

BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS Y HUEVOS POCHÉ

15m 45m 4 baja 729

Accesorios: Varoma y Mariposa

Ingredientes



- 150 g de cebolla
en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 70 g de aceite de oliva
(y un poco más para pincelar)
- 400 g de tomate triturado en conserva
(1 lata)
- ½ cucharadita de sal
(y un poco más para espolvorear)
- 1 cucharadita de azúcar
- 500 g de judías verdes
sin hebras, en trozos de 3-4 cm
- 4 huevos
- 100 g de agua
- 1 manojo de espárragos verdes
(sin la parte leñosa)
- 4 lomos de bacalao desalado
(aprox. 600 g) salpimentados
- 4 pellizcos de pimienta molida

AÑADIR NOTA

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite. Trocee 3 seg/vel 5 y sofría 7 min/120°C/vel 1.
- 2 Coloque la mariposa en las cuchillas e incorpore el tomate, la sal, el azúcar y las judías. Programe 20 min/120°C/vel 1. Mientras tanto, pincelar con aceite 4 cuadrados de film transparente. Coloque uno sobre el cubilete, introduzca los dedos para formar un saquito y casque 1 huevo dentro. Ciénelo con una tira de film y repita la operación con los otros 3 huevos.
- 3 Añada al vaso el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición con los espárragos y coloque encima los lomos de bacalao envueltos en film transparente. Coloque la bandeja Varoma con los huevos, tape el Varoma y programe 10 min/Varoma/vel 1. Retire el Varoma. Sirva las judías con el bacalao, los espárragos y los huevos espolvoreados con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



MENÚ: POLLO A LA PROVENZAL CON PATATAS. PUDIN DE CHOCOLATE

20m 40m 2 baja 950

Accesorios:

Varoma

Ingredientes



50 g de chocolate fondant (min. 50% de cacao)

1 huevo

120 g de leche

100 g de leche condensada

1 cucharadita de cacao puro en polvo

Pollo con patatas

30 g de aceite de oliva

300 g de contramuslo de pollo (sin piel ni huesos)
en trozos

150 g de cebolla
en trozos

3 dientes de ajo

250 g de tomate troceado en conserva

70 g de vino de Oporto

1 cucharadita de sal

1 - 2 pellizcos de pimienta negra molida

200 g de patatas
(en dados de aprox. 2 cm)

PREPARACIÓN

Pudin de chocolate

1 Ponga el chocolate en el vaso y ralle 5 seg/vel 5.

2 Añada el huevo, la leche, la leche condensada y el cacao puro en polvo y mezcle 10 seg/vel 4. Vierta la mezcla en 2 moldes de cerámica para soufflé y cúbralos con papel de aluminio. Colóquelos en el recipiente Varoma y reserve. Lave y seque el vaso.

Pollo con patatas

3 Ponga el aceite en el vaso y caliente 3 min/120°C/vel ✓.

4 Añada el pollo y sofría 6 min/120°C/vel ✓. Retire el pollo y deje el aceite en el vaso.

5 Incorpore al vaso la cebolla y el ajo y trocee 5 seg/vel 5.

6 Agregue el tomate y rehogue 5 min/120°C/vel 1.

7 Incorpore el pollo reservado, el vino, la sal y la pimienta. Introduzca el cestillo con las patatas, sitúe el recipiente Varoma en su posición con los moldes. Tape el Varoma y programe 20 min/Varoma/vel ✓. Sirva el pollo con las patatas como plato principal y el pudin de chocolate como postre.

TMS TM31*

SMOOTHIE ROJO DE FRESA, FRAMBUESA Y ARÁNDANOS

5m 5m 6 baja 0

Ingredientes



350 g de fresas

130 g de arándanos azules frescos

130 g de frambuesas frescas

20 g de zumo de limón

2 - 3 cucharadas de azúcar

300 g de cubitos de hielo

AÑADIR NOTA

PREPARACIÓN

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 1 min/vel 10. Vierta en vasos y sirva.