

TALLER COCINA CON VAROMA



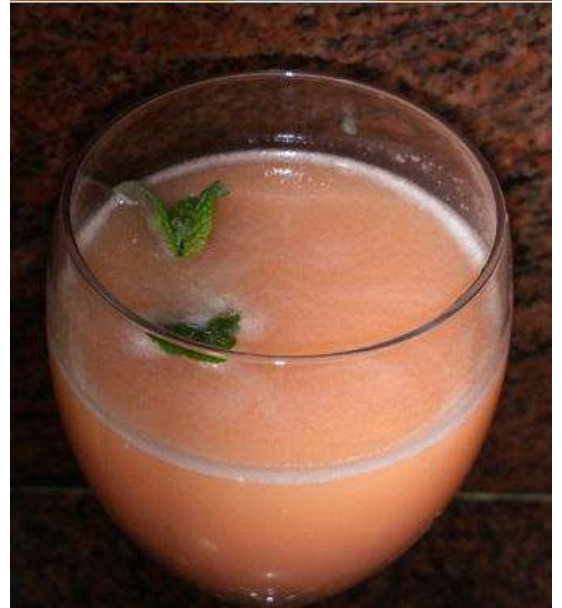
VORWERK

thermomix

ZUMO DETOX ROSA

- Ingredientes
- ☞ 1 Zanahoria pelada
- ☞ 1 Limón sangrado
- ☞ Tres o cuatro fresas
- ☞ 4 rodajas de piña (mejor si es natural)
- ☞ 40 gr de miel (opcional) o jarabe de caña.
- ☞ 6 cubitos de hielo
- ☞ 250 gr de agua

- Preparación
- 1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture 2 min vel 10. Añadir el agua y mezclar 10 seg/vel 3. Comprobar si está a nuestro gusto o añadir agua.
- 2. Sirva inmediatamente.
- Tiempo: 4 minutos
- Raciones:



ZUMO DETOX VERDE

- Ingredientes
- ☞ 1 Un puñado de espinacas
- ☞ 4 rodajas de piña
- ☞ 1 limón sangrado
- ☞ Una manzana
- ☞ 6 cubitos de hielo
- ☞ 300 de agua

- Preparación
- 1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture 2 min vel 10. Añadir el agua y mezclar 10 seg/vel 3. Comprobar si está a nuestro gusto o añadir agua.
- 2. Sirva inmediatamente



ESPIGAS CON HARINA INTEGRAL

- Ingredientes
- Para 2 unidades:
- 50 g de chocolate
- 50 g de queso emmental
- 100 g de espelta en garnos (de venta en herboristerías)
- 260 g de agua templada
- 40 g de levadura fresca de panadería
- 400 g de harina
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de pasas
- 50 g de jamón serrano en dados
- 1 Huevo batido para pintar
- Preparación
- 1. -Chocolate 10 seg., vel. 5, retirar y reservar.
- -Queso 5 seg., vel.5, retirar y reservar.
- - Verter en el vaso el grano de espelta y triturar 30 seg., vel. 10.
- -Añadir el agua y la levadura desmenuzada y mezclar 15 seg., vel. 3. (yo le he dado un poquito más de tiempo).
- -Harina y sal 1 min., vel. espiga.
- - Retirar la masa del vaso.
- -Trocear un poco más los dados de jamón con varios golpes de turbo y añadir al vaso la mitad de la masa y el queso rallado reservado y 20 seg. vel. espiga., retirar
- y colocar sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y unas gotas de aceite para que no se enganche.
- - Poner la otra mitad de la masa en el vaso junto con el chocolate reservado y las pasas (yo las he sustituido por frutos secos previamente troceados) 20 seg. Vel.
- espiga. Y lo mismo que antes.
- -Hacer un cilindro con cada una de las dos masas, aplastar con las manos los lados del cilindro formando un triangulo (la forma que tiene que quedar es como la cajita del Toblerone).
- Hacer cortes profundos con una tijera pero sin llegar abajo del todo cada 2 cm más o menos y colocar alternadamente a la dcha. y a la izquierda formando la espiga.
- - Pintar las espigas con huevo batido.
- -Dejar reposar en un lugar templado 15 min. aprox., hasta que doble su volumen.
- -Precalentar el horno 220 °C.
- Hornear unos 20 min.aproximadamente (yo he tardado 14).



PASTA CON SALSA PUTANESCA

- Ingredientes
- Queso Emmental (a gusto)
- 100 grs de aceitunas negras
- Una latita pequeña (8 unidades) de anchoas
- 1 cucharada de alcaparras
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil
- 4 vainitas de cayena (si te gusta más picante, ve haciendo pruebas...nosotros no podemos con más)
- 850 grs de tomate triturado natural
- 60 grs de aceite
- Sal y pimienta
- 1200 grs de agua
- 320 grs de pasta (la que más te guste)
- Reservar la salsa en un bol, y sin lavar el vaso, poner el agua y programar **12 min./100º/Vel.1.**
- Añadir la sal y la pasta, si la pasta es corta, ponga el cubilete, si es larga,
- introduzca la pasta por el bocal y no lo tape hasta que la pasta haya bajado al vaso.
- Programe **el tiempo indicado en el paquete/100º/ /**
- Escurra la pasta utilizando el cestillo o el recipiente varoma.
- Sin lavar el vaso, sécalo y ralla el queso **10 seg./Vel.5-10 progresivo.**
- Colocar la pasta en cada plato, poner la salsa encima y el queso rallado.
- Adornar con un poco de oregano.
- Preparación
- 1. Picar las aceitunas y las anchoas **3 seg./Vel.5**, (reservar).
- Sin lavar el vaso picar los dientes de ajo y el perejil, programar **5 seg./Vel.7.**
- Añadir la cayena y el aceite y programar **7 min./Varoma/Vel.1.**
- Añadir el tomate, la sal y la pimienta, programar **10 min./Varoma/Vel.1.**
- Añadir las aceitunas y las anchoas reservadas, y las alcaparras, programar **3 min./Varoma/Vel.1/ .**



PLATO COMPLETO CON VAROMA

- **INGREDIENTES:**
- dentro del vaso
- 1 litro de agua (caliente) con 1 pastilla de caldo o 1 litro de
- caldo (caliente)
- cestillo
- 600 g. de patatas, peladas y partidas en trozos medianos
- redondos
- 3 huevos
- recipiente varoma
- 200 g. de zanahorias, en tiras
- 200 g. de pimiento rojo, en tiras
- 200 g. de brócoli, en ramilletes
- bandeja varoma
- 3 hojas de lechuga o papel de aluminio
- 50 g. de aceite de oliva pimienta sal
- 2 rodajas de salmón
- 1 limón, en rodajas
- 1 ramita de perejil, para decorar
- **PREPARACIÓN:**
- 1- Poner en el vaso el caldo o el agua con la pastilla de
- caldo.
- 2- Poner las patatas y los huevos en el cestillo y colocar
- dentro del vaso.
- 3- Poner en el recipiente varoma, las zanahorias, el
- pimiento,
- y el brócoli. Colocar encima la bandeja del varoma y cubrir
- con las hojas de lechuga o papel de aluminio sin tapar todas
- las ranuras. Verter la mitad del aceite sobre la lechuga o el
- papel, espolvorear con sal y pimienta y colocar las rodajas o
- los lomos de salmón. Rociar el salmón con el aceite
- restante,
- espolvorear con sal y pimienta y adornar con las rodajas de
- limón y el perejil.
- 4- Colocar el recipiente varoma en su posición y programar
- 25 mn. temp. varoma, veloc. 25- Poner las patatas, los
- huevos pelados y cortados, y la verdura de la bandeja en una
- fuente. Sazonar al gusto. Colocar el pescado en otra fuente.
- **SUGERENCIA:**
- Conservar caldo que queda en el vaso para preparar una
- crema rápida de verduras: Añadir 200 g. de las patatas del
- cestillo, 100 g. de zanahoria del recipiente varoma, dos o tres
- quesitos (opcional), sal y pimienta. Programar 20 sg.
- velocidad 10.



PERAS CON CORAZON DE CHOCOLATE

Ingredientes

30 g de azúcar
2 cucharaditas de azúcar vainillado
150 g de nata fría, del 30-35% de contenido graso
2 peras maduras, peladas
4 trozos de chocolate negro (40 g)
500 g de agua

Preparación

1. Vierta el azúcar y el azúcar vainillado en el vaso frío y mezcle durante **10 seg./vel. 8**.
2. **Coloque la mariposa.**
3. Añada la nata fría, móntela a **vel. 3** hasta alcanzar el grado de firmeza deseado. Vierta la nata montada en un cuenco y póngalo en el frigorífico.
4. **Retire la mariposa.**
5. Corte las peras por la mitad, quíteles las semillas y colóquelas dentro del recipiente Varoma. Coloque un trozo de chocolate en el centro de cada mitad de pera.
6. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **18 min./Varoma/vel. 1**.
7. Deje enfriar las peras y sívalas tibias con la nata montada.

