

Crema fría de melón y manzana al toque de limón y menta (con Thermomix)

INGREDIENTES:

- 800 g de melón pelado y sin pepitas
- 120 g de manzana pelada
- la ralladura de piel de medio limón
- 5 hojas de menta fresca)
- 120 g de caldo de verduras frío (podéis hacerlo también con agua y media pastilla de caldo, pero dejadlo enfriar)
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de nata líquida vegetal para cocinar
- 1 pellizco de pimienta

PREPARACIÓN:

- 1) Introducimos en el vaso la piel del limón y la menta. Los trituramos 30 segundos a velocidad progresiva 5/10.
- 2) Bajamos los restos con la espátula y añadimos el melón troceado, la manzana troceada, el caldo y la sal. Trituramos 1 minuto a velocidad progresiva 5/10.
- 3) Añadimos la nata y mezclamos durante 20 segundos a velocidad 3. Corregimos de sal y a disfrutar!



Espaguetis de verduras con pesto de menta (con Thermomix)

INGREDIENTES:

*Para el pesto

- 1 ½ cucharadas de zumo de lima
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de espinacas baby frescas
- 50 g de pistachos salados pelados
- 1 diente de ajo
- ¼ de cucharadita de sal

*Espaguetis de zanahoria y Calabacín

- 500 g de agua
- 1 - 2 calabacines (aprox. 200 g), pelados y cortados en espaguetis
- 1 - 2 zanahorias (aprox. 200 g), pelados y cortadas en espaguetis
- 100 g de tirabeques (cortados en tiras finas)
- 40 - 50 g de queso parmesano en lascas
- 1 - 2 pellizcos de pimienta molida

PREPARACIÓN:

*Pesto de menta

- 1)Ponga una jarra pequeña sobre la tapa del vaso con el zumo de lima y añada el aceite y reserve.
- 2)Ponga en el vaso 100 g de espinacas baby y trocee 3 seg/vel 5. Con la espátula, baje las espinacas hacia el fondo del vaso.
- 3)Añada la menta, los pistachos, el ajo, la sal y los 100 g de espinacas baby y trocee 10 seg/vel 5.
- 4)Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Programe 1 min/vel 4 y mientras tanto, vierta el aceite reservado, poco a poco, sobre la tapa sin quitar el cubilete y durante el tiempo indicado. Retire del vaso y reserve en el frigorífico.

*Espaguetis

- 1)Ponga en el vaso el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con los espaguetis de calabacín y zanahoria, tape el Varoma y programe 7 min/Varoma/vel 1.
- 2)Retire el Varoma y ponga los espaguetis en una fuente.
- 3)Añada a la fuente los tirabeques en tiras finas y mezcle con la espátula.

Sirva acompañado del pesto reservado y espolvoreado con las lascas de parmesano y un poco de pimienta.



Fuente: [thermomix](#)

SALPICÓN DE LEGUMBRES CON SURIMI con Thermomix

INGREDIENTES:

- 200 gr. de judías blancas cocidas (lavadas y escurridas)
- 200 gr. de garbanzos cocidos (lavados y escurridos)
- 200 gr. de lentejas cocidas (lavadas y escurridas)
- 1 tomate maduro, cortado en dados
- 2 huevos duros
- 250 gr. de palitos de cangrejo (surimi)

VINAGRETA

- 60 gr. de cebolla cortada en rodajas.
- 60 gr. pimiento rojo cortado en trozos.
- 60 gr. pimiento verde cortado en trozos.
- 100 gr. Aceite de Oliva, .
- 30 gr. de vinagre.
- 1 cucharada de mostaza, .
- 1/2 cucharadas de ketchup, .
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Mezcle en una ensaladera las legumbres cocidas. Añada el tomate cortado en dados y el huevo duro troceado.
- Ponga en el vaso los palitos de cangrejo y trocee **3seg/vel4**. Vuelque en la ensaladera, mezclar y reservar.
- Sin lavar el vaso, ponga todos los ingredientes de la vinagreta y programe **4seg/vel4**. Vierta la vinagreta sobre la ensalada, mezcle.



Fuente: [thermomix](https://www.thermomix.com)

Ensalada detox en 6 segundos con Thermomix

INGREDIENTES:

- 200 gr de zanahoria pelada y partidas en trozos
- 200 gr de pimiento amarillo -más suave-
- 200 gr de ramilletes de brócoli crudo
- 150 gr de papaya en trozos sin "semillas" o mango
- 4 ramitas de perejil fresco
- 30 gr de pipas de calabaza peladas, o nueces (opcional)
- 25 gr de aceite de oliva virgen extra
- 20 gr de zumo de limón
- 1 cucharadita de miel
- 1½ cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

Poner todos los ingredientes en el vaso y **trocer 6 segundos a velocidad 4**. Verter en una fuente y a comer.



Fuente: Rosa Ardá "Velocidad Cuchara"

Timbal de frutas con agar-agar con Thermomix

INGREDIENTES:
(para 6 personas)

- 1 melocotón pelado y cortados en trozos
- 2 kiwis pelados y cortados en trozos
- 2 plátanos pelados y cortados en rodajas
- 100 gr. de fresas lavadas y cortadas en cuartos
- 400 gr. de agua
- 60 gr. de azúcar
- 1 sobre de 4 gr.(o 1 cucharadita) de agar-agar o 1 sobre y medio de gelatina neutra en polvo (15 gr.)
- 250 gr. de zumo de piña o de manzana

PREPARACIÓN:

Ponemos en el vaso de la Thermomix el agua y el azúcar y programamos **5 minutos, temperatura 100° y velocidad 1.**

Mientras vamos preparando la fruta y la colocamos, mezclada, en un molde 1 Kg. de capacidad mojado en agua (puede ser de silicona, de aluminio, de Pirex, etc.).

Abrimos la tapa del vaso, agregamos el agar-agar alrededor de las cuchillas y programamos **2 minutos, temperatura 100° y velocidad 3.**

Dejamos templar unos minutos con el vaso abierto, añadimos el zumo y mezclamos durante **15 segundos, a velocidad 3.**

Vertemos la mezcla en el molde sobre las frutas.

Esperamos a que enfríe durante **2 horas** para que cuaje bien y reservamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Nota: si utilizamos gelatina neutra en polvo en lugar de agar-agar, no hay que utilizar frutas cítricas como kiwi, naranja, pomelo, etc., ya que la gelatina no cuaja. Éste tipo de frutas contienen una enzima que no permite que la gelatina cuaje.

Nota: esta receta es perfecta para conservar la fruta fresca ya que de esta forma no se oxida.



Fuente: [thermomix](#)

ESPAGUETIS DE CALABACÍN PICANTES con Thermomix

INGREDIENTES:

2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
4 tomates secos en aceite cortados a tiras
1-2 guindillas en rodajas(opcional)
40 g de piñones
100 g de agua
600 g de calabacín con piel cortados en tiras largas y finas (2 x 2 mm)
50 g de queso curado

PREPARACIÓN:

Poner el ajo en el vaso y picar 3 seg. a vel 7; con la espátula bajar los restos del ajo hacia el fondo del vaso.

Añadir la sal, el aceite, los tomates, las guindillas y los piñones; sofreír 8 min / 120°C (TM5) o varoma (TM31) y giro invertido / vel 1.

Incorporar el agua, situar el recipiente varoma en su posición con las tiras de calabacín; programar 10 min / varoma / giro invertido y vel 1.

Retirar el varoma y poner el calabacín en una fuente; verter encima el contenido del vaso y servir decorado con lascas de curado o parmesano.



Fuente: [thermomix](#)