

# Menú: Potaje. Solomillo con patatas y salsa de tomate a la italiana. Flan de leche condensada



# MENÚ: POTAJE. SOLOMILLO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE A LA ITALIANA. FLAN DE LECHE CONDENSADA

## INGREDIENTES

### Flan de leche condensada

50 g de azúcar  
250 g de nata (35% de grasa)  
40 g de caramelo líquido  
1 huevo  
130 g de leche evaporada  
130 g de leche condensada

### Potaje

1 huevo duro  
50 g de pimienta roja  
50 g de pimienta verde  
50 g de cebolleta  
50 g de zanahoria  
1 diente de ajo  
25 g de aceite de oliva suave  
La Española 0.4°  
25 g de chorizo cortado en  
rodajas  
50 g de jamón curado, en  
dados  
200 g de lentejas pardinas  
secas (puestas a remojo  
un mínimo de 2 horas) o  
400 g de garbanzos  
cocidos (en conserva)  
lavados y escurridos  
30 g de arroz de grano  
redondo  
1 pastilla de caldo de ave  
800 g de agua

## PREPARACIÓN

### Flan de leche condensada

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **10 seg/vel 10**.
2. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada la nata y, sin programar tiempo, monte a **vel 3** prestando atención para evitar batir en exceso y que se haga mantequilla. **Retire la mariposa** y vierta la nata montada en una manga pastelera con boquilla rizada. Reserve en el frigorífico.
3. Reparta el caramelo líquido en 4 moldes para flan individuales (aprox. Ø 4 cm de la base x Ø 7 cm arriba y 4 cm de alto) y reserve.
4. Ponga en el vaso el huevo, la leche evaporada y la leche condensada y mezcle **10 seg/vel 4**. Reparta la mezcla en los moldes de flan y cubra cada uno con un trozo de papel de aluminio. Reserve. Lave y seque el vaso.

### Potaje

5. Ponga en el vaso el huevo duro y trocee **1 seg/vel 4**. Retire del vaso a una sopera y reserve.
6. Ponga en el vaso el pimienta roja, el pimienta verde, la cebolleta, la zanahoria, el diente de ajo y el aceite de oliva suave La Española. Trocee **2 seg/vel 5**.
7. Añada el chorizo, el jamón curado, las lentejas escurridas o los garbanzos (lavados y escurridos), el arroz, la pastilla de caldo y el agua.

### Carne y patatas

8. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con el solomillo de cerdo o el pollo y las patatas. Coloque la bandeja Varoma con los moldes de flan reservados, tape el Varoma y programe **30 min/Varoma/🌀/vel 4**. Retire el Varoma y ponga los flanes en el frigorífico. Tape de nuevo el Varoma y reserve sobre un plato para mantener la carne y las patatas calientes. Vierta el potaje en la sopera y sirva como primer plato (mientras tanto, continúe con la receta). Aclare y seque el vaso.

---

## Carne y patatas

600 g de solomillo de cerdo  
en medallones de 3 cm o  
de contramuslos de pollo  
(sin piel ni huesos)  
cortados en 3 trozos c/u  
350 - 400 g de patatas cortadas  
en dados de 1x1 cm

## Salsa de tomate a la italiana

30 g de queso parmesano  
70 g de cebolleta  
1 diente de ajo  
20 g de aceite de oliva suave  
La Española 0.4°  
400 g de tomate troceado en  
conserva  
½ pastilla de caldo de ave  
1 pellizco de orégano seco  
1 pellizco de azúcar

---

## ACCESORIOS ÚTILES

manga pastelera con boquilla  
rizada  
moldes individuales de flan  
papel de aluminio  
sopera

## Salsa de tomate a la italiana

9. Ponga en el vaso el queso y ralle **10 seg/vel 10**. Retire del vaso y reserve.
10. Ponga en el vaso la cebolleta, el diente de ajo y el aceite de oliva suave La Española. Trocee **3 seg/vel 5** y sofría **3 min/120°C/vel 6**.
11. Añada el tomate troceado, la pastilla de caldo, el orégano y el azúcar. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y programe **10 min/Varoma/vel 6**. Ponga la carne y las patatas en una fuente para servir. Vierta la salsa por encima, espolvoree con el parmesano rallado y sirva de segundo plato.
12. Desmolde los flanes y sívalos de postre con la nata montada.

---

## SUGERENCIAS

- Antes de retirar el potaje del vaso, puede triturarlo **30 seg/vel 5-10 progresivamente** para tomarlo como un crema. Si estuviera muy espeso, puede añadir 200 g de caldo de pollo y mezclar **10 seg/vel 5**.
- Puede adobar la carne con 30 g de aceite de oliva suave La Española, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimentón antes de ponerla en el recipiente Varoma.
- Puede añadir una guarnición extra al plato. A la vez que prepara los flanes, coloque en la bandeja Varoma 2 moldes para flan individuales (aprox. Ø 4 cm de base x Ø 7 cm arriba y 4 cm de alto) con 30 g de arroz, 50 g de agua y 1 pellizco de sal en cada una.
- También puede sustituir las patatas por arroz preparados en 4 moldes para flan individuales como se indica en el punto anterior.

## INFORMACIÓN

- En los flanes no se consume el total de la nata montada. Puede reservar en el frigorífico para otras elaboraciones.

## VARIANTES

- Puede añadir a la mezcla del flan 2 cucharadas de cacao puro en polvo, 1 cucharada de café soluble o 60 g de queso cremoso, etc. para variar el sabor.
- Sustituya el solomillo de cerdo o pollo por 600 g de albóndigas. Puede prepararlas mezclando 600 g de carne picada, 1 huevo, 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta, 30 g de vino blanco y 1 cucharada de pan rallado **20 seg/vel 3**. Después, forme las albóndigas y colóquelas en el recipiente Varoma.



Tiempo activo: 30 min  
Tiempo total: 1 h 10 min

4



4 raciones



baja



Por ración menú completo:  
Energía 5.328 kJ / 1.275 kcal  
Proteínas 71 g / Hidratos 109 g  
Grasa 51 g / Colesterol 358 mg  
Fibra 10 g