

RECETAS VEGETARIANAS FÁCILES

I PARTE



Índice

Crema De Calabacín Con Quesitos

Gratinado De Calabaza

Crema De Calabaza

Fritura Murciana Con Patatas Y Huevos

Crema Fría De Melón

Judías Con Pasta

Pisto Manoli

Pasta Rápida

Sopa De Verduras

Sopa De Verduras(2)

Crema De Calabaza Y Patatas Al Vapor

Patatas A Lo Pobre

Rissoto Exótico

Barquitas De Calabacín Rellenas De Boloñesa

Pastel De Puerros

Arroz Con Acelgas

Crema De Calabaza

Patatas A Lo Pobre

Ensalada De Pimientos

Alcachofas Salteadas Con Setas

Huevos Revueltos Al Queso

Espaguetis En Salsa Ligera

Coliflor Con Bechamel , Manzana Y Queso Azul

Fritada

Zanahorias Encebolladas

Potaje De Verduras

Cazuela De Fideos

Espinacas Con Salsa Templada

Sopa Griega

Alcachofas

Babaganoush

Bastoncitos De Patata

Consomé

Crema De Brécol

Crema De Calabacín Y Arroz

Crema De Garbanzos

Crema De Tomate Y Zanahoria

Crema De Zanahorias

Champiñones Al Graten

Ensalada De Col

Lentejas Estofadas

CREMA DE CALABACÍN con quesitos

INGREDIENTES:

400 g de calabacín en rodajas congelados

4 quesitos (o queso del mismo tipo)

1 pastilla de caldo

agua

PREPARACIÓN:

Poner en el vaso el calabacín y la pastilla de caldo. Añadir agua hasta cubrirlo.

Programar 16 minutos, Varoma, velocidad 1. Si se utilizan calabacines no congelados, disminuir el tiempo de cocción.

Al final de la cocción añadir los cuatro quesitos. Mezclar 40 segundos a velocidad máxima. Rectificar añadiendo sal y pimienta al gusto.

GRATINADO DE CALABAZA

INGREDIENTES

500 g de calabaza

Mantequilla para el molde

Pan rallado

Gruyere rallado

4 huevos

200 g de crema fresca espesa

Sal y pimienta

Nuez moscada

Perejil

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar la calabaza en dados. Ponerla en el vaso y programar 7 seg, vel 4.

Engrasar un molde, espolvorear el fondo con una capa de pan rallado, después una capa de gruyere rallado. Recubrir con la calabaza rallada.

Poner en el vaso los huevos, la crema fresca, la sal, la pimienta, la nuez moscada y el perejil. Poner la mariposa. Programar 2 min, vel 3.

Verter esta preparación en el molde, recubriendo la calabaza rallada.

Recubrir de nuevo con gruyere rallado, y después con pan rallado.

Hornear 45 min a 160°.

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

500 g de calabaza

400 g agua

Sal

1 pastilla de caldo.

PREPARACIÓN:

Poner en el vaso la calabaza pelada y cortada en dados, el agua, la sal y la pastilla de caldo. Programar 15 min, 100°, vel 1.

Cuando pare la máquina, mezclar a velocidad turbo, 1 min.

FRITURA MURCIANA CON PATATAS Y HUEVOS

INGREDIENTES

EN EL VASO DE LA THERMOMIX	EN RECIPIENTE VAROMA
----------------------------	----------------------

70 gr. de aceite	800 gr. de patatas en rodajas
------------------	-------------------------------

500 gr. de cebolla	4 huevos con la cáscara limpia
--------------------	--------------------------------

200 gr. de pimiento verde

200 gr. pimiento rojo

3 dientes de ajo

1 bote de kilo de tomate triturado natural

2 pastillas de caldo o sal y pimienta de cayena al gusto (optativo)

PREPARACION

Prepare las verduras y trocéelas en dos o tres veces, procurando que no se quede muy pequeño, durante 4 ó 6 segundos en velocidad 3 y medio. Échelas en un bol y reserve.

A continuación, ponga el aceite en el vaso, coloque la mariposa en las cuchillas agregue todos los ingredientes y programe 12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. (El vaso queda lleno, pero no se preocupe, no se sale).

Mientras tanto, ponga las patatas en rodajas en el recipiente Varoma y los huevos encima. (No ponga las patatas en sentido totalmente horizontal, póngalas un poco inclinadas para no tapar los orificios del recipiente). Reserve.

Pasados los 12 min. , Ponga el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. Rectifique la sazón.

Sirva en fuente grande redonda poniendo en el centro la fritada y las patatas en rodajas alrededor de la misma. Corte los huevos duros y póngalos como adorno.

CREMA FRÍA DE MELÓN

Hacer una bechamel con ½ litro de leche, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de aceite, 1 cubilete de harina, 2 pastillas de caldo y pimienta. Programar 7 minutos, 90º velocidad 4.

Cuando la bechamel esté hecha, echar la pulpa de un melón maduro y sabroso y triturar añadiendo 3 cubiletes de nata líquida, hasta que quede una crema muy fina. Rectificar de sal.

JUDÍAS CON PASTA

Ingredientes

400 gr de judías rojas (2 frascos de judías cocidas)

7 cubiletes y medio de agua (750 gr)

2 pastillas de caldo

150 gr de pasta corta

un poco de cayena (optativo)

Sofrito:

½ cubilete de aceite (50 gr)

100 gr de cebolla troceada

1 pimiento verde troceado

1 diente de ajo

100 gr de tomate triturado (1 cubilete)

Preparación

Preparar el sofrito poniendo los ingredientes en el mismo vaso y programando 5 minutos a 100 ° a velocidad 4.

Añadir ½ litro de agua y 200 gr de judías cocidas para espesar el caldo. Programar 20 segundos en velocidad 6

Poner la mariposa en las cuchillas y agregar el agua restante y las pastillas. Programar 10 minutos a 100 ° velocidad 1. Cuando hierva, incorporar la pasta y la cayena y programar 8 minutos (o el tiempo que indique el paquete de pasta) a 100º a velocidad 1.

Añadir las judías restantes y programar 1 minutos a 100º velocidad 1. Rectificar la sazón y añadir agua caliente si fuera necesario.

PISTO MANOLI

Ingredientes

200 gr de calabacines

200 gr de berenjenas

150 gr de pimientos

100 gr de cebolla

2 ajos

1 bote de ½ kg. de tomate triturado

100 gr de aceite

Preparacion

Se trocea los calabacines y las berenjenas 4 segundos a 3 y medio por separado. Se saca y se reserva. Se incorpora en el vaso el aceite, se calienta 4 minutos a temperatura Varoma a velocidad 1, se incorpora los pimientos y la cebolla, y se trocea 6 segundos a velocidad 3 y medio. Se fríe 7 minutos aprox a temperatura Varoma y velocidad 1, y después se incorporan los calabacines, las berenjenas, el tomate y la sal, se mezcla bien con las espátula, en este momento se puede poner la mariposa. Se programa 30 minutos temperatura Varoma a velocidad 1.

Al mismo tiempo se puede estar haciendo en la bandeja Varoma verdura, ...

Si fuese tomate natural, escurrir antes muy bien el jugo.

PASTA RÁPIDA

INGREDIENTES

250 gr de pasta (macarrones, tornillos, etc.).

1 bote de tomate triturado natural de 500 gr

50 gr de aceite.

1 cebolla.

500 gr de agua. (Se pesa con la Thermomix)

PREPARACIÓN

Calentar el aceite durante 3 minutos a 100 grados en velocidad 1. Trocear la cebolla a velocidad 3 1/2 durante 4 segundos.

Colocar la mariposa y sofreír la cebolla a 100 grados.

Añadir el tomate. Añadir la misma cantidad de agua que de tomate.

Añadir los 250 gr de pasta. Sal al gusto. Proceder a la cocción durante 12 o 14 minutos a 100° en velocidad 1.

SOPA DE VERDURAS

Ingredientes

2 zanahorias

½ col pequeña

½ cebolla

1 trozo de puerro

2 pastillas de caldo

600 g de agua

50 gr de aceite

PREPARACION

Trocear todo al 3 y medio unos segundos. Después programar 20 minutos a 100 ° a velocidad 1.

Si se desea poner algo en el Varoma mientras se hace la sopa (por ejemplo, una ensaladilla con huevos cocidos) programar 30 minutos, temperatura Varoma a velocidad 1 y tendremos los dos platos a la vez. En ese caso pondremos 1 litro de agua.

SOPA DE VERDURAS(2)

Ingredientes

½ cebolla

1 col pequeña

1 nabo

2 zanahorias

1 trozo de apio

600 gr de agua

1 pastilla de avecrem (a ser posible hecho por nosotras en el Thermomix)

50 gr de aceite

Preparación

Cortamos la verdura 8 segundos en velocidad 3 y medio. Programamos 30 minutos a temperatura Varoma. Mientras ponemos en el recipiente Varoma unas patatas y cortadas en rodajas y unos huevos enteros y lavados.. Si queremos una crema de verduras, una vez cocido la trituramos con unos quesitos en velocidad 5.

CREMA DE CALABAZA Y PATATAS AL VAPOR

Ingredientes

Para el sofrito:

100 gr de cebolla

100 gr de puerro (solo la parte blanca)

2 dientes de ajo

70 gr de mantequilla

30 gr de aceite

Para el resto:

600 gr de calabaza

2 pastillas de caldo

100 gr de hojas verdes de lechuga

800 gr de agua

1 cucharadita de cominos

pimienta blanca

Para el recipiente Varoma

Patatas para hervir

Preparación

Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y programe 10 minutos a 100° en velocidad 4. Abra y baje con ayuda de la espátula lo que hay quedado en las paredes.

Añada la calabaza. Las pastillas, la lechuga y la mitad del agua. Triture unos segundos. Agregue el resto de agua y vuelva a triturar durante 1 minuto.

A continuación programe 30 minutos a 100° en velocidad 5. Pasados unos minutos baje la velocidad a 1.

Coloque las patatas peladas y cortadas en rodajas en el recipiente Varoma verticalmente para que salga bien el vapor. Cuando la crema del vaso este hirviendo (pasados 5 minutos aprox) ponga el recipiente Varoma sobre la tapadera.

Cuando haya terminado, añada medio litro de agua caliente a la crema y rectifique la sazón. Sirva con un montoncito de nata montada con queso.

PATATAS A LO POBRE

INGREDIENTES

1 cebolla.

800 gramos de patatas.

100 gramos de aceite.

Preparación

Calentar el aceite durante 3 minutos a 100 grados en velocidad 1.

Añadir la cebolla y trocear durante 4 segundos a velocidad 3 1/2. Programar 5 minutos en velocidad 1 a 100 grados.

Colocar la mariposa y añadir por arriba, sin parar la máquina, las patatas cortadas en rodajas. Programar 20 minutos en velocidad 1 a 100 grados.

RISSOTO EXOTICO

Ingredientes

Para el sofrito

70 gr aceite de oliva

150 gr de cebolletas y cebolla

100 gr de calabaza

Resto

100 gr de queso parmesano

50 gr de mantequilla

250 gr de setas frescas troceadas

350 gr de arroz

1 bote de 400 gr de leche de coco

2 pastillas de caldo

1 cucharadita de curry al gusto

600 gr de agua

1 cayena (optativo)

Preparación

Ralle el parmesano. Saque y reserve.

Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso. Trocee durante 10 sg en velocidad 3 y ½ y programe, a continuación 5 minutos a 100° en velocidad 1.

Ponga la mariposa en las cuchillas. Añada las setas y programe 5 minutos a 100° a velocidad 1.

Agregue el arroz y rehóguelo durante 3 minutos a 100° en velocidad 1. Cuando termine el tiempo, eche el resto de los ingredientes y programe 15 minutos a 100° a velocidad 1.

Acabado el tiempo, déjelo en el vaso durante un minuto para que repose.

En una fuente de servir, ponga el queso rallado y mantequilla en trocitos, vierta el arroz encima, envuelva bien y sirva.

BARQUITAS DE CALABACIN RELLENAS DE BOLONESA

Ingredientes

Para la boloñesa

130 gr zanahorias

100 gr de cebolla

1 diente de ajo

1 trozo de apio o pimiento

120 gr de champiñones

1 bote de 500 gr de tomate natural triturado

50 gr de aceite

500 gr de seitán picado

2 pastillas de caldo

pimienta, orégano, laurel

Bechamel cobertura

500 gr de leche

60 gr de harina

30 gr de mantequilla

1 cucharada de aceite

sal, pimienta y nuez moscada

En el recipiente Varoma

4 ó 6 calabacines medianos

Preparación

Abra los calabacines a la mitad, vacíelos de su pulpa con una cucharita (resérvela) formando unas barquitas que colocará en el recipiente Varoma. Reserve.

Ponga en el vaso las verduras, trocéelas unos sg, añada la pulpa del calabacín y el tomate. Tritúrelo todo durante 30 sg en velocidad máxima.

Añada el aceite y programe 10 minutos a 100° en velocidad 1. Incorpore el seitán y los condimentos (desmenuce las pastillas de caldo), coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 15 minutos a temperatura Varoma en velocidad 1.

Sin lavar el vaso, ponga los ingredientes de la bechamel y programe 4 minutos a 90° en velocidad 4.

Cuando haya terminado, rellene las barquitas con la boloñesa, cúbralas con salsa bechamel, espolvoree con queso y gratine. Si le sobra boloñesa, utilícela para unos espaguetis, por ejemplo.

PASTEL DE PUERROS

INGREDIENTES

Para el sofrito:

500 gr. de puerro, sólo la parte blanca, lo verde amarga.

100 gr. de mantequilla a temperatura ambiente.

30 gr. de aceite.

1 cucharadita de azúcar.

Resto:

1 tarrina de queso Philadelphia de 200 gramos.

250 gr. de nata líquida.

5 huevos.

2 pastillas de caldo o sal.

Pimienta, nuez moscada y un toque de cayena en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

Poner los puerros, partidos en rodajas, y trocear 5 ó 6 segundos en velocidad 3 ½ . Ponga la mariposa en la cuchillas.

Agregar mantequilla, aceite y el azúcar y programar 30 minutos, 100°, velocidad 1.

Cuando termine, añadir el resto de los ingredientes, batir un poco en velocidad 1 ½ y programar 7 minutos 90°, velocidad 1 ½.

Cuando termine, poner 2 minutos sin temperatura en velocidad 1 ½ y dejar que baje el calor para volcarlo rápidamente en un molde de corona Tupper o al gusto. Dejarlo enfriar un mínimo de tres horas.

Cuando lo desmolde sírvalo a su gusto.

-Con salsa holandesa

-o con mayonesa, gratínelo

-o con salsa rosa.

ARROZ CON ACELGAS

(4 personas)

INGREDIENTES

2 dientes de ajo

100 grs. de aceite

1 o 2 cucharadas de tomate triturado

1 manojo pequeño de acelgas troceadas

1 patata troceada, pimentón, azafrán

1 bote pequeño de alubias cocidas

800 grs. de agua

150 grs. de arroz

Romero en polvo, pastilla de caldo

PREPARACION

Picar los ajos y rehogar 3 minutos en Varoma. Añadir el tomate y seguir rehogando 2 minutos más.

Poner la mariposa. Echar las acelgas y las patatas y rehogar 10 minutos, 100º , velocidad 1.

Añadir el pimentón. Poner a cocer con el agua 15 minutos a 100º velocidad 1.

Añadir el arroz, azafrán, alubias, la pastilla y romero molido.

Dejar cocer durante 13 minutos, 100º, velocidad 1

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

PARA EL SOFRITO:

150 gr. de cebolla

100 gr. de puerro (solo parte blanca)

2 dientes de ajo

70 gr. de mantequilla

30 gr. de aceite

para el resto:

600 gr. de calabaza

2 pastillas de caldo

100 gr. de hojas verdes de lechuga

800 gr. de agua

1 cucharadita de cominos

pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y programe 10 minutos a 100 grados en velocidad 4. Abra y baje con ayuda de la espátula lo que haya quedado en las paredes. Añada la calabaza, las pastillas, la lechuga y la mitad del agua. Triture unos segundos. Agregue el resto del agua y vuelva a triturar durante 1 minuto. A continuación programe 30 minutos a 100 grados en velocidad 5. Pasados unos minutos, baje la velocidad a la 4. Añada agua al gusto y programe 5 minutos a 90° en velocidad 4. Sírvala en tazas de consomé con virutas de jamón serrano.

Nota: Si lo desea, puede montar nata con queso Philadelphia y poner un montoncito sobre la crema. Para ello ponga la mariposa en las cuchillas y eche en el vaso 250 gr. de nata líquida, 100 gr. de queso Philadelphia y un poquito de pimienta. Móntelo en velocidad 3.

PATATAS A LO POBRE

INGREDIENTES:

1 kg. Patatas

sal

2 pimientos

70 gr. de aceite

50 gr. de agua

Preparación:

con la mariposa puesta programe: temperatura varoma, 13 minutos a velocidad 1.

ENSALADA DE PIMIENTOS (VACACIONES THERMOMIX)

Ingredientes:

4 o 5 pimientos de asar rojos, verdes y si los encuentra amarillos.

Para la vinagreta:

200 gr de aceite de oliva

50 gr de buen vinagre

1 cucharadita de comino molido y sal

Para el vaso:

500 gr de agua con un poco de sal

PREPARACION

Ponga el agua y la sal en el vaso y programe 5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.

Mientras tanto limpie los pimientos de semillas y nervios. Pártalos a lo largo en 2 ó 3 trozos y colóquelos en el recipiente varoma, en batería.

Cuando se pare la máquina, coloque el recipiente encima de la tapadera y programe 12 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Parta los pimientos en tiras y colóquelos en una ensaladera.

Ponga en el vaso los ingredientes de la vinagreta y mezcle en velocidad 6.

Vierta la vinagreta sobre los pimientos y sirva la ensalada.

ALCACHOFAS SALTEADAS CON SETAS

INGREDIENTES:

50 grs. de aceite de oliva

200 grs. de setas

800 grs. de alcachofas congeladas

sal y pimienta blanca

PREPARACION:

Descongelar completamente las alcachofas y escurrirlas bien apretándolas entre las manos para que no tengan nada de líquido, secándolas incluso con papel absorbente de cocina. A veces conviene cocerlas primero 10 minutos, luego escurrirlas bien.

Cortar las setas en trocitos.

Calentar el aceite en el vaso del Thermomix en velocidad 1, temperatura varoma, durante 5 minutos.

A continuación colocar la mariposa encajada en las cuchillas y añadir las setas y sofreírlas a velocidad 1, a 100 grados de temperatura, 5 minutos.

Añadir las alcachofas, salpimentarlas y programar velocidad 1, 100 grados y entre 8 y 10 minutos, dependiendo de la variedad de alcachofa y del punto que nos guste, si es necesario programar algún minuto más de cocción hasta que estén al gusto de cada uno.

Una vez que las alcachofas están tiernas, si han soltado mucho jugo, sacar del vaso las $\frac{3}{4}$ partes, puesto que ya están cocidas y con las restantes programar 2 o 3 minutos velocidad 1 y temperatura varoma; se nos quedarán casi sequitas y el juguito restante estará muy concentrado.

HUEVOS REVUELTOS AL QUESO

INGREDIENTES:

5 huevos

50 gr. de mantequilla

1/2 cubileta de queso rallado

sal y pimienta

Poner en el vaso del thermomix una cucharadita de mantequilla, 4 huevos enteros y una clara, sal y pimienta. Programar 8 minutos a 80º velocidad 4y1/2 . Cuando falte 3 minutos para terminar añadir la mantequilla restante a trocitos y el queso y en los últimos segundos la yema que queda. Sacar inmediatamente del vaso mezclar con la espátula y verter en una fuente de servir.

ESPAGUETIS EN SALSA LIGERA

INGREDIENTES:

300grs. de espaguetis

3 manzanas golden

250grs. de judías verdes

3 cucharadas de aceite de oliva

1 limón

Unas ramitas de albahaca

Perejil

Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Cocer las judías verdes y después en el mismo agua los espaguetis. Mientras se pelan las manzanas y se rocían con el limón. Se hace la salsa en la th triturando la manzana, las judías, el aceite, la albahaca, el perejil y el jugo del limón. e sazona al gusto.

Se sirven los espaguetis con la salsa verde.

COLIFLOR CON BECHAMEL , MANZANA Y QUESO AZUL.

Ingredientes

una coliflor (500-600gr.)

para la bechamel

una cucharada de mantequilla

60 gr. de harina.

5 decilitros de leche.

una manzana reineta grande

100-125grs. de queso azul.

100gr. de setas.

sal,pimiente blanca y nuez moscada.

hervir la coliflor en agua con sal.

Pelar y trocear la manzana y cocerla en un recipiente tapado, al 100 por 100 de potencia ,en el microondas 2-3 minutos, hasta que este blanda.

Poner la mantequilla , la harina y la leche en el vaso de la TH y programar 100º y velocidad 1 hasta que cueza. Dejar cocer 2-3 minutos.

Añadir a la bechamel ya cocida, la manzana y el queso azul y triturar mezclando todo bien.

Por ultimo dorar el bacón cortado a trocitos en una sartén, con un pelín de aceite, o hacerlo en el microondas ,para ello debéis envolverlo en papel absorbente de cocina, 1-2 minutos al 100 por 100 de potencia en el micro y cuidado que no se queme.

Añadir setas a la bechamel y remover.

Colocar en una fuente la coliflor hervida y echar por encima la salsa bechamel. Se puede servir así, o gratinar un momento en el horno.

FRITADA

INGREDIENTES

EN EL VASO THERMOMIX

70 gr, de aceite

500 gr de cebolla

200gr de pimiento verde

200gr de pimiento rojo

3 dientes de ajo

1 bote de kilo de tomate natural triturado

2 pastillas de caldo o sal y pimienta cayena al gusto (optativo)

EN EL RECIPIENTE VAROMA

800gr de patatas en rodajas

4 huevos con la cáscara bien limpia

PREPARACIÓN

Preparar las verduras o trocearlas en dos o tres veces, procurando que no quede muy pequeño, durante 4 o segundos en velocidad 3 y medio. Echarlas en un bol y reservar.

A continuación, poner el aceite en el vaso, colocar la mariposa en las cuchillas, agregar todos los ingredientes y programar 12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1 (el vaso queda lleno, pero no hay que preocuparse porque no se sale)

Mientras tanto, poner las patatas en rodajas en el recipiente Varoma y los huevos encima. No poner las patatas en sentido totalmente horizontal, ponerlas un poco inclinadas para no tapar los orificios del recipiente. Reservar.

Pasados los 12 minutos, poner el recipiente Varoma sobre la tapadera y programar 20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1 Rectificar de sazón.

Servir en una fuente grande redonda poniendo en el centro la fritada y las patatas en rodajas alrededor de la misma. Cortar los huevos duros en gajos y ponerlos como adorno.

ZANAHORIAS ENCEBOLLADAS

Ingredientes:

50 gr. de aceite de oliva

200 gr. de cebollas

1 cucharada de azúcar

500 gr. de zanahorias

sal y pimienta

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Calentar el aceite, temperatura varoma, vel. 1, 5 minutos. Cortar las cebollas en 2 ó 3 trozos, echarlas en el vaso y picarlas en vol. 3 y 1/2 hasta que estén a nuestro gusto. Poner la mariposa y programar 7 minutos, vel. 1, 100°. Cuando la cebolla esté sofrida añadir las zanahorias, el azúcar y sal y pimienta. programar 10-15 minutos (o hasta que estén a nuestro gusto), 100°, vel.1. Cocer sin cubilete para que no tengan líquido o programar 3 minutos de varoma si al final queda algo

POTAJE DE VERDURAS

Ingredientes

250 gr. de zanahorias peladas

250 gr. de espinacas congeladas o frescas

50 gr. de aceite de oliva

150 gr. de puerros en rodajas (parte blanca)

1 diente de ajo

150 gr. de patatas en trozos pequeños

sal ó 2 pastillas de caldo de ave

pimienta al gusto

800 gr. de agua

cilantro picado (opcional)

Preparación:

Rallar durante 10 seg. en velocidad 5 las zanahorias, puerros y el ajo, ayudándose con la espátula. Echar el aceite programar 5 min., 100° y vel. 1 1/2.

Incorporar las patatas, las espinacas, los condimentos y el agua. Programar 30 min., 100° y vel. 1

Cuando termine comprobar la cantidad de líquido y añadir más agua si se desea. Rectificar la sazón y servir caliente con el cilantro troceado, si lo desea.

VARIANTE: Puede añadirse 200 gr. de garbanzos cocidos y una lata de maíz cocido.

NOTA: Yo cocí las espinacas frescas antes.

CAZUELA DE FIDEOS

Ingredientes:

50 gr de aceite 1 cebolla

1 diente de ajo 1 tomate

1 pimiento patatas

pimentón colorante

1 puñado de fideos gordos por persona

setas a trozos

Preparación:

Se ponen en el Thermomix los ingredientes del sofrito a trozos, la cebolla, pimiento, tomate, aceite y ajo. Se programa 7 minutos a 100º velocidad 3 y medio. Cuando termine, podemos triturar el sofrito o dejarlo como esta, al gusto de cada una.

Poner la mariposa en el vaso y añadir el pimentón y las patatas a dados y darles unas vueltas a velocidad 1. Las patatas depende de la calidad, si son rojas, necesita menos tiempo.

Añadir agua (1 litro), el colorante y los fideos y programar 20 minutos a 100 º a velocidad 1. Cuando falten 10 minutos para terminar, se echan las setas

ESPINACAS CON SALSA TEMPLADA

Ingredientes:

400 gr de espinacas, sin rabitos, bien lavadas y secas.

para la salsa:

150 gr de aceite

50 gr de mantequilla

50 gr de salsa de soja

1 cucharada de mostaza o al gusto.

tabasco al gusto.

70 gr de nueces.

Preparación:

Salsa:

Ralle las nueces en el vaso durante unos segundos en velocidad 4, para que quede un rallado grueso.

Retírelas y reserve.

A continuación, ponga en el vaso el resto de los ingredientes y programe 4 minutos. 60º, velocidad 4..

Seguidamente añada las nueces reservadas y programe 1 minuto, 60º velocidad 1.

Sírvala caliente.

Para servirlo, coloque las hojas de espinacas en una ensaladera honda.

Eche la salsa por encima y mézclelo todo muy bien para que las espinacas queden bien impregnadas con la salsa.

NOTA: Utilice ésta salsa para ensaladas de endibias, espárragos. achicoria. repollo, lechuga etc y con verduras cocidas

SOPA GRIEGA

Ingredientes

2 kilos de tomate

2 yogures griegos

1 limón

sal

pimienta

sal de apio

Poner los tomates en el vaso de la Thermomix y triturar al 5,7,9, cuando termine le pone

el zumo del limón, un poco de sal de apio, los dos yogures y luego le echas sal y pimienta a tu gusto. ¡Y ya está! Está muy buena y ahora en verano es muy refrescante.

ALCACHOFAS

600gr. De patatas

500gr.de alcachofas

30gr. De ajos

300gr. De agua

50gs. De aceite

Sal y pimienta.

Limpie bien las alcachofas, y partirlas en 4 o 5 trozos. Reserve.

Coloque la mariposa en las cuchillas y vierta en el vaso todos los ingredientes.

Programa 17 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Compruebe que este cocido, de no ser así, programe 2 minutos más.

BABAGANUSH

2 berenjenas medianas

2 dientes de ajo pelados y troceados

2 cucharadas de zumo de limón

2 cucharadas de tahini

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Sal al gusto un chorrito de aceite de oliva para adornar

Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo, sazonar con sal y dejar reposar dadas la vuelta durante media hora para que pierdan el amargor.

Precalentar el horno a 180°.

Hornear las berenjenas durante 30 minutos, hasta que estén blandas. Quitar la pulpa con una cucharilla, desechando las pieles, y triturarla velocidad 8 junto con el ajo, el zumo de limón, el tahini y el aceite de oliva, y sazonar con sal.

Extender esta crema en un plato llano, verter un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima y espolvorear con un poco de pimentón.

Servir a temperatura ambiente acompañada de unos triángulos de pan de pita del tamaño de un bocado.

BASTONCITOS DE PATATA

100 gr de patatas

80 gr de mantequilla

200 gr de harina

1/2 cucharadita de sal

50 gr de queso rallado.

Hervir las patatas con piel. Cuando estén cocidas dejar enfriar un poco,

Pelarlas y poner en el vaso mezclar a velocidad 6 , 3 o 4 segundos.

Añadir la harina mezclada con la sal y la mantequilla ablandada y el queso mezclar 15 o 20 segundos a velocidad 7 .

Tirar la masa formada encima Del mármol, formar una bola y dejar reposar en un lugar fresco media Hora.

Hacer unos bastoncitos de 1 cm. De ancho, pintarlos con huevo batido y cocerlos en el horno a 180° unos 20 o 25 minutos, hasta que estén bien doraditos.

CONSOME

2 zanahorias medianas troceadas.

1 patata troceada

1 puerro grande troceado

1 rama de apio troceada

1 latita de maíz

2 pastillas de caldo o sal

Agua hasta cubrir

Ponga todos los ingredientes troceados en el vaso del thermomix y cúbralos con agua, procurando que no pase de los 2 litros en total.

Programa, a continuación, 40 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Al terminar el tiempo, puede agregar más líquido, hasta completar los dos litros. Cuélelo y tome el caldo como un consomé, o bien triture en velocidad 4 para que las verduras queden gorditas. Puede servirlo con huevo duro troceado y espolvorear con perejil.

CREMA DE BRÉCOL

150 gramos. De brécol. (verdura de la familia de la col)

1 cebolla pequeña

1/2 cubilete de aceite de oliva

1 pastilla de concentrado de caldo de verduras.

5 cubiletes de agua

5 cubiletes de leche

1/2 cubilete raso de tapioca

Sal y pimienta blanca a gusto

Poner en el vaso el brécol troceado, la cebolla y el aceite. Programar 7 minutos, 100 grados, velocidad 4.

Cuando pare el reloj, añadir el agua y la leche con la pastilla de concentrado. Programar 10 minutos, 90 grados, velocidad 6.

Cuando faltan 5 minutos para terminar, añadir la tapioca y la sal.

Finalizado el programa, servir, caliente.

CREMA DE CALABACÍN Y ARROZ

700 gr. De calabacines

1/2 cebolla y 2 dientes de ajo

2 patatas medianas

120 gr. De arroz

50 gr. De aceite

800 gr. De agua

Espicias al gusto y sal (yo hecho pimienta, una pizca de nuez moscada y una pizca de comino molido)

Echar en el vaso ajos, cebolla y aceite, 2 mts. 100º vel. 4.

Añadir las patatas peladas y troceadas y el calabacín troceado (yo los pelo todos menos un trozo), el agua, la sal y especias. Cocer 15 mts. A 100º, vel 1. Triturar 1 mt. A vel. 8.

Incorporar el arroz y cocer 15 mts. Vel. 1. Triturar de nuevo 5-7-9.

CREMA DE GARBANZOS

1/4 de garbanzos cocidos

100 gr de setas

1 diente de ajo

1/2 cubilete de aceite

1 cebolla pequeña

2 cubiletes de agua

1 pastilla de caldo de carne.

Poner en el vaso el aceite las setas y la cebolla. Programar velocidad 8

3 minutos a 100°. Añadir los demás ingredientes junto con el agua y programar velocidad 8 a 100° 5 minutos.

CREMA DE TOMATE Y ZANAHORIA

1 cucharada de mantequilla

½ cubilete de aceite

2 puerros, sólo la parte blanca

3 zanahorias

½ kg. De tomates rojos o una lata de 112 kg. De tomate triturado

1 diente de ajo

2 pastillas de caldo de ave

1 cucharadita de albahaca

5 cubiletes de agua aproximadamente

Sal

Pimienta

3 cucharadas de perejil, para adornar

Ponga en el vaso el aceite, la mantequilla, los puerros, las zanahorias, los tomates y el diente de ajo. Poner el cestillo (para que no suban los ingredientes) programe 3' 100° vel 8

Baje a vel. 1 y continúe a la misma temperatura 5 minutos más. Pare y añada el agua, las pastillas de caldo, la albahaca, picada y la pimienta.

Programe 20' 100° vel 1

Finalmente, con la máquina parada, compruebe la textura de la crema y añada el agua necesaria hasta que adquiera la consistencia deseada.

Pruebe y rectifique la sazón.

Espolvoréela con perejil y sívala con cuadraditos de pan.

CREMA DE ZANAHORIAS

600 gr. De patatas

1/2 cebolla pequeña

250 gr. De zanahorias

2 cucharadas de aceite (20gr.)

2 cucharadas de mantequilla

1 bote de leche evaporada ideal

2 pastillas de caldo

400 ml. De agua

Pimienta

Se echa la cebolla y las zanahorias y se trocean 8 seg. Vel. 3 1/2.

(si se hace vacío ayudarse de la espátula)

Añadir el aceite y la mantequilla y ponerlo 5 minutos temperatura 100º, velocidad 4

Añadir las patatas troceadas y el resto de los ingredientes y triturar 20 seg. Velocidad 6

Finalmente, programar 20 minutos temperatura 100º velocidad 4.

Cuando falten 5 minutos bajar a 90º.

Sale muy cremosa y suave.

CHAMPIÑONES AL GRATEN

500 gr. De champiñones

2 dientes de ajo

1/2 cubilete de aceite de oliva

1 y 1/2 cubiletes de harina

7 cubiletes de leche

100 gr. De queso rallado

Sal y pimienta al gusto

Poner en el vaso el aceite y programar 5 minutos, a 100º, velocidad 4

Cuando falte 1 minuto para finalizar el tiempo, añadir el ajo por el bocal

Abrir la máquina y colocar la mariposa. Introducir los champiñones laminados y rehogar 2 minutos, 100°, velocidad 2.

Añadir el cubilete y medio de harina y programar 1 minuto, 100°, velocidad 4.

Añadir los 7 cubiletes de leche y programar 6 minutos, 100°, velocidad 2

Se vierte el contenido en una fuente de horno, se espolvorea con el queso y se pone en el horno a gratinar.

ENSALADA DE COL

350 g. De repollo, aproximadamente

3 zanahorias peladas y troceadas

1 manzana golden o al gusto

100 g. De pasas de corinto

2 pimientos verdes de los de freír

1 cucharada de mostaza

2 cucharadas de azúcar

2 yogures naturales

3 ó 4 cucharadas de vinagre

Sal

30 g. De cebolla

1 cucharada de aceite

Vierta en el vaso las zanahorias y trocéelas 10 seg. Vel.3 ½.

Póngalas en un recipiente hondo y reserve.

Corte el repollo en trozos pequeños, ponga la mitad dentro del vaso y trocee 8 seg.vel.3 ½

Sáquelo y póngalo en el recipiente de las zanahorias. Haga lo mismo con la otra mitad.

Corte la manzana en 6 trozos y póngala dentro del vaso 5 seg.vel. 3 ½.

Viértala en el mismo recipiente y agregue las pasas encima.

A continuación, prepare la salsa.

Ponga el resto de los ingredientes en el vaso y triture durante 30 seg.vel.6, hasta que los pimientos y la cebolla queden bien triturados.

Rectifique la sazón.

Vierta todo sobre las verduras reservadas, remueva y déjela reposar por lo menos 1 hora a ser posible. Quedará mucho más sabrosa.

LENTEJAS ESTOFADAS

350 g. De lentejas.

100 g. De calabaza troceada.

1 pimiento verde troceado.

1 zanahoria troceada.

1 cucharada de pimentón.

50 ml de aceite.

2 pastillas de caldo o sal.

2 dientes de ajo.

1/2 cebolla troceada.

750 ml de agua.

1 hoja de laurel.

Ponga las lentejas en remojo la noche anterior a su preparación.

Al día siguiente, ponga la mariposa en las cuchillas. Escorra las lentejas del agua del remojo y viértalas en el vaso.

Agregue todos los ingredientes restantes, finalizando con el agua y, sin poner el cubilete en el bocal, programe 30 minutos, temperatura 100º, velocidad 1.

A mitad de la cocción, compruebe que hierven muy fuerte, baje la temperatura a 90º. Cuando pare la máquina, compruebe si las lentejas están tiernas. De no ser así, programe unos minutos más.

Finalmente, si lo desea, añada más agua, rectifique la sazón y deje reposar unos minutos antes de servir.