

THERMOMIX

Nº 154 - Agosto 2021 - 4,50 € - www.thermomixmagazine.com

Tiempo para ti



TE AYUDA
De todo un bote

TE CUIDA
Algas y verduras marinas

TE INSPIRA
Chiringuito style

SUMARIO



TE AYUDA

07 **LA ENSALADILLA DE SIEMPRE, COMO NUNCA**

Recetas inspiradas en sabores del mundo.

14 **ANATOMÍA DE UN BOCADILLO**

Un clásico de posibilidades infinitas. ¡Prueba nuestras propuestas!

26 **EL EXPERTO RESPONDE**

Nuestra red comercial te ayuda con las dudas más frecuentes.

28 **DE BOTE EN BOTE**

Este verano tira de conservas vegetales cada día de la semana.

38 **ENCUENTRA TU MENÚ**

Sugerencias para encontrar tu menú ideal.

TE CUIDA

41 **MÁSTER VERANIEGO EN ALGAS Y VERDURAS MARINAS**

Ingredientes *gourmet* con intenso sabor a mar.

44 **BAZAR.** Las algas en el mercado.

46 **ESPIRULINA. EL SUPERALIMENTO VERDE**

El alga más proteica, usada como suplemento nutricional por la NASA.

56 **COCINAMOS CON FRUTA**

Llevamos al plato el frescor de la fruta.

62 **CÓCTELES SIN ALCOHOL**

Una moda que ha llegado para quedarse.

66 **MENÚS SALUDABLES**

Propuestas ricas y equilibradas.



68



86

TE INSPIRA

68 JAMAICA

Disfruta el sabor del Caribe.

76 CHIRINGUITO STYLE

Estrellas del verano con una oferta gastronómica muy particular.

78 BAZAR. Imprescindibles para el chiringuito.

86 HELADOS EXPRES

Refrescantes y sin complicaciones.

92 BIBLIOTECA THERMOMIX®

Frio y natural.



THERMOMIX® TM6

2019 marca la llegada del TM6 a la familia Thermomix®. Con una pantalla más grande, nuevos modos y una evolución en sus accesorios, el nuevo electrodoméstico se convertirá, rápidamente, en un elemento esencial en tu cocina.



THERMOMIX® TMS

Lanzado en 2014, el TMS se adapta a su tiempo al enfocarse en lo digital: pantalla táctil, conectividad a internet gracias al Cook-Key®, cocina guiada... y mayor capacidad del vaso para satisfacer a las familias numerosas.



THERMOMIX® TM31

Creado en 2004, el TM31 conquistó a su público con un vaso y un recipiente Varoma más grandes, el giro inverso para los ingredientes delicados, nueva temperatura desde 37°C, el nuevo modo amasar y una balanza más precisa.

EQUIVALENCIAS TM6, TMS Y TM31

Todas las recetas publicadas en esta revista son compatibles para los modelos TM6, TMS y TM31, a no ser que la receta indique lo contrario.

TEMPERATURA	
TM6 / TMS	TM31
37°C / 40°C / 45°C	37°C
50°C / 55°C	50°C
60°C / 65°C	60°C
70°C / 75°C	70°C
80°C / 85°C	80°C
90°C / 95°C	90°C
98°C / 100°C	100°C
105°C / 110°C / 115°C / 120°C / Varoma	Varoma

CAPACIDAD	
TM6 / TMS	TM31
Vaso: 2,2 litros	Vaso: 2 litros
Varoma: 3,3 litros	Varoma: 3 litros

Atención: Asegúrese de que el contenido del vaso (líquido + ingredientes) nunca exceda su capacidad máxima.

Suscripciones Thermomix®

Si desea insertar en suscripción a nuestra revista, consulte la página 96 de este número.

AGENDA

Citas, tendencias, libros, cine y curiosidades del mundo de la gastronomía.



La isla de las mil fuentes

En esta primera entrega de su "Blogga jamaicana", Sarah Lark nos transporta ahora hacia el Caribe y la belleza de sus islas: un nuevo territorio exótico necesario tras el aislamiento a través de una historia familiar fascinante, inolvidable y única. La autora inicia esta nueva saga en un mítico y exótico santuario: la isla caribeña de Jamaica y sus plantaciones de azúcar. Sarah Lark es la autora de cuentos de un género que ha fascinado a millones de lectores en todo el mundo: el de los detectives novelados: pasiones, romances, viajes y aventuras, choques de culturas, descubrimiento de un pasado exótico y lejano, todo ello con una ambientación minuciosa y unos personajes inolvidables.

Autor: Sarah Lark
Traductor: Susana Arceña Font
Editorial: Ediciones B
Año: 2013
Encuadernación: Tapa blanda con solapas
ISBN: 978-84-666532-3-7
Páginas: 656 | **PVP:** 21,90 €



© 2021 ALTO MEDIO BARRIO

Festival de la Sardina

1 de agosto 2021 - Candás (Asturias)

Este festival lleva un cartel desde hace más de cuatro décadas, aunque la edición del año pasado no se pudo celebrar debido a la crisis sanitaria. Es el acto principal de las Fiestas de San Félix que incluye danzas, conciertos, pasacalles, premios, verbena y fiestas infantiles. El primer domingo de agosto se degustarán varias toneladas de sardinas, donde el rico aroma inundará toda la villa candásana. Las sardinas se preparan con auténtica maestría: a la plancha, a la parrilla, en empanada o en tortilla, y siempre acompañadas por un "caldín" de sidra.

Aunque de carácter local, esta fiesta enciende desde 1970 el espíritu de la comarca cántabra, donde la gente disfruta al aire libre de las propuestas de los restaurantes de la villa, de sus terrazas y del aroma marino.

Este verano, no hay mejor plan que una buena dosis de street food, incluso en nuestro propio jardín, para disfrutar de un modo informal... ¡Jódete los sabores del mundial Y para ello nada mejor que nuestro libro.



Food Truck Una fiesta de sabores

En este libro encontrarás más de 90 recetas con las que disfrutar de una experiencia deliciosa y acercarte a la riqueza de sabores y sabores que tiene una cocina internacional que está tan en auge y para la que no es necesario viajar lejos.

Encuétralo en www.vorwerk.es

Día internacional de la sandía

3 de agosto 2021

Para empezar el mes de agosto, nada mejor que una buena ración de sandía. Este mes se celebra en todo el mundo la celebración de esta fruta, tal vez la más apropiada y refrescante para combatir el calor del verano.

Es hidratante, antioxidante y una fuente natural de minerales y vitaminas A. Si quieres saberlo todo sobre la sandía visita la página www.watermelon.org. Y no te olvides de probar nuestras recetas: Tartar de bacalao y sandía (p. 60) y Mocktail de sandía y cítricos (p. 63).



ÍNDICE TEMÁTICO

🌱 cocina exprés 🌱 vegetarianos 🌱 veganos

Desayunos

- 49 Smoothie bowl de kiwi y espirulina 🌱 🌱 🌱

Apéritos, entrantes y ensaladas

- 36 Acadillo de judías verdes 🌱
30 Borrajas y champiñones en conserva rehogados con beicon 🌱
32 Ensalada de codornices escabechadas con pochas (Al vacío)
08 Ensaladilla de atún, encurtidos y mayonesa
11 Ensaladilla japonesa con carpaccio de semera
12 Ensaladilla peruana con remolacha 🌱
35 Espárragos blancos con emulsión de cilantro y berberchos 🌱
29 Pimientos del piquillo rellenos de atún y queso 🌱
50 Rollitos de primavera con algas wakame y espirulina 🌱 🌱 🌱
58 Sopa fría de melocotón con calamares
60 Tatar de bacalao y sandía

Pastas y arroz

- 59 Arroz negro con mango y salmón
56 Pasta con melón y jamón
53 Tallarines de espirulina con salsa de verduras de verano 🌱

Carnes y aves

- 16 Baguette con ternera y salsa de hierbas

- 24 Pádelas con pollo y berenjena
73 Pollo con adobo jamaicano (jerk)

Pescados y mariscos

- 82 Chirlas en salsa verde de cilantro 🌱
18 Croissants con moxese de atún
81 Sardinas a la sal

Vegetarianos (plato principal)

- 21 Focaccia con pesto de albahaca, mozzarella y tomate fresco 🌱
54 Medallones empanados veganos de espinacas con espirulina 🌱 🌱
20 Sándwich de talabí y salsa de cilantro 🌱
22 Sándwich de huevo y pan de alcachofa 🌱 🌱 🌱

Pan y bollería

- 74 Panecillos fritos jamaicanos (Jamaican festival) 🌱

Snack y pinches

- 86 Polos de pepino, lima y menta 🌱 🌱
84 Testas con tomates cherry, burrata y pesto de tallos de zanahoria 🌱 🌱

Pastes y dulces

- 93 Helado de cerezas y yogur 🌱 🌱
91 Polos de mascarpone y mango 🌱
89 Polos de sorbete de paraguayas con fresas 🌱 🌱

Bebidas

- 83 Cóctel terremoto chileno 🌱 🌱
63 Mocktail de sandía y cítricos 🌱 🌱 🌱
75 Ponche de frutas con ron jamaicano 🌱 🌱 🌱
64 Sangría de moras sin alcohol 🌱 🌱 🌱





Te ayuda

La ensaladilla de siempre, como nunca · Anatomía de un bocadillo · De bote en bote





LA ensaladilla

DE SIEMPRE, COMO NUNCA

Por Liliana Fuchs - @liliana55

Pocos se resisten a la cremosidad de la ensaladilla, un clásico de barra de bar y del recetario más tradicional. Aunque gusta todo el año, es en verano cuando vive su temporada alta, parece un plato nacido para los días de sol y playa, campo y piscina, para pícnicos y excursiones en familia.

No hay dos recetas iguales de este plato, y ahí reside parte de su encanto. Aunque popularizada en Moscú por el chef belga Lucien Olivier en 1880, la conocida como ensalada rusa ya existía por toda Europa mucho antes, con recetas rebosantes de ingredientes asociados al exceso más barroco. Con el paso del tiempo, una versión más humilde y doméstica —la ensaladilla— quedó para siempre ligada a las comidas veraniegas de millones de españoles.

Hoy la ensaladilla reivindica de nuevo su papel en la alta cocina de la mano de chefs que demuestran que no hay reglas que valgan a la hora de reinventarla. Aunque los ingredientes básicos más comunes son la palata cocida, el huevo y la mayonesa, admite casi de todo, siempre que los ingredientes estén equilibrados y se usen con cabeza, aportando valor al conjunto.

Pero a pesar de las propuestas de altus vuelos, con productos de lujo

como la gambá blanca, el erizo, la espuma de arenita o el caviar, si la ensaladilla sigue levantando pasiones es por su esencia sencilla, sinera y de carácter universal. Hay pocos platos tan versátiles que se adapten a los gustos de toda la familia, pudiendo solucionar el aperitivo, el almuerzo o una cena de verano en la terraza.

Desde la clásica de atún y encurtidos —y el eterno debate de si debe o no llevar gulsantes o pimiento— hasta versiones más ligeras sin mayonesa o con salsas veganas, la ensaladilla es todo un mundo de sabores que merece la pena explorar. Aunque nos parece un bocado muy español, podemos inspirarnos en sabores del mundo y preparar ensaladillas viajeras —con toques astilianos, peruanos o italianos— y jugar con la presentación rellenando sándwiches, empanadillas o tortillas mexicanas para comer con las manos. ¿Te atreves a darle un puntito picante?

Ensaladilla de atún, encurtidos y mayonesa

🍴 6 raciones 🍴 dificultad baja

🕒 20 min 🕒 1 h 40 min

- 150 g de zanahorias en trozos de 3 cm
- 600 g de patatas en dados de 4 cm
- 1200 g de agua
- 4 huevos
- 250 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave (0,4)
- ½ diente de ajo (opcional)
- 1 cucharadita de zumo de limón recién exprimido o de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 80 g de pepinillos en vinagre en trozos
- 80 g de acelunas verdes sin hueso
- 200 g de atún en aceite de oliva escurrecido y desmenuzado

Accesorios útiles: parrá y bol grande

1. Ponga en el vaso las zanahorias y rocíe 3 **sag/vel 5**. Vierta en la bandeja Varoma y reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas y 700 g de agua y rocíe 3 **sag/vel 5**. Vierta en el recipiente Varoma colocado sobre el frezadero (si quedase algún trozo de patata muy grande, córtelo con un cuchillo).
3. Ponga en el vaso 500 g de agua, introduzca el cestillo con 3 huevos, sitúe el Varoma en su posición con las patatas y la bandeja Varoma con las zanahorias. Tape el Varoma y programe 22 **min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma. Con la moqueta de la espátula extraiga el cestillo con los huevos, enfileños y pimientos. Vacíe el vaso.

4. Coloque una parrá sobre la tapa del vaso, pese en ella el aceite de girasol y reserve.
5. Ponga en el vaso el huevo, el ajo, el zumo de limón y ½ cucharadita de sal. Mezcle 3 **min/vel 4** y, con la máquina en marcha, vierta el aceite lentamente sobre la tapa, dejando que caiga en un hilo muy fino alrededor del cubileo para lograr una emulsión. Vierta la mayonesa en un bol y reserve.
6. Ponga en el vaso los pepinillos, las acelunas y los huevos duros y rocíe 3 **sag/vel 4**. Retire a un bol grande, añada la zanahoria cocida y reserve.
7. Ponga en el vaso la patata cocida reservada y ½ cucharadita de sal y rocíe 4 **sag/vel 4**. Con la espátula, baje la patata hacia el fondo del vaso.
8. Añada el atún y mezcle 4 **sag/vel 3**. Retire al bol grande con las acelunas, los pepinillos, los huevos y la zanahoria. Añada 3-4 cucharadas de mayonesa y mezcle bien con la espátula. Reserve en el frigorífico un mínimo de 1 hora. Sirva bien fría acompañada con la mayonesa.

Sugerencia

- Si va a consumir la ensaladilla fuera de casa utilice mayonesa sin huevo o mayonesa comercial.

📏 Por ración: 503 kcal - 2.441 kJ
Proteínas 16 g | Hidratos de carbono 21 g
Grasas 40 g

TE AYUDA La ensaladilla de siempre, como natura





Ensaladilla japonesa con carpaccio de ternera

4 raciones • 10 minutos de preparación
30 min • 1 h

- 1 pepino con piel, en láminas muy finas (1-2 mm)
- ½ cucharadita de sal
- 16 cubitos de hielo
- 500 g de agua
- 400 g de patata en dados de 15 mm
- 100 g de arábigos
- 100 g de edamame (sin la vaina)
- 5-10 g de jengibre fresco
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 2-3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- 1 aguacate en dados 2 cm
- 2 cebolletas rectas en rodajas 5 mm
- 3-4 rabanitos con piel en láminas muy finas
- 150 g de brotes de soja frescos
- 200-300 g de solomillo de ternera muy frío, en filetes finísimos (carpaccio)
- 2-3 polizcos de *shichimiogarashi* (7 especias japonesas) o de pimienta molida
- 1 cucharada de semillas de sésamo negro o de sésamo tostado

1. Ponga las láminas de pepino en un bol y espolvoreelas con ½ cucharadita de sal, cubra con agua fría, añada 8 cubitos de hielo y resérve.

2. Ponga en el vaso 500 g de agua, introduzca el cestillo con la patata y programe **18 min/Varoma/vel 1**. Mientras tanto, ponga los edamame en el recipiente Varoma, colóquelo la bandeja Varoma con los arábigos, tapo y resérve.

3. Sude el Varoma en su posición y programe **5 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y ponga los arábigos y los edamame en otro bol con agua fría y 8 cubitos de hielo. Con la muela de la espátula extraiga el cestillo y deje que se enfrién las patatas. Añade y seque el vaso. Continúa con la receta.

4. Ponga en el vaso el jengibre y pique **4 seg/vel 7**. Con la espátula, baje el jengibre hacia el fondo del vaso.

5. Agregue 3 cucharadas de zumo de limón, el azúcar, la salsa de soja y el aceite de sésamo y mezcle **15 seg/vel 4**.

6. Escurra en el recipiente Varoma las láminas de pepino, los arábigos y los edamame y póngalos en una fuente grande (ver sugerencia). Añada a la fuente las patatas cocidas, el aguacate, la cebolleta, los rabanitos y los brotes de soja. Coloque encima las láminas de ternera, rociar con 1 cucharada de zumo de limón, espolvoree con *shichimiogarashi* y el sésamo negro. Vierta el aliño del vaso y sirva inmediatamente.

Sugerencia

- Puede servir los ingredientes de la ensaladilla colocados en boles individuales con el carpaccio arriba y añadir la salsa en el último momento.

Por ración: 464 kcal - 1.941 kJ
Proteínas 23 g | Hidratos de carbono 36 g
Grasa 20 g

Ensaladilla peruana con remolacha

6 raciones • dificultad baja

15 min • 2 h 30 min

- 1900 g de agua
- 100 g de guisantes o de edamame (frescos o congelados)
- 15-18 cubitos de hielo
- 1½ cucharaditas de sal
- 350-400 g de remolacha fresca sin hojas, con piel y 4-5 cm de tallo
- 150 g de zanahoria
- 300 g de patatas
- 150 g de judías verdes redondas frescas
- 100 g de maíz en conserva
- 2 pellizcos de pimienta molida
- 30 g de zumo de lima
- 50 g de mayonesa
- 50 g de leche
- 8-12 hojas de lechuga

1. Ponga en el vaso 200 g de agua y los guisantes y programe

6 min/100°C/vel 4. Escurre los guisantes en el ceseño y enfríalos en un bol con agua y 5-6 cubitos de hielo. Vacío el vaso.

2. Ponga en el vaso 1700 g de agua y 1 cucharadita de sal. Introduce el ceseño con la remolacha y programe **18 min/100°C/vel 1**.

Mientras tanto, corte las zanahorias en dados de 1 cm, las patatas en dados de 2 cm y las judías verdes en trozos de 1 cm y póngalas en el recipiente Varoma.

3. Sitúe el recipiente Varoma en su posición, tape y programe **22 min/Varoma/vel 1**. Retire

el Varoma y deje enfriar las verduras (aprox. 15 minutos). Con la muestra de la espátula, extraiga el ceseño, enfría la remolacha en un bol con agua y 10-12 cubitos de hielo. Después, córtela en dados de 2 cm. Vacío y adorne el vaso.

4. Ponga en una ensaladera todas las verduras listas con el maíz, espolvorelas con ½ cucharadita de sal y la pimienta y mézclalas con el zumo de lima.

5. Ponga en el vaso la mayonesa y la leche y mezcle **30 seg/vel 3**. Vierta sobre las verduras, mezcle bien y reserve en el frigorífico un mínimo de 1 hora. Sirva bien fría sobre las hojas de lechuga.

Sugerencias

- Puede utilizar remolacha cocida. En ese caso, ponga en el paso 2 solo 400 g de agua en el vaso y, cuando termine, sitúe el Varoma en su posición con las verduras.
- Los granos de maíz dulce los puede sustituir por choido (maíz fresco uñado), cuyos granos son blancos y grandes. Se cocinan en agua unos minutos como los guisantes.

Por ración: 177 kcal - 741 kJ
Proteínas 5 g | Hidratos de carbono 21 g
Grasas 8 g



ANATOMÍA DE UN bocadillo

El bocadillo es un clásico que nos ha acompañado desde niños y también un universo infinito de posibilidades gastronómicas. Con estas seis propuestas de bocatas completos te vamos a sorprender.



PIRINA



POLLO



BERENJENA



SALSA BARBACOA



PAN BLANCO



FALAFEL



SALSA DE
CILANTRO



CHILE FRESCO



CROISSANT



CALABACÍN



ANCHOAS



MOUSSE DE AJIOL





FOCACCIA



TOMATES



MOZZARELLA



PIÑONES



PÁN INTEGRAL



ALCACHOFAS



LECHUGA



PISTAZA



BAGUETTE



TERNERA



PARMESANO



TOMATES



Baguette con ternera y salsa de hierbas

● 0 unidades ● dificultad baja
 ⚡ 20 min ⚡ 40 min

- 1 cucharada de hierbas secas variadas (por ejemplo, orégano, tomillo, estragón, albahaca...)
- 1 diente de ajo
- 2-3 pellizcos de sal
- 3-4 granos de pimienta variada
- 500 g de lomo de ternera en una pieza entera de aprox. 5 cm de grosor
- 500 g de agua

Salsa de hierbas

- 25 g de queso parmesano en trozos de 2-3 cm
- 20 g de almendras crudas (con o sin piel)
- 1 diente de ajo
- 10 g de hojas de perejil fresco
- 60-70 g de rúcula
- 2-3 pellizcos de sal
- 60 g de aceite de oliva virgen extra
- 4 dagueros de aprox. 20 cm de longitud

- 80-100 g de tomates cherry en rodajas
- crema de balsámico para rociar

Accesorios útiles: piezas de cocina

1. Ponga en el vaso las hierbas, 1 diente de ajo, la sal y los granos de pimienta y pique **5 seg/vel 7**. Ponga a un bol y frote la carne con la mezcla de especias. Coloquen la carne en el recipiente Varoma, asegurándose de que queden algunos huecos sin tapar, para que circule el vapor. Tape el Varoma y reserve.
2. Ponga el agua en el vaso. Sude el Varoma en su posición y programe **12 min/Varoma/vel 1**.
3. Abra con cuidado la tapa del Varoma y dale la vuelta a la carne con unas pinzas. Tape el Varoma y

programe **8 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y deje que la carne se enfríe. Vade y saque el vaso.

Salsa de hierbas


4. Ponga en el vaso el queso parmesano y ralle **10 seg/vel 10**.
5. Añada las almendras, el diente de ajo, el perejil, 20 g de rúcula, la sal y el aceite y pique **10 seg/vel 7**. Retire un bol y reserve.
6. Corte la carne fría en rodajas finas (aprox. 5 mm).

Elige la baguette según tu preferencia (integral, blanca, de masa madre...)

7. Con los baguettes por la mitad a lo largo, une la parte interior de cada baguette con 1 cucharada y ½ de salsa de hierbas. Repara las hojas de rúcula resacas, la carne y los tomates cherry y riegos con la crema de balsámico al gusto. Cubra con la otra mitad de la baguette y sirva conada por la mitad.

Sugerencia

- Antes de servir, con los baguettes por la mitad a lo largo y cubranlas ligeramente en una sartén antiadherente a fuego alto.

 Por unidad: 596 kcal - 2.403 kJ
Proteína: 32 g | Hidratos de carbono: 80 g
Grasa: 16 g



Croissants con mousse de atún

8 unidades • dificultad media

35 min • 3 h 20 min

Croissant

- 80 g de leche
- 100 g de agua
- 10 g de levadura prensada fresca
- 30 g de azúcar
- 350 g de harina de fuerza
- 30 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita colmada de sal

Mousse de atún

- 200 g de atún en aceite, escurrido
- 1 pellizco de ajo en polvo
- 2 filetes de anchoa en aceite
- 250 g de queso cremoso o de quesitos en porciones
- 20 g de zumo de limón

Montaje

- aceite de oliva para pincelar
- leche para pincelar
- semillas variadas para decorar
- 200 g de berenjena en rodajas de 4 mm
- 200 g de calabacín en rodajas de 4 mm
- sal para espolvorear
- aceite de oliva para rociar
- perejil fresco para decorar (opcional)

Accesorios útiles: bol grande, film irreflexante, bandeja de horno, papel de hornear, rodillo, rueda para cortar masas, pincel de repostería, sándwich panfilla y horno.

Croissant

1. Ponga en el vaso la leche, el agua, la levadura y el azúcar y calienta 2 min/37°C/vel 2.
2. Añada la harina, el aceite y la sal e inicie **Amasar** (12 min). Forme una bola con la masa y pégala en

un bol grande. Cubra con film irreflexante y deje reposar durante 1,5-2 horas o hasta que doble su volumen. Mientras tanto, lave el vaso y prepare la mousse de atún.

Mousse de atún

3. Ponga en el vaso el atún, el ajo en polvo, las anchoas, el queso cremoso y el zumo de limón y mueva 20 seg/vel 5. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y mueva 5 seg/vel 5. Retire a un bol y reserve en el frigorífico.

Montaje

4. Forra una bandeja de horno con papel de hornear y reserve.
5. Espolvorea la superficie de trabajo con harina y, con un rodillo, extiende la masa en forma de círculo (8/28-30 cm). Con una rueda para cortar masas o un cuchillo afilado, corte el círculo en 8 triángulos (como si fuera una pizza). Píncelo ligeramente la superficie con aceite. Enrolle los triángulos apretando bien desde la base hasta la punta y curve los extremos para darles forma de croissants. Colóquelos en la bandeja de horno preparada. Cubra con film irreflexante y deje reposar durante 1 hora o hasta que doblen su volumen.
6. Precaliente el horno a 200°C.
7. Píncelo los croissants con leche y espolvoréelos con las semillas. Hornea durante 15-20 minutos (200°C) o hasta que se doren. Retire del horno y deje enfriar. Mientras tanto, aza en una panfilla las rodajas de berenjena y las rodajas de calabacín.
8. Corte los croissants por la mitad a lo largo y extiende la mousse de atún en la mitad inferior de cada uno. Añada la berenjena y el calabacín a la plancha y sazone con sal y aceite. Cubra con la otra mitad. Decore con hojas de perejil y sirva inmediatamente.

Por ración: 370 kcal • 1,574 kJ
Proteínas 14 g | 11 gramos de carbono 41 g
Grasas 10 g



Puedes preparar los croissants con antelación y guardarlos en bolsas zip para alimentos. Así se mantendrán tiernos varios días.

Sándwich de falafel y salsa de cilantro

4 raciones • dificultad baja

40 min • 45 min

Salsa de cilantro

- 1 diente de ajo
- 3-5 g de Chile rojo fresco sin semillas, en trozos
- 5 ramitas de cilantro fresco (solo las hojas)
- 200-240 g de yogur natural desnatado o de yogur natural
- 15 g de zumo de limón
- 1/4-1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 2-3 pellizcos de pimienta molida

Falafel

- 400 g de garbanzos cocidos en conserva aclarados y bien escurridos
- 60 g de harina de trigo
- 6 hojas de menta fresca
- 1 chalota en mitades (aprox. 50 g)

- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 cucharadita de curry en polvo, suave
- 5 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 1/2 cucharadita de levadura química en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 2 pellizcos de pimienta molida
- 200 g de aceite para freír
- 8 rebanadas de pan blanco

Accesorios útiles: sartén grande antiadherente y papel de cocina

Salsa de cilantro

1. Ponga en el vaso el ajo, el chile y el cilantro y pique 3 **seg**/vel 7. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Añada el yogur, el zumo de limón, la cúrcuma, la sal y la pimienta y mueva 10 **seg**/vel 3. Retire a un bol y reserve.

Falafel

3. Ponga en el vaso los garbanzos, la harina, las hojas de menta, la chalota, el diente de ajo, el curry en polvo, el perejil, la levadura, la sal y la pimienta negra. Introduzca la espátula por la abertura de la tapa y atornille 20 **seg**/vel 6. Retire a un bol y reserve.
4. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Con las manos mojadas o aceitadas, forme bolas de Ø 3 cm. Fría en tandas durante 4-5 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que se doren. Retire sobre papel de cocina para escurrir el exceso de aceite.
5. Unte las rebanadas de pan con salsa de cilantro, colóquelas encima de 4 rebanadas de pan 3-6 falafeles y cubra con las orzas 4 rebanadas de pan. Sirva inmediatamente con el resto de los falafeles y la salsa.

Por ración: 441 kcal • 10.47 kJ
Proteínas 17 g | Hidratos de carbono 71 g
Grasas 11 g



Focaccia con pesto de albahaca, mozzarella y tomate fresco

32 unidades • dificultad bajo

20 min • 2 h 30 min

Focaccia

- 380 g de agua fría
- 10 g de levadura prensada fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 500 g de harina de fuerza
- 30 g de aceite de oliva
- 1½ cucharadita de sal

Pesto de albahaca

- 20 g de queso parmesano en trozos de 2 cm
- 20 g de piñones crudos o de almendras cruda sin piel
- ½ diente de ajo
- 80 g de hojas de albahaca frescas
- 60 g de aceite de oliva
- 1-2 pellizcos de sal

Montaje

- 1-2 tomates en rodajas de 7-8 mm
- 1-2 pellizcos de sal
- 1 cucharadita de orégano seco
- 300 g de mozzarella en rodajas de 5-6 mm

Accesorios útiles: bandeja de horno, pincel de repostería y horno

Focaccia

1. Ponga en el vaso el agua, la levadura, el azúcar, la harina, el aceite y 1 cucharadita de sal e inicie

Amasar 4/8 min. Mientras tanto, engrase la bandeja de horno y la espátula con aceite. Con la ayuda de la espátula, vierta la masa en la bandeja de horno preparada (es una masa blanda) y cúbrala con un recipiente grande. Deje reposar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen (aprox. 90 minutos).

2. Rode la masa con aceite, introduzca las yemas de los dedos y rociando la masa en la bandeja de horno formando un rectángulo de aprox. 70x30 cm.

Espolvoree con ½ cucharadita de sal y deje reposar durante otros 30 minutos o hasta que doble su volumen. Precaliente el horno a 200°C. 3. Hornee durante 20-25 minutos (200°C) o hasta que se dore. Deje enfriar antes de cortar por la mitad longitudinalmente para rellenarla. Mientras tanto, continúe con la receta.

Pesto de albahaca

4. Ponga en el vaso el queso parmesano y rale **10 segundos**. 5. Añada los piñones, el ajo, la albahaca, el aceite y 1-2 pellizcos de sal y pague **20 segundos**. 7. Resine a un bol y reserve.

Montaje

6. Extienda una capa de pesto en una mitad de la focaccia, coloque las rodajas de tomate encima y rocíe con aceite. Espolvoree con 1-2 pellizcos de sal y el orégano, coloque las rodajas de mozzarella encima y cierre con la otra mitad de la focaccia. Sirva cortada en rectángulos (aprox. 10x5 cm).

Por unidad: 304 kcal - 1.269 kJ
Proteínas 11 g | Hidratos de carbono 34 g
Grasas 17 g



Sándwich de huevo y paté de alcachofa

4 raciones • dificultad baja
10 min • 30 min

Huevos cocidos

- 400 g de agua
- a temperatura ambiente
- 4 huevos

Paté de alcachofas

- 4 hojas de menta fresca o 3 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 1 diente de ajo (opcional)
- 300 g de corazones de alcachofa en aceite escurridos
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1-2 pellizcos de sal

- 1 pellizco de pimienta molida
- 1 cucharadita de mostaza
- 50 g de aceite de oliva
- 8 rebanadas de pan blanco o integral
- 50 g de hojas de lechuga en trozos

Huevos cocidos

1. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con los huevos y programe 14 min/Vapor/vel 1. Con la muestra de la espátula, extraiga el cestillo, entrie los huevos con agua del grifo para detener la cocción. Pele los huevos y cócelos en rodajas. Vade el vaso.

Pan de alcachofas

2. Remoja en el vaso la menca, el ajo, las alcachofas escarificadas y el zumo de limón y pégalo **7 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y pégalo **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3. Añada la sal, la pimienta, la mostaza y el aceite y mezcle **10 seg/vel 6**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Mezcle de nuevo **10 seg/vel 6**. Pase a un bol y reserve.

4. Coloque 4 rebanadas de pan en una bandeja y úndelas con una capa de pan de alcachofas, distribuya encima las hojas de lechuga y las rodajas de huevo. Cubra con otras 4 rebanadas de pan y sirva.

Por cada: 367 kcal - 1.536 kJ
 Proteínas 14 g | Hidratos de carbono 38 g
 Grasas 19 g



Piadina con pollo y berenjena

● 6 unidades - ● dificultad baja
 ⏱ 20 min - ⏱ 2 h 10 min

Masa para piadinas

- 300 g de leche
- 10 g de miel
- 20 g de aceite de oliva
- 500 g de harina de repostería
- 15 g de levadura química en polvo
- 1 cucharadita de sal

Pollo especiado deshilachado

- 40 g de bacon ahumado en dados o tiras
- 5 contramuslos de pollo sin piel ni hueso (aprox. 500 g), en trozos de 5 cm
- 30 g de vinagre de sidra
- 1 pellizco de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 10 g de azúcar moreno
- 25 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- 500 g de agua
- 300 g de berenjena en trozos
- 20 g de zumo de limón
- 3 ramitas de perejil fresco (hojas y parte del tallo)
- ½ diente de ajo
- 20 g de cahiñí
- 50 g de salsa barbacoa

Cocción y montaje

- 1 pepino en rodajas de 2-3 mm

Accesorios útiles: film transparente, papel de hornear, rodillo y sanín

Masa para piadinas

1. Ponga en el vaso la leche, la miel, el aceite, la harina, la levadura y la sal e inicie **Amasar 4/2 min**. Resete la masa sobre la superficie de trabajo, forme una bola, envuélvala en film transparente y deje reposar durante 25 minutos. Lave el vaso.

Pollo especiado deshilachado

2. Forme el recipiente y la bandeja Varoma con papel de hornear, dejando las rejillas laterales sin tapar y reserve (ver sugerencia).

3. Ponga en el vaso el bacon y pique **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4. Añada el pollo, el vinagre, el ajo en polvo, ½ cucharadita de comino, el azúcar moreno, 25 g de aceite de oliva, el pimentón y ½ cucharadita de sal y mezcle **10 seg/vel 4**. Vierta en el recipiente Varoma.

5. Ponga el agua en el vaso. Siéde el recipiente Varoma en su posición con el pollo. Coloque la bandeja Varoma con la berenjena y rocíe con 10 g de zumo de limón, tape el Varoma y programe **20 min/Varoma/vel 1**. Resete el Varoma y deje que se enfrié. Presione suavemente las berenjenas al vapor con una cuchara para escurrir el exceso de humedad. Lave y seque el vaso.

6. Ponga en el vaso las berenjenas cocidas, el perejil, ½ diente de ajo, ½ cucharadita de comino, 10 g de zumo de limón, el cahiñí y ½ cucharadita de sal y seque **10 seg/vel 6**. Resete a un bol y reserve.

7. Ponga en el vaso el pollo al vapor y la salsa barbacoa y desmenuce **3-4 seg/vel 4**. Resete a un bol y reserve.

Cocción y montaje

8. Desmenuve la masa y cóñela en 6 trozos iguales (aprox. 160 g cada uno). Dele forma de bola y, con el rodillo, extiende cada trozo sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y forme un disco (Ø aprox. 25 cm).

9. Caliente una sanín grande a fuego alto. Ponga un disco de masa en la sanín y cocine hasta que aparezcan ampollas de color marrón oscuro (aprox. 1-1½ minutos por cada lado). Repita el proceso con los otros discos.

10. Unte la mitad de cada piadina con el puré de berenjena, reparta rodajas de pepino, añada pollo desmenuzado y cierre doblandolas por la mitad. Sirva inmediatamente.

Sugerencias

- Puede preparar el pan de piadina con antelación y guardarlo durante unos días en bolsas de alimentos herméticas para que se mantenga blando, calentándolo antes de rellenar y servir.
- Las hojas de papel vegetal para Varoma están disponibles en www.varom.es.
- Si usa papel de hornear, este debe cubrir el fondo y las laterales de la bandeja Varoma en una sola pieza sin llegar a tapar las rejillas laterales para que circule el vapor. Para cortar la forma, coloque la bandeja Varoma boca abajo sobre una lámina de papel de hornear, dibuje alrededor con un lápiz y luego recorte.

⚡ Por unidad: 664 kcal - 2.061 kJ
 Proteínas 26 g | 11,4 g
 Grasas 29 g



EL EXPERTO RESPONDE...

La red comercial de Thermomix® te ayuda con sus consejos cada mes.

¿Cómo te ayuda Thermomix® para preparar platos deliciosos y nutritivos sin estar tanto tiempo en la cocina?



MARIBEL MEDINA

Para mí, como para cualquier persona que trabaje, el tiempo es muy importante. Por eso empezar a cocinar con Thermomix® me cambió la vida: ahorra tiempo en la cocina, podía hacer cosas cosas a la vez, incluso preparar varios platos al mismo tiempo o cocinar para toda la semana. Planificar mis menús semanales me ha ayudado a cuidar la alimentación con nuevos platos y recetas saludables para toda la familia, en donde incorporo ingredientes en conserva (verduras y legumbres principalmente) sin perder una pizca de sabor.

¿Cuáles son tus trucos para integrar la fruta en platos que no sean dulces?

MA CARMEN DÍAZ



Como buena cocinilla que soy, estoy inicialmente enamorada de mi Thermomix®. Para mí no es un robot, es una tiro y una olla y es todos los cacharros que se tienen en una cocina y que a mí ya me sobran... Yo séelo mucho a mi manera y me encanta dar mi toque. En mi casa no somos muy golosos, por lo que no suelo hacer postres. Así que una forma perfecta para introducir las frutas en el menú es en ensaladas (manzana, naranja, pera...), en los risottos y en la pasta (pera, por ejemplo). Con las carnes utilizo mucho los higos, las ciruelas y las manzanas. Y si hablamos de salaz no podemos olvidar el mango y la papaya. Además, los zumos integrales son la mejor manera de aprovechar las frutas de una forma sana y rápida. Tiro mucho también de la reventa y de Cook4color®, ¡allí siempre encuentras nuevas ideas!

Cuéntanos tus trucos para hacer los mejores helados con Thermomix®.



MANUELA SIMÓN

Los trucos que más me gustan por su sencillez y un resultado espectacular son estos:

1. **Tener siempre fruta congelada.** Así aprovechamos la fruta de temporada y cuando nos apetezca un helado solo tenemos que triturarla directamente o acompañarla, por ejemplo, con un yogur natural. Las frutas que mejor resultado van a dar son las carnosas (plátano, melocotón, mango, albaricorno, clementas, fresas...). Las que contienen más agua -como la sandía o el melón- son perfectas para sorbetes mezclados con hielo.
2. **Congelar leche evaporada o cualquier leche vegetal** para preparar helados cremosos de forma rápida. Es una combinación que todos deberíais probar este verano.
3. **Usar azúcar invertido.** Así conseguimos que los helados hechos con base de nata no cristalicen en el congelador y su textura sea mucho más cremosa. Sustituye un 25% del azúcar de la receta por azúcar invertido (y listo).
4. **Técnica de "mantecado"** para obtener helados súper cremosos. Solo hay que sacar el helado, ya congelado, y cortarlo en bloques de unos 4 cm, ponerlos en el vaso, programar 20 seg/vel 6 y luego 10 seg/vel 4. De este modo rompemos los cristales que se hayan formado durante la congelación y obtenemos una textura muy sedosa. Podemos volver a congelar el helado y repetir el mantecado las veces que queramos.
5. **Congelar natillas.** Solo hay que preparar las natillas (de vainilla, chocolate, caramelo...) y dejarlas templar cubiertas con film transparente; luego congelarlas durante 8 horas y finalmente mantecarlas. Puedes añadir toppings variados, como gotitas de chocolate, fruta escarchada, frutos secos, salsa de caramelo, trozos de caramelo salado... o lo que más os guste en casa.

UN PLATO PARA CADA DÍA

DE BOTE EN BOTE

Este verano, tira de despensa. Sencillas, prácticas y deliciosas, la base de estas recetas y el protagonismo absoluto se lo lleva un bote de conserva vegetal.



Pimientos del piquillo rellenos de atún y queso

4 raciones • dificultad baja
10 min • 30 min

- 250 g de queso cremoso
- 180-200 g de atún en aceite escurrecido y desmenuzado
- 350 g de pimientos del piquillo enteros en conserva escurrecidos (aprox. 18)
- 200 g de nata (30-40% de grasa)
- 1-2 pellizcos de sal

1. Ponga en el vaso el queso cremoso y el atún y mezcle **15 seg/vel 3**. Reserve 2 pimientos para la salsa y rellene los pimientos del piquillo restantes con la mezcla del vaso. Colóquelos en una fuente apta para microondas (ver sugerencia). Lave el vaso.

2. Ponga en el vaso los 2 pimientos de piquillo reservados, la nata y la sal y mezcle **15 seg/vel 10**. Vierta sobre los pimientos y calienta en el microondas durante 5-10 minutos o hasta que la salsa esté espesa y tenga buena textura. Sirva inmediatamente (ver sugerencia).

Sugerencia

- También puede colocar los pimientos en una sartén o en una fuente de horno dependiendo del tipo de calor (parrilla u horno convencional).
- Se pueden congelar.

Por ración: 500 kcal • 2.117 kJ
Proteínas 19 g • 11 gramos de carbono 9 g
Grasas 44 g

Lukes

Accesorios útiles: fuente de horno



Martes

Borrajás y champiñones en conserva rehogados con beicon

4 raciones • dificultad baja

10 min • 20 min

- 3-4 dientes de ajo
- 20 g de mantequilla
- 100 g de dados de beicon
- 185 g de champiñones laminados en conserva, escurridos
- ½ cucharadita de sal
- 2-3 pellizcos de pimienta molida
- 50 g de vino blanco
- 400 g de borrajás cocidas en conserva, escurridas

1. Ponga en el vaso los ajos y pique **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.
2. Añada al vaso la mantequilla y el beicon y, sin poner el cubilete, sofreía **5 min/120°C/vel 4**.
3. Añada los champiñones, la sal, la pimienta y el vino. Introdúzcalo el ciselito con las borrajás y, sin poner el cubilete, programe **8 min/Varoma/vel 4**. Con la muestra de la espátula, extraiga el ciselito y ponga las borrajás en una fuente, vierta sobre ellas el contenido del vaso, muela con la espátula y sirva.

Por ración: 105 kcal - 774 kJ
Proteínas 7 g | Hidratos de carbono 6 g
Grasas 15 g



THERMOMIX®
COOKIDOO®

Más recetas para
aprovechar los botes de
tu despensa en
www.cookidoo.es

**COCINA CON
CONSERVAS**





Miércoles

Ensalada de codornices
escabechadas con pochas
(Al vacío)

4 codornices dificultad media
30 min 1 d 1 h 45 min

- 3 codornices
- 4-5 pellizcos de sal
- 4 pellizcos de pimienta molida
- 1600 g de agua
- 30 g de zumo de limón
- 1 bandeja de cubitos de hielo
- 150 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de zanahorias en rodajas de 5 mm
- 150 g de cebolla en juliana
- 3 dientes de ajo en láminas
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pellizco de romillo seco
- 2 hojas de laurel secas
- 50 g de vino blanco seco
- 50 g de vinagre
- 400 g de pochas cocidas (en conserva)

Accesorios útiles: cuchillo afilado, cubrecuchillas, 1 bolsa para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío, pinzas de cocina, sartén, recipiente hermético y licuadora para servir

1. Con un cuchillo afilado, separe las pechugas y los muslos de las codornices y espolvoreelos con 2 pellizcos de sal y 2 pellizcos de pimienta.

2. Coloque el cubrecuchillas en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el zumo de limón e incise.

Al vacío 4h/15 min/70°C. Mientras calienta, ponga en una bolsa para envasar al vacío las pechugas y los muslos de las codornices salpimentados, selle con la máquina de envasar al vacío (ver sugerencia) y reserve.

3. Introduzca en el agua caliente la bolsa sellada. Asegúrese de que quede totalmente cubierta con agua e incise.

Al vacío 4h/1 h/65°C. Roste la bolsa con unas pinzas, colóquela en un bol y cubra con agua fría y los cubitos de hielo. Vacío el vaso y retire el cubrecuchillas.

4. Ponga en el vaso el aceite, la zanahoria, la cebolla y el ajo y sofría 7 min/120°C/vel 4.

5. Añade el pimentón, 2 pellizcos de pimienta, el romillo, el laurel, 2-3 pellizcos de sal, el vino y el vinagre y, sin poner el cubilete, programe 6 min/Varoma/vel 1. Mientras calienta, done en una sartén, por ambos lados, las pechugas y los muslos de las codornices y póngalos en un recipiente hermético grande. Vierta el escabeche en el recipiente con las codornices, remueva bien y deje macerar durante 24 horas en el frigorífico.

6. Ponga las pochas en el cazo, déscuelas bajo el chorro de agua, deje escurrir y póngalas en una licuadora.

7. Escueva en el cazo, colocado sobre un bol, las verduras con las codornices. Roste el laurel y reserve el líquido del escabeche. Como las pechugas en láminas y deshuese los muslos. Añada a las pochas las verduras, los trozos de codorniz y 2-3 cucharadas del líquido del escabeche. Muele bien y sirva.

CONSEJOS

► La cantidad de agua depende del volumen de la bolsa. Cuando introduzca la bolsa en el agua caliente, asegúrese de que quede totalmente cubierta con agua sin sobrepasar la capacidad máxima del vaso.

► Se recomienda usar una máquina de envasar al vacío para obtener los mejores resultados.

► Si no se cuenta con máquina de congelación con cierre tipo zip.

Una bolsa de alta calidad que sea apta para alimentos. Las máquinas son las bolsas sin BPA (Bisfenol A). Las bolsas de polietileno no son adecuadas para cocinar alimentos. Enfüllen cada bolsa solo una vez. Para retirar el aire, llena un bol o boteño grande con agua. Coloque los alimentos dentro de la bolsa y sállese dejando una abertura de aprox. 3 cm sin sellar. Introduzca lentamente la bolsa en el agua, con la abertura en la parte superior. A medida que la bolsa se sumerge, el agua va empujando el aire fuera. Continúa sumergiendo la bolsa hasta que solo quede la abertura fuera del agua, y justo antes de que se sumerja entra la bolsa completamente.

► Si el contenido de la bolsa incluye líquidos o gases, puede ocurrir que la máquina de envasar al vacío aspire un poco de líquido, lo que impediría que se selle la bolsa. Para evitarlo, coloca la mitad inferior de la bolsa ligeramente vertical e intenta colgarla del borde de una mesa mientras la máquina de vacío la asocione. Si formara el vacío, poco los líquidos no se aspirarán. Otro método es colocar un trozo de papel de cocina doblado dentro de la bolsa entre los alimentos y la abertura para que absorba los líquidos antes de que la alcancen.

Por ración: 620 kcal - 2.733 kJ
Proteína 24 g | Lípidos de carbono 31 g
Grasa 48 g



Jueves



Espárragos blancos con emulsión de cilantro y berberechos

6 raciones dificultad baja

10 min 10 min

- 100-120 g de berberechos al natural (en conserva)
- 500 g de espárragos blancos gordos (en conserva)

- 1 cucharada de mayonesa
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo
- 15-20 g de cilantro fresco y unas hojas para decorar
- 30 g de pimienta verde italiano en trozos
- 40 g de aguacate
- 10 g de vinagre de jerez
- 1 pellizco de sal
- 60 g de aceite de oliva virgen extra
- 3 tomates cherry en dados de 5 mm
- piel de lima rallada

Accesorios útiles: colador de malla fina

1. Cuele los berberechos a través de un colador de malla fina colocado sobre un bol y reserve el líquido. Escurre los espárragos y reserve el líquido.
2. Ponga en el vaso 50 g del líquido de los espárragos, el líquido de los berberechos, 1 cucharada de mayonesa, el ajo, el cilantro, el pimienta verde, el aguacate, el vinagre, la sal y el aceite y triture **1 min/vel 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y emulsione **30 seg/vel 4**.
3. Corte los espárragos por la mitad longitudinalmente sin llegar a separar las dos mitades. Colóquelos en la fuente, rellene con la emulsión y colóquela sobre la emulsión.
- 4-5 berberechos. Rápense los dados de tomates cherry, unas hojas de cilantro y rallé encima la piel de lima. Sirva inmediatamente.

Por ración: 149 kcal - 624 kJ
Proteínas 4 g | Lípidos de carbono 5 g
Grasas 13 g



Asadillo de judías verdes

4 machetes, 1 cantidad sopa
10 asos 40 min

- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de comino en grano
- 800 g de tomate triturado en conserva
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 4 huevos (envueltos en film transparente)
- 600 g de judías verdes cocidas en conserva, aclaradas y escurridas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra

1. Ponga en el vaso los ajos y el comino y pique **8 seg/vel 7**. Resque a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso el tomate triturado, la sal y el azúcar. Siete el recipiente Varoma en su posición. Ponga dentro los huevos y reparta las judías verdes alrededor, tape y programe **25 min/Varoma/vel 2**. Retire el Varoma y ponga los huevos en un bol con agua fría.
3. Añada al vaso las judías verdes del Varoma, el aceite y la mezcla de ajos y comino reservada. Siete el recipiente Varoma en su posición (sin la tapa) para favorecer la evaporación. Programe **5 min/Varoma/vel 4**. Mientras tanto, pele los huevos y reserve. Retire el recipiente Varoma y vierta el contenido del vaso en una fuente. Sirva caliente o frío acompañado de los huevos cocidos concurados en cuartos.

Viernes

Por ración: 200 kcal - 1.200 kJ
Proteínas 12 g | 1 litro de carbón 27 g
Grasa 17 g

Receta facilitada por
Virginia Camacho Allaga

*Puedes servirlo templado
como acompañamiento de
carnes y pescados*



ENCUENTRA TU MENÚ

Estas propuestas te ayudarán a preparar tus menús de manera sencilla.

Elige para empezar...



Borajás y champiñones en conserva rehogados con bacon (p. 30)



Ensaladilla de atún, encurtidos y mayonesa (p. 8)



Acañido de judías verdes (p. 36)

Sigue con un plato fuerte...



Tallarines de espirulina con salsa de verduras de verano (p. 53)



Sándwich de falafel y salsa de cilantro (p. 20)



Platillo con pollo y beronjena (p. 24)

Las judías verdes, son un alimento nutritivo, rico en agua y de bajo aporte calórico (39 kcal/100 g), que nos ayuda a eliminar líquidos y toxinas.

... o prueba con un plato único



Azeitão negro con mango y salmón
(p. 59)



Pasta con melón y jamón
(p. 56)



Ragú con jamón y salsa de hierbas (p. 16)

Y no te quedes sin postre



Helado de cerezas y yogur (p. 93)



Macodora de frutas de temporada

ES TIEMPO DE...

Albaricoques, brevas, higos, cerezas, ciruelas, melones, melocotones, nectarinas, paraguas, peras, plátanos, sandías y uvas están en su mejor momento. Disfruta de las frutas más jugosas del verano.



Las paraguas tienen un alto contenido en agua (86%) que nos ayuda a mantener los niveles de hidratación y solo aportan 60 kcal/100 g



Polos de sorbete de paraguas con frutas (p. 89)



Te cuida

Algas y verduras marinas. Espirulina - Cocinamos con fruta - Cócteles sin alcohol





MÁSTER
VERANIEGO EN

algas Y verduras marinas

Por Alejandro Ord

Las algas se han convertido en un ingrediente *gourmet* en la alta cocina y en un comodín para muchas recetas gracias a su intenso sabor.

En la dosis correcta, las algas son un placer culinario además de suministrar nutrientes muy interesantes. Sin embargo, si se supera cierta cantidad diaria su consumo podría no resultar saludable debido a su altísimo aporte de yodo y sodio.

Cualquiera que haya probado las algas sabe que son un referente de sabor. Omnipresentes en las recetas japonesas, ya sea en aperitivos, sopas, guisos, ensaladas, sushi, gelatinas o postres, las algas se han convertido en una tendencia incontestable a nivel mundial. En la actualidad, su uso se ha normalizado en los restaurantes por su versatilidad, ya que se pueden utilizar como cualquier otra verdura aunque, eso sí, respetando sus tiempos de cocción e hidratado. Durante la cocción, cuando las recetas marplatenses

hacen su agosto, las algas permiten infinitas de posibilidades en la cocina y dan un toque de frescura y creatividad a muchos platos.

VERDURA MARINA

Las algas son un alimento de bajo contenido calórico que podría incluirse dentro del grupo de las hortalizas. No obstante, algunas proporcionan tanto calcio como los lácteos (caso de la wakame) o una cantidad de hierro equiparable a la que aportan las lentejas (caso de la wakame y la nori). Aun así, antes de ser comercializadas es muy importante controlar la calidad de estas verduras acuáticas, por la extraordinaria capacidad que tienen de absorber todos los elementos presentes en el agua del mar.

Mi cuaderno de cocina: ALGAS

ESPIRULINA

La mayor virtud de esta alga es que proporciona una cantidad interesante de proteínas (por lo que resulta muy atractiva en dietas vegetarianas), así como fibra, vitaminas del grupo B y minerales como potasio, magnesio, fósforo y hierro. Se comercializa en polvo, en cápsulas y comprimidos. En la cocina, queda muy bien en platos de pasta, en sushi, con la sopa de miso o en un licuado de fruta.

- * Probar los Tallarines de espirulina con salsa de verduras de verano (p. 53) y los Medallones vegetales de espinacas con espirulina (p. 54)





KOMBU

También conocida como cinta de mar o espárrago de mar, por comercializarse en tiras secas. Hay una decena de variedades de consumo frecuente, muchas de ellas con un sabor delicioso que recuerda a los espárragos verdes o a los perches. Generalmente, el alga kombu la encontramos seca o deshidratada (aunque también se puede adquirir en otras formas, como en salazón, en conserva o en polvo). Para consumirla, normalmente basta con rehidratarla durante unos 40 minutos o cocerla en agua durante media hora, lo que puede aumentar considerablemente su peso.

NORI

Se suele vender en forma de hojas secas. Son las que se usan, entre otras cosas, para enrollar el sushi.

Resultan muy sabrosas porque se suelen comercializar saladas y tostadas, por lo que también se pueden desmenuzar para dar sabor a los caldos. Su sabor es bastante suave y puede resultar perfecta en ensaladas.



UN CONSEJO

El agua en el que se hidratan las algas se puede utilizar para hacer sopas, recetas de salsas, guisos, etc.



WAKAME

Llamada "lechuga de mar" por ser frecuente su uso en ensaladas. Es muy gelatinosa y tiene un intenso sabor a mar, aunque despierta todo su potencial al mezclarse con salsa de soja. En Japón es tan apreciada que se suele vender en botecitos individuales para que no pase mucho tiempo tras abrir el envase y así se conserve mejor sus aromas.

* Probar los Rollitos de primavera con wakame y espirulina (p. 50)

OTRAS ALGAS

Actualmente se comercializan infinidad de algas (hijiki, arame, agaragar, toqua, etc.). Existen texturas y sabores para todos los gustos (gruesos, con aroma a cruasán, o muy suaves...). Las hog que maridan muy bien con arroces, pastas, verduras, pescados, guarniciones, tartares...



HÍJIKI



AGARAGAR

SUPLEMENTOS CON ALGAS

La introducción de algas en suplementos alimenticios y en productos que incorporan principios activos de las algas está despertando mucho interés en la industria para desarrollar con ellas productos funcionales. Hoy día pueden encontrarse en el mercado bebidas, snacks, sopas deshidratadas, etc., que incorporan algas. Sin embargo, aunque las algas proporcionan fibra, carbohidratos, proteínas, lípidos, clorofila y grandes cantidades de vitamina C, es mejor tomarlas frescas o deshidratadas, ya que no existe suficiente evidencia científica sobre la eficacia real de estos complementos.

* Pese a algunas informaciones que circulan por internet, las algas no eliminan la celulitis, no son laxantes ni adelgazan (aunque aportan pocas calorías). Las personas que pierden peso lo hacen porque comen menos o cuidan más su estilo de vida, no por la acción de un solo tipo de alimento.

LAS ALGAS EN EL MERCADO

Hoy en día es mucho más fácil encontrar algas para uso culinario y en formatos más variados: frescas, deshidratadas, en salazón, como *snacks*, en polvo... He aquí algunas marcas de referencia.



ESPIRULINA EN POLVO, DE PORTO MUÑOS (de producción ecológica). Ideal para usar como tinte respectivo y aromatizar cremas, salsas, postres, etc. Con pan rallado o harina sirve para elaborados. También en mermeladas, lacuadras, galletas, mousses de pan y helados. 1. Especiero de espirulina: PVP: 2,00 €



WAKAME AL NATURAL, DE PORTO MUÑOS Muy rica en hierro. De espesa caja y carnos, dando consistencia y elasticidad y siendo perfecta para ensaladas. E n va bien en salsas con limón. También sirve para preparar sopas, ensaladas, postres, croquetas, arroz, pasta, hamburguesas. 2. Wakame deshidratada en copos: PVP: 2,40 € (50 g). 3. Wakame en salazón: PVP: 4,75 € (200 g). 4. Wakame al natural: PVP: 2,75 € (170 g).



KOMBU DESHIDRATADA, DE PORTO MUÑOS (de sabor ligeramente ahumado y marino yodado). Fuente de magnesio y potasio. En Galicia, de donde procede, forma frondosos harapos bajo las olas, creciendo en las rocas. E n muy versátil, puede utilizarse para facilitar la cocción de los legumbres, en la preparación de caldos o como guarnición en platos de pescado. Tiene capacidad espesante. Algo más del al preparar caldos. 5. Kombu deshidratada en copos: PVP: 2,30 € (50 g). 6. Kombu en polvo: PVP: 11,45 € (200 g). 7. Kombu en salazón: PVP: 4,75 € (200 g).



NORI EN POLVO, DE PORTO MUÑOS E n algas en polvo ecológicas muy útiles para marinar, guisar y platos de pasta. Cuando se mezcla con salsa de soja forma una pasta de interés sobre que en Japón emplean para decorar el arroz. E n copos se emplea para dar más sabor a salsas, cremas y pescados y en láminas para envolver el sushi. 8. Nori en hojas: PVP: 2,00 € (13 hojas/75 g). 9. Nori en polvo: PVP: 12,75 € (150 g). 10. Nori deshidratada en copos: PVP: 2,35 € (75 g).



www.naturitas.es

NOVI EN LÁMINAS, DE EL GRANERO INTEGRAL

Un cultivo ecológico, puede salvarnos en momentos de necesidad para elaborar sushi o salsas más. Pero también puede refrescarnos y añadirnos a ensaladas, tortillas, croquetas, etc. Esta forma de consumo es cómoda en cuanto dos minutos al horno o en la sartén y añadida a cualquier receta.

11. Novi en láminas: PVP: 7,75 € (76 g)

12. Wakame deshidratada: PVP: 1,90 € (60 g)

12. Kombu deshidratada: PVP: 2,35 € (60 g)



UN CONSEJO

Para hidratar cualquier tipo de alga solo hay que remojarla en agua unos 45 minutos (o el tiempo que indique el fabricante).

Trevijano®

www.trevijano.com



WAKAME DESHIDRATADA, DE TREVIJANO

Demasiado comiendo en caldo y yodo. Se recomienda que la ingesta diaria no supere los 5 g de producto seco. Una vez hidratada, aprovecha su volumen. Quedan muy bien en ensaladas, ensaladas y croquetas. También se pueden añadir a arroz o guiso al final de la cocción.

14. Wakame deshidratada:

PVP: 2,30 € (60 g)



SOPA JULIANA DE MAR, DE TREVIJANO

Una receta marisquera produce una sopa juliana con un bonito sabor a mar. ¿Cuántos? Sumar la sal por alga. Ocaso de sus productos que incorporan algas en su composición para los tiempos de la vida con más y saludable o el sabor integral con algas (juntas con alga domba).

15. Sopa juliana de mar: PVP: 2,00 € (100 g / 11 raciones)

Clearspring

Auténtico & Orgánico Para Todos

www.clearspring.co.uk

WAKAME DESHIDRATADA, DE CLEARSPRING

Una empresa británica cultiva sus algas mediante métodos ecológicos. Su sabor marino a la cocina. Un color verde dorado y pardo amarillento, se ve verde al cocinarla. Seca y hidratada se puede emplear para guisos, pastas y ensaladas.

16. Wakame deshidratada:

PVP: 2,95 € (30 g)

Clearspring
ORGANIC ATLANTIC
WAKAME

Great Sea Vegetables

Produced using organic methods

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural

100% organic and natural



Espirulina

EL SUPERALIMENTO VERDE



Por Alicia Marañón

Las propiedades de la espirulina se conocen desde hace miles de años y han sido muy apreciadas en gastronomía, cosmética y medicina.

¿Qué es la espirulina?

Es el nombre comercial de unas algas, concretamente las llamadas cianobacterias. Son organismos multicelulares de un tono verde azulado. Su sabor es similar al de otros organismos que viven en el agua: un tanto terroso, con el sabor característico de las algas y ligeramente salado. Aunque por sí sola puede tener un sabor y un aroma bastante intensos, en combinación con otros productos, como los batidos de frutas, pierde intensidad hasta ser prácticamente indetectable.

¿SABÍAS QUE...?

La espirulina ya era consumida por los antiguos aztecas y los habitantes originales de África. En el siglo XVI, los colonizadores españoles descubrieron que los aztecas la recogían en redes de pesca y la hacían con ella un pastel azul verdoso. En África, cerca del lago Chad, estas algas se cosechaban y secaban al sol. Debido a su rico valor nutricional, la espirulina liofilizada se incluye hoy día entre los productos medicinales y nutricionales utilizados por la NASA como suplemento para las tripulaciones de las misiones espaciales.

Este tipo de alga es muy común en África (especialmente África central), América del Sur y Asia. Aunque se puede encontrar en el suelo y en la arena, principalmente se desarrolla en el agua de mar, en manantiales de agua fría y en el agua dulce de lagos tropicales. Su prevalencia se debe a su adaptabilidad a muy diversas condiciones ambientales, incluso zonas con altas concentraciones salinas o alcalinas.



Beneficios nutricionales y para la salud

La espirulina tiene un alto contenido en proteínas integrales (aprox. 57 g/100 g), lo que la convierte en el complemento perfecto de las dietas

vegetarianas (prueba a desayunar nuestro Smoothie bowl de kiwi y espirulina, o sorprende a los tuyos con los Rollitos de primavera con algas wakame y espirulina, los Tallarines de espirulina con salsa de verduras de verano o los Medallones empanados veganos de espinacas con espirulina que te proponemos en las páginas siguientes). Además, contiene gran cantidad de minerales, como calcio, magnesio, zinc y potasio. La espirulina también es rica en betacaroteno que, junto con un alto contenido de vitamina E, tiene propiedades antioxidantes y antienviejimiento.

Las vitaminas del grupo B contribuyen, entre otras cosas, al buen funcionamiento del sistema nervioso, y la vitamina B12 regula la producción de glóbulos rojos, lo que no es muy común en productos de origen vegetal.

La espirulina se caracteriza además por su contenido en ácidos grasos omega-3 y omega-6, que regulan los procesos inflamatorios y ejercen un efecto positivo sobre el sistema cardiovascular. Los linos vegetales como la clorofila, la ficocitrina y la ficocianina protegen al organismo de los efectos nocivos de la radiación UV en la piel, retrasando significativamente el proceso de envejecimiento. La espirulina también es rica en fenilalanina, el aminoácido que actúa en las zonas del cerebro responsables de reducir las señales de hambre, por lo que es beneficiosa para la pérdida de peso.

PROPIEDADES COSMÉTICAS DE LA ESPIRULINA

Debido a los beneficiosos ácidos grasos de la espirulina, esta alga se recomienda para el cuidado de la piel seca, madura e incluso propensa a las alergias. Contribuye a mantener una hidratación y elasticidad adecuadas, favorece la cicatrización de heridas y retrasa el proceso de envejecimiento y la formación de arrugas.



El consejo del dietista

Gracias a sus propiedades y valores nutricionales, junto con su alto contenido en proteínas y vitamina B12, la espirulina es un complemento perfecto para una dieta vegana o vegetariana. Sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antialérgicas y antienviejimiento hacen de ella el complemento ideal de una dieta saludable.

Smoothie bowl de kiwi y espirulina

2 raciones • dificultad baja
5 min • 5 min

Smoothie

- 1 plátano en trozos (congelados)
- 1 aguacate maduro
- 3 kiwis en cuartos

- 200 g de leche de almendras
- 1 cucharadita de espirulina en polvo
- 30 g de jarabe de agave

Topping

- 1 kiwi en rodajas
- 1 plátano en rodajas
- 6-8 avellanas tostadas
- 2-4 nueces peladas
- 2 cucharaditas de jarabe de agave

Smoothie

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y utilice 1 min/vel 10. Reparta el smoothie en dos boles.

Topping

2. Decore con los ingredientes del topping. Sirva inmediatamente.

Por ración: 458 kcal • 11,007 kJ
Proteínas 5 g • Hidratos de carbono 67 g
Grasas 19 g

Cosmofón en la cocina

Hay muchas maneras de beneficiarse del sabor de las algas: en ensaladas (también de legumbres o pasta), en salteados de vegetales (sin excederse con la cantidad), en risocos, pokes, rollitos de primavera, en *sempura*, sopas, guisos... Las posibilidades son infinitas. Algunos chefs las utilizan para preparar carbonaras, infusiones, gelatinas e incluso smoothies, como el que le presentamos. Básicamente, las algas —además de proporcionar *umami*, término japonés para denominar al llamado quinto sabor— son perfectas para dar sabor a mar a muchos platos.

Rollitos de primavera con algas wakame y espirulina

■ 5 minutos ■ dificultad baja

⌚ 15 min ⌚ 20 min

- 1 pepino cortado en rodajas muy finas
- 2 pellizcos de sal
- 4-5 cubitos de hielo
- 15-20 g de alga wakame deshidratada
- 10 g de jengibre fresco
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de espirulina en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de semillas de sésamo blanco
- 12 obleas de arroz
- 12 hojas pequeñas de lechuga
- 24 tallos de cabollino fresco

1. Ponga el pepino y la sal en un bol con agua y unos cubitos de hielo. Deje reposar en el frigorífico durante 20 minutos. Córtelo con la mano.
2. Sumerja las algas wakame en un bol con agua fría durante un mínimo de 10 minutos. Córtelas con la mano.
3. Ponga en el vaso el jengibre y pique 4 seg/vel 7. Con la espirulina, baje el jengibre hacia el fondo del vaso.
4. Agregue el vinagre, el azúcar, la salsa de soja y la espirulina y mezcle 15 seg/vel 4. Vierta en un bol, añada ¼ cucharadita de semillas de sésamo y reserve para servir.
5. Sumerja una oblea de papel de arroz en agua templada unos segundos para que esté moldeable. Ponga en un lado de la oblea 1 hoja de lechuga, 2 rodajas de pepino, 2 tallos de cabollino, unas algas wakame

hidratadas y escumadas y espolvoree las semillas de sésamo. Enrolle hasta la mitad apretando bien, doble los lados hacia dentro y termine de enrollar. Forme todos los rollitos de la misma manera.

6. Sirva los rollitos acompañados con el aliño de espirulina en un bol.

■ Por ración: 105 kcal - 420 kJ
Proteínas 2 g | 11 gramos de carbohidratos 21 g
Grasas 1 g

Proteínas sostenibles

Las algas se consideran un alimento de futuro por proporcionar proteínas mucho más sostenibles que las que provienen de los animales (carne, pescado, leche y huevos). Las algas se reproducen con rapidez y presentan una productividad mucho más elevada que casi cualquier cultivo convencional, además de no necesitar superficie terrestre ni agua de riego ni fertilizantes (pese a que algunas empresas han empezado a utilizarlos para favorecer el crecimiento de las algas en aguas que no contienen de por sí suficientes nutrientes).





TE CUIDA Expertiza. Originalmente hecho



Tallarines de espirulina con salsa de verduras de verano

4 personas • dificultad media
1 h • 1 h 45 min

Tallarines de espirulina

- 200 g de harina
- 10 g de espirulina en polvo
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- harina de trigo para espolvorear

Salsa de verduras de verano

- 8 hojas de albahaca fresca
- 100 g de zanahoria en trozos
- 150 g de pimiento rojo en trozos
- 150 g de calabacín con piel, en trozos
- 120 g de tomates pera en trozos (tipo San Marzano)
- 50 g de cebolleta recta en trozos (2-3 cm)

- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de aceitunas
- 3 cucharaditas de sal
- 3-5 polvoros de pimienta molida
- 1000-1500 g de agua
- aceite de oliva virgen extra
- hoja de albahaca fresca para adornar

Accesorios útiles: film irreflexante, rodillo o máquina para pasta fresca, lámina de silicona, bandeja de horno y olla grande.

Tallarines de espirulina

1. Ponga en el vaso la harina, la espirulina en polvo, los huevos y el aceite e inicie **Amasar #2**. La masa tendrá un aspecto grueso. Forme una bola con la masa, envuélvala en film irreflexante y deje reposar durante 30 minutos.
2. Con un rodillo o una máquina de hacer pasta, estienda la masa en rectángulos de 30 cm de largo (2-3 mm de grosor) sobre una lámina de silicona o una superficie de trabajo ligeramente enharinada. Espolvoree las láminas con un poco más de harina para evitar que se peguen, plieguelas a lo largo y corte en tiras de 5 mm. Doble las tiras, póngalas en una bandeja de horno enharinada y reserve.

Salsa de verduras de verano

3. Ponga en el vaso las hojas de albahaca y pique **3 seg/vel 6**. Con la espátula, baje la albahaca hasta el fondo del vaso.
4. Añada la zanahoria, el pimiento, el calabacín y los tomates y rocée **5 seg/vel 5**. Resete a un bol y reserve.
5. Ponga en el vaso la cebolleta y pique **5 seg/vel 6**. Con la espátula, baje la cebolleta hasta el fondo del vaso.
6. Añada el aceite y seleé **3 min/120°C/vel 1**.
7. Incorpore las verduras reservadas, las aceitunas, 1 cucharadita de sal y 2-3 polvoros de pimienta y programe **10 min/120°C/vel 4**. Resete a un bol grande y reserve.
8. Caliente el agua en una olla grande hasta que hierva. Añada 2 cucharaditas de sal y los tallarines de pasta fresca y cueza durante 3-4 minutos. Escorra los tallarines en el recipiente Varoma, póngalos en el bol con la salsa de verduras y mezcle bien con una espátula. Rociar con aceite, espolvorear con 1-2 polvoros de pimienta y decorar con hojas de albahaca. Sirva caliente o templado.

■ Por ración: 205 kcal • 1.009 kJ
Proteínas 11 g | Hidratos de carbono 47 g
Grasas 17 g

Consumo moderado

El consumo de algas presenta un par de inconvenientes: tienen un contenido inusualmente alto de yodo y aportan mucho sodio. El alga nori —con la que se envuelve el sushi— es de las que menos yodo aporta, pero 1 gramo de alga nori quintuplica el límite diario recomendado de consumo de yodo. Los expertos explican que hervir las algas (15-30 minutos) puede ser suficiente para reducir su contenido en yodo. Dada la dificultad de precisar la cantidad exacta de yodo que aporta cada tipo de alga, los dietistas-nutricionistas apelan al principio de precaución y recomiendan comerlas en pequeñas cantidades y de vez en cuando.

Medallones empanados veganos de espinacas con espirulina

4 raciones • dificultad baja
20 min • 40 min

- 500 g de agua
- 500 g de hojas de espinaca frescas
- 100 g de pan blanco semiduro en trozos 3-4 cm
- 80 g bebida de soja
- 50 g de nueces en mitades
- 1 diente de ajo
- 3 ramitas de perejil fresco
- 1 chalota en mitades
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de espirulina en polvo
- 30 g de pan rallado
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- 3 pizcos de pimienta molida
- aceite de oliva para engrasar
- pan rallado para espolvorear
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 150 g de rúcula o en su lugar 150 g de hojas baby de ensalada variada
- 50 g de tomates cherry en mitades
- nueces en mitades troceadas para decorar
- hojas de perejil fresco para decorar

Accesorios útiles: bol y sartén antiadherente

1. Ponga el agua en el vaso. Coloque el recipiente Varoma en su posición con las espinacas. Tape el Varoma y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y deje enfriar y escurre las espinacas. Lave y seque el vaso.

2. Coloque un bol sobre la tapa del vaso, pese dentro el pan y la bebida de soja. Retire el bol y deje que se empape el pan.

3. Ponga en el vaso las nueces y pique **3 seg/vel 7**. Retire a un bol y reserve.

4. Ponga en el vaso el ajo, el perejil y la chalota y pique **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4. Añada el aceite y salite **3 min/120°C/vel 1**.

6. Escure el pan y deseche el líquido. Añada al vaso el pan escurecido, las espinacas cocidas, las y escurridas, la espirulina en polvo, el pan rallado, las nueces picadas, el orégano, la sal y la pimienta y mezcle **10 seg/vel 5**. Retire a un bol.

7. Con las manos mojadas o acoradas, forme 12 medallones (8-6 cm), presionelos ligeramente y espolvorearlos con pan rallado.

8. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio con 2 cucharadas de aceite y fría los medallones por ambos lados durante

2-3 minutos hasta que estén dorados. Sirva inmediatamente con ensalada de rúcula y tomates cherry y decore con nueces y perejil.

Por ración: 277 kcal • 1.162 kJ
Proteínas: 12 g | Hidratos de carbono: 28 g
Grasas: 16 g



Si la mezcla está demasiado blanda, añade 1-2 cucharadas de pan rallado en el paso 6



COCINAMOS CON FRUTA

Melón, melocotón, mango, sandía...
Llevamos al plato todo el sabor de
las frutas más refrescantes del verano.

Pasta con melón y jamón

4 raciones • dificultad baja
10 min • 40 min

- 1200 g de agua
- ½ cucharada de sal
- 320 g de pasta corta seca
- 30 g de cebolla en trozos
- 30 g de aceite de oliva
- 150 g de jamón serrano en tiras o dados de 1 cm
- 250 g pulpa de melón en dados o bolas de 2 cm
- 1-2 pimientos de pimienta molida
- 30-40 g de zumo de limón
- 5-6 hojas de albahaca fresca

1. Ponga el agua en el vaso y caliente **10 min/100°C/vel 1**.
2. Añada la sal y la pasta. Sínchelo el recipiente Varoma en su posición (no tape el Varoma) y programe el tiempo indicado en el paquete/100°C/vel 1. Escúrrela pasta en el recipiente Varoma y pégala en una fuente de servir, riegue con una cucharada de aceite de oliva, remueva y deje enfriar. Adorne y saque el vaso.

3. Ponga en el vaso la cebolla y péguelo **3 seg/vel 7**. Con la espátula, traje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4. Añada al vaso el aceite y sofría **3 min/120°C/vel 1**.

5. Añada el jamón y sofría **5 min/120°C/vel 1**. Vierta el sofrito de jamón sobre la pasta. Añada los dados de melón, la pimienta, el zumo de limón y las hojas de albahaca. Riegue con aceite y mezcle bien. Sirva la ensalada de pasta a temperatura ambiente o fría.

Por ración: 502 kcal - 2.102 kJ
Proteínas 22 g | Hidratos de carbono 69 g
Grasas 16 g



Sopa fría de melocotón con calamares

4 raciones • dificultad baja

10 min • 1 h

- 3 ramitas de perejil fresco
- 300 g de melocotón maduro, pelado y en trozos (ver sugerencia)
- 100 g de tomate maduro en trozos
- 30 g de pimienta roja en trozos
- 30 g de zumo de limón
- 4 chorritos más para servir
- 2-3 gotas de tabasco
- 1-2 pellizcos de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita de sal
- 400 g de agua
- 100 g de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 250 g de calamares frescos en trozos o troceados congelados
- 4 chorritos aceite de oliva virgen extra para servir (opcional)

1. Ponga el perejil en el vaso y pique **3 seg/vel 7**. Resete a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso el melocotón, el tomate, el pimienta roja, el zumo de limón, el tabasco, la pimienta y la sal y triture **20 seg/vel 8**. Resete a un bol y reserve en el frigorífico durante 30 minutos. Mientras tanto, continúe con la receta.
3. Ponga en el vaso el agua, el vino blanco y el ajo. Introduzca el cestillo con los calamares y programe **20 min/Varema/vel 2**. Con la muestra de la espátula, extraiga el cestillo y deje enfriar los calamares. Vacíe el vaso.
4. Vierta la sopa de melocotón fría en 4 cuencos y reparta los calamares reservados. Espolvoree con el perejil picado, rocíe con zumo de limón y aceite de oliva al gusto y sirva.

Paquete: 117 kcal - 491 kJ
Proteínas: 11 g | **Fibra:** de carbono 12 g
Grasa: 1 g

también puedes utilizar melocotones en conserva

Arroz negro con mango y salmón

4 raciones • dificultad baja
10 min • 25 min

- 300 g de mango maduro en trozos de aprox. 2 cm
- 20 g de zumo de limón
- 4 pellizcos de sal
- 10 g de mostaza
- 20 g de aceite de oliva
- 1200 g de agua
- 200 g de arroz negro (venere) (tiempo de cocción 16-18 min, ver sugerencia)
- 300 g de lomo de salmón fresco sin piel ni espinas en 2-3 trozos
- 1-2 pellizcos de pimienta molida (opcional)

1. Ponga en el vaso 150 g de mango, el zumo de limón, 1 pellizco de sal, la mostaza y el aceite y triture.

15 seg/vel 8. Retire a un bol y reserve.

2. Ponga en el vaso el agua y 3 pellizcos de sal, introduzca el cazo y pese el arroz. Romueva el arroz con la espátula para mojar todos los granos.

Siñe el recipiente Varoma en su posición, pese los filetes de salmón y únelos con 1 o 2 cucharadas del aliño de mango reservado. Tape el Varoma y programe **20 min/Varoma/vel 2**.

Retire el Varoma y deje que los lomos de salmón se enfrién. Mézclalos con la receta.

3. Con la espátula, remueva bien el arroz y programe **5 min/Varoma/vel 2**.

Con la muesca de la espátula, retire el cazo. Enjuague rápidamente el arroz bajo el chorro de agua fría y deje escurre.

4. En una fuente para servir, ponga el arroz, el salmón en lascas y el mango reservado. Agregue el aliño de mango reservado, mezcle y espolvoree con pimienta. Sirva a temperatura ambiente o frío.

Sugerencia

- El arroz negro puede sustituirse por otro tipo de arroz de su elección, ajustando el tiempo de cocción en consecuencia.

Por ración: 429 kcal - 1.734 kJ
Proteínas 20 g | Hidratos de carbono 50 g
Grasas 17 g



Tartar de bacalao y sandía

5 raciones • dificultad baja

20 min • 40 min

- 400 g de lomos de bacalao fresco
- 3 ramitas de perejil fresco
- 30 g de cebolla en trozos
- 1/4 de cucharadita de piel de lima rallada
- 40 g de aceite de oliva
- 15 cucharadita de sal
- 2-3 pellizcos de pimienta molida
- 30-40 g de zumo de lima
- 200 g de pulpa de sandía en dados de 5 mm
- 100 g de hojas verdes de ensalada

1. Corte los lomos de bacalao en dados de 3-4 cm, colóquelos en una bandeja forrada con film transparente y congelo durante 20-30 minutos.

2. Ponga en el vaso el perejil y la cebolla y pique 3 segundos 7. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3. Añada la piel de lima rallada, los trozos de bacalao semicongelados, el aceite, la sal y la pimienta y trocee 3 segundos 5.

4. Incorpore el zumo de lima y 100 g de sandía en dados y mezcle con la espátula. Coloque 5 antes de emplazar (8-10 cm) en el centro de 5 platos de servir. Retiense el aro con el sartén, compactándolo con el dorso de una cuchara. Retire los aros, rocíe con

aceite y sirva frío con hojas verdes de ensalada y los dados de sandía resacas.

Accesorios útiles: bandeja, film transparente y 5 aros de emplazar de Ø 8-10 cm

Sugerencia

- Si quiere preparar la receta con amebación, coloque el tartar de bacalao en el frigorífico antes de añadir el zumo de lima y la sandía en el paso 3.

Por ración: 150 kcal • 664 kJ
Proteínas 15 g | Hidratos de carbono 6 g
Grasas 9 g



CÓCTELES sin alcohol

PARA LAS NOCHES DE VERANO

Por Liliana Fecho - @lilianafecho

Lejos de ser una moda pasajera, las bebidas sin alcohol llegaron para quedarse. Irrumpieron en nuestras vidas con el sugerente nombre de mocktails, vinculados al auge de lo *healthy* como parte de una vida saludable. Pero lo sano no está reñido con la diversión y el sabor. ¿Quién dijo que un cóctel sin alcohol es aburrido?

Al contrario, los combinados para todos los públicos abren un abanico de sabores y aromas como nunca hubiéramos imaginado, refrescando los cálidos días de verano con un colorido que invita a relajarse y desconectar, disfrutando de las vacaciones o pensando en ese viaje próximo largamente soñado.

Son bebidas para degustar sin prisas, para compartir entre risas y disfrutar con toda la familia, pues son aptas para todas las edades.

El mocktail nació como alternativa saludable a los cócteles más milicos, jugando con los términos mock (parodia, burla) y cocktail, pero que ha demostrado que es mucho más que una simple imitación. Cada vez son más los locales especializados en estas bebidas, y son muchos los "mitólogos" que se lucen con sus propias creaciones de autor sin una gota de alcohol.

Convertir tu casa en una coctelería es muy fácil y puedes crear tus propios combinados gracias a productos naturales de temporada, como la gran variedad de frutas que nos ofrece el verano. Por ejemplo, la imprescindible sangría se puede adaptar con frutos rojos como las moras, que además de sabor dulce aportan un intenso color. Frutas rejas en agua, como la sandía o el melón, resultan ideales como base de combinados tan apetecibles como vistosos y saludables.

Las bebidas sin alcohol son perfectas para recargar las pilas en las calurosas tardes de verano, brillando con su colorido natural y sumando además muchas vitaminas.

El placer no está reñido con la salud y tampoco con el glamour. Usa copas vistosas en cubitos de formas originales, pajitas de colores

o sombrillas tropicales y adorna con rodajas de fruta o hierbas frescas. Puedes llenarlas de burbujas mediante un sifón o agua con gas, o hacer una versión frozen, congelando parcialmente la preparación y triturando justo antes de servir. Cuando más aprieta el calor, estos cócteles son la manera más fácil y apetecible de disfrutar del poder hidratante de la fruta. Descuébralo probando nuestra Sangría de moras sin alcohol y nuestro Mocktail de sandía y ciruelas.



Mocktail de sandía y cítricos

🍹 6 vasos • 🍴 dificultad baja

⏱ 10 min • 🕒 10 min

- 600 g de pulpa de sandía cortada en trozos, sin semillas
- 2-3 limones, 1 pelado (sin pepitas ni parte blanca) y 1 o 2 con piel en rodajas
- 50-100 g de azúcar (opcional)
- 500 g de cubitos de hielo
- 1-2 naranjas con piel, en rodajas
- 1-2 limas con piel, en rodajas
- 6 ramitas de menta fresca
- 300 g de agua mineral con gas, fría

1. Ponga en el vaso la pulpa de sandía, 1 limón pelado y el azúcar y amase 1 **min/vel 10**.
2. Agregue los cubitos de hielo y mire 30 **seg/vel 5**. Repara en 6 vasos altos y añada las rodajas de naranja, limón y lima. Decore con una ramita de menta, agregue un chorrito de agua mineral con gas en cada vaso y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: 6 vasos altos

📏 Por vaso: 54 kcal - 227 kJ
Proteínas 2 g | Grasas <1 g
Fibra de carbono 14 g

*Decora con
podos de sorbete
a tu elección*

Sangría de moras sin alcohol

8 vasos • dificultad baja

15 min • 15 min

- 300 g de frutos rojos frescos variados o de frutos rojos congelados variados
- 1 manzana (con piel, sin corazón y cortada en dados de 1 cm)
- 1 lata de melocotón en almíbar (en mitades) en dados de 1 cm y reserve el almíbar
- 150 g de moras frescas o congeladas
- 500 g de agua fría
- 2 limones sin pelar cortados en dos
- 8-16 cubitos de hielo
- 500 g de refresco de limón (con gas) frío

Accesorios útiles: jara y colador de malla fina

*Puedes decorar con
brochetas de frutos rojos,
naranja y melocotón*

1. Repartir en los vasos los frutos rojos variados, los dados de manzana y los dados de melocotón.

2. Ponga las moras en el vaso y añada 5 seg/vel 7.

3. Añada el agua y los limones. Sujete el cubilete con la mano y rocíe Turbo/2 seg/1 vez.

4. Añada al vaso el almíbar del melocotón. Ponga los cubitos en una jara y añada el contenido del vaso a través de un colador de malla fina. Repartir en los vasos, añada refresco de limón y sirva inmediatamente.

Por vaso: 77 kcal • 303 kJ
Proteínas 1 g | Hidratos de carbono 20 g
Grasas <1 g





MENÚS SALUDABLES

Disfruta con nuestras propuestas de menús sanos, sabrosos y equilibrados.

La carne de pollo es una fuente importante de proteínas y energía, así como de ácido fólico y vitamina B3, ideales para estimularlos a nivel neurológico

Menú 1: 505 kcal



Sopa fría de melocotón con calamares (p. 58)



Pollo con adobo jamaicano (ork) (p. 73)



Yogur natural

Menú 2: 505 kcal



Espárragos blancos con emulsión de cilantro y berberechos (p. 35)



Sardinas a la sal (p. 81)



Polos de pepino, lima y menta (p. 86)

ESTE MENÚ...
Aureora todo el sabor del mar. ¡Del berberecho a la sardina!

Menú 3:
504 kcal



Ensaladilla peruana con remolacha (p. 12)



Sándwich de huevo y papá de alcachofa (p. 22)



Fruta de temporada

Menú 4:
380 kcal



Rollos de primavera con algas wakame y espirulina (p. 50)



Chirlas en salsa verde de cilantro (p. 82)



Pops de mascarpone y mango (p. 91)

ESTE MENÚ...

Es perfecto para un día de calor. Hipocalórico, hidratante y muy refrescante.



Te inspira

Jamaica • Chiringuito Style • Helados expés • Biblioteca: Frio y natural



VIVE UN VERANO NAÍF

INSPIRATE EN JAMAICA

Por Renato Rodríguez Valdez - @renatogomez

Jamaica, el país más grande de las Antillas, es un lugar paradisíaco teñido con la paleta más bella de verdes y azules gracias a su mar y exuberante vegetación. Te transportamos a esta isla caribeña y te damos las claves para vivir un verano diferente con ingredientes exóticos y sin moverte de casa.

Búscate el color, vístete con fibras naturales, aprende las cosas sencillas y hunde a ritmo de reggae... como si estuvieras en Jamaica. Lo naif simboliza lo sencillo, lo simple,

lo ingenuo e infantil. Deja a un lado las complicaciones que nos han acompañado desde hace tantos meses y trata de ver la realidad con una mirada más amable.

DELICIOSA JAMAICA

La cocina internacional es fuente constante de inspiración para los chefs más inquietos y también para todo cocinilla que sienta curiosidad e interés por experimentar y aportar ciertas dosis de exotismo a sus platos.

La gastronomía jamaicana se nos presenta como un apuesto cóctel de ingredientes, recetas y técnicas importadas de lugares tan diversos como África e Inglaterra, pero también de India, China o el Medio Oriente. Esta combinación en su justa proporción supone una explosión de sabores y de intensas sensaciones.

Esta deliciosa cocina caribeña parte de alimentos locales y autóctonos como el pescado, el pollo, el arroz y las verduras y los singulares mabees de productos autóctonos, como una inmensa variedad de frutas que prometen vivencias realmente exóticas.

Las especias tienen un gran protagonismo y otorgan a los platos una expresividad que sorprende. Entre su gran variedad destaca el jengibre, el curry, el ají o la cúrcuma. Pero sin duda la especia más famosa es la pimienta jamaicana, de potente aroma y notas picantes.

Las bebidas merecen una mención especial ya que componen un abanico de experiencias que invitan a dejarse llevar, entre ellas destaca el excelente café de las Montañas Azules.

La cocina jamaicana inspira... ¿lo atreves a jugar con alguna de nuestras propuestas?

SABOREA JAMAICA EN CASA

Para picar o acompañar

Festival. Así llaman a unos frititos muy populares hechos a base de harina de maíz, con forma ovalada y algo dulces. Al parecer... ¡son un festival para el paladar!

Johnny cakes. Parecidos a los anteriores, esta especie de buñuelos se preparan con harina de maíz pero en ocasiones incorporan también harina de yuca (plátano rallado).

Panitos. La versión jamaicana de nuestras empanadillas. Pueden contener diferentes rellenos y siempre especias. El tono amarillito de su masa es muy apetecible y se debe a que se les añade cúrcuma.

Bammy. Es un pan redondo y plano que se hace con harina de yuca que admite muchos usos ya que se puede servir con stropo en el desayuno o acompañando un pescado frito.

Con pescado

Ackee and Codfish. Podríamos decir que es el plato típico de Jamaica. Un plato con cierta elaboración que se emplea a preparar la noche anterior. Se compone de bacalao salado y la parte

carnosa de la vaina del *acoke* (una fruta tropical). Se suele tomar en el desayuno con huevos revueltos aunque también se consume en otros momentos.

Escovitch fish. Se trata de un pescado frito y posteriormente marinado en una salsa picante a base de vinagre hervido con cebolla y choco jamaicano. La palabra *escovitch* se refiere a "marinar" y curiosamente se inspira en nuestro conocido escabeche. Al parecer es uno de los platos más antiguos de esta cocina que se elabora en Jurel o mero.

Fish tea. Es una sopa de pescado, de nuevo picante, de la que existen diferentes versiones. Se hace con un pez de la isla que se llama *Garra right* o "Pez doctor". La sopa lleva además verduras y plátanos y se considera afrodisíaca.

Run Down. Es un guiso de pescado muy sabroso a base de bacalao o de caballa y que se cocina con leche de coco, cebolla, ajo y tomates. Lo suelen servir con albóndigas, arroz y plátanos asados.

Cou carne

Cameo jerk. Pollo o cerdo a la parrilla ahumado y marinado en una "mágica poción" a base de especias que se conocen como *jerk*, y de ahí el nombre de esta técnica (*jerking*) que puedes realizar en casa. Este vocablo que procede del inglés hace referencia a la acción de pinchar la carne para que absorba el sabor de la marinada que luego se le aplica y al frotado de las especias *jerk*. Se pueden hacer diferentes mezclas de especias para obtener el *jerk* pero la pimienta de Jamaica y el *chile bony* son imprescindibles. Además se puede incluir clavo, canela, nuez moscada, limón, jengibre, ajo, cebolla, azúcar moreno y sal.

Originalmente la carne se ahumaba, cocinándola lentamente sobre el fuego. En la página 75 te damos nuestra receta. ¿Te atreves a probar?

Cabra al curry. El pollo al *curry* es un plato muy recurrente en la gastronomía de Jamaica, pero quizá no sepas que existe esta versión que procede de una fusión entre esta cocina y la cocina india. Es sin duda uno de los platos más populares en la isla.

Rabo de buco. El delicioso sabor de este plato proviene del sazonamiento de la carne durante su larga cocción en la olla; hierbas y especias locales son la clave. Se sirve con zanahorias y frijoles.

Cou verduras

Calaloo. De origen africano, es un plato típico perfecto para vegetarianos y veganos. Se prepara de diferentes formas a base de vegetales variados autóctonos (amaranto y hoja de taro), se cocinan al vapor para servir como guarnición o se presentan en forma de sopa o potaje con leche de coco. Es difícil reproducir este plato fuera de Jamaica, pero las espinacas serían el sustituto adecuado para poder replicarlo.

De postre

Glazedos. Probablemente el postre más popular. Las *glazedos* son unos pequeños pasteles con forma de triángulos a base de manteca, coco azucarado, jengibre y nuez moscada.

Grater cake. Se trata de un postre muy vistoso que se presenta en forma de triángulos o cuadrados. Se prepara con coco rallado, azúcar y en ocasiones jengibre, que se hierva y hornea.

CALMA TU SED... A LA JAMAICANA

Jamaica invita... sí, invita a tomarse un sinfín de bebidas: ligeros a base de frutas de lo más diverso, más agridulces como los cócteles multicolor, o intensas como el fabuloso café de las montañas azules.

Malta. Similar a una cerveza sin fermentar, se elabora con cebada, lúpulo y agua. Es por tanto una bebida sin alcohol que se toma a modo de refresco, fría y con hielo.

Cóctel Bob Marley. La bebida más Pinterest de la isla es este cóctel multicolor y con nombre musical. Se prepara con daiquiri, mango y fresa.

Peanut Punch. A base de mani (cacahuete), avena, nuez moscada, leche, miel y vainilla... la receta puede ir variando e incorporar cerveza negra; es considerada una bebida afrodisíaca.

Ron jamaicano. Sin duda uno de los mejores rones del mundo, aromático y especiado. Las marcas más conocidas son Captain Morgan y Appleton.

Blue Mountain Coffee. Se trata de un café que tiene origen en la región Blue Mountain y es considerado uno de los mejores del mundo.

Agua de coco. Es el contenido líquido que se encuentra dentro del coco verde y joven.

Pleno de antioxidantes, es fabuloso para refrescarse e hidratarse.



LOS SECRETOS DE

JAMAICA

Siguro que sabes que Jamaica es la cuna del *reggae*, de Bob Marley y de Usain Bolt, el corredor más rápido de la historia. Y también habrás oído hablar de su excelente ron, de sus playas idílicas y de su fabuloso café, pero hemos recopilado 10 cosas que probablemente no sabes y te van a sorprender:

- 1 Aunque en Jamaica se habla inglés, los locales se expresan en *jamaic* (una mezcla de inglés y africano).
- 2 Jamaica significa: tierra de madera y agua.
- 3 Las drogas están totalmente prohibidas en este país. La marihuana es ilegal en Jamaica.
- 4 El ícono Bob Marley falleció a los 36 años por un melanoma que comenzó en un dedo del pie. Por su religión "rastafar" rechazó amputarlo, pues el cuerpo debe permanecer intacto.
- 5 James Bond nació en Jamaica y tiene su propia playa: James Bond Beach en Ocho Rios Bay.
- 6 Los coches no usan el cinturón como señal de peligro sino para poder pasar.
- 7 "Jaman" Así se saluda en Jamaica, que no es otra cosa que *Man Man!*, y se usa "Jaman woman" para dirigirse a una mujer (*woman*).
- 8 De religión cristiana, es el país con más iglesias por metro cuadrado del mundo. Por su peculiaridad, asistir a una misa un domingo es una experiencia digna de recordar.
- 9 Alno Althea: la familia se reúne "nueve noches" para celebrar la vida de un ser querido cuando fallece.
- 10 El 6 de agosto todo el mundo se dedica para celebrar su independencia. Puede ser la ocasión ideal para que te repliques en casa con una cara vendada.

Pollo con adobo jamaicano (jerk)

4 raciones • dificultad baja
10 min • 1 h 15 min

Adobo jamaicano (jerk)

- 50 g de cebolla en mitades
- ¼-1 chile rojo fresco al gusto de picante o 1 cucharadita de chile seco desmenuzado
- 1 diente de ajo
- 20 g de vinagre
- 1 cucharada de ron dorado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 20 g de tomate concentrado
- 15 g de azúcar moreno
- 15 g de aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 pellizco de tomillo seco
- ¼ de cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 2 pellizcos de nuez moscada molida
- 1 pellizco de clavo molido
- 1 cucharada de pimienta dulce
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharaditas de sal

Pollo adobado

- 600 g de muslos o contramuslos de pollo con piel y hueso
- 1 ramita de romero fresco
- 400 g de agua

Adobo jamaicano (jerk)

1. Ponga en el vaso la cebolla, el chile y el ajo y pague 5 seg/vel 7. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Añada el vinagre, el ron, la salsa de soja, el tomatillo concentrado, el azúcar, el aceite, todas las especias y la sal y mezcle 10 seg/vel 5. Resete a un bol grande y reserve.

Pollo adobado

3. Coloque el bol con el adobo sobre la tapa del vaso, pese dentro el pollo y añada el romero. Resete el bol y remueva bien con la espátula. Cubra con film transparente y reserve en el frigorífico durante 1 hora.

Puedes precocer la receta y dorar el pollo en la barbacoa en lugar de asarlo en el horno



4. Forra la bandeja Varoma con papel de hornear, dejando libres las rejillas laterales para que el vapor pueda circular y colócala en el recipiente Varoma. Vierte el pollo con la marinada en la bandeja Varoma, tapa el Varoma y reserve. Ponga el agua en el vaso. Sitúe el Varoma en su posición y programe 20 min/Varoma/vel 2. Mientras tanto, continúa con la receta.
5. Precaliente el horno a 240°C. Forra la bandeja del horno con papel de hornear y reserve.
6. Resete el Varoma y vierte el pollo

con su adobo en la bandeja de horno preparada. Hornos durante 10 minutos (240°C) o hasta que el pollo esté dorado. Resete del horno y sirva.

Accesorios útiles: horno, bol grande, film transparente, papel de hornear y bandeja de horno

Por ración: 300 kcal • 1.414 kJ
Proteínas: 21 g | Lípidos: de carbono 9 g
Grasas: 10 g

Panecillos fritos jamaicanos (Jamaican festival)

4 raciones • dificultad baja
30 min • 1 a 10 min

- 170 g de agua
- 20 g de mantequilla en trozos
- 35 g de azúcar moreno
- 270 g de harina de repostería
- 30 g de malcena
- 1-2 polizcos de nuez moscada molida
- 15 g de levadura química en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 300-500 g de aceite para freír

1. Ponga en el vaso el agua, la mantequilla, el azúcar, la harina, la malcena, la nuez moscada, la levadura en polvo y la sal e inicie **Amasar (12 min)**. Viena la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y forme una bola lisa, cúbrala con film transparente y deje reposar durante 20 minutos.
2. Divida la masa en 12-14 trozos iguales utilizando la espátula. Dóles forma de salchicha (aprox. 12 cm de largo) haciéndolos girar entre las palmas de las manos. Colóquelos en una superficie espolvoreada con harina, cubra con un paño de cocina húmedo y deje reposar durante 15-20 minutos.

3. Caliente el aceite a fuego medio-alto en una sanón honda, llénala hasta la mitad. Fría los panecillos por tandas hasta que se doren, utilizando una espumadora para darles la vuelta en el aceite. Rosé sobre papel de cocina para escurrir el exceso de aceite. Sava inmediatamente.

Accesorios útiles: film transparente, paño de cocina, sanón honda (para freír), espumadora y papel de cocina

Por ración: 455 kcal - 1.364 kJ
Proteínas: 8 g | Hidratos de carbono: 67 g
Grasas: 18 g



Decora con rodajas de cítricos, rodajas de piña y hojas de menta

Ponche de frutas con ron jamaicano

4 vasos • dificultad baja
10 min • 10 min

- 250 g de rodajas de piña en conserva escurdas
- 250 g de zumo de naranja (natural o embotellado)
- 60-120 g de ron blanco
- 30-60 g de licor de coco o ron de coco Malibu®
- 30 g de zumo de lima
- 30 g de granadina
- 100-150 g de cubitos de hielo
- 4 rodajas de lima (aprox. 3 mm)

1. Ponga en el vaso las rodajas de piña, el zumo de naranja, el ron blanco, el ron de coco, el zumo de lima y la granadina y mezcle 20 segundos 10.
2. Añada los cubitos de hielo y mezcle 10 segundos 6. Reparta entre 4 vasos, decore con rodajas de lima y sirva inmediatamente.

Por vaso: 155 kcal / 650 kJ
Proteínas <1 g / Hidratos de carbono 27 g
Grasas <1 g

Chiringuito

STYLE

Por Beatriz Rodríguez Vázquez - @beatrizvazquez

Seguro que recuerdas aquella canción tan pegadiza... ¿La has entonado recientemente? ¡Pues este verano cumple nada más y nada menos que veintie años! Y lo cierto es que poco tienen que ver los chiringuitos actuales con los de entonces.

Estos pequeños oasis en donde refugiarse por un momento del sol y refrescarse con una burbujeante cerveza se han sofisticado, se han adaptado a otros tipos de público y su oferta gastronómica ha dado un salto cualitativo. En muchas de nuestras playas el chiringuito es *non o'ise*, es decir, un auténtico estilo de vida. ¿Estás preparado para disfrutarlos? Pon el móvil en modo avión y olvídalo de la embudera a la sombra del chiringuito.

EN LA CRESTA DE LA OLA

En nuestro país hay alrededor de dos mil chiringuitos. Los más recientes sitúan a Galicia, Andalucía y Cataluña como las comunidades que más poseen. Así que, si vas a visitar alguna de ellas, no olvides ir bien preparado.

Los chiringuitos son un auténtico playero, un punto de encuentro donde tomar algo y escuchar música en compañía. Pero algunos han evolucionado hasta convertirse en verdaderos restaurantes sobre la arena con lujosas zonas de relax y muy propicios para las relaciones sociales. En estos tiempos en los que el "bien en exterior" es la opción preferente... están en la cresta de la ola.



NUESTROS FAVORITOS

◆ Los Pinares (Cabanas, La Coruña). Por su exquisito arroz con berberechos.

◆ O'Chiringo de Fonfo [1] (Porto do Son, La Coruña). Por sus puestas de sol.

◆ El Puntal Trileño (Somo, Cantabria). Por sus famosas albóndigas de bonillo.

◆ La Pelosa [2] (Cala Montjoi de Bonas, Girona). Porque es el favorito de Ferrán Adrià y tiene servicio de surf boat.

◆ Ses Boques [3] (San Josep de sa Talala, Ibiza). Por su historia y por su pescado a la sal.

◆ Sa Coxa [4] (playa Cala'n Blanes, Menorca). Por su maravilloso enclave y sus mejillones con sobrasada.

◆ El Chiringuito de Ayo (Nerja).

Por sus patitas, sus boquerones y sardinas.

◆ Las Dunas [5] (Ibiza, Ciudad). Por su idílico *chill out*.

◆ La Milla [6] (Marbella). Por su soberbia gastronomía. ¡Un chiringuito que ofrece 400 referencias de vino!

◆ El Caba (Málaga). Porque prepara los mejores espelos de la zona.



EL ORIGEN

El término *chiringuito* proviene de Cuba, donde era una forma de trovar el café en las plantaciones con una caña y una avellana de la que caía filtrado. ¡Un *chiringuito* era entonces un café!

TE INSPIRA CHRISTIANIA



¿SITGES O MÁLAGA?

En 1943 en Sitges se llamó "El Chiringuito" a un bar de playa donde los turistas que regresaban de ultramar acudían a tomarse un café (un chiringuito).

Pero su precursor, al menos en cuanto al concepto, lo encontraron en Málaga. En 1862 ya existía "Miguelito" (er de las sardinas) aunque "socialmente" se lo conocía como antropeadero.

Sardinas a la sal

4 raciones • dificultad baja
10 min • 40 min

- 2000 g de sal gorda
- 1000 g de sardinas frescas enteras, con cabeza, escamas y tripa
- 8-10 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 150 g de aceite de oliva
- 20 g de zumo de limón (el zumo de medio limón)
- 700 g de agua
- 500 g de patatas de guarnición enteras lavadas con piel

1. Cubra el fondo del recipiente Varoma con sal gorda, coloque una capa de sardinas dejando espacio entre ellas y cubralas con sal. Ponga encima otra tanda de sardinas bien cubiertas con sal. Tape el Varoma y reserve.

2. Ponga el perejil en el vaso y triture 7 seg/vel 6.

3. Con la espátula, baje el perejil hacia el fondo del vaso. Añada el aceite y programe 3 min/70°C/vel 4. Agregue el zumo, retire del vaso y reserve.

4. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con las patatas enteras y programe 15 min/Varoma/vel 1. Sáltelo el Varoma en su posición y programe 12 min/Varoma/vel 1. Retire la sal y coloquen las sardinas en una fuente, sirva con las patatas y el aceite de perejil.

Sugerencias

- Puede sustituir el perejil por albahaca, cilantro, cebollino o una mezcla de hierbas al gusto.

Por ración: 400 kcal - 11,73 kJ
Proteínas: 20 g | Hidratos de carbono: 10 g
Grasas: 24 g

Chirlas en salsa verde de cilantro

6 raciones • dificultad baja
10 min • 25 min

- 2 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de vino blanco seco
- 1 pellizco de sal
- 1000 g de chirlas frescas (puestas a remojo en agua con sal durante 15 minutos)
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado

1. Ponga en el vaso los ajos y el aceite de oliva. Trocee **3 seg/vol 7** y sofría **5 min/120°C/vol 1**.

2. Añada el vino blanco y la sal. Sñele el recipiente Varoma en su posición con las chirlas aclaradas y escurridas. Tape y programe **14 min/Varoma/vol 1**. Retire el Varoma y vierta las chirlas en una fuente. Riegue con la salsa y espolvoree con el cilantro picado. Sirva muy calientes.

Sugerencia

- En lugar de cilantro, puede utilizar perejil.

Por ración: 120 kcal - 500 kJ
Proteínas 11 g | Hidratos de carbono <1 g
Grasas 18 g

Cóctel terremoto chileno

6 copas • dificultad baja
15 min • 4 h 15 min

- 800 g de rodajas de piña en su jugo (1 lata grande)
- 2 limones bien pelados (sin parte blanca ni semillas)
- 600 g de vino blanco frío o de cava frío
- 200 g de cubitos de hielo
- 150-300 g de pisco (1 chupito aprox. 25 g) o de ron
- 12-18 cucharadas de granadina

1. Verter la piña en el colador colocado sobre un bol para escurrir las rodajas y recoger el zumo de piña.

2. Rodar con el zumo de piña 1-2 bandejas de cubitos de hielo y reservar en el congelador durante aprox. 4 horas. Introducir las rodajas de piña en una bolsa de plástico bien cerrada y reservar en el congelador durante aprox. 4 horas.

3. Poner en el vaso los limones, las rodajas de piña congeladas, el vino blanco, los cubitos de zumo de piña y los cubitos de hielo y tritar 1 min/vol 5-10 progresivamente.

4. Ropar el sorbete de piña-limón en las copas, añadir en cada una 1-2 chupitos de pisco y rellenar a su gusto con vino. Riegar cada copa con 2-3 cucharadas de granadina y servir.

Accesorios útiles: bol, bandejas de cubitos de hielo, bolsa de plástico de uso alimentario, 6 copas de piña colada y congelador

Seguimos

- Sustituya los 300 g de vino por refresco de limón con gas.

Re: Por copas: 310 kcal - 1.006 kJ
Proteínas: 1 g | Hidratos de carbono: 49 g
Grasas: <1 g



Tostas con tomates cherry, burrata y pesto de tallos de zanahoria

4 unidades • dificultad bajo

10 min • 20 min

- 100 g de aceite de oliva
- 1 ramillete de zanahorias con los tallos y las hojas
- 80 g de queso parmesano en trozos
- 50 g de almendras crudas sin piel
- 2 dientes de ajo
- 4 rebanadas de pan
- 200 g de tomates cherry en mitades o en cuartos o de tomate en rodajas
- 1 bola de queso burrata en 4 trozos
- 2 pellizcos de sal en escamas
- 1-2 chorritos de aceite de oliva virgen extra para servir

Accesorios útiles: para, papel de cocina y tostador

LA CANCIÓN

Pese al trío festivo de tu Huaner "El chirigueto", Georgie Dama lo compuso en clave melancólica al encontrarse un día con que todos los chiriguets de Málaga estaban cerrados o en refuerzo. Comenzaba a aplicarse la Ley de Costas, que exigía el cumplimiento de ciertas condiciones... ¡La mejor estaba por llegar!

1. Coloque una para sobre la tapa del vaso, pese el aceite y reserve. Corte los tallos y las hojas a los zanahorios. Lávelos bajo el chorro de agua fría y séquelos perfectamente con papel de cocina.

2. Ponga el queso parmesano en el vaso y ralle: **10 seg/vel 10**.

3. Añada las almendras y mueva: **5 seg/vel 10**.

4. Agregue los ajos y 80 g de tallos verdes de zanahoria bien limpios y secos y mueva: **15 seg/vel 6**. Después, programe **3 min/vel 3**. Mientas cuece, añada el aceite reservado a hilo sobre la tapa para que, al caer en el vaso, emulsiona. Retire el pesto del vaso y reserve.

5. Tuese las rebanadas de pan, únelas con pesto y ponga encima los tomates cherry y la burrata.

Serve las toasts espolvoreadas con sal en escamas y rocíalas con aceite de oliva virgen extra.

Sugerencia

Utilice las zanahorias para cualquier otra receta de Cookidoo®, como por ejemplo Tarta de zanahoria, Zanahorias escaldadas agnificadas, Espaguetis de zanahoria con queso de aguacate, etc.

Por unidad: 505 kcal • 2.111 kJ
Proteínas 10 g | Hidratos de carbono 23 g
Grasas 29 g

TE. INCHIESTA. Chiribiquito a glo

HELADOS

EXPRES

Otra manera de comer fruta,
hidratarse y ganar en salud en
los días más calurosos del verano.
¡Helados naturales y siempre a mano!


Polos de pepino, lima y menta

— Transitable —  dificultad baja
▲ 20 min ● 0 h 20 min

- 2 pepinos con piel, bien lavados
(aprox. 300 g)
- 500 g de agua
- 60 g de jarabe de agave
o de miel de azúcar
- 80 g de zumo de lima
- 15 hojas de menta fresca

Accesorios útiles: polador de
verduras, moldes de polos y congelador

1. Con la ayuda de un polador de
verduras o una guillemina como
32-40 tiras muy finas de pepino
y reserva. Pila el resto de pepino y
reserva.
2. Ponga en el vaso 100 g de pepino
pelado (en semillas), el agua, el jarabe
de agave, el zumo de lima y las hojas
de menta y mezcle 1 min/vel 10.
Coloque dentro de los moldes de polo
las tiras de pepino de 4 en 4 de
tal manera que queden superpuestas
con la tira de piel hacia afuera y
rellene con la mezcla del vaso.
Coloque la tapa con los polos y reserve
en el congelador durante un mínimo
de 8 horas. Sirva a su conveniencia.

 Porción: 17 kcal - 155 kJ
Proteínas: <1 g | Hidratos de carbono: 9 g
Grasas: <1 g

TE INSPIRA: *Infusión caprín*





*Puedes servir inmediatamente
el sorbete de paraguas
con fresas como postre*



Polos de sorbete de paraguayas con fresas

12 unidades • dificultad baja
15 min • 4 h 30 min

- 120 g de azúcar
- 200 g de agua
- 600-700 g de paraguayas congeladas en mitades sin hueso (con o sin piel)
- 50 g de licor de malocón sin alcohol
- 50-100 g de fresas en trozos o rodajas o de frambuesas frescas

1. Ponga en el vaso el azúcar y el agua y, sin poner el cubilete, programe **10 min/Vapora/vel 1**. Retire el alambor a un bol, deje templar y después reserve en el frigorífico durante 15 minutos.
2. Ponga en el vaso los trozos de paraguayas congeladas, el alambor reservado y el licor. Introduzca la espátula por la abertura de la tapa y muestre **1 min/vel 10**. Rellene los moldes de polos, introduzca en cada uno 2-3 trozos de fresa y reserve en el congelador durante 4 horas (ver sugerencia). Sirva a su conveniencia.

Accesorios útiles: frigorífico, congelador y moldes de polos

Por unidad: 72 kcal • 260 kJ
Proteínas: 72 g | Lípidos de colesterol: 16 g
Grasas: <1 g



THERMOMIX®
COOKIDOO®

Sigue refrescándote de forma natural con los helados y sorbetes que encontrarás en

www.cookidoo.es

HELADOS Y SORBETES



TE INSPIRA. Helados azules



Polos de mascarpone y mango

● 3 unidades ● dificultad baja
 ⏱ 20 min ● 4 to 20 min

- 1 mango maduro (400 g)
- 65 g de azúcar
- 60 g de agua
- 230 g de queso mascarpone frío

Accesorios útiles: bandaja, recipiente hermético, moldes de polos, congelador y frigorífico

1. Pelo y corra el mango en trozos de 2 cm. Esconda los trozos en una bandaja y reserve en el congelador.
2. Ponga en el vaso el azúcar y el agua y, sin poner el cubilete, programe **3 min 30 seg/Vapora/Vol 1**. Retire el azúcar a un bol y reserve en el frigorífico para que enfríe rápidamente (aprox. 1 hora).
3. Ponga en el vaso 100 g de queso mascarpone y 40 g de azúcar y mezcle **10 seg/Vol 3.5**. Páselo a un recipiente hermético y reserve en el congelador.
4. Ponga en el vaso el mango congelado y 40 g del azúcar reservado y unure **15 seg/Vol 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y unure de nuevo **10 seg/Vol 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

5. Incorpore 50 g de queso mascarpone y mezcle **20 seg/Vol 3.5**. Rellene los moldes para polos intercalando cucharadas de la mezcla de mango con cucharadas de la mezcla de queso mascarpone (ver sugerencia). Ponga en los moldes las tapas con los polos y reserve en el congelador durante un mínimo de 3 horas o hasta que estén sólidos. Sirva a su conveniencia.

Sugerencia

- Puede sustituir el mango por melocotones, hachamizos, etc.

⚖ Por unidad: 155 kcal - 540 kJ
 Proteínas 2 g | 1 litro de carbón 15 g
 Grasas 16 g

Puede utilizar 2 mangas pasteleras para repartir las mezclas en los moldes



Helado de cerezas y yogur

6 recipientes
 dificultad baja

5 min
 5 min

- 60-80 g de azúcar
- 500 g de cerezas (deshuesadas y congeladas)
- 125 g de yogur griego

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **10 seg/vel 10**.
2. Añada las cerezas congeladas y triture **15 seg/vel 10**.
3. Con la espátula, baje las cerezas hacia el fondo del vaso. Añada el yogur y mezcle **40 seg/vel 5**. Sirva inmediatamente en cuencos de postre.

Sugerencia

- Puede elaborar este helado con su fruta favorita (fresas, frambuesas, morociones...). Como y congele la fruta sobran para un uso posterior.

Por ración: 110 kcal - 460 kJ
 Proteínas 2 g | Hidratos de carbono 24 g
 Grasas 1 g