

En casa con Thermomix®

En casa con Thermomix®





Editorial



Queridos cocineros Thermomix®:

Con mucho cariño les presento nuestro segundo libro de cocina chileno, **En casa con Thermomix**®, que nace en un año especial, un año donde todos tomamos el compromiso de quedarnos en casa. ¿Y qué pasó? Aprendimos a volver a lo básico, a valorar el compartir y estar juntos. Para los que tenemos la suerte de amar la cocina y, de además tener el apoyo de nuestra Thermomix®, fue un momento de cuidar a los nuestros y compartir con ellos ricas, entretenidas y sanas recetas que reflejan todo nuestro cariño.

En casa con Thermomix® es un libro donde entregamos lo mejor de nosotros, de nuestro equipo, de nuestros chefs y sus talleres, que día a día trabajando en conjunto, con pasión, flexibilidad y compromiso, lograron este fantástico libro que esperamos los haga sentir acompañados y parte de esta gran familia.

Que este libro les sea de gran ayuda y ahora...¡los invitamos a cocinar!

Macarena Urruticoechea D. Directora Fema Distribuidor Oficial Thermomix® Chile



Conoce todo lo que Thermomix® hace por ti

1. Remover

Thermomix® remueve sin parar los ingredientes por usted, permitiendo una distribución uniforme del calor y una cocción perfecta sin tener que estar atenta permanentemente.

2. Mezclar

De velocidad 3 a 5.

Thermomix® mezcla los ingredientes de manera uniforme, fácil y rápida. En unos segundos su preparación estará lista.

3. Emulsionar

De velocidad 4 a 5.

Con Thermomix® preparar un aderezo o una mayonesa perfectamente emulsionada es algo muy fácil. Se sorprenderá.

4. Picar-trocear

De velocidad 4 a 6.

Con Thermomix® picar cebolla, hierbas, verduras, frutos secos, carnes y muchos ingredientes más, es cosa de segundos.

5. Triturar

De velocidad 6 a 10.

Con Thermomix® sus licuados, smoothies, cremas o purés, siempre tendrán la textura perfecta. Esta función también le permite rallar queso.

6. Pulverizar

De velocidad 9 a 10.

Thermomix® puede moler y pulverizar hasta reducir al polvo más fino los frutos secos, cereales, legumbres, azúcar, café en grano, etc.

7. Batir

De velocidad 2 a 4 (máximo).

Insertando la mariposa en las cuchillas, Thermomix® bate crema y claras.

8. Pesar

Thermomix® cuenta con una balanza integrada de alta precisión que permite ir añadiendo los ingredientes al vaso con exactitud mientras cocina su receta.

6

9. Temperatura Varoma

Cocine al vapor una gran variedad de ingredientes utilizando el Varoma y/o cestillo para cocinar en niveles. Los alimentos preparados al vapor tienen un sabor más intenso, una textura más firme y sus nutrientes son mejor aprovechados.

10. Calentar

Entre 37° y 95°C.

Los sensores integrados del vaso regulan la temperatura con exactitud y uniformidad. Esta precisión ayuda a conservar mejor los nutrientes de los ingredientes.

11. Cocinar con temperatura controlada Entre 37°C y 120°C.

Gracias a esta función y a la eficaz conducción del calor, usted puede efectuar diferentes tipos de cocción durante una preparación. Por ejemplo: saltear, calentar y cocinar, todo con óptimos resultados.

12. Amasar

Con Thermomix® podrá preparar todo tipo de masas en un par de minutos. Esta función imita la acción de amasado de un panadero profesional, consiguiendo un resultado inigualable.

13. Cocinar al vacío

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Los alimentos se cocinan en su propio jugo, de una manera más saludable y conservan mejor su sabor y aroma.

14. Cocción lenta

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Cocine por hasta 8 horas e intensifique los sabores. El resultado será más tierno y jugoso.

15. Fermentar

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Thermomix® permite fermentar masas y yogur por hasta 12 horas. Es un proceso muy sencillo y práctico pues la temperatura exacta garantiza el proceso de fermentación.

16. Hervidor

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Use el modo Hervidor para calentar agua a la temperatura que usted necesite. Thermomix® la calentará con precisión.

Si usted posee el equipo TM31 o TM5, igualmente puede obtener el mismo resultado programando de forma manual la temperatura deseada.

17. Alta temperatura

Esta función solo se encuentra disponible para TM6 en recetas de cocina guiada. Textura y sabor garantizados en sofritos. Logra de forma espectacular el caramelizado de los ingredientes.

18. Puntos de azúcar

Esta función solo se encuentra disponible para TM6 en recetas de cocina guiada. Thermomix® pone a su alcance los diferentes puntos de caramelización del azúcar, logrando sabores más intensos y nuevas técnicas de cocina en repostería.

19. Velocidad progresiva 5-10

Método seguro para licuar contenido caliente: aumente la velocidad progresivamente.

20. Espesar

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Ideal para preparar de manera automática salsas dulces y saladas, cremas espesadas con almidón, salsas emulsionadas en caliente, postres y untables. Ponga los ingredientes en el vaso, seleccione modo Espesar, ajuste temperatura, gire el selector y Thermomix® controlará el tiempo de cocción según la cantidad, tipo de ingredientes y temperatura.

21. Cocción de arroz

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Útil modo de cocción que le facilitará cocinar los diferentes tipos de arroz, la quinoa y otros muchos cereales como el mijo, el bulgur, etc. Ponga el arroz en el vaso junto con el agua, los condimentos, seleccione el modo Cocción de arroz y gire el selector. Thermomix® controlará el tiempo y la temperatura de forma automática.

22. Cocción de huevos

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Elija el punto de cocción deseado y Thermomix® los hervirá exactamente al punto de su preferencia.

23. Prelavado

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. ¡Thermomix® le facilita hasta la limpieza! Cuenta con 4 opciones de prelavado, con y sin temperatura. Seleccione el nivel de limpieza que desea obtener y listo.

24. Actualizaciones constantes

Actualizaciones se instalarán automáticamente en su equipo para que su Thermomix[®] sea cada vez más funcional.

25. Recetas con video explicativo

Esta función solo se encuentra disponible para TM6. Ahora su Thermomix® cuenta con videos cortos explicativos e inspiradores para ayudarle a preparar nuevas recetas. Sáquele partido a esta gran ayuda y mejore su experiencia culinaria.

26. Conexión a wifi

Su Thermomix® TM6 viene con acceso directo a la plataforma de Cookidoo®. Desde la pantalla de su equipo podrá disfrutar de más de 60.000 recetas internacionales que le permitirán preparar increíbles platos con el mínimo esfuerzo. También puede acceder a este servicio desde su TM5 si cuenta con el dispositivo Cookidoo®.



7



Índice

- 5 Introducción
- 6 Conoce todo lo que Thermomix® puede hacer por ti
- 11 Aperitivos
- 31 Sopas y Cremas
- Ensaladas y Aderezos
- Acompañamientos
- 69 Pescados, Mariscos y Algas
- Vacuno, Cerdo y Ave
- Verduras, Cereales y Pastas
- 115 Repostería
- 127 Pastelería
- Panadería y Bollería

165 Índice de recetas



Aperitivos



Coco loco

¡Todo un éxito! Cada gota de este trago es un estallido de sol, música y fiestas caribeñas.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 10 min



Fácil



6 vasos

Ingredientes

20 g de coco rallado y un poco más para decorar los vasos

50 g de azúcar

300 g de piña fresca en trozos (reserve 6 trozos pequeños para decorar)

100 g de crema de coco espesa

500 g de cubos de hielo

300 g de ron de coco Malibú® o 200 g de ron blanco

Accesorios útiles

6 vasos (200 ml)

Información nutricional

Por vaso	
Energía	204 kcal /855 kJ
Proteína	1 g
Carbohidratos	25 g
Grasa	6 g

PREPARACIÓN

- Cubra la base de un plato con una capa delgada de coco rallado, humedezca el borde de los 6 vasos con agua y pase la boca de los vasos sobre el coco para que éste se adhiera a los bordes. Reserve.
- Ponga en el vaso el coco, el azúcar y triture **15 seg/vel 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue la piña, la crema de coco y triture 15 seg/vel 5-10 progresivamente.
- Añada el hielo, el ron y triture 20 seg/vel 5-10 progresivamente.

 Distribuya en los vasos reservados y termine de decorar con un trozo de piña en el borde de cada vaso. Sirva de inmediato.



Chardonnay sour

Aperitivo muy fresco y refrescante, que al ser en base a vino, es mucho más suave que el pisco sour tradicional.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 10 min



Fácil



6 copas

Ingredientes

130 g de azúcar

150 g de limón sutil pelado, sin parte blanca ni pepas

300 g de cubos de hielo

400 g de vino blanco chardonnay

1 clara de huevo

Accesorios útiles

6 copas

Información nutricional

593 kcal /141 kJ
1 g
24 g
<1 g

Preparación

Ponga en el vaso el azúcar y pulverice 15 seg/vel 8.
Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Agregue el limón, el hielo y triture 30 seg/vel 5-10 progresivamente.

Incorpore el vino, la clara y mezcle **1 min/vel 5-10 progresivamente**. Sirva de inmediato.

Sugerenc

Pruebe aromatizar con jengibre. Añada un trozo pequeño de jengibre fresco (5 g aprox.) al momento de pulverizar el azúcar en el paso 1.



Mojito de arándanos

Sabroso como el clásico mojito cubano. Con esta refrescante versión todos se sorprenderán por su color, frescura y sabor.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 10 min



—— Fácil



6 vasos

Ingredientes

500 g de cubos de hielo

400 g de arándanos

100 g de azúcar

100 g de limón pelado, sin parte blanca ni pepas

200 g de agua

350 g de ron blanco

600 g de bebida gaseosa sabor a limón

- 6 ramitas de menta para decorar
- 6 rodajas de limón para decorar

Accesorios útiles

6 vasos (350 ml), colador

Información nutricional

Por vaso	
Energía	276 kcal /1154 kJ
Proteína	1 g
Carbohidratos	36 g
Grasa	1 g

Preparación

Ponga el hielo en el vaso y triture **8 seg/vel 5**. Distribuya equitativamente en los 6 vasos.

Ponga en el vaso los arándanos, el azúcar, el limón, el agua y triture 30 seg/vel 10.

Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y mezcle **10 seg/vel 3**. Cuele y reserve.

Ponga en el vaso el jugo de arándanos colado, el ron, la bebida gaseosa sabor a limón y mezcle **3 seg/vel 3**. Distribuya en los vasos con hielo preparados y decore con hojas de menta y rodajas de limón. Sirva de inmediato.



Galletas de semillas

Un día fui a la casa de una amiga y tenía estas galletas rústicas de aperitivo. Me enamoré de ellas, pedí la receta y llegué a prepararlas en mi Thermomix®. - Elisa Undurraga E.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total



Fácil



40 nidades

Ingredientes

130 g de semillas de linaza

130 g de semillas de zapallo

130 g de semillas de sésamo

130 g de harina integral

300 g de agua

30 g de aceite de oliva

1 cucharadita de sal marina

Accesorios útiles

2 láminas de silicona (40 cm x 30 cm), film plástico, uslero, frasco grande de vidrio con boca ancha y tapa hermética

Información nutricional

Por unidad	
Energía	157 kcal /657 kJ
Proteína	2 g
Carbohidratos	5 g
Grasa	15 g

Preparación

→ Precaliente el horno a 180°C.

Ponga en el vaso las semillas de linaza, las semillas de zapallo, las semillas de sésamo, la harina integral, el agua, el aceite de oliva, la sal marina y mezcle 10 seg / \$\Pi\$ /vel 3.

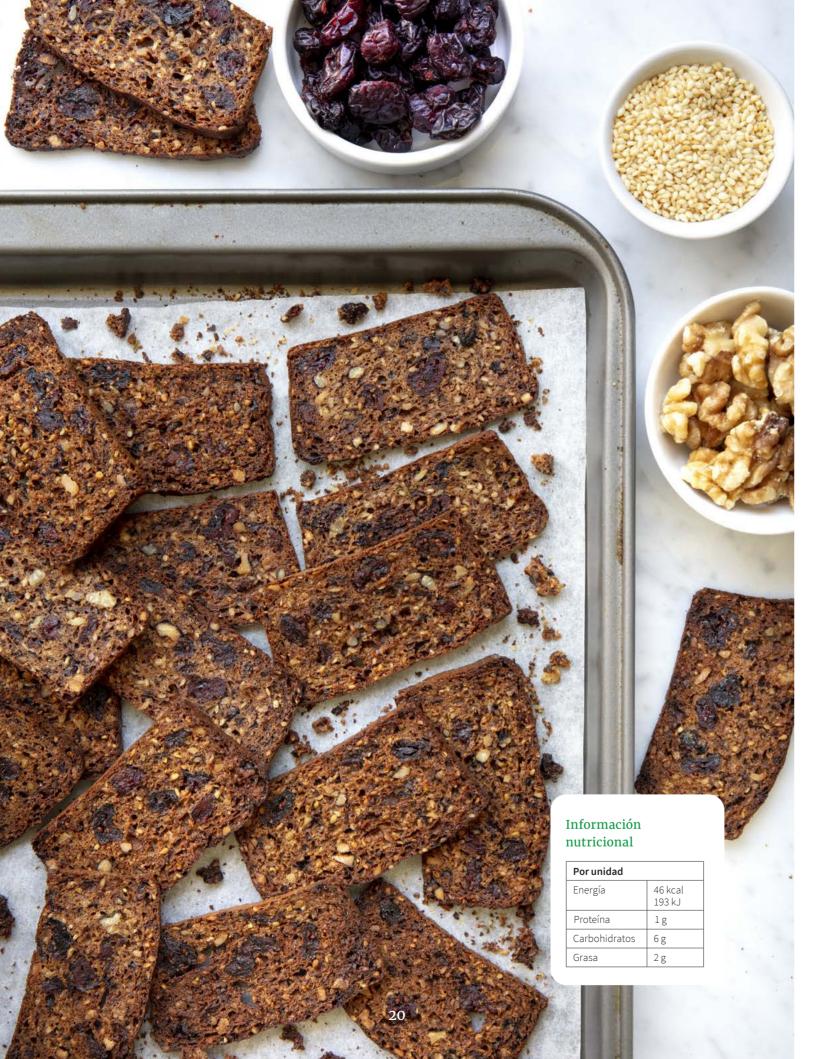
Coloque la mitad de la masa sobre una lámina de silicona, cúbrala con film plástico y con ayuda de un uslero extiéndala hasta cubrir toda la lámina o lograr un espesor de 5 mm. Repita el proceso con la masa restante en la otra lámina de silicona.

Retire el film plástico y marque con la espátula tiras verticales de 2-3 cm de ancho. Hornee durante 15-20 minutos (180°C) o hasta que estén doradas. Retire del horno y deje enfriar.

Una vez frías, parta cada lámina con la mano de manera irregular para darle a las galletas una apariencia más rústica. Sirva o guarde en un frasco grande de vidrio con tapa hermética.

Sugerencia

Si no tiene làmina de silicona, puede sustituirla por papel para hornear.



Tostadas crujientes para aperitivo

Ideales para servir de aperitivo, acompañadas de algún paté, queso y/o salsa para untar. ¡Hasta solas son muy ricas! - Macarena Marchant S.



Tiempo de preparación 20 min



Tiempo total



Medio



45 nidades

Ingredientes

- 10 g de mantequilla para engrasar el molde
- **250** g de leche semidescremada
- 50 g de azúcar
- **60 g** de yogur natural griego (sin endulzar)
- 75 g de harina
- **75 g** de harina integral
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 30 g de semillas de sésamo
- 100 g de nueces
- 100 g de cranberries deshidratados

Accesorios útiles

molde rectangular para pan (30 cm x 10 cm x 9 cm), film plástico, cuchillo dentado para pan, bandeja para horno, papel para hornear

Preparación

- Precaliente el horno a 180°C. Enmantequille un molde rectangular para pan (30 cm x 10 cm x 9 cm) y reserve.
- Coloque en el vaso la leche, el azúcar, el yogur y mezcle **4 seg/vel 4.**
- Añada la harina, la harina integral, el bicarbonato, la cúrcuma, la canela, la nuez moscada, el tomillo, el romero, la sal, la pimienta y mezcle 6 seg/vel 5.
- Agregue las semillas de sésamo, las nueces, los cranberries y mezcle 3 seg/vel 6. Vierta la mezcla en el molde preparado.
- Hornee por 25 minutos (180°C) y retire. Una vez frío, desmolde el pan, envuélvalo en film plástico y llévelo al congelador por 2 horas o hasta que esté semi congelado.
- Precaliente nuevamente el horno a 180°C. Retire el pan semi congelado del congelador, remueva el film plástico y con un cuchillo dentado para pan corte rebanadas de 5 mm de grosor. Cubra una bandeja para horno con papel para hornear, disponga las rebanadas de pan sobre ésta y hornee por 10-15 minutos (180°C) o hasta que estén doradas. Retire y deje enfriar para que queden crujientes.

Mousse de salmón con salsa de yogur

Sorprenda a sus invitados con este sabroso y versátil mousse que puede servir tanto de entrada como de aperitivo.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total 4 h 25 min



ť

Receta completa



Ingredientes

MOUSSE DE SALMÓN

- 150 g de cebolla cortada en dos
- 100 g de mantequilla a temperatura
- 10 g de gelatina sin sabor en polvo
- 60 g de agua
- **700 g** de salmón fresco sin piel ni espinas, cortado en trozos de 2 cm
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 100 g de vino blanco
- 100 g de mayonesa
- 100 g de crema de leche

SALSA Y MONTAJE

- 1 cucharada de ciboulette fresco picado y un poco más para decorar
- cucharada de perejil fresco picado
- 100 g de crema de leche
- $150 \ g$ de yogur natural
- **10 g** de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

Accesorios útiles

molde rectangular (30 cm x 10 cm x 9 cm), film plástico, pocillo de cerámica, cucharita, salsera, fuente para servir

Información nutricional

Receta completa	
Energía	3591 kcal /15035 kJ
Proteína	162 g
Carbohidratos	33 g
Grasa	295 g

Preparación

MOUSSE DE SALMÓN

- Forre un molde rectangular (30 cm \times 10 cm \times 9 cm) con film plástico y reserve.
- Ponga en el vaso la cebolla y trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue la mantequilla y sofría 8 min/Varoma/vel 2.
- Ubique un pocillo de cerámica sobre la tapa del vaso y dentro de éste pese la gelatina y el agua. Retire y con una cucharita mezcle hasta deshacer los cristales de la gelatina. Reserve.
- Agregue al vaso el salmón, la sal, la pimienta, el vino blanco y cocine 8 min/100°C/♠/vel 1.
- Ponga el pocillo con la gelatina (que estará como una pasta sólida) en el microondas por 20 segundos a potencia máxima. Verifique con una cucharita que los cristales estén completamente disueltos, de lo contrario, vuelva a colocar el pocillo de cerámica en el microondas por 5 segundos más.
- Añada al vaso la mayonesa, la crema y mezcle 20 seg/\$\sigmu\rvel 2\$, mientras agrega lentamente la gelatina disuelta a través de la abertura de la tapa.
- Vierta la mezcla en el molde preparado, dé unos golpes suaves sobre la mesa para compactar, cubra con film plástico y refrigere por al menos 4 horas.

SALSA Y MONTAJE

- Lave y seque el vaso. Ponga en el vaso el ciboulette, el perejil y triture Turbo/2 seg/2 veces. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue la crema, el yogurt, el jugo de limón, la sal, la pimienta y mezcle 30 seg/vel 2. Vierta en una salsera, decore con ciboulette y reserve.
- Desmolde el mousse en una fuente cuidando de retirar ambos films plásticos y sirva junto a la salsa.



Paté de palta

Suave y cremoso. ¡Será tu favorito siempre!



Tiempo de preparación 10 min







Tiempo total 4 h 25 min

Fácil

Receta completa

Ingredientes

- **250** g de agua
 - 2 hojas de colapez
- **60 g** de pistachos salados pelados
- **320** g de palta sin piel y sin cuesco
- 1/2 cucharadita de sal
- **225 g** de queso crema a temperatura ambiente
- 10 g de cebollín, solo parte blanca
- **15 g** de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 cucharadita de salsa de Tabasco ®

Accesorios útiles

2 moldes redondos (Ø 12 cm), film plástico, bol, pocillo de cerámica

Información nutricional

Receta completa	
Energía	1703 kcal /7124 kJ
Proteína	39 g
Carbohidratos	41 g
Grasa	158 g

Preparación

- Forre 2 moldes redondos (Ø 12 cm) con film plástico y reserve.
- Ponga en un bol el agua y las hojas de colapez partidas por la mitad para que se hidraten durante 5-10 minutos aprox. Reserve.
- Coloque en el vaso los pistachos y triture **6 seg/vel 5**. Distribuya en ambos moldes preparados y reserve.
- Ponga en el vaso la palta, la sal, el queso crema, el cebollín, el jugo de limón, la salsa de Tabasco® y triture **10 seg/vel 8**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Reserve en el vaso.
- Estruje el colapez ligeramente para escurrir el agua y póngalo en un pocillo de cerámica. Caliéntelo en el microondas por 5-8 segundos en potencia máxima. Si no se disuelve completamente, vuelva a calentar por 3 segundos más.
- Triture 10 seg/vel 4 mientras añade lentamente el colapez disuelto a través de la abertura de la tapa. Distribuya igualitariamente la mezcla en los dos moldes, dé unos golpes sobre la mesa para compactar, cubra con film plástico y refrigere durante 4 horas. Para servir, desmóldelos cuidando de retirar ambos films.

/ariante

pistachos por 60 g del ruto seco que prefiera avellanas, maní, etc.).

Tiradito de camarones con pasta de ají amarillo ¡Vale muchísimo la pena! Descubra el placer del sabor peruano. Tiempo de Tiempo total preparación 1 h 25 min porciones 20 min

Ingredientes

COCCIÓN DE LOS CAMARONES

- **500 g** de camarones crudos calibre 36/40, sin cáscara y sin venas
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 2 pizcas de pimienta negra recién molida
 - 15 g de jugo de limón recién exprimido
- 500 g de agua

PASTA DE AJÍ AMARILLO

- **300 g** de ají amarillo fresco, cortado en cuatro y sin semillas
- **3000 g** de agua
- 40 g de azúcar rubia
- 40 g de vinagre de manzana
- 50 g de aceite de maravilla
- 1/2 cucharadita de sal

SALSA Y MONTAIE

- 30 g de jugo de limón recién exprimido
- 10 g de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- **10 g** de hojas de cilantro fresco para decorar

Accesorios útiles

bol, cuchillo afilado, frasco de vidrio con tapa hermética, fuente plana

Información nutricional

Por porción	
Energía	206 kcal /862 kJ
Proteína	15 g
Carbohidratos	13 g
Grasa	11 g

Preparación

COCCIÓN DE LOS CAMARONES

- Ponga los camarones en un bol, añada la sal, la pimienta, el jugo de limón y mezcle. Luego, dispóngalos en la bandeja Varoma y reserve.
- Ponga en el vaso el agua, sitúe el recipiente Varoma con los camarones reservados en su posición y cocine 10 min/Varoma/vel 1. Abra cuidadosamente el Varoma y verifique la cocción de los camarones y, de ser necesario, cocine otros 2 min/Varoma/vel 1.
- Retire el recipiente Varoma y deje enfriar los camarones por 15 minutos. Con un cuchillo afilado corte cada camarón a lo largo para obtener dos mitades iguales. Refrigere mientras prepara el resto de la receta. Enjuague el vaso.

PASTA DE AJÍ AMARILLO

- Ponga los ajíes en el vaso, añada solo 1500 g de agua y cocine

 16 min/100°C/vel 1. Con mucho cuidado escurra los ajíes en el cestillo y elimine el agua de cocción.
- Vuelva a introducir los ajíes cocidos en el vaso para una segunda cocción, agregue el agua restante, el azúcar rubia, el vinagre de manzana y cocine

 16 min/100°C/♠/vel 1. Escurra nuevamente los ajíes en el cestillo y elimine el agua de la cocción. Deje templar los ajíes por 10 minutos. Enjuague el vaso.
- Coloque en el vaso los ajíes cocidos, añada el aceite de maravilla, la sal y triture **30 seg/vel 5-10 progresivamente**.
- Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture 10 seg/vel 10. Guarde la pasta de ají amarillo en un frasco de vidrio con tapa hermética.

SALSA Y MONTAJE

- Ponga en el vaso solo 100 g de la pasta de ají amarillo reservada, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y mezcle 10 seg/vel 3.
- Distribuya la salsa en la base de una fuente plana y sobre ésta disponga los camarones en forma ordenada con la parte rosada hacia arriba. Decore con las hojas de cilantro y refrigere hasta el momento de servir.

Nota

Almacene la pasta restante. Le servirá para repetir la receta o para otra preparación.



Tartar asiático de salmón

¿Te gustan los sabores orientales? Si tu respuesta es sí, entonces debes probar este tartar en tu próximo aperitivo.



Tiempo de preparación



Tiempo total 1 h 15 min



ácil



4 porciones

Ingredientes

TARTAR

- **400 g** de salmón fresco, sin piel ni espinas
- **40 g** de aceitunas verdes sin carozo
- 5 g de hojas de perejil fresco
- **40 g** de cebollín, solo parte blanca
 - cucharadita de ciboulette fresco picado fino
 - cucharadita de semillas de sésamo

ADEREZO Y MONTAJE

- **5 g** de jengibre fresco pelado y un poco más para decorar
- 10 g de mostaza de Dijon
- 10 g de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 55 g de jugo de limón recién exprimido
- 2 pizcas de sal
- pizca de pimienta negra recién molida

Accesorios útiles

cuchillo afilado, plato, film plástico, bol grande, salsera, molde timbal (Ø 10 cm), plato para servir

Preparación

TARTAR

- Con un cuchillo afilado corte el salmón en cubos de 4 cm y póngalos en un plato, cubra con film plástico y congele por 1 hora. Deben quedar semi congelados. Reserve.
- Ponga en el vaso las aceitunas verdes, el perejil, el cebollín y trocee **5 seg/vel 5**, vierta en un bol grande y reserve.
- Coloque en el vaso el ciboulette, las semillas de sésamo, el salmón semi congelado y trocee 3 seg/vel 5. Vuelque en el bol junto con los vegetales reservados, cubra con film plástico y refrigere.

ADEREZO Y MONTAJE

- Ponga en el vaso el jengibre y triture **5 seg/vel 10**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue la mostaza de Dijon, la salsa de soya, el aceite de sésamo, el jugo de limón, la sal, la pimienta y mezcle **8 seg/vel 8**.
- Vierta solo ½ del aderezo en el bol junto con el salmón, mezcle bien con la ayuda de la espátula y refrigere. Ponga el resto de la salsa en una salsera y resérvela en el refrigerador junto con el tartar preparado hasta el momento del montaje.
- Un par de minutos antes de servir, ponga un molde timbal (Ø 10 cm) en el plato para servir, rellene con el tartar preparado y presione levemente para que amolde bien. Sirva acompañado del aderezo restante y decore con jengibre rallado.



Sopas y cremas



Crema de zapallito italiano

Receta fácil, simple y llena de sabor, imperdible para un día de frío. El secreto para que la crema no quede amarga, es utilizar zapallitos italianos frescos y no muy grandes. - Javiera Gómez G.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total 50 min



Fácil



4 porciones

Ingredientes

130 g de cebolla

1 diente de ajo sin la raíz

20 g de aceite de oliva

1000 g de zapallito italiano cortado en trozos de 5 cm aprox.

 cucharada de concentrado de caldo de verduras casero o 1 pastilla de caldo de verduras (para 0,5 l.)

250 g de agua

1 cucharadita de sal

20 g de crutones para decorar

Accesorios útiles

4 pocillos

Información nutricional

Por porción	
Energía	129 kcal /540 kJ
Proteína	3 g
Carbohidratos	17 g
Grasa	11 g

Preparación

Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el aceite y triture 4 seg/vel 5.

2 Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofría 4 min/120°C/vel 1.

Agregue el zapallito, el concentrado de caldo de verduras, el agua, la sal y cocine 25 min/100°C/♠/vel 1.

Deje enfriar el vaso hasta que llegue a 70°C y luego triture

1 min/vel 4-8 progresivamente. Verifique la sazón, distribuya en los pocillos y decore con crutones. Sirva inmediatamente.



Crema de palmitos

¿Alguna vez se imaginó comer los palmitos en una crema caliente? Esta novedosa receta puede parecer curiosa, pero le sorprenderá su delicioso sabor.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 20 min





4 porciones

Ingredientes

10 g de mantequilla

10 g de harina

600 g de leche

800~g~ de palmitos en conserva con su jugo

200 g de crema de leche

- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- pizca de semillas de sésamo negro para decorar

Accesorios útiles

4 pocillos

Información nutricional

Por porción	
Energía	303 kcal /1269 kJ
Proteína	12 g
Carbohidratos	21 g
Grasa	21 g

Preparación

Ponga en el vaso la mantequilla y derrita 1 min/100°C/vel 1.

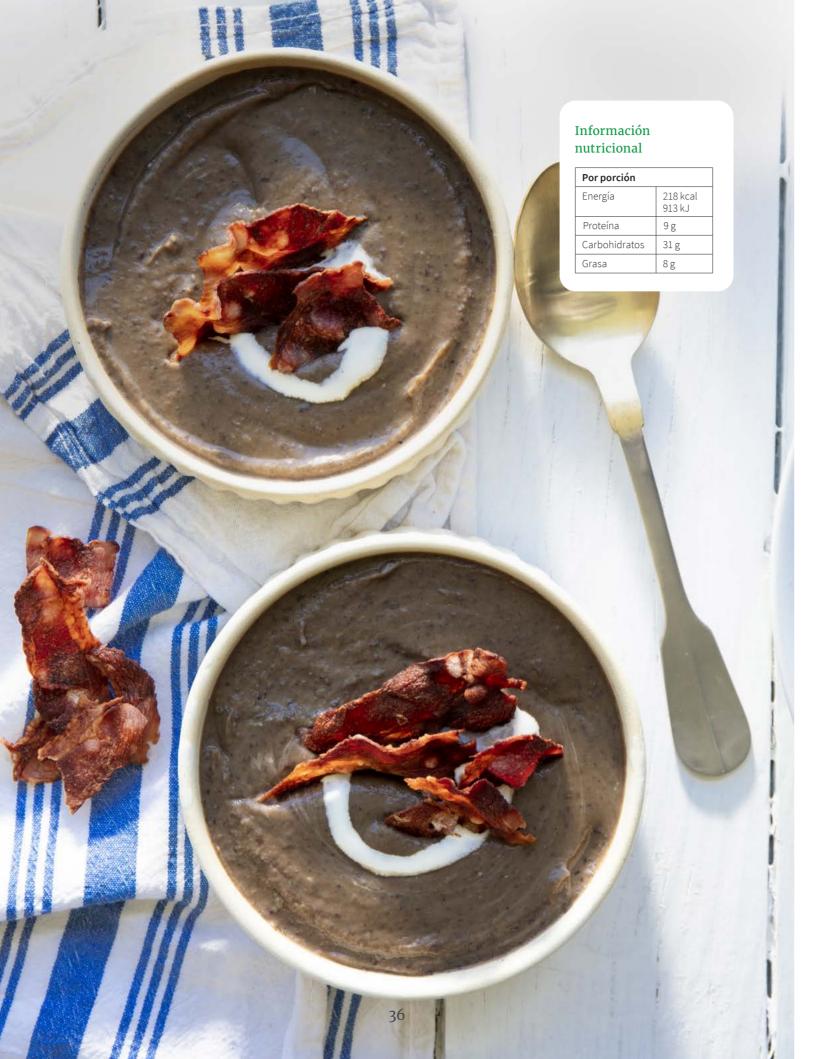
Agregue la harina y rehogue 1 min/100°C/vel 2.

Añada la leche y mezcle 5 seg/vel 7. Luego cocine 8 min/90°C/vel 4.

Incorpore al vaso solo los palmitos y reserve su jugo. Triture

1 min/vel 5-10 progresivamente.

Añada al vaso el jugo de los palmitos, la crema, la sal, la pimienta y cocine **5 min/100°C/vel 3**. Sirva caliente y decore cada pocillo con semillas de sésamo negro.



Crema de porotos negros

Maravillosa crema llena de sabor y textura, excelente opción para comer legumbres.



Tiempo de preparación 10 min









Tiempo total 13 h 10 min

6 porciones

Ingredientes

HIDRATACIÓN DE LOS POROTOS

300 g de porotos negros secos **1000 g** de agua

TOCINO CROCANTE

4 láminas de tocino

CREMA DE POROTOS

- 250 g de cebolla cortada en cuatro
- **50 g** de apio en trozos
- 60 g de zanahoria en trozos
 - 1 diente de ajo sin la raíz
- 20 g de aceite de oliva
- 900 g de agua
- 40 g de concentrado de tomate
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 pizca de pimienta negra recién molida
 - cucharadita de mostaza de Dijon (opcional)
- 10 g de jugo de limón recién exprimido (opcional)
- 125~g~ de crema de leche para decorar

Accesorios útiles

bol grande, plato apto para microondas, papel absorbente, 6 pocillos

Preparación

HIDRATACIÓN DE LOS POROTOS

Ponga los porotos en un bol grande, añada el agua y remoje por 12 horas. Escurra el agua y reserve los porotos.

TOCINO CROCANTE

En un plato apto para microondas ponga 3 hojas de papel absorbente, las láminas de tocino y tape con otras 3 hojas de papel absorbente.

Ubique en el microondas y programe 4 minutos a máxima potencia o hasta que esté dorado y crocante. Deje enfriar y pique finamente.

Reserve.

CREMA DE POROTOS

Ponga en el vaso la cebolla, el apio, la zanahoria, el ajo y pique 2 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el aceite de oliva y sofría 8 min/120°C/vel 1.

Inserte la mariposa en las cuchillas, agregue los porotos hidratados reservados, el agua y cocine 50 min/100°C/vel 1. Verifique la cocción de los porotos y, si es necesario, cocine otros 10 min/100°C/vel 1.

Retire la mariposa de las cuchillas. Deje enfriar en el vaso hasta que alcance los 70°C. Agregue el concentrado de tomate, la sal, la pimienta, la mostaza, el jugo de limón y triture 1 min/vel 5-10 progresivamente.

Distribuya la sopa en los pocillos y decore con una cucharadita de crema y otra de tocino crocante. Sirva caliente.



Crema de brócoli

Excelente manera de comer brócoli y una de las cremas más ricas y nutritivas que puedes preparar en casa.



Tiempo de preparación









4 porciones

Ingredientes

CRUTONES

150 g de pan cortado en cubos de 2 cm

30 g de aceite de oliva

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

CREMA

150 g de cebolla cortada en dos

1/2 diente de ajo sin la raíz

10 g de jengibre fresco y pelado

20 g de aceite de oliva

1/2 cucharadita de comino molido

300 g de agua

1 cucharadita de concentrado de caldo de verduras casero o 1 pastilla de caldo de verduras (para 0,5 l.)

1 cucharadita de sal

300 g de leche de coco

450 g de ramilletes de brócoli y un poco más para decorar

Accesorios útiles

bol, bandeja para horno, 4 pocillos

Preparación

CRUTONES

Precaliente el horno 180°C.

En un bol ponga el pan, el aceite de oliva, espolvoree con la cúrcuma y mezcle con la espátula. Dispóngalo sobre una bandeja para horno y hornee por 10 minutos (180°C) o hasta que esté dorado y crocante. Retire y reserve.

CREMA

Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el jengibre y pique **5 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el aceite y sofría 8 min/120°C/vel ≰.

Agregue el comino, el agua, el concentrado de caldo de verduras, la sal, la leche de coco, el brócoli y cocine 15 min/100°C/vel 1.

Deje enfriar el vaso hasta que alcance los 70°C y luego triture 1 min/vel 4-8 progresivamente.

Sirva la crema caliente en pocillos individuales y decore con crutones y ramilletes de brócoli.



Sopa de cebolla

Un clásico francés hecho simple con Thermomix®



Tiempo de preparación



1 h 15 min







6 porciones

Ingredientes

160 g de queso gruyère cortado en trozos de 3-4 cm

500 g de cebolla cortada en pluma

30 g de aceite de oliva

40 g de azúcar

20 g de harina

40 g de mantequilla

700 g de agua

100 g de vino blanco

- 1 pastilla de caldo de pollo (para 0,5 l.) o 1 pastilla de caldo de carne (para 0,5 l.)
- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 12 rebanadas de pan baguette de 3 cm

Accesorios útiles

bol, bandeja para horno, cucharón, 6 pocillos

Información nutricional

Por porción	
Energía	385 kcal /1609 kJ
Proteína	12 g
Carbohidratos	34 g
Grasa	20 g

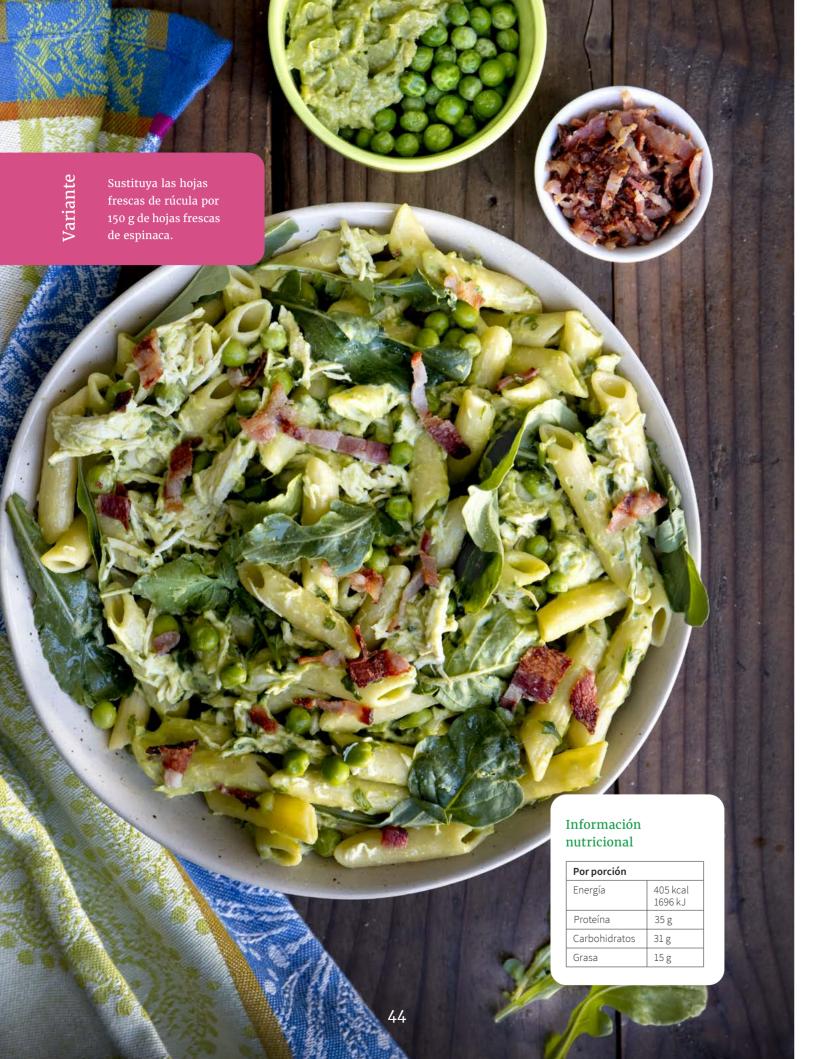
Preparación

- Ponga en el vaso el queso y triture 10 seg/vel 7. Retire y reserve en un bol. Lave y seque el vaso.
- Ponga en el vaso la cebolla, el aceite, el azúcar, coloque el cestillo en lugar del cubilete para favorecer la evaporación y cocine 35 min/120°C/♠/vel 1. Debe quedar de color caramelo, de lo contrario, programe otros **5-10 min/120°C/\$\sqrt{c}/vel 1**.
- Incorpore la harina y mezcle 10 seg/\$\infty\rvel 3.
- Añada la mantequilla, el agua, el vino blanco, la pastilla de caldo de pollo, la sal, la pimienta y cocine 20 min/100°C/\$\rightarrow\text{vel 1}. Mientras tanto, disponga las rebanadas de pan en una bandeja para horno y cúbralas con el queso rallado reservado. Encienda el grill del horno a 210°C y tuéstelas hasta que estén crujientes y doradas. Reserve.
- Con un cucharón, distribuya la sopa en pocillos individuales y acomode 2 tostadas de pan con queso derretido sobre cada uno de ellos. Sirva inmediatamente.

En el paso 2, obtenga un increíble resultado preparando la receta de Cookidoo® "Cebolla caramelizada 400-500 g", que mediante la nueva función de alta temperatura logra un caramelizado perfecto (solo TM6). Luego,



Ensaladas y aderezos



Ensalada de pasta con pollo, arvejas y salsa de palta

Lo mejor para un almuerzo rápido de verano.



Tiempo de preparación



Tiempo total



Fácil



4 porciones

Ingredientes

TOCINO CROCANTE

4 láminas de tocino

PASTA CON POLLO

1400 g de agua

400 g de filetitos de pollo

320 g de pasta corta (penne rigate, caracoles, corbatitas, etc.)

150 g de arvejas

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de ciboulette fresco picado

SALSA DE PALTA Y ARMADO

100 g de palta

50 g de yogur natural sin endulzar

40 g de jugo de limón recién exprimido

30 g de aceite de oliva

5 g de hojas de cilantro fresco

5 g de hojas de perejil fresco

15 g de agua

1/2 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

150 g de hojas de rúcula fresca

Accesorios útiles

plato apto para microondas, papel absorbente, ensaladera grande, cuchara.

Preparación

TOCINO CROCANTE

En un plato apto para microondas ponga 3 hojas de papel absorbente, las láminas de tocino y tape con otras 3 hojas de papel absorbente. Ubique en el microondas y programe 4 minutos a máxima potencia o hasta que esté dorado y crocante. Deje enfriar y pique finamente. Reserve.

PASTA CON POLLO

Ponga en el vaso el agua, el pollo y cocine 15 min/100°C/♠/vel 1.

4

Agregue al vaso la pasta, las arvejas, la sal, ponga el cestillo en lugar del cubilete y cocine tiempo que indica el envase/100°C/\$\sigma\rangle\text{vel 1}.

Vuelque el contenido del vaso en el recipiente Varoma para escurrir.

4

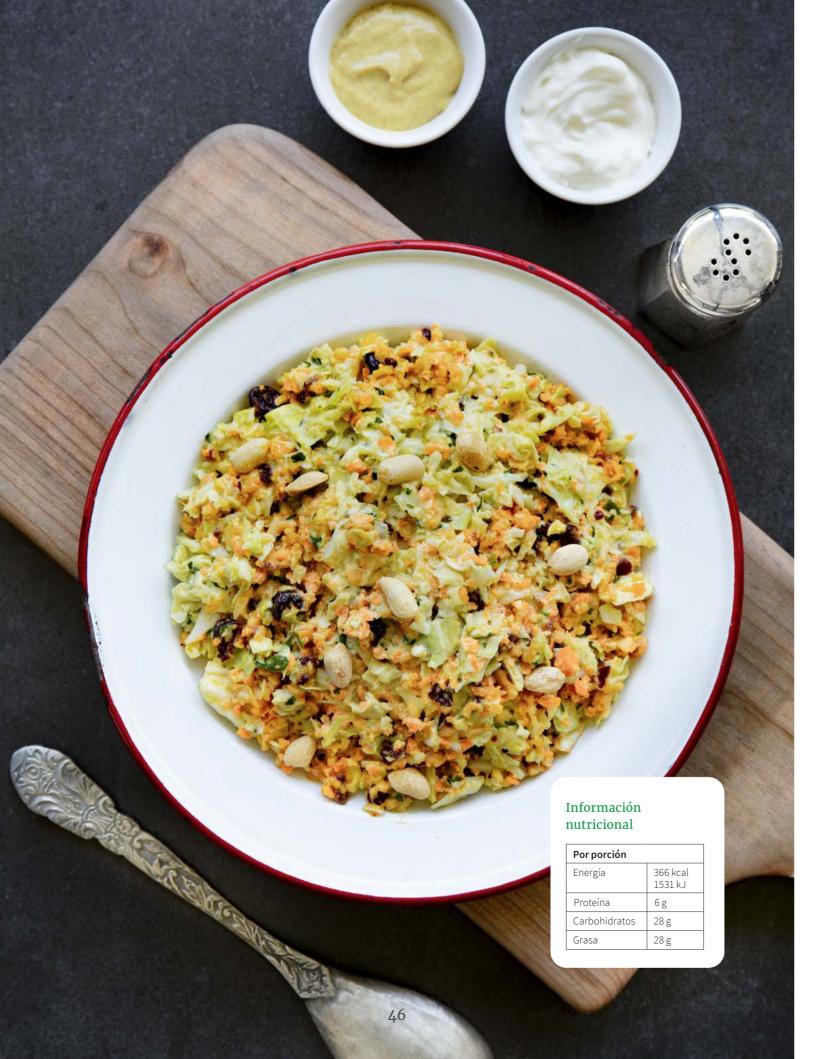
Ponga los filetitos de pollo cocidos en el vaso y desmenuce
3 seg/♠/vel 4.

5

Ponga la pasta cocida con las arvejas en una ensaladera grande, añada el pollo desmenuzado y agregue el ciboulette. Reserve.

SALSA DE PALTA Y ARMADO

Ponga en el vaso la palta, el yogurt natural, el jugo de limón, el aceite de oliva, las hojas de cilantro, las hojas de perejil, el agua, la sal, la pimienta y triture 25 seg/vel 5. Vierta la salsa sobre la ensalada de pasta reservada, agregue las hojas de rúcula, el tocino crocante reservado y mezcle con una cuchara. Sirva tibio o frío según su preferencia.



Coleslaw con curry

Deliciosa versión de esta ensalada americana. Acompañamiento ideal para carnes a la parrilla.



Tiempo de preparación







8 porciones

Ingredientes

10 g de hojas de perejil fresco

500 g de repollo blanco cortado en trozos

200 g de mayonesa

40 g de mostaza de Dijon

40 g de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de curry en polvo

40 g de miel de abejas

1/2 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

140 g de zanahorias cortadas en trozos de 4 cm

60 g de cebollín cortado en trozos, solo la parte blanca

70 g de cranberries deshidratados o pasas corinto

100 g de manzana verde pelada, sin semillas y cortada en trozos

120 g de maní sin sal y un poco más para decorar

Accesorios útiles

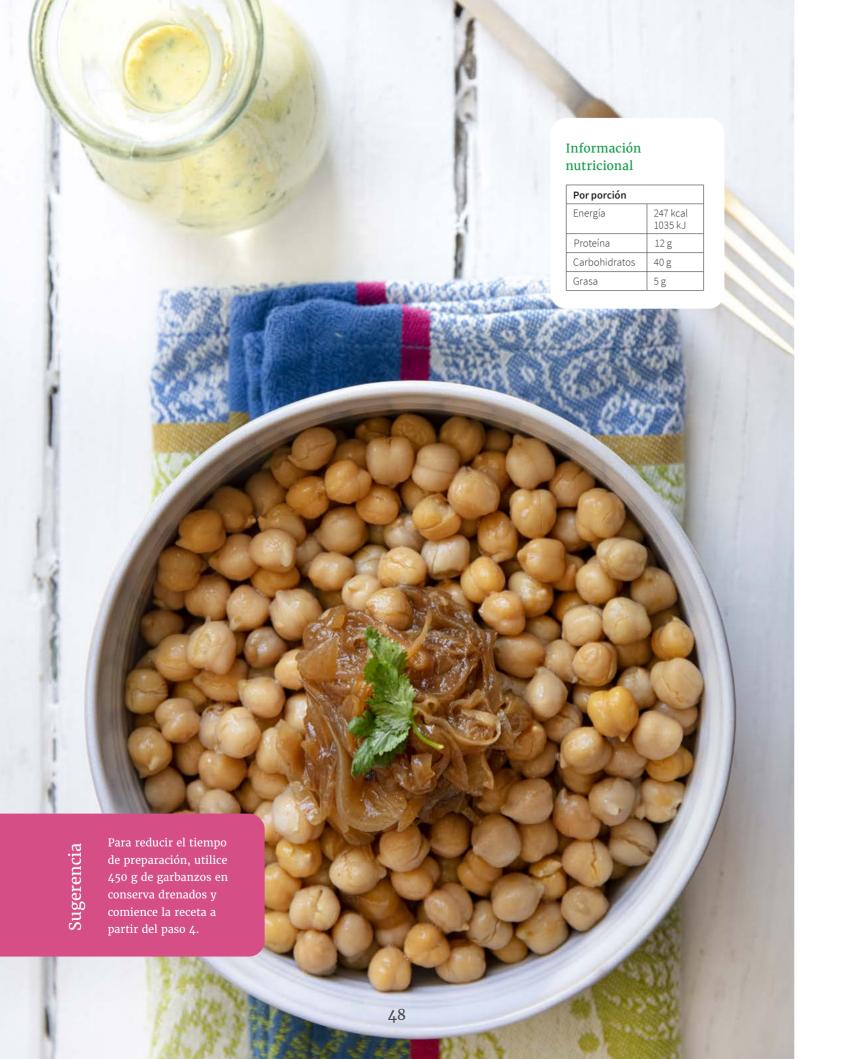
ensaladera grande

Preparación

Ponga en el vaso el perejil y pique 4 seg/vel 10. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el repollo blanco, la mayonesa, la mostaza, el vinagre, el curry, la miel de abejas, la sal, la pimienta y, con ayuda de la espátula, trocee 8 seg/vel 4. Vierta en una ensaladera y reserve.

Ponga en el vaso las zanahorias, el cebollín, los cranberries, la manzana, el maní y pique 6 seg/vel 5.5. Vuelque el contenido sobre la ensalada reservada y mezcle bien con la espátula. Verifique la sazón, decore con maní y sirva.



Ensalada de garbanzos con cebolla caramelizada y salsa de yogur

Muy buen acompañamiento para los asados y también como plato principal para vegetarianos. - Carola Meléndez M.







Tiempo total 13 h 30 min



Fácil



6 porciones

Ingredientes

HIDRATACIÓN DE LOS GARBANZOS

300 g de garbanzos secos 1000 g de agua

COCCIÓN DE LOS GARBANZOS

1300 g de agua

1½ cucharadita de sal

CEBOLLA CARAMELIZADA

- 500 g de cebolla cortada en pluma
- **30 g** de aceite de oliva
- 40 g de azúcar

SALSA DE YOGUR

- 30 g de jugo de limón recién
- 110 g de yogur natural sin azúcar 1 cucharada de curry en polvo
- **10 g** de hojas de cilantro fresco y un poco más para decorar
- **5 g** de sal

Accesorios útiles

fuente de servir, salsera

Preparación

HIDRATACIÓN DE LOS GARBANZOS

Coloque los garbanzos a remojar en abundante agua por 12 horas. Luego, escurra los garbanzos hidratados dentro del cestillo y elimine el agua del remojo. Reserve.

COCCIÓN DE LOS GARBANZOS

- Ponga en el vaso el agua, introduzca el cestillo con los garbanzos y cocine 40 min/100°C/vel 2.
- Añada la sal y cocine 10 min/100°C/vel 2. Verifique la cocción de los garbanzos y, de ser necesario, cocine otros 10-15 min/100°C/vel 2. Retire el cestillo con ayuda de la espátula y coloque los garbanzos en la misma fuente que los servirá posteriormente. Lave y seque el vaso.

CEBOLLA CARAMELIZADA

Ponga en el vaso la cebolla, el aceite, el azúcar, coloque el cestillo en lugar del cubilete para favorecer la evaporación y cocine

35 min/120°C/vel 1. Debe quedar de color caramelo, de lo contrario, cocine otros 5-10 min/120°C/\$\sigma\/vel 1. Retire y reserve junto a los garbanzos cocidos. Lave y seque el vaso.

SALSA DE YOGUR

Añada al vaso el jugo de limón, el yogur, el curry, el cilantro, la sal y mezcle **40 seg/vel 4**. Retire y reserve en una salsera. Sirva la ensalada de garbanzos junto a la cebolla caramelizada y la salsa de yogur.



Aliño de vino dulce añejo con ensalada de hojas verdes

Este delicioso aliño será siempre un éxito para acompañar sus ensaladas.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



ácil



4 porciones

Ingredientes

ALIÑO

60 g de aceite de oliva

50 g de chalotas

220 g de vino añejo

1 cucharadita de azúcar

2 pizcas de sal

30 g de arándanos

30 g de vinagre de vino tinto

ARMADO

150 g de hojas verdes de ensalada

20 g aceite de oliva

1/4 cucharadita de sal

1 limón, su jugo recién exprimido

10 uvas blancas o rojas cortadas por la mitad

40 g de queso roquefort, desmenuzado con las manos

40 g de almendras laminadas tostadas

Accesorios útiles

taza, salsera, ensaladera grande

Preparación

ALIÑO

Ponga una taza sobre la tapa y pese 60 g aceite de oliva. Reserve.

Ponga en el vaso las chalotas y triture **4 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el vino añejo, el azúcar, la sal, coloque el cestillo en lugar del cubilete para favorecer la evaporación y cocine 15 min/100°C/vel ዼ.

Agregue al vaso los arándanos, el vinagre, coloque el cestillo en lugar del cubilete para favorecer la evaporación y programe 7 min/120°C/vel \$\displaystyle{4}\$.

Deje reposar en el vaso hasta que alcance los 70°C de temperatura y triture **20 seg/vel 5-10 progresivamente**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

6 Emulsione **1 min/vel 5** mientras vierte el aceite reservado lentamente sobre la tapa. Vierta en una salsera y refrigere por 30 minutos o hasta que esté fría

ARMADO

Distribuya el mix de hojas verdes en una ensaladera grande y aliñe con el aceite, la sal y el limón. Esparza encima las uvas, el queso desmenuzado, las almendras laminadas y sirva junto al aliño.



Ensalada de papas con aliño alemán

Una novedosa variante de las clásicas "Papas Mayo".



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



Fácil



6 porciones

Ingredientes

ALIÑO

- 10 g de harina
- 1 cucharadita de azúcar
- 1½ cucharadita de sal
- **250** g de leche entera
- 20 g de vinagre de vino blanco
- 15 g de mostaza de Dijon
- 3 yemas de huevo
- **30 g** de mantequilla fría en trozos pequeños

ENSALADA

- 800 g de agua
- 1000 g de papas bien lavadas, sin pelar y cortadas en cubos de 3 cm
 - 1 cucharadita de sal
- 80 g de apio picado fino
- **60 g** de pepinillos agridulces en conserva picados finamente

Accesorios útiles

Bol, fuente honda

Preparación

ALIÑO

- Ponga en el vaso la harina, el azúcar, la sal, 200 g de leche y cocine 8 min/90°C/vel 4.
- Agregue la leche restante, el vinagre, la mostaza y mezcle 20 seg/vel 3.
- Añada las yemas de huevo y cocine 5 min/90°C/vel 4.
- Emulsione **1 min/vel 3** mientras agrega cuidadosamente la mantequilla por la abertura de la tapa.
- Vierta la salsa en un bol, déjela templar por 30 minutos y luego refrigérela por al menos 1 hora. Enjuague el vaso para continuar con la receta.

ENSALAD

- Ponga en el vaso el agua, introduzca el cestillo, pese dentro solo 400 g de papas y espolvoréelas con ½ cucharadita de sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición, ponga las papas restantes y espolvoréelas con el resto de sal. Cocine 30 min/Varoma/vel 1. Abra cuidadosamente el Varoma para verificar que las papas estén cocidas, de lo contrario, cocine otros 3-5 min/Varoma/vel 1.
- Retire el recipiente Varoma y con la muesca de la espátula extraiga el cestillo. Deje enfriar las papas por 30 minutos o hasta que estén a temperatura ambiente.
- Vuelque las papas en una fuente honda para servir y mezcle con el apio, los pepinillos y la salsa reservada. Refrigere hasta el momento de servir.



Acompañamientos



Arroz agridulce con maní y tocino

Entretenido acompañamiento para carnes, pollos y pescados. Siempre jugamos a que los invitados adivinen los ingredientes y todos se sorprenden. - Francisca Caulier S.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 50 min



Fácil



6 porciones

Ingredientes

MANÍ Y TOCINO

200 g de maní salado

 ${f 20}~{f g}~{f de}$ aceite de oliva

200 g de tocino cortado en tiras de 0,5 cm de ancho

ARROZ

1000 g de bebida cola con azúcar

11/2 cucharadita de sal

300 g de arroz grano largo

Accesorios útiles

bol, fuente

Información nutricional

Por porción	
Energía	663 kcal /2776 kJ
Proteína	22 g
Carbohidratos	62 g
Grasa	37 g

Preparación

MANÍ Y TOCINO

Ponga en el vaso el maní y triture **5 seg/vel 6**. Reserve en un bol.

Ponga en el vaso el aceite de oliva, el tocino y sofría
20 min/120°C/♠/vel 1. Retire el tocino y resérvelo junto al
maní triturado. Mantenga el aceite del tocino en el vaso.

ARROZ

Agregue la bebida cola y la sal. Introduzca el cestillo, pese el arroz dentro y cocine 20 min/100°C/vel 4.

Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo con el arroz y vuélquelo en una fuente para servir, agregue el maní y el tocino reservados y revuelva con la espátula hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados. Sirva inmediatamente.

Arroz basmati con verduras y salsa de almendras Preparación al estilo Thai. Acompaña muy bien las carnes de pollo o cerdo a la parrilla. - María José Vergara R. Tiempo de Tiempo total 6 porciones preparación 20 min

Ingredientes

SALSA DE ALMENDRAS

300 g de almendras laminadas

400 g de leche de coco

60 g de miel de abejas

60 g de salsa de soya

60 g de vinagre de arroz

20 g de aceite de sésamo

VERDURAS Y ARROZ

120 g de cebollín, parte blanca y verde en trozos

75 g de pimentón verde

20 g de jengibre fresco pelado

20 g de aceite de oliva

1½ cucharadita de sal

350 g de arroz basmati

1000 g de agua

80 g de repollo morado cortado en juliana de 2 mm

120 g de zanahorias cortadas en juliana de 2 mm

Accesorios útiles

salsera, fuente para servir

Información nutricional

Por porción	
Energía	634 kcal /2653 kJ
Proteína	15 g
Carbohidratos	74 g
Grasa	31 g

Preparación

SALSA DE ALMENDRAS

Ponga en el vaso las almendras y tueste 10 min/120°C/vel 2.

Triture **30 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso

Inserte la mariposa en las cuchillas y programe 3 min/vel 3.5. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Programe otros 2 min/vel 3.5. Retire la mariposa de las cuchillas.

Añada al vaso la leche de coco, la miel de abejas y cocine 4 min/100°C/vel 2.

Agregue la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo y mezcle 1 min/vel 2. Vierta la salsa de almendras en una salsera y reserve. Lave y seque el vaso.

VERDURAS Y ARROZ

Ponga en el vaso el cebollín, el pimentón, el jengibre y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el aceite y sofría **5 min/120°C/vel 1**. Retire y reserve el sofrito en una fuente para servir.

Ponga en el vaso la sal, introduzca el cestillo, pese dentro el arroz y luego el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición, coloque el repollo dentro de éste y las zanahorias en la bandeja Varoma. Programe 15 min/Varoma/vel 4.

O Cuidadosamente retire el Varoma y con la muesca de la espátula extraiga el cestillo, vuelque el arroz en la fuente y mezcle con las verduras sofritas reservadas y con las verduras del Varoma. Sirva el arroz acompañado de la salsa de almendras.

ugerencia

Facilite la preparación utilizando repollo y zanahorias previamente cortadas y/o picadas que encuentra en el comercio.



Puré de betarragas

Una novedosa y muy buena forma de comer betarragas, no se va a arrepentir.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 1 h



Fácil



4 porciones

Ingredientes

600 g de betarragas peladas y cortadas en cubos de 2 cm

150 g de cebolla cortada en cuatro

60 g de mantequilla

100 g de agua

- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- cucharadita de semillas de sésamo blanco para decorar

Accesorios útiles

fuente para servir

Información nutricional

Por porción	
Energía	167 kcal /699 kJ
Proteína	4 g
Carbohidratos	11 g
Grasa	13 g

Preparación

- Ponga en el vaso las betarragas, la cebolla, la mantequilla, el agua, la sal, la pimienta y cocine **50-55 min/100°C/vel 1** o hasta que las betarragas estén blandas y cocidas.
- 2 Espere a que la temperatura del vaso alcance los 70°C y triture 30 seg/vel 7. Vierta el puré en una fuente, decore con semillas de sésamo blanco y sirva caliente.



Puré de papas, espinacas y queso

Versión renovada del clásico puré de papas. ¡No se lo pierda!



Tiempo de preparación 5 min









Tiempo total 30 min

4 porciones

Ingredientes

100 g de hojas frescas de espinaca sin el tallo

800 g de papas peladas y cortadas en cubos de 2 cm

300 g de agua

1 cucharadita de sal

50 g de mantequilla

2 pizcas de pimienta negra recién molida

 $150 \; g \;$ de queso mantecoso rallado

Accesorios útiles

bol, fuente para servir

Información nutricional

Por porción	
Energía	393 kcal /1644 kJ
Proteína	16 g
Carbohidratos	35 g
Grasa	21 g

Preparación

- Ponga en el vaso la espinaca y, con ayuda de la espátula trocee 10 seg/vel 5. Retire y reserve en un bol. Enjuague el vaso.
- 2 Inserte la mariposa en las cuchillas, añada las papas, el agua, la sal y cocine 25-30 min/100°C/\$\tan_/vel 1 \text{ o hasta que estén cocidas.}
 - Añada la mantequilla, la pimienta y mezcle 30 seg/vel 3.
- Retire la mariposa de las cuchillas, añada el queso, la espinaca
 reservada y mezcle con la espátula en forma envolvente. Vierta el puré en una fuente y sirva caliente.

Variantes

- Reemplace el queso mantecoso rallado por 150 g de queso de cabra o 150 g de queso camembert cortado en cubos pequeños.
- Reemplace la espinaca por 100 g de hojas frescas de rúcula sin el tallo o por 150 g de cebollín picado fino, solo la parte verde.

Información nutricional Por porción 216 kcal 904 kJ Energía Proteína 5 g 10 g Carbohidratos 21 g Grasa 64

Cuscús de coliflor estilo thai

Salga de la rutina y atrévase con este acompañamiento bajo en carbohidratos.



Tiempo de preparación







4 porciones

Ingredientes

500 g de ramilletes de coliflor en trozos

30 g de aceite de oliva

1/2 diente de ajo sin la raíz

120 g de cebollín parte blanca en trozos

70 g de pimentón rojo en trozos

20 g de mantequilla

1/2 cucharadita de sal

- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de ají de color
- 15 g de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostado para decorar
- 10 g de cebollín, parte verde picada fina para decorar

Accesorios útiles

bol grande, fuente

Preparación

Ponga en el vaso el coliflor y pique 4 seg/vel 4.5. Vuelque en un bol grande y reserve.

Coloque en el vaso el aceite, el ajo, el cebollín, el pimentón y trocee

Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso, coloque el cestillo en lugar del cubilete y sofría 7 min/120°C/vel 1.

Añada la mantequilla, la sal, la pimienta, el ají de color, el coliflor picado reservado, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 6 min/120°C/\$\tan_/vel 2.

Agregue la soya, el aceite de sésamo, la salsa de ostras y mezcle 1 min/♠/vel 2. Transfiera a una fuente y decore con sésamo tostado y cebollín picado. Sirva inmediatamente.



Mac and Cheese

Un clásico que también puede servir como acompañamiento. Sacará aplausos cada vez que lo prepare.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



ácil



6 porciones

Ingredientes

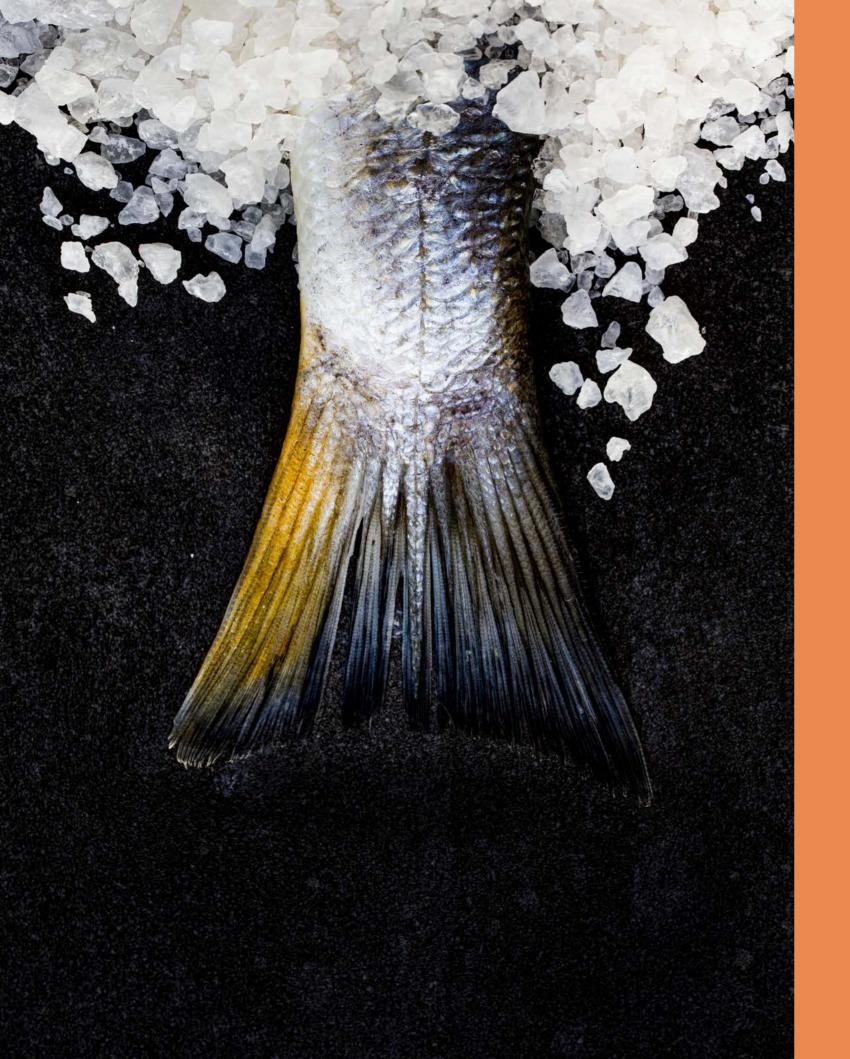
- **200 g** de queso mantecoso cortado en trozos
- 100 g de queso parmesano en trozos
- 40 g de pan duro
- 10 g de aceite de oliva
- **50** g de mantequilla
- 50 g de harina
- 500 g de leche entera
- 600 g de agua
 - 1 cucharadita de salsa inglesa
 - 1 cucharadita de sal
 - pizca de pimienta negra recién molida
 - pizca de nuez moscada molida
- **400 g** de pasta corta (tipo quífaros, mascarroni, etc.)
- 10 g de mostaza de Dijon o 1 cucharadita de mostaza en polvo

Accesorios útiles

2 boles, fuente para hornear o 6 pailas individuales para horno

Preparación

- Ponga en el vaso el queso mantecoso y ralle **10 seg/vel 10**. Retire y reserve en un bol.
- Coloque en el vaso el queso parmesano, el pan y ralle **10 seg/vel 10**. Retire a otro bol y reserve.
- Ponga en el vaso el aceite, la mantequilla, la harina y rehogue 4 min/100°C/vel 2.
- Incorpore la leche, el agua, la salsa inglesa, la sal, la pimienta, la nuez moscada y mezcle **5 seg/vel 7**.
- Añada la pasta seca y cocine 10 min/100°C/♠/vel ≰. Mientras tanto, precaliente el horno a 200°C.
- Agregue al vaso la mostaza, el queso mantecoso rallado reservado y mezcle bien con la espátula. Cocine 2 min/100°C/\$\sp\vel \lefta.
- 7 Vierta en una fuente apta para horno y espolvoree la superficie con la mezcla de queso parmesano y pan rallado reservado.
- 8 Lleve al horno por 10 minutos (200°C) o hasta que esté dorado. Sirva inmediatamente.



Principales
pescados, mariscos
y algas

Guiso de cochayuyo Esta receta, hoy adaptada a Thermomix®, ha pasado de generación en generación en mi familia. Si bien el cochayuyo tiene sus dificultades, estoy segura que esta versión encantará por lo fácil y rica. - Magdalena Rencoret M.







Tiempo total 14 h





70

Ingredientes

HIDRATACIÓN DEL COCHAYUYO

50 g de cochayuyo deshidratado cortado en trozos de 2 cm

1500 g de agua

PAPAS ASADAS

20 g de mantequilla

1000 g de papas peladas, cortadas en cubos de 2 cm

2 cucharaditas sal

20 g de aceite de oliva

GUISO Y ARMADO

100 g de cebolla cortada en dos

50 g de pimentón rojo en trozos

50 g de pimentón verde en trozos

100 g de zanahorias en trozos

1 diente de ajo sin la raíz

1 cucharadita de ají de color

1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

40 g de aceite de oliva

200 g de zapallo camote sin piel, cortado en cubos de 2 cm

500 g de agua

50 g de vino blanco

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de orégano

200 g de arvejas

160 g de queso mantecoso rallado

Accesorios útiles

bol grande, bandeja para horno, colador, fuente para hornear de 30 cm x 25 cm x 6 cm

Información nutricional

Receta completa	
Energía	473 kcal /1980 kJ
Proteína	15 g
Carbohidratos	53 g
Grasa	23 g

Preparación

6

HIDRATACIÓN DEL COCHAYUYO

En un bol grande ponga el cochayuyo y el agua. Tape y deje hidratar por 12 horas.

PAPAS ASADAS

Precaliente el horno a 180°C. Enmantequille una bandeja para horno y distribuya las papas cortadas en cubos sobre ella, condimente con la sal y el aceite. Hornee por 30-40 minutos (180°C) o hasta que estén cocidas y doradas.

GUISO Y ARMADO

Cuele el cochayuyo y elimine el agua del remojo. Póngalo en el vaso y triture **10 seg/vel 5**. Retire y reserve en el bol.

Ponga en el vaso la cebolla, el pimentón rojo, el pimentón verde, la zanahoria, el ajo, el ají de color, la pimienta, el aceite de oliva y triture 5 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Coloque el cestillo en lugar del cubilete y sofría 8 min/120°C/vel 1.

Inserte la mariposa en las cuchillas, añada el cochayuyo reservado, el zapallo camote, el agua, el vino blanco, la sal, el orégano y cocine 20 min/120°C/♠/vel 1.

Añada las arvejas y cocine 15 min/100°C/♠/vel 1. Vierta el guiso en una fuente para horno, sobre éste distribuya las papas doradas, cubra con una capa de queso mantecoso rallado y hornee 10-15 minutos (180°C) o hasta que el queso esté gratinado. Sirva inmediatamente.

Sugerencias

- Es preferible usar cochayuyo deshidratado de color café claro ya que es más suave de sabor que el de color verde oscuro.
- Si solo cuenta con cochayuyo entero, remójelo por 5-10 minutos para hidratarlo un poco y luego córtelo en trozos de 2 cm antes de dejarlo en remojo por 12 horas



COCCIÓN DEL ARROZ

1000 g de agua

2½ cucharaditas de sal

20 g de aceite de oliva

250 g de arroz de grano largo

SOFRITO

300 g de tomates maduros pelados, cortados en cuatro y sin semillas o 300 g de tomates en conserva en mitades

75 g de pimentón rojo en trozos

100~g~ de cebolla cortada en dos

5 g de jengibre fresco pelado

20 g de aceite de oliva

1½ cucharadita de sal

 pizca de pimienta negra recién molida

ARMADO

250 g de leche de coco

 1 cucharadita de concentrado de caldo de verduras casero o
 1 pastilla de caldo de verduras (para 0,5 l.)

200 g de arvejas descongeladas

200 g de agua

500 g de camarones pelados, cocidos y sin venas

1/2 limón, su zeste y su jugo

10 g de hojas de cilantro fresco para decorar

Accesorios útiles

bol, fuente honda para servir

Información nutricional

Receta completa	
Energía	334 kcal /1397 kJ
Proteína	19 g
Carbohidratos	43 g
Grasa	9 g

Preparación

COCCIÓN DEL ARROZ

Ponga en el vaso el agua, la sal y el aceite. Introduzca el cestillo en el vaso y pese el arroz dentro. Cocine **15 min/100°C/vel 4**. Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo con el arroz y resérvelo dentro del mismo. Elimine el agua del vaso y enjuague.

SOFRITO

Ponga en el vaso el tomate y triture **6 seg/vel 5**. Retire y reserve en un bol.

Coloque en el vaso el pimentón, la cebolla, el jengibre, el aceite y trocee 3 seg/vel 5.

Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofría 8 min/120°C/vel 1.

Añada la sal, la pimienta, el tomate triturado reservado y cocine 8 min/120°C/vel 1.

ARMADO

Agregue la leche de coco, el concentrado de caldo de verduras, las arvejas, el agua, el arroz cocido reservado y mezcle suavemente con la espátula. Luego cocine 7 min/100°C/\$\sigma\text{/ep/vel 1.5}.

Añada los camarones, el zeste y el jugo de limón y cocine 5 min/100°C/♠/vel 1.5. Vierta el arroz caldoso en una fuente honda, decore con cilantro y sirva de inmediato.

ariante

Puede darle un toque de picor añadiendo una cucharadita de pasta de curry rojo o de pasta de ají panca en el paso 6.



50 g de aceite de oliva

100 g de mantequilla en trozos

30 g de cebolla

180 g de harina

800~g~ de leche entera a temperatura ambiente

100 g de crema de leche con un mínimo de 30% de materia grasa

2 pizcas de nuez moscada molida

2 pizcas de pimienta negra recién molida

1½ cucharadita de sal

400 g de atún en agua, escurrido y desmenuzado

400 g de pan rallado

5 huevos

400 g de aceite de maravilla

Accesorios útiles

bol grande, film plástico, fuente alta, bol, tenedor, cucharas, olla, papel absorbente

Información nutricional

Por unidad	
Energía	125 kcal /523 kJ
Proteína	6 g
Carbohidratos	11 g
Grasa	6 g

Nota

Es muy importante respetar el tiempo de refrigeración para que la mezcla esté muy fría. La baja temperatura facilita su manipulación.

Preparación

Ponga en el vaso el aceite, la mantequilla, la cebolla y trocee 4 seg/vel 4.

Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofría3 min/120°C/vel 1.

Añada la harina y rehogue 3 min/120°C/vel 2.

Incorpore la leche, la crema, la nuez moscada, la pimienta, la sal y mezcle **10 seg/vel 6**.

Agregue solo 100 g de atún y cocine **15 min/100°C/vel 5**. Deje reposar por 5 minutos dentro del vaso.

Añada el atún restante y mezcle bien con la espátula. Vierta en un bol grande previamente humedecido para que no se pegue la mezcla y déjelo enfriar por 30 minutos a temperatura ambiente. Luego cubra la fuente con film plástico y refrigere por 8 horas como mínimo. Lave y seque el vaso.

Ponga el pan rallado en una fuente alta y en un bol bata ligeramente los huevos con un tenedor. Forme las croquetas con 2 cucharas y rebócelas en el pan rallado, después en el huevo batido y nuevamente en pan rallado. Repita el proceso hasta terminar con la mezcla.

Fría las croquetas en una olla con abundante aceite bien caliente hasta que estén doradas y deje escurrir sobre papel absorbente.

Sirva caliente.



Paso 7



Reineta al vapor con salsa de limón y almendras

Muy sabrosa y sencilla. Nada mejor que el pescado preparado al vapor.







Tiempo total 40 min



4 porciones

ingredientes

MARINADA

- 10 g de aceite de oliva
- 6-8 hojas de albahaca fresca
- 2 ramitas de perejil fresco, solo las hojas
- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 4 filetes de reineta de 120-150 g c/u

SALSA Y COCCIÓN

- 20 g de aceite de oliva
 - 1 ramita de perejil fresco, solo las hojas
- 150 g de cebolla cortada en cuatro
- 50 g de vino blanco
- **80 g** de almendras laminadas tostadas
- 200 g de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de maicena
- **20 g** de jugo de limón recién exprimido
- 20 g de mantequilla

Accesorios útiles

bol, pocillo, salsera, fuente para servir

Información nutricional

Por porción	
Energía	405 kcal /1696 kJ
Proteína	34 g
Carbohidratos	7 g
Grasa	27 g

Preparación

MARINADA

- Ponga en el vaso el aceite, las hojas de albahaca, las hojas de perejil, la sal, la pimienta y triture **Turbo/2 seg/2 veces**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Coloque los filetes de reineta en un bol, añada el aceite de hierbas recién preparado, mezcle bien con la espátula y marine por unos 15 minutos. Disponga los filetes de reineta en el recipiente y bandeja Varoma sin que se sobrepongan entre sí. Reserve.

SALSA Y COCCIÓN

- 3 Sin lavar el vaso, agregue el aceite de oliva, las hojas de perejil, la cebolla y trocee 4 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Coloque el cestillo en lugar del cubilete y sofría 5 min/120°C/vel &.
- Añada el vino, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 2 min/120°C/vel &.
- Agregue solo 40 g de almendras, el agua, la sal, sitúe el recipiente Varoma reservado en su posición y cocine 12 min/Varoma/vel 1. Verifique la cocción del pescado y, de ser necesario, cocine otros 2-3 min/Varoma/vel 1. Retire el Varoma y reserve.
- En un pocillo, disuelva la maicena con el jugo de limón y añádala al vaso, agregue la mantequilla y cocine 3 min/100°C/vel 3.
- Licúe 30 seg/vel 10. Vierta el contenido en un salsera y reserve.
- Transfiera cuidadosamente los filetes de reineta a una fuente para servir y decore con las almendras laminadas restantes. Sirva junto a la salsa.



MARINADA

- 4 filetes de atún de 200-250 g cada uno
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 limón, solo su zeste
- 2 pizcas de jengibre fresco rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida

SALSA DE MANGO

- **75** g de chalotas
- **75** g de pimentón rojo cortado en dos
- 40 g de vinagre de arroz
- **40** g de mantequilla a temperatura ambiente
- **150 g** de pulpa de mango con azúcar

QUINOA Y ATÚN SELLADO

1000 g de agua

1½ cucharadita de sal

200 g de quinoa lavada

40 g de cranberries deshidratados

40 g de almendras laminadas o 40 g de maní sin sal picado

20 g de aceite de oliva

Accesorios útiles

bol, film plástico, salsera, sartén antiadherente, fuente honda, 4 platos

Información nutricional

Receta completa	
Energía	603 kcal /2524 kJ
Proteína	34 g
Carbohidratos	54 g
Grasa	28 g

Preparación

MARINADA

Ponga los filetes de atún en un bol y condimente con el aceite de sésamo, el zeste de limón, el jengibre fresco rallado, la sal y la pimienta. Mezcle bien, cubra con film plástico y reserve en el refrigerador por al menos 30 minutos.

SALSA DE MANGO

Ponga en el vaso las chalotas, el pimentón y pique **12 seg/vel 6**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

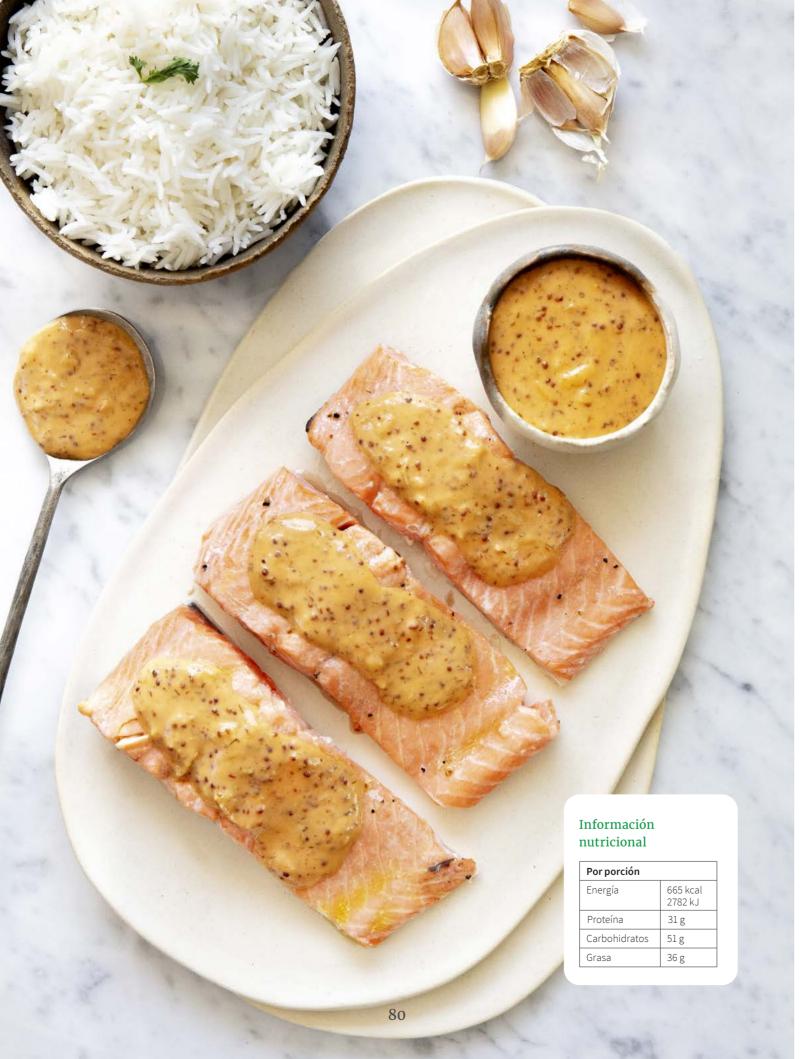
Añada el vinagre, la mantequilla y rehogue **7 min/120°C/vel 1**.

Agregue la pulpa de mango y mezcle **15 seg/vel 4**. Retire y reserve en una salsera. Lave y seque el vaso.

QUINOA Y ATÚN SELLADO

Ponga en el vaso el agua, la sal, introduzca el cestillo y pese dentro la quinoa, los cranberries y las almendras. Cocine **20 min/100°C/vel 4**.

Mientras tanto, en un sartén antiadherente caliente el aceite y selle el atún a fuego medio alto 1-2 minutos por lado. Debe quedar cocido por fuera y crudo por dentro. Con ayuda de la muesca de la espátula retire el cestillo con la quinoa, viértala sobre una fuente honda y mezcle con la salsa de mango reservada. Distribuya la quinoa en los platos, acomode un filete de atún al costado y sirva inmediatamente.



Salmón con arroz y salsa de mostaza

De muy fácil preparación. En muy poco tiempo tiene lista una deliciosa comida.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



Fácil



4 porciones

Ingredientes

SALSA DE MOSTAZA

50 g de cebollín, parte blanca 1/2 diente de ajo sin la raíz

20 g de mantequilla

200 g de crema de leche

60 g de mostaza de grano (mostaza a la antigua)

 cucharadita de concentrado de tomate

30 g de miel de abejas

1 cucharadita de eneldo seco

1 cucharadita de maicena

1 cucharadita de sal

ARROZ Y SALMÓN

4 filetes de salmón (de 125-150 g c/u)

11/2 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

20 g de aceite de oliva y un poco más para engrasar

200 g de arroz basmati

1000 g de agua

Accesorios útiles

salsera, fuente

Preparación

SALSA DE MOSTAZA

Ponga en el vaso el cebollín, el ajo y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Agregue la mantequilla y sofría 4 min/120°C/vel 1.

Añada la crema, la mostaza, el concentrado de tomate, la miel de abejas, el eneldo, la maicena, la sal y cocine **7 min/90°C/vel 1.5**. Vierta en una salsera y reserve. Enjuague el vaso.

ARROZ Y SALMÓN

Engrase con un poco de aceite la bandeja Varoma, coloque el salmón y espolvoréelo con ½ cucharadita de sal y la pimienta. Reserve.

Ponga en el vaso la cucharadita de sal restante, el aceite, introduzca el cestillo, pese dentro el arroz y luego el agua. Tape, sitúe el recipiente Varoma con el salmón reservado en su posición y cocine 15 min/Varoma/vel 4. Retire cuidadosamente el Varoma y con la muesca de la espátula extraiga el cestillo con el arroz. Vuélquelo en una fuente y sírvalo inmediatamente junto al salmón y la salsa reservada.

ngerenci

pescado. Si lo prefiere más cocido, retire el cestillo con el arroz y tápelo para mantener la humedad y la temperatura. Vuelva a situar el recipiente Varoma en su posición y cocine otros 3-5 min/varoma/vel 1.



Principales vacuno, cerdo y ave



Pasta corta con pollo

Es un legado de mi madre y por lejos la favorita de mis niños, muy sencilla y rápida. - Camila Podlech U.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



Fácil



4 porciones

Ingredientes

COCCIÓN DEL POLLO Y SOFRITO

400 g de pechuga de pollo en trozos

500 g de agua

1 cucharada de concentrado de caldo de verduras casero o 1 pastilla de caldo de verduras (para 0,5 l.)

150 g de cebolla cortada en dos

1 diente de ajo sin la raíz (opcional)

50 g de pimentón rojo

- pizca de pimienta negra recién molida
- 1 pizca de sal
- 30 g de aceite de oliva

COCCIÓN DE PASTA

- 500 g de agua
 - 2 cucharaditas de sal
- **250 g** de pasta corta (dedalitos, espirales, corbatitas, etc.)
 - 1 huevo batido
- 200 g de crema de leche

Accesorios útiles

jarro, bol, fuente

Preparación

COCCIÓN DEL POLLO Y SOFRITO

- Inserte la mariposa en las cuchillas. Ponga el pollo, el agua, el concentrado de caldo de verduras y cocine 15-18 min/100°C/♠/vel 1 o hasta que esté cocido.
- Retire la mariposa, vierta el caldo de la cocción en un jarro y reserve.

 Deje el pollo en el vaso y desmenuce 4 seg/♠/vel 4. Retire y reserve el pollo desmenuzado en un bol.
- Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el pimentón, la pimienta, la sal, el aceite y triture **5 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Sofría **8 min/120°C/vel 1**. Vierta sobre el pollo reservado, mezcle con la espátula y reserve.

COCCIÓN DE PASTA

- Ponga en el vaso el caldo de pollo reservado, añada el agua y caliente **10 min/100°C/vel 1** o hasta que hierva.
- Por la abertura de la tapa añada solo 1½ cucharadita de sal, la pasta, ponga el cestillo en lugar del cubilete y cocine **el tiempo indicado en el envase/100°C/\$\Phi/vel 1**. Utilice el recipiente Varoma para escurrir la pasta y rápidamente viértala nuevamente en el vaso.
- Añada el huevo batido, la sal restante, la crema, el pollo con el sofrito reservado anteriormente y cocine 1 min/100°C/\$\Phi/vel 1.5\text{. Vierta en una fuente y sirva caliente.}



COCCIÓN DEL POLLO

700 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en trozos

800 g de agua

- 1 cucharadita de concentrado de caldo de verduras casero o 1 pastilla de caldo de verduras (para 0.5 l.)
- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida

SALSA

100 g de cebolla cortada en dos

30 g de aceite de oliva

1 cucharada de curry en polvo y un poco más para decorar

10 g de concentrado de tomate

80 g de vino tinto

10 g de jugo de limón recién exprimido

- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida

30 g de chutney de mango o 30 g de mermelada de damascos

150 g de mayonesa

150 g de crema de leche

Accesorios útiles

3 boles grandes, fuente honda para servir

Información nutricional

Por porción	
Energía	470 kcal /1966 kJ
Proteína	27 g
Carbohidratos	9 g
Grasa	36 g

Preparación

COCCIÓN DEL POLLO

Inserte la mariposa en las cuchillas, ponga en el vaso el pollo, el agua, el concentrado de caldo de verduras, la sal, la pimienta y cocine **20 min/100°C/\$\frac{1}{1}**.

Retire la mariposa. Coloque el recipiente Varoma sobre un bol grande para recoger el caldo y escurra el pollo sobre éste (reserve el caldo para otra preparación si desea). Coloque nuevamente el pollo en el vaso y desmenuce 4 seg/\$\infty\rvel 4. Retire y reserve el pollo desmenuzado en otro bol.

SALSA

6

Coloque en el vaso la cebolla y trocee 4 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

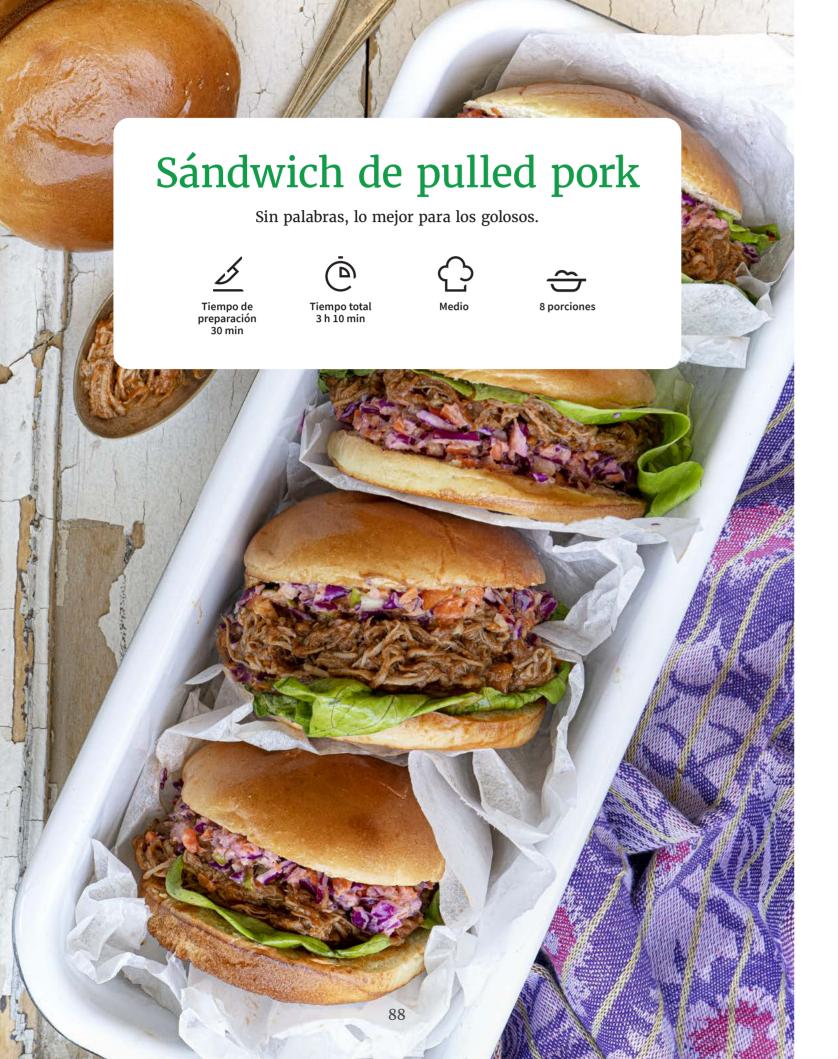
Añada el aceite y sofría 7 min/120°C/♀/vel 1. 4

Agregue el concentrado de tomate, el vino tinto, el jugo de limón,

Añada el curry en polvo y sofría 2 min/120°C/\$\rightarrow\rightarrow\text{vel 1}.

el laurel, la sal, la pimienta y cocine 5 min/100°C/\$\rightarrow\vel 1. Vierta la salsa en un bol grande y deje enfriar por al menos 30 minutos o hasta que esté a temperatura ambiente.

Una vez frío, retire la hoja de laurel, coloque el bol con la salsa sobre la tapa y pese el chutney de mango, la mayonesa y la crema. Retire y mezcle bien la salsa con la ayuda de la espátula. Incorpore el pollo desmenuzado y termine de mezclar con la espátula. Transfiera a una fuente honda, decore con curry en polvo y sirva.



MARINADO EN SECO

1000 g de plateada de lomo de cerdo, cortada en trozos de 100 g

- 1 cucharadita de ají de color
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 2 pizcas de clavo de olor molido
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

PULLED PORK

- 120 g de cebolla cortada en cuatro
- 60 g de zanahoria cortada en trozos
- 50 g de kétchup
- 150 g de salsa barbecue
- 25 g de salsa de soya
- 25 g de vinagre de vino blanco
- 20 g de salsa inglesa
- **300 g** agua

ENSALADA COLESLAW Y MONTAJE

- **200 g** de repollo morado cortado en dos
- 100 g de zanahorias en trozos
- 100 g de manzana verde en trozos
- **20 g** de cebollín, solo la parte blanca
- 2 pizcas de sal
- pizca de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de mayonesa
- 8 panes para sándwich
- 16 hojas de lechuga

Accesorios útiles

cubrecuchillas, 2 boles grandes, film plástico, 3 boles

Información nutricional

Por porción	
Energía	552 kcal /2311 kJ
Proteína	23 g
Carbohidratos	47 g
Grasa	30 g

Preparación

Por favor asegúrese de tener el accesorio "cubrecuchillas" antes de comenzar con la receta.

MARINADO EN SECO

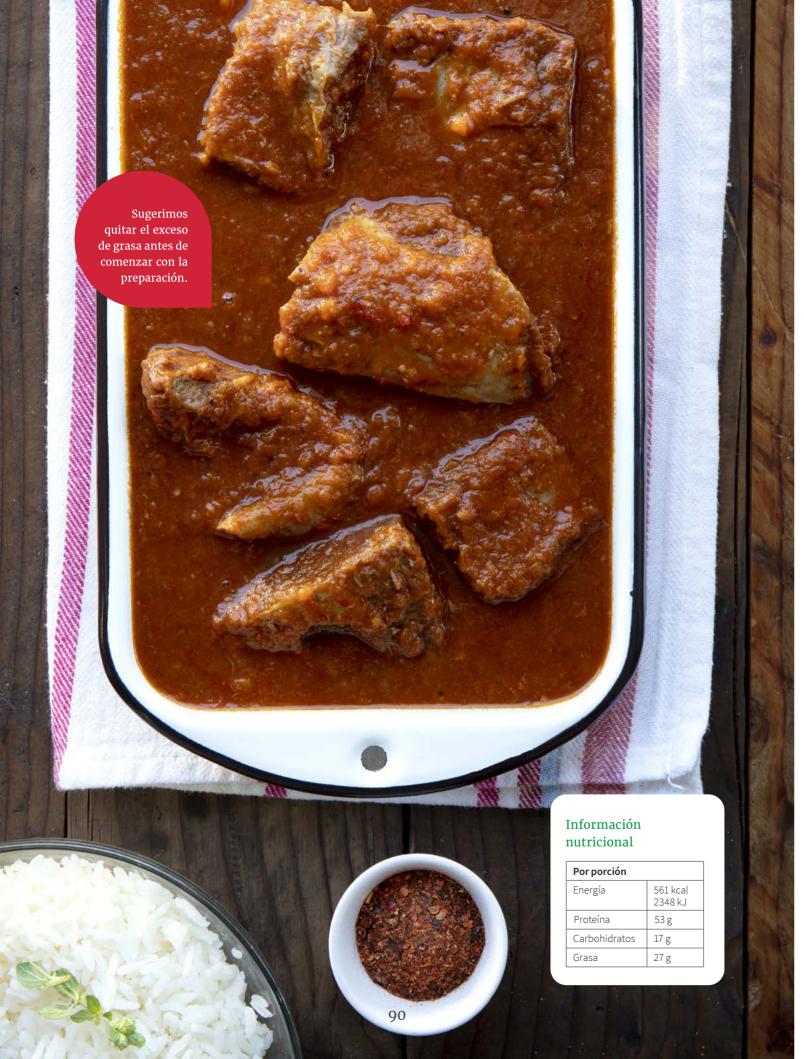
Ponga los trozos de carne en un bol grande y condimente con el ají de color, la canela, el clavo de olor, el ajo en polvo y la sal. Mezcle con las manos, cubra con film plástico y deje reposar por al menos 40 minutos en el refrigerador.

PULLED PORK

- Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria y trocee **5 seg/vel 5**. Retire y reserve en un bol.
- Coloque el cubrecuchillas en el vaso, añada la carne marinada, el kétchup, la salsa barbecue, la salsa de soya, el vinagre, la salsa inglesa, el agua, las verduras troceadas reservadas y cocine 90 min/100°C/\$\sqrt{vel 1}\$. Retire y reserve la carne y el caldo en boles separados.
- Retire el cubrecuchillas. Ponga el caldo reservado nuevamente en el vaso y triture 5 seg/vel 5.
- Coloque el cestillo en lugar del cubilete y reduzca
 20 min/Varoma/vel 2. Retire y reserve la salsa en un bol grande.
- Ponga en el vaso la carne reservada y deshilache 4 seg/\$\rightarrow\rightarrow\rightarrow\left\ 4. Vierta en el bol junto con la salsa reservada y mezcle bien con la espátula. Reserve. Enjuague el vaso.

ENSALADA COLESLAW Y MONTAJE

- Ponga en el vaso el repollo, las zanahorias, la manzana, el cebollín, la sal, la pimienta, la mayonesa y trocee **5 seg/vel 5**. Retire y reserve en un bol.
- Caliente o tueste el pan a gusto y arme los sándwiches poniendo las hojas de lechuga, el pulled pork y termine con una porción de ensalada coleslaw.



Plateada al jugo

Magistral para servir acompañada de arroz blanco o puré de papas.



preparación









io min

Tiempo total 3 h 40 min

4 porciones

Ingredientes

MARINADO

1000 g de plateada de vacuno, cortada en trozos de 150 g

- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- **50 g** de aceite de oliva
- **30 g** de vinagre balsámico o 30 g de vinagre de vino tinto

COCCIÓN

- 150 g de zanahoria cortada en
- 150 g de cebolla cortada en cuatro
- 100 g de pimentón rojo en trozos
 - 1 hoja de laurel
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de merquén (opcional)
- 300 g de vino blanco
- 200 g de agua
 - 1 cucharadita de concentrado de caldo de verduras casero o 1 pastilla de caldo de verduras (para 0,5 l.)
- **50** g de concentrado de tomate
- 20 g de kétchup
 - 1 cucharada de salsa inglesa

Accesorios útiles

cubrecuchillas, bol grande, film plástico, bol, fuente para servir

Preparación

Por favor asegúrese de tener el accesorio "cubrecuchillas" antes de comenzar con la receta.

MARINADO

En un bol grande ponga la carne, la sal, la pimienta, el aceite y el vinagre balsámico. Mezcle bien, cubra con film plástico y deje marinar por al menos 30 minutos en el refrigerador.

COCCIÓN

- Ponga en el vaso la zanahoria, la cebolla, el pimentón y trocee 5 seg/vel 5. Retire y reserve en un bol.
- Coloque el cubrecuchillas en el vaso, añada la carne y el marinado, la hoja de laurel, la sal, el orégano, el merquén, el vino, el agua, el concentrado de caldo de verduras, el concentrado de tomate, el kétchup, la salsa inglesa, las verduras troceadas reservadas y cocine 90 min/100°C/\$\rightarrow\$/vel 1.
- Cocine nuevamente 90 min/100°C/\$\rightarrow\text{vel 1}. Vierta la carne junto con la salsa en una fuente y sirva caliente

Reemplace la plateada por otros cortes de carne de vacuno que sean aptos para estofar, como el choclillo o punta paleta.



Chili con carne

Muy rico acompañado de arroz, cebolla morada y un chorrito de limón. También como aperitivo con tortillas mexicanas, crema ácida y queso mantecoso rallado.



Tiempo de preparación . 15 min





Tiempo total

4 porciones

Ingredientes

- 200 g de cebolla cortada en cuatro
- 20 g de aceite de oliva
- 125 g de longaniza picada en trozos de 1 cm
- 500 g de carne de vacuno molida
 - 2 cucharaditas de sal
 - 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 400 g de tomates en conserva picados en cubos
 - 1 cucharada de concentrado de tomate
- 60 g de vino tinto
- 30 g de jugo de limón recién exprimido
 - 1 cucharada de ají de color
 - 1 pizca de comino molido
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de salsa Tabasco® (opcional)
- **400 g** de porotos rojos en conserva drenados

Preparación

- Ponga en el vaso la cebolla y trocee 5 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Añada el aceite, la longaniza y sofría 10 min/120°C/\$\sqrt{1}\text{vel 1}.
- Agregue la carne molida y cocine 5 min/120°C/♠/vel 1.
- Añada la sal, la pimienta, el tomate, el concentrado de tomates, el vino tinto, el jugo de limón, el ají de color, el comino, la mostaza, la salsa inglesa, el orégano, la canela, el azúcar, la hoja de laurel, la salsa de Tabasco® y cocine 20 min/100°C/♀/vel 1.
- Agregue los porotos rojos drenados y cocine 5 min/100°C/\$\sign\text{vel 1}. Sirva de inmediato.



SELLADO DE LA CARNE

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar

800 g de lomo centro de cerdo

1/2 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

SALSA Y COCCIÓN DE LA CARNE

200 g de chalotas cortadas en cuatro

50 g de mantequilla

- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida

400 g de vino blanco

300 g de agua

20 g de miel de abejas

50 g de damascos deshidratados

50 g de ciruelas descarozadas deshidratadas

Accesorios útiles

sartén, pinzas de cocina, tabla de cortar, film plástico resistente al calor, fuente para servir, tijeras, cuchillo afilado

Información nutricional

Por porción	
Energía	490 kcal /2051 kJ
Proteína	29 g
Carbohidratos	24 g
Grasa	26 g

Preparación

SELLADO DE LA CARNE

- En un sartén ponga a calentar a fuego medio-alto el aceite, la mantequilla, el azúcar y selle el lomo de cerdo 1-2 minutos por cada una de sus caras, girándolo con ayuda de unas pinzas, hasta que toda la superficie esté dorada. Coloque la carne sobre una tabla, sazone con sal y pimienta y deje reposar por 15 minutos. Lave inmediatamente el sartén para evitar que el azúcar se caramelice.
- 2 Corte 1 rectángulo de 45 cm x 25 cm de film plástico resistente al calor, colóquelo sobre una superficie de trabajo y sobre éste ubique el lomo de cerdo. Envuélvalo bien con el film plástico cuidando de que quede bien sellado para que no pierda su jugo al cocinar (si es necesario, utilice otro trozo de film y envuélvalo en sentido contrario). Coloque el lomo de cerdo en el centro del recipiente Varoma, tape y reserve.

SALSA Y COCCIÓN DE LA CARNE

- Ponga en el vaso las chalotas, la mantequilla y sofría 10 min/120°C/\$\rightarrow\$/vel 1.
- Añada la sal, la pimienta, el vino, el agua, sitúe el Varoma en su posición y cocine 25 min/Varoma/�/vel 1. Retire el Varoma y con ayuda de pinzas dé vuelta la carne. Tape nuevamente y reserve.
- Agregue la miel de abejas, los damascos y las ciruelas, sitúe el recipiente Varoma otra vez en su posición y cocine 10 min/Varoma/\$\infty\vel 1\). Retire el Varoma, destape cuidadosamente y deje reposar la carne 20 minutos.
- Coloque la carne sobre la fuente que utilizará para servir y cuidadosamente corte un extremo del envoltorio dejando caer todo su jugo. Retire el film plástico y deje enfriar la carne por 5 minutos más sobre la tabla de cortar. Con una tijera retire el cordel que envuelve la carne y con un cuchillo bien afilado córtela en rodajas de 1 cm. Acomódela ordenadamente en la fuente, vierta la salsa del vaso alrededor de la carne y sirva de inmediato.







Paso 2



Principales
verduras, cerales
y pastas



PINO

- **80 g** de zanahorias cortadas en cubos de 3 cm
- 150 g de cebolla cortada en cuatro
- diente de ajo sin la raíz (opcional)
- **400 g** de berenjenas cortadas en cubos de 3 cm
- **100 g** de tomates cortados en cuartos
- **50** g de pimentón rojo
- 20 g de callampas secas, remojadas en agua por 30 min. (ver sugerencia)
- 11/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de merquén (opcional)
- 30 g de aceite de oliva

PURÉ

- 1000 g de agua
 - 2 cucharaditas de sal
- **750 g** de papas peladas, cortadas en cubos de 3 cm
- 200 g de leche
- **30 g** de mantequilla y algo más para enmantequillar el molde
- 1-2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 200 g de queso mozzarella rallado

ARMAD

4 huevos duros cortados en rodajas (opcional)

Accesorios útiles

bol grande, fuente para horno (26 cm x 18 cm x 5 cm)

Preparación

PINO

- Ponga en el vaso las zanahorias, la cebolla, el ajo, las berenjenas, los tomates, el pimentón, las callampas hidratadas, la sal, el azúcar, el orégano, el merquén, el aceite de oliva y, con ayuda de la espátula, trocee 5 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Sofría 15 min/120°C/\$\rightarrow\text{vel 1}. Vierta en un bol grande y reserve el pino para el armado. Lave y seque el vaso.

PURÉ

- Ponga en el vaso el agua, solo una cucharadita de sal, introduzca el cestillo y pese dentro las papas, cocine 30-35 min/100°C/vel 2 o hasta que estén cocidas. Con la muesca de la espátula retire el cestillo con las papas cocidas en su interior y elimine el agua de la cocción.
- Inserte la mariposa en las cuchillas, agregue las papas cocidas, la leche, la mantequilla, la sal restante, la pimienta, la nuez moscada y programe 1 min/vel 3.5.
- Retire la mariposa de las cuchillas, agregue 100 g de queso mozzarella y mezcle 15 seg/vel 3. Reserve el puré en el vaso para el armado.

ARMADO

- Precaliente el horno a 210°C y engrase una fuente para horno (26 cm x 18 cm x 5 cm).
- Ponga la mitad del pino de berenjenas en la fuente, encima coloque las rodajas de huevo duro y tape con la otra mitad del pino. A continuación ponga el queso mozzarella restante y finalmente cubra con el puré. Gratine por 10-15 minutos (210°C) o hasta que esté dorado. Sirva caliente.

Sugerencia

Previo a partir con la receta, hidrate las callampas secas. Ponga los 20 g de callampas secas en un bol y añada suficiente agua tibia hasta cubrirlas y déjelas hidratar por 20-30 minutos o hasta que estén blandas.



Quiche integral de puerro, albahaca y salmón

Perfecta para el fin de semana con invitados, rápida y muy fácil de hacer. - Magdalena Rencoret M.



Tiempo de preparación 10 min







Medio



8 porciones

Ingredientes

MASA INTEGRAL

200 g de harina integral y algo más para espolvorear

 ${f 100~g}$ de mantequilla fría, cortada en trozos pequeños y algo más para enmantequillar el molde

1/2 cucharadita de sal

70 g de agua

RELLENO Y ARMADO

300 g de puerro cortado en trozos de 3 cm

25 g de hojas de albahaca fresca

50 g de mantequilla

50 g de agua

200 g de crema de leche

2 huevos

1 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

1 pizca de nuez moscada molida

40 g de queso parmesano rallado

200 g de salmón fresco sin piel ni espinas, cortado en cubos de 2 cm

Accesorios útiles

film plástico, molde de quiche (Ø 26 cm), uslero, tenedor

Preparación

MASA INTEGRAL

Ponga en el vaso la harina, la mantequilla, la sal, el agua y mezcle

30 seg/vel 4. Retire la masa del vaso y forme una bola, envuélvala en film plástico y déjela reposar en el refrigerador por 20 minutos.

RELLENO Y ARMADO

Precaliente el horno a 180°C. Enmantequille y enharine un molde de quiche (Ø 26 cm). Reserve

Ponga en el vaso el puerro, la albahaca y trocee **6 seg/vel 7**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada la mantequilla, el agua, coloque el cestillo en lugar del cubilete y sofría 8 min/120°C/♠/vel 1.

Inserte la mariposa en las cuchillas, añada la crema, los huevos, la sal, la pimienta, la nuez moscada, 20 g de queso, el salmón y mezcle 20 seg/

// vel 1. Reserve.

Retire la masa del refrigerador, colóquela sobre la mesa de trabajo y con un uslero estírela dando forma circular hasta alcanzar Ø 30 cm. Forre el interior del molde y pinche la base y bordes con un tenedor para evitar la formación de burbujas de aire. Hornee la masa durante 15 minutos (180°C). Retire del horno.

Distribuya el relleno sobre la masa y espolvoree con el queso parmesano restante. Hornee 20-25 minutos (200°C) o hasta que esté dorado. Sirva caliente o frío según su preferencia.



Curry de lentejas

Nutritivo, lleno de especias y aromas, se convertirá en tu forma preferida de comer las lentejas.



Tiempo de preparación 10 min







Medio



6 porciones

Ingredientes

- 2000 g de agua
 - 3 cucharaditas de sal
- 250 g de lentejas de 4 mm
- 150 g de cebolla cortada en dos
- 100 g de pimentón rojo en trozos
- 1/2 diente de ajo sin la raíz
- **5 g** de jengibre fresco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/4 cucharadita de cilantro seco
- 1/4 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- **40 g** de aceite de oliva
- 40 g de agua hirviendo
 - 2 cucharaditas de pasta de curry
- 40 g de vino blanco
- 2 cucharaditas de maicena
- **400 g** de tomates en conserva picado en cubos
- **400** g de leche de coco
- 10 g de jugo de limón recién exprimido
 - Cilantro fresco para decorar

Accesorios útiles

taza, cuchara, 6 pocillos

Preparación

- Ponga el agua y solo 2 cucharaditas de sal en el vaso, coloque el cestillo y añada las lentejas. Cocine 40-45 min/100°C/vel 1 o hasta que estén blandas y cocidas. Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo y reserve las lentejas en un bol. Elimine el agua del vaso.
- Ponga en el vaso la cebolla, el pimentón, el ajo, el jengibre, el comino, la cúrcuma, el cilantro, el cardamomo, la pimienta, el aceite y triture 5 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Inserte la mariposa en las cuchillas, coloque el cestillo en lugar del cubilete y sofría 10 min/120°C/vel 1.
- Ponga una taza sobre la tapa y pese dentro el agua hirviendo, agregue la pasta de curry rojo y mezcle con una cuchara hasta disolver. Agregue el vino blanco, la maicena y mezcle nuevamente hasta disolver. Reserve.
- Añada al vaso la mezcla de curry reservada, el tomate, la leche de coco, la cucharadita de sal restante y cocine 20 min/100°C/vel 1.
- Incorpore las lentejas cocidas, el jugo de limón y mezcle
 20 seg/♠/vel 2. Distribuya en los pocillos y decore con cilantro.
 Sirva de inmediato.



ÑOQUIS

- **500 g** de agua
- **500 g** de papas peladas cortadas en cubos de 2-3 cm
- **200 g** de harina y algo más para enharinar
 - 1 huevo
 - 2 cucharaditas de sal
 - 2 pizcas de pimienta negra recién molida
 - pizca de nuez moscada molida

SALSA ROSA, COCCIÓN Y MONTAIE

- 150 g de cebolla cortada en dos
- 1/2 diente de ajo sin la raíz
- **50 g** de aceite de oliva
- 400 g de tomate triturado
 - 1 cucharadita de azúcar
- 2½ cucharaditas de sal
- 1 hoja de laurel
- $200\;g\;$ de crema de leche
- **20 g** de hojas de albahaca fresca y un poco más para decorar
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 3 litros de agua
- **40 g** de queso parmesano en escamas para decorar

Accesorios útiles

tabla de madera estriada para ñoquis o tenedor, olla, espumadera, fuente para servir

Preparación

ÑOOUIS

- Ponga en el vaso el agua, coloque el cestillo y pese dentro las papas. Cocine **25 min/Varoma/vel 1**. Con la muesca de la espátula retire el cestillo y deje reposar las papas en él por 45 minutos. Enjuague y seque el vaso.
- Vierta las papas cocidas en el vaso, agregue 100 g de harina y mezcle 10 seg/vel 4. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue el huevo, la harina restante, la sal, la pimienta, la nuez moscada y mezcle 20 seg/vel 3.
- Vuelque la masa sobre una superficie enharinada y amásela ligeramente formando una bola. Divida la masa en 6 porciones y con cada porción forme cilindros de Ø 2½ cm. Corte cada cilindro en trozos de 2 cm y, con un marcador de ñoquis o un tenedor, dele forma. Una vez listos los ñoquis, resérvelos en el mesón para continuar con la salsa. Lave y seque el vaso.

SALSA ROSA, COCCIÓN Y MONTAJE

- Ponga en el vaso la cebolla, el ajo el aceite y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- 6 Sofría 7 min/120°C/vel 1.
- Añada el tomate triturado, el azúcar, solo 2 cucharaditas de sal, el laurel, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 20 min/100°C/vel 2.
- Incorpore la crema, la albahaca, la pimienta, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine **10 min/100°C/vel 2**. Reserve.
- Qualiente el agua en una olla y añada la sal restante. Una vez que hierva el agua, introduzca los ñoquis y cocínelos 2-3 minutos. En la medida que vayan subiendo a la superficie, retírelos con una espumadera y colóquelos en una fuente para servir. Vierta encima la salsa caliente, decore con el queso parmesano y las hojas de albahaca. Sirva de inmediato.









Paso 4





Empanadas de champiñones

¡Demasiado ricas! Sírvalas como aperitivo o plato principal.



Tiempo de preparación 40 min



Tiempo total 2 h 10 h



Avanzado

18 unidades

Ingredientes

PINO DE CHAMPIÑONES

400 g de champiñones ostra en trozos

400~g~ de champiñones de París

400 g de cebolla cortada en

1 diente de ajo sin la raíz

35 g de aceite

25 g de mantequilla

1/2 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de orégano

Preparación

PINO DE CHAMPIÑONES

Ponga en el vaso los champiñones ostra y trocee **4 seg/vel 4**. Vierta el contenido en un bol grande y reserve.

2 Coloque en el vaso los champiñones de París y trocee **4 seg/vel 4**. Vierta el contenido en el bol junto con los champiñones ostra y reserve.

Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y pique **5 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el aceite, coloque el cestillo en lugar del cubilete y sofría 15 min/120°C/\$\phi/vel 2.

1 cucharadita de ají de color

15 g de maicena

50 g de vino blanco

1 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

MASA DE EMPANADA Y ARMADO

400 g de leche entera

140 g de mantequilla sin sal, cortada en trozos medianos

35 g de aceite de oliva

700 g de harina y algo más para espolvorear

2 yemas de huevo

1/2 cucharadita de polvos de hornear

1 cucharadita de sal

1 huevo

Accesorios útiles

2 boles grandes, 2 pocillos, film plástico, uslero, bandeja, paño de cocina, bandeja para horno, lámina de silicona, cuchara, pincel, rejilla

Información nutricional

Por unidad	
Energía	293 kcal /1227 kJ
Proteína	7 g
Carbohidratos	36 g
Grasa	14 g

- Inserte la mariposa en las cuchillas, agregue al vaso la mantequilla, el comino, el orégano, el ají de color, los champiñones reservados, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 17 min/120°C/♠/vel 1.
- En un pocillo disuelva la maicena con el vino y reserve. Agregue al vaso la sal, la pimienta, la maicena reservada, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 3 min/100°C/\$\sigma\ref{vel 1}\text{. Vierta la mezcla en un bol grande y deje enfriar antes de utilizarla como relleno. Retire la mariposa de las cuchillas, lave y seque el vaso.

MASA DE EMPANADA Y ARMADO

- Ponga en el vaso 380 g de leche, la mantequilla, el aceite y entibie 5 min/37°C/vel 1.
- Añada 350 g de harina, las yemas de huevo, los polvos de hornear, la sal y mezcle **15 seg/yel 7**.
- Agregue la harina restante y programe **Amasar §/5 min**. Vuelque la masa en un bol, cubra con film plástico y deje reposar por 20 minutos.
- Sobre una mesa de trabajo ligeramente enharinada, divida la masa en 18 porciones y estírelas una a una con el uslero dando forma circular hasta alcanzar un Ø 16-18 cm y un grosor de 2 mm. Reserve en una bandeja cubierta con un paño de cocina.
- Precaliente el horno a 180°C. Prepare una bandeja para horno con una lámina de silicona. Reserve.
- Sobre el centro de cada masa ponga 2 cucharadas de pino. Moje su dedo con agua y humedezca el borde de la masa, doble por la mitad y presione el borde con sus dedos para sellar (quedará un semicírculo). A continuación, doble 1 cm del borde hacia el centro para dar forma a su empanada. Repita el procedimiento hasta terminar con la masa y el relleno restante.
- En un pocillo bata el huevo con la leche restante y pincele las empanadas con esta mezcla. Disponga las empanadas sobre la bandeja para horno preparada. Hornee 20-25 minutos (180°C) o hasta que la masa esté dorada. Retire del horno y colóquelas en una rejilla. Sirva caliente.









Paso 12

106



AVELLANAS TOSTADAS

100 g de avellanas europeas o 100 g de castañas de cajú

SALSA BECHAMEL

40 g de mantequilla

40 g de harina

500 g de leche entera

1/2 cucharadita de sal

- 2 pizcas de pimienta negra recién molida
- 2 pizcas de nuez moscada molida

RELLENO

120 g de queso parmesano cortado en trozos de 2 cm

50 g de chalota

40 g de aceite de oliva

400 g de fondos de alcachofa en conserva drenados

100 g de hojas frescas de espinaca, sin el tallo

1 limón, solo su zeste

150 g de queso crema

250 g de ricotta

1 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

ARMADO

20 g de mantequilla para enmantequillar

230 g de láminas de lasaña secas precocidas (18 láminas aprox.)

Accesorios útiles

bandeja para horno, 3 boles, fuente para horno (40 cm x 25 cm x 6 cm)

Preparación

AVELLANAS TOSTADAS

Precaliente el horno a 180°C. Coloque las avellanas en una bandeja para horno y tueste por 5-10 minutos o hasta que estén doradas. Retire y deje enfriar.

SALSA BECHAMEL

Ponga en el vaso la mantequilla y caliente 3 min/100°C/vel 1.

Añada la harina y rehogue 3 min/100°C/vel 1.

<u>,</u>

Agregue la leche, la sal, la pimienta, la nuez moscada y cocine 6 min/90°C/vel 4. Retire y reserve en un bol. Lave y seque el vaso.

RELLENC

Ponga en el vaso las avellanas tostadas y trocee **5 seg/vel 5**. Reserve en un bol.

6 Coloque en el vaso el queso parmesano y ralle **15 seg/vel 10**. Reserve en un bol.

Ponga en el vaso la chalota, el aceite de oliva y pique **5 seg/vel 5**. Sofría **5 min/120°C/vel 1**.

Coloque en el vaso los fondos de alcachofa, la espinaca y, con ayuda de la espátula, triture **15 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Cocine 5 min/120°C/vel 1.

Agregue el zeste de limón, el queso crema, la ricotta, la sal, la pimienta y mezcle 20 seg/vel 5. Reserve en el vaso.

durante 20-25 minutos (180°C) o hasta que esté gratinado. Retire del

horno y deje reposar unos minutos antes de servir.

ARMADO

Enmantequille ligeramente una fuente para horno (40 cm x 25 cm x 6 cm) y cubra el fondo con ¼ de la salsa bechamel. Ponga una capa de láminas de lasaña separadas de los bordes de la fuente y separadas entre sí (sin sobreponerlas). Distribuya ⅓ del relleno de alcachofas sobre la masa de lasaña y espolvoree con ⅓ de las avellanas. Repita el proceso en el mismo orden hasta que haya usado todos los ingredientes. Termine con una capa de salsa blanca y con el queso rallado reservado encima para gratinar. Hornee



One pot pasta con salsa mediterránea

¡Muy sabrosa! One pot pasta es la pasta que ha sido cocinada conjuntamente con la salsa en una misma olla. Más simple y rápido.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total



Fácil



4 porciones

Ingredientes

HIDRATACIÓN DEL TOMATE

 $\mathbf{40}\ \mathbf{g}\$ de tomates deshidratados en trozos

250 g de agua hirviendo

PASTA

50 g de queso parmesano en trozos de 3-4 cm

50 g de aceitunas negras sin carozo

150 g de cebolla cortada en cuatro

1/2 diente de ajo sin la raíz

35 g de aceite de oliva

1/2 cucharadita de orégano

400 g de agua

1 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra recién molida

200 g de pasta corta (caracoles, espirales, corbatitas, etc.)

50 g de crema de leche

5 g de hojas de albahaca fresca partidas con la mano

Accesorios útiles

4 boles

Preparación

HIDRATACIÓN DEL TOMATE

Hidrate los tomates secos en un bol con agua hirviendo por 30 minutos. Coloque el cestillo sobre un bol para escurrir los tomates. Reserve el líquido y los tomates por separado.

PASTA

Ponga en el vaso el queso parmesano y triture **20 seg/vel 10**. Retire y reserve en un bol.

Ponga en el vaso las aceitunas negras y trocee **3 seg/vel 4.5**.

Reserve en un bol.

Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, los tomates hidratados ya escurridos y trocee 4 seg/vel 5. Con la espátula baje todos los ingredientes hacia al fondo del vaso.

Añada el aceite de oliva, el orégano y sofría 8 min/120°C/\$\rightarrow\rightarrow\extrm{vel 1.}

Inserte la mariposa en las cuchillas, agregue el agua, la sal, la pimienta, el líquido de la hidratación de los de los tomates, las aceitunas reservadas y caliente 7 min/100°C/♠/vel 1.

Agregue la pasta, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine el tiempo que indica el envase/100°C/\$\sp\/vel 1.

Retire el cestillo de la tapa y cocine 1 min/100°C/♠/vel 1 mientras vierte cuidadosamente a través de la abertura la crema, el queso rallado reservado y la albahaca. Sirva de inmediato.



PESTO

150 g de queso parmesano en trozos de 3-4 cm

15 g de nueces

1/2 diente de ajo sin la raíz

40 g hojas de albahaca fresca

75 g de aceite de oliva

1/2 cucharadita de sal

SALSA DE TOMATES CASERA

800 g de tomates maduros pelados, cortados en cuatro y sin pepas

40 g de aceite de oliva

1 diente de ajo sin la raíz

100 g de cebolla cortada en cuatro

100 g de zanahorias en trozos

11/2 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de sal

2 pizcas de pimienta negra

1 cucharadita de orégano seco

COCCIÓN DE LA PASTA Y ARMADO

1400 g de agua

1½ cucharadita de sal

400 g de pasta seca penne (rigatoni o mascarroni)

100 g de queso mozzarella rallado

100 g de crema de leche

Accesorios útiles

2 boles, 1 bol grande, fuente para horno (26 cm x 18 cm x 5 cm), papel de aluminio

Información nutricional

Por porción	
Energía	715 kcal /2991 kJ
Proteína	24 g
Carbohidratos	64 g
Grasa	41 g

Preparación

PESTO

Ponga en el vaso el queso parmesano y ralle **10 seg/vel 10**. Retire y reserve en un bol.

Ponga en el vaso 40 g del queso parmesano reservado, las nueces, el ajo, la albahaca, el aceite, la sal y triture 20 seg/vel 7. Retire y reserve en otro bol. Enjuague el vaso.

SALSA DE TOMATES CASERA

Ponga en el vaso el tomate y triture **15 seg/vel 5**. Retire y reserve en un bol.

Ponga en el vaso el aceite, el ajo, la cebolla, la zanahoria y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Sofría 8 min/120°C/\$\infty\rel 2.

Añada el tomate triturado reservado, el azúcar, la sal, la pimienta, el orégano, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine

30 min/120°C/\$\sigma\/vel 1. Retire y reserve en un bol grande. Enjuague el vaso.

COCCIÓN DE LA PASTA Y ARMADO

Precaliente el horno a 200°C.

Ponga en el vaso el agua y caliente **12 min/100°C/vel 1** o hasta que el agua hierva.

Añada por la abertura de la tapa la sal, la pasta, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 2 min menos del tiempo que indica el envase/100°C/♠/vel 1. Escurra la pasta en el recipiente Varoma y reserve.

En una fuente apta para el horno ponga la mitad de la salsa de tomates, cubra con la mitad de la pasta, añada el pesto reservado y espolvoree el queso mozzarella; continúe con la pasta restante, la salsa de tomates restante, esparza el resto del queso parmesano reservado y añada la crema por los bordes de la fuente para evitar que la pasta se pegue. Cubra la fuente con papel de aluminio y hornee por 20 minutos (200°C). Retire cuidadosamente el papel de aluminio y gratine por 5 minutos más. Sirva de inmediato.



Repostería



Helado de harina tostada

Puede sonar curioso pero es francamente delicioso. Este helado sorprenderá a cualquiera que lo pruebe. - Francisca Caulier S.



Tiempo de preparación 5 min







Ingredientes

390 g de leche condensada

200 g de crema de leche

220 g de queso crema

30 g de jugo de limón recién exprimido

200 g de harina tostada

Accesorios útiles

recipiente con tapa apto para congelador

Información nutricional

Por porción	
Energía	325 kcal /1361 kJ
Proteína	8 g
Carbohidratos	39 g
Grasa	16 g

Preparación

- Ponga en el vaso, la leche condensada, la crema, el queso crema, el jugo de limón y mezcle **10 seg/vel 3**.
- Incorpore 100 g de la harina tostada y mezcle **10 seg/vel 4**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue la harina tostada restante y mezcle **10 seg/vel 5**. Vierta la mezcla en un recipiente con tapa y congele por 12 horas. Deje a temperatura ambiente por 10 minutos antes de servir.

ugerenci

recaliente el horno (160°C) y coloque oo g de harina de trigo en una fuente ara horno. Tueste la harina por unos o minutos aprox. o hasta que haya ogrado un tono tostado. Procure emoverla cada 2 minutos deshaciendo as zonas más duras. Retire y deje



Mousse helado de praliné de almendras

Este postre es para golosos. Cuando me dan un postre que me gusta, busco por todas partes hasta que creo mi versión y este es uno de esos. - Elisa Undurraga E



Tiempo de preparación 20 min









Tiempo total 5 h 25 min

Medio

8 porciones

Ingredientes

PRALINÉ DE ALMENDRAS

150 g de azúcar

40 g de agua

100 g de almendras sin piel

CREMA BATIDA

400 g de crema de leche con mínimo 30% de materia grasa, muy fría

RELLENO Y ARMADO

200 g de queso crema

400 g de leche condensada

Accesorios útiles

sartén antiadherente, papel para hornear o lámina de silicona, 2 boles, molde rectangular (30 cm x 10 cm x 9 cm), film plástico

Información nutricional

Por porción	
Energía	624 kcal /2610 kJ
Proteína	10 g
Carbohidratos	69 g
Grasa	35 g

Preparación

PRALINÉ DE ALMENDRAS

- Ponga el azúcar y el agua en una sartén antiadherente y caliente hasta que se funda y adquiera un color dorado. Añada las almendras, deje que se caramelicen y vierta sobre papel para hornear o sobre una lámina de silicona. Reserve hasta que esté bien frío (aprox. 1 hora).
- Ponga en el vaso el praliné de almendras partido en trozos y pique **5 seg/vel 5.** Reserve en un bol. Lave y seque prolijamente el vaso.

CREMA BATIDA

Inserte la mariposa en las cuchillas, ponga la crema en el vaso y bata sin tiempo/vel 3 hasta que tenga la consistencia deseada, siempre prestando atención para evitar batir en exceso. Retire la mariposa, vierta la crema batida en un bol y reserve.

RELLENO Y ARMADO

- Forre el interior de un molde rectangular (30 cm x 10 cm x 9 cm) con film plástico y reserve.
- Ponga en el vaso el queso crema, la leche condensada y mezcle 10 seg/vel 6.
- Inserte la mariposa en las cuchillas una vez más y mezcle
 2 min/vel 2. Mientras tanto, a través de la abertura de la tapa agregue
 poco a poco la crema batida y ¾ del praliné (reserve ¼ para decorar).
 Vierta la preparación en el molde preparado con film plástico, séllelo
 con el mismo material y llévelo al congelador por al menos 5 horas.
 Desmolde al momento de servir cuidando de retirar ambos films
 plásticos y decore con el praliné de almendras molido reservado.



Postre de coco

Postre de coco: La clásica receta del postre de coco, heredada de generación en generación en la familia de mi marido. - Magdalena Tirado S.

Merengue suizo: Luego de varios ensayos de prueba y error, logramos dar con la mejor manera de prepararlo. - Carolina Ávila R.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 2 h 45 min



Fácil



8 porciones

Ingredientes

BASE POSTRE DE COCO

400 g de leche evaporada

100 g de coco rallado

400~g~ de leche condensada

4 yemas de huevo

MERENGUE SUIZO DE LA CARO

4 claras de huevo

200 g de azúcar

4 gotas de jugo de limón recién exprimido o 4 gotas de vinagre blanco

Accesorios útiles

fuente para horno (22 cm x 18 cm x 6 cm), cuchara sopera, soplete de cocina

Información nutricional

Por porción	
Energía	458 kcal /1916 kJ
Proteína	12 g
Carbohidratos	61 g
Grasa	18 g

Preparación

BASE POSTRE DE COCO

Precaliente el horno a 180°C.

Ponga en el vaso la leche evaporada, el coco rallado y caliente 6 min/90°C/vel 1.

Agregue la leche condensada, las yemas de huevo y mezcle

10 seg/vel 3. Vierta el contenido en una fuente para horno (22 cm x 18 cm x 6 cm) y hornee 15-20 minutos (180°C) o hasta que esté cuajado y levemente firme al tacto. Retire y deje enfriar 2 horas a temperatura ambiente y luego refrigere (el postre seguirá cuajando a medida que se vaya enfriando). Una vez frío el postre, continúe con la preparación del merengue.

MERENGUE SUIZO DE LA CARO

Lave y seque prolijamente el vaso, **inserte la mariposa** en las cuchillas, vierta las claras, el azúcar, las gotas de jugo de limón y bata sin cubilete ni cestillo **3 min/50°C/vel 4**. Luego, bata sin cubilete ni cestillo **12 min 30 seg/vel 2.5**.

Disponga el merengue a cucharadas sobre el postre decorando la superficie. Dore el merengue con la ayuda de un soplete antes de servir



Flan de leche en varoma

Delicioso y clásico flan que destaca por su dulzor, suavidad y cremosidad - Soledad Parro B.



Tiempo de preparación 20 min



Tiempo total 5 h 10 min



Fácil



8 porciones

Ingredientes

200 g de caramelo líquido a temperatura ambiente

400 g de leche condensada

200 g de leche entera

- 5 yemas de huevo
- cucharadita de esencia de vainilla

1500 g de agua

 cucharadita de jugo de limón recién exprimido o 1 cucharadita de vinagre blanco

Accesorios útiles

molde corona (Ø 20cm), papel de aluminio

Información nutricional

Por porción	
Energía	318 kcal /1331 kJ
Proteína	7 g
Carbohidratos	28 g
Grasa	35 g

Preparación

- Vierta el caramelo líquido en un molde corona (Ø 20cm). Muévalo en todos los sentidos de modo que el caramelo cubra fondo y bordes.

 Reserve.
- Ponga en el vaso la leche condensada, la leche, las yemas de huevo, la vainilla y mezcle 25 seg/vel 3. Vierta la mezcla en el molde caramelizado y luego cúbralo con papel de aluminio. Lave el vaso.
- Coloque en el vaso el agua y el limón. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y, para asegurarse que las ranuras del Varoma queden sin obstruir, coloque la mariposa acostada en la base del recipiente Varoma y sobre ésta ponga el molde. Cocine 50 min/Varoma/vel 2.
- Retire cuidadosamente el molde del Varoma y deje enfriar a temperatura ambiente por al menos 1 hora. Una vez templado, refrigere por 3 horas más. Desmolde una vez bien frío y sirva.

Sugerencia

momento de servir, sugerimos primero despegar un poco de los bordes con un cuchillo o espátula para permitir la entrada de aire y que éste descienda sin problemas



Crème brûlée de chocolate y naranja

¿Qué tal un poco de chocolate para hacer aún más atractivo este clásico de la cocina francesa?



Tiempo de preparación 5 min







 cil



8 porciones

Ingredientes

1/2 naranja, solo su zeste

100 g de chocolate negro con 70% de cacao en trozos, y un poco más para decorar

6 yemas de huevo

150 g de azúcar y un poco más para caramelizar

600 g de crema de leche con mínimo 30% de materia grasa

Accesorios útiles

bol, 8 pocillos de cerámica, soplete de cocina

Información nutricional

Por porción	
Energía	379 kcal /1587 kJ
Proteína	5 g
Carbohidratos	30 g
Grasa	28 g

Preparación

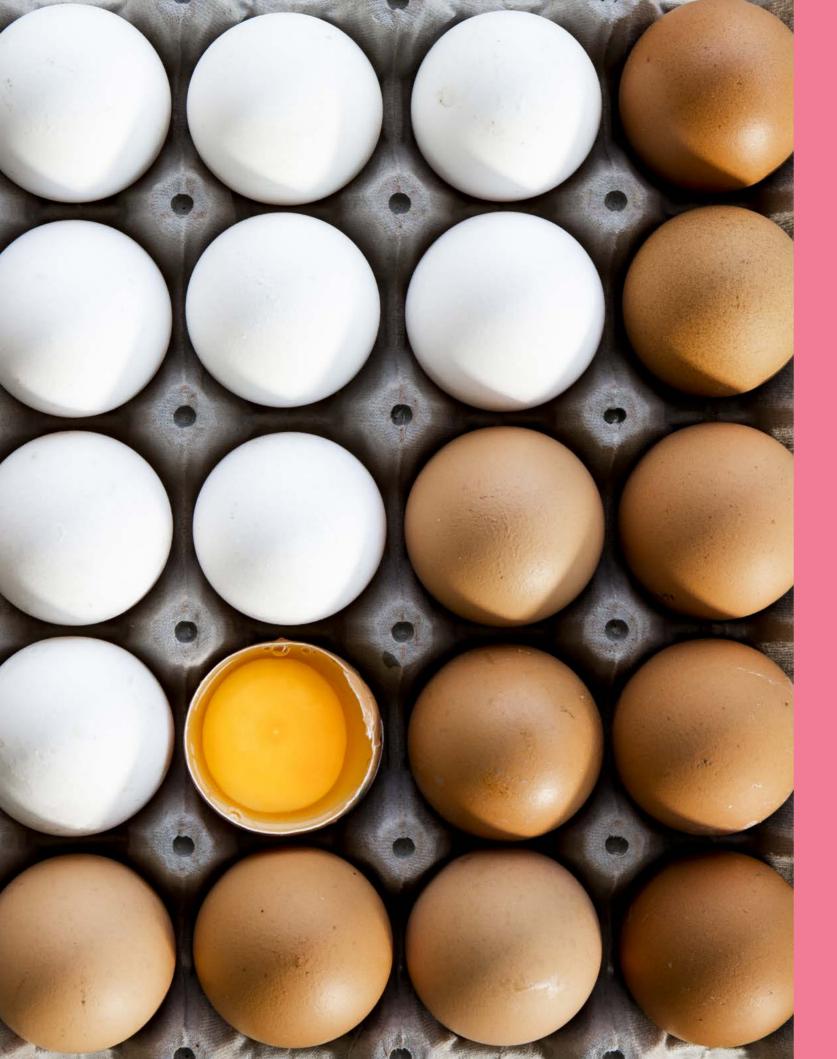
Ponga en el vaso el zeste de naranja y triture **Turbo/1 seg/2 veces**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el chocolate y triture 10 seg/vel 10. Retire y reserve en un bol.

Coloque en el vaso las yemas de huevo, el azúcar y mezcle **3 min/vel 4**.

Agregue la crema, el chocolate aromatizado reservado y caliente

8 min/90°C/vel 4. Distribuya en 8 pocillos, deje templar por 30 minutos y luego refrigere por al menos 3 horas. Antes de servir, espolvoree 1 cucharadita de azúcar en cada molde y caramelice con un soplete de cocina. Decore con chocolate rallado y sirva inmediatamente.



Pastelería



Pudín de dátiles con salsa de toffee

Son irresistibles a cualquier hora, pero nada mejor que comerlos calientes con una bola de helado. - María José Vergara R.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



Fácil



8 unidades

Ingredientes

PUDÍN DE DÁTILES

200 g de dátiles picados, sin cuesco

300 g de agua hirviendo

50 g de mantequilla y un poco más para enmantequillar

175 g de azúcar

2 huevos

175 g de harina

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

SALSA DE TOFFEE

135 g de azúcar

200 g de crema de leche

30 g de mantequilla a temperatura ambiente

35 g de chocolate negro en trozos

50 g de almendras laminadas o 50 g de nueces en trozos para decorar

Accesorios útiles

bol grande, 8 moldes de muffins

Preparación

PUDÍN DE DÁTILES

Ponga en un bol grande los dátiles, agregue el agua hirviendo e hidrate por al menos 5 minutos o hasta que estén blandos. Reserve en el mismo bol tanto el agua como los dátiles.

Precaliente el horno a 180°C y enmantequille 8 moldes de muffins.

Ponga en el vaso la mantequilla, los dátiles y el agua del remojo y triture **30 seg/vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Inserte la mariposa en las cuchillas, agregue el azúcar y mezcle 2 min/vel 3.5.

Bata **1 min/vel 3** mientras añade a través de la abertura de la tapa los huevos uno a uno.

Agregue la harina, el bicarbonato y mezcle **45 seg/vel 3.5**. **Retire la mariposa** y termine de mezclar con la espátula si fuera necesario. Distribuya la mezcla en los moldes de muffins hasta ¾ de su capacidad. Hornee 15-20 minutos (180°C) o hasta que hayan subido y estén levemente firmes al tacto (deben quedar un poco húmedos).

SALSA DE TOFFEE

Lave y seque el vaso. Ponga en el vaso el azúcar, la crema de leche, la mantequilla, el chocolate y cocine **10 min/100°C/vel 1**. Vierta la salsa sobre los muffins y decore con las almendras laminadas. Sirva caliente, tibio o frío según su preferencia.



Cuadraditos de almendra

Mis amigas siempre me piden que les tenga estos cuadraditos. Son suaves, ricos y fáciles de preparar. - Maite de Pablo I.



Tiempo de preparación 20 min



Tiempo total



ácil



12 unidades

Ingredientes

230 g de almendras enteras con piel

3 huevos

125 g de mantequilla y algo más para enmantequillar el molde

100 g de azúcar

10 g de harina

10 g de leche

10 g de polvos de hornear

Accesorios útiles

molde para horno (20 cm x 20 cm), bol

Información nutricional

Por unidad	
Energía	248 kcal /1036 kJ
Proteína	6 g
Carbohidratos	15 g
Grasa	18 g

Preparación

Precaliente el horno a 180°C y enmantequille un molde para horno (20 cm x 20 cm). Reserve.

Ponga en el vaso las almendras y triture **5 seg/vel 6**. Reserve en un hol

Coloque los huevos en el vaso y bata **7 seg/vel 7**.

Añada la mantequilla, el azúcar y bata **5 seg/vel 7**, con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Agregue 180 g de almendras molidas reservadas al vaso, la harina, la leche, los polvos de hornear y mezcle **40 seg/vel 6**. Vierta la mezcla en el molde preparado y cubra con las almendras molidas restantes.

Hornee 20-25 minutos (180°C) o hasta que esté levemente dorado (debe quedar esponjoso y húmedo en su interior). Una vez frío, desmolde y corte en 12 cuadraditos.



280 g de azúcar

- 1 limón, solo su zeste
- 1 naranja, solo su zeste
- 150 g de leche
- **500 g** de harina y un poco más para enharinar
 - 1 pizca de sal
 - 2 cucharaditas de polvos de hornear
- **50 g** de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 500 g de aceite de maravilla

Accesorios útiles

bol, uslero, corta pasta o cuchillo afilado, olla, espumadera, papel absorbente

Información nutricional

Por unidad	
Energía	135 kcal /565 kJ
Proteína	2 g
Carbohidratos	25 g
Grasa	4 g

Preparación

Ponga en el vaso el azúcar, el zeste del limón, el zeste de la naranja y pulverice **1 min/vel 10**. Retire y reserve en un bol.

Coloque en el vaso la leche y entibie 2 min/37°C/vel 1.

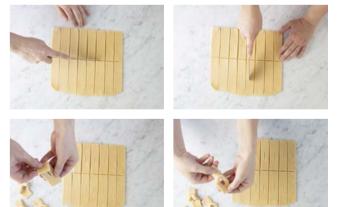
Programe **Amasar ^{*}/3 min**.

un poco para darle su forma típica.

Agregue 80 g del azúcar aromatizada reservada, la harina, la sal, los polvos de hornear, la mantequilla, los huevos y mezcle **30 seg/vel 6**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Vuelque la masa del vaso en una superficie enharinada y con el uslero estírela formando un rectángulo de ½ cm de espesor. Con ayuda de un corta pasta o cuchillo afilado, corte rectánculos de 3 cm de ancho x 10 cm de largo. Al centro de cada rectángulo haga un pequeño corte como un ojal, pase por éste una de las puntas hacia el otro lado y estire

6 Caliente el aceite en una olla y fríalos 1-2 minutos por lado o hasta que estén dorados. Retírelos con una espumadera y colóquelos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Deje templar, espolvoréelos con el azúcar flor aromatizada restante y sirva.



Paso 5



Cantucci de arroz y nuez Galletas aptas para celíacos. Muy crujientes y sabrosas. Tiempo de Tiempo total 50 unidades preparación 1 h 20 min 20 min

Ingredientes

200 g de arroz integral

200 g de arroz blanco

2 huevos

2 yemas de huevo

150 g de azúcar blanca

125 g de azúcar rubia

10 gotas extracto de vainilla

1/4 cucharadita de polvos de hornear

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

175 g de nueces picadas

Accesorios útiles

bandeja para horno, papel para hornear, bol, manga pastelera desechable, tijeras, tabla de cortar, cuchillo de sierra, frasco de vidrio grande con boca ancha y tapa hermética

Información nutricional

Por unidad	
Energía	79 kcal /331 kJ
Proteína	2 g
Carbohidratos	12 g
Grasa	3 g

Preparación

Precaliente el horno a 180°C. Cubra una bandeja para horno con papel para hornear y reserve.

Ponga en el vaso el arroz integral y pulverice **1 min/vel 5-10 progresivamente**. Retire y reserve en un bol.

Ponga en el vaso el arroz blanco y pulverice 1 min/vel 5-10 progresivamente. Vierta en el bol junto con la harina de arroz integral reservada y mézclelas con la espátula.

Inserte la mariposa en las cuchillas, ponga los huevos, las yemas de huevo, el azúcar blanca, el azúcar rubia, el extracto de vainilla y entibie 5 min/37°C/vel 3.5. Debe quedar espumoso como para un bizcocho.

Agregue 360 g de la harina de arroz reservada, el polvo de hornear, el bicarbonato y mezcle 30 seg/vel 3. Debe quedar una masa espesa que no chorree. Retire la mariposa de las cuchillas y, si la masa está muy líquida, agregue un poco más de la harina de arroz reservada y mezcle con ayuda de la espátula.

Agregue las nueces y mezcle con ayuda de la espátula. Vierta la mezcla en una manga pastelera desechable y corte la punta para que quede una boca de salida de Ø 4 cm. Elimine el aire y enseguida presione la manga suavemente sobre la bandeja para horno preparada y ponga la masa a lo largo de la bandeja formando una franja de extremo a extremo. Repita dejando un espacio de 2 cm entre cada franja hasta completar la bandeja. Hornee 15-20 minutos (180°C) o hasta que estén cocinadas pero no doradas. Retire del horno y deje reposar por 20 minutos o hasta que estén frías. Una vez que haya terminado de hornear, baje la temperatura del horno a 150°C y mantenga encendido.

7 Uno a uno, coloque los rectángulos de masa horneada sobre una tabla de cortar y, con un cuchillo de sierra, corte en forma diagonal tajadas de 2-3 cm de ancho. Ubíquelas sobre la bandeja para horno y vuelva a hornear 10-15 minutos (150°C), o hasta que estén doradas. Sirva o almacene en un frasco de vidrio con tapa hermética.







Paso 6

Paso 7



Galletas crujientes de almendra

¡Nada mejor que el aroma de la canela y las almendras mientras se hornean! Muy fácil de hacer y el resultado es ultra crujiente y delicioso.



Tiempo de preparación 20 min



Tiempo total 4 h 35 min





unidades

110 g de mantequilla cortada en cubos

80 g de agua

Ingredientes

300 g de azúcar rubia

1/2 cucharadita de canela en polvo

330 g de harina

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

100 g de almendras laminadas

Accesorios útiles

molde rectangular (24 cm x 11 cm x 6 cm), film plástico, 2 bandejas para horno, papel para hornear, cuchillo afilado, frasco de vidrio grande con boca ancha y tapa hermética

Información nutricional

Por unidad	
Energía	63 kcal /264 kJ
Proteína	1 g
Carbohidratos	10 g
Grasa	2 g

Preparación

- Cubra el interior de un molde rectangular (24 cm x 11 cm x 6 cm) con film plástico. Reserve.
- Ponga en el vaso la mantequilla, el agua, el azúcar, la canela y caliente 5 min/50°C/vel 1.
- Agregue la harina, el bicarbonato, las almendras y mezcle
 20 seg/vel 3. Termine de mezclar bien la masa con la ayuda de la
 espátula. Vierta la masa en el molde reservado y empareje con ayuda
 de la espátula. Cubra con film plástico y refrigere por al menos
 4 horas o hasta que esté firme.
- Precaliente el horno a 180°C y prepare 2 bandejas para horno con papel para hornear.
- Retire la masa del refrigerador, desmolde cuidando de retirar ambos films plásticos y corte galletas lo más delgadas posible (3 mm) con un cuchillo de cocina muy afilado o de sierra. Disponga las galletas separadas entre sí en las bandejas para horno y hornee 8-10 minutos (180°C) o hasta que estén doradas. Deje enfriar en la bandeja y sirva o guarde en un frasco hermético de vidrio.



Galletas húmedas de chocolate y nuez

Disfruta de un intenso y maravilloso sabor a chocolate.



Tiempo de preparación 10 min







30 unidades

Ingredientes

360 g de chocolate con 50% de cacao en trozos

80 g de nueces

90 g de mantequilla

2 huevos

150 g de azúcar

1/2 cucharadita de extracto natural de vainilla

50 g de harina

20 g de cacao amargo en polvo

1 cucharadita de café instantáneo

1 pizca de sal

Accesorios útiles

bandeja para horno, papel para hornear, bol, cuchara de helado, frasco de vidrio grande con boca ancha y tapa hermética

Información nutricional

Por unidad	
Energía	168 kcal /703 kJ
Proteína	4 g
Carbohidratos	14 g
Grasa	11 g

Preparación

Precaliente el horno a 180°C y prepare una bandeja para horno con papel para hornear. Reserve.

Ponga en el vaso 180 g de chocolate y triture **Turbo/2 seg/2 veces**.

Retire y reserve en un bol.

Coloque en el vaso las nueces y pique **3 seg/vel 4**. Retire y reserve junto con el chocolate triturado.

Ponga en el vaso los 180 g de chocolate restantes y triture
Turbo/2 seg/2 veces.

Añada la mantequilla, los huevos, el azúcar, la vainilla y caliente 6 min/50°C/vel 2.

Agregue la harina, el cacao, el café, la sal y mezcle **10 seg/vel 6**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el chocolate y las nueces reservados y mezcle **15 seg/vel 3**. Forme las galletas con ayuda de una cuchara para servir helados y dispóngalas sobre la bandeja de horno preparada, separadas entre sí.

Hornee 10-15 minutos (180°C). Deben quedar levemente firmes al tacto pero blandas y húmedas en su interior. Sírvalas tibias o déjelas enfriar antes de guardar en un frasco de vidrio con tapa hermética.



Key lime pie

Clásico pie del sur de Estados Unidos. Disfrútelo en familia.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total 3 h 30 min





12 porciones

Ingredientes

BASE

380 g de galletas de coco

100 g de mantequilla a temperatura ambiente

RELLENO

5 g de jengibre fresco pelado

1/2 limón, solo su zeste

800 g de leche condensada

6 yemas de huevo

300 g de jugo de limón sutil recién exprimido

MERENGUE

4 claras de huevo

200 g de azúcar

4 gotas de jugo de limón recién exprimido o 4 gotas de vinagre de vino blanco

Accesorios útiles

molde para tartas desmontable (Ø 22 cm), cuchara sopera, soplete de cocina

Preparación

BASE

Precaliente el horno a 180°C.

Ponga en el vaso las galletas, la mantequilla y triture **10 seg/vel 10**. Vierta la mezcla en un molde para tartas desmontable (Ø 22 cm) y con las manos distribuya uniformemente por toda la base y paredes del mismo, presionando levemente. Hornee por 10 minutos (180°C), retire y reserve.

RELLENO

Ponga en el vaso el jengibre, el zeste de limón y triture **5 seg/vel 10**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Agregue la leche condensada, las yemas de huevo, el jugo de limón y mezcle **15 seg/vel 6**. Vierta el relleno sobre la base pre horneada y lleve al horno nuevamente por 20-25 minutos más (180°C), o hasta que esté cuajado. Retire del horno y deje templar por 30 minutos.

MERENGUE

Lave y seque prolijamente el vaso, **inserte la mariposa** en las cuchillas, ponga las claras, el azúcar, las gotas de jugo de limón y bata sin cubilete ni cestillo **3 min/50°C/vel 4**. Luego, bata sin cubilete ni cestillo **12 min 30 seg/vel 2.5.**

Vierta el merengue sobre el relleno, extienda con el dorso de una cuchara y decore formando puntas con la ayuda de la misma. Dore el merengue con un soplete de cocina y deje reposar en un lugar fresco por 2 horas. Luego refrigere hasta el momento de servir.



Torta rápida de nueces

Sin duda, una fácil y sencilla receta para salir de apuros. - Magdalena Rencoret M.



Tiempo de preparación 10 min









12 porciones

Ingredientes

250 g de nueces

200~g~ de galletas de mantequilla

200 g de manjar

50 g de leche

Accesorios útiles

film plástico, molde redondo desmontable (Ø 14 cm), bol, espátula de repostería, bandeja, plato para

Información nutricional

Por porción		
Energía	249 kcal /1042 kJ	
Proteína	6 g	
Carbohidratos	25 g	
Grasa	16 g	

Preparación

Forre con film plástico un molde redondo desmontable (Ø 14 cm). Reserve.

Ponga en el vaso las nueces y triture **5 seg/vel 5**. Retire y reserve en un hol

Ponga en el vaso las galletas y triture 10 seg/vel 10.

Añada al vaso solo 200 g de las nueces molidas reservadas, el manjar, la leche y mezcle **10 seg/vel 4**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Mezcle 10 seg/♠/vel 4 para ayudar a despegar la masa del vaso.

Vierta la masa en el molde preparado y presione con una espátula, cubra con film plástico y refrigere por al menos 60 minutos.

Retire del refrigerador y desmolde sobre una bandeja cuidando de retirar ambos films plásticos. Con las nueces molidas restantes decore la superficie y costados de la torta y con ayuda de la espátula, traspásela cuidadosamente al plato que llevará a la mesa.

/ariant

Puede reemplazar las galletas de mantequilla por cualquier gallet dulce de sabor suave, p.ej.: de champagne, criollitas, de vino,



Tarta terciopelo de chocolate

Fácil y sencilla tarta para los amantes del chocolate.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total 2 h 25 min



Fácil



12 porciones

Ingredientes

BASE

150 g de galletas de jengibre o 150 g de galletas de mantequilla

75 g de nueces

100 g de mantequilla en trozos

3 cucharadas de cacao amargo en polvo y un poco más para decorar

RELLENO

300 g de crema de leche con mínimo 30% de materia grasa

300 g de chocolate de cobertura amargo en trozos de 2 cm y un poco más para decorar

40 g de miel de abejas o 40 g de

80 g de mantequilla sin sal en

Accesorios útiles

molde desmontable (Ø 24 cm)

Preparación

BASE

Ponga en el vaso las galletas, las nueces, la mantequilla, el cacao amargo y triture **15 seg/vel 5**. Vierta la mezcla en un molde desmontable (Ø 24 cm) y con sus manos distribuya y presione la mezcla para compactar la superficie y que quede lisa. Lleve al congelador por 15 minutos.

RELLENO

Coloque la crema en el vaso y caliente **5 min/90°C/vel 1**.

Añada el chocolate, la miel de abejas, la mantequilla y mezcle 3 min/50°C/vel 2. Vierta sobre la base preparada y refrigere por al menos 2 horas. Desmolde y decore con virutas de chocolate y cacao en polvo antes de servir.

ugerenci

Para un óptimo resultado, utilice un buen chocolate le cobertura (amargo o semi amargo). Evite los ucedáneos



Toffee slice

¡Irresistible! Nadie podrá negarse a probar este dulce.



Tiempo de preparación 10 min



Tiempo total



Medio



35 nidades

Ingredientes

MASA

65 g de azúcar

200 g de harina

190 g de mantequilla cortada en trozos de 2cm

1 yema de huevo

RELLENO

150 g de azúcar

190 g de mantequilla

 $1200 \ g$ de leche condensada

GANACHE Y TERMINADO

100 g chocolate de cobertura amargo en trozos

80 g de crema de leche con mínimo 30% de materia grasa

Accesorios útiles

molde (25 cm x 35 cm), papel mantequilla, cuchillo afilado, frasco grande de vidrio con boca ancha y tapa hermética

Preparación

MASA

- Precaliente el horno a 180°C y forre el interior de un molde (25 cm x 35 cm) con papel mantequilla.
- Ponga en el vaso el azúcar y pulverice **5 seg/vel 10**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Añada la harina, la mantequilla, la yema de huevo y mezcle **15 seg/vel 5**. Vierta la masa sobre la base del molde preparado, empareje y compacte con la mano. Pinche con un tenedor y hornee durante 15-20 minutos (180°C) o hasta que esté dorada. Retire y deje enfriar en el molde. Lave y seque el vaso.

RELLENO

Ponga en el vaso el azúcar, la mantequilla, la leche condensada, coloque el cestillo en lugar del cubilete y cocine 50 min/120°C/vel 3. Distribuya el relleno sobre la masa y deje enfriar a temperatura ambiente por al menos 1 hora o hasta que esté duro. Lave y seque el vaso.

GANACHE Y TERMINADO

Ponga en el vaso el chocolate y triture **10 seg/vel 8**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada la crema y caliente **2 min/50°C/vel 3**. Vierta el ganache sobre el relleno, esparza con la espátula y refrigere por 20 minutos. Una vez frío, retire del molde y con un cuchillo bien afilado corte en cuadrados de 5 cm. Sirva o guarde en un frasco de vidrio con tapa hermética.



Panadería y bollería



Scones de queso y hierbas

¡Para lucirse y disfrutar en todo momento! Receta extremadamente simple y deliciosa.



Tiempo de preparación 15 min







Tiempo total

ácil

36 nidades

Ingredientes

- 5 g de hierbas frescas variadas (orégano, ciboulette, cilantro, perejil, albahaca, etc.)
- 80 g de queso mozzarella troceado
- 300 g de harina
- 110 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 20 g de polvos de hornear
 - 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- **50** g de vino blanco
- **50** g de crema de leche
 - 1 huevo
 - huevo ligeramente batido para pincelar

Accesorios útiles

bandeja para horno, papel para hornear o lámina de silicona, bol, uslero, cortapastas redondo (Ø 4 cm), pincel

Información nutricional

Por unidad	
Energía	70 kcal /292 kJ
Proteína	2 g
Carbohidratos	7 g
Grasa	4 g

Preparación

- Precaliente el horno a 180°C y cubra una bandeja para horno con papel para hornear o lámina de silicona.
- Ponga en el vaso las hierbas, el queso y triture **10 seg/vel 10**. Retire y reserve en un bol.
- Coloque en el vaso la harina, la mantequilla, los polvos de hornear, la sal, el bicarbonato y mezcle **5 seg/vel 5.**
- Añada el vino blanco, la crema, la mezcla del queso y hierbas reservada, el huevo y mezcle 20 seg/vel 6. Retire la masa del vaso y amásela ligeramente con las manos sobre una superficie previamente enharinada. Con un uslero extienda la masa hasta conseguir un grosor de 2 cm y corte círculos con un corta pasta de Ø 4 cm. Póngalos en la bandeja para horno preparada y pincele cada uno con el huevo batido. Hornee 10-15 minutos (180°C) o hasta que estén dorados.



Grisines con hierbas, sésamo y queso parmesano

Dale el toque especial a tu aperitivo con estos ricos palitos de pan para picotear y untar



Tiempo de preparación 20 min



Tiempo total 1 h 40 min



1

Ingredientes

MASA

- 280 g de agua
 - 1 cucharadita de sal
- **25 g** de miel de abejas
- **40 g** de aceite de oliva y un poco más para aceitar
- **25 g** de levadura fresca o 10 g de levadura seca
- **540 g** de harina y un poco más para enharinar
 - 2 cucharadas de hierbas secas variadas (orégano, romero, cilantro, perejil, etc.)

ARMADO Y HORNEADO

- 1 cucharada de harina
- cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de ají de color
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita de merquén (opcional)
- 20 g de agua

Accesorios útiles

bol grande, bandeja para horno, papel para hornear o lámina de silicona, bol, uslero, pincel, cuchillo afilado

Información nutricional

Por unidad	
Energía	65 kcal /273 kJ
Proteína	2 g
Carbohidratos	11 g
Grasa	1 g

Preparación

MASA

- Ponga en el vaso el agua, la sal, la miel de abejas, el aceite de oliva, la levadura y entibie 1 min 30 seg/37°C/vel 1.
- Añada la harina, las hierbas secas variadas y programe Amasar §/3 min.

 La masa tendrá una consistencia blanda y elástica. Retire y coloque en un bol grande previamente engrasado con aceite de oliva. Deje leudar por aproximadamente 1 hora o hasta que duplique su tamaño.

ARMADO Y HORNEADO

- Precaliente el horno a 200°C. Cubra una bandeja para horno con papel para hornear o lámina de silicona.
- En un bol mezcle la harina, el sésamo, el queso parmesano, el ají de color, la sal, el merquén y reserve.
- Ponga la masa en un mesón previamente enharinado y presione con las manos para quitar el aire. Usleree hasta formar un rectángulo de 30 cm x 45 cm.
- Pincele la masa con un poco de agua, espolvoree con la mezcla de harina, sésamo y parmesano reservada y presione levemente con sus dedos para que se adhiera a la masa. Con un cuchillo corte tiras de 2-3 cm de ancho por 15 cm de largo.
- Tome los grisines desde los dos extremos y estírelos hasta alcanzar un largo de 20 cm. Dispóngalos en la bandeja para horno preparada dejando un espacio de 2 cm entre sí. Hornee en tandas por 10-15 minutos (200°C) o hasta que estén cocidos y levemente dorados.







Paso 6

Daco 7



Muffins de tomates secos y queso

Aromático muffin salado muy rápido y fácil de hacer. Sírvalo como aperitivo o junto a una sopa.



Tiempo de preparación 5 min



Tiempo total



il



12 unidades

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla para engrasar
- **80 g** de tomates deshidratados en aceite, drenados
- 3 huevos
- 80 g de aceite de oliva
- 100 g de leche entera
- 180 g de harina
- 15 g de polvos de hornear
- 2 pizcas de sal
- pizca de pimienta negra recién molida
- 1/4 cucharadita de romero seco o ½ cucharadita de romero fresco picado

100 g de queso feta, cortado en cubos de 0.5 cm

Accesorios útiles

12 moldes de muffins, bol

Preparación

- Precaliente el horno a 180°C y enmantequille 12 moldes de muffins. Reserve.
- Ponga en el vaso los tomates y trocee **3 seg/vel 7**. Vierta en un bol y reserve.
- Coloque en el vaso los huevos, el aceite, la leche y bata 15 seg/vel 5.
- Añada la harina, los polvos de hornear, la sal, la pimienta, el romero y mezcle 5 seg/vel 3. Incorpore el queso feta, los tomates reservados, mezcle con la espátula y distribuya en los moldes hasta ¾ de su capacidad.
- Hornee durante 20-25 minutos (180°C) o hasta que hayan subido y estén dorados. Retire del horno y deje enfriar por 1 hora antes de desmoldar y servir.

/ariant

os prenere, tambien puede utilizar 40 g de tomates deshidratados. Hidrátelos previamente en agua hirviendo por 15 minutos.

Pan de campo relleno con salsa de queso

Ingredientes

PAN DE CAMPO

830 g de agua

20 g de levadura fresca o 10 g de levadura seca

500 g de harina y un poco más para enharinar

1½ cucharadita de sal

RELLENO

20 g de aceite de oliva

100 g de cebolla cortada en dos

20 g de vino blanco

60 g de mantequilla

80 g de harina

300 g de leche

1 hoja de laurel

2 pizcas de sal

1 pizca de pimienta negra recién molida

1 pizca de nuez moscada molida

200 g de queso mantecoso cortado en cubos de 2 cm

Accesorios útiles

bandeja para horno, papel para hornear o lámina de silicona, paño de cocina, fuente para horno pequeña, rejilla, cuchillo dentado para pan

Información nutricional

Por porción	
Energía	374 kcal /1566 kJ
Proteína	13 g
Carbohidratos	47 g
Grasa	14 g

Preparación

PAN DE CAMPO

Cubra una bandeja para horno con papel para hornear o una lámina de silicona y reserve.

Ponga en el vaso 330 g de agua, la levadura y entibie 2 min/37°C/vel 2.

Añada la harina, la sal y programe **Amasar ∛/3 min**. Vierta la masa del vaso sobre una superficie de trabajo previamente enharinada, forme una bola y dele forma de hogaza. Póngala sobre la bandeja para horno preparada, espolvoree ligeramente con harina, tape con un paño de cocina y deje leudar por 1 hora. Lave y seque el vaso. Pasados 30 minutos, precaliente el horno a 180°C y coloque en la base del horno una fuente con el agua restante.

Hornee por 30-35 minutos (180°C) o hasta que esté dorado. Retire y deje templar sobre una rejilla por al menos 30 minutos. Una vez frío, con un cuchillo dentado corte un círculo en la parte superior. Retire y reserve el círculo que posteriormente usará como tapa y, a través de este orificio, retire toda la miga del interior hasta vaciarlo. Reserve.

RELLENO

Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y triture 3 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Cocine 8 min/120°C/vel 1. 6

Agregue el vino, la mantequilla, la harina y cocine 7 min/100°C/vel 2.

Añada la leche, la hoja de laurel, la sal, la pimienta, la nuez moscada y cocine 20 min/90°C/vel 2.

Agregue el queso y mezcle 6 min/90°C/vel 3.

Encienda el horno en grill a 200°C. Vierta la salsa de queso dentro del pan reservado y, sin ponerle la tapa al pan, lleve al horno por 5-10 minutos (200°C) o hasta que los bordes superiores estén dorados. Sirva de inmediato.

Sugerencia



30 min







porciones

Cinnamon rolls Se los pedirán una y otra vez. ¡Nadie se cansa de comerlos! Tiempo de Tiempo total Avanzado preparación unidades 20 min

Ingredientes

MASA

- 240 g de leche
- **65 g** de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- **650 g** de harina y algo más para enharinar
- 100 g de azúcar
- 25 g de levadura fresca o 10 g de levadura seca

RELLENO Y HORNEADO

- **50 g** de mantequilla a temperatura ambiente
- 200 g de azúcar
- 2-3 cucharadas de canela en polvo

COBERTURA

- 250 g de azúcar
- 55 g de mantequilla en trozos
- 125 g de queso crema en trozos
 - 10 gotas de esencia de vainilla
 - 1 pizca de sal

Accesorios útiles

uslero, bol, bandeja para horno, papel para hornear o lámina de silicona, paño de cocina, cuchara

Información nutricional

Por unidad		
Energía	278 kcal /1165 kJ	
Proteína	4 g	
Carbohidratos	44 g	
Grasa	9 g	

Preparación

MASA

- Ponga en el vaso la leche, la mantequilla y caliente 3 min/50°C/vel 1.
- Agregue al vaso los huevos, la sal, la harina, el azúcar, la levadura y mezcle 15 seg/vel 7. Luego, programe Amasar §/2 min. Deje leudar dentro del vaso hasta que la masa aparezca por el bocal (1 hora aprox). Vuelque la masa sobre una superficie enharinada y extiéndela con un uslero hasta formar un rectángulo de 35 cm x 50 cm. Lave y seque el vaso.

RELLENO Y HORNEADO

- Extienda la mantequilla sobre la masa con la ayuda de la espátula. En un bol mezcle el azúcar y la canela y espolvoréela sobre toda la superficie. Enrolle la masa por el lado más largo del rectángulo, como un brazo de reina, y corte 24 rollos. Distribúyalos sobre una bandeja para horno cubierta con papel para hornear o lámina de silicona. Cubra con un paño de cocina y deje leudar por 30 minutos. Precaliente el horno a 200°C.
- Hornee 15 minutos (200°C) o hasta que estén dorados. Durante el tiempo de horneado, prepare la cubertura.

COBERTURA

- Ponga en el vaso el azúcar y pulverice **20 seg/vel 10**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- Agregue la mantequilla, el queso crema, la esencia de vainilla, la sal y mezcle 2 min/37°C/vel 2. Con ayuda de la espátula o de una cuchara, esparza la cobertura sobre cada rollo. Sírvalos tibios o fríos.







Paso 3

PANADERÍA Y BOLLERÍA

Pan bao

Para los amantes de la cocina asiática llega este suave y esponjoso pan que va muy bien con cualquier relleno.

160



Tiempo de preparación 30 min



Tiempo total 2 h 25 min



8 unidades

PANES

160 g de agua

Ingredientes

10 g de levadura fresca prensada o ½ cucharadita de levadura seca

250 g de harina y un poco más para enharinar

30 g de maicena

- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de maravilla y un poco más para aceitar

COCCIÓN AL VAPOR

700 g de agua

5 gotas de jugo de limón recién exprimido

Accesorios útiles

papel mantequilla, bol grande, film plástico, uslero, pincel, paño de cocina

Información nutricional

Por unidad	
Energía	137 kcal /574 kJ
Proteína	3 g
Carbohidratos	28 g
Grasa	1 g

Preparación

PANES

Corte 16 cuadrados de 8 cm de papel mantequilla. Engrase un bol grande con aceite. Reserve.

Ponga en el vaso el agua, la levadura y entibie 1 min 30 seg/37°C/vel 2.

Agregue la harina, la maicena, el azúcar, la sal, el aceite y programe Amasar 🖔/5 min. Vierta la masa en el bol reservado, cubra con film plástico y deje leudar por 1 hora o hasta que doble su tamaño.

Vuelque la masa sobre una superficie de trabajo previamente enharinada, divida la masa en 8 partes iguales y forme bollos con cada una de ellas. Usleree cada bollo dando forma ovalada hasta alcanzar 14 cm de largo. Pincele con un poco de aceite la superficie de cada masa, coloque un trozo de papel mantequilla sobre cada óvalo y doble por la mitad dejando el papel entremedio. Ubíquelos sobre otro trozo de papel mantequilla y cúbralos con un paño de cocina. Deje leudar por otros 20 minutos.

COCCIÓN AL VAPOR

Coloque en el vaso el agua y el jugo de limón, sitúe el recipiente Varoma en su posición y caliente 10 min/Varoma/vel 2.

Ubique sobre la bandeja Varoma 4 panes bao, cada uno sobre su papel 0 mantequilla base y cocine 10 min/Varoma/vel 2. Retire los panes y quite inmediatamente ambos trozos de papel mantequilla.

Ubique sobre la bandeja Varoma los 4 panes restantes, cada uno sobre su papel mantequilla base y cocine 10 min/Varoma/vel 2. Retire los panes y quite inmediatamente ambos trozos de papel mantequilla. Sirva de inmediato o deje templar. Rellénelos con sus ingredientes favoritos.







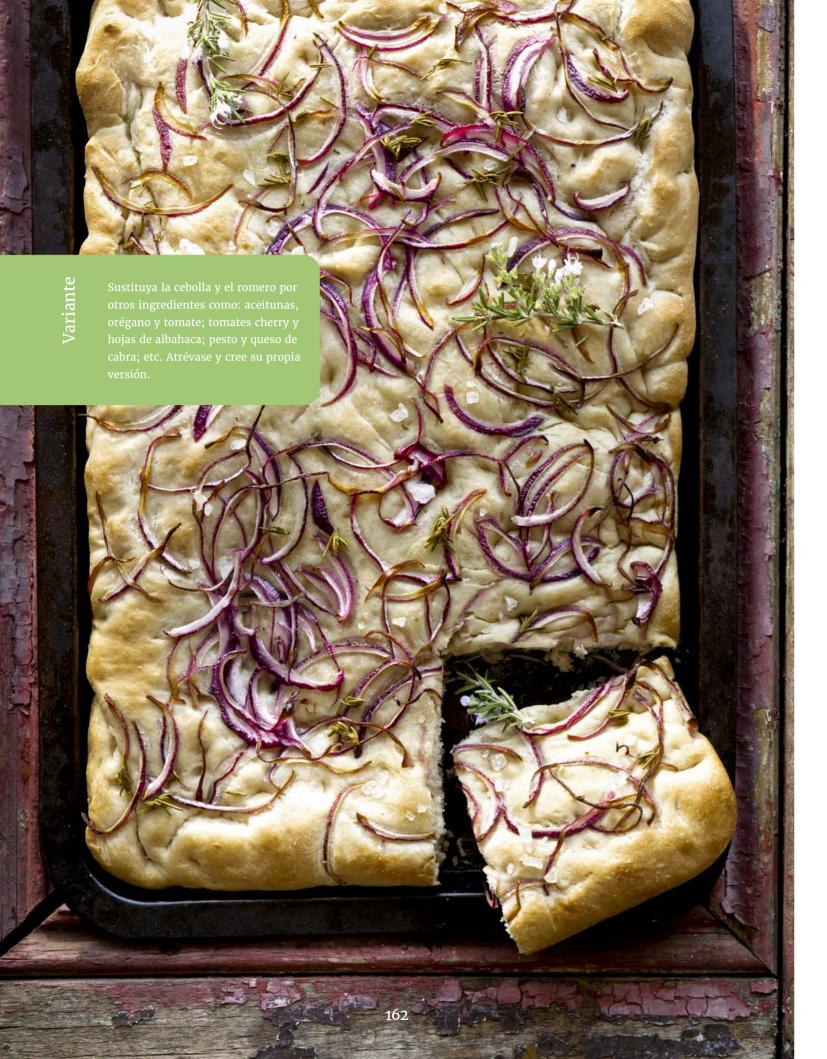


161









Focaccia con cebolla y romero

Qué mejor que una deliciosa focaccia y una copa de vino para una estupenda velada.



preparación 10 min







porciones

Ingredientes

MASA

370 g de agua

20 g de levadura prensada fresca o 10 g de levadura seca

20 g de aceite de oliva y un poco más para engrasar el bol

1 pizca de azúcar

600 g de harina

1 cucharadita de sal

CUBIERTA Y HORNEADO

20 g de aceite de oliva y un poco más para engrasar la bandeja

100 g de cebolla morada cortada en pluma

- 1 cucharada de romero fresco
- 1 cucharadita de sal gruesa

Accesorios útiles

bol, film plástico, bandeja para horno (30 cm x 40 cm), rejilla

Información nutricional

Por porción	
Energía	259 kcal /1085 kJ
Proteína	6 g
Carbohidratos	47 g
Grasa	5 g

Preparación

MASA

- Ponga en el vaso el agua, la levadura, el aceite de oliva, el azúcar y entibie 2 min/37°C/vel 2.
- Agregue la harina, la sal y programe Amasar 🖔 3 min. Vuelque la masa en un bol previamente aceitado, cubra con film plástico y deje leudar por 1 hora o hasta que doble su tamaño.

CUBIERTA Y HORNEADO

- Engrase con aceite de oliva la base de una bandeja para horno (30 cm x 40 cm) y con la ayuda de la espátula vuelque al centro la masa leudada. Con sus dedos apriete suavemente la masa para desgasificarla (sin amasar) y, poco a poco, agregue los 20 g de aceite de oliva mientras va estirándola con sus dedos hasta que ocupe todo el molde de forma uniforme. Para que la focaccia tenga la forma característica, la masa debe quedar con los dedos marcados.
- Distribuya la cebolla sobre la superficie, el romero, la sal gruesa y vuelva a leudar por segunda vez entre 30 minutos y 1 hora. Precaliente el horno a 200°C.
- Hornee 20-25 minutos (200°C) o hasta que esté levemente dorada. Retire y deje templar sobre una rejilla antes de cortar y servir.



Índice de recetas











Aperitivos

- 13 Coco loco
- Chardonnay sour
- 17 Mojito de arándanos
- 19 Galletas de semillas
- 21 Tostadas crujientes para aperitivo
- 22 Mousse de salmón con salsa de yogur
- 25 Paté de palta
- 26 Tiradito de camarones con pasta de ají amarillo
- 29 Tartar asiático de salmón

Sopas y cremas

- 33 Crema de zapallito italiano
- 35 Crema de palmitos
- 37 Crema de porotos negros
- 9 Crema de brócoli
- Sopa de cebolla

Ensaladas y aderezos

- 45 Ensalada de pasta con pollo, arvejas y salsa de palta
- 47 Coleslaw con curry
- 49 Ensalada de garbanzos con cebolla caramelizada y salsa de yogur
- 51 Aliño de vino dulce añejo con ensalada de hojas verdes
- 53 Ensalada de papas con aliño alemán

Acompañamientos

- 57 Arroz agridulce con maní y tocino
- 58 Arroz basmati con verduras y salsa de almendras
- 61 Puré de betarragas
- 63 Puré de papas, espinacas y queso
- 65 Cuscús de coliflor estilo thai
- 67 Mac and cheese

Pescados, mariscos y algas

- 70 Guiso de cochayuyo
- 2 Arroz caldoso con leche de coco y camarones
- 74 Croquetas de atún
- 76 Reineta al vapor con salsa de limón y almendras
- 78 Atún con quinoa y salsa de mango
- 81 Salmón con arroz y salsa de mostaza











Vacuno, cerdo y ave

- Pasta corta con pollo
- 86 Pollo coronación
- 88 Sándwich de pulled pork
- 91 Plateada al jugo
- 93 Chili con carne
- 94 Lomo de cerdo con salsa agridulce

Verduras, cereales y pastas

- Pastel de papas con pino de berenjenas
- 101 Quiche integral de puerro, albahaca y salmón
- 103 Curry de lentejas
- 104 Ñoquis con salsa rosa
- 106 Empanadas de champiñones
- 108 Lasaña de alcachofas, espinacas y avellanas
- 111 One pot pasta con salsa mediterránea
- 112 Gratín de pasta

Repostería

- 17 Helado de harina tostada
- 119 Mousse helado de praliné de almendras
- 121 Postre de coco
- 123 Flan de leche en varoma
- 125 Crème brûlée de chocolate y naranja

Pastelería

- 29 Pudín de dátiles con salsa toffee
- Cuadraditos de almendra
- 132 Calzones rotos
- 134 Cantucci de arroz y nuez
- 137 Galletas crujientes de almendra
- 139 Galletas húmedas de chocolate y nuez
- 141 Key lime pie
- 143 Torta rápida de nueces
- 145 Tarta terciopelo de chocolate
- 147 Toffee slice

Panadería y bollería

- 151 Scones de queso y hierbas
- 152 Grisines con hierbas, sésamo y queso parmesano
- Muffins de tomates secos y queso
- 156 Pan de campo relleno con salsa de queso
- 158 Cinnamon rolls
- 160 Pan bao
- 163 Focaccia con cebolla y romero



Créditos

En casa con Thermomix®

DIRECTORES FEMA - THERMOMIX® CHILE

Macarena Urruticoechea D. Felipe Hughes E.

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Fernando de Urruticoechea V.

DESARROLLO DE RECETAS

Fernando de Urruticoechea V. Martita Serani D. Macarena Gil W.

REDACCIÓN

María Cristina Fuenzalida C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Teresita Cuadrado P. María Paz Aspillaga C.

FUENTE PARA LA VALORIZACIÓN NUTRICIONAL

Instituto Nacional de Tecnología de los Alimentos de Chile (INTA)

FOTOGRAFÍA Y ESTILISMO CULINARIO

Pin Campaña H. Cristián Guzmán T.

ESTILISMO GASTRONÓMICO Y PRODUCCIÓN

Polín Briones M.

COCINA

Magdalena Rencoret M. Paulina Álvarez M.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Carolina Akel S.

IMPRESIÓN

A Impresores

EDICIÓN/PUBLICACIÓN

1ª edición, Mayo 2021

EDITOR

Inversiones y Asesorías FEMA LTDA.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Showroom Av. Luis Pasteur #6.600, local 105, Vitacura

TELÉFONO: +56 23 263 2641 contacto@thermomix.cl

SITIO WEB: www.thermomix.cl FACEBOOK: @thermomixenchile INSTAGRAM: @thermomix_cl

ISBN: 978-956-09188-1-9

DERECHOS EDITORIALES

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede (ni en todo ni en parte) reproducirse, guardarse en un sistema de recuperación de datos, grabarse o copiarse por cualquier medio sin el consentimiento expreso previo de Inversiones y Asesorías FEMA LTDA.

Vorwerk®, Thermomix®, TM5®, TM6®, Varoma®, Cook-Key® y Cookidoo® son marcas registradas de propiedad del Grupo Vorwerk. Todos los derechos sobre estas marcas pertenecen a los propietarios de la marca.

Agradecemos especialmente a nuestra querida amiga Martita Serani D. por su valiosa colaboración en la selección de recetas para nuestro segundo libro Thermomix®.



En casa con Thermomix®

Sabemos la importancia y el gran valor de la familia reunida en torno a la mesa. **En casa con Thermomix**® es el resultado del esfuerzo de nuestro equipo, nuestros chefs y sus talleres. Contiene 67 deliciosas y variadas recetas para que puedas disfrutar junto a tus seres queridos en un ambiente entretenido, de cariño y unión.

www.thermomix.cl 1ª edición, Mayo 2021 ISBN 978-956-09188-1-9





