

# Cocinar con Varoma



He encontrado en un foro un documento Word con esta recopilación de recetas. No ponía su origen pero en una de las recetas pone la web de Mundo Recetas, así que supongo que es de allí aunque no estoy seguro.

El Word estaba lleno de faltas, con símbolos raros y sin maquetar. He intentado en la medida de lo posible corregirlo y darle un aspecto más legible. Lo he pasado a PDF para evitar temas de virus.

# Índice de Recetas

Magra con tomate y pimientos (kariqui)  
Fritada murciana con patatas y huevos  
Calamares a la marinera  
Merluza a lo pobre (maría José)  
Gazpacho  
Sorbete de sandía o melón  
Hervido al varoma (mjmix)  
Lenguado en salsa ligera de naranja.  
Corazones de merluza con brécol  
Mejillones al vapor con tres salsas  
Mejillones en salsa picante  
Lenguados rellenos al vapor  
Carne rellena de jamón y queso  
Pechuga de pavo rellena  
Dorada a la sal (y crema de lechuga)  
Fiambre de bonito con tomates rellenos (y consomé)  
Merluza sorpresa en papillot (y espárragos al vapor)  
Patatas con jamón y huevo (y crema de ave)  
Pechugas rellenas (y crema de champiñones)  
Salmón en papillot con sombreros de champiñón  
Turbantes de pescado, brochetas (y crema de calabacín)  
Verbena de verduras con vinagreta (y crema de espárragos)  
Milhojas de ibérico regadas con salsa de membrillo  
Solomillos con salsa de vino tinto y uvas  
Pechugas de lamilola  
Merluza a la salsa de almendras  
Salchichas caseras con salsa de zanahoria y puré de patata  
Pastel de espinacas.  
Arroz al vapor a la iran?  
Calamares con alcachofas y guisantes  
Manzanas al vapor con zabaione de calvados.  
Arroz en varoma (de luziglesias)  
Albóndigas en salsa  
Crema de ostras  
Tortilla de patata  
Pastel de zarangollo  
Rollitos de jamón serrano con carne picada  
Solomillo con salsa de manzanas  
Salmorejo  
Limonada de leche  
Caldeirada de sepia o pulpo al Varoma  
Sopa exótica de pepino  
Pudding de pan  
Arroz al Varoma  
Brócoli con patatas  
Ensalada de pimientos

## **MAGRA CON TOMATE Y PIMIENTOS (Kariqui)**

Ingredientes:

750 grs de magra en trocitos pequeños  
1 bote de kg de tomate triturado  
80 gramos de aceite  
3 pimientos verdes  
2 cucharadas de azúcar  
2 pastillas de acaldo de carne

1- incorpore en el vaso el aceite y programe a 5 minutos a temperatura 100° y velocidad 1

2- agregar el tomate y el azúcar y programar a 25 minutos a temperatura varoma a velocidad 1 a los diez minutos, de estar friendo el tomate incorporar la magra en trocitos y poner en la varoma los pimientos a tiras sin pelar, (yo no los puse en la varoma los eche con el tomate y puse la mariposa)

3-pasado el tiempo pelar los pimientos y trocear las tiras en dos incorporarlos con los demás ingredientes programando 3 minutos a temperatura varoma y velocidad 1.

## **FRITADA MURCIANA CON PATATAS Y HUEVOS**

Ingredientes: (8 personas)

En el vaso:

70 gr. de aceite  
500 gr. de cebolla  
200 gr. pimiento verde  
200 gr. pimiento rojo  
3 dientes de ajo  
1 bote de kilo de tomate natural triturado  
2 pastillas de caldo o sal y pimienta de cayena al gusto (optativo).

En el varoma:

800 gr. de patatas en rodajas  
4 huevos con la cáscara bien limpia

Preparación:

Prepare las verduras y trocéelas en dos o tres veces, procurando que no quede muy pequeño, durante 4 ? 6 segundos en velocidad 3 y ?. 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 minutos, ponga el varoma sobre la tapadera y programe 20 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Rectifique la sazón.

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

Nota: En lugar de patatas, también se puede poner 1 kg. De bonito en trozos o cualquier otro pescado de carne firme (pez espada, etc.).

## **CALAMARES A LA MARINERA**

1 KG de calamares  
1 cubilete de aceite de oliva  
1 cebolla  
1 cucharada de harina fina de maíz  
2 dientes de ajo  
1 ramillete de perejil  
1 pastilla de caldo de pescado  
1 cubilete de agua  
1 cubilete de vino blanco  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Pimienta molida

Corta los calamares limpios y en trozos regulares.

Pica la cebolla y los ajos pelados con las hojas de perejil, 10 segundos a velocidad 4. Añade el aceite, los calamares y el pimentón. Programa 10 minutos a 100°, velocidad 1. Yo primero he puesto la cebolla y los ajos con el aceite y los he sofrito 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 (me gusta que quede el sofrito muy dorado).

Vierte a continuación el vino blanco, el agua, la pastilla de caldo concentrado y un poco de pimienta. Cuece lentamente 20 minutos a 90°, velocidad 1.

Añade la harina de maíz, diluida en un poco del caldo de cocción. Acaba 2-3 minutos a 100°, velocidad 1, hasta que la salsa espese un poco. Sirve decorado con perejil picado.

Por último estas dos que son sin th pero muy fáciles y ricas:

## **MERLUZA A LO POBRE (María José)**

Ingredientes:

2 FILETES DE MERLUZA SIN ESPINAS (PODEIS USAR CUALQUIER PESCADO QUE OS GUSTE)  
1 CEBOLLA  
1 TOMATE  
1 ajo  
1/2 PIMIENTO ROJO A CUADROS  
UN PUÑADITO DE GUISANTES (CONGELADOS)  
UN VASITO DE VINO BLANCO  
PIMENTON ROJO  
SAL,  
SI OS GUSTA PIMIENTA  
PEREJIL (YO PUSE EL DE ESPECIA)

Instrucciones:

En una sartén ponemos aceite y ponemos la cebolla a dorar en juliana. Le añadiremos sal, para que sude, cuando empiece a tomar color añadimos el tomate pelado y picado (cuanto más rojito y maduro mejor) los guisantes, el pimiento rojo, el ajo picado (yo lo rayo, con el rallador y a si no se ve) y rehogamos, hasta que ablanden las verduras, añadimos una cucharada de pimentón.

Cortamos la merluza en trozos y salpimentamos, se las añadimos por encima a la verdura y añadimos el vino y el perejil y dejamos al fuego lento, damos la vuelta a la merluza para que se haga por los dos lados, dejamos reducir el vino, cuando veamos que ha espesado la salsa ya está (los filetes de merluza finos se hacen enseguida).

## **Gazpacho**

Ingredientes:

- \* 1 kg largo de tomates maduros.
- \* 1 pepino (No a todo el mundo le gusta. No es imprescindible)
- \* 1 diente de ajo
- \* 1 pimiento
- \* Sal
- \* Vinagre
- \* 1/2 cubilete de aceite de oliva
- \* 1 bandeja de hielo (y/o agua) MundoRecetas.com

Instrucciones:

1. Lavar los tomates, quitarles el "tronquito" y cortar en mitades o si son muy grandes en cuartos. NO SE PELAN!
  2. Limpiar el pimiento y cortar a lo largo.
  3. Cortar las puntas y pelar el pepino, cortar en 3-4 trozos.
  4. Echar todas las verduras con el ajo en el vaso. Poner sal y vinagre a gusto. 5-6 minutos (dependiendo de los tomates) vel. 5-7-9 th-21 y vel. 10 th-31. Cuando quedan 2 minutos se le echa el aceite. El hielo se puede echar los últimos 30 seg. Para que se pique un poco o echárselo en la jarra donde vaya a servir.
- Sale muy espeso y si gusta se le añade un poco de agua

Sorbete de sandía o melón  
(C. Galiano)

700 grs. sandía o melón congelado en trozos  
100 grs. azúcar (le pondré edulcorante)  
60 grs de limón bien pelado sin pepitas o 50 grs de zumo de limón

1. Con el vaso seco preparar primero el azúcar glas.
2. Añadir la fruta y el limón e ir vel. 5-7-9 sucesivamente hasta que está cremosa. Se puede ayudar con la espátula mientras que la tú está en marcha.

## **HERVIDO AL VAROMA (MJMIX)**

Ingredientes:

Judía verde Perona (de la anchita).  
Patatas.  
Cebolla.  
Zanahorias.  
1 L. de agua.

Preparación:

Mientras preparo las verduras he puesto en el vaso del th. 1 L. de agua y lo llevo a ebullición 10 min. varoma, vel. 1 (comenzaré a salir vapor).

Mientras se calienta quito los extremos a las judías verdes y las troceo y las pongo en el cestillo dentro del vaso. Como tardan mas en hacerse que el resto de las verduras las pongo dentro del vaso con el cestillo.

Pelo las patatas, las zanahorias y la cebolla, las lavo, y las troceo para que se hagan antes.

Las pongo en el recipiente varoma y lo coloco sobre la tapadera del vaso y programo 35 min. varoma. vel. 1.

Yo no he puesto nada en la bandeja de varoma, pero podéis hacer al papillote (envuelto en film transparente o plata) pescados o carnes al vapor en el mismo tiempo que se hace el hervido.

Las verduras al vapor tienen más sabor y conservan mejor las propiedades de estas, además de no perder su color.

Espero os guste mi receta sobre todo es muy natural y saludable.

### **LENGUADO EN SALSA LIGERA DE NARANJA.**

#### INGREDIENTES:

50 gr. de aceite.  
1 cebolla o 3 puerros.  
2 naranjas peladas.  
8 filetes de lenguado.  
100 gr. de vino blanco.  
2 cucharadas de zumo de limón.  
pimienta.  
sal.

#### PREPARACION:

1. Calentar el aceite, 3min. varoma, vel. 1.
2. Añadir la cebolla o los puerros y trocear en vel 3 1/2.
3. Freír 5 min. varoma, vel. 4.
4. Agregar el vino blanco y seguir 5 min. mas en varoma, vel. 4.  
Preparar el varoma con los lenguados envueltos en film transparente y si se quiere brócoli y reservar.
5. Añadir las naranjas, el zumo de limón, la sal y la pimienta y programar 15 min., varoma, vel. 2.
6. Colocar el varoma sobre el vaso.
7. Servir con su salsa.

NOTA: Que ricas salen las verduras cocinadas al vapor en el varoma.

Guardan todo su color, las vitaminas, ya que al no tocar el agua durante la cocción no las pierden. Probar.  
Ejemplo: Brócoli, coliflor, huevos duros, hervido al vapor....

### **CORAZONES DE MERLUZA CON BRÉCOL**

#### INGREDIENTES

Para el recipiente Varoma:

200gr. De ramitos de brécol y otros 200 g De ramitos de coliflor (sin los troncos).

Para la bandeja del recipiente Varoma:

600gr. Aproximadamente de corazones de merluza.

Ramitas de eneldo fresco. Aceite para pincelar. Film transparente para envolver el pescado. Sal y pimienta.

Para el sofrito:

50 gr. de aceite  
200gr. de cebollas  
3 dientes de ajo

Para terminar:

200gr. de eneldo fresco  
250 gr de agua

200 gr de vino blanco  
1 pastilla de caldo o sal  
Pimienta al gusto.

#### ELABORACION:

Se utiliza el pescado congelado, deje descongelar y seque los trozos con papel de cocina. Salpimiente. 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 haber unos 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 dentro).

Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso y trocee unos segundos, a continuación programe 7 minutos, temperatura varoma, vel. 1. Cuando termine eche la mitad del eneldo en el agua y triture 30 seg. en vel. 6. Añada el vino, la pastilla de caldo y la pimienta. Programar 5 min, temp. varoma, vel.1. Cuando termine ponga el varoma solo con la verdura y programe 10 min, varoma, vel. 2

Cuando termine, abra el recipiente Varoma con mucho cuidado y coloque la bandeja con el pescado.

Cierre y vuelva a programar 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Servir el pescado acompañado de la verdura y la salsa.

### **MEJILLONES AL VAPOR CON TRES SALSAS**

#### INGREDIENTES

? 1 kg. de mejillones.

? 250 ml.de salsa pesto.

#### 250 m SALSA AJO PEREJIL:

250 ml. de ajo- perejil:

200 ml. de aceite de oliva 0,4?

3 dientes de ajo

70 gr. de hoja de perejil fresco.

#### 250 m SALSA HOLANDESA:

2 yemas de huevo

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de mantequilla

sal

pimienta

un poco de zumo de limón

elaboración:

#### SALSA PESTO:

? Igual que la receta de la salsa pesto verde de la pasta.

#### SALSA AJO PEREJIL:

? Echar los ingredientes en el vaso y programar 4 minutos en velocidad 5-7-9 progresivo.

#### SALSA HOLANDESA:

Ponga la mariposa en las cuchillas. Vierta en el vaso los ingredientes y programe 2 minutos, temperatura 70?, velocidad 3.

Si quiere hacer más cantidad, multiplique los ingredientes por 2 o por 3 y aumente el tiempo varios minutos.

Cocer los mejillones al vapor.

#### SUGERENCIAS

Quitar a los mejillones una de las dos conchas. Disponer en una fuente y cubrir con las salsas a gusto.

Receta tomada de Revista Thermomix

### **MEJILLONES EN SALSA PICANTE**

#### INGREDIENTES

Vaso Thermomix:

Para el sofrito:

- 50 g. de aceite (1/2 Cubilete).
- 100 g. de cebolla.
- 100 g. de pimiento rojo.
- 100 g. de pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.

Para la salsa de tomate:

- 1 bote de 1/2 Kg. de tomate triturado.
- Unas hojas de albahaca.
- 1 Pastilla de caldo de pescado o sal.
- 1 Guindilla pequeña o cayena en polvo.

Varoma:

- 1 Kg. de mejillones limpios.

elaboración:

- \* Lave bien los mejillones y póngalos en el recipiente Varoma. Cierre bien y reserve.
- \* Ponga en el vaso del Thermomix los ingredientes del sofrito y programe 7 minutos a 100°, velocidad 4. (Si desea que quede todo triturado, programe unos segundos a velocidad 6).
- \* Abra y baje con la espátula lo que haya preparado en las paredes del vaso. Agregue los ingredientes de la salsa de tomate. Tape y programe 30 minutos en temperatura Varoma y velocidad 1. Cuando hayan transcurrido 8 ? 9 minutos, quite el cubilete de la tapa y coloque sobre ella el recipiente Varoma.
- \* Cuando acabe el tiempo programado, espere un poco a que baje la temperatura antes de destapar. Compruebe si los mejillones están abiertos. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
- \* Retire una de las conchas de cada mejillón y vaya colocándolos en una fuente de servir. Cúbralos con la salsa de tomate.

### **LENGUADOS RELLENOS AL VAPOR**

#### INGREDIENTES

Para la base:

- 8 filetes de lenguado congelados o 4 lenguados frescos (unos 400 g aprox. Por pieza)
- 300 g de gambas arroceras
- 250 g de palitos de cangrejo

Para el sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 100 g de tomate triturado natural
- 3 dientes de ajo

Para el resto:

- 200 g de agua
- 200 g de cerveza o vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Hojas de perejil en cantidad abundante
- 2 pastillas de caldo de pescado o sal



Pimienta al gusto

elaboración:

Trocee 5 segundos En velocidad 3 1/2 los palitos de cangrejo. Saque y reserve.

Si utiliza lenguados frescos, quíteles la espina, pártala en 2 ó 3º trozos y ?chelas en el vaso junto con las cabezas de las gambas (reserve los cuerpos). Añada el agua y la cerveza o vino y programe 5 minutos, 100º, velocidad 4. Cuando termine, cuele a través de un colador fino y reserve el líquido.

Lave bien el vaso y la tapadera. Eche en el vaso los ingredientes del sofrito, trócelos 6 segundos En velocidad 3 1/2 y a continuación programe 5 minutos, 100º, velocidad 1 1/2. Cuando termine, triture 30 segundos En velocidad 8.

Con la ayuda de la espátula, baje los restos que hayan quedado en las paredes del vaso, incorpore el líquido reservado y mézclelo 10 segundos En velocidad 8.

Añada las pastillas de caldo o sal y la hoja de laurel, y programe 5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Mientras tanto reparta los palitos de cangrejo troceados y los cuerpos de las gambas sobre cada filete de lenguado. Salpimiente, espolvoree con perejil y haga rollitos envolviéndolos con film transparente Albal, procurando que queden bien apretados. Colóquelos en el recipiente Varoma y reserve.

Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1 1/2.

Por último, retire el recipiente y deje reposar. Compruebe si la salsa se ha reducido, de no ser así, programe 8 minutos más a la misma temperatura Y velocidad Añada el perejil picado.

Coloque los rollitos de lenguado en una fuente quitándoles el film. Compruebe la sazón de la salsa y rectifique si es necesario. Viértala sobre los rollitos y sirva muy caliente, con una guarnición de arroz o al gusto.

Sugerencia: Puede utilizar filetes de gallo, fletan, bacalao fresco, etc.

## **CARNE RELLENA DE JAMÓN Y QUESO**

INGREDIENTES:

1 trozo de carne para asar (cerdo o vaca, al gusto) de 1 Kg. a 1 ? Kg..

Jamón serrano o de york en lonchas finas

Queso (si es manchego del bueno mejor que mejor) cortado muy fino

PREPARACIÓN:

Pedir al carnicero que nos abra la carne formando un rectángulo

Extender la carne y ponerle el jamón y el queso.

Enrollar (como un brazo de gitano).

Envolver en plástico transparente muy fuerte y después en papel de aluminio

Cocer en el Varoma durante 45 min. y dejar reposar un poco

Cortar y a comer

## **PECHUGA DE PAVO RELLENA**

INGREDIENTES:

Para el recipiente VAROMA:

1 pechuga de pavo, de unos 900 grs. abierta como un libro (para rellenar y enrollar).

100 grs. de ciruelas pasas sin hueso, troceadas.

100 grs. de uvas pasas

50 grs. de nueces

5 o 6 porciones de quesitos

1 manzana reineta en lonchitas (puede hacerlas con un pela patatas)

Sal y pimienta.

Para las cebollas confitadas:

700 grs. de cebolla.

30 grs. de aceite

70 grs. de mantequilla.  
2 pastillas de caldo de carne  
30 grs. de caramelo líquido  
200 grs. de buen vino tinto  
50 grs. de agua  
Pimienta

PREPARACIÓN: tm-21

Extienda la pechuga, salpimiente y rellene con la manzana, los quesitos y los frutos secos. Deje un borde amplio sin relleno para poder envolver. Haga el rollo apretando bien. Haga un rectángulo de papel de aluminio y ponga la pechuga sobre él. Envuelva procurando que quede bien apretado. Coloque en el centro del recipiente Varoma y ponga patatas, batatas o la guarnición deseada en los lados, en sentido vertical para que no cubran los orificios y permitan la salida del vapor.

Ponga en el vaso los ingredientes de las cebollas confitadas siguiendo los pasos de la receta. Programe 30 min., temp. varoma, vel. 1. Cuando hierva ponga sobre la tapadera el recipiente Varoma. Cuando termine, compruebe que está bien hecho, de no ser así programe unos minutos más. Deje enfriar la pechuga antes de cortarla. Termine la salsa según la receta (mirar en el libro)

Para servirlo, quite el papel, parta la pechuga en rodajas y póngale la salsa de cebolla. Sirva con las patatas y las cebollas o la guarnición elegida.

NOTA: Recuerde que el ancho de la pechuga no debe ser superior al del recipiente Varoma (unos 25 cm. aprox.).

### **DORADA A LA SAL (y crema de lechuga)**

Para el vaso del Thermomix:

- \* 50 g de aceite
- \* 8 ? 10 hojas verdes de lechuga
- \* 2 puerros en rodajas (sólo la parte blanca)
- \* 1 diente de ajo
- \* 1 l. de agua (10 cub.)
- \* 1 ? pastilla de caldo
- \* 1 cucharadita de aceite
- \* Pimienta y unas ramitas de cilantro
- \* 2 quesitos descremados
- \* 40 g de arroz
- \* Agua al gusto

Para el recipiente Varoma:

- \* 1 dorada entera, sin quitar la espina, de 800 g a 1 Kg. (si no cabe bien, córtela la cola y un poco de la parte de la boca)
- \* 1 ? Kg. de sal gorda aproximadamente

Para adornar:

- \* Tomatitos cereza
- \* Aceite de oliva y zumo de limón
- \* Perejil para adornar

Ponga en el recipiente Varoma un lecho de sal gorda. Lave la dorada, sáquela muy bien con papel de cocina y colóquela encima de la sal. Cúbrala con otro tanto de sal gorda, apretando bien para que quede sellado. Tape el recipiente y reserve.

Ponga en el vaso el aceite, los puerros y el ajo, y programe 4 min. a 100°, vel. 1.

Añada las hojas de lechuga bien lavadas, la mitad del agua, la pastilla, el arroz, la pimienta y el cilantro (reserve un poco para espolvorear al final). Triture todo ello en vel. 5 y, después, pase a la vel. 9 para que quede como una crema. Añada el resto del agua, tape y programe 8 min., Temp. Varoma, vel. 1.

Cuando acabe, retire rápidamente el cubilete de la tapa y ponga sobre la misma el recipiente Varoma reservado. Programe 30 min. a Temp. Varoma y vel. 1. (tiene que hacerse con el tiempo justo para llevarlo a la mesa, teniendo en cuenta que, en total, nos llevar? de 38 a 40 min.).

Cuando termine el tiempo, espere unos minutos a que baje la temperatura antes de abrirlo. Retírelo.

Ponga en el vaso los quesitos y agua al gusto, y programe 5 min. a 100°, vel. 2. rectifique la sazón.

Espolvoree con unas hojas de cilantro troceaditas y sirva.

Invierta la tapadera del Varoma, poniendo el recipiente encima y llevándolo así a la mesa. Rompa la sal y saque los 4 filetes de la dorada. Coloque los mismos en los platos, rocíelos con un poco de aceite de oliva y unas gotas de limón y acompañémoslos con tomatitos cereza o rodajitas de tomate y rodajas de limón.

NOTA: No se pondrá el recipiente Varoma sobre la tapadera hasta que no hierva el líquido que está en el vaso.

### **FIAMBRE DE BONITO CON TOMATES RELLENOS (y consomé?)**

Para el vaso del Thermomix:

- \* 1 l. de agua
- \* 1 pechuga de pollo
- \* 1 trozo de jamón serrano para caldo (que no sea rancio)
- \* 1 zanahoria en trozos
- \* 1 nabo en trozos
- \* 1 rama de apio en trozos
- \* 3 rodajas de una mazorca de maíz congelada
- \* 1 puerro (sólo la parte blanca)
- \* 2 pastillas de caldo de ave

Para el Recipiente Varoma:

- \* 4 o 5 tomates
- \* 4 o 5 huevos
- \* Sal y pimienta

Para la Bandeja Varoma:

Rollitos de bonito que haremos con.

- \* 350 g de bonito sin piel ni espinas
- \* 50 g de aceite (1/2 cub.)
- \* 3 dientes de ajo
- \* 50 g de leche desnatada (1/2 cub.)
- \* 2 quesitos desnatados
- \* 100 g de tomate triturado
- \* 2 huevos
- \* Sal y pimienta

Primero haremos los rollitos de bonito. Ponga en el vaso el aceite y programe 3 min. en temp. Varoma y vel. 1. eche los 3 dientes de ajo a través el bocal para que se sofrían. A continuación, incorpore el resto de los ingredientes y mezcle en vel. 5, ayudándose con la espátula, hasta que quede todo homogéneo (no ponga toda la leche, en principio, hasta ver la que admite, ya que no debe quedar una mezcla clara).

Ponga la mezcla en una manga pastelera sin boquilla (poniendo una pinza en cada extremo para que no se salga) y deje reposar durante 30 min. como mínimo.

Corte cuadrados de film transparente y vaya poniendo en el centro un rollo de la mezcla anterior.

Envuélvalo con el papel y vaya colocándolos en la bandeja del Varoma. Reserve.

Ponga en el vaso todos los ingredientes del consomé? y programe 9 min. a Temp. Varoma en vel. 1.

Mientras tanto, vacíe los tomates de semillas ayudándose con una cucharilla. Colóquelos boca abajo sobre papel de cocina. Vaya poniéndolos en el recipiente Varoma, y salpimientelos. Separe las claras de las yemas y reserve estas últimas cada una por separado y ponga dentro de cada tomate una clara. Coloque la bandeja Varoma sobre ellos. Tape y reserve.

Una vez que acabe el tiempo que habíamos programado para el consomé, quite el cubilete de la tapadera y coloque sobre ella el recipiente Varoma reservado. Programe 25 min. a Temp. Varoma y vel. 1.

Acabado este tiempo, espere un poco hasta que baje la temperatura. Destape, retire la bandeja y reserve.

Ponga sobre cada clara, ya cuajada, una yema. Cierre nuevamente y programe 5 min. más a la misma temperatura y velocidad. Compruebe que han cuajado y retire el recipiente.

Añada más agua al consomé, rectifique la sazón y programe 5 min., a 100° en vel. 1 para que se caliente.

Cuele todo y sirva el consomé? con la pechuga de pollo bien troceadita. Parta el fiambre de bonito en rodajas y sírvalo junto con los tomates sobre un lecho de lechuga troceadita.

## **MERLUZA SORPRESA EN PAPILOT (Y ESPÁRRAGOS AL VAPOR)**

Para el vaso del Thermomix:

- \* 800 de agua (También puede hacer una sopa en el vaso, si lo desea vea otras recetas)

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

Para la bandeja varoma:

- \* Un manojo de espárragos verdes (quite la parte dura y procure dejarlos del tamaño adecuado para que quepan en la bandeja)
- \* Sal gorda para espolvorear
- \* 2 huevos duros para adornar

Cueza los huevos y separe las yemas de las claras. Trocee las claras en el Th. durante 4 segundos en velocidad 3 1/2. 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 filetito de merluza sobre éste, una loncha de jamón de York, otra de queso y otro filetito de pescado. Salpimenté, 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 la pondré los espárragos bien lavados y espolvoreados con un poco de sal gorda. Tape bien y reserve.

Ponga en el vaso del Th. el agua, tape y sobre la tapadera, coloque el recipiente Varoma reservado. Programe 30 minutos a 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 10 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1.

Acompañe con una ensalada de rodajas de tomate con aceite, orégano y sal gorda, si lo desea.

NOTA: Utilice solamente las velocidades de cuchilla 1-2 ? 4. Las velocidades 5 a 9 y Turbo son demasiado potentes (peligro de derramamientos) para la cocción con Varoma (lenta). La velocidad 3 (programa de cocción suave) prolongará el tiempo de calentamiento innecesariamente, mientras las velocidades 5 a 9 y Turbo pueden llevar a que rebose el líquido del vaso.

## **PATATAS CON JAMÓN Y HUEVO (y crema de ave)**

Para el vaso del Thermomix

Para el soffrito:

- \* 50 g de aceite (1/2 cub.)
- \* 3 puerros en rodajas (sólo 1 aparte blanca)
- \* 1 zanahoria mediana
- \* 1 diente de ajo

Para la Crema:

- \* 1 pechuga de pollo en trocitos pequeños
- \* 800 g de agua (8 cub.)
- \* 2 huevos duros

- \* 2 pastillas de caldo de ave
- \* Perejil para espolvorear y pimienta
- \* 50 g de Jerez (1/2 cub.)

Para el Recipiente Varoma:

- \* 800 g de patatas peladas y cortadas en rodajas
- \* Perejil
- \* Un hilito de aceite de oliva

Para la bandeja Varoma:

- \* 4 lonchas de jamón de York o pavo
- \* 4 huevos
- \* Sal, pimienta y aceite de oliva
- \* Tomatitos para adornar

Trocee los huevos duros, saque y reserve.

Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso, excepto el aceite, y rállelos durante 20 segundos en vel. 5. añada el aceite, bajando previamente lo que haya quedado en las paredes del vaso con la espátula y programe 5 min. a 100°, vel. 1.

Añada la mitad del agua y triture todo 30 seg., vel. 5, y luego unos segundos más en vel. 9, hasta que está perfectamente triturado. Añada los ingredientes de la crema menos los huevos duros, el perejil y el Jerez y programe 10 min. a Temp. Varoma, vel 1.

Ponga las patatas en rodajas en el recipiente del varoma, espolvoree con perejil y ?cheles un hilito de aceite de oliva. Sobre éstas coloque la bandeja del Varoma en la que pondré las lonchas de jamón y, sobre éstas, los huevos (si lo desea puede separar las claras de las yemas y poner en principio una clara sobre cada loncha, y cuando éstas hayan cuajado, ponga las yemas en medio y termine la cocción. Quedan más bonitas y no tan cuajadas). Espolvoree con sal y pimienta. Tape bien y reserve.

Cuando está hirviendo el contenido del vaso, quite rápidamente el cubilete de la tapadera y coloque encima el recipiente Varoma. Programe 25 min. a Temp. Varoma, vel. 1. Si ha puesto sólo las claras, 5 min. antes de que acabe la cocción, pare la máquina, espere 1 minuto, destape el recipiente Varoma y ponga las yemas en el centro de cada clara. Vuelva a tapar y ponga en marcha la máquina para que acabe la cocción. Cuando haya terminado, verifique la cocción de los huevos y las patatas, y retire el recipiente.

Añada más líquido a la crema de ave si lo desea, así como los huevos duros y el Jerez. Espolvoree con perejil troceado y programe 8 min., a 100°, vel. 1., Rectifique la sazón y sírvala muy caliente. Si no puede comer patatas en su dieta, sustitúyalas por calabacines, espárragos, u otra verdura de su agrado.

### **PECHUGAS RELLENAS (Y CREMA DE CHAMPIÑONES)**

Para el vaso del Thermomix

Sofrito:

- \* 50 g de aceite (1/2 cub.)
- \* 200 g de puerros (sólo la parte blanca)
- \* 100 g de cebolla
- \* 250 g de champiñón blanqueado en limón
- \* 1 diente de ajo

Para el resto:

- \* 600 g de agua (6 cub.)
- \* 2 pastillas de caldo de ave o sal
- \* 4 quesitos desnatados
- \* Pimienta al gusto
- \* Perejil troceado

Para el recipiente Varoma:

- \* De 6 a 8 filetes de pechuga de pollo

- \* 50 g de pasas
- \* De 6 a 8 quesitos desnatados
- \* 200 g de espinacas descongeladas y bien escurridas
- \* Sal y pimienta
- \* Film transparente de cocina para envolver los filetes rellenos

Para la bandeja Varoma:

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

Prepare primero los filetes de pollo. Aplánelos finitos y en cada uno, ponga una pequeña cantidad de espinacas bien escurridas, un queso troceado 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 a 100º, 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 a temperatura Varoma, en velocidad 1. Transcurrido este tiempo, espere un poco a que baje la temperatura, destape y compruebe que los rollitos están 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 a 90º, velocidad 1.

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

### **SALMÓN EN PAPILOT CON SOMBREROS DE CHAMPIÑÓN**

Para el vaso del Thermomix:

- \* 1 l. de agua (10 cub.)
- \* 500 g de judías verdes o acelgas
- \* 1 pastilla de caldo al gusto

Para el recipiente Varoma:

- \* 4 rodajas de salmón
- \* 4 tomatitos cereza? 4 rodajas de tomate
- \* 2 puerros en rodajas muy finitas (sólo la parte blanca)
- \* Unas ramitas de eneldo
- \* Aceite para pincelar
- \* 4 láminas de papel de aluminio para hacer los paquetes, o papel vegetal

Para la bandeja Varoma:

- \* 13 ? 15 champiñones sin los tallos
- \* Pan rallado con ajo y perejil
- \* 100 g de jamón serrano o de York troceado pequeño
- \* Aceite de oliva
- \* Sal y pimienta

Trocee el jamón dejándolo menudito. Saque y reserve.

Ponga el litro de agua en el vaso del Thermomix y programe 10 min. a 100º en vel. 2.

Mientras tanto, prepare los papillot. Pincele el papel de aluminio con un poco de aceite (por la parte blanca). Ponga unas rodajas de puerro finitas y encima las rodajas de salmón, que habrá salpimentado previamente por los 2 lados. Eche por encima un hilito de aceite y unas ramitas de eneldo y proceda a cerrar el paquete. Haga lo mismo con el resto de las rodajas y coloque los paquetitos en el recipiente del varoma.

Sobre éstos, coloque la bandeja del varoma con los champiñones en cuyo hueco habremos puesto 1 cucharadita del jamón troceado, espolvoreado con el pan rallado con ajo y perejil (si su dieta es muy estricta, ponga el perejil sin el pan). Rocíe con un poquito de aceite y salpimenté si es jamón de York (si es jamón serrano, suprima la sal). Tape bien el recipiente Varoma y reserve.

Cuando el agua hierva, añada la verdura elegida y tape. Ponga el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 20 min. a Temp. Varoma, vel. 1.

Acabado este tiempo, espere un poco a que baje la temperatura; abra el varoma y compruebe que los champiñones y el pescado están a punto. Compruebe también que la verdura del vaso está cocida. De no ser así, programe 5 min. más.

Sirva el salmón en los paquetes, acompañado con los champiñones y, si lo desea, unos tomatitos cereza. Sirva la verdura escurrida, con un poquito de aceite y limón o vinagre.

NOTA: No tire el caldo de haber cocido la verdura. Puede tomarlo como un consomé?.

### **TURBANTES DE PESCADO, BROCHETAS (y crema de calabacín)**

Para el vaso del Thermomix:

- \* 800 g de agua (8 cub.)
- \* 1 pastilla de caldo de pescado
- \* Hierbas aromáticas de al gusto (laurel, tomillo, pimienta, orégano, perejil, romero, estragón, etc...)
- \* 300 g de calabacines pelados en rodajas
- \* 100 g de puerros en rodajas (sólo la parte blanca)
- \* 100 g de cebolla troceada
- \* 1 diente de ajo troceado

Para el recipiente Varoma:

- \* 8 medallones de rape
- \* Láminas de calabacín con piel (hacerlas con ayuda del pela patatas)
- \* Tiras del pimiento del Piquillo (opcional)
- \* Aceite de oliva para pintar, sal y pimienta

Para la bandeja Varoma:

- \* 8 gambas o langostinos pequeños
- \* 8 tomatitos cereza
- \* Trozos de pimiento verde y pimiento rojo
- \* Trozos de rape

(Puede poner champiñones o la verdura que quiera)

Forre las brochetas, y colóquelas en la bandeja del Varoma. Reserve.

En el recipiente Varoma, coloque los medallones de rape envueltos en las tiras de calabacín, sujetándolos con los palillos. Pincéelos con aceite y salpimenté. Sobre los medallones, ponga la bandeja del Varoma con las brochetas. Ponga la tapadera, compruebe que queda perfectamente cerrado y reserve.

En el vaso, ponga todos los ingredientes y las hierbas elegidas. Tape y programe 30 min. a Temp. Varoma, vel. 1. cuando hayan transcurrido de 8 a 9 minutos y vea que empieza a salir vapor, quite el cubilete de la tapa y coloque el recipiente Varoma sobre la misma.

Cuando acabe el tiempo programado, espere a que baje la temperatura, destape y compruebe que las brochetas y el pescado están bien hechos. Retírelo.

Con lo que tenemos en el vaso, podemos hacer una crema ligera de calabacín o una salsa de dieta.

Si quiere hacer la crema, añada un poco más de agua, triture en vel. 5 y suba después a 9 hasta comprobar que quede bien triturado.

Si desea hacer la salsa de dieta, retire del vaso más de la mitad del agua y triture todo rectificando la sazón (tiene que quedar una salsa ni muy clara ni espesa). Sirva esta salsa con el pescado y adorne los turbantes con tiritas de pimientos del Piquillo

### **VERBENA DE VERDURAS CON VINAGRETA (y crema de espárragos)**

(Para 8 personas)

#### **PARA EL VASO DEL THERMOMIX**

Para la Vinagreta:

- \* 60 g de aceite de oliva
- \* 20 g de vinagre
- \* 100 g. de pimiento verde
- \* 100 g. de pimiento rojo
- \* 100 g. de cebolla
- \* 1 huevo duro
- \* Hojas de perejil y sal

Para la Crema:

- \* 50 g de aceite (1/2 cub.)
- \* 800 g de agua (8 cub.)
- \* 300 g de espárragos (los tallos)
- \* 150 g de puerros (sólo la parte blanca)
- \* 1 diente de ajo
- \* 1 pastilla de caldo de pollo
- \* Pimienta y perejil.

#### **PARA EL RECIPIENTE VAROMA:**

- \* 500 g. de patatas con piel
- \* 300 g. de berenjenas
- \* 150 g. de zanahorias
- \* 150 g. de alcachofas naturales o congeladas
- \* 100 g de cebolla
- \* Aceite de oliva, sal y pimienta

#### **PARA LA BANDEJA VAROMA:**

- \* 200 g. de guisantes (pueden ser congelados)
- \* 300 g. de calabacines
- \* Las yemas de los espárragos de la crema

Ponga en el vaso todos los ingredientes de la vinagreta y trócelos 6 segundos en velocidad 3 1/2. Vierta en una salsera y reserve.

Eche en el vaso el aceite, los puerros en rodajas y el diente de ajo. Programe 5 minutos a 100°, velocidad 1

Ponga las verduras en el recipiente Varoma. Separe las yemas de los espárragos y póngalos en la bandeja Varoma, junto con los guisantes y el calabacín en rodajas finas. Coloque ésta en el recipiente, sobre el resto de las verduras, túpelo bien y reserve.

A lo que tenemos en el vaso, añada los tallos de los espárragos (sin la parte dura) troceados. Ponga la mitad del agua y triture bien en velocidad 5 y después en la 9.

Incorpore el resto del agua, la pastilla y la pimienta y programe 9 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1. Cuando salga vapor, quite el cubilete y ponga el recipiente Varoma sobre la tapadera.

Programe 30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Cuando acabe el tiempo, espere unos minutos antes de destaparlo. Compruebe la cocción de las verduras y si fuera necesario, programe 5 minutos más.

Retire el recipiente y pruebe la crema de espárragos que tenemos en el vaso. Si viese que queda fibra del espárrago, cuélelo. Puede añadir más agua o leche descremada con un quesito descremado, si lo desea. Rectifique la sazón y espolvoree con perejil picadito.



Eche la crema en una sopera y adorne con las yemas de los espárragos que tenemos en la bandeja del Varoma. Sirva las verduras con la vinagreta al gusto

### **MILHOJAS DE IBÉRICO REGADAS CON SALSA DE MEMBRILLO**

#### INGREDIENTES:

2 solomillos de cerdo ibérico  
100 grs. de jamón ibérico muy finito  
140 grs. de jamón de york muy finito  
140 grs. de queso en lonchas muy finitas  
140 grs. de beicon en lonchas muy finitas  
140 grs. de ciruelas pasas sin hueso  
Sal y pimienta

Para la salsa:

Para finalizar

150 grs. de champiñones laminados  
sal y pimienta

Sofrito:

350 grs. de cebolla  
50 grs. de mantequilla  
30 grs. de aceite

2ª parte:

150 grs. de nata líquida  
200 grs. de membrillo (recomendamos la marca Santa Teresa)

#### PREPARACIÓN: TM - 21

Pídale al carnicero que abra los solomillos formando un rectángulo con cada uno y dejándolos muy finitos. Salpimiéntelos y vaya rellenándolos por el siguiente orden: Una capa de jamón ibérico, una capa de jamón de york y una capa de queso

Enrolle el solomillo como si fuera un brazo de gitano apretando bien. En la parte del cierre coloque las ciruelas pasas y envuelva todo el rollo con las lonchas de beicon.

A continuación envuelva cada rollo con film transparente, apretándolo muy bien. Déjelos reposar en el frigorífico.

Ponga? litro de agua en el vaso del Thermomix con un poquito de sal y programe 5 min., temp. varoma, vel. 1.

Coloque los solomillos en el recipiente Varoma; programe 30 min., temp. varoma, vel.2. Déjelos enfriar y trínchelos Sírvalos con la salsa de membrillo bien caliente.

Preparación de la salsa de membrillo:

Lave bien los champiñones. Rocíelos con zumo de limón para que no se oscurezcan y resérvelos.

Ponga en el vaso del Thermomix los ingredientes del sofrito y trocee durante 6 segundos a velocidad 3 y ?.

A continuación programe 15 min., temp. varoma, vel.1. Añada la nata y el membrillo y triture a velocidad máxima durante 25 segundos.

Por último incorpore los champiñones, salpimiente y programe 10 min. temp. 100° vel.1.

### **SOLOMILLOS CON SALSA DE VINO TINTO Y UVAS**

#### INGREDIENTES:

Para el recipiente Varoma:

2 solomillos de cerdo  
Sal y pimienta

Guarnición:

750 grs. de patatas o batatas

Para la salsa:

30 grs. de aceite

50 grs. de mantequilla

250 grs. de cebolla

2 dientes de ajo

350 grs. de buen vino tinto

350 grs. de vino de Jerez dulce

1 pastilla de caldo de carne, o 100 grs. de caldo de carne

250 grs. de uvas blancas peladas y sin semillas

#### PREPARACIÓN: TH - 21

Salpimiente los solomillos, píntelos ligeramente con caramelo líquido, pegue unas uvas sin pepitas ni piel sobre ellos y envuélvalos en una capa de film transparente formando un rulo y apretando bien. Envuélvalos una 2ª vez con papel de aluminio, apretándolos bien, y póngalos en el recipiente Varoma.

Ponga alrededor de las mismas rodajas gorditas de patata o batata, sin quitarles la piel. Tape y reserve. Ponga en el vaso el aceite, la mantequilla, la cebolla y el ajo. Trocee 10 seg., vel. 3 ? y a continuación programe 10 min., temp. varoma, vel. 1.

Añada el resto de los ingredientes, menos las uvas, y programe 30 min., temp. varoma, vel. 1, poniendo el recipiente Varoma con los solomillos encima de la tapadera.

Cuando termine, triture 15 seg. En vel. máxima. Compruebe que la carne se ha hecho y que la salsa ha reducido bien, en caso contrario, programe otros 10 min. A la misma temperatura y velocidad.

Por último, retire el recipiente Varoma, incorpore las uvas y programe 2 min., temp. varoma, vel. 1.

#### **PECHUGAS DE LAMIOLA**

Ingredientes:

8 Filetes de pechuga de pollo

1 lata pequeña de Foigras

unas hojas de espinacas

50 grs. de nueces

4 lonchas de queso

4 lonchas de jamón york finas

50 grs. pasas de corinto

200 grs. vino blanco

Para la salsa:

200 grs. de cebolla

2 zanahorias

3 dientes de ajo

50 grs. de aceite

170 grs. de vino blanco

3 manzanas

Preparación:

Se coloca filete de pollo, capa de foigras y unos trozos de hojas de espinacas, filete de pollo, loncha de queso nuez desmenuzada, loncha de york y pasas de corinto y terminamos con filete de pollo, lo envolvemos en papel de film bien apretado pinchar el film con una aguja y lo colocamos en el Varoma.

Para la salsa:

Ponemos la cebolla, la zanahoria y el ajo, lo picamos 4 seg. en vel. 5. Añadir el aceite y rehogar 7 min.

temp. varoma vel. 1. Cuando se pare ponemos las manzanas en trozos 4 seg. vel5 añadimos el vino y las pasas de corinto que nos han sobrado. Colocamos el varoma sobre el vaso y programamos 35 min. vel 3 temp. varoma.

Dejamos enfriar la carne y después la cortamos en rajas finas las colocamos en una fuente y las servimos con la salsa por encima.

Nota: Si nos gusta la salsa más fina la trituramos un poco más.

### **MERLUZA A LA SALSAS DE ALMENDRAS**

#### **INGREDIENTES**

500 gr. de merluza  
100 gr. de almendras tostadas  
3/4 de cubilete de aceite de oliva  
2 1/2 cubiletes de agua  
1 cubilete de vino blanco  
1 cebolla  
1 diente de ajo, 2 ramitas de perejil  
sal y pimienta al gusto.

#### **elaboración:**

Se coloca el pescado con sal y pimienta en el varoma. Reservar.

Poner el aceite, la cebolla, el ajo y el perejil en el vaso. Programar 5 minutos, 100 % velocidad 4.

Cuando pare la máquina, añadir las almendras trituradas previamente y el agua, y la sal. Colocar el recipiente varoma con el pescado, programar 10 minutos, temperatura varoma velocidad 4.

Cuando falten 3 minutos para terminar, poner en el vaso el vino.

Poner el pescado en una fuente y tirar la salsa por encima, espolvorear con perejil, se puede adornar con huevo duro.

### **Salchichas caseras con salsa de zanahoria y puré de patata**

#### **Ingredientes:**

#### **PARA LAS SALCHICHAS:**

1 Pastilla de caldo  
1 Huevo  
1 Diente de ajo  
? Carne picada (de ternera, pollo, pavo, cerdo) yo ahora he utilizado ternera y cerdo para que sean más jugosas)  
2 Pan remojado en leche  
? Vaso de Leche

#### **PARA LA SALSAS DE ZANAHORIAS Y PURE DE PATATAS:**

4 o 5 zanahorias grandes  
1 Cebolla  
1 Diente de ajo  
? Vaso de vino  
1 ? Vaso de agua.  
? Cubilete de aceite de oliva  
Una pizca de sal.

250gr. De Patas (cortadas en rodajas)  
50gr. Mantequilla  
Leche según os guste de espeso el puré.  
Sal

#### **Instrucciones:**

#### **PREPARACION SALCHICHAS:**

1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la Th y en velocidad 5 7 9 hasta crear una pasta homogénea.
2. Poner en una manga pastelera y sobre plástico de cocina hacer churros, y enrollarlos bien apretados y formar una especie de caramelo largo y reservar en la bandeja del varoma.

#### PREPARACION SALSA:

1. Poner en Temp varoma 5 min vel.1 el aceite a calentar, mientras preparamos las verduras.
2. Poner las verduras en el vaso 15min. Vel 2 en temp. varoma.
3. Poner en la bandeja del varoma las salchichas y debajo las patatas en rodadas, tapar y poner 15 min. En varoma velocidad 2.

#### **Pastel de espinacas.**

(8 personas)

- 250 gr. de pan rallado.
- 500 gr. de espinacas.
- Una hoja de albahaca y otra de laurel.
- 300 gr. de yogur.
- 100 gr. de nueces.
- 30 gr. de maicena.
- Pimienta.

Para la guarnición:

- Tomate.
- Mahonesa.

Poner en el vaso el yogur y las espinacas y programar 10 minutos a 100° en velocidad 1. Terminada la cocción, llevar lentamente a velocidad turbo, durante un minuto (si las espinacas estuvieran congeladas, la cocción será de 20 minutos). Unir todos los demás ingredientes menos las nueces y dejar 3 minutos en velocidad espiga, ayudándose con la espátula, hasta obtener una pasta homogénea. Añadir las nueces, 30 segundos a velocidad 4 y dejarlo a un lado. Lavar el vaso y poner un litro de agua, 10 minutos a 100° y velocidad 1. Dividir la mezcla en dos partes y enrollarlo en un film transparente, dándole la forma de un salchichón. Poner los dos rollos en el varoma y cuando el agua hierva ponerlo sobre la tapadera de la th y dejarlo 50 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Terminada la cocción, dejar enfriar los rollos y ponerlos en el frigorífico durante una noche. Servir cortado en rodajitas de un centímetro y adornarlo con lonchitas de tomate y copetes de mahonesa.

#### **Arroz al vapor a la irán?**

(6 personas)

- 300 gr. de arroz de grano largo.
- 40 gr. de mantequilla.
- Sal.

Poner en el vaso un litro de agua y la sal, 10 minutos a 100° en velocidad 1. Cuando el agua hierva, colocar el cestillo con el arroz: 5 minutos en temperatura varoma y velocidad 1. En ese momento, poner la mantequilla en un bol de aluminio para que se ablande. Ponerlo en el varoma y colocarlo sobre el vaso. Pasados cinco minutos, sacar el cestillo con el arroz, ponerlo en el contenedor con la mantequilla derretida, mezclar y ultimar la cocción: 25 minutos en temperatura varoma y velocidad 1. Servirlo como acompañamiento de cualquier comida. Se puede usar arroz integral, aumentando los tiempos de cocción: 10 minutos en el cestillo y 40 minutos en el varoma.

#### **Calamares con alcachofas y guisantes**

(4 personas)

- 800 gr. de calamares, frescos o congelados.
- 5 alcachofas.
- 200 gr. de guisantes, frescos o congelados.
- 100 gr. de aceite.
- Vino blanco seco.
- Un diente de ajo.
- Perejil triturado.
- Pimentón (opcional)
- Sal.
- Pimienta.

Limpiar los calamares y cortarlos en anillas. Meter en el vaso el aceite y el ajo 3 minutos a 100° en velocidad 4. Colocar la mariposa y meter los calamares. Salar y cocinar 5 minutos a 100° en velocidad 1.

Añadir un cubilete de vino y poner 3 minutos a 100° en velocidad 1. Añadirle otra medida de agua y dejar 25 minutos en temperatura varoma en velocidad 1. Colocar en el varoma los corazones de alcachofa o las alcachofas en hojas y en la segunda bandeja los guisantes. Después de 5 minutos, colocarlo sobre el bocal. Al acabar la cocción, colocar los calamares, las alcachofas y los guisantes en una bandeja de servir y espolvorear con perejil triturado. Se puede sustituir los calamares por sepia.

### **Manzanas al vapor con zabaione de Calvados.**

(6 personas)

- 4 manzanas Granny Smith.
- Zumo de medio limón.

Para el zabaione:

- 2 huevos y dos yemas.
- 120 gr. de azúcar.
- 150 gr. de vino blanco seco.
- 1/2 cubilete de Calvados.

Poner en el vaso 400 gr. de agua 5 minutos a 100° en velocidad 1. Entre tanto, pelar las manzanas, quitarles las semillas, cortarlas en láminas, bajarlas con el zumo de limón y colocarlas en el varoma. Cuando el agua hierva, colocar el varoma, 12 minutos en temperatura varoma y velocidad 1. Colocar las manzanas en una fuente de servir y dejarlas enfriar. Sacar el agua de la cocción, colocar la mariposa y poner en el vaso todos los ingredientes para el zabaione durante 5 minutos a 70° en velocidad 3. Poner el zabaione sobre las manzanas y servirlo caliente o frío del frigorífico, según se desee.

Nota: a falta de Calvados, una medida de grappa o dos medidas de sidra.

### **ARROZ EN VAROMA (de luziglesias)**

- \* 1 diente de ajo
- \* Hojas de perejil
- \* 1 pastilla de avecrem
- \* 200 gr. de agua
- \* 100 gr. de vino blanco
- \* 50 gr. de aceite
- \* 180 gr. de arroz
- \* 6 moldes individuales de flan Albal

Poner el ajo, el perejil y el avecrem en el vaso y triturar 5 segundos en vel. 5. Añadir el agua, el vino y el aceite y mezclar 15 seg. en vel.6.

A continuación; poner en cada flanera: 30 grs. de arroz y 50 gr. de esta mezcla y colocar las flaneras en el varoma.

Yo coloco el varoma al mismo tiempo que se pone el pollo, y lo quito cuando ya pasaron los 30 minutos. A la hora de servir desmoldar cada flanera en un plato.

### **ALBONDIGAS EN SALSA (Raqui)**

- 1/2 kg. carne picada
- 3 patatas
- 1/2 g. de brócoli
- 1 brick de nata, (yo puse leche desnatada sin medir, a ojómetro)

PARA MACERAR LA CARNE:

- 2 huevos crudos
- 50 grs. cebolla
- 50 gr. leche desnatada
- 2 dientes de ajo picaditos
- pan duro (yo puse un poco de pan rallado)
- sal, perejil, pimienta y nuez moscada
- Triturar a velocidad 5-8 durante 20 seg. y mezclar con la carne en un bol.

## SOFRITO:

2 cebollas (yo puse un puerro grande)  
1 diente de ajo  
1 pimiento verde italiano  
Trocear en veloc. 4 2 seg. y añadir 50 gr. aceite  
Sofreír 10 min. tmp. varoma, veloc. 1

Mientras tanto hacer las bolas, mojándose las manos en vinagre balsámico, y repartirlas en el piso superior del varoma (si no te caben todas también en el inferior).  
Partir las patatas en cuadraditos poner en la parte de abajo del varoma, y encima el brócoli.

## PARA LA SALSA:

Añadir al sofrito:  
1 zanahoria a trozos  
100 gr. manzanilla o fino  
50 gr. de tomate  
30 gr. vinagre balsámico  
150 gr. agua  
10 gr. de sal  
Hierbas provenzales, pimienta, nuez moscada.

Programar 30 min. temp. varoma, veloc. 1

Volcar las albóndigas en un recipiente.  
Triturar la salsa durante 30 seg. veloc. 8. Añadir la nata (yo le puse leche desnatada), mezclar y dejar la salsa con la textura deseada.

Echar las patatas y el brócoli en una fuente, y encima las albóndigas, y cubrir todo con la salsa.

## **CREMA DE OSTRAS (no es Thermomix pero alguien la adaptar?)**

6 u 8 ostras medianas  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cucharadita de cebolla picada  
1 cucharada de harina  
1 taza de leche  
Sal y pimienta al gusto  
1 cucharada de crema fresca  
1/8 cucharadita de sal de ajo  
Decorar con cuadritos de pan tostado  
Servir con galletas saladas o con pan con ajo.

### Procedimiento

En una olla pequeña o mediana, derretir la mantequilla o margarina, Agregar la cebolla, cocinar por 2 minutos, cuando este transparente, incorporar la harina cocinar 1 minuto, agregar la leche, mover constantemente, cuando rompa hervor, incorporar las ostras.

Corregir de sazón, con sal y pimienta.

Sacar del fuego colocar en la taza de la licuadora, licuar rápidamente.  
Servir caliente con un poco de crema fresca y cuadritos de pan para decorar.

También se le puede rociar paprika o perejil.

## **TORTILLA DE PATATA**

### INGREDIENTES

100 gr de aceite de oliva  
100 gr de agua  
700 gr de patatas para freír  
6 huevos  
sal

### PREPARACIÓN

Ponga en el vaso del Thermomix el aceite y el agua, y programe 3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. Mientras tanto, pele las patatas y pártalas como para tortilla. Ponga la mariposa en las cuchillas. Eche en el vaso las patatas y un poco de sal y programe 12 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Compruebe que la patata ha quedado hecha, de no ser así, programe 1 minuto más a la misma temperatura y velocidad. Vierta el contenido del vaso en el cestillo para escurrir bien el aceite. Sin lavar el vaso, eche en el mismo, los huevos y la sal y mezcle durante 10 segundos en velocidad 3. Incorpore las patatas al vaso y déjelo en reposo hasta que vaya a cuajarlo.

Y ya está lista para cuajarla en la sartén.

### Pastel de zarangollo

400gr de calabacines pelados y cortados en cuartos  
400gr de cebolla cortada en cuartos  
70 gr de aceite, sal y pimienta  
5 huevos.

Para la salsa  
30 gr de aceite  
100gr de cebolla  
100gr de tomate natural triturado  
4 pimientos del piquillo  
200gr de nata líquida para cocinar o 1 latita de nata la lechera  
Sal y pimienta al gusto

Para gratinar  
1 diente de ajo  
100gr de leche  
300gr de aceite  
1 cucharadita de zumo de limón y sal

Trocee el calabacín durante 2 segundos en velocidad 3 ? . Saque y reserve. Después trocee la cebolla durante 3 segundos a la misma velocidad. Saque y reserve

Ponga la mariposa en las cuchillas, eche el aceite y la cebolla y programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. A continuación añada el calabacín, sazone y programe 20 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 ? . Eche los 5 huevos y mezcle 10 segundos en velocidad 1 ? .

3ª pincele un molde, que quepa en el recipiente varoma, con aceite (recomendamos los moldes albal igloo de 1 litro de capacidad), y eche la mezcla del vaso. Tape bien y cubra con papel de aluminio. Póngalo dentro del recipiente varoma, cubra con papel de cocina y tape. Reserve.

4ª ponga en el vaso ? litro de agua y programe 6 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Cuando termine, coloque el recipiente varoma sobre la tapadera y vuelva a programar 35 minutos temperatura varoma, velocidad 2.1 cuando acabe. déjelo enfriar dentro del molde.

5? eche en el vaso los ingredientes para la salsa excepto la nata y los pimientos del piquillo. Programe 7 minutos, 100° velocidad 4. Añada la nata y los pimientos y programe 3 minutos, 100°, velocidad 5. Cuando acabe, mezcle unos minutos en velocidad 9. sazone con sal y pimienta y reserve

6? haga una mayonesa. Con la maquina en marcha, en velocidad 6, eche el diente de ajo a través del bocal. A continuación baje con la espátula los restos de las paredes y añada la leche, sal y el zumo de limón. Mezcle unos segundos en velocidad 5, después programe 2 minutos, 40° velocidad 5 e incorpore el aceite poco a poco, echándolo sobre la tapadera y sin quitar el cubilete, para que vaya cayendo despacio.

7? corte el pastel, ya frío en rebanadas (un por ración. Cubra el fondo de una fuente con la salsa y ponga encima las rebanadas de pastel cubra cada rebanada con la mayonesa y gratine unos minutos hasta que está dorado. Sirva de inmediato

### **ROLLITOS DE JAMON SERRANO CON CARNE PICADA**

Ingredientes:

Ingredientes:

Para los canelones:

+200 gr. De Jamón serrano  
600 gr. Carne picada de pollo  
1 Diente de ajo muy picadito  
Pan rallado  
1 Huevo  
100+- Leche entera  
Una pizca pimienta negra.

Para la salsa:

2 Cebollas  
2 Dientes de ajo  
1 Manzana  
2 Zanahorias  
50 ml aceite de oliva  
1 Pastilla de caldo  
100 ml. Vino blanco  
50 ml. Brandy  
250 ml. agua

Instrucciones:

1. Poner en el vaso las verduras y picar 40 seg. Vel. 3 ?
2. echar el aceite y programar 12 min, vel. 2 temp. Varoma
3. Mientras, juntar todos los ingredientes de los canelones menos el jamón.
4. Estirar una loncha de jamón y poner encima la carne picada con el resto de los ingredientes y formar un rollo y reservar y así hasta terminar con toda la carne picada. poner en la bandeja del varoma.
5. Poner la mariposa el agua, vino brandy y pastilla de caldo y programar 30 min vel 1 temp. Varoma.
6. Cuando salga mucho vapor por el vocal poner el varoma encima.
7. Cuando termine pasar a una fuente los canelones y comprobar que la salsa esta tan fina como nos guste sino pasarla un poco más en vel. 5-7-9 con cuidado de no salpicarnos para no quemarnos
8. Salsear y servir.

### **SOLOMILLO CON SALSA DE MANZANAS**

INGREDIENTES.

SOLOMILLO DE CERDO EN UNA PIEZA

HARINA PARA FREIR



2 MANZANAS  
1 CEBOLLA  
2 ZANAHORIAS  
UN VASITO DE VINO BLANCO  
SAL  
ACEITE  
PREPARACION:

Se pone en el vaso las 2 manzanas peladas y troceadas, la cebolla troceada y las zanahorias peladas y troceadas también junto con el aceite yo lo echo a ojo y añado si hace falta mas.lo pongo a temperatura 90 velocidad 4 unos 20 minutos. Aparte pongo aceite en una cacerola, salpimiento y enharino los solomillos y cuando está el aceite bien calentito los pongo en la cacerola que se doren por fuera, los aparto los corto a rodajitas pongo la salsa en la cacerola con el juguito que ha soltado la carne al córtala y le dejo que de todo juntito un hervor carne y salsa y a servir.

Normalmente los acompaño con nidos de patatas rellenos de menestra pero la presentación ya es al gusto. Es un plato muy sencillo que te saca de un apuro y que siempre quedas bien.

### **Salmorejo**

Los ingredientes:

1 kilo de tomates maduros  
200 gr de pan del día anterior  
250 ml de aceite de oliva  
sal y vinagre  
Un diente de ajo (opcional)

Preparación tradicional:

Se pone el pan troceado en la batidora y se añaden los ingredientes líquidos para mojarlo y los tomates pelados, el diente de ajo y la sal. Se bate hasta que está todo bien triturado.

Preparación en Thermomix:

Poner en el vaso los tomates lavados y una puntita de diente de ajo y triturar progresivamente en velocidad 5-7-9 hasta que quede totalmente triturado.

Añadir el pan troceado, el aceite, el vinagre y la sal y volver a triturar hasta conseguir una crema homogénea. A diferencia del gazpacho que es líquido, el salmorejo tiene una consistencia similar a una crema de verdura. Con estas cantidades sale en un punto estupendo.

Servir bien frío, con el acompañamiento elegido y un chorreoncito de un buen aceite de oliva virgen, y a la mesa.

### **Limonada de leche**

2 limones quitados solo los pipos (los que encontréis claro)  
2 botes de 410 gr. leche ideal (o leche desnatada)  
60 gr. azúcar

2 bandejas de hielo para el final

Ponemos los limones troceados con su piel, quitando todos los pipos que podamos, el azúcar y la leche. Vamos subiendo velocidad hasta llegar a 7, dejamos 2 minutos. Si le damos directamente al 7 se nos puede salir parte de la leche por la zona del cubilete, en cambio de esta forma progresiva no se sale nada de nada.

Al cabo de 2 minutos bajamos a velocidad 2, y vamos añadiendo los hielos, cuando estén todos, otra vez, velocidad progresiva hasta 7, y cuando dejemos de oír los hielos paramos y colamos bien en una jarra de esas de limonada o sangría.

## **CALDEIRADA DE SEPIA O PULPO AL VAROMA**

Ingredientes:

- ? 600 gr. de sepia limpia y troceada
- ? 200 gr. de tomate triturado
- ? 100 gr. de aceite
- ? 50 gr. de vinagre
- ? 4 dientes de ajo
- ? 400 gr. de cebolla
- ? 3 hojas de laurel
- ? 1 pimiento verde
- ? 2 cucharaditas de sal
- ? 3 cucharaditas de pimentón dulce
- ? 1,400 kg. de patatas troceadas
- ? 170 gr. de agua

Preparación:

Poner en el Thermomix la cebolla, el pimiento, los ajos y trocear 12 segundos, velocidad 3 ayudándote con la espátula; añadir el tomate y el aceite y programar temperatura varoma, velocidad 1. Añadir la sepia, el pimentón, vinagre, sal y el laurel y programar 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Añadir el agua y 200 gr. de patatas troceadas. En el recipiente varoma ponemos el resto de la patata a trozos y programamos 40 min temperatura varoma velo 1.

Una vez terminado juntamos las patatas y la sepia en un recipiente y lo dejamos reposar. Mientras en el Thermomix ponemos un poco de agua con sal y la calentamos 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 5. Este caldo lo añadimos la sepia y lo dejamos reposar todo.

## **SOPA EXÓTICA DE PEPINO**

Ingredientes (4 personas):

- 2 pepinos.
- 1 cebolla.
- 1 patata mediana.
- 200 ml. nata, (leche entera o desnatada).
- 40 gr. mantequilla o 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 500 ml. de agua.
- cucharadita de pimienta negra molida.
- Una pizca de sal y otra de azúcar.
- Hojas de cilantro picadas para decorar.

PREPARACIÓN:

- 1.- Poner en el vaso en el orden indicado la cebolla la patata y los pepinos cortados en cuatro trozos y trocear en el 5 durante 4-5 segundos.
  - 2.- Añadir la mantequilla, (o el aceite) junto con la sal el azúcar y la pimienta molida y sofreír el conjunto al 2 durante 10 min. en temperatura varoma.
  - 3.- Cuando termine añadiremos el agua y dejaremos cocer en la velocidad 2 y temperatura varoma otros 15 min. desde que el agua hierva.
  - 4.- Agregamos la nata, (o leche desnatada si lo queremos hacer más ligero), y ahora sin calor lo trituramos todo en el 10 de 2 a 3 min.
  - 5.- Rectificamos de sal, pimienta y azúcar si fuera necesario y lo servimos decorando con hojas de cilantro picaditas o espolvoreamos un buen pimentón.
- Esta sopa es tan buena caliente como fría.

## **Pudding de Pan**

### Ingredientes

- Una barra de pan del día anterior (250 gr.)
- ? litro de leche
- ? litro de nata
- 5 huevos
- Un chorreón de miel
- 6 cucharadas de azúcar (se me olvido ponerla en la foto)
- Canela al gusto
- Ralladura de limón o unas gotas de aroma de limón

### Preparación

Triturar la barra de pan en la Thermomix vel. 5-7-9. Añadir el resto de ingredientes vel. 5, tiempo 3 minutos.

Caramelizar el molde y verter la mezcla

Poner un molde de albal de 1 litro en el varoma.

Durante 60 minutos, con un litro de agua en el vaso y vel. 2

La receta da para 2 pudin, la autora ha hecho 1 pudding en el Varoma y otro pudding en el horno tradicional al baño Maria.

Si queréis ver la receta completa mirad aquí:

<http://www.mundorecetas.com/recetas-de-cocina/recetas-postt171101.html>

## **ARROZ AL VAROMA**

- \* 1 Ajo
- \* Hojas de perejil
- \* 1 pastilla de verduras
- \* 200 ml. de agua
- \* 100 ml. de vino blanco
- \* 50 ml. de aceite
- \* 180 gr. de arroz
- \* 6 moldes individuales de flan Albal

Poner el ajo, el perejil y la pastilla en el vaso y triturar 5seg. en vel. 5. Añadir el agua, el vino y el aceite y mezclar 1