

Recetas de dieta con Thermomix



ÍNDICE

- Crema de tomate y zanahoria
- Ensalada de col
- Ensalada de pasta de verano
- Alcachofas salteadas con jamón
- Calabacines Rellenos (dieta)
-
- Espaguetis en salsa ligera
- Bechamel de Dieta
- Fiambre de pollo y jamón york
- Pechugas Rellenas y Crema de Champiñones
- Pollo y Arroz
- Corazones de merluza al vapor
- Carpaccio de atún y langostinos
- Merluza sorpresa en papillote

ESPAGUETIS EN SALSA LIGERA

Ingredientes:

- 300 gr. de espaguetis
- 3 manzanas golden
- 250 gr. 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 el Thermomix triturando la manzana, las judías, el aceite, la albahaca, el perejil y el jugo del limón. Se sazona al gusto.

Se sirven los espaguetis con la salsa verde.

BECHAMEL DE DIETA

Ingredientes:

- 75 g de cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- 350 g de calabacín + la pulpa reservada.
- 250 g de leche desnatada
- 2 quesitos light (tipo caserío)
- 1 pastilla de caldo vegetal

Preparación:

Eche la cebolla y el aceite y píquela 5 seg, Vel 5. Luego programe 5 min, Varoma, Vel 1. colóque el varoma de nuevo.

Añada los calabacines a trozos, la pulpa reservada, la leche, y la pastilla de caldo. Programe 15 min, varoma, Vel cuchara.

Ponga los quesitos y triture 30 seg en velocidad 5-7-10.

Si pela los calabacines, la bechamel será “blanca”

ENSALADA DE PASTA DE VERANO

Ingredientes:

- 400 gr. de pasta corta (tipo mariposa o lacitos)
- 4 tomates maduros
- 150. gr. de atún en aceite
- 2 pimientos
- 3 huevos
- 15/20 aceitunas deshuesadas
- 2 dientes de ajo
- unas hojas de albahaca
- dos cucharadas de cebollino picado
- 2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal y pimienta en grano

Preparación:

Vierte en el vaso del Thermomix los tomates pelados, los dientes de ajo pelados, un poco de sal, pimienta recién molida y albahaca. Programar 2 minutos, velocidad 5.

Cuando empiece a funcionar la máquina, ir añadiendo el aceite, poco a poco, por el bocal de la tapa. Rectificar de sazón si hace falta.

Cocer la pasta como se indica en el libro Nuevo Amanecer.

Mientras tanto, cortar los pimientos (verdes o amarillos) a daditos muy pequeños (o bien trocear en el Thermomix 7 segundos a velocidad 3 y ½). Cocer los huevos, pellarlos y trocearlos. Escurrir el atún en aceite y desmenuzarlo.

Mezclar en una ensaladera grande: la pasta cocida y escurrida, el aliño de tomate, los pimientos en daditos, los huevos troceados, el atún y las aceitunas.

Mezclar bien y añadir un poco de aceite si es necesario. Espolvorear con el cebollino y servir.

FIAMBRE

Ingredientes:

- 250 gr. de pechugas de pollo
- 250 gr. de jamón de york
- 1 huevo
- sal y pimienta

Preparación:

Trocear la pechuga y el jamón de york a velocidad 3 y ½.

Añadir el huevo, la sal y la pimienta y mezclarlo todo bien.

Sobre un film transparente, enrollar todo en forma de salchichón colocándolo en la bandeja varoma durante 25 minutos

CALABACINES RELLENOS (DIETA)

Ingredientes:

- 3 calabacines partidos longitudinalmente y sin pipas. Colóquelos en el Varoma y reserve
- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 1 cucharadita de aceite
- 400 g de tomate triturado
- 300 g. de pechuga de pollo en trocitos o carne picada
- Media cucharadita de orégano, pimienta y sal

Para la bechamel:

Ingredientes:

- 75 g de cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- 350 g de calabacín + la pulpa reservada.
- 250 g de leche desnatada
- 2 quesitos light (tipo caserío)
- 1 pastilla de caldo vegetal

Preparación:

Ponga el pimiento, la cebolla y el aceite en el Vaso y programe 5 seg, Vel 5.

Baje los trocitos con la espátula y programe 7 min, Varoma, Vel cuchara. Ponga el Varoma.

Añada la carne, el tomate, las especias y la sal. Programe 15 min, Varoma, Vel cuchara.

Coloque el Varoma. Saque el sofrito del Vaso y enjuáguelo.

Eche la cebolla y el aceite y píquela 5 seg, Vel 5. Luego programe 5 min, Varoma, Vel 1. colóque el varoma de nuevo.

Añada los calabacines a trozos, la pulpa reservada, la leche, y la pastilla de caldo. Programe 15 min, varoma, Vel cuchara.

Ponga los quesitos y triture 30 seg en velocidad 5-7-10.

Si pela los calabacines, la bechamel será “blanca”

PECHUGAS RELLENAS Y CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

Ingredientes para el vaso del Thermomix:

Sofrito:

- 50 gr. de aceite
- 200 gr. de puerros (sólo la parte blanca)
- 100 gr. de cebolla

- 250 gr. de champiñón blanqueado en limón
- 1 diente de ajo

Para el resto:

- 600 gr. de agua
- 2 pastillas de caldo de ave o sal
- 4 quesitos desnatados

- pimienta al gusto
- perejil troceadito

Ingredientes para el recipiente varoma:

- de 6 a 8 filetes de pechuga de pollo
- 50 gr. de pasas
- de 6 a 8 quesitos desnatados
- 200 gr. de espinacas descongeladas y bien escurridas

- sal y pimienta
- Film transparente de cocina para envolver los filetes rellenos

Ingredientes para la bandeja varoma:

- 2 ó 3 manzanas sin el corazón y en rodajas gruesas
- Ciruelas pasas sin hueso para poner en el centro de las rodajas de manzana.

Preparación:

Prepare primero los filetes de pollo. Aplánelos finitos y en cada uno, ponga una pequeña cantidad de espinacas bien escurridas, un queso troceadito y algunas pasas. Haga un rollito con ello y envuélvalo en film transparente, o bien sujételo con un palillo. Coloque en el recipiente Varoma.

Una vez que haya colocado todos los rollitos, ponga la bandeja del varoma y, sobre ésta, las manzanas con las ciruelas. Tape el varoma y reserve.

Ponga en el vaso del Thermomix todos los ingredientes del sofrito y programe 7 minutos, temperatura 100, velocidad 4. Añada un poquito de agua y triture bien todo en velocidad 5, terminando en velocidad 9 para que quede totalmente triturado.

Añada el resto de los ingredientes de la crema, excepto el perejil. Ponga la tapadera y sobre ésta, el recipiente varoma reservado. Programe 30 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Transcurrido este tiempo, espere un poco a que baje la temperatura, destape y compruebe que los rollitos estén hechos, de no ser así, programe unos minutos más.

Retire el recipiente Varoma, rectifique la sazón de la crema, (si lo desea, puede agregar más agua o leche desnatada) y programe, para calentarla bien, 5 minutos, temperatura 90, velocidad 1.

Sirva la crema de champiñón espolvoreada con perejil picadito y las pechugas en rodajitas con la guarnición de manzanas y ciruelas.

POLLO Y ARROZ

Ingredientes:

- 250 gr. de pollo sin piel

- 50 gr. de aceite vegetal
- 3 cucharaditas de perejil
- ½ cucharadita de adobo
- 1 chalota
- 1 ajo
- 600 gr. de agua
- 25 gr. de aceite
- 3 cubos caldo del pollo
- 200 gr. de arroz
- 180 gr. de brócoli

Preparación:

En un plato separado, adobe el pollo en el aceite vegetal, el perejil, y el condimento de adobo. Arregle el pollo en la bandeja más baja de Varoma (teniendo cuidado de no cubrir los respiraderos) y arregle el brócoli en la bandeja superior del varoma.

Ponga el ajo y el chalote en el tazón de fuente. Mézclese por 3 segundos en la velocidad 4.

Agregue el agua, el aceite, el caldo, y el arroz al tazón de fuente. Programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Coloque el recipiente varoma sobre el vaso y programe 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Quite la tapa de varoma y colóquela por debajo de la bandeja varoma como disco.

Vierta el arroz sobre un plato de la porción; coloque el brócoli alrededor del exterior y del pollo en el centro. Servicio.

CARPACCIO DE ATÚN Y LANGOSTINOS

Ingredientes:

- 500 gr. de atún limpio en un trozo con el que podamos hacer un rollo con film transparente
- 200 gr. de langostinos
- el zumo de 3 limones
- sal, pimienta, aceite de oliva
- 4 tomates muy rojos sin semillas y pelados
- hojas de albahaca fresca

Preparación:

Hacer con el atún un rollo bien apretado y congelar 4 ó 5 horas.

Abrir los langostinos por la mitad, a lo largo y aplanar con una tabla o algo de peso. Meter en el congelador 30 ó 40 minutos.

sacar el pescado y los langostinos. Poner en un recipiente grande y plano el zumo de limón con sal y pimienta. Hacer lonchas muy finitas con el pescado y macerar en el limón. Lo mismo con los langostinos.

Hacer un puré con los tomates pelados, triturándolos a velocidad máxima. Poner en el plato, en el que se va a servir el carpaccio el puré de tomate salpimentado. Verter un hilito de aceite de oliva por encima y colocar las láminas de pescado y los langostinos por encima.

Echar otro chorro de aceite por encima, sal, pimienta y adornar con albahaca.

CORAZONES DE MERLUZA AL VAPOR

Ingredientes:

Para el recipiente Varoma:

- 200 gr. de brécol (sin los troncos)
- 200 gr. de coliflor (sin los troncos)

Para la bandeja del recipiente Varoma:

- 600 gr. de corazones de merluza
- Ramitas de eneldo fresco
- Aceite para pincelar
- Film transparente para envolver el pescado
- Sal y pimienta

Para el vaso del Thermomix:

- ½ litro de agua
- un poco de sal

Preparación:

Si utiliza el pescado congelado, deje descongelar y seque los trozos con papel de cocina. Salpimentar.

Corte un trozo de film transparente, pincele el centro con un poco de aceite de oliva, y ponga encima una ramita de eneldo. Pincele con un poco de aceite un trozo de pescado y póngalo sobre el eneldo. Cúbralo con otra ramita de eneldo (procure que las ramitas queden abiertas para que quede más bonito). Envuelva bien con el film transparente presionando bien para que quede apretado y redondito. Repita la operación con todos los trozos de pescado y colóquelos en la bandeja del recipiente Varoma (pueden caber 10). Reserve.

Ponga los ramitos de brécol y coliflor en el recipiente varoma y sáelos (tenga en cuenta que después tendrá que poner la bandeja del pescado encima).

Eche en el vaso de Thermomix el agua y la sal y programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Cuando hierva, coloque encima de la tapadera el recipiente varoma con el brécol y la coliflor y programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Cuando termine, abra el recipiente Varoma y coloque la bandeja con el pescado. Cierre y vuelva a programar 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Abra delicadamente los paquetitos y sirva el pescado con las verduras y con mayonesa de cilantro (ver receta en el apartado salsas) o al gusto.

MERLUZA SORPRESA EN PAPILOTE

Ingredientes:

Para el vaso:

- 800 gr. de agua

Para el recipiente varoma:

- 8 filetes de merluza finitos sin espinas (pueden ser congelados)
- 4 lonchas de jamón York
- 4 lonchas de queso para dieta
- sal, pimienta, hojas de albahaca o de estragón
- un poquito de aceite
- papel de aluminio de doble cara "Suprem" o papel vegetal

Preparación:

Cueza los huevos y separe las yemas de las claras. Trocee las claras en el Thermomix durante 4 segundos a velocidad 3 y ½. Saque y reserve. A continuación, trocee las yemas programando el mismo tiempo y la misma velocidad. Saque y reserve.

Corte cuatro láminas cuadradas de papel, pincélelo con aceite y vaya colocando un filete de merluza sobre éste, una loncha de jamón York, otra de queso y otro filete de pescado. Salpimiente, ponga unas hojas de albahaca o de estragón y cierre bien el paquete.

Vaya colocando los paquetes en el recipiente varoma. Sobre éstos coloque la bandeja del Varoma en el que pondrá los espárragos bien lavados y espolvoreados con un poco de sal gorda. Tape bien y reserve.

Ponga en el vaso del Thermomix el agua, tape y sobre la tapadera, coloque el recipiente varoma reservado. Programe 30 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Cuando termine el tiempo, espere un poco a que baje la temperatura antes de destaparlo. Compruebe que los espárragos están cocidos. Póngalos en una fuente de servir, adornándolos con el picado de los huevos duros.

Sirva el pescado caliente en su paquete. Si ve que se han enfriado, vuelva a calentarlos en el recipiente varoma, sin abrirlos, durante 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

CREMA DE TOMATE Y ZANAHORIA

Ingredientes:

- 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 1/2 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

Preparación:

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 minutos, temperatura 100, velocidad 8.

Baje a velocidad 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 minutos, temperatura 100, velocidad 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.

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN

Ingredientes:

- 50 gr. de aceite de oliva
- 200 gr. de jamón serrano
- 800 gr. de alcachofas congeladas
- sal y pimienta blanca

Preparación:

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 el jamón a daditos.

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 el jamón picado y sofreírle 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.

ENSALADA DE COL

Ingredientes:

- 350 gr. De repollo, aproximadamente
- 3 zanahorias peladas y troceadas
- 1 manzana golden o al gusto
- 100 gr. 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 gr. de cebolla
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

Vierta en el vaso las zanahorias y trocéelas 10 segundos, velocidad 3 y ½. Póngalas en un recipiente hondo y reserve.

Corte el repollo en trozos pequeños, ponga la mitad dentro del vaso y trocee 8 segundos, velocidad 3 y 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 segundos, velocidad 3 y 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 segundos, velocidad 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.