIÓN

- 1.- Pon todos los ingredientes en el vaso excepto el agua y programa 3 minutos y medio en velocidad progresiva 5-10. (Pon los 30 primeros segundos en velocidad 5 y luego sube al máximo).
  - 2.- Agrega el agua y programa 2 minutos en velocidad 10. Mete en la nevera y sirve bien fresquito.
- Listo

Para deshidratar las lonchas de lomo, colocarlo entre dos trozos de papel de cocina e introducir al microondas unos 30 seg, mirar si está seco y si no es así repetir la operación durante 10 seg las veces que haga falta, hasta que esté crujiente.

Truco: si añades el aceite al final, el gazpacho saldrá más rojo... mézclalo en velocidad 2 unos segundos y te quedará perfecto. El gazpacho suele servirse con jamón, huevo rallado, trocitos de pan, etc...

## GRATINADO DE COLIFLOR Y ESPINACAS



Receta baja en calorías para seguir con la operación bikini. Por cierto, que tal lo llevais?...

El varoma es el utensilio por excelencia para las cocciones al vapor. Nos ahorra muchísimo trabajo para elaborar platos lights pero con todo su sabor. Os habéis dado cuenta de que las verduras cocidas al vapor saben diferente a las cocidas en agua? Eso es porque en el agua de cocción se disuelven parte de las sales, las vitaminas, ..., y también el sabor. La cocción al vapor consigue que casi la totalidad de estas cosas se queden en los alimentos, ya que no tienen ningún medio donde disolverse, consiguiendo así unos platos ligeros y llenos de vida!!!

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 750 ml de agua
- 400 gr de patatas
- 300 gr de espinaca congelada
- 400 gr de coliflor congelada
- 100 ml de leche semidesnatada
- 200 ml del agua que hemos utilizado para cocer al vapor.
- 50 gr de queso de untar (Tipo Philadelphia) con ajo y perejil, a las finas
- hierbas, con queso azul... El que más os guste. Yo lo he hecho con el de Eroski con ajo y perejil
- 40 gr de mantequilla
- un poco de queso rallado para espolvorear
- sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Calentar el agua 8 min, varoma, vel 1.

Pelar y trocear la patata y colocarla en el recipiente varoma junto a los cubitos de espinaca congelada, salpimentar. Cuando empiece a salir el vapor, colocar el varoma en su sitio y cocer 10 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto colocar la coliflor en la bandeja del varoma, salpimentar y cuando termine el tiempo anterior, colocar la bandeja dentro del varoma y cocer otra vez 17 min, varoma, vel 1. Reservar todo en una fuente apta para horno.

Quitar el agua del vaso, reservando 200 ml de éste al que añadiremos la leche semidesnatada , el queso de untar y la mantequilla, salpimentar, 2 min, 60°C, vel 3. Echar esta salsa por encima y espolvorear con un poco de queso rallado. Gratinar hasta que se dore un poco la superficie.

**250 Kcal/ración**



## GUISADO DE PAVO CON MANZANA



La manzana al natural, sin cocinar es una fruta muy saludable, con multitud de variedades para todos los gustos.

Cuando la utilizamos para cocinar se convierte en un ingrediente que nos puede aportar dulzor, acidez, etc, dependiendo de la variedad que escojamos.

Platos de cerdo, pollo, pavo y en general todas las carnes blancas son las idóneas para cocinar con manzana.

### INGREDIENTES (4 personas)

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 gr de aceite
- 2 manzanas reineta
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 700 gr de pavo para guisar troceado en dados
- sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Poner en el vaso la cebolla y el ajo y trocear 20 seg en vel 4. Añadir el aceite y programar 15 min, varoma, vel cuchara.

Mientras tanto ir pelando y troceando la manzana en trozos pequeños (cada cuarto de manzana en unos 6 trozos, esto es solo para que os hagáis una idea) y salpimentar el pavo.

Cuando termine el tiempo, añadir la manzana y el vino y programar 5 min, varoma, vel cuchara. Poner luego el pavo y 10 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara.

Hacerlo todo sin poner el cubilete, porque así irá engordando la salsa poco a poco.

## HALLOWEEN



En primer lugar y antes de empezar con Halloween, quiero agradecer a tod@s los que habéis votado por este blog en los **Premios Bitacoras**. Premios en los que hemos conseguido nada más y nada menos que un maravilloso **7º puesto** de entre los mejores 100 blogs gastronómicos. Todo un logro si tenemos en cuenta que el blog no ha cumplido aún el año de vida.

Esta vez os traigo 4 recetas divertidas de Halloween y muy fáciles de hacer: ratoncitos, arañas, momias y dedos de bruja. Los ratoncitos y las arañas llevan la misma elaboración, solo que se decoran de diferente manera. Los dedos de bruja son un clásico en estas fechas y las momias son de lo más sencillo.

Las cantidades son para 4 personas

### **RATONCITOS Y ARAÑAS**

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 cebolleta pequeña
- 150 gr de surimi (txatka naranja)
- 2 latas pequeñas de bonito o atún (unos 100 gr)
- 2 ó 3 cucharadas de mahonesa
- 5 ó 6 aceitunas negras sin hueso
- unas gotas de ketchup

Elaboración:

En un cazo al fuego con agua poner a cocer los huevos 10 min desde que el agua empiece a hervir. Para pelar mejor los huevos, poner en el agua una pizca de sal y un chorrito de vinagre. Cuando pase el tiempo, poner directamente en agua fría. Cuando estén fríos pelar y cortar por la mitad, quitar las yemas y reservar solo la mitad (solo utilizaremos la mitad de las yemas).

En el vaso de la Thermomix ponemos la cebolleta y la troceamos 5 seg en vel 5. Bajar los restos de las paredes, poner las yemas reservadas y volver a trocear 5 seg en vel 5. Añadir ahora el surimi, el bonito y la mahonesa y mezclar 5 seg en vel 3.

Rellenar con esta masa los huevos.

Con las aceitunas negras hacer los cascarones y las patas de las arañas y las orejas de los ratoncitos. Con el ketchup pintar los ojos.

\*\*\*\*\*

## MOMIAS

Ingredientes:

- una lámina de hojaldre
- 4 salchichas frankfurt
- 8 bolitas de pimienta
- un poco de leche

Elaboración:

Cortar tiras de hojaldre e ir enrollando sobre las salchichas, dando aspecto de momia. Colocar las bolas de pimienta como si fueran los ojos, pintar con leche el hojaldre y hornear a 200°C (horno precalentado) durante unos 15-20 min

\*\*\*\*\*

**DEDOS DE BRUJA** (salen unos 16 dedos, dependiendo del tamaño)

Ingredientes:

- un poco de peladura de limón (solo la parte amarilla)
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo
- una pizca de sal
- 150 gr de harina
- 16-20 almendras enteras
- mermelada de color rojo, no importa el sabor (frambuesas, cerezas, frutos del bosque, etc)
- un poco de leche

Elaboración:

Pulverizar el azúcar con la piel de limón 20 seg en vel máxima. Poner la mariposa y añadir la mantequilla, la vainilla, el huevo y la sal, mezclar 2 min en vel 3 y 1/2. Agregar la harina y mezclar 1 min, vel 3 y 1/2. Si la masa está blanda para poder manipularla, envolver en film transparente y meter al frigo unos 15 min.

Coger porciones pequeñas y dar forma alargada, de dedo. En una de las puntas colocar una almendra ligeramente untada con mermelada (que esta sobresalga un poco por los bordes para que se vea). Hacer las rayas para simular los nudillos. Pintar con la leche con ayuda de un pincel.

Con el horno precalentado a 180°C, hornear unos 15-20 min.

Se puede aprovechar para hornear a la vez las momias y los dedos de bruja.

## HELADO DE CHOCOLATE Y NARANJA



iii Pero qué buena resulta la mezcla del chocolate con la naranja !!!

Y si es en helado para estas épocas veraniegas, pues mejor, que así nos refrescamos un poquito.

Este helado ha sido el acompañamiento de la **Tarta Saint Honoré** que tomamos como postre en una comida familiar. El sabor del chocolate y la suavidad de la **Tarta Saint Honoré** han casado a la perfección.

INGREDIENTES (Para 1 litro de helado aproximadamente)

- 100 gr de cobertura de chocolate (52% de cacao, de Lidl)
- la piel rallada de una naranja entera (sin parte blanca, que amarga)
- 50 gr de **azúcar invertido**
- 50 gr de azúcar
- 500 ml de leche
- 100 ml de nata
- 3 huevos

ELABORACIÓN

Ponemos el chocolate troceado en el vaso y lo trituramos 30 seg en vel 8. Reservar.

Con el resto de ingredientes haremos una CREMA INGLESA con huevos enteros: echamos al vaso la piel rallada de naranja, los dos azúcares, la leche, la nata y los huevos. Trituramos todo unos 30 seg en vel máxima y programamos 12 min, 90°C, vel 3. Añadimos el chocolate y mezclamos unos 30 seg en vel 6. Dejamos enfriar la mezcla unas 8 horas en el frigo.

**- Si tenemos heladera:**

Poner la heladera en marcha e ir echando la crema poco a poco por el agujero de la tapa, en unos 45-50 min se habrá formado una crema semi-congelada, la metemos en el recipiente donde lo vamos a congelar y al congelador.

**- Si no tenemos heladera:**

Ponemos la crema en el recipiente donde lo vayamos a congelar y lo metemos al congelador.

Después de 1 hora y media o 2 horas, lo sacamos, lo metemos en la Thermomix y lo batimos 15 seg en vel 8 y lo metemos de nuevo en el congelador. Repetiremos este paso unas 4 ó 5 veces, de esta forma conseguiremos romper los cristallitos que se forman en la congelación y haremos que el resultado sea más cremoso.

## HELADO DE CEREZA



El primer helado de este año, y va a ser de cerezas porque estamos en temporada y hay que aprovechar, que las cerezas las tenemos durante muy poquito tiempo.

Esta receta está elaborada de dos formas diferentes:

- La mitad del helado está mantecado en una heladera
- La otra mitad la he hecho de manera tradicional, rompiendo los cristales con la Thermomix

En el proceso de elaboración explico como hacerlo de una forma o de otra.

INGREDIENTES (Para 1 kg de helado aproximadamente)

- 250 ml de leche
- 30 gr de leche en polvo
- 60 ml de nata
- 150 gr de **azúcar invertido**
- 1 yema
- 350 gr de cerezas maduras deshuesadas
- 100 gr de mermelada de cerezas



## ELABORACIÓN

Poner en el vaso la mitad de la leche, la leche en polvo, la nata y el azúcar invertido y calentar 5 min, 90°C, vel 1.

En un bol mezclar la yema con la leche reservada del paso de antes y añadirlo al vaso. Cocer 3 min, 90°C. Sacar la mezcla a un bol o similar, tapar y meter al frigorífico para que se enfríe (unas 2 horas aprox).

Mientras tanto, y sin lavar el vaso, poner las cerezas con la mermelada y triturar 15 seg en vel 6. Guardar en la nevera hasta que se enfríe la otra crema.

Mezclar ambas cosas unos 20 seg en vel 6. Guardar en el figo en un bol, tupper o similar tapado unas 24 horas, para que se refrigere bien.

Si tenemos heladera, también la meteremos al congelador, ya que necesitan 24 horas para estar a punto.

Ahora es cuando viene la diferencia en la elaboración, explicaré ambos procesos:

### **- Si tenemos heladera:**

Poner la heladera en marcha e ir echando la crema poco a poco por el agujero de la tapa, en unos 45-50 min se habrá formado una crema semi-congelada, la metemos en el recipiente donde lo vamos a congelar y al congelador.

### **- Si no tenemos heladera:**

Ponemos la crema en el recipiente donde lo vayamos a congelar y lo metemos al congelador.

Después de 1 hora y media o 2 horas, lo sacamos, lo metemos en la Thermomix y lo batimos 15 seg en vel 8 y lo metemos de nuevo en el congelador. Repetiremos este paso unas 4 ó 5 veces, de esta forma conseguiremos romper los cristallitos que se forman en la congelación y haremos que el resultado sea más cremoso.

### ***Diferencias:***

He hecho la prueba de elaborar este helado de las dos formas, y la verdad, no he notado ninguna diferencia.

## Consumo

Para conseguir el punto exacto del helado a la hora de consumirlo tenemos que tener en cuenta que la temperatura a la que deben estar es la de  $-14^{\circ}\text{C}$  aproximadamente. Nuestros congeladores, los de casa, rondan entre los  $-18^{\circ}\text{C}$  y  $-23^{\circ}\text{C}$ , por eso suele ser casi imposible poder sacar una porción, porque están muy duros.

Lo que tenemos que hacer es sacarlos a la nevera 1 hora – hora y media antes de consumirlos. No puedo poner un tiempo exacto porque como he dicho puede variar en unos 5 grados la temperatura del congelador y luego también la del frigorífico, pero es ir viéndolo, hasta que consigamos el tiempo exácto.

## HELADO DE LIMÓN



Delicioso y refrescante para el verano, este helado de limón no lleva ni huevos, ni nata. Dentro de lo calóricos que pueden ser los helados este es uno de esos que se puede tomar un poquito aún estando a dieta.

Lo he elaborado sin utilizar azúcar invertido porque pensé que el "jarabe" de limón que hay que elaborar previamente sería suficiente para evitar que se cristalice la preparación, y efectivamente, así ha sido.

No hace falta sacarlo minutos antes del congelador, ya que no cuesta nada sacar las bolas de helado, es muy cremoso, y eso que no lleva grasas tipo huevo y nata. Se podría elaborar perfectamente con leche semidesnatada, yo lo he hecho con entera, pero viendo la cremosidad, la próxima vez me animaré con la semi.

INGREDIENTES (Para 1 kg de helado aprox)

Para el jarabe de limón:

- la piel de un limón (solo la parte amarilla)
- 125 gr de agua
- 250 gr de azúcar
- 250 ml de zumo de limón (yo utilicé 4 limones para conseguir esta cantidad)

Para el helado:

- 500 ml de leche
- 2 claras de huevo congeladas

## ELABORACIÓN



Primero haremos el "jarabe de limón", para ello pondremos la piel de limón en el vaso completamente seco con 1 cucharada de azúcar y lo trituraremos hasta que quede muy fino. Reservar.

Sin lavar el vaso poner el agua con el resto del azúcar 10 min, varoma, vel 1. Sacar el vaso de la base y dejar enfriar el almíbar sin la tapa una media hora. Truco: yo meto en el congelador 1/2 hora antes una taza de desayuno y pongo aquí el almíbar que acabo de hacer, así se enfría antes.

Poner en el vaso el almíbar con la piel triturada y el zumo del limón, mezclar 30 seg en vel 8 y cocinar 10 min, 80°C, vel 1.

Añadir la leche, mezclar 30 seg en vel 8 y refrigerar unas 6-8 horas, yo lo dejo toda la noche.



**Montar las claras a punto de nieve:** si tenemos las claras congeladas montarán en un periquete. Poner las claras en el vaso y romperlas con las cuchillas 10 seg en vel 6, poner la mariposa, añadir una pizquita de sal y en menos que canta un gallo tenemos las claras montadas y bien potentes. Eso si, el vaso ha de estar muy limpio, por eso, antes de montar las claras podemos poner 2

cubiletes de agua 4 min, varoma, vel 1, añadir unas gotas de lavavajillas, colocar el cubilete y poner a máxima potencia para que se limpie bien, luego aclarar con agua fría para enfriar el recipiente.

### - Si tenemos heladera:

Poner la heladera en marcha e ir echando la crema poco a poco por el agujero de la tapa, cuando pasen unos 30 min añadiremos por el agujero de la heladera las claras montadas a punto de nieve. En unos 45-50 min se habrá formado una crema semi-congelada, la metemos en el recipiente donde lo vamos a congelar y al congelador como 6 horas para que este listo para consumir.

**- Si no tenemos heladera:**

Ponemos la crema en el recipiente donde lo vayamos a congelar y lo metemos al congelador.

Después de 1 hora y media o 2 horas, lo sacamos, lo metemos en la Thermomix y lo batimos 15 seg en vel 8 y lo metemos de nuevo en el congelador. Repetiremos este paso unas 4 ó 5 veces, de esta forma conseguiremos romper los cristalitos que se forman en la congelación y haremos que el resultado sea más cremoso. La segunda vez que lo saquemos será cuando le vamos a añadir las claras montadas. Primero triturar el helado 15 seg en vel 8 y luego agregar las claras 15 seg en vel 4. La siguiente vez que se saque para triturar de nuevo, hacerlo como de costumbre.

\*\*\*\*\*

Para que os hagáis una idea, una bola de helado ronda los 80 gr, por lo que podemos decir que tiene menos de 120 Kcal

## HELADO DE QUESO CURADO CON MEMBRILLO



¿Os gusta el queso con membrillo? Atreveros entonces con este helado. Da la sensación de estar comiendo verdaderamente queso con membrillo pero con una sensación muy fresca y suave.

El año pasado lo probé en una heladería artesana y me sorprendió muy gratamente. Espero que os sorprenda tanto como a mi, o más.

Podemos añadir también trocitos de nueces peladas que van muy bien con el queso y el membrillo. Esto lo haremos en el último paso.

### INGREDIENTES (Para unos 700 gr de helado)

- 1 tarrina de queso semi-curado de 125 gr (President)
- 1 huevo
- 50 gr de **azúcar invertido**
- 50 gr de azúcar normal
- 150 ml de leche
- 150 ml de nata
- 75 gr de un buen queso curado (yo utilizo el Boffard)
- 40 gr de membrillo

### ELABORACIÓN

Poner en el vaso la tarrina de queso semi-curado, el huevo y los 2 tipos de azúcar, batir 20 seg, vel 6. Reservar.

Echar en el vaso la leche, la nata y el queso curado en trozos, triturar 20 seg en vel 6 y calentar 5 min, 80°C, vel 3. Agregar ahora la mezcla anterior y triturar 20 seg en vel 8. Cocinar el conjunto 4 min, 70°C, vel 3. Refrigerar en un tupper o similar tapado mínimo 8 horas, yo lo suelo dejar toda la noche para que se enfríe bien.

Cortar el membrillo en daditos pequeños y los mezclaremos con la crema anterior justo antes de meter en la heladera o al congelador.

**ATENCIÓN:** si no tenemos heladera añadiremos el membrillo en el último triturado que realicemos con la Thermomix (o sea, la última vez que lo saquemos del congelador para triturar), porque sino se nos deshará el membrillo y no encontraremos los trocitos. Después de trituarlo por última vez, añadiremos el membrillo en trocitos y lo mezclaremos con una espátula.

**- Si tenemos heladera:**

Poner la heladera en marcha e ir echando la crema poco a poco por el agujero de la tapa, en unos 45-50 min se habrá formado una crema semi-congelada, la metemos en el recipiente donde lo vamos a congelar y al congelador como 1 hora para que este listo para consumir.

**- Si no tenemos heladera:**

Ponemos la crema en el recipiente donde lo vayamos a congelar y lo metemos al congelador.

Después de 1 hora y media o 2 horas, lo sacamos, lo metemos en la Thermomix y lo batimos 15 seg en vel 8 y lo metemos de nuevo en el congelador. Repetiremos este paso unas 4 ó 5 veces, de esta forma conseguiremos romper los cristalitos que se forman en la congelación y haremos que el resultado sea más cremoso.

## HIELOS PARA UN BUEN COMBINADO DE GINEBRA



Con las **bayas del enebro** se elabora la ginebra, si te frota la mano con una de ellas notarás el aroma de la ginebra. Hace falta también, el alcohol obtenido por la fermentación del maíz, del centeno y la malta, pero son las bayas de enebro las que le dan ese sabor característico. (Cuenco de la derecha)

En cuanto al **cardamomo**, también es utilizado para elaborar ginebra y éste aporta ese delicado y sutil sabor que encierra en sus semillas.(Cuenco de la izquierda)

La mezcla de ambos para elaborar los hielos que acompañarán al combinado de ginebra, hace que al ir deshaciéndose los hielos, no pierda sabor, ya que nos sigue aportando el sabor de la ginebra.

### INGREDIENTES

- 6 – 10 granos de cardamomo
- 12-20 bayas de enebro
- 1 litro de agua (mejor mineral, ya que en algunas zonas el agua es muy dura y aporta al combinado un sabor algo desagradable)



## ELABORACIÓN

Poner en el vaso el cardamomo y las bayas de enebro, triturar en vel 8 hasta que se rompan un poco. Añadir el agua y triturar ahora 15 seg a vel máxima. Poner en una jarra y dejar reposar en el frigorífico un par de horas.

Cola con un colador muy fino, si es de tela mejor, para evitar que queden restos y echar en las cubiteras. Meter al congelador y ya tenemos los hielos listos para un perfecto combinado de ginebra.

## KAKIGORI



Se lo vi hacer a Eva Arguiñano, cambié algunas cosillas a mi gusto y a lo que tenía en casa y decidí compartir la receta.

Es un postre japonés muy refrescante y ligero. Es una especie de granizado. Se hace con siropes, mermeladas aligeradas, etc de cualquier fruta: fresas, frambuesas, cerezas, etc...

Este en particular lo he hecho con frambuesa, porque tenía mermelada de frambuesa y así la aprovechaba.

Es muy importante que los cubitos estén hechos con agua mineral, para que no le de sabor a cloro.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 20-24 cubitos de hielo
- 150 gr de mermelada de frambuesa
- 50 ml de agua
- 200 gr de leche condensada

### ELABORACIÓN

Triturar los cubitos de hielo en vel 8 hasta que el hielo se pulverice. Colocar el hielo sobre un trapo de cocina bien limpio, cerrarlo y reservar en el congelador.

Sin limpiar el vaso poner la mermelada con el agua y calentar 3 min, 80°C, vel 3. Triturar unos 20 seg en vel 8. Repartir este jarabe en la base de 4 copas alargadas tipo las de cava y meter al frigo a enfriar.

A la hora de servir, repartir la leche condensada en las 4 copas sobre el jarabe de frambuesa y llenar estas con el hielo picado. Servir con unas pajitas.

Poco a poco se irá derritiendo el hielo y hará que se mezclen el jarabe con la leche condensada, y el hielo irá tomando color y sabor.

## LENTEJAS CON CALABACÍN



Es que el calabacín suaviza cualquier plato, siempre que tengo calabacín en casa se lo añado a casi todo: purés, cremas, legumbres... Así también conseguimos bajar el número de calorías del plato de lentejas, ya que necesitaremos menos para comer la misma cantidad de plato.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- un trocito de pimiento verde
- 20 gr de aceite
- 1 calabacín pequeño
- 250 gr de lentejas (puestas a remojo la noche anterior)
- 1 pastilla de caldo
- 1 hojita de laurel
- 1/2 cubilete de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimentón
- chorizo cortado en rodajas
- 800 ml de agua

## ELABORACIÓN

Poner en el vaso la cebolla, los ajos y el pimiento verde, trocear en vel 4 unos 10 seg, añadir el aceite y programar 10 min, varoma, vel cuchara.

Agregar el calabacín y trocear 5 seg en vel 3, que quede del tamaño parecido a la lenteja. Poner el resto de ingredientes, terminando con el agua y programar 40 min, 100°C, giro a la izquierda y vel cuchara. Dejar reposar en el vaso de 5 a 10 min para que se asienten las lentejas.

## LOMO A LA PLANCHA CON CHUTNEY DE GUAYABA



Hoy tenemos una elaboración cuya salsa se puede tener hecha en el frigorífico y que aguanta algo más de una semana, luego solo nos quedaría hacer el lomo a la plancha.

El chutney es una conserva agridulce. Se usa para acompañar carnes, aves, paté, etc. Se debe cocinar hasta que la consistencia sea la de una confitura.

Es preferible hacerlo el día anterior y dejar reposar en el frigorífico bien cerrado en un bote de cristal, de los de mermelada por ejemplo.

Podemos cambiar el elemento principal de la salsa, la guayaba, por otra fruta, por ejemplo: mango, melón, etc. Siempre en la misma cantidad y pesando solo la pulpa. Ahora que estamos en época, un chutney de cerezas tiene que estar delicioso.

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 8 filetes de lomo fresaco
- sal y pimienta

Para la salsa:

- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 30 gr de aceite
- 5 orejones o higos secos cortados en cuartos
- 250 gr de pulpa de guayaba
- 1/2 cubilete de zumo de limón
- 30 gr de vinagre
- 1 cayena pequeña (al gusto)
- 1 cucharadita (de las de moka) de jengibre
- 100 gr de azúcar

#### ELABORACIÓN

Poner en el vaso la cebolla, ajo y aceite, 4 seg en vel 4. Sofreir 10 min, varoma, vel 1.

Añadir el resto de los ingredientes al vaso, trocear 4 seg en vel 4 y programar 30 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara.

Cuando acabe el tiempo, poner el chutney en un bote de cristal, como los de mermelada, dejar enfriar a temperatura ambiente y guardar en frigorífico, dejar reposar un día entero.

Para elaborar el plato completo: salpimentar los filetes de lomo y hacerlos a la plancha, servir con el chutney de guayaba templado-frío.

## LOMO RELLENO CON SALSA DE COMPOTA



Este es otro de esos platos de fondo de congelador o de los que se pueden tener hechos con antelación. Ideal para esos días que tenemos comida familiar, con amigos, etc en los que hay mucha gente, pero también para sorprender a los de casa.

Con este lomo relleno quedareis fenomenal, y con el mínimo esfuerzo podréis preparar un plato para 4 ó para 20 comensales, el trabajo es el mismo. Se puede tener hecho desde el día anterior y para regenerarlo a la hora de servir tan solo hace falta calentar la salsa y que el lomo esté a temperatura ambiente.

### INGREDIENTES (Para 4-6 personas)

Para el lomo

- un trozo de lomo fresco en entero (de 1 kg aproximadamente)
- 100 gr de bacon fresco
- 100 gr de jamón serrano
- 8 lonchas de queso
- sal y pimienta
- 20 gr de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 y 1/2 cubiletes de vino blanco



Para la salsa de compota:

- 2 manzanas reinetas
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 de rama de canela (optativo, a mi me gusta con canela, pero se puede prescindir de ella)
- 1 cucharadita de maizena
- sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a unos 210°C.

Abrir el lomo en libro pero a lo largo, no como si fuéramos a cortar un filete, sino de atrás a adelante, podemos decirle al carnicero que nos lo haga. Que queden un mínimo de 3 aberturas, cuantas más aberturas haya, más relleno le podremos poner y más sabroso quedará, pero entonces necesitaremos mayor cantidad de ingredientes para el relleno. Yo le hice 3 aberturas.

Salpimentar y rellenar las aberturas al gusto, por ejemplo, en la primera ponemos bacon + queso, en la segunda serrano + queso, y así hasta terminar.

Cuando tengamos el lomo relleno a nuestro gusto, lo ataremos con un Lid de cocina enrollando el lomo de una punta a otra.



Poner en el vaso de la Thermomix el aceite y ponerlo en marcha en vel 5, echar los ajos por el bocal hasta que se piquen bien. Bajar los restos de las paredes y untar con esto el lomo relleno, envolver en film y dejar reposar en el frigo hasta que vayáis a cocinarlo. Yo rellené el lomo por la noche y lo dejé en el frigo hasta la mañana. Pero con que lo dejéis macerar una media hora, es suficiente, depende del tiempo que tengamos en el momento.

Lo introducimos en el horno en una fuente apta y dejamos que se cocine unos 15 min a 200-210°C. Intentad que las aberturas queden hacia arriba, porque sino el queso al derretirse se nos escapará. Cuando pasen los primeros 15 min, echaremos por encima el vino blanco y lo metemos de nuevo otros 15 min. Ya sabéis que cada horno es un mundo, el mío no tiene demasiada potencia, pero cuidado con los que si la tienen, no se vaya a quemar la parte superior del lomo.

Mientras tanto pondremos en marcha la compota: Poner las manzanas con piel pero sin corazón y el azúcar en el vaso y triturar 20 seg en vel 6, añadir la canela y programar 15 min, varoma, vel 1. Retirar la canela y triturar 20 seg en vel 8.

Una vez que el lomo esté hecho, envolverlo en papel de aluminio hasta que se enfríe. Para cortarlo es mejor que esté frío, de lo contrario se nos desmoronará todo.



Agregar al vaso el jugo que ha soltado el lomo, salpimentar y cocinar 10 min, varoma, vel 2. Mientras tanto, disolver la maizena en un cubilete de agua fría y añadir al vaso cuando falten 2 min para terminar el tiempo. Poner de espesor a vuestro gusto.

Cortar el lomo en rodajas finas y añadir la salsa muy caliente por encima. No hace falta que el lomo esté caliente, ya que al estar fino, con la salsa bien caliente cogerá la temperatura ideal, pero si os gusta mucho más caliente, le podéis dar un golpe de microondas, queda muy bien.

La carne de cerdo admite muchas salsas, sobre todo si tienen un toque dulce, así que si queréis aprovechar el varoma mientras abajo se va haciendo una de esas salsas que llevan su tiempo, podéis envolver el lomo bien envuelto en film y colocarlo en el varoma mientras abajo hacéis por ejemplo la **salsa agridulce de coca-cola** y el lomo tardará unos 40-45 min en hacerse, tan solo le tenéis que poner un poquito más de agua a la salsa para que no espese demasiado, con un cubilete será suficiente.

## LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE



Plato típico de la gastronomía vasca, ingredientes muy sencillos y al alcance de todos que unidos en esta receta hacen que este plato se convierta en una delicia.

Elaborado de esta forma, sin grasas, lo hacen ideal para cualquier tipo de dieta hipocalórica (baja en calorías).

### INGREDIENTES

- 8 lomos congelados de merluza de unos 100 gr (en congelado) cada uno,(descongelar previamente)
- 1 diente de ajo y perejil picaditos
- 2 cucharadas de aceite
- 20 gr de harina
- 500 ml de fumet (o 500 ml de agua + pastilla de caldo)
- 1/2 cubilete de vino blanco
- Sal, pimienta y eneldo (opcional)

### ELABORACION

Poner en el vaso el ajo picadito (o picarlo en el momento en vel 4-5, bajando de las paredes y repitiendo las veces que haga falta), añadir el aceite y 6 min, varoma, vel 1. Añadir el perejil y la harina y 2 min, varoma, vel 1. Echar el caldo y el vino y programar 10 min, varoma, vel 2.

Mientras tanto salpimentar la merluza y colocarla en la bandeja del Varoma. Cuando empiece a salir el vapor, colocar el Varoma sobre la tapa y 10 min, varoma, vel 1.

El tiempo de cocción de los lomos variará dependiendo del grosor, yo los he utilizado de unos 100 gr cada uno y me han quedado perfectos en 10 min.

NOTA: se puede cambiar la merluza por cualquier otro pescado: rape, bacalao, congrio, etc.

## LUBINA RELLENA AL TXAKOLI



Hoy he ido a la pescadería y aunque la lubina no tenía un precio muy arreglado, la he visto tan bonita, tan brillante y con tan buen aspecto, que no me he podido resistir, así que le he pedido a la pescadera que la limpie, le saque los lomos y que le quite la espina (esto ahorra mucho trabajo, y ellas lo hacen tan fácil y tan bien...).

Utilizaremos bolsas de asar para hornear el pescado.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 2 lubinas hermosas o 4 de ración

#### **Para el relleno:**

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 gr de aceite
- 2 lonchas de jamón serrano
- 150 gr de champiñones

#### **Para la salsa:**

- 100 ml de fumet
- 100 ml de txakoli
- 30 ml de aceite
- 1 diente de ajo
- perejil y eneldo

**Guarnición:**

- patata cortada en trozos pequeños o rodajas muy finas para que le dé tiempo a hacerse junto al pescado

**ELABORACIÓN**

**Relleno:**

Pondremos la cebolla con el ajo en el vaso, trocear 10 seg en vel 4, bajar restos de las paredes y añadir el aceite. Programar 10 min, varoma, vel cuchara.

Mientras tanto limpiar y filetear los champiñones. Cuando termine el tiempo del vaso, añadir el jamón y trocear unos 5 segundos en vel 4, agregar los champiñones, salpimentar y programar 15 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara.

Ir cortando las patatas en la forma y tamaño deseadas.

Salpimentar el pescado.

Precalentar el horno a 200°C.

Colocar relleno sobre uno de los lomos de la lubina y tapar con el otro lomo. Bridar (atar) con lid de cocina para que no se nos escape el relleno y meter en una bolsa de asar junto con las patatas.



**Salsa:**

Sin limpiar el vaso, poner todos los ingredientes de la salsa y triturar 15 seg en vel 8, añadirlo a la bolsa, cerrar e introducir en el horno a 200°C, 15 min.

Una vez terminado el tiempo del horno, sacar el pescado a la bandeja donde lo vamos a servir y poner la salsa junto con las patatas en un cazo a fuego fuerte para que reduzca un poco la salsa y espese (unos 5 min).

Poner esta salsa junto con las patatas en la bandeja con la lubina y dar un golpe de horno para calentar todo junto (unos 5 min).

NOTA: se puede hacer también en el varoma, sin utilizar el horno: colocar los ingredientes de la salsa en el vaso (doblando la cantidad de los líquidos) con un trocito de patata (para que espese, no importa si se rompe, luego lo trituraremos). En el varoma ponemos 10 min la patata y sin quitarla, ponemos 15 min más con el pescado relleno. O sea, tanto la salsa como la patata estarán cocinándose 25 min en total, y el pescado 15. Poner el pescado en la bandeja de servir, triturar la salsa y napar con ella la lubina.

## MAGDALENAS DE "BICA DE CASTRO CALDELAS"



Este fin de semana le había prometido a la peke que haríamos unas magdalenas, le chifla la cocina. Me puse a buscar recetas y hubo una que me había llamado la atención hacía mucho tiempo, solo que era "tipo bizcocho" y mi hija quería hacer magdalenas, pero pensé que no quedaría mal poniendo la masa de la bica que me gustaba a mi, en moldes de magdalena como quería ella y así matábamos 2 pájaros de un tiro.

La receta de la Bica la cogí de [Velocidadcuchara](#), ya que llevo un tiempo leyendo que quien lo hace queda prendado.

Bueno, pues he de decir que mi hija quedó encantada porque le salieron unas magdalenas preciosas y su madre más porque estaban buenísimas.

Yo lo he hecho con la mitad de ingredientes que la receta de Velocidadcuchara y me han salido 14 magdalenas y además dejé reposar la masa 1 hora en el frigorífico antes de ponerla en los moldes.

INGREDIENTES (Para unas 14 magdalenas)

- 2 huevos
- 100 gr de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 200 gr de azúcar
- 100 ml de nata líquida
- 200 gr de harina
- 1/2 sobre de levadura Royal



## ELABORACIÓN

Poner la mariposa en el vaso y añadir los huevos, el azúcar y la mantequilla y batir 3 min en vel 3. Añadir la nata y mezclar 2 min en vel 3. Quitar la mariposa y agregar la harina mezclada con la levadura y mezclar 10 seg en vel 6. Meter la masa en una manga pastelera y dejar reposar en el frigorífico alrededor de 1 hora.

Precalentar el horno a 160°C.

Poner moldes de papel dentro de otro de silicona o de metal (para que se sujeten mejor, ya que solo con el papel acaban abriéndose y no suben). Rellenar con la masa un poco más de la mitad del molde de papel, espolvorear con azúcar en grano la superficie de las magdalenas y hornear 40 min a 160°C.

Rosa Ardá, en su post nos deja una nota de que al día siguiente la bica está mejor, doy fe de que las magdalenas también, pero he de decir que aún estaban templadas cuando las probamos y se nos hizo la boca agua. Creo que son las magdalenas más ricas que he probado.

Gracias Rosa por la receta

## MEJILLONES GRATINADOS



INGREDIENTES (Para 6 mejillones: 12 cáscaras)

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 gr de pimiento verde italiano
- 10 gr de pimiento rojo
- 30 gr de mantequilla
- 10 gr de aceite
- 40 gr de harina
- 6 mejillones cocidos, la carne (guardar las cáscaras para la presentación)
- 250 ml de leche
- sal y pimienta blanca
- pan rallado para espolvorear
- queso rallado

### ELABORACIÓN

Trocear la cebolla, el ajo y los 2 pimientos 3 seg, vel 5, agregar la mantequilla y el aceite y sofreir 15 min, varoma, vel 1. Agregar la harina y cocinarla 5 min, varoma, vel 1. Agregar la carne de los

mejillones y trocear todo junto 4 seg, vel 4, así conseguimos trocear aún más el sofrito. Poner ahora la leche, salpimentar y programar 15 min, varoma, vel 1.

Cuando la bechamel esté lista, rellenar las cáscaras, espolvorear con pan rallado y sobre este, el queso rallado. Gratinar en el horno hasta que se dore el queso.

Estos mejillones se pueden tener hechos con anterioridad, a última hora gratinar y listo.

También se pueden congelar: una vez espolvoreado el queso rallado, meter en un tupper o similar y congelar. Para hornearlos, no hace falta descongelar. Sacar del congelador y gratinar directamente.

## MELITO DE ALOE VERA



El melito de aloe vera es un jarabe elaborado con la pulpa del aloe vera y miel, de ahí el nombre de "Melito", ya que si se hiciera con azúcar sería jarabe, pero con azúcar moreno.

El aloe vera proviene de África, para su cultivo no necesita mucha agua y tampoco aguanta temperaturas inferiores a 0°C. Se utilizan las hojas situadas en la parte más baja de la planta y estas hojas han de tener como mínimo 4 años.

En Sudamérica se le llama "Curalotodo", ya que tiene múltiples propiedades, entre las que destacan: depurativo, regenerador, reforzador del sistema inmunológico, digestivo, etc.

Se puede emplear de dos formas:

1/Exteriormente: untar el aloe vera directamente sobre quemaduras, heridas, etc. Es un potente regenerador y va muy bien sobre todo para las quemaduras, ayuda a que se regeneren rápido, a cicatrizar.

2/ Tomándolo a cucharadas en ayunas o antes de las comidas: ideal para la acidez, gastritis, úlceras, inflamación del estómago, hígado, etc. En estos casos se toma una cucharada del preparado de "Melito de Aloe Vera" antes de cada comida (desayuno, comida y cena)

## INGREDIENTES

- una hoja de aloe vera
- la misma cantidad de miel que de pulpa de aloe vera una vez pelada
- una cucharadita de zumo de limón

## ELABORACIÓN

Tras cortar la hoja tenemos que poner ésta en vertical para que suelte el juguillo amarillo que contiene y que se llama Acibar. El acibar es algo tóxico e irritante, ya que contiene aloína tóxica, pero basta con dejarlo una media hora para que suelte el jugo amarillento.

Procederemos a pelar la hoja y a sacarle la pulpa limpia, la meteremos en el vaso de la Thermomix mientras la vamos pesando. Añadimos la misma cantidad de miel y una cucharadita de zumo de limón. Aunque la miel es un potente conservador natural, no le viene nada mal la ayuda de un poquito de zumo de limón.

Lo trituramos todo unos 10 seg en vel 6, lo metemos en un tarro de cristal y guardamos en el frigorífico bien tapado. Ya está listo para tomar.

No debemos hacer mucha cantidad, es mejor hacerlo cuando lo vayamos necesitando, ya que es una elaboración muy sencilla.

### **- Para utilizarlo sin miel ni limón, al natural, solo aloe vera:**

Para quemaduras y heridas externas, cortar un trozo de la parte más ancha de la hoja y guardar en el frigorífico envuelto en papel de aluminio o film hasta que lo necesitemos. Lo untaremos directamente sobre la herida o quemadura e iremos recortando la parte usada de la hoja. Para dermatitis, psoriasis, etc, se puede triturar la pulpa sola y luego extenderla sobre la piel como si fuera una crema. A mi me va genial para la dermatitis y para los culitos enrojecidos de los bebés es extraordinario. En las quemaduras, si se da inmediatamente después de quemarse, alivia muchísimo y acelera el proceso de recuperación.

## MERLUZA A LA MARINERA CON LANGOSTINOS Y GULAS



INGREDIENTES (Para 4 personas)

### Para el fumet:

- 12 langostinos crudos
- troncos de perejil
- 10 gr de aceite
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 800 ml de agua (8 cubiletes)

### Para la salsa:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 20 gr de aceite
- 30 gr de harina
- 1 cucharada de carne de pimiento choricero
- 1 cubilete de tomate triturado
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 800 ml de fumet (de la elaboración de arriba)

**Resto:**

- 8 lomos de merluza
- 1 cucharadita de aceite
- 1 paquete de gulas
- los langostinos pelados reservados del fumet
- perejil picado
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

**Para el fumet:**

Poner las cáscaras de los langostinos (reservar la carne) en el vaso junto al aceite y los troncos del perejil, dorar 5 min, varoma, vel 1. Añadir el agua y el vino y programar 15 min, varoma, vel 3. Colar pon un colador fino, si se tiene de tela mejor. Reservar.

**Para la salsa:**

Secar un poco el vaso y trocear la cebolla y el ajo, añadir el aceite y sofreír 15 min, varoma, vel cuchara. Agregar la harina y cocinar 2 min, varoma, vel cuchara.

Añadir la carne de pimiento choricero, el tomate triturado, el vino y el fumet y triturar todo 20 seg en vel 8, programar 20 min, varoma, vel 2. Triturar en vel máxima 30 seg.

Mientras tanto colocar los lomos de merluza en el varoma y salpimentar. Cuando falten 7 min para que termine el tiempo de la salsa colocar el varoma sobre la tapa para que se cocine el pescado en esos 7 minutos.

En la cazuela donde vamos a servir la preparación poner una cucharadita de aceite y saltear los langostinos salpimentados y luego añadir las gulas, echar la salsa americana y colocar los lomos con cuidado.

Dar un hervor al conjunto y poner a punto de sal.

Espolvorear con perejil picado.

## MERMELADA DE CALABACÍN



Cuando me regalan calabacines recién cogidos de la huerta me hace muchísima ilusión porque el calabacín me encanta, además se pueden hacer tantas cosas con él...

Pero hay veces que alguno de esos calabacines viene un poquito grande y con muchas pepitas en el interior, que para hacer una crema están bien, pero para poco más.

Yo aprovecho estos calabacines grandes para hacer mermelada.

Para quienes no hayáis probado la mermelada de calabacín, os diré que es muy suave de sabor, va genial con las tostadas del desayuno y hasta para cubrir tartas.

### INGREDIENTES

- 1 kg de calabacín (con piel y todo)
- 1 limón bien pelado (sin parte blanca y sin pepitas)
- 500 gr de azúcar
- 80 gr de azúcar moreno
- 1 cucharadita (de las de moka) de jengibre en polvo



## ELABORACIÓN

Poner en el vaso el calabacín en trozos y el limón, trocear 10 seg en vel 6. Añadir los dos azúcares y el jengibre. Programar 40 min, 100°C, vel 2 sin cubilete. Si no está muy espeso, cocerlo 15 min más, varoma, vel 2. Triturar en vel máx unos 10 segundos para que quede fino.

Si se coloca el cestillo sobre la tapa, evitaremos salpicaduras y lo haremos con la parte abierta para abajo para que pueda respirar bien y se evapore mejor el líquido, eso si, no pongais el cubilete para que se vaya evaporando el líquido.

Si queréis conservar la mermelada durante meses, una vez llenos los botes, cerrarlos bien y cocerlos en la olla expres durante unos 30 min desde que empieza a salir el vapor. El agua debe cubrir los botes por completo, un dedo por encima. Entre bote y bote y en el fondo de la olla, colocar papel de periódico o trapos por si se golpean para que no se rompan.

## MINI-TARDALETAS DE BRANDADA DE BACALAO



Aunque en esta ocasión la brandada de bacalao no es la original, para rellenar estas mini-tartaletas queda muy rico y con muchísima menos grasa.

Este brandada puede servir para rellenar mini-tartaletas, volovanes, para servir en un cuenquito y untar unos panecillos tostados o hasta incluso para servirlo en cucharillas.

Yo no me suelo complicar la vida desalando bacalao, prefiero comprar un buen bacalao ya desalado. En este caso he escogido el bacalao desalado congelado, que para esta receta queda estupendamente.

INGREDIENTES (Para unas 12-16 mini-tartaletas o 6-8 tartaletas individuales)

- 2 dientes de ajo
- 25 gr de aceite de oliva
- 250 gr de bacalao
- 50 ml de nata
- pimienta blanca
- **pimientos del piquillo caramelizados** y/o **cebolla caramelizada**
- mini tartaletas de masa quebrada

### ELABORACIÓN

Poner los 2 dientes de ajo pelados en el vaso y trocear 5 seg en vel 5, agregar el aceite y sofreír 5 min, varoma, vel cuchara.

Mientras tanto limpiar el bacalao de pieles y espinas y desmigalar, lo añadimos al vaso y cocinamos 5 min, varoma, vel 2. Agregar la nata y un poco de pimienta blanca y volver a cocinar unos 6 min a 80°C en vel 2. Triturar bien todo en vel progresiva 4-6-8, bajar los restos de las paredes y repetir la operación las veces que haga falta hasta formar una pasta suave. Si veis que por lo que sea os ha quedado algo líquido, añadir una cucharadita de copos de puré de patata con la masa aún caliente y tritular de nuevo en vel progresiva 4-6-8. Rectificar de sal si fuera necesario.

Introducir la masa en una manga pastelera y dejar reposar en el frigo como 1 hora. Se puede tener preparado uno o dos días antes dentro de la manga pastelera bien cerrada.

A la hora de servir, precalentar el horno a 200°C. Colocar la masa en las tartaletas, decorar con **pimientos del piquillo caramelizados** y hornear unos 5-6 min para que se calienten. Servir en caliente.

#### NOTAS:

1. En las fotos veréis que 2 de las tartaletas están decoradas con pimientos del piquillo caramelizados y a las otras dos les he puesto cebolla frita crujiente. Ésta última no dice nada con el pintxo, es mejor ponerle cebolla caramelizada que frita.
2. La nata puede utilizarse la de cocinar, ya que no la tenemos que montar. Yo he utilizado la de 18% de materia grasa.
3. También le va fenomenal una decoración de crema de vinagre de módena, de frambuesa, etc. O unas pasas sin semillas.

## MUSLOS DE POLLO AL CHOCOLATE



Mmmmmmm chocolate!!!

El nombre de la receta al leerlo hace fruncir el ceño y pensar: ¿pollo con chocolate...? Pues sí, pollo con salsa de chocolate.

El chocolate se utiliza mucho en salsas para acompañar a platos de caza (codornices, liebre, etc) y también los hay que le echan una onza a la salsa negra de los txipirones o a la bizkaina del bacalao.

Se lo vi hacer a Arguiñano, y puse la misma cara que tod@s vosotr@s ahora, pero me dije: "Goizal, no pongas caras raras antes de probarlo". Así que me puse manos a la obra.

Cuando nos sentamos en la mesa con el muslo napado con la salsita de chocolate, nos miramos y a la vez nos metimos el primer bocado, lo saboreamos y comentamos: mmmmm, diferente, rico, mmmmm me gusta!!!

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 muslos de pollo

Para la marinada:

- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- una pizca de tomillo, romero y pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de perejil
- 1 litro de vino tinto
- sal

Otros:

- harina para rebozar
- aceite para freir
- 4 onzas de chocolate negro

ELABORACIÓN:

Hay que preparar la marinada con al menos 12 horas de antelación para dejar durante ese tiempo los muslos marinando.

Poner los ingredientes de la marinada excepto el vino en el vaso y trocear 10 seg en vel 5, añadir el vino y mezclar 10 seg en vel 3. Poner los muslos en un recipiente con tapa y cubrir con la marinada, dejar reposar en el frigo unas 12 horas.



Sacar los muslos de la marinada, secar un poco con papel absorbente, pasar por harina y dorar en una sartén con aceite hasta que coja un color dorado. Ir colocando en la olla expres, añadir toda la marinada y poner al fuego. Una vez que empiece a salir el vapor, mantener a fuego fuerte unos 7-8 min.

Sacar los muslos y colocar en una cazuela. Poner toda la marinada en el vaso de la Thermomix junto con el chocolate y triturar en vel máxima unos 30 segundos, hasta que quede una salsa fina. Cubrir con esta los muslos y calentar el conjunto un par de minutos.

## MUSLOS Y PATATAS ASADOS EN BOLSA



Viendo el éxito obtenido por esta receta, me he decidido a escribirla en mi blog, pero no sin antes agradecer a:

- <http://www.velocidadcuchara.com/> la receta del **Pollo asado en bolsa** y a
- <http://www.recetariocanecositas.com/> la de las **Patatas Hasselback**.

Son dos recetas unidas en una, y es que así conseguimos el plato principal y la guarnición a la vez.

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 muslos medianos
- 2 patatas medianas
- 1 bolsa para hornear

**Para la salsa:**

- 1/2 cubilete de aceite
- 2 cubiletes de vino blanco
- 2 cubiletes de agua o caldo
- 1/2 cubilete de zumo de limón
- especias al gusto (tomillo, comino, romero, perejil, ...)
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.

### **Para preparar las patatas:**

Limpiar bien las patatas bajo el grifo y hacer cortes con una distancia de 1/2 cm como se ve en la imagen y sin llegar abajo del todo. La mejor manera de hacerlo es colocando la patata entre 2 cuchillos por ejemplo, de tal manera que estos no dejen que el corte llegue hasta abajo, así mantendremos la patata unida por la base. Salpimentar entre los cortes y regar con un poquito de aceite.

### **Para la salsa:**

Poner los ingredientes de la salsa en la Thermomix y triturar todo junto 20 seg en vel 8.

En una bolsa de asar, meter los muslos, las patatas y echar la salsa por encima. Cerrar bien la bolsa y hornear a media altura, con calor arriba y abajo durante 1 hora. Sacar de la bolsa con mucho cuidado de no quemarse y colocar en una bandeja que pueda meterse al horno. Encender el grill y dorar un poco la superficie hasta que esté crujiente.

NOTA: si lo queremos hacer con un pollo entero, tenemos que tener en cuenta que este tardará más en hacerse, según el peso puede ser hasta 90 min uno de casi 2 kg. En este caso, elegiremos patatas grandes que nos aguanten este tiempo de cocción, ya que si metemos patatas pequeñas se nos pueden deshacer. Y si por el contrario, el pollo esta troceado, el tiempo también se reducirá y las patatas han de ser más pequeñas.

Ana Rosa Sanchez Garcia, también cuenta con una receta de pollo asado con patatas en bolsa, si queréis echar un vistacillo pulsar en el siguiente enlace:

**Pollo asado con patatas** – del blog “**Las cosas de Ana**”

## NARANJAS ESCARCHADAS O CONFITADAS



Cualquier entendid@ en la materia nos dirá que escarchada no es lo mismo que confitada y tiene toda la razón del mundo, pero en el argot casero llamamos a estas naranjas de las dos maneras. Son esas naranjas que utilizamos para decorar los roscones de reyes, los bizcochos, etc

Esta es una receta muy sencilla en la que no utilizaremos la Thermomix, ya que con el movimiento de las cuchillas se nos romperían las rodajas de naranja.

Las naranjas que utilizaremos serán "de mesa" y no las de zumo, ya que las de mesa tienen más carne y más prieta y son las ideales para esta elaboración.

Se hacen un día antes (como mínimo) de cuando queramos utilizarlas, porque aunque se cuecen en algo más de 1 hora, necesitan un día para secarse, así que como seguramente querremos hacer algún Roscón de Reyes en los próximos días, nos pondremos manos a la obra.

### INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- 500 gr de azúcar
- 2 naranjas de mesa

### ELABORACIÓN

Limpiar las naranjas con un cepillito, con el estropajo verde o similar para quitar toda la porquería que tienen en la piel. Cortar en rodajas de medio cm más o menos.



Poner en un cazo a calentar el agua con el azúcar y meter las rodajas de naranja, tapar el cazo para que no se evapore el agua, calentar todo el conjunto hasta que empiece a hervir y dejar que cueza a fuego muy muy suave durante 1 hora y media.

Poner sobre una rejilla o papel de horno y dejar secar un día entero.



Yo suelo utilizar esos tupperes de los "Todo a 100" que vienen con una rejilla para dejar secar las rodajas de naranja cofitada y si me corren prisa las pongo sobre papel de horno, las coloco en la rejilla del horno y unos 40 min a 100°C. Así acelero el proceso de secado, luego se dejan enfriar y listo. De la otra forma pueden tardar 1 día o día y medio en secarse.

Para conservarlos, yo los pongo sobre papel de horno y las coloco unas encima de otras y las congelo, o sea, sobre un trocito de papel de horno ponemos una rodaja de naranja, sobre esta otro trozo de papel de horno y encima otra rodaja, así sucesivamente hasta apilar unas 6 rodajas, luego lo envuelvo en film y lo congelo. Lo hago así porque suelo utilizar unas 6 rodajas cada vez que hago roscones, pero se pueden meter menos o más en cada paquetito.

## NATILLAS DE CARDAMOMO



El cardamomo es una hierba muy aromática poco utilizada en nuestra cocina. Se utilizan las semillas en infusión para evitar flatulencias, halitosis, cólicos y otras muchas cosas. Es también apto para estimular el apetito.

De la planta, solo se utilizan las semillas, que tienen un aroma entre el clavo y la canela. Infusionadas en leche le dan a esta un sabor diferente pero conocido, ya que nos recuerda a esas dos especias que he mencionado antes.

### INGREDIENTES (6 personas)

- 15 – 20 semillas de cardamomo
- 800 ml de leche
- 4 huevos
- 170 gr de azúcar
- 20 gr de maizena

### ELABORACIÓN

Triturar las semillas de cardamomo en vel 8 hasta que se rompan un poco, unos 20 seg (asi sueltan mejor el aroma), añadir la mitad de la leche y programar 10 min, 100°C, vel 3. Volver a triturar 10 segm, vel 8. Dejar infusionar otros 10 min sin quitar el vaso de la base.

Mientras tanto, en un bol ir mezclando el resto de ingredientes: la otra mitad de la leche, los huevos, el azúcar y la maizena.

Colar la leche infusionada por un colador muy fino (un chino) y añadir a la mezcla, verter todo en el vaso y mezclar bien 10 seg en vel 6. Programar 8 min, 90°C, vel 3.

Echar en los moldes y refrigerar.

NOTA: he probado a echarle chocolate y el resultado me ha sorprendido muy gratamente, ya que con el chocolate coge un tono mentolado muy suave que recuerda algo a los chocolates "After eight". Podéis hacer la prueba echando al final unas onzas de chocolate postres, dejar que se deshagan un poco y triturar en vel 6 hasta que este todo bien mezclado.

Como merece la pena probar los dos sabores, os recomendaría que sacarais la mitad de las natillas antes de echar el chocolate, y así podéis hacerlas de los dos sabores.

## NUBES



Para preparar unas chuches naturales y con un encanto especial, con la particularidad de que sabemos lo que comemos y lo comen nuestros pekes.

### INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- 150 gr de azúcar
- 1 sobre de gelatina neutra (10 gr) o 6 hojas de cola de pescado (puestas a remojo unos 15 min en agua fría)
- 2 sobres de gelatina de fresa (o de cualquier sabor que nos guste) (84 gr cada sobre)
- azúcar glas con maizena ELABORACION

Para el **azúcar glas con maizena**: poner en el vaso seco 200 gr de azúcar con una cucharadita de maizena, pulverizar a vel máx hasta que quede un polvo fino.

Poner la mariposa. Echar en el vaso el agua, el azúcar y la gelatina neutra, mezclar 10 seg vel 3. Programar 5 min, 100°C, vel 2. Añadir los sobres de sabor, mezclar 10 seg, vel 3. Programar de nuevo

5 min, 100°C, vel 2. Sacar el vaso de la base y dejar enfriar a temperatura ambiente hasta llegar a los 37-40°C, lo que se consigue en 1 hora aproximadamente. Que al tocar con el dedo nos parezca que esta tibio tirando a frío.

Programar 8 min, vel 3 y 1/2 sin temperatura, con la mariposa (no quitar en toda la elaboración). Dejar cuajar a temperatura ambiente unas 8 horas, yo lo dejo toda la noche. A la mañana siguiente sacarlo del molde, puede costar un poquito, pero con la ayuda de una espátula de goma se saca muy bien.



Si lo hacemos en moldes de silicona será más fácil desmoldarlos. Ir embadurnandolo con azúcar glas y cortando con tijeras a la medida deseada.

También he probado las nubes de kiwi, aunque a mi me gustan más las de fresa.

NOTA: NO GUARDAR LAS NUBES EN BOLSAS DE PLÁSTICO CERRADAS NI EN TUPPERS HERMÉTICOS, YA QUE SUDAN Y SE HUMEDECEN. Si las metéis en bolsa de plástico o en tupper, dejarlos abiertos para que respiren y no suden, porque sino se humedecen. No meter al frigorífico.



## NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA



¿A quién no le gustan unos sabrosos y crujientes nuggets de pollo? Si, vale, al freir absorben mucha cantidad de grasa, pero seguro que hasta ahora los comprabais congelados en el super.

De esta manera sabéis que los ingredientes son naturales y en vuestras manos queda que le pongáis doble capa de empanado (quedará super crujiente, pero absorberá mas grasa) o le pones una única capa (quedará también crujiente, pero con menos grasa).

Y que decir de la salsa, ya sé que es muy fácil abrir un bote y servirse, pero esta receta de Salsa Barbacoa solo te va a llevar un poco de tiempo (que puedes aprovechar para ver la tele, leer un libro, etc), ya que la elaboración es muy sencilla. Luego no tienes más que meterla en un bote y para la próxima vez está hecho. Más natural imposible.

### INGREDIENTES

#### **Para empanar:**

- 100 gr de pan seco o pan rallado
- 25 gr de pipas peladas de girasol

### Para los Nuggets:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 20 gr de aceite
- 500 gr de pechuga
- 1 chorizo fresco
- 2 cucharadas de paté
- sal, pimienta negra, comino y tomillo

### Para la Salsa Barbacoa:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde italiano pequeño
- 30 gr de aceite
- 1 lata de tomate triturado (400 gr)
- 20 gr de miel
- 10 gr de maizena
- 1/2 cubilete de vinagre
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 1/2 cubilete de agua
- 3 tomates deshidratados
- una puntita de guindilla o unas gotas de tabasco
- pimienta y orégano
- 1/2 pastilla de caldo

### ELABORACIÓN

#### Empanado:

Triturar el pan y las pipas a vel máxima. Esta operación la realizaremos antes de empezar con los nuggets, ya que tendremos el vaso seco.

#### Los Nuggets:

Poner en el vaso la cebolla, el ajo y la zanahoria, triturar 20 seg en vel 4, añadir el aceite: 20 min, temperatura varoma, vel cuchara.

Mientras tanto trocear un poco la pechuga a cuchillo y salpimentar y quitar la piel al chorizo.

Añadir todos los ingredientes al vaso (pechuga, chorizo, paté y especias) y triturar 30 seg en vel 5. Sacar del vaso y reservar en un tupper más ancho que alto (para luego poder cortar con cortapastas, que no quede muy gordo). Meter al frigorífico.

#### La Salsa Barbacoa:

Poner en el vaso la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Trocear 20 seg en vel 4, añadir aceite: 15 min, temperatura varoma, vel cuchara.

Añadir el resto de los ingredientes, mezclar 5 seg en vel 6 y programar 25 min, 100°C, vel 2. Esperar unos 5-10 min a que baje un poco la temperatura y triturar a vel máxima.

Para freír los Nuggets, cortar la masa con la forma que más nos guste. Podemos utilizar cortapastas o formarlos con las manos, empanar y freír en aceite caliente. Servir con la salsa barbacoa.

NOTA: si se quiere conseguir una consistencia más crujiente, se pueden utilizar otras cosas para empanar, por ejemplo, triturar unos cereales corn flakes en vel 4, teniendo cuidado que no se haga polvo.

También podemos usar maíces gordos (kikos) y hacer la misma operacion anterior.



## PALMERITAS



Esta receta tiene muy poca elaboración, se hace en un abrir y cerrar de ojos y el resultado es asombroso. Podemos preparar el desayuno o la merienda de un día para otro, porque las palmeritas no se secan. También podemos cubrirlas de chocolate (negro, con leche o blanco) o las podemos dejar al natural.

Lo que si os aconsejo es que el hojaldre que utilizéis sea bueno. De entre las marcas comerciales, os diré que el que más me gusta es el de Lidl (se encuentra en la cámara frigorífica, junto a los yogures y ese tipo de cosas).

Cuando pongáis azúcar, no escatiméis, ya que aunque a primera vista os parezca mucho, es como mejor salen luego. Ser generosas.

### INGREDIENTES

- 1 lámina de hojaldre
- azúcar en grano
- 100 gr de chocolate negro troceado
- 100 gr de chocolate blanco troceado
- 100 gr de coco rallado para la cobertura de las palmeritas con mantequilla de coco

**Mantequilla de coco:**

- 120 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 80 gr de azúcar glas
- 40 gr de coco rallado

**ELABORACIÓN**

Precalentar el horno a 200°C.

Extender la lámina de hojaldre y espolvorear con azúcar, ser generosas, quedan más ricas. Pasar por encima el rodillo para incrustar el azúcar. Doblar las esquinas hasta la mitad y repetir el paso del azúcar, pasar el rodillo de nuevo. Repetir esta operación hasta que se formen dos rollos en la mitad de la lámina. Cortar rodajas de 1 cm de grosor, colocar en la bandeja del horno y aplastar un poco. Hornear unos 10-15 min y luego dar la vuelta y hornear otros 2 min por el otro lado. Si esta operación se realiza con Silpack no hace falta dar la vuelta, porque se doran también por el otro lado.



Derretir el chocolate sin manchar nada:

Este truco nos lo dijo Carmen Soler para derretir chocolate sin manchar nada, yo lo que he hecho ha sido adaptar temperaturas y cantidades: poner el chocolate en la bolsa, poner 1 litro y 300 gr de agua en el vaso, colocar el cestillo y dentro de este las bolsas con chocolate sacando las puntas de las bolsas por el bocal (para que no entre agua) y programar 15 min, 80°C, vel 4.



*Truco para derretir chocolate sin manchar nada - de Carmen Soler*

Una vez frías las palmeritas, poner una capa de chocolate caliente (recién derretido) y dejar que se enfríen.

#### **Para la mantequilla de coco:**

Hacer esta crema antes de derretir los chocolates, ya que de la otra manera tendremos el vaso caliente y no nos saldrá bien. Reservar a temperatura ambiente, porque con el frío se endurece la mantequilla y es más difícil untarla. Una vez untada en las palmeritas, si se quiere se puede refrigerar.

Poner todos los ingredientes en el vaso y mezclar unos 5 seg en vel 6, bajar los restos de las paredes y repetir hasta que sea una mezcla homogénea. Cubrir con esta mantequilla las palmeritas y untarlas en coco rallado para que se adhiera.

iii A disfrutar !!!

## PAN DE BRIOCHE AL VAPOR



Para desayunar, para merendar, con dulce, con salado..., es que esta rico con todo. Queda jugosito, blandito, mmmmm da gusto. si nos dicen que esta hecho en casa, no nos lo creemos.

Al cocerse al vapor, no se seca tanto y sale más jugoso. Una vez hecho, se puede dorar un poco al horno para darle algo de color a la corteza.

### INGREDIENTES

- 45 gr de leche
- 15 gr de levadura fresca
- 2 huevos medianos
- 250 gr de harina de fuerza
- 30 gr de azúcar
- una pizca de sal
- 50 gr de mantequilla
- 750 ml de agua

### ELABORACIÓN

Calentar la leche 1 min, 37°C, vel 1. Añadir la levadura, mezclar 10 seg en vel 4 y dejar reposar 2 min.

Mientras tanto, ir troceando la mantequilla en dados pequeños. Reservar

Agregar los huevos, la harina, el azúcar y la sal. Mezclar 1 min, vel 6. Amasar 2 min, espiga e ir añadiendo por el bocal los dados de mantequilla poco a poco.

Reposar en el vaso 1 hora, tapar el vaso con una manta o similar para que no pierda calor.

Transcurrido el tiempo, bajar la masa con la espátula y amasar 30 seg, vel espiga.

Sacar la masa a un recipiente de aluminio untado con mantequilla, colocar el recipiente dentro del varoma, poner en un sitio donde no haya corrientes y dejar reposar unos 45 minutos hasta que vuelva a subir y doble su volumen.

Poner el agua en el vaso, el varoma sobre la tapa y programar 45 min, varoma, vel 2.

Si se quiere un poco de color en la corteza, meter al grill hasta que se dore un poco.

El Varoma tiene 19 cm de diámetro. Os pongo este dato para que lo tengáis en cuenta a la hora de comprar los moldes. Yo lo hice en uno de plum-cake de 1 litro de capacidad de la marca Albal. No necesita tapa.

## PANECILLOS DE "MASA RÁPIDA"



Se hacen en un momento, como su nombre indica. En menos de 2 horas tenemos pan casero, crujiente y a nuestro gusto. En este caso he utilizado harina integral y harina de fuerza al 50%, por eso tienen ese color oscuro. Los panes alargados llevan chorizo y los redondos los he espolvoreado de semillas de amapola y de sésamo.

### INGREDIENTES

- 300 ml de agua
- 25 gr de levadura fresca
- 250 gr de harina de fuerza
- 250 gr de harina integral
- 10 gr de sal
- 5 gr de azúcar

### ELABORACION

Poner el agua en el vaso y calentar 3 min, 37°C, vel 1, añadir la levadura y mezclar 10 seg, vel 4. Añadir el resto de ingredientes y mezclar 30 seg, vel 6. Amasar 2 min, vel espiga. dejar reposar en el vaso unos 30 min (hasta que doble el volumen).

Sacar la masa del vaso y sobre una superficie enharinada amasar un poco con las manos para sacar el aire. Darle la forma deseada (este es el momento de rellenar si se quiere) y colocarlo sobre una bandeja de horno con papel o silicona y dejar levar otra media hora.

Precalentar el horno a 220°C e introducir en su interior un recipiente apto para horno con agua.

Meter la bandeja a media altura, pulverizar un poco de agua y hornear unos 40 min si es una barra grande y unos 25 min si son panecillos pequeños. A media cocción volver a pulverizar con agua.

Estas pulverizaciones de agua nos ayudarán a que la corteza este más crujiente.

## PASTA FRESCA (Paso a paso)



Se puede hacer una buena pasta fresca en casa, con o sin máquina para laminar y cortar, utilizando el rodillo y una técnica para cortar los tallarines que os explico a continuación.

Podemos también aromatizar y colorear la pasta utilizando tinta de calamar, tomate, espinacas, etc.

Lo primero que tenemos que hacer es elaborar la masa:

INGREDIENTES para 4 personas:

- 3 huevos
- 300 gr de harina (si es de fuerza, mejor)
- una pizca de sal

ELABORACION

**LA MASA:** Poner todos los ingredientes en el vaso en el orden arriba indicado (si se quiere añadir tinta de calamar o algún otro colorante, este es el momento), mezclar 10 segundos en vel 6. La masa debe estar ya casi definida, se tiene que ver a simple vista que no esta ni muy seca ni muy pegajosa. En caso de que esté seca, añadir unas gotitas de agua o de aceite y si está pegajosa, un poco más de harina, y repetir la operación. Programar 2 min, vel espiga hasta que se forme una bola



de masa que se separa de las paredes. Cubrir con film transparente y dejar reposar 1 hora en el frigorífico.

**ESTIRAMIENTO:** Cortar en 4 partes y estirar con rodillo cada parte, enharinando bien la mesa de trabajo hasta que quede muy fino. Si tenemos máquina para pasta, lo estiraremos con ésta, siempre se consigue que quede más fina la masa.

**CORTE:** 3 formas de cortar

**Totalmente manual:** ir doblando de los dos lados hacia la mitad haciendo dobladillos y cuando tengamos los dos dobladillos tocándose cortar con el cuchillo con una anchura de medio centímetro para tallarines y más finito para espaguetis.



Tener cuidado de enharinar bien según vayamos doblando. Meter un cuchillo, brocheta o algo fino por debajo del dobladillo, levantarlo y ello sólo se irá desenrollando, formándose así los tallarines o espaguetis.



**Cortapastas:** existe un corta-tallarines en el mercado que no es caro y no ocupa espacio. Una vez estirada la masa, pasar el cortapastas y conseguiremos unos tallarines rápidamente.



**Máquina de pasta:** si disponemos de una máquina de pasta, toda la elaboración se hace más sencilla, ya que ella misma nos ayuda a estirar y a cortar la pasta, solo hay que seguir las instrucciones del fabricante.



Cuando ya tengamos hechos los tallarines, los dejaremos secar como una media hora, los espolvoreamos con un poco de harina y les daremos forma de nido para poder guardarlos mejor.

**CONSERVACION:** Una vez hechos, si se quieren congelar (antes de cocer), formar nidos con los tallarines, meter en un tupper bien cerrado o en bolsa y congelar. En el frigorífico aguantan unos 3 días como mucho, ya que la masa tiene huevo crudo.



**COCCIÓN:** Si son frescos lo haremos en agua con sal 3-4 min, aunque el tiempo depende del grosor que le hayamos dado (seguramente los elaborados sin la máquina de pasta nos quedará más gruesos que los elaborados con ella, y esos necesitarán bastante tiempo de cocción, a veces hasta 10 min para que pierdan el sabor de la harina. No penseis que porque sea pasta fresca en 4 min ya está, mirad el grosor e ir probando según están cociendo.

Para cocer la pasta que hemos congelado, no hace falta descongelarla, introducirla directamente en el agua hirviendo.

## PASTEL DE PISTO



Para esos niños (y no tan niños) que hay que esconderles las verduras debajo de un montón de cosas para que no las vean y se las coman sin rechistar.

Este pastel de pisto también es una de esas recetas que puedes (y debes) elaborar el día anterior, ya que de esa forma todos los ingredientes comparten unos con otros sus sabores. Dejando para el último día la bechamel y el gratinado.

INGREDIENTES (Para 6 personas)

### **Para el recipiente Varoma:**

- 4 huevos
- 200 gr de champiñones laminados

### **Para el pisto:**

- 130 gr de calabacín sin pelar y en trozos
- 130 gr de berenjena sin pelar y en trozos
- 80 gr de pimiento rojo troceado
- 80 gr de pimiento verde italiano troceado
- 150 gr de cebolla troceada
- 50 gr de aceite
- 250 gr de tomate triturado
- sal y cayena

**Para la bechamel:**

- 40 gr de aceite
- 40 gr de harina
- 400 ml de leche
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- sal, pimienta y nuez moscada

**Para formar el pastel:**

- 9 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 40 gr de queso parmesano rallado

ELABORACIÓN

Colocar los huevos envueltos en film los 4 a la vez (para evitar que caiga suciedad del huevo al vaso) en el recipiente varoma y los champiñones en la bandeja, poner la tapa y reservar.

Poner en el vaso el calabacín y la berenjena y trocear en 2 veces 4 segundos, vel 4. Reservar.

Echar ahora la cebolla y los 2 pimientos y repetir la operación. Añadir el aceite y programar 10 min, varoma, vel cuchara.

Agregar el tomate, el calabacín, la berenjena, la sal y la cayena, colocar el recipiente varoma sobre la tapa y programar 25 min, varoma, vel cuchara.

Mientras se va cocinando el pisto, poner un buen trozo de film transparente en un molde rectangular de 1,5 litros de capacidad, que sobre por los costados para no tener problemas a la hora de dar la vuelta.

Reservar los champiñones para la bechamel y pelar y cortar los huevos en rodajas.

En la base del molde, poner 3 rebanadas de pan de molde, echar la mitad del pisto, colocar la mitad de las rodajas de huevo y tapar con otra capa de 3 rebanadas de pan de molde. Repetir la operación terminando con una capa de pan.



Cerrar con el film y presionar, colocando algo de peso encima y reservar en el frigorífico al menos 2 horas.

Para la bechamel: poner los champiñones en el vaso junto al aceite y rehogar 2 min, 100°C, vel 1. Añadir la harina 1 min, 100°C, vel 1. Agregar la leche, la cucharada de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada, programar 10 min, 100°C, vel 1.

En el momento que se quiera terminar de hacer el plato, precalentar el horno a 200°C.

Dar la vuelta al pastel sobre una fuente de horno, retirar el film y verter por encima la bechamel de champiñones, espolvorear con parmesano y hornear hasta se caliente por dentro y se dore el queso.



## PASTELITOS DE ARROZ



Pastelitos típicos de Bizkaia. No hay pastelería, cafetería, etc que se precie, que no tenga en su barra estos Pastelitos de Arroz.

Para desayunar, para acompañar al café de media mañana o al de media tarde, para merendar, como postre..., muchas utilidades para una elaboración tan sencilla.

### INGREDIENTES (Para 12 unidades)

- 12 obleas de empanadillas
- 600 ml de leche
- 60 gr de mantequilla
- 20 gr de sémola de arroz
- 20 gr de maizena
- 30 gr de harina
- 80 gr de azúcar
- una pizca de sal
- 2 huevos medianos

### ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.

Poner en el vaso la leche y la mantequilla 2 min, 50°C, vel 1.

Mientras tanto, forrar los moldes con las obleas. Para los moldes que yo tengo, me van mejor las obleas pequeñas, porque quedan justo hasta el borde, las grandes sobresalen un poco, pero solo es

cuestión de recortar un poco y ya está. Eso si, sacar las obleas unos 10 min antes del frigorífico para que estén más manejables.



Añadir al vaso sémola, maizena, harina, azúcar y sal, mezclar 30 seg, vel 8 sin temperatura. Agregar los huevos por el bocal y mezclar otros 10 seg, vel 6, sin temperatura. Llenar con este líquido los moldes hasta arriba (llega justo para los 12 pastelitos).

Hornear 25 min a 200°C. Dejar enfriar.

Veréis que cuando termine el tiempo, están todos los pastelitos subidos y que cuando los sacáis del horno se van bajando y al final quedan con hondonada. Esto es normal, tienen que quedar así.

Si después de pasar los 25 min veis que los pastelitos no han cogido un ligero tono dorado, poner 2 min en el grill. Quedan más apetecibles.



A la hora de servir, a mi me gusta que estén ligeramente templados. Si tenéis que guardarlos de un día para otro, hacerlo en la nevera, pero luego cuando vayáis a servir, darle un toque de microondas, lo justo para quitar el frío.

NOTA: cuando vamos a poner la mezcla líquida en los moldes, puede que se nos quede parte de la sémola de arroz en el fondo del vaso, para que esto no ocurra, iremos meneando el vaso según vamos rellenando los moldes.



## PATATAS A LA RIOJANA



O "Patatas con chorizo". Típico, como su nombre indica, de la Comunidad Autónoma de La Rioja, aunque muy extendido por toda la península.

Sencillo, sabroso y que gusta a mayores y sobre todo a pequeños, ya que el ingrediente principal es el chorizo.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 gr de aceite
- 2 chorizos cortados en rodajas de 1 cm
- 1 cucharada de carne de pimiento choricero
- 800 gr de patatas cascadas en dados
- 1 litro de caldo (o 1 litro de agua + pastilla de caldo)

### ELABORACIÓN

Trocear la cebolla junto con el ajo 20 seg, vel 4, añadir el aceite y sofreir 10 min, varoma, vel cuchara. Añadir el chorizo en rodajas, 5 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara. Observaremos que hay mucha grasa en el vaso, desechar la mayor parte pero dejar un poquito en el vaso.

Añadir la cucharada de carne de pimiento choricero, 1 min, varoma, giro izq, vel cuchara.

Sazonar las patatas.

Programar 20 min, varoma, giro izq, vel cuchara y añadir las patatas por el bocal y cuando queden 18 min, echar también el caldo por el bocal.

Poner en su punto de sal (si hemos puesto pastilla de caldo, esto no hará falta).

Cuando termine el tiempo dejar reposar de 5 a 10 min en el vaso sin sacarlo de la base.

## PATATAS CON ALMEJAS



Patatas con almejas, con su salsa y con el punto de cocción exacto, se convierte en algo espectacular en una mesa. Con su ración de patatas convierte esta receta en un primer plato apetitoso.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 400 gr de almejas
- 800 gr de patatas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de aceite
- 100 ml de vino blanco (1 cubilete)
- 400 ml de fumet
- 1 hoja de laurel
- perejil picado
- sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Poner la Thermomix en marcha en vel 5 y echar los ajos por el bocal, parar la máquina, bajar los restos de las paredes, añadir la cebolla en cuartos y trocear 5 seg en vel 4. Bajar los restos otra vez, agregar el aceite y programar 15 min, varoma, vel cuchara.

Poner las almejas en un bol con abundante agua fría y sal para que suelten la arena que puedan tener. Dejarlas así hasta el momento de su utilización.

Pelar y cortar las patatas en rodajas de 1 cm o menos. Colocar en el varoma, aprovechando tanto la base como la bandeja. Salpimentar y reservar.

Cuando termine el tiempo del vaso, añadir el vino y el fumet y trocera unos 10 seg en vel 8. Añadir el laurel y programar 15 min, varoma, vel 2.

Limpiar bien las almejas y colocarlas en el cestillo, y cuando acabe el tiempo del vaso, introducir el cestillo, volver a colocar el recipiente varoma con las patatas y cocinar 10 min, varoma, vel 2.

En caso de que las almejas no se hayan abierto, poner otros 5 min más.

Servir colocando las patatas en una fuente, las almejas encima, salsear y espolvorear con perejil picado.

## PATATAS EN SALSA VERDE CON MERLUZA



Típico plato euskaldun. ¿En qué casa de Euskadi no se habrá comido alguna vez este plato completo?, hoy día llevado hasta los mejores restaurantes.

Vengo de familia de Arrantzales (pescadores), por suerte en mi casa pocas veces ha faltado pescado. Yo soy de la época en la que comíamos besugo hasta 2 veces por semana, mi ama lo preparaba la pobre de mil maneras diferentes para que no nos aburriéramos. Cuantas veces lo habrá preparado con patatas en salsa verde... mmmmmm.

Hoy os traigo esta receta en honor a los Arrantzales de Euskadi y del resto del mundo, oficio duro donde los haya!!!

En una sola elaboración preparamos primer plato y segundo, es lo que llamamos "Plato único" o "Plato completo". Se puede elegir el pescado que más nos guste, yo en este caso, lo haré con lomos de merluza congelada.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 3 dientes de ajo
- 20 gr de aceite
- 20 gr de harina
- 1 cubilete de vino blanco

- 1 cubilete de agua de espárragos (opcional)
- 1/2 litro de fumet (caldo de pescado)
- 100 gr de guisantes de lata escurridos
- 800 gr de patatas
- 8 lomos de merluza
- perejil picado

#### ELABORACIÓN

Poner en marcha la Thermomix en vel 5 y añadir por el bocal los dientes de ajo pelados uno a uno y trocear 5 seg. Bajar restos de las paredes, añadir el aceite 6 min, varoma, vel cuchara. Agregar la harina y cocinarla 1 min, varoma, vel 1, añadir el vino blanco 1 min, varoma, vel 1. Echar ahora el agua de espárragos y el fumet, salpimentar, espolvorear un poco de perejil y poner a hervir 10 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto, pelar las patatas y cortar rodajas de 1/2 cm, colocarlas en el recipiente varoma.

Cuando empiece a salir vapor del vaso, colocar el varoma con las patatas salpimentadas y cocer 35 min, varoma, vel 2.

En la bandeja del varoma pondremos el pescado salpimentado y cuando termine el tiempo anterior, lo colocaremos dentro del varoma 7 min, temperatura varoma, vel 2.

En una cazuela de barro, volcar las patatas, añadir los guisantes, colocar el pescado encima , la salsa verde y dar un hervor de unos 2-3 min al conjunto.

Espolvorear con el resto de perejil.

## PATÉ DE SARDINAS



Te llaman los amigos, en media hora les tienes en casa, empiezas a abrir los armarios para ver que les puedes ofrecer para picar, te encuentras una lata de sardinas, pero claro, solo es una y quedará corta. ¿Que puedo hacer? Muy fácil, un paté de sardinas con unos panecillos tostados (entre otras cosas).

### INGREDIENTES

- 20 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 quesitos
- 1 huevo cocido
- 1 lata de sardinas sin liquido, escurridas
- unas gotas de salsa perrins
- unas gotas de tabasco
- sal y pimienta

### ELABORACION

Si no nos da tiempo a tener la mantequilla a temperatura ambiente, ponerla en el vaso 1 min, 37°C, vel cuchara.

Poner todos los ingredientes en el vaso y triturar en vel progresiva 5-7-9. Bajar los restos de las paredes y repetir la operación las veces que haga falta hasta conseguir una pasta homogénea y bien triturada.

Poner la masa en film transparente y hacer un rulo bien prieto, rodándolo sobre la encimera sujetando las dos esquinas del film, una con cada mano.



Meter al frigorífico hasta que se endurezca un poco. Si nos corre prisa meter al congelador.

Servir con unos panecillos tostados.



## PATÉ Y QUESO GRATINADOS SOBRE CALABACÍN REBOZADO



Otra idea más para “rellenar” la mesa en cualquier celebración. Siempre que nos tocan las celebraciones en nuestras casas una de las preguntas más frecuentes es: será suficiente todo lo que he preparado?. Cuando te asalten dudas de este tipo recurre siempre a un bocadito tan fácil como este, es muy fácil, se elabora con ingredientes muy sencillos y no es necesaria la Thermomix, aunque se puede utilizar.

### INGREDIENTES (Para unos 20 bocaditos)

- 1 calabacín no muy estrecho, pero que esté prieto
- harina, huevo batido y aceite para rebozar y freír
- sal y pimienta
- 150 gr de paté, mouse de oca, de pato o similar
- 150 gr de queso de untar (tipo Philadelphia)
- un puñadito de queso emmental rallado

### ELABORACIÓN

Cortar el calabacín en rodajas de algo más de 1 cm, salpimentar, pasar por harina y huevo y freír. Sacar a un plato con papel absorbente y reservar hasta que se enfríe.

Por otro lado, poner el paté y el queso de untar en un bol y meter unos 10 segundos al microondas, mezclar bien hasta que quede homogéneo, cubrir con film y meter al frigo para que coja cuerpo (alrededor de 1 hora) o al congelador (media hora).

Para hacer este paso con la Thermomix, pondremos los dos ingredientes en el vaso y programaremos 3 min, 60°C, vel 2.

Untar una capa de medio cm de la mezcla en cada rodaja de calabacín rebozado, espolvorear con el queso rallado. Se puede tener así preparado de un día para otro y cuando se va a servir se pone el gratinador del horno a máxima potencia, se colocan los bocaditos en el piso de arriba del horno, lo más cerca del grill y se gratinan hasta que adquieran un color doradito.



Es muy importante que el grill esté muy caliente y que se coloque la bandeja lo más cerca posible del grill para que el calor haga una capa crujiente por fuera del queso y de esta forma no se nos derrita el paté.

Hoy mismo he llevado una bandeja a casa de mis aitas y lo llevaba ya gratinado, ya que no les funciona bien el horno, así que me he arriesgado y lo he llevado gratinado. A la hora de comer, lo hemos calentado al microondas y estaba buenísimo. Me han pedido que lo prepare para Nochevieja. Fácil-fácil y rico-rico.

## PERAS CON CORAZÓN DE CHOCOLATE



No tengo palabras para describir este postre sano, divertido y rápido de hacer. Si no las habéis probado, hacedlo, están de escándalo.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 peras
- 4 trozos de chocolate
- un poco de canela
- 400 ml de agua
- 1 yogur griego (yo le he puesto azucarado)

### ELABORACIÓN

Calentar el agua en el vaso 5 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto limpiar y abrir las peras por la mitad a lo largo sin pelar. Con un sacabollos, quitar la parte de las semillas y hacer así un hueco donde colocaremos el chocolate, espolvorear con un poco de canela. Poner las peras en el recipiente varoma. Cuando hierva el agua del vaso, colocar el varoma sobre la tapa y programar 18 min, varoma, vel 2. El tiempo depende de la dureza de las peras, si están muy duras y verdes, cocer durante 20-22 min.



Al poner las peras en el varoma no quedan totalmente horizontales y para que no se caiga el chocolate al fundirse, he apoyado las peras en los trozos que le he quitado al principio.

Servir acompañado del yogur

## PEREJIL: COMO PICARLO SIN ESFUERZO



Os voy a presentar a uno de mis aliados en la cocina, yo lo llamo "Carretilla", por el parecido, pero en realidad es un "Molino de finas hierbas".

Sirve para picar cualquier tipo de hoja: perejil, albahaca, cilantro, laurel, etc...

El resultado es asombroso, a muchas nos cuesta picar el perejil a cuchillo sobre la tabla o con las tijeras en un vaso estrecho, pero aún así el resultado no es como el que vemos a los cocineros profesionales. Con esta carretilla conseguimos ese picadito pequeño, digno de cualquier buen cocinero.



Solo hay que separar las hojas de los tallos, introducirlas en la carretilla, y girar la manivela. Por la parte de abajo va saliendo la hoja picada. A mi personalmente me gusta picarlas 2 veces, es decir, después de picarlas por primera vez, las vuelvo a introducir en la carretilla y vuelvo a picar.

Cualquier hoja picada de este tipo, se puede congelar perfectamente en un tupper bien cerrado y así lo tendremos siempre listo. Cuando queramos utilizarlo solo tendremos que abrir el tupper y coger lo que necesitemos, no necesita descongelarse. No se queda apelmazado.



## PIMIENTOS ASADOS EN BOLSA (SIN THERMOMIX)



Una amiga, Susana, me ha regalado unos pimientos morrones (del huerto de "Osaba Castor"), que de lo bonitos que están parecen de juguete. Además, pesan un montón, tienen muchísima carne. Llevo tiempo pensando en asar los pimientos en las famosas "bolsas de asar", así que mejor oportunidad que esta...

### INGREDIENTES

- 6 pimientos morrones
- 6 dientes de ajo pelados
- una pizca de sal
- un poco de aceite

### ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 190°C, acordarse de que las bolsas no aguantan más de 200°C.

Quitar el rabo a los pimientos cortando con un cuchillo y con cuidado, sacar también las pepitas que puedan quedar dentro. Yo lo hago así porque luego me parece muy laborioso quitar todas las semillitas que quedan dentro, de esta manera se hace más rápido.



Untarse las manos con un poco de aceite y frotar por encima los pimientos, sazonarlos y meter un diente de ajo dentro de cada uno.

Meter los pimientos en las bolsas, hacer un pequeño agujero en la parte superior con un palillo y hornear 45 min a 190°C. Bueno, ya se sabe que esto de los tiempos depende del tamaño, grosor, etc. Lo mejor es ir mirando como van.

Sacar y dejar templar hasta que estén a una temperatura que no queme para pelar los pimientos. Pelar y cortar en tiras.



#### COMO EMBOTAR

Os propongo un par de opciones:

- 1- Una vez hechos y pelados, se meten en bolsas de congelar con su juguello incluido y se congelan



2- En botes de cristal: se hace una conserva con ellos. Meter los pimientos con su jugo en los botes, llenar hasta arriba y en el último trozo del bote poner un par de cucharadas ó 3 de aceite de oliva, cerrar la tapa y esterilizar. Se puede hacer de 2 formas:

1. En olla expres: colocar un trapo o una hoja de periódico en el fondo de la olla y también envolver cada bote (es para que no se golpeen entre ellos y se rompan). Cubrir con agua hasta que sobrepasen un dedo por encima de los botes. Dejar cocer 20 min desde que empiece a salir el vapor.
2. En cazuela normal: seguir los mismos pasos anteriores, pero dejar que hierva como 1 hora mínimo desde que empieza el borboteo.

#### RECETAS RELACIONADAS

- [BONITO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS](#)
- [ENSALADA TEMPLADA DE BACALAO](#)

## PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ BASMATI CON CREMA DE CALABAZA



Hoy os propongo 2 platos en uno:

- el primero para cuando tienes alguna comida especial y quieres quedar bien, *los pimientos rellenos*,
- y el otro para tener hecho el primer plato para el día siguiente, *la crema de calabaza*.

Se hacen los dos a la vez y sin manchar nada más que la Thermomix y en una hora aproximadamente.

Otra vez más, mi amiga Susana me ha vuelto a regalar pimientos, esta vez de los verdes y además pequeños, ideales para este tipo de elaboraciones. Mila esker, Susana.

INGREDIENTES (Para 4 pimientos pequeños)

Para los pimientos

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 40 gr de aceite
- 100 gr de arroz basmati
- 300 ml de agua
- 200 gr de calabacín
- 150 gr de calabaza
- 100 ml de nata
- queso rallado
- 4 pimientos morrones pequeños
- sal y pimienta

Para la crema:

- 400 gr de calabaza
- 1 patata pequeña
- 800 ml de caldo de carne, pollo o verdura
- sal y pimienta

#### ELABORACIÓN

Poner en marcha la Thermomix en vel 5 y echar los ajos por el bocal para picarlos, poner también la cebolla cortada en cuartos y trocear 4 seg en vel 4. Agregar el aceite y sofreir 10 min, varoma, vel cuchara. Añadir el calabacín y la calabaza cortados en trozos regulares y trocear 4 seg en vel 5. Sofreir el conjunto 5 min, varoma, vel cuchara. Agregar ahora el arroz, calentarlo 2 min, varoma, vel cuchara y echar el agua por el bocal, salpimentar y programar 12 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda. Cuando quede 1 min para que termine el tiempo añadir la nata por el bocal.



Mientras se cocina el arroz, partir cada pimiento por la mitad a lo largo, quitar el rabito y las semillas que tenga en su interior, salpimentar y untar por dentro con un poco de aceite.

Cuando el arroz esté hecho (puede que le falte un poquito para hacerse, pero acabará de cocinarse con el pimiento en el varoma), rellenamos los pimientos y los colocamos en el varoma (tanto en la base como en la bandeja). Reservamos

Si nos queda algo de arroz en el vaso, no quitarlo y sin limpiar el vaso pondremos todos los ingredientes de la crema y cocinamos 10 min, varoma, vel 1 (ahorraremos tiempo si tenemos el caldo ya caliente). Cuando comience a hervir, colocar el varoma y cocinar 40 min, varoma, vel 1.

De esta forma tendremos una deliciosa crema haciéndose en el vaso y unos pimientos rellenos de rechupete para quedar bien con cualquier invitad@.



A última hora espolvorear los pimientos con el queso rallado y gratinar hasta que se dore.

Estos pimientos los podéis tener hechos de un día para otro y a última hora calentarlos mientras los gratináis en el horno.



Servir con un poquito de crema de calabaza caliente en la base del plato o de la fuente de servir y colocar los pimientos gratinados.

## PISTO A LA BILBAÍNA



Como sabeis, en cada zona se come el pisto de una manera diferente. algunos le ponen patata, otros bacalao, otros huevos... En Francia, por ejemplo, se le da el nombre de "Ratatouille".

En este caso, el pisto a la bilbaína se cuaja con huevos, se hace una especie de revuelto con el pisto después de quitarle el agua que suelta en la cocción y se sirve con pan frito o tostado.

Se puede tomar como primer plato, como guarnición, como pintxo rellenando tartaletas. Se puede utilizar también como relleno de empanadas, empanadillas, etc...

### INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 250 gr de cebolla
- 70 gr de pimiento verde italiano
- 70 gr de pimiento morrón
- 50 gr de aceite
- 400 gr de calabacín
- 300 gr de tomate triturado
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 cucharadita de azúcar
- pimienta
- 4 huevos
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza cortados por la mitad

## ELABORACIÓN

Introducir el calabacín cortado en trozos regulares en el vaso y trocear 4 seg en vel 4. Reservar.

Poner ahora, sin lavar, el vaso en marcha y echar por el bocal los ajos. Parar la máquina y meter la cebolla en cuartos y los pimientos en trozos, trocear 4 seg en vel 4, bajar los restos de las paredes y repetir la operación. Añadir el aceite y sofreír 15 min, varoma, vel cuchara. Cuando acabe el tiempo, añadir el calabacín reservado, el tomate, la pastilla de caldo, la pimienta y el azúcar. Programar 20 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda para que el calabacín no se rompa mucho. Dejar reposar unos 15 min en el vaso.

Mientras tanto, freír las rebanadas de pan de molde en una sartén con abundante aceite y por los dos lados, sacar a un plato con papel absorbente y dejar que escurra el aceite.

Justo en el momento de servir, calentar el pisto 5 min, varoma, vel cuchara y cuando pase 1 min añadir los huevos salpimentados.

Si veis que el pisto ha soltado mucha agua antes de añadir los huevos, poner a escurrir en el cestillo.

Es **muy importante** no poner cubilete para que el agua se vaya evaporando durante la cocción.

## PLUM CAKE DE NATA



Esta semana mi peke quería hacer unas magdalenas, pero como eso ya lo hicimos hace poco, le propuse hacer un plum cake. En un principio, la cosa iba a quedar ahí, pero subí las fotos al grupo de FaceBook y empezaron a pedirme la receta porque la verdad, tiene una pinta buenísima y os puedo asegurar que no es solo la pinta, esta de rechupete.

Como he recibido varios mensajes de correo y algún comentario para poner la receta, aquí os la dejo. Espero que os guste tanto como a mi.

La foto no es de lo mejor, porque la saqué de noche y con luz artificial, pero es lo que hay.

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 125 gr de azúcar
- 100 ml de nata
- 25 gr de **azúcar invertido**
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 125 gr de mantequilla fundida
- 200 gr de harina
- sobres de gaseosa (1 de cada) de los de tigre, de mercadona, de armisen...

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C.

Poner la mariposa en el vaso, añadir los huevos y el azúcar y batir 4 min, 37°C, vel 3 y 1/2. Tiene que blanquear.

Una vez terminado el tiempo pondremos la Thermomix en marcha en vel 3 e iremos agregando por el bocal el azúcar invertido, la esencia de vainilla y la nata, teniendo cuidado de que antes de añadir el siguiente ingrediente, el primero ha de estar completamente integrado. Sin parar la Thermomix, ir añadiendo ahora la mantequilla a chorro fino.

Mezclaremos la harina con los sobrecitos de gaseosa y lo añadiremos al vaso, mezclar 1 min en vel 3.

Poner la masa en un molde de Plum Cake untado con mantequilla y enharinado si es de metal y tal cual si es de silicona (estos no se pegan).

Hornear unos 50-60 min a 180°C, depende del horno.





## POLLO EN PEPITORIA



### INGREDIENTES

- 100 gr de almendras
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento verde italiano
- 30 gr de aceite
- 1 kg de pollo troceado
- 1 hoja de laurel
- azafrán (o colorante naranja)
- 1 cubilete de vino blanco
- 1/2 pastilla de caldo
- 3 cubiletes de agua
- 2 huevos

### ELABORACIÓN

Triturar las almendras 10 seg en vel 5, añadir 1 cucharadita pequeña de aceite y programar 10 min, varoma, vel cuchara. Reservar.

Poner en el vaso la cebolla, los ajos, la zanahoria y el pimiento verde, trocear 20 seg en vel 4, agregar el aceite y sofreir 15 min, varoma, vel cuchara.

Salpimentar el pollo, ponerlo en el vaso y rehogar 2 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara. Añadir el laurel, el agua, el azafran, 1/2 pastilla de caldo, el vino y los 3 cubiletes de agua. Colocar los huevos envueltos en papel de aluminio en el varoma (para cocerlos) y colocar el recipiente sobre la tapa. Programar 20 min, varoma, giro izq, vel cuchara.

Añadir la almendra al vaso y programar 10 min más misma temperatura y velocidad, colocar de nuevo el varoma encima con los huevos para que se acaben de cocer.

Poner la preparación en la cazuela donde se va a servir y sin limpiar el vaso trocear los huevos pelados en vel 3 durante 10 seg. Añadirlos a la preparación.

Dar un hervor al conjunto para que la salsa espese con la presencia del huevo. Si queda muy espeso, añadir un poco de agua.

NOTA: las elaboraciones de pollo suelen quedar algo grasientas, ya que éste suelta su grasa. Para desgrasar lo mejor es meter la salsa en la nevera y así la grasa se solidificará y se podrá quitar con facilidad. Si no disponemos de ese tiempo, pondremos la salsa en un recipiente más alto que ancho, e iremos desgrasando con un cucharón.

## POLVORONES 3 SABORES



En esta casa se empieza a comer polvorones desde primeros de noviembre, así que cuando compramos el primer paquete pensé en que yo los podía hacer y me puse manos a la obra. La primera vez no me salieron bien porque compré, sin darme cuenta, manteca de cerdo para asados, y no el que se utiliza para los polvorones que es el de "para cocinar y repostería".

Ahora me preguntareis que qué diferencia hay, pues la verdad es que no lo sé. Los ingredientes, el color, olor y demás son idénticos, pero os puedo asegurar que los polvorones no salen igual. Coger siempre el que ponga "repostería". El que he utilizado yo es el de la marca blanca de Carrefour. La diferencia está en que la primera es grasa fundida de cerdo ibérico, esto me pasó con la marca blanca de Carrefour: la que viene en un envase de plástico es la que no vale. Para los polvorones hay que usar la que viene en rollo, que también es de la marca blanca de Carrefour.

INGREDIENTES (Para unos 20-25 polvorones, depende del tamaño)

- 200 gr de harina
- 70 gr de almendra tostada pelada
- 100 gr de azúcar glas (con esta cantidad quedan "poco" dulces, así que mejor si le ponemos 130-150 gr)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 100 gr de manteca de cerdo
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- azúcar glas para espolvorear

## ELABORACIÓN

Lo primero que tenemos que hacer es quitar la humedad a la harina, para ello la secaremos poniéndola en la bandeja del horno a 160°C durante 35 minutos, pero removiéndolo cada 5 minutos para que no se queme. Esta operación mejor hacerla el día anterior, porque necesitamos que la harina esté seca y fría. Pesar los 200 gr de harina después de sercarla, para ello pondremos 250 gr de harina a secar, ya que al perder humedad pierde también peso.

Poner en el vaso las almendras y triturar 20 seg, vel máxima, añadir el azúcar glas y repetir la operación. Agregar la harina y pulverizar de nuevo 30 seg en vel máxima.

Ahora ponemos la Thermomix en marcha en vel 3 e iremos agregando la manteca poco a poco hasta que este todo bien mezclado y la esencia de vainilla, ahora amasar 1 min, vel espiga.

Sacar la bola del vaso y dividirla en 3 partes:

1. Una de las partes dejarla tal cual.
2. Mezclar el cacao con la segunda bola hasta que se mezcle todo bien.
3. Mezclar una de las cucharadas de sésamo con la tercera porción de masa, reservar la otra cucharada para espolvorear por encima.

Envolver cada porción con film y reposar en el frigorífico un mínimo de 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C.

Sacar las porciones de una en una, amasar un poco con la mano para poder estirar con rodillo con un grosor de 1 cm y medio y cortar con cortapastas de la forma que más os guste, yo lo he hecho con uno redondo de 4 cm de diámetro y me han salido 27 polvorones. A mi me gustan que sean así de pequeños, pero esto va en gustos, como todo...



Colocar los polvorones en la bandeja de horno con papel sulfurizado, espolvorear los que llevan sésamo con el resto de las semillas y hornear unos 20 min, colocando la bandeja en el medio del horno y con calor solo arriba. Cuando salgan del horno, estarán blandas. Hay que dejar que se enfríen bien (yo apagué el horno, abrí la puerta unos 15 min para que se templara y lo dejé toda la noche dentro del horno para que se enfriaran bien, con la puerta cerrada).

Una vez fríos, espolvorear con azúcar glas, pero hacerlo en frío, ya que sino los polvorones chuparán el azúcar.



Para envolverlos, cortar rectángulos de papel de seda, hacer flecos en las esquinas y envolver con mucho cuidado. Yo he utilizado papel de seda de 3 colores para diferenciar los polvorones:

- Amarillo: normal
- Marrón: chocolate
- Azul: de sésamo

Diferentes mantecas de cerdo que he visto en el mercado:

Estas son las mantecas de las que os he estado hablando:

- la que viene como un rulo es con la que he hecho yo los polvorones
- la de El Pozo es la que quiero probar, que me estáis diciendo que salen muy bien
- y la que viene en el envase de plástico es la que sirve para asados, pero para polvorones no



## POLVORONES DE CANELA



Como lo prometido es deuda, aquí os presento los polvorones elaborados con la manteca de cerdo de la marca "El Pozo". He de decir que salen más ricos que los elaborados con la manteca de la marca blanca de Carrefour.

También he tenido la inestimable colaboración de mi amiga **Maria Parcero**, a la cual conozco a través de **FaceBook** y que ha sido quien me ha pasado la receta. Receta que ha hecho que cambie completamente la elaboración de los polvorones, ya que ahora tueste y seco la harina junto con la almendra en la Thermomix.

Os puedo asegurar que al hacerlo en la Thermomix, los polvorones adquieren una textura muchísimo más suave, mas untuosa y mas sabrosa, ya que conseguimos que la harina junto con la almendra se "aireen" a la vez que se tuestan.

Maria: he tuneado un poquito tu receta a mi gusto, espero que no te importe. Gracias

INGREDIENTES (Para unos 15-20 polvorones, depende del tamaño)

- 300 gr de harina
- 50 gr de almendra natural
- 80 gr de azúcar
- 100 gr de manteca "El Pozo"
- una cucharadita de canela
- una pizca de sal
- azúcar glas para espolvorear (si se quiere)

#### ELABORACIÓN

Pulverizar la harina junto con las almendras 20 seg en vel máxima. Programar 25 min, 100°C, vel 4 para secar y tostar la harina y las almendras. Este paso lo haremos sin colocar el cubilete en la tapa para facilitar que se evapore la humedad de la harina y se seque mejor. De esta manera nos evitamos el tener que andar abriendo el horno y removiendo la harina cada 5 min como hacíamos si la secábamos en el horno (receta anterior: **Polvorones 3 sabores**) y además conseguimos airearlos, vamos..., que queda mucho mejor.

Extender la harina resultante sobre una fuente amplia para que se enfríe. Es mejor dejarla de un día para otro, pero si corre prisa, una vez frío, se puede hacer la masa de los polvorones. Solo se van a utilizar 300 gr de esta mezcla en la receta.

NOTA: si tenéis la Th 21, pararla de vez en cuando durante el secado de la harina para bajar los restos de las paredes, ya que no acaba de caer sobre las cuchillas. Yo la he parado unas 5 veces, sobre todo al final, para que no se quemé la harina que queda en las paredes. Acordaos que la Th 21 calienta las paredes del vaso.

Vamos a hacer la masa: con el vaso bien seco, ponemos el azúcar junto con la canela y la pizca de sal y pulverizamos 30 seg en vel máxima para conseguir azúcar glas. Colocar la mariposa y añadir la manteca y batir 30 seg en vel 3. Agregar 300 gr de la harina tostada con almendra del primer paso(ha de estar fría), amasar 30 seg en vel 3.

Pondremos la masa resultante en film transparente, haremos un rollo y lo metemos al frigorífico un mínimo de 1 hora y media, hasta que se endurezca bien. Se pueden dejar toda la noche si se quiere, no pasa nada.

Pasado el tiempo, nos ayudaremos de un rodillo para extender la masa de un grosor de 1 – 1,5 cm, cortamos con ayuda de un cortapastas los polvorones con la forma deseada y los vamos colocando sobre una bandeja con papel de horno, dejamos reposar mientras se va calentando el horno.

Mientras tanto, precalentaremos el horno a 160°C, calor arriba y abajo. Metemos los polvorones y horneamos 15 min, 160°C. Sacar del horno y no tocar los polvorones, ya que están muy blanditos, esperar a que se enfríen del todo. Han de estar un poquitín doraditos, pero solo un pelín.

Una vez bien fríos se espolvorean con azúcar glas si se quiere, pero sin azúcar también quedan genial.

Os aconsejo que una vez hechos, los dejéis reposar una noche entera antes de espolvorear con azúcar, puede ser en el mismo horno una vez apagado, cogen más cuerpo.

#### NOTAS:

1. He hecho la prueba en esta misma receta con dos marcas de manteca de cerdo ibérico: la de El Pozo y la de Carrefour, me gusta más la de El Pozo.
2. Podéis cambiar la canela por: cacao en polvo (no cola-cajo, mejor cacao puro, le da más sabor), esencia de limón, ralladura de cáscara de naranja y/o de limón, esencia de vainilla, esencia de almendra, almendra en trocitos, semillas de sésamo, esencia de anís..., etc. O también podéis no echarle ningún aromatizante y así obtendréis polvorones neutros.
3. En caso de que utilicéis aromatizantes líquidos, añadir a la masa una cucharada más de harina tostada con almendra, o sea, los 300 gr de harina tostada con almendra + 1 cucharada de la cantidad que sobra para que absorba ese poquito de humedad extra que le aporta el aromatizante (esencia de limón, de vainilla, de almendra, etc...).
4. Como ya he dicho arriba, si utilizáis la Th 21 hay que tener cuidado a la hora de tostar la harina. Ir bajando los restos de las paredes para que no se quemé la harina.



## PUDIN DE DONUTS A LA NARANJA



Vi la receta y no me pude resistir, pensé "Esto tiene que salir delicioso, lo tengo que hacer".

Es como una especie de flan-pudin con sabor a donuts y naranja, buenísimo.

Adapté la receta a la Thermomix y esto fué lo que salió.

### INGREDIENTES (Para 6 pudins individuales)

- 200 ml de agua
- 150 gr de leche condensada
- 50 gr de mantequilla
- 3 donuts clásicos
- 2 huevos
- 1 naranja (la piel para rallar y el zumo para servir el pudin)
- caramelo para los moldes

### ELABORACIÓN

Poner en el vaso 100 ml de agua, la leche condensada y la mantequilla y programar 4 min, 60°C, vel 2 para que disuelvan bien. Añadir el resto del agua, los huevos, la piel de naranja rallada y los donuts cortados en cuartos. Triturar 1 min en vel máxima sin temperatura.

Poner el caramelo en los moldes, añadir la mezcla anterior y tapar cada molde con papel de aluminio.

Calentar medio litro de agua en temperatura varoma unos 6 min, vel 2 hasta que hierva. Colocar los moldes en el recipiente varoma y éste sobre la tapa del vaso. Cocer 15 min, varoma, vel 2.

Una vez templados, meter al frigorífico un mínimo de 4 horas (yo los dejé toda la noche).

Servir fríos bañados con el zumo de naranja.

## PULPO A LA GALLEGA



Hace un par de semanas estuve en una feria dedicada a la gastronomía gallega. Me gustan tanto los productos gallegos que probé un poco de todo, pero para mi, el producto Rey por excelencia es el "PULPO".

A la Gallega, con cachelos, en vinagreta, en ensalada, ... es que me da igual, el pulpo es mi debilidad, acompañado de un buen Albariño, jajajaja

Cuando fui al stand del pulpo a por una ración, vi que el tamaño de los tentáculos era bastante grueso, y entonces le pregunté al chico que lo estaba cortando, que como había sido de grande aquel pulpo antes de cocerlo, porque si una vez cocido tenía esos tentáculos tan gruesos... Entonces fue cuando llegó mi sorpresa, me dijo que había sido así, como lo veía, que **el pulpo de calidad no merma**.

INGREDIENTES (Para 2 personas)

- 1 litro de agua
- 1 cebolla pequeña
- 1 hoja de laurel
- 3 tentáculos de pulpo de unos 200-220 gr cada uno
- aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante al gusto)
- sal Maldon (o sal gruesa en su defecto)

## ELABORACIÓN

Hervir el agua con la cebolla troceada y la hoja de laurel en el vaso unos 7-8 min, varoma, vel 1. Cuando hierva, introducir los tentáculos y cocinar 37 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara.

Cuando acabe el tiempo, dejar reposar unos minutos dentro del vaso.

Cortar con tijera en rodajas como de medio cm. Colocar en el plato a servir, a poder ser de madera, salar, aliñar con el aceite y espolvorear con el pimentón.

Si se quieren unas patatas cocidas (Cachelos) para acompañar al pulpo, pelar y trocear las patatas, colocar en el varoma y poner el recipiente sobre el vaso cuando falten unos 25 min para que finalice la cocción.

## QUICHE DE CHAMPIÑONES Y BACON



La norma básica para que un quiché cuaje bien es añadir un huevo por cada 100 ml de líquido (nata, leche, etc). Para los moldes de 24 – 26 cm de diámetro es suficiente con 200 ml de líquido y 2 huevos, siempre que esté bien surtido del resto de los ingredientes que hacen diferente un quiché, el relleno.

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 40 gr de pimiento morrón
- 20 gr de aceite
- 1 masa brisa
- 200 gr de champiñones limpios
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 6 lonchas de bacon ahumado cortado en tiras
- 200 ml de nata
- 2 huevos
- sal y pimienta
- queso rallado

## ELABORACION

Poner la cebolla, el ajo y el pimiento en el vaso, trocear 20 seg, vel 4, añadir el aceite y programar 15 min, varoma, vel cuchara. Añadir los champis, salpimentar y trocear 10 seg en vel 4, añadir el vino y 15 min, varoma, vel cuchara. Reservar.

Mientras tanto forrar el molde con la masa brisa y cocerlo en el horno tal y como indica en su paquete.

Sin lavar el vaso poner los huevos con la nata, salpimentar y batir 30 seg, vel 4.

Una vez horneada la masa, colocar los champiñones y el bacon en tiras, esparcir bien por toda la base, cubrir con la mezcla de huevos y nata y espolvorear con queso rallado.

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 40 min.

## QUICHÉ DE CHAMPIÑONES Y CALABACÍN CON QUESO AZUL



**3º Reto velocidadcuchara.com** En este caso las chicas del blog, Rosa y Vicky, nos han ofrecido hacer un quiché a todas aquellas que seguimos tanto el blog como su grupo de Facebook.

El relleno del quiché es libre, aunque ya sabemos que el más conocido es el Quiché Lorraine. Le he dado mayor importancia al relleno que a la masa brisa o quebrada, de esta solo pongo la forma de hornear. No he querido perderme este reto, así que aprovecho mi blog para contaros como he hecho la receta.

### INGREDIENTES

- 1 masa quebrada o masa brisa

Para el relleno:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 30 gr de aceite
- 150 gr de champiñones
- 3 lonchas de jamón serrano
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 150 gr de calabacín
- 200 ml de nata
- 200 ml de leche
- 2 huevos grandes
- sal y pimienta blanca
- un trozo de queso azul
- queso rallado

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.

Colocar la masa sobre un molde redondo, pinchar con un tenedor por toda la base y cubrir apretando bien con papel de aluminio para que no se bajen las paredes. Hornear unos 12 min. Sacar del horno, quitar el papel de aluminio y volver a hornear 5-6 min, 200°C.

Para el relleno:

Trocear el calabacín 5 seg en vel 3, reservar. Trocear los champiñones 5 seg en vel 3, reservar. Y por último, trocear el jamón 10 seg en vel 4, reservar.

Poner en el vaso la cebolla con el ajo, trocear 20 seg, vel 4, añadir el aceite y programar 15 min, varoma, vel cuchara. Cuando termine el tiempo añadir los champiñones, el jamón y el vino blanco, salpimentar, 10 min, varoma, vel cuchara, giro a la izquierda. Agregar el calabacín y programar otros 5 min, misma temperatura y vel. Sacar al cestillo y dejar escurrir.

Sin limpiar el vaso, poner la leche, la nata y los huevos con la sal y la pimienta blanca. Batir 30 seg, vel 8.

En la base de la tartaleta ya completamente horneada colocaremos el relleno que hemos reservado en el cestillo bien esparcido, sobre este cortaremos con los dedos unos trozos de queso azul y los esparciremos también. Ahora iremos echando la mezcla líquida que tenemos en el vaso (leche + nata + huevos) hasta que cubra el relleno. Espolvoreamos con queso rallado y horneamos a 200°C unos 30 min. Colocaremos la preparación en la parte media-alta del horno, con calor arriba y abajo, de tal manera que se vaya cuajando el relleno y la vez se nos vaya dorando la superficie.

Estas cantidades también sirven para elaborar unas 8 tartaletas individuales de 8 cm de base, para que os hagáis una idea, pero para ello necesitaremos más masa quebrada o brisa.



## RISOTTO DE PAVO Y SETAS



Arroz meloso, risotto, ... Varios nombres para denominar un succulento plato de arroz, elaborado de una manera totalmente contraria a la paella. Mientras a la paella es mejor ni tocarla, para hacer un buen risotto removeremos el arroz de vez en cuando para que suelte el almidón poco a poco.

Una característica del risotto es la terminación del plato añadiendo algún producto graso: mantequilla, nata, aceite, tuétano, queso, etc

### INGREDIENTES (4 personas)

- 1 cebolla
- 50 gr de pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano pequeño
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 40 gr de aceite
- 150 gr de setas
- 1/2 cubilete de vino blanco
- 200 gr de pavo para estofado
- 250 gr de arroz
- 500 ml de caldo (o agua + pastilla de caldo)
- 100 ml de nata para cocinar

## ELABORACION

Echar al vaso la cebolla, los pimientos, el ajo y la zanahoria, triturar 20 seg en vel 4, añadir el aceite y sofreir 15 min, varoma, vel cuchara.

Ir cortando las setas en tiras con los dedos (queda mejor que a cuchillo), añadirlo al vaso y poner 5 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara.

Poner ahora el pavo en daditos, 2 min, varoma, giro izq, vel cuchara. Añadir el arroz, salpimentar (cuidado con la sal si ponemos agua + pastilla) y sofreir 1 min más misma temperatura, misma vel.

Programar 12 min, varoma, giro izq, vel cuchara y añadir el caldo por en bocal. Al terminar el tiempo, mirar si el arroz está hecho, sino poner algo más de tiempo.

En el último momento añadir el elemento graso, en este caso la nata que podéis cambiarla por otra cosa si queréis y mezclar con la espátula con movimientos envolventes. Servir inmediatamente.

NOTA: si queréis dejarlo a medio hacer, podéis hacer el sofrito de las verduras con las setas y el pavo y dejar el paso del arroz para última hora, entonces pondremos el sofrito con el arroz en el vaso y le damos 2 min, varoma, giro a la izq, vel cuchara. Le ponemos 2 min en vez de 1 porque el sofrito estará frío y así lo calentaremos para seguir con los pasos arriba indicados. En 15-20 min estará el risotto en su punto.

## ROLLO DE CARNE RELLENO DE TORTILLA Y PIQUILLOS CON SALSA DE MOUSSE DE PATO



Todo este tipo de rollos, rotis, etc suelen tener muy buena aceptación en las mesas y además para quien lo cocina es una maravilla porque no llevan casi trabajo. Además se pueden acompañar de diversidad de guarniciones y/o salsas. En este caso he elegido una salsa muy sencilla, sabrosa y rápida de hacer, pero si se quieren otro tipo de salsas podéis echar un vistazo a cualquiera de estas:

- [Salsa española](#)
- [Salsa de tomate](#)
- [Salsa de compota](#)
- [Salsa barbacoa](#)
- [Salsa agridulce de coca-cola](#)
- [Salsa de cebolla](#)
- [Salsa de champiñones](#)
- [Puré de patata](#)

### INGREDIENTES

Para el rollo:

- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento verde italiano
- 30 gr de aceite
- 1 bolsita de aceitunas sin hueso
- 50 ml de leche
- 1 huevo
- un poco de pan rallado
- 1 kg de carne picada mixta (yo le pongo 700 gr de ternera y 300 gr de cerdo, pero esto es para gustos)
- sal y pimienta negra

Para el relleno:

- un puñadito de queso rallado (yo le pongo emental)
- 3 huevos frescos
- 12 pimientos del piquillo cocinados

Para la salsa:

- 75 gr de mousse de pato
- 500 ml nata líquida para cocinar (22% materia grasa)
- sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Poner en el vaso la cebolla, el ajo y el pimiento y trocear 4 seg en vel 4, agregar el aceite y sofreír 15 min, varoma, vel 1.

Mientras tanto ir cocinando los pimientos del piquillo (los del relleno) en una sartén con un poco de aceite, una pizca de sal y una pizca de azúcar. Los pimientos del piquillo no vienen cocinados, tan solo los quemamos con una especie de soplete para quitarles la piel, así que para que no nos resulten tan pesados, hay que cocinarlos unos 20 min a fuego suave. Si se secan se le puede añadir un poco de vino blanco, caldo o agua.

Una vez terminado el tiempo del vaso, añadir la leche, las aceitunas, y el huevo, trocear todo 5 seg en vel 5. Poner la carne en un bol, salpimentar, espolvorear con pan rallado y agregar lo del vaso. Mezclar bien todos los ingredientes amasando con las manos e incorporando bien todos los ingredientes. Tapar con film y dejar reposar un mínimo de 30 min en el frigorífico. Si se quiere se puede dejar toda la noche bien tapado con film transparente.

Sin limpiar el vaso, echar los 3 huevos del relleno, una pizca de sal y batir 5 seg en vel 5. Con este huevo, haremos 2 tortillas redondas en una sartén al fuego. Reservar.

Abrir los pimientos del piquillo por la mitad y reservar.

Colocar dos tiras de film transparente sobre la encimera, de tal manera que se monten un poco una sobre otra, así conseguimos una superficie un poco más ancha para estirar la masa de carne picada. Cuando la tengamos bien estirada, la espolvoreamos con el queso rallado, colocamos encima las tortillas y sobre estas los pimientos del piquillo.



Enrollamos con cuidado de apretar bien y hacemos un rollo bien prieto. Cubrimos con otra lámina de film y lo pinchamos un poco por toda la superficie con la punta del cuchillo o con un palillo. Colocar en el recipiente varoma.

Si lo vamos a acompañar de alguna salsa que tarde unos 40 min en hacerse, colocaremos el varoma sobre la tapa y dejaremos que se cocine unos 40 min, varoma, vel 2.

En este caso la salsa no nos sirve para cocinar el rollo, así que pondremos 500 ml de agua y programamos 45 min, varoma, vel 2 con el varoma sobre la tapa desde un principio.

Veréis que una vez cocinado el rollo, por mucho que le hayamos agujereado el film, sigue soltando algo de líquido. Para quitarlo, hacer unos cortes en la parte de abajo, en el film y dejar escurrir en el varoma con la tapa colocada debajo y sino en una bandeja, para que suelte todo el líquido que contenga.

#### **Para la salsa:**

Ponemos en el vaso todos los ingredientes y cocinamos 15 min, 100°C, vel 2. Esta salsa es mejor no congelarla, ya que tiene bastante nata y aunque se puede regenerar una vez descongelado, lleva

menos tiempo hacerla en el día (o el día anterior) y calentarla en el momento, intentando que no hierva mucho.

En esta ocasión he elegido nata para cocinar (22% de materia grasa) porque se comporta mejor con las temperaturas y al tener menos grasa tenemos menos riesgo de que se nos corte al calentar o al hervir.

NOTA: se puede congelar y una vez descongelado está igual de bueno que recién hecho. Yo lo congelé cortado ya en rodajas y así en cada paquetito meto las racines para una sola vez, pero se puede congelar también en entero y guardar el rollo para alguna comida especial. La salsa es mejor congelarla aparte.

## ROLLO DE PECHUGA CON SALSA AGRIDULCE DE COCA-COLA



Hacía tiempo que no elaboraba una salsa con Coca-Cola, casi se me había olvidado lo ricas que salen. En este caso el resultado es una salsa agridulce que combina muy bien con carnes blancas: pollo, pavo, cerdo, etc...

Los rollos de pechuga son un "fondo de congelador o de frigorífico" indispensable. Siempre te pueden sacar de un apuro, son fáciles de hacer y con ellos preparas un estupendo plato en un pis-pas.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

#### Para el rollo:

- 150 gr de bacon natural en lonchas finas
- 500 gr de pechuga fileteada
- sal y pimienta
- 120 gr de jamón serrano
- 120 gr de jamón york
- 120 gr de queso Edam en lonchas
- 100 gr de ciruelas pasas

#### Para la salsa:

- 50 gr de aceite de oliva
- 1 cebolla grande cortada en cuartos
- 3 dientes de ajo
- orégano, comino y pimienta al gusto
- 50 gr de vinagre

- 100 gr de agua
- 50 gr de mostaza
- 300 gr de ketchup
- 30 gr de azúcar
- 1 lata de coca-cola (no puede ser light, ha de ser la normal)

#### ELABORACIÓN

Poner 2 tiras de film (para conseguir mayor superficie) y sobre ellas colocar las tiras de bacon, y por capas ir colocando las pechugas, el jamón serrano, el york, el queso y las pasas. Tener la precaución de dejar en la parte opuesta a nosotros unos 6-10 cm de bacon sin poner nada más. Esto es para poder cerrar bien el rollo.



Hacer un rollo envolviendo bien todas las capas y apretando para que se forme un rollo consistente, cerrar con el film y hacerlo rodar para presionar bien. Cubrir todo esto con otra lámina de film para que quede bien sellado.



Hacer unos agujeritos con un palillo en el film y colocarlo en el recipiente varoma.

#### SALSA:

Poner todos los ingredientes en el vaso, triturar 30 segundos en vel 9.

Colocar el varoma sobre la tapa y programar 45 min, temperatura varoma, vel 1.

Una vez hecho, cortar en rodajas y servir con la salsa.



## ROSCON DE REYES



Para que un roscón salga esponjoso, suave y rico el ingrediente principal es "tiempo", si no se dispone de él es mejor comprar los roscones en vez de hacerlos en casa. Los tiempos de levado han de cuidarse rigurosamente y a poder ser sin aplicar ningún tipo de calor. Hay que dejar que la levadura haga su trabajo sin forzarla.

El roscón es una masa que necesita 3 levados (algunos lo hacen con 2, pero creo que queda mejor con 3), esos 3 levados necesitan cada uno un mínimo de 1 hora, lo normal suele estar en hora y media, aunque todo depende de la temperatura de la habitación en la que lo estemos haciendo. Por ello el tiempo de elaboración se alarga, pero podemos darnos un respiro tras el segundo levado guardando la masa en el frigo hasta el día siguiente o congelándolo, os lo explico mejor en la receta.

### INGREDIENTES

#### **Para la masa madre:**

- 100 ml de leche
- 60 gr de harina de fuerza
- 1 cucharadita (de las de café) de azúcar
- 1 sobre de levadura seca de panadería

**Para la masa:**

- 100 ml del almíbar de la cocción de las **naranjas confitadas**
- 60 ml de **azúcar invertido**
- 50 ml de leche
- ralladura de piel de naranja (la cantidad será al gusto)
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 450 gr de harina de fuerza
- 1 sobre de levadura seca de panadería
- una pizca de sal

**Para adornar:**

- naranjas confitadas
- huevo batido
- guindas
- almendras
- azúcar
- etc... (al gusto)

**ELABORACIÓN**

Para la masa madre: poner la leche en el vaso y templar 2 min y medio, 50°C, vel 1. Añadir la harina, el azúcar y la levadura, mezclar 30 seg en vel 3. Reservar en un bol y tapar con film, debe doblar su volumen, puede tardar desde 30 min hasta 1 hora, no creo que sea más, a mi me dobló en unos 20 min.

Mientras tanto iremos preparando el resto de los ingredientes de la masa: sin lavar el vaso poner el almíbar, el azúcar invertido y la leche junto con la ralladura y triturar 30 seg en vel máx, bajar los restos de las paredes y repetir la operación, calentar la mezcla 3 min, 50°C, vel 2. Añadir el azúcar, la mantequilla, los huevos y la esencia de vainilla y mezclar 20 seg en vel 6. Poner ahora la masa madre y mezclar de nuevo 10 seg en vel 4.

Tamizar la harina pasándola por un colador, mezclar con la levadura seca y agregarla al vaso. Poner también una pizca de sal, mezclar 20 seg en vel 6. Amasar 2 min, espiga. La masa debe despegarse de las paredes, si ves que esta muy pegajosa, añade un poco más de harina y si está demasiado seca, añade un poquito de leche o un poco del huevo batido que necesitamos para pintar la superficie, ya que no se utiliza todo el huevo.

**1º levado:** Dejar la masa en el vaso (con el cubilete puesto) poniendo sobre él una mantita de viaje o similar y tapándolo con una bolsa de plástico (de las de basura, por ejemplo) para que esté bien templadito y suba bien. Estará lista en unos 90 min (1 hora y media) más o menos, lo sabremos porque la masa habrá llegado hasta la tapa y habrá levantado el cubilete.

**2º levado:** Sacar la masa y amasarla sobre la encimera para quitar todo el aire, colocar en un bol, tapar con film y dejar levar de nuevo hasta que doble su volumen, puede tardar de 1 a 2 horas, pero es muy importante que doble el volumen. Una vez haya levado es el momento para dividir la masa, ya que con toda la masa sale un roscón demasiado grande. Se pueden hornear 2 ó 3 roscones.



**3º levado:** Con la masa podemos hacer tres cosas:

1. **Prepararla para hornear.** Dar la forma al roscón, colocarlo en la bandeja del horno sobre una lámina de silicona o papel de horno y dejar levar dentro del horno con éste apagado hasta que doble su volumen o en la encimera de la cocina cubriendo el roscón con un trapo de cocina limpio o similar. Precalentar el horno a 200°C mientras pintamos con el huevo batido con mucho cuidado de no pinchar el roscón, poner los adornos elegidos, espolvorear con azúcar y hornear a 180°C durante 20-25 min, colocando la bandeja en el segundo piso del horno empezando por abajo para que se cueza bien y no se dore en exceso.
2. **Envolverla en film y guardar en el frigo para hornear en otro momento** (al día siguiente, por ejemplo). Al sacarla, darle la forma de roscón y seguir todos los pasos del punto 1 (Prepararla para hornear), teniendo en cuenta que tardará más tiempo en doblar el volumen, ya que la masa está más fría.
3. **Envolver en film y congelar.** Para descongelar, sacar la masa al frigo 24 horas antes y una vez descongelado seguir los pasos del punto 1 (Prepararla para hornear), teniendo en cuenta también que la masa está muy fría y tardará más en levar.

**NOTAS:**

- En el último levado, cuando le damos la forma del roscón, meter en el agujero un cortapastas redondo o similar aceitado para que al levar no se cierre el agujero.

- Se puede adornar antes del tercer levado, queda igual de bien. Primero adornamos y luego lo dejamos levar.

- Hay que tener mucha paciencia con los levados y dejar que sigan su curso.- Para meter el haba, muñequito, figurita o lo que sea, lo haremos en el momento que le damos forma de roscón y lo haremos por la parte de abajo, para que no se deforme por arriba.

- Una vez hecho, se puede rellenar con nata, trufa, crema pastelera, etc..

- Aguanta muy bien de un día para otro, el tercero no lo sé, porque no he tenido ocasión de comprobarlo. Yo hice 3 roscones con esta cantidad, cada roscón sería para unas 4 personas.

- He horneado los roscones por la noche y a la mañana siguiente estaban deliciosos. Una vez horneados y con el horno frío, los dejé dentro hasta la mañana siguiente.

- Colocar en el suelo del horno una cazuelita de barro o similar con agua para que el roscón quede más esponjoso

- Si sacamos la masa del frigo le costará coger temperatura, ya que estará muy fría, le podemos ayudar encendiendo el horno a 50°C, apagarlo y meter la masa con la forma de roscón en el horno y cerrar la puerta. Así levará mejor.



## ROTI DE POLLO CON ARÁNDANOS



Esta elaboración es de esas que llamamos "de fondo de congelador", que nos sirven de comodín en un momento dado. Se cocina, se corta en rodajas y se congela. Cuando lo necesitemos solo es sacarlo del congelador y calentar al microondas o darle una vueltecita por la plancha. También está muy bueno para comer en frío.

Admite todo tipo de salsas, desde las elaboradas en casa (**salsa española, de tomate, de cebolla, barbacoa, agridulce de coca-cola**, etc...) hasta esas que tenemos en el frigo que compramos en el super "por si acaso" (ketchup, mahonesa, etc...)

### INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento verde italiano
- 2 zanahorias
- 50 gr de aceite
- 100 gr de jamón serrano
- 1 kg de pechugas de pollo
- 1 huevo
- sal y pimienta
- 70 gr de arándanos secos (se pueden sustituir por pasas)

### ELABORACIÓN

Poner la Thermomix en marcha en vel 5 y añadir los 2 ajos por el bocal, parar, abrir la tapa y añadir la cebolla cortada en cuartos, el pimiento y las zanahorias troceadas. Picar 3 seg en vel 5. Agregar el

aceite y sofreír 20 min, temperatura varoma, vel cuchara. Triturar un poco el sofrito 5 seg en vel 5. Añadir el jamón en tiras y picar de nuevo 3 seg en vel 5 (si se prefiere dejar el jamón en tiras, saltar este paso).

Agregar ahora el huevo y las pechugas salpimentadas que hemos ido cortando en dados mientras se nos hacía el sofrito y picar 30 seg en vel 6. Hay que fijarse que quede todo bien picado, si no es así, repetir este último paso una vez más.

Colocar dos trozos de film transparente sobre la encimera de la cocina, de tal forma que se superpongan un poco uno sobre otro. Poner encima la masa del vaso y repartir los arándanos (no hace falta ponerlos en agua para rehidratar, ya lo hacen mientras se cocina el roti).

Lavar el vaso, echar 1 litro de agua y poner a calentar 10 min, varoma, vel 1. También se puede aprovechar para hacer la salsa con la que vamos a servir las rodajas de roti, arriba he puesto varios enlaces a salsas que irían muy bien con este tipo de elaboración, las letras están en negrita y de color azul, con solo pinchar te llevará a la receta de la salsa)

Hacer un rollo bien prieto con el film y cerrar bien las esquinas. Volver a enrollar con otro trozo de film para que quede bien sellado. Hacer unos agujeros con un palillo o similar y colocar en el recipiente Varoma. Cuando empiece a echar vapor por el bocal, colocar el recipiente varoma en su sitio y dejar cocinar unos 35 min, varoma, vel 1. Cuando se enfríe cortar en rodajas y calentar en la salsa, a la plancha o en el microondas. Se puede comer también en frío.

## SALMÓN AHUMADO (Sin Thermomix)



Ahumar el salmón en casa es muy, muy sencillo, con tan solo 3 ó 4 ingredientes y algo de tiempo (unos 3 días) podemos conseguir un salmón delicioso. Una vez ahumado se puede congelar sin ningún problema, así tendremos salmón ahumado en el congelador para cuando lo necesitemos. Tan solo habrá que descongelarlo y cortar en lonchas tan finas como gustemos.

Los lomos de salmón suelen tener espinas, y lo primero que tenemos que hacer es quitarlas. Suele ser una labor fácil y más si tenemos unas pinzas especiales para ello. En un lomo de unos 400-500 gr podemos encontrarnos entre 8 y 20 espinas, dependiendo de que zona sea. Salen muy fácil.

### INGREDIENTES

- un lomo de salmón de unos 400-500 gr
- 300 gr de sal gorda
- 300 gr de azúcar
- 1/2 cucharadita (de las de moka) de sal ahumada
- 1 cucharadita (de las de café) de eneldo

### ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la sal gorda, el azúcar, la sal ahumada y el eneldo.

Escoger para la elaboración un recipiente adecuado en tamaño al lomo de salmón, porque sino necesitaremos mayor cantidad de sal y azúcar.

Poner en la base del recipiente (a poder ser de cristal o plástico) un poco menos de la mitad de la mezcla, colocar el salmón con la piel para arriba y cubrir con el resto de la mezcla. Tapar con film y poner peso para que el lomo quede prieto (yo le suelo poner un par de paquetes de sal) y guardar en el frigorífico durante 3 días.



A los 3 días, sacaremos el salmón de la nevera, le quitaremos toda la mezcla de sales y azúcar y pasaremos el lomo bajo el grifo de agua lo más fría posible y solo durante 1 segundo, lo justo para quitarle toda la sal-azúcar que le pudiera quedar. Lo secamos con papel de cocina y ya lo tenemos listo para su consumo.

Si queremos conservarlo en el frigorífico, lo haremos cubriendo el lomo completamente con aceite. Así nos durará como mínimo un mes.

Para cortar las finas lonchas tenemos que cortar en el sentido de "cabeza hacia la cola" del salmón.



La sal ahumada la compré en  
El Corte Inglés  
en el Rincón del Gourmet



## SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATA, PIMIENTO Y QUESO



En cualquier época del año el salmón nos espera impaciente en la pescadería. Un pescado azul cargadito de esos omega-3 famosos (ácidos grasos poliinsaturados, buenos para el corazón). Dicen que deberíamos tomar entre 1 y 3 gramos de omega-3 a la semana, si ahora os digo que cada ración de salmón contiene alrededor de un gramo... Pues eso, como cualquier otro pescado azul, cada ración contiene alrededor de 1 gr de omega-3, así que con 3 raciones de pescado azul a la semana, conseguimos el omega-3 necesario.

Un pescado graso que no engorda, puesto que solo tiene unas 150 kcal por 100 gr. Rico en vitaminas A y D.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 500 ml de agua
- 3 patatas medianas peladas y cortadas en rodajas finitas
- 4 lomos de salmón
- 8 pimientos del piquillo
- 8 lonchas de queso gouda
- sal, pimienta y eneldo para aromatizar
- papel de aluminio para el papillote
- un poquito de aceite

## ELABORACIÓN

Poner el agua en el vaso 30 min, varoma, vel 2. Colocar las rodajas de patata en el varoma y salpimentar. Cuando empiece a salir el vapor poner el varoma sobre el vaso y dejar cocinar la patata.

Mientras tanto iremos preparando el pescado, le quitaremos la piel y todas las espinas posibles, espolvorear con eneldo, salpimentar y reservar.

Cortar rectángulos de papel de aluminio y pintar con un poco de aceite. Colocar las rodajas de patata, la loncha de queso, el salmón y sobre este los pimientos del piquillo. Cerrar bien los rectángulos para que no se escape el vapor, colocar en el recipiente varoma.

Sin quitar el agua de cocer las patatas (si queda poca añadiremos mas), poner a calentar el agua en temperatura varoma unos 5 min o el tiempo necesario hasta que salga el vapor y una vez que esto suceda, colocar el recipiente varoma sobre la tapa y programar 20 min, varoma, vel 2.

Servir inmediatamente.



NOTA: veréis que el orden de colocación de los ingredientes de las fotos no coincide con el de la receta, pero es que cuando hemos ido a comer el salmón, parte del queso se había pegado al papel de aluminio, por eso en la receta lo he colocado entre las patatas y el salmón.

## SALMÓN RELLENO DE SU MOUSSE CON SALSA DE MANGO



La vi hacer en "Más fácil imposible" y como el pescado me encanta y lo vi fácil y apetitoso, lo guardé en la lista de "Pendientes".

He ido a la pescadería y al ver el salmón me he acordado de esta receta, he comprado una cola sin piel ni espina central y me he puesto manos a la obra. Es muy fácil y muy sabrosa, os animo a que la hagáis.

No es exactamente la misma receta, he hecho unos pequeños cambios. Pero os lo recomiendo, tiene una textura muy suave al paladar y un sabor delicado. Es una manera fácil de comer pescado para los niños, sin espinas.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 cola de salmón de unos 800 gr sin piel ni espinas
- sal, pimienta negra y eneldo
- film transparente

### Para el mousse:

- 100 gr de salmón ahumado
- recortes de los lomos del salmón
- 25 gr de mantequilla
- cayena (al gusto), nuez moscada, pimienta blanca, sal
- 200 gr de nata para montar (min 35% de materia grasa)

**Para la salsa:**

- 1 mango grande y maduro
- 50 gr de brandy
- pimienta negra, comino, sal
- 300 ml de fumet (o agua + pastilla de caldo)
- 200 gr de nata líquida
- 1 yogur natural

**ELABORACIÓN**

La parte más alejada de la cola suele ser algo gruesa, por ese motivo y para aprovechar mejor el pescado, cortaremos una lámina transversal, de esta manera tendremos 2 lomos enteros (del tamaño que lo hemos comprado) y otros 2 filetes que habremos sacado de la mitad superior del lomo (la parte más cercana a la cabeza).



Recortaremos las esquinas y los trozos que nos queden sueltos intentando que los dos lomos sean iguales en tamaño y los dos filetes también. Reservaremos estos recortes para hacer el mousse.

Salpimentar el salmón y reservar.

**Para el mousse:**

Poner en el vaso los recortes reservados, el salmón ahumado y la mantequilla, triturar 10 segundos en vel 6, bajar los restos de las paredes y repetir la operación. Añadir las especias, la sal y la nata y volver a triturar 10 seg, vel 6, bajar los restos y repetir la operación. Meter en manga pastelera. Si no se tiene manga pastelera, se puede introducir en una bolsa para congelar.

Colocar una tira de film en la encimera (si no es suficientemente ancha, colocar 2 superpuestas) y sobre esta el lomo, con la parte que ha estado en contacto con la piel hacia dentro. Poner la masa sobre uno de los lomos y cubrir con el otro. Envolver en film y reservar. Realizar la misma operación con los 2 filetes restantes. Colocar en el varoma.



**Para la salsa:**

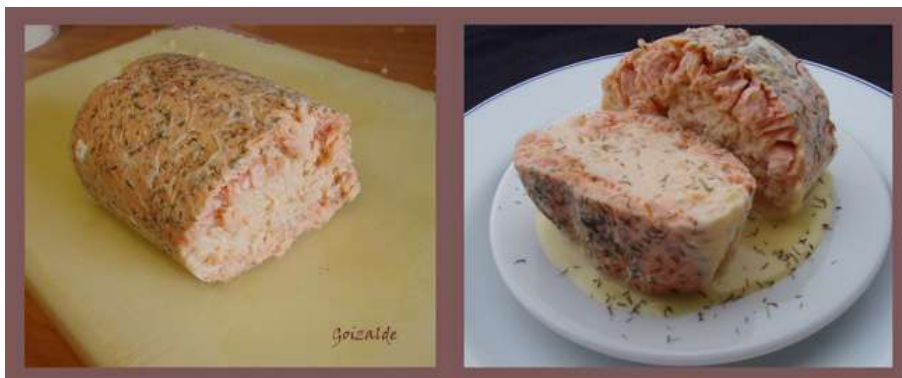
Pelar y trocear el mango, echar en el vaso junto al brandy, las especias y la sal, 10 min, varoma, vel 1, para que se evapore el alcohol. Triturar 10 seg en vel 6. Agregar el fumet y programar 25 min, varoma vel 1. Poner el recipiente varoma sobre la tapa del vaso para que se cocine el salmón.

Añadir la nata y programar 5 min, 90°C, vel 1. Triturar unos segundos en vel máxima.

Justo antes de servir, añadir el yogur y mezclar unos segundos en vel 6. Una vez añadido el yogur no calentar la salsa, si pensáis que no vais a utilizar toda la salsa, añadir medio yogur a la mitad de la salsa, y guardar el resto para otra ocasión.

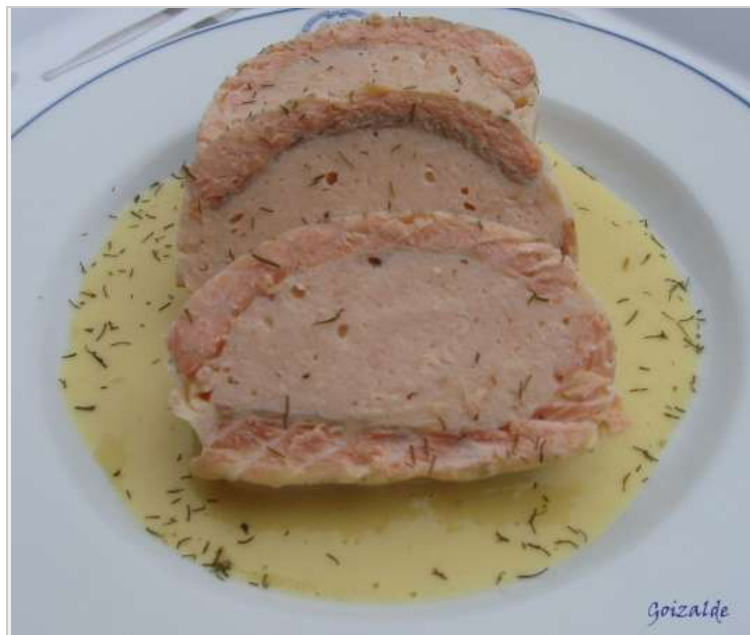
Se puede tomar frío o caliente, tanto el salmón como la salsa. Es una buena receta para tener hecha con antelación. Se puede servir en frío con una salsa tártara

Cortar en rodajas de unos 2-3 cm de ancho y servir con la salsa.



Este trozo de Salmón (el de abajo) lo congelé porque me sobraba y así veía como quedaba. Pues bien, tanto la salsa como el salmón quedan como recién hechos. La salsa no la congelé completa, le faltaba añadir el yogur, todo lo demás sí que tenía. Entonces, una vez descongelado, he puesto la salsa al fuego, la he calentado un poco y le he añadido un poco de yogur fuera del fuego (no calentar la salsa una vez que tenga yogur, se puede cortar). El salmón lo he calentado en el microondas.

RESULTADO: no se nota la diferencia con el recién hecho.



## SALMOREJO DE FRESAS



Con el calor que hace por aquí, hoy es el día ideal para poner en práctica esta receta que me ha enviado Adela, presentadora de Thermomix.

Desde primera hora de la mañana lo tenía hecho y guardado en el frigorífico hasta última hora, para tomarlo bien fresquito.

Muy pocas calorías para un plato delicioso y con todo el verano por delante, repetiré seguro.

Gracias Adela

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 500 gr de fresas
- 150 gr de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 250 gr de tomate de rama
- 40 gr de pan duro
- una pizca de azúcar, sal y pimienta
- 50 gr de aceite de oliva virgen extra
- un chorrito de vinagre de jerez
- lascas de ventresca de bonito en aceite para acompañar

## ELABORACIÓN

Poner en el vaso las fresas, el pimiento rojo, el tomate y el ajo y triturar en vel máx unos segundos. Añadir el pan y triturar otra vez unos segundos en vel máx.

Salpimentar y agregar el azúcar y el vinagre y poner la Thermomix en marcha en vel 5 e ir añadiendo el aceite poco a poco por el bocal con el cubilete puesto.

Triturar de nuevo en vel máx unos 10 seg y meter al frigorífico para que a la hora de servir esté muy frío.

Servir acompañado con unas lascas de ventresca de bonito y decorado con un poco de perejil y unas gotas de aceite virgen extra.

**250 Kcal/ración**



## SALSA AGRIDULCE



Un poco de cocina oriental. Hay diversidad de maneras de elaborar una salsa agridulce, pero yo llevo mucho tiempo utilizando esta y en casa gusta mucho.

Para acompañar arroz, rollitos, platos de cerdo, pollo, etc. Cada un@ que lo ponga en el plato que más le guste.

### INGREDIENTES

- 75 ml de vinagre (yo le pongo vinagre de vino)
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de ketchup
- 75 ml de agua
- 1 cucharadita de moka de maizena

### ELABORACIÓN

Poner en el vaso el vinagre, el azúcar y el ketchup 15 min, varoma, vel 1 sin cubilete. Mientras tanto, disolveremos la maizena en los 75 ml de agua fría y cuando termine el tiempo, añadir esta mezcla por el bocal y hervir 2 min, varoma, vel 1.



## SAN JACOBOS DE CALABACÍN, SERRANO Y QUESO



La de cosas que se pueden hacer con el calabacín, no tienen fin. Y es que vale para todo, queda bien con todo y es admitido en casi cualquier elaboración.

La mayor parte de sus propiedades están en la piel, la cual es mejor lavarla bien y consumirla, que pelarla y tirarla.

Con un aporte calórico de unas 25 kcal por 100 gr, se convierte en una de las verduras menos calóricas que conocemos. Sale muy bien de precio, ya que no tiene apenas desperdicio.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1/2 litro de agua
- 1 calabacín grande
- 8 lonchas de jamón serrano
- 8 lonchas de queso (el que más os guste)
- harina, huevo batido y pan rallado aromatizado con ajo y perejil
- aceite para freír

### ELABORACIÓN

Aprovecharemos en primer momento para hacer el pan rallado, ya que tendremos el vaso seco. Poner unas rodajas de pan seco junto con un diente de ajo pelado y unas hojas de perejil, pulverizar a vel máxima unos segundos hasta que este todo bien picadito. Reservar.

Sin lavar el vaso, echar el agua y poner a hervir 5 min, varoma, vel 1. Mientras tanto iremos cortando el calabacín en 3 trozos y de cada trozo de esos sacaremos láminas que iremos colocando en el cestillo en posición vertical, dejando espacio entre las láminas para que el vapor circule. Colocar el cestillo en el vaso y programar 4 min, varoma, vel 1, con el cubilete puesto para conservar el vapor en el interior.



Mientras se cuecen al vapor los calabacines, iremos preparando el relleno: cortaremos las lonchas de jamón por la mitad a lo largo y haremos lo mismo con las lonchas de queso, de tal manera que al meter el queso en el serrano nos queden unos paquetitos del tamaño de las lonchas de calabacín.

Una vez cocido el calabacín, lo pondremos bajo el grifo para refrescalo en el mismo cestillo y lo colocaremos sobre papel absorbente para quitar la mayor humedad posible.

Montar los San Jacobos: una lámina de calabacín debajo, un paquetito de serrano con queso y otra lámina de calabacín encima. Pasar por harina, huevo y pan rallado y freir en abundante aceite. Sacar sobre servilleta de papel para escurrir el exceso de grasa.

NOTA: yo no le pongo nada de sal, porque creo que con la que le va a aportar el jamón serrano tiene suficiente, pero para gustos...

El pan rallado puede ser normal, sin aromatizar. A mi es que me gusta aromatizarlo, sobre todo con ajo y perejil, luego se conserva perfectamente en el congelador en un tupper. No se apelmaza, siempre está a punto para ser utilizado.

## SKREI A LA GALLEGA



Otra receta de este magnífico bacalao. Una receta de toda la vida con un toque nuevo: el skrei en vez de la merluza. Cambiamos las patatas cocidas por crema de patatas.

### INGREDIENTES (4 personas)

- 1/2 cubilete de aceite
- 3 dientes de ajo fileteados y 2 dientes enteros pelados
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 litro de agua
- 400 gr de patata
- 8 lomos de 100 gr cada uno de skrei
- 100 ml de nata
- sal y pimienta

### ELABORACION

Poner en el vaso el aceite y los dos tipos de ajo (fileteado y entero) 6 min, varoma, giro izq, vel cuchara. Sacar del vaso los ajos enteros con una cucharada de aceite y reservar. Añadir pimentón a lo que queda en el vaso y reservar en otro recipiente.

Sin lavar el vaso poner el agua y la patata troceada, salar. Programar 20 min, varoma, giro izq, vel cuchara. Mientras hierva el agua, salpimentar el bacalao y colocarlo en el varoma, cuando queden 7 min para que termine el tiempo, colocar el varoma sobre la tapa.

Al terminar el tiempo, quitar el varoma sin destapar. Colar las patatas y una vez quitado todo el agua poner las patatas en el vaso junto a los ajos enteros y el aceite reservados y la nata, salpimentar y triturar a vel máx 10 seg.

En una fuente poner en el fondo la crema, colocar el pescado y salsear con los ajos laminados y el aceite con pimentón.

Servir en el momento.

NOTA: se puede cambiar el bacalao Skrei por cualquier tipo de pescado blanco, como la merluza, por ejemplo.

## SKREI CON TOMATE AL TOMILLO



El Skrei es el Rey de los bacalaos, su temporada se abre en enero y podemos disfrutarlo hasta abril. Su carne blanca, firme pero jugosa es un manjar que nos llega desde el norte de Europa. Realiza un largo recorrido para el desove, llegando a las Islas Lofoten, donde el agua es más cálida y apta para la reproducción. Durante este largo recorrido su alimentación se basa en marisco y arenques, de ahí su calidad.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 lomos de skrei de unos 180 gr cada uno
- 1 cebolla
- 20 gr de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 lata de tomate triturado de 400 gr
- sal, azúcar, pimienta y tomillo al gusto

### ELABORACION

Poner la cebolla en cuartos y el ajo en el vaso, trocear 20 seg en vel 4, añadir aceite y programar 20 min, varoma, vel cuchara. Echar el tomate, salpimentar, añadir un poco de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate y programar 15 min, varoma, vel 1.

Salpimentar los lomos de skrei, colocarlos en el varoma y poner el recipiente sobre el vaso. En unos 7-10 min (depende del grosor) el pescado estará listo, quitar el varoma del vaso y dejar reposar y escurrir.

Al terminar el tiempo de la salsa de tomate, colocar el skrei en el plato y cubrir con un poco de salsa.

## SOPA DE PESCADO



Parece que ya es tiempo de empezar con platos de cuchara. Uno de mis platos favoritos es la sopa de pescado y aunque aquí os lo explique con estos ingredientes, pocas veces lo hago igual. Todo depende de la pescadería y lo que pueda encontrar en ella, o en la zona de congelados.

Lo que si me parece imprescindible es hacerlo con un buen **Fumet** y añadirle siempre algo de marisco, normalmente gambas o langostinos y aprovechar sus cabezas y cáscaras para enriquecer más aún ese Fumet. También me gusta poner algo de pescado de roca porque creo que le aporta bastante sabor.

Unas veces le pongo arroz, otras le doy consistencia con harina y otras veces con pan tostado. Esta vez lo he hecho con arroz, es como más me gusta a mi.

INGREDIENTES (Para 4-6 personas)

### **Para enriquecer el fumet**

- 12 langostinos
- 10 gr de aceite

**Para el sofrito**

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de pimiento rojo
- 50 gr de pimiento verde
- 1 zanahoria
- 50 gr de aceite
- 100 gr de salsa de tomate

**Para la sopa:**

- 1 litro de **Fumet** o Caldo de pescado
- 40 gr de arroz

**Tropezones:**

- 1 cola de rape congelada
- 150 gr de filetes de cabracho congelados
- 150 gr de merluza
- 200 gr de almejas
- 12 mejillones
- 50 ml de brandy o similar

**ELABORACIÓN**

Pelar los langostinos y reservarlos. Poner las cabezas y las cáscaras en el vaso con los 10 gr de aceite y sofreír 5 min, varoma, vel 1. Añadir 300 ml del fumet de la sopa y cocinar 5 min, varoma, vel 3. De esta forma conseguiremos que suelten todo el sabor, pero no hace falta triturar. Cuando termine el tiempo lo colaremos primero por un chino y luego por un colador muy fino o uno de esos de tela para colar café, para que no pase ningún trocito de cáscara que nos estropee la sopa. Mezclar con el resto del fumet y reservar.

Limpiar el vaso y poner dentro la cebolla, el ajo, los dos pimientos y la zanahoria, todo ello previamente troceado. Picar 10 seg en vel 6. Añadir el aceite y sofreír 15 min, varoma, vel 1. Agregar el tomate, triturar 10 seg, vel 8 y cocinar 5 min, varoma, vel 2.



Añadir el fumet y poner a hervir 10 min, varoma, vel 1. Ir colocando los mejillones y las almejas en el recipiente varoma. Cuando comience a hervir echamos el arroz por el bocal, cocinamos 12 min, varoma, vel 1. Cuando queden 6 min para terminar colocar el recipiente varoma sobre la tapa del vaso para que se cocinen las almejas y mejillones.

Los tropezones de pescado los tenemos que tener completamente limpios de piel y espinas y troceados en dados, los langostinos pelados pero enteros.

En una cazuela antiadherente (o en una sartén) ponemos unas gotas de aceite y salteamos el pescado y los langostinos para que cojan color (es preferible saltearlos en 2 ó 3 veces para que se doren y no suelten agua), ponemos todo el pescado junto en una cazuela grande, echamos el brandy y flameamos. Añadimos lo del vaso de la Thermomix y dejamos que de un hervor el conjunto. Por último agregamos las almejas y los mejillones.

## TACCONI CON SALSA DE CEBOLLA



Dando una vuelta por el super, buscando algo diferente, me encontré con esta pasta que me pareció muy vistosa y llamativa, la metí al carro.

Ahora, una vez cocinada, puedo decir que aparte de bonita y llamativa esta buenísima y la salsa que le he puesto es una de las que recomienda en su etiqueta.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 400 gr de Tacconi (es un tipo de pasta, si no se tiene se puede utilizar de otro tipo)
- 3 cebollas
- 70 gr de mantequilla
- 200 gr de nata
- 70 gr de queso parmesano rallado
- sal

### ELABORACIÓN

He cocido la pasta de manera tradicional mientras hacía la salsa en la Thermomix: poner la cebolla en cuartos en el vaso y trocear 3 seg, vel 4, bajar los restos de las paredes y repetir la operación, la cebolla ha de quedar en trozos que se vean. Añadir la mantequilla y programar 25 min, varoma, giro a la izquierda y vel cuchara. Precalear el grill del horno.

Agregar la nata y sazonar, 10 min, 90°C, giro izq, vel cuchara. Poner la pasta cocida y escurrida en una bandeja de horno, napar con la salsa, espolvorear con el queso rallado y gratinar en el horno.

## TARTA DE CEREZAS



Fresquita, suave, deliciosa y riquísima, esos son los adjetivos que le han puesto después de dejar los platos vacíos, mientras se lo comían solo se escuchaba: Mmmmmm

Es una tarta muy fácil de hacer, os animo a que la probéis. Se pueden cambiar las cerezas por cualquier tipo de fruta, eso si, que sea una fruta con sabor.

### INGREDIENTES

#### **Para la base:**

- 50 gr mantequilla
- 180 gr de sobaos
- 30 ml de jerez dulce

#### **Para el relleno de la tarta:**

- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 150 gr de leche condensada
- 250 gr de queso mascarpone (1 terrina)

**Para decorar:**

- 200 gr de cerezas picotas
- 100 gr de mermelada de cerezas

**ELABORACIÓN**

Precalentar el horno a 200°C.

**Base:** Poner la mantequilla en el vaso 3 min, 60°C, vel 2 para que se funda. Agregar los sobaos algo desmigados y el jerez. Mezclar bien 20 seg, vel 5, bajar los restos de las paredes y repetir la operación. Colocar esta masa como base en el molde que vayamos a utilizar y meter al horno mientras elaboramos el relleno.

**Relleno:** poner todos los ingredientes en el vaso y mezclar bien 30 seg en vel 6. Echar esta mezcla en el molde y hornear 25 min a 200°C. Colocar la bandeja en el carril uno por debajo del medio para que no se dore mucho por arriba pero que cuaje. Si se dora demasiado, tapar con papel de aluminio.

**Decoración:** mientras la tarta esta en el horno, iremos cortando las cerezas por la mitad y deshuesándolas. Una vez horneada, colocar las cerezas en la superficie mientras la tarta aún está caliente. Poner la mermelada en el vaso y calentarla 2 min, 60°C, vel 2. Con un pincel pintar toda la superficie de la tarta con la mermelada y meter al frigo un mínimo de 6 horas, mejor toda la noche para que se enfríe bien.



Si no disponemos de mermelada de cerezas, haremos un almíbar con 70 ml de agua y 70 gr de azúcar 5 min, varoma, vel 2. Añadir unos 100 gr de cerezas deshuesadas, triturar 20 seg en vel 6 y programar 5 min, varoma, vel 2. Pintar con esto la superficie de la tarta.

## TARTA SAINT HONORE



No es tan complicada como parece, cuesta más escribir la receta que hacer la tarta. Puede que asuste un poco el ver tantas elaboraciones, pero os puedo asegurar que son solo 4 y muy sencillas, y una vez hechas todas, el montaje es lo más fácil. El resultado es una tarta con diferentes texturas, donde se mezclan la suavidad de la crema Saint-Honoré, el crujiente del caramelo y el toque de los profiteroles y el hojaldre de la base.

Una tarta para quedar bien en cualquier ocasión y en cualquier lugar. De bonita presentación y gustosa al paladar. Comenzaremos haciendo todas las elaboraciones necesarias para al final montar la tarta.

### PASTA CHOUX

#### INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- 80 gr de mantequilla
- una pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 120 gr de harina
- 3 huevos medianos
- 1 lámina de hojaldre cortada en redondo a la medida de la corona que vamos a hacer
- huevo batido para pintar (yo lo pinté con uno de los huevos que lleva la Pasta Choux, lo batí un poco y lo pinté con ello, ya que solo hace falta un poquito)

## ELABORACIÓN

Poner en el vaso el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar, 5 min, varoma, vel 2.

Precalentar el horno a 180°C.

Abrir el vaso y añadir toda la harina de golpe, mezclar unos 15 segundos en vel 4, cerrar y cocer 3 min, varoma, vel 2. Sacar el vaso de la base y dejar templar unos 15 min sin poner la tapa del vaso.

Cascar los 3 huevos en un bol y cuando la masa anterior esté templada, colocar el vaso en la base y ponerlo en marcha en vel 4 sin tiempo. Añadir por el bocal los huevos de uno en uno y poco a poco, más o menos añadir un huevo cada 30 seg. Poner la masa resultante en una manga pastelera con boquilla rizada. Dejar reposar unos 15 min.

En la bandeja del horno, poner en la base una lámina de silicona o papel de horno, etc. Dar la forma deseada: profiteroles (chuchos), relámpagos, coronas, etc. En este caso, para la Tarta Saint Honoré, tenéis que hacer una corona del tamaño de la tarta que queráis (hacerla sobre la lámina de hojaldre pintada con el huevo batido) y los profiteroles. Mi tarta tiene unos 24 cm de diámetro y es para 4-6 personas. Se puede hacer también en rectangular.



Con estas cantidades salen profiteroles y corona como para hacer una tarta de 24-28 cm de diámetro aproximadamente.

Hornear 25 min 180°C a altura media y cuando termine el tiempo cocer otros 10 min más a 200°C, pero colocando una cuchara o similar en la puerta del horno y que no se pueda cerrar del todo para que el vapor pueda salir de dentro y conseguir así

que se nuestra elaboración se dore y seque bien.

Para las que tengáis hornos modernos: si vuestro horno tiene la función de "Tiro cerrado" y "Tiro abierto", debereis hornear los primeros 25 min con el Tiro cerrado y los últimos 15 min con el Tiro abierto, sin necesidad de hacer el truco de la cuchara.

**IMPORTANTE:** no abrir el horno los primeros 25 min bajo ningún pretexto, sino no nos subirán los profiteroles.

NOTA:

-La función del tiro cerrado es la de dar volumen a los profiteroles, aprovechándose del vapor de agua.

-Con el tiro abierto conseguiremos que ese vapor salga del horno y se dore y se seque nuestra elaboración.

**Mientras horneamos los profiteroles y la corona, montaremos la nata y haremos la crema pastelera**

### NATA MONTADA

#### INGREDIENTES

- 400 ml de nata con un mínimo de 35% de materia grasa (para que monte)
- 1 cucharada de azúcar (si es glas, mejor, pero puede ser en grano)

#### ELABORACION

Meter el vaso en el frigorífico para que se enfríe y la nata en el congelador unos 15 min antes de montarla. Poner la nata y el azúcar en el vaso y montar en vel 3 y medio, la mariposa puede ayudar a montar. Reservar.

### CREMA PASTELERA

#### INGREDIENTES

- 400 ml leche
- 40 gr maizena
- 80 gr azúcar
- 2 huevos
- canela palo, piel de naranja y/o limón
- 2 hojas de gelatina rehidratada en agua fría

#### ELABORACION

Poner la leche en el vaso (reservar un poco) con la canela y las pieles, 10 min, 90°C, vel 1. Colar para quitar pieles y canela.

Añadir al vaso la leche reservada, la aromatizada, harina, azúcar y huevos, batir vel 6, 15 seg.

Programar 10 min, 100°C, vel 3. Cuando termine el tiempo añadir la hoja de gelatina escurrida y girar en vel 3 sin temperatura unos 2 min para que se enfríe un poco.

Meter en un bol, cubrir con film (que el film quede en contacto con la crema, para que no le salga costra) y dejar templar en el frigorífico. Es importante que no se enfríe del todo, ya que quedaría demasiado dura para mezclar con la nata.

### **CREMA SAINT HONORÉ**

Una vez templada la crema pastelera (ha de tener una textura similar a la nata montada para que se mezclen bien), mezclar con la nata montada con ayuda de una espátula con movimientos envolventes hasta que la mezcla esté homogénea. Meter en una manga pastelera con boquilla rizada y dejar enfriar en el frigorífico hasta el momento del montaje de la tarta.

### **CARAMELO**

Es importante hacer el caramelo justo en el momento del montaje de la tarta, ya que ha de estar caliente para trabajar con él.

### **INGREDIENTES**

- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de zumo de limón

### **ELABORACIÓN**

En un cazo al fuego, poner los dos ingredientes y dejar que vaya tomando color hasta que esté doradito, cuidado no se pase de color porque enseguida puede saber como a quemado.

## **MONTAJE DE LA TARTA**

Hacer unos cortes tanto a los profiteroles como a la corona (con tijeras o con cuchillo) para rellenarlos con la Crema Saint Honoré.

Mojar la base de los profiteroles con caramelo e ir pegándolos sobre la corona.

Rellenar el hueco del centro con la crema restante.

**Decoración con la "tela de araña de caramelo"**



Coger con una cuchara un poco de caramelo, que ha de estar algo espeso y dejar caer un hilo sobre la mesa de trabajo (donde habremos puesto previamente unas hojas de periódico para no manchar debajo de la tarta) y según está cayendo el hilo de caramelo pasarlo de un lado a otro de la tarta, de tal manera que se vaya formando la tela de araña.

NOTA: tanto la crema Saint Honoré como los profiteroles y la corona se pueden hacer el día anterior. En este caso guardaremos la crema en la nevera y los profiteroles y la corona con la base de hojaldre en un lugar seco y tapados con un trapo limpio o similar.

## TATIN DE PERAS



No pensé que esta tarta saldría tan rica cocinada al vapor. Cuando me lo dieron a probar la primera vez pensé que había truco, que no podía quedar tan bueno al vapor.

Soy muy cabezona, así que cuando llegué a casa fue lo primero que hice.

Resultado: creo que el que hice yo estaba más rico que el que me dieron a probar (jejejejeje, modestia aparte).

INGREDIENTES (Para 7 moldes individuales)

- caramelo líquido
- 2 peras conferencia grandes o 3 pequeñas
- 40 gr de azúcar
- 40 gr de mantequilla
- una pizca de canela en polvo
- 7 moldes individuales (flaneras) de albal

Para el bizcocho que lo recubre:

- 2 huevos
- 60 gr de azúcar
- 80 gr de harina

Para el vaso:

- 600 ml de agua

## ELABORACIÓN

Repartir el caramelo en las bases de los moldes individuales o en un molde redondo que quepa en el recipiente varoma.

Pelar y cortar las peras en láminas de medio cm o menos y colocarlas en las bases de los moldes en perpendicular.

En el vaso echar el azúcar, la mantequilla y la canela, 2 min, 100 °C, vel 1. Repartir esta mezcla por encima de las láminas de pera por todos los moldes.

Sin lavar el vaso, poner la mariposa, echar los huevos con el azúcar y programar 2 min, 37°C, vel 3 y 1/2. Poner otra vez 2 min, vel 3 y medio, pero ahora sin temperatura. Agregar la harina y mezclar 10 seg en vel 2. Si no se ha mezclado todo bien, quitar la mariposa y mezclar con la espátula con movimientos envolventes.

Cubrir con la masa anterior los moldes, las peras han de quedar cubiertas.

Pasar un poco por agua el vaso (no hace falta fregarlo bien) y poner los 600 ml de agua. Colocar los moldes en el recipiente varoma (si no caben en la base del varoma, aprovechar también la bandeja si los moldes que utilizas no son demasiado altos). Poner el varoma sobre la tapa del vaso y programar 30 min, varoma, vel 2.

Cuando templen, desmoldar y servir.

## NOTAS:

1. Se puede hacer en molde grande siempre y cuando este quepa en el varoma y el tiempo de cocción aumentará unos 10 min, 40 min en total y 200 ml de agua más para el vaso.
2. Yo he utilizado peras conferencia, pero se puede utilizar cualquiera que sea blandita, como la blanquilla por ejemplo. Si utilizáis blanquillas, necesitareis unas 6 peras.
3. Si lo hacéis de un día para otro (que queda genial, por cierto), guardarlo en la nevera y a la hora de servirlo, desmoldar sobre un plato y templar unos segundos en el microondas o tenerlo fuera a temperatura ambiente hasta que pierda el frío de la nevera. No tiene color, está mucho mejor a temperatura ambiente o templado que frío.
4. Servir con cualquier helado o con nata montada sin azúcar.

## TIBURONES CON SALSA DE CHAMPIÑONES



Un plato de pasta sencillo pero succulento. Los champiñones realzan el sabor de cualquier pasta, la nata le da el toque de suavidad. La elección del tipo de pasta está en manos de quien lo vaya a cocinar.

Yo elijo este tipo de pasta "agujereada" cuando quiero que la salsa penetre en estos agujeros y no sólo la cubra por encima.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 300 gr de tiburones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 gr de aceite
- 250 gr de champiñones naturales
- 500 ml de nata
- sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Poner la cebolla y el ajo en el vaso y triturar 20 seg en vel 4. Poner el aceite y programar 10 min, varoma, vel cuchara. Añadir los champiñones limpios cortados en cuartos por el bocal y triturar 10 seg en vel 3, programar 10 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara. Cuando termine el tiempo, echar por el bocal la nata y salpimentar, 10 min, 90°C, vel cuchara.

Mientras la salsa se está haciendo en el vaso, ir cocinando la pasta en una cazuela al fuego para ahorrar tiempo.

Añadir la pasta cocida a la salsa, mezclar bien y servir.

## TIRAMISÚ DIFERENTE



Un postre italiano con algunos cambios en la elaboración pero que en el sabor casi no se aprecian. Este tiramisú no lleva huevos, en su lugar le he puesto natillas, de esta forma no tenemos que estar pendientes de si se va a estropear o no con el huevo crudo, que siempre tiene su peligro

### INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- 200 gr azúcar
- piel de naranja sin nada de blanco
- 1/2 cubilete de ron o licor de café o licor de almendras (al gusto)
- 1 sobre de café soluble (o descafeinado)
- 200 ml de nata para montar
- 500 gr de queso mascarpone
- 2 natillas (tipo danone)
- 2 cucharadas de leche condensada
- 12 sobaos
- cacao en polvo para espolvorear

### ELABORACION

Para ahorrar tiempo poner en un cazo al fuego el agua, el azúcar, la piel de naranja y el licor elegido y dejar hervir unos 10 min. Añadir el café y dejar templar.

Mientras tanto poner la mariposa y montar la nata. Sacar a un bol y reservar.

Sin lavar el vaso y con la mariposa puesta, poner el mascarpone y las natillas y mezclar unos 30 seg en vel 3. Ha de quedar homogéneo, si veis que no es así, poner otros 20 seg. Echar esta mezcla al bol donde tenemos la nata montada y mezclar con una espátula y movimientos envolventes, hasta que este todo bien mezclado. Meter en una manga pastelera.

Partir los sobaos por la mitad a lo largo.

MONTAJE: ir pasando los sobaos por el almíbar y colocando en la base del molde, encima poner una capa de crema, sobre esta otra de sobaos bañados en almíbar y terminar con una de crema. Dejar reposar en frigorífico hasta la hora de servir, mejor si lo dejamos un mínimo de 4 horas, coge más cuerpo.

Para servir espolvorear con cacao en polvo.

## TRIÁNGULOS DE FILO RELLENOS DE LOMO Y BERZA



La Pasta Filo son unas láminas finísimas de hojaldre, se pueden rellenar tanto con dulce como con salado.

Hay que ponerselo fácil a los niños para que coman verdura, si se la escondemos en este tipo de paquetitos ni la ven y se la comen tan felices. Los acompañamos con una buena salsa casera (en mi caso los he puesto con la **Salsa Barbacoa** que hice ayer y que me sobró un poco).

### INGREDIENTES (4 personas)

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde italiano pequeño
- 1/2 pimiento morrón
- 300 gr de berza (col)
- 40 gr de aceite
- 6 filetes de lomo adobado
- 2 lonchas de jamón serrano
- unos tacos de queso semicurado
- 4 láminas de pasta filo
- 150 gr de mantequilla fundida para pintar
- queso rallado para espolvorear

### ELABORACIÓN

Poner en el vaso la cebolla, el ajo, los dos pimientos y la berza, triturar 20 seg en vel 4, bajar los restos de las paredes y añadir el aceite: 20 min, varoma, vel cuchara.

Mientras tanto cortar en daditos los filetes de lomo y el jamón serrano. Cuando acabe el tiempo añadir los daditos a las verduras del vaso y poner 5 min, varoma, giro a la izquierda, vel cuchara. Sacar del vaso y dejar templar un poco.

Cortar cada lámina de pasta filo en 4 rectángulos de unos 8 x 30 cm (más o menos, no tiene por que ser exacto). Pongo las medidas para que veáis que son rectángulos bastante alargados. Pintar cada rectángulo con un poco de mantequilla fundida con ayuda de un pincel, en una de las esquinas poner una cucharada grande del relleno anterior y sobre este unos dados de queso semicurado e ir cerrando en triángulos, enrollándolos sobre sí mismos. Colocar los triángulos sobre una placa con papel de horno con la última doblez hacia abajo, para que no se abran en la cocción. Pintar con mantequilla y espolvorear con queso rallado.

Precalear el horno a 180°C, introducir la placa a media altura y hornear hasta que estén doraditos.

Servir con alguna salsa: de tomate, **Barbacoa**, etc.

Este enlace es de un video de YouTube donde se ve muy bien como se hacen los triángulos con la pasta filo, espero que os sirva de guía.

Pincha [aquí](#) para ver el vídeo.



## TRUFAS



Un dulce más para endulzar nuestras mesas, para regalar o simplemente para degustar unas trufas caseras hechas con los productos que más nos gustan.

He hecho pruebas con diferentes chocolates y rellenos, os cuento mis experiencias:

1. Los que hice con chocolate Nestle postres, me salieron estupendos, de sabor y de textura.
2. Con el chocolate Postres de Eroski también quedan muy bien, muy parecidos a los de Nestle, aunque sigo prefiriendo Nestle.
3. Probé con 1/2 tableta (100 gr) de chocolate negro 52% de cacao + 1 chocolate con leche (100 gr) + 1 chocolate blanco (100 gr), los 3 de Lidl y estos quedaron una gotita más blanditos, aunque se puede manejar bien el chocolate para hacer las bolitas. Yo creo que el truco está en añadir toda la tableta de chocolate negro, o sea, 400 gr de los 3 chocolates en total para los 200 ml de nata y los 40 gr de leche condensada. Eso si, de sabor geniales.

Esta vez he hecho 2 diferentes:

- Los que se ven rebozados en cacao: por dentro solo tienen la masa de la trufa y van rebozados con el cacao
- Los que se ven blancos: la masa de dentro va mezclada con cacahuets triturados y la cobertura es chocolate blanco fundido

## INGREDIENTES

- 300 gr de chocolate Nestlé Postres
- 200 ml de nata para montar
- 40 gr de leche condensada
- 100 gr de chocolate blanco (yo he utilizado el de Lidl) para una de las coberturas
- cacao puro para rebozar las otras
- 50 gr de cacahuetes o cualquier otro fruto seco (opcional)

## ELABORACIÓN

Si queremos mezclar con cacahuete triturado, este es el momento de triturarlo, poner en el vaso y dar golpes de turbo hasta que quede del grosor que nos gusten los trozos, reservar.

Pasar el vaso con un trapo para quitar los trocitos de cacahuete que puedan quedar y poner el chocolate nestlé postres, trocear 10 seg en vel 8. Añadir la nata y la leche condensada y programar 4 min, 60°C, vel 2. Cuando esté todo bien fundido y homogéneo, separa la masa en 2. A una de ellas mezclar los cacahuetes y la otra dejarla tal cual, guardar en tupper y meter al frigo como mínimo toda la noche para que se endurezca bien.

Para hacer las bolas, coger porciones con la mano y dar forma. Las que van cubiertas de cacao en polvo es ahora cuando las rebozamos y las guardamos en el frigo en un tupper o similar, estas ya están listas.

A las otras, les damos la forma, las colocamos sobre papel de horno y las metemos al frigo para que se endurezcan un poco mientras fundimos el chocolate blanco. Yo esta vez lo fundí en el microondas, (tenía la Thermomix ocupada) troceando el chocolate y fundiendo poco a poco, empezando por unos 20 seg y luego cada vez tener menos tiempo de seguido. Cuando esté líquido (cuidado que no se queme) colocar las trufas en las cápsulas y con una cucharilla echar por encima el chocolate blanco cubriendo bien las esquinas. Meter al frigo para que vuelvan a coger cuerpo.

Para fundir el chocolate en la Thermomix mirar [aquí](#)

Tanto unas como otras, quedan mucho mejor si pasan una noche entera en el frigo una vez hechas y formadas. Guardar en tupper cerrado para que no cojan sabores ni olores.

## TUBOS DE YORK CON PURE DE PATATA



Niños y mayores disfrutan con este tipo de platos sencillos y a su vez deliciosos, para preparar en un abrir y cerrar de ojos, con ingredientes que nunca faltan en la despensa. Este es el típico plato que te saca de un apuro en un momento dado.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 650 gr de patata pelada
- 200 ml de leche
- 20 gr de mantequilla
- una pizquita de tomillo, pimienta blanca y sal
- 8 lonchas de jamón york
- 8 lonchas de queso
- queso rallado para espolvorear
- un puñadito de semillas de sésamo

### ELABORACION

Para hacer el puré de patatas poner en el vaso la patata pelada y troceada, la mantequilla, las especias, sal y la leche. Programar 20 min, giro a la izq, vel cuchara, 100°C. Cuando termine el tiempo poner en vel 3, 1 min, sin temperatura.

Dejar templar un poco y colocar las lonchas de york sobre una bandeja, encima poner las lonchas de queso y encima poner puré y enrollar.

Engrasar un poco una fuente de horno e ir colocando los rollos de york con la abertura hacia abajo, poner por encima el queso rallado, espolvorear con semillas de sésamo y gratinar 5-10 min (el tiempo depende de cada horno) hasta que se doren un poco el queso y el sésamo.

Si hemos hecho los rollos con antelación y a la hora de gratinar están fríos del frigorífico, encender el horno arriba y abajo para que se calienten y a la vez se vayan gratinando.

NOTA: el puré de patatas se puede enriquecer con muchas cosas: diferentes quesos, pimientos rojos triturados con el puré, salsa de tomate, mostaza, triturando el puré con [ajos y/o cebolletas confitadas](#), etc.

## TURRON CRUJIENTE DE CHOCOLATE CON PISTACHOS



No quedan más que 3 semanitas ya para Navidad y eso es lo que quiero recordaros con esta receta tan fácil y sencilla pero a la vez riquísima.

Se pueden hacer turrones de chocolate con cualquier fruto seco y con cualquier tipo de cereales para darle ese crujiente. Yo esta vez he elegido los pistachos y el arroz inflado chocolateado.

### INGREDIENTES

- 400 gr de chocolate con leche
- 50 gr de chocolate negro
- 50 gr de arroz inflado de chocolate
- 200 gr de pistachos pesados con cáscara (sin cáscara quedan en unos 80 gr)

### ELABORACIÓN

Poner los chocolates en el vaso y pulverizar 15 seg en vel 8, bajar los restos de las paredes y fundir 5 min, 50°C, vel 2. Durante este proceso abriremos el vaso 3 ó 4 veces para bajar el chocolate que va quedando en las paredes y así conseguiremos que se funda por igual.

Poner en marcha la Thermomix en vel 2 y añadir los pistachos por el bocal y a continuación el arroz inflado. Dejar unos segundos más para que se mezcle bien y poner la masa resultante en un molde de silicona para plum cake o similar. Si no se tienen moldes de silicona, cubrir cualquier otro molde o

tupper con papel de horno para desmoldar mejor y poner encima la masa del turrón. Dejar endurecer en el frigorífico.

## YEMAS DE ESPÁRRAGO SOBRE HOJALDRE GRATINADAS CON SALSA HOLANDESA



Hacía ya mucho tiempo que no cocinaba este delicioso pintxo, pero buscando en el baúl de los recuerdos lo he recuperado.

La Salsa Holandesa tiene muy mala fama, porque es una salsa un poco dificultosa de elaborar, se corta con facilidad y además hay que guardarla en un lugar cálido y como lleva huevo no se puede guardar durante más de 3 ó 4 horas.

Pero como a todo, *"llegó la revolución"* para esta salsa, tan rica y sabrosa a la vez que suave y jugosa. Con esta manera de elaborarla que os explico aquí, ni se corta, ni se estropea en tan poco tiempo y además se puede guardar en el frigorífico de un día para otro.

INGREDIENTES (Para unos 12 pintxos)

**Para la Salsa Holandesa:** con estas cantidades sale salsa suficiente como para napar unos 12 rectángulos de yemas sobre hojaldre

- 150 gr de mantequilla
- 3 yemas de huevo

- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada del agua de las yemas de espárrago
- una pizca de sal y pimienta negra

**Resto de ingredientes:**

- 1 plancha de hojaldre fresco (yo utilizo el hojaldre de Lidl)
- uno o dos botes de yemas de espárragos (depende de la cantidad)

ELABORACIÓN

**Para la Salsa Holandesa:**

Lo primero que hay que hacer es derretir la mantequilla en el microondas o en un cazo al fuego, teniendo cuidado de que no hierva y dejar reposar para que el suero se pose abajo. Si vemos que arriba nos sale una espuma blanquecina, la quitaremos también con ayuda de una cuchara.

Colocar la mariposa en las cuchillas y echar las yemas junto al zumo de limón y el agua de las yemas. Programar 6 min, 37°C, vel 3 y 1/2 hasta que la mezcla blanquee y se esponje. Si veis que no ha esponjado lo suficiente, poner otros 2 ó 3 min, misma vel y temperatura.

Con el cubilete puesto en el bocal y la Thermomix en marcha en vel 3 y 1/2 sin temperatura, iremos añadiendo muy poco a poco la mantequilla teniendo cuidado de que no caiga el suero blanquecino del fondo. Salpimentamos al gusto y reservamos la Salsa Holandesa en un bol tapado con film en el frigorífico, así cogerá un poquito más de consistencia.

Mientras tanto, precalentamos el horno a 180°C.

Estiramos el hojaldre sobre la mesa de trabajo y cortamos primero tiras y luego rectángulos de la medida aproximada de dos yemas de espárrago. Pinchamos la superficie del hojaldre para que suba lo menos posible, lo pintamos con las claras que nos han sobrado de la holandesa o con un poco de agua o leche y lo horneamos unos 15 min a 180°C.



Preparar el horno con el grill para gratinar los pintxos.

Una vez horneados los rectángulos de hojaldre, colocaremos sobre cada uno un par de yemas de espárragos, que naparemos con la salsa holandesa. Gratinar con el grill a máxima potencia hasta que se doren. Servir calientes o templados, fríos ya pierden un poco, aunque también están buenos.

NOTAS:

1. Esta Salsa Holandesa se puede conservar en el frigorífico un solo día, ya que lleva yemas de huevo que no han superado los 37°C.
2. Si guardamos la salsa más de 2 ó 3 horas en el frigo, veremos que se nos ha quedado bastante más dura, es porque se ha solidificado la mantequilla. Para que vuelva a estar manejable y sin cortarse, meter unos pocos segundos en el microondas y revolver con un tenedor, repetir esta operación hasta que tenga una textura consistente para que nape bien las yemas, pero a su vez untuosa para poder manejarla bien. Cuidado que no quede líquida!!!
3. Si queremos preparar este pintxo con antelación podemos tener el hojaldre ya horneado y la salsa ya hecha. A última hora colocar las yemas, nape con la salsa y gratinar.

La **Salsa Holandesa** es ideal para pescados, verduras, etc