

Índice alfabético de recetas y técnicas

| | |
|---|-----|
| Abanicos tricolores de calabacín en papillote con salsa de carne, | 48 |
| Aperitivos pan de molde, | 7 |
| Arroz blanco para guarniciones, | 38 |
| Arroz con almejas y gambas, | 102 |
| Arroz mediterráneo, | 104 |
| | |
| Batido de chocolate, | 17 |
| Batido de fresas, | 18 |
| | |
| Café con leche, | 19 |
| Café "pelusita de Dios", | 19 |
| Caldereta de pavo, | 130 |
| Caldo verde, | 68 |
| Canelones de puerro, | 8 |
| Canelones de puerro rellenos de calamares, | 122 |
| Carpaccio de salmón y merluza, | 124 |
| Cestillo invertido, | 6 |
| Champiñones con crema y limón, | 41 |
| Confitar tomates, | 8 |
| Consomé vegetal, | 68 |
| Corazones de merluza con brécol, | 116 |
| Cortar perejil, | 6 |
| Crema de coliflor y brécol, | 72 |
| Crema de espárragos, | 70 |
| Crema de zanahorias, | 72 |
| Crema fría al pesto, | 76 |
| Crujientes de verduras con queso Brie, | 24 |
| Cuajada, | 152 |
| Cúpula de piña, | 142 |
| | |
| Diadema de lomo y piña, | 132 |
| | |
| Ensalada de pepino y yogur, | 46 |
| Ensalada en flor de jamón, | 56 |
| Ensalada festiva, | 50 |
| Ensalada griega, | 52 |
| Ensaladilla sobre manzana, | 54 |
| Espinacas con salsa templada, | 60 |
| | |
| Fabes con almejas, | 94 |
| Fresones rellenos, | 152 |
| Fusilis con salsa de soja y verduritas, | 106 |
| | |
| Gratinado de manzanas y ciruelas, | 14 |
| Guarnición de lombarda, | 39 |
| Guiso de garbanzos, | 100 |
| Guiso "mar y tierra", | 96 |
| | |
| Hacer rosas con piel de tomate, | 10 |
| Huevos en film, | 11 |
| | |
| Juliana espinacas, | 6 |
| Lenguados rellenos al vapor, | 114 |
| Lentejas con arroz y salchichas, | 98 |

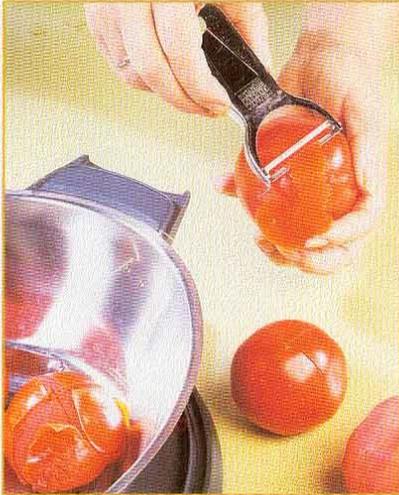
Índice alfabético de recetas y técnicas

| | |
|--|-----|
| Merluza o rape a la gallega, | 120 |
| Merluza rellena, | 126 |
| Moldear verduras, | 8 |
| | |
| Nidos de tomate con lenguado sobre lecho de arroz, | 118 |
| | |
| Pastel de berenjenas y pimientos rojos, | 80 |
| Patatas a la importancia ligeras (Sin rebozar ni freír), | 62 |
| Patatas de guarnición, | 43 |
| Patatas guisadas con salsa de soja, | 64 |
| Pechugas de pollo en salsa de coco con curry, | 134 |
| Pelar pimientos, | 10 |
| Pelar tomates, | 10 |
| Pepinos rellenos de queso fresco y verduras, | 26 |
| Pimientos del Piquillo rellenos de gulas con salsa de tinta, | 36 |
| Piruletas de parmesano, | 7 |
| Postre de fresón y piña con crema, | 146 |
| Potajito de verduras, | 92 |
| Preparaciones con pasta brick, | 9 |
| Pudding de espárragos verdes, | 82 |
| Pudding de mar, | 82 |
| Pudding de mejillones y pimientos, | 86 |
| Pudding de salmón y setas, | 84 |
| Puré de manzana para guarnición, | 42 |
| Puré de patata para guarnición, | 40 |
| | |
| Queso fresco, | 150 |
| | |
| Rollitos con film transparente, | 9 |
| Rollitos de jamón con tomate, | 28 |
| Rollo de carne picada, | 136 |
| Rollo tricolor, | 30 |
| | |
| Sacarina-azúcar, | 11 |
| Salsa verde de cilantro, | 86 |
| Solomillo relleno de manzanas, | 138 |
| Sopa de patatas con espárragos al vapor, | 74 |
| Soufflés de queso en pimientos, | 88 |
| | |
| Tabla orientativa para cocinar al vapor, | 153 |
| Tarta de queso, | 148 |
| Tartar de bonito, | 22 |
| Tomatitos rellenos de bonito asalmonado, | 32 |
| Torta de sardinas, | 34 |
| Tortellinis frescos rellenos de pesto, | 108 |
| | |
| Utilización de aros, | 11 |
| | |
| Yogur, | 150 |
| | |
| Zumo de apio, | 16 |
| Zumo de papaya y naranja, | 15 |
| Zumo de pimiento, | 16 |
| Zumo de piña natural, | 15 |
| Zumo de tomate, | 14 |
| Zumo de uva, | 14 |

TABLA ORIENTATIVA PARA COCINAR AL VAPOR (TEMPERATURA VAROMA)

| INGREDIENTES | TIEMPO DE COCCIÓN | LÍQUIDO MÍNIMO EN EL VASO |
|--|--------------------------|----------------------------------|
| Cualquier verdura al dente | De 15 a 20 minutos | 1/2 litro mínimo |
| Patatas en rodajas finas | 15 minutos | 1/2 litro mínimo |
| Patatas en rodajas medianas | 20 minutos | 1/2 litro mínimo |
| Patatas en rodajas gruesas | De 25 a 30 minutos | 1/2 litro mínimo |
| Rollos de carne (según receta) | De 30 a 60 minutos | De 1/2 hasta 1 y 1/2 litros |
| Pescado en rodajas (Según pescado y grosor) | De 7 a 10 minutos | 1/2 litro mínimo |
| Mariscos | De 10 a 20 minutos | 1/2 litro mínimo |
| Nota: Todos los ingredientes que pongamos en rodajas, se colocarán en el recipiente lo más verticalmente posible con el fin de no tapar los orificios del Varoma para que los productos se cuezan uniformemente. En el caso de crustáceos vivos, átelos bien antes de ponerlos en el recipiente Varoma y sáuelos. Puede perfumar el agua con laurel, pimienta, etc. | | |
| Los tiempos de cocción indicados, se contarán a partir de que el líquido del vaso comience a hervir. | | |

Trucos y Técnicas



PELAR TOMATES

Para pelar tomates, puede utilizar un pelapatatas, como se muestra en la foto.

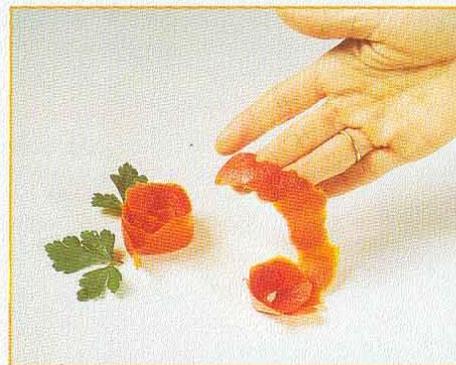
También puede utilizar el recipiente Varoma, según estas instrucciones:

- Corte un poco la piel por la parte de abajo en forma de cruzeta y vaya poniéndolos en el recipiente Varoma con la cruzeta hacia arriba. Le caben un kilo de tomates aproximadamente.
- **Ponga 1/2 l de agua en el vaso del Thermomix y programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1.**
- Coloque el recipiente Varoma con los tomates sobre la tapadera y vuelva a **programar otros 5 min a la misma temperatura y a vel. 2 1/2.**
- Sáquelos y pélelos rápidamente.
- Córteles por la mitad y retire las simientes con una cucharilla.
- Colóquelos sobre papel de cocina boca abajo para que escurren el agua.
- Los tendrá listos para diferentes usos de este libro; para confitarlos, para ensaladas, etc.



PELAR PIMIENTOS

Utilice un pelapatatas como se muestra en la foto.



ROSAS CON PIEL DE TOMATE

Pele los tomates en redondo con un pelapatatas y forme la rosa como se muestra en la foto.

Trucos y Técnicas



PREPARACIÓN Y UTILIZACIÓN DE AROS

Los aros, que tan útiles resultan en múltiples preparaciones, pueden obtenerse cortándolos de diferentes envases plásticos, hacerlos nosotros utilizando papel de aluminio Albal o adquirirlos en tiendas especializadas; puede poner tomate confitado y un huevo poché encima, como en la foto.

HUEVOS POCHÉ

Haga un rectángulo de papel film transparente, pincélelo con aceite y póngalo dentro del cubilete. Casque un huevo sobre él y cierre el papel film con una tirita del mismo. Repita la operación las veces necesarias. Ponga 1/2 l de agua en el vaso y **programme 5 min, temp. Varoma, vel. 2**. Cuando el agua hierva, coloque los atadillos en el recipiente Varoma y **programme 5 min, temp. Varoma** si quiere la yema blandita o **7 min vel. 2**, si la quiere cuajada.



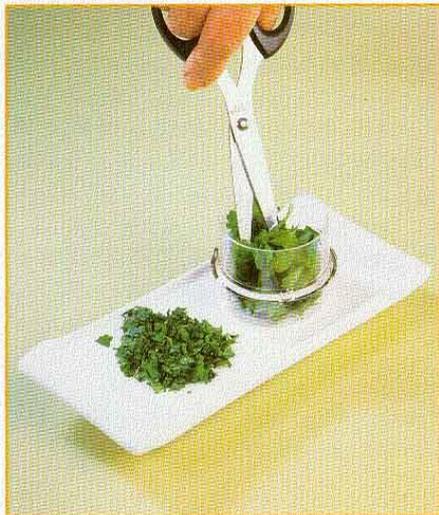
EQUIVALENCIA ENTRE AZÚCAR Y EDULCORANTE

Un cubilete de azúcar, con un peso de 100 g equivale a un cubilete de edulcorante, con un peso de 10 g (En este libro, se ha utilizado edulcorante en polvo Natreen).

Trucos y Técnicas

USO DEL CESTILLO INVERTIDO

Cuando cocinemos alguna preparación con el vaso lleno, es conveniente colocar el cestillo invertido sobre la tapadera con el fin de evitar salpicaduras.



COMO CORTAR EL PEREJIL

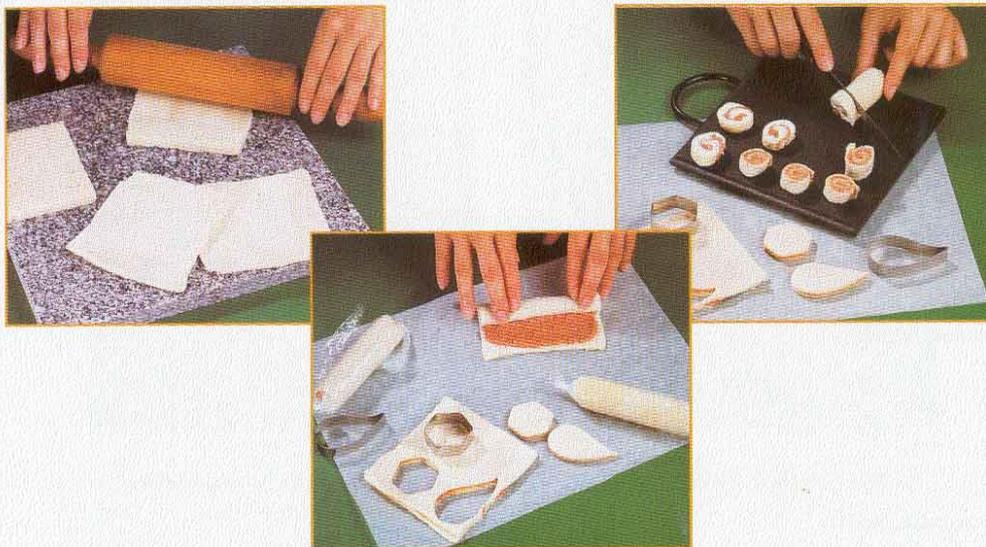
Si queremos picar perejil, podemos llenar el cubilete con hojas de esta hierba y trocearlo con unas tijeras.



HACER JULIANA DE ESPINACAS

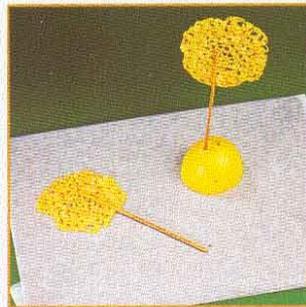
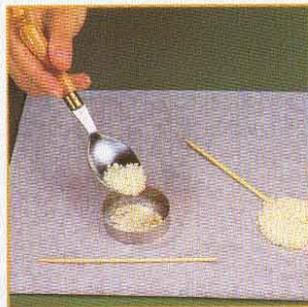
Para cortar espinacas en juliana, lo más fácil es enrollar bien las hojas y cortarlas en rodajas finas.

Trucos y Técnicas



APERITIVOS CON PAN DE MOLDE

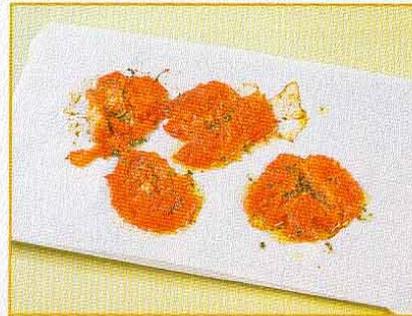
Elimine la corteza con un cuchillo y estírela con la ayuda de un rodillo, dejándola lo más fina posible. Rellene con paté u otro relleno de su agrado y enróllelo como si fuese un brazo de gitano, envuélvalo en film transparente Albal, procurando que quede bien apretado. Introdúzcalo en el frigorífico hasta que esté bien frío y sívalo cortado en rodajas. También puede congelarlo si no lo va a consumir enseguida. Otra forma de presentación, consiste en estirar 2 capas de pan y entre ellas un relleno de su gusto, cortándolas con un cortapastas o a su criterio.



PIRULETAS DE PARMESANO

Coloque un montoncito de queso Parmesano rallado sobre un trozo de papel para horno Albal, aplástelo para formar una pequeña superficie, dele forma con un aro y ponga un trozo de una brocheta de madera, como en la foto. Repita la operación según el número de piruletas que desee. Introdúzcalas en el horno precalentado a 200° durante 8 o 10 min. Deje enfriar antes de desprenderlas del papel.

Trucos y Técnicas



CONFITAR TOMATES

INGREDIENTES:

- 2 kg de tomates rojos
- 100 g de aceite de oliva virgen, extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 cucharadas de la hierba que más le guste para aromatizar (orégano, tomillo, albahaca, romero, etc.)

PREPARACIÓN:

1. Ponga los tomates pelados y sin semillas (vea técnica en pág. 10) sobre papel vegetal de horno o sobre papel de aluminio y aplástelos con la espátula para que queden planos.
2. Precaliente el horno a 120°, introduzca la bandeja con los tomates, manteniéndolos a esta temperatura durante 20 min.
3. Ponga la máquina en marcha, en **vel. 6 unos segundos**, y eche a través del bocal de la tapadera el diente de ajo. Agregue el aceite, la sal y las 2 cucharadas de la hierba que haya elegido. **Triture todo durante 1 min en vel. 9.**
4. Transcurridos los 20 min de horno, vierta sobre los tomates la mezcla del vaso, ayudándose con un pincel y mantenga los tomates en el horno 30 min más a 120°.

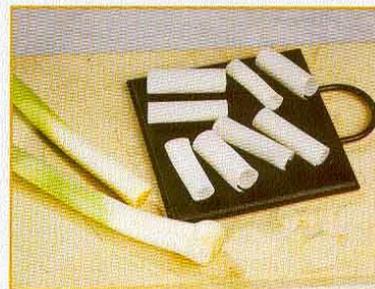


MOLDEAR VERDURAS

Para moldear cómodamente las verduras y sus pieles, sumérlas durante unos minutos en agua helada. Puede utilizar pieles de calabacín, de pepino, tiras de berenjena, hilitos de puerro, etc.

CANELONES DE PUERRO

Utilice puerros gruesos (sólo la parte blanca de los mismos). Haga un corte a lo largo y separe las capas que salgan enteras. Cueza al vapor y rellene al gusto.



Trucos y Técnicas



PREPARACIONES CON PASTA BRIK

Utilice la pasta brik para hacer bolsitas o tulipas como se muestra en las fotos. Pincele con aceite la masa y forre recipientes de su gusto para moldear la pasta. Hornee durante 5 o 6 minutos para que se dore y endurezca.



ROLLOS CON FILM TRANSPARENTE

Para cocinar rollos de carne o pescado, solos o rellenos, envuélvalos en film transparente Albal, como se muestra en la foto y después en papel de aluminio Albal, bien apretado. Verifique antes que cabe bien en el recipiente Varoma.