

TALLER DE VERANO

“TODO VERDE”

Con THERMOMIX

21/07/2016



PAN DE MOLDE INTEGRAL CON ESPINACAS

- 100 g de agua
- 65 g de hojas de espinacas frescas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de levadura fresca
- 200 g de harina integral
- 50 g de harina de fuerza
- 1 pellizco de sal
- 1 cucharadita de mantequilla para untar el molde.

Preparación:

- 1- Ponga en el vaso el agua, las espinacas y el aceite y triture 5 seg/ vel 6
- 2- Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y caliente 2 min/ 37°/vel. Cuchara
- 3- Añada la levadura y mezcle 30 g/vel.2
- 4- Incorpore la harina integral, la harina de fuerza y la sal y amase 3 min/función amasar. Deje subir la masa dentro del vaso hasta que doble su volumen (aprox 30-40min)
- 5- Con la espátula baje la masa hacia el fondo del vaso y vuelva a amasar 1 min/función amasar.
- 6- Unte con mantequilla un molde de cake de 1 litro de capacidad y ponga la masa dentro, aplastando con los dedos para que llegue bien a los rincones del molde. Deje reposar cubierto con un paño húmedo o film transparente (aprox. 30-40 min)
- 7- Precaliente el horno a 200 °
- 8- Hornee durante 30 min (200°). Retire del horno, deje enfriar sobre una rejilla. Corte el pan en rebanadas



SORBETE DE MELÓN

INGREDIENTES:

- 800 g de pulpa de melón galia en trozos (congelado)
- 100 g de zumo de naranja natural
- 100 g de azúcar glas
- 70 g de vino de Oporto blanco o de vino moscatel
- 80 g de clara pasteurizada.

PREPARACIÓN

1- Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 30 seg/vel5

2- Introduzca la espátula por la abertura, programe 1min/vel.10 y muévela de lado a lado para conseguir una trituración uniforme.

3- Vierta en boles o copas y sirva inmediatamente.

Sugerencias:

Para niños sustituiremos el Oporto por más zumo de naranja.

Si el melón es muy dulce, podemos reducir o suprimir el azúcar, así será más ligero



QUICHE DE SALMÓN Y BRÓCOLI

INGREDIENTES:

MASA QUEBRADA

- 300 g de harina de repostería
- 1 cucharadita de levadura química en polvo
- 130 g de mantequilla
- 70 g de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pellizco de sal

RELLENO

- 1 puerro (sólo parte blanca)
- 30 g de mantequilla
- 1 brócoli
- 400 g de leche
- 3 cucharadas de harina
- 4 huevos
- 1 cucharadita rasa de sal
- 1 pellizco de nuez moscada
- 1 pellizco de pimienta
- 120 g salmón fresco en trozos medianos
- 100 g de queso rallado

MASA QUEBRADA

- 1- Vierta en el vaso la harina, la levadura, la mantequilla, el agua. El azúcar y la sal y mezcle 15 seg/vel 6
- 2- Retire la masa del vaso, forme una bola y luego extiéndala con un rodillo hasta que quede muy fina
- 3- Moje el borde de un molde de quiche de 28-30 cm de diámetro con agua para que la masa quede bien sellada y cubra con la masa estirada, Deje reposar en el frigorífico mientras prepara el relleno
- 4- Precaliente el horno a 180 °C

RELLENO

- 5- Ponga en el vaso el puerro y la mantequilla. Introduzca el cestillo y dentro ponga los ramilletes de brócoli. Programe 12 min/varoma/vel.1
- 6- Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y reserve los puerros aparte
- 7- Ponga la leche, la harina, los huevos, la sal, la nuez moscada y la pimienta. Mezcle 5 seg/vel 7
- 8- Distribuya los ramilletes de brócoli, el puerro y el salmón sobre la tartaleta y vierta encima el contenido del vaso. Espolvoree con el queso e Introduzca en el horno a 180° C durante 35 min. Sirva



REFRESCO DE PIÑA Y KIWI

Tiempo : 5 min / 4 raciones

INGREDIENTES:

- 220 g de piña troceada en conserva (sin el jugo)
- 3- 4 kiwis
- 1 limón pelado sin nada de parte blanca
- 1 lima pelada sin nada de parte blanca
- 100 g de miel
- 200 g de cubitos de hielo
- 500 g de agua fría

PREPARACIÓN

1- Ponga en el vaso la piña, los kiwis, la lima, la miel, los cubitos de hielo y el agua y triture 2 min/vel 10. Sirva inmediatamente



DIP DE AGUACATE Y GAMBAS

INGREDIENTES:

- 1 aguacate maduro cortado por la mitad, pelado
- 130 g de gambas cocidas peladas
- 100 g de mayonesa
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharadita de brandy
- 2-3 cucharaditas de tabasco
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

- 1- Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 30 seg/vel. 5-10 progresivamente.
- 2- Vierta en un cuenco y sirva



MENÚ COMPLETO: CREMA DE LECHUGA, LUBINA CON PATATAS A LA SALSA DE BERROS

INGREDIENTES:

- 30- 40 g de berros limpios y secos
- 5-10 g de zumo de limón
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de agua
- 500 g de patatas cortadas en trozos
- 4-6 hojas verdes de lechuga
- 1 lubina de 500 g (sin cabeza ni vísceras)

PREPARACIÓN:

- 1- Ponga los berros en el vaso y triture 4 seg/vel 7
- 2- Con la espátula, baje los berros hacia el fondo del vaso. Agregue el zumo de limón, la cucharadita, la pimienta y el aceite y mezcle 20 seg/vel 5. Retire a una salsera y reserve.
- 3- Vierta en el vaso el agua, 1 cucharadita de sal. Introduzca el cestillo con las patatas. Sitúe el recipiente VAROMA en su posición, coloque las hojas de lechuga y ponga la lubina encima. Riegue el interior y la parte superior de la lubina con 2 cucharadas de salsa de berros. Tape el VAROMA y programe 25 min/VAROMA/VEL.1. Retire el VAROMA y coloque en una fuente la lubina y las patatas del cestillo (reserve 4-5 trozos).
- 4- Añada al vaso los 4-5 trozos de patata y las hojas de lechuga y triture 30 seg/vel.5-10 progresivamente. Vierta la crema en 2 boles y riegue con unas gotas de salsa de berros o con un chorrito de aceite. Sirva la lubina y el resto de las patatas con el resto de salsa y decore con berros frescos



MOJITO CON AZÚCAR INVERTIDO

INGREDIENTES:

- 3 limas lavadas y enteras
- 270 g de agua
- 1 lata de sprit o seven up
- 70 g de azúcar
- 60 g de azúcar invertido
- 80 g-100 g de ron blanco
- 10- 20 hojas de hierbabuena (depende del tamaño=
- 800 g de hielo

PREPARACIÓN:

- 1- Ponga las limas y el agua en el vaso . Pique TURBO/0,5 seg/ 3 veces. Introduzca el cestillo para colar el líquido y reserve.
- 2- Aclare el vaso con agua fría y vierta el líquido reservado , el sprite, el ron, el azúcar, el azúcar invertido, la hierbabuena y el hielo.
- 3- Programe 45 seg/vel 6
- 4- Vierta en vasos y decore a gusto.

SUGERENCIAS:

- 1- Si usa hielo industrial, aclárelo previamente con agua fría.
- 2- Si quiere hacer versión de mojito sin alcohol, sustituya el ron por agua o gaseosa.
- 3-

AZUCAR INVERTIDO

INGREDIENTES PARA 650 G

- 500 g de azúcar
- 150 g de agua mineral
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharadita rasa de bicarbonato

PREPARACIÓN:

- 1- Ponga en el vaso el azúcar, el agua y el zumo de limón y programe 10 min/varoma/vel.2 Deje que baje la temperatura hasta 50 °C.
- 2- Cuando el almíbar este a 50 °C , incorpore el bicarbonato y mezcle 10 seg/vel.4. El líquido se volverá blanquecino y después de reposar quedará transparente con un tono de clara de huevo fresca.



QUINOA CON GUISANTES Y PESTO DE ALMENDRA

PREPARACIÓN: 15 min TOTAL : 25 min

6 Raciones

PESTO DE ALMENDRA Y CILANTRO:

- * 15 g de albahaca fresca
- * 25 g de cilantro fresco
- * 30 g de zumo de limón
- * 80 g de almendras crudas sin piel
- * 60 g de aceite de oliva
- * 1 cucharadita de sal
- * 2 pellizcos de pimienta molida
- * 1 cucharadita de miel
- * 70 g de tallos de apio en rodajas

QUINOA CON GUISANTES:

- 250 G de quinoa en grano
- 30 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 700 g de agua
- 200 g de guisantes congelados

PESTO DE ALMENDRA Y CILANTRO

1- Ponga en el vaso la albahaca y el cilantro y pique 3 seg/vel.7. Retire a un bol, riegue con 10 g de zumo de limón y reserve.

2- Ponga en el vaso las almendras, 20 g de zumo de limón, el aceite, la sal, la pimienta y la miel. Trocee 4 seg/vel. 5 . Retire al bol con las hierbas, agregue el apio, mezcle con la espátula y reserve.

QUINOA CON GUISANTES

3- Ponga en el vaso la quinoa, el aceite, la sal y el agua. Programe 10 min/ 100° /giro inverso/vel.cuchara.

4- Agregue los guisantes y programe 6 min/100°/giro inverso/vel. Cuchara. Cuele a través del cestillo, aclare con agua fría y ponga los guisantes y la quinoa en una ensaladera.

5- Incorpore el pesto, mezcle bien y reserve en el frigorífico hasta el momento de servir



OS ESPERAMOS EN
EL PRÓXIMO
TALLER