

Receta	Merluza al Vapor en Salsa de Tomate
Autor	RecetasCuisine
Raciones	4
Tiempo	35 minutos aprox.
Ingredientes	800gr aprox. de Lomos de Merluza 1 Cebolla no muy grande 1 diente de ajo (2 si son pequeños) Perejil 1 hoja de Laurel 1 trozo de Pimiento rojo (como 120gr aprox.) 400gr de Tomate triturado (1 lata) 1-2 cucharadas de Azúcar 1 cucharada de salsa de soja Aceite de oliva Sal Pimienta

Hola! Si sois habituales en utilizar el Companion, ya estaréis

más que acostumbrados y habréis visto en otras ocasiones este tipo de recetas, y si no pues es el momento para descubrir que podemos cocinar algo al vapor mientras en el bol preparamos la salsa que acompañe después, o una crema que vaya a ser el primer plato, incluso la guarnición, como en el caso de esta receta de [sal m6n al vapor](#).

En esta merluza en salsa de tomate, pues vamos haciendo la salsa abajo, y llegado el momento, colocamos en la vaporera el pescado y se cocina con el vapor que desprende la salsa seg6n se va haciendo. Si seguís leyendo, os contamos todo con más detalle.

El aboraci3n:

1. Equipamos el robot con el mezclador. Ponemos en el bol la cebolla picada y el pimiento. Picamos el ajo y lo machacamos en el mortero con una ramita de perejil picado y lo a6nadi mos al bol junto con el laurel y un buen chorro de aceite de oliva. Programamos cocci3n lenta P1, 130°, 8 minutos sin tap3n. Pasados un par de minuto aprox. a6nadi mos un pellizco de sal por el bocal.



2. A6nadi mos el tomate, el az6car, la salsa de soja y pimienta molida al gusto. Programamos velocidad 2, 110°, 20 minutos. Cuando falten 12 minutos, pondremos la merluza en la vaporera en su posi ci3n.



3. Para preparar el pescado para su cocci3n, pincelamos la vaporera con una pizca de aceite y colocamos el pescado encima, con el lado de la piel hacia abajo. Si hacemos más cantidad, utilizaremos las dos bandejas de la vaporera. Como antes comentábamos, a falta de 12 minutos, colocamos la

vaporera sobre la tapadera para que el pescado se cocine con el vapor que desprenden los ingredientes del bol. Finalizado el programa, retiramos la vaporera con el pescado y la mantenemos tapada.

4. Probamos la salsa y rectificamos de sal. Si queremos, podemos dejarlo así tal cual, y si lo preferimos, quitamos el mezclador, ponemos la ultrablade, el tapón en la tapadera y trituramos la salsa con velocidad 12 durante un par de minutos aprox.

Ingredientes

400gr de Calabaza pelada y cortada
1 boniato (unos 100gr)
700ml de Agua para cocer la calabaza y el boniato
1 Clara de huevo
350gr de Harina
1 cucharadita de Sal
1 pizca de Pimienta
1 pizca de Nuez moscada
Para la Salsa
20gr de Mantequilla
150gr de quesos rallados
300ml de Nata
80gr de Jamón picadito
30gr de queso parmesano (para espolvorear el plato)

Hola! Os traemos una receta con mucho sabor a otoño. Se trata de unos ñoquis de calabaza con boniato que nos enseña a preparar nuestra querida [Claudia Paolini](#). En ella nos muestra una vez más su buen hacer en la cocina, con gusto por la elaboración en los ingredientes de base, combinados con gran armonía. Un plato preparado con gusto por la tradición de amasar y mucho cariño.

Elaboración:

1. Para hacer los ñoquis, añadimos el agua al bol. Ponemos la calabaza y el boniato troceado en el cestillo y programamos vapor, 100°, 30 minutos con el tapón en la posición [maxi.vapor](#). Dejamos enfriar muy bien.



2. Retiramos el agua, y equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Agregamos la clara de huevo, sal, pimienta, y nuez moscada. Programamos pastry P1 y a los 30 segundos

añadimos la harina. Dejamos reposar la masa 5 minutos.



3. Enharinamos levemente la encimera, con la masa, hacemos cordones y cortamos los ñoquis de 1cm de longitud aprox. les damos forma con un tenedor.

4. Para la salsa, equipamos el robot con la cuchilla de amasar/pi car, agregamos la mantequilla y programamos velocidad 2, 80°, 3 minutos. A los 30 segundos, agregamos el jamón y los quesos.



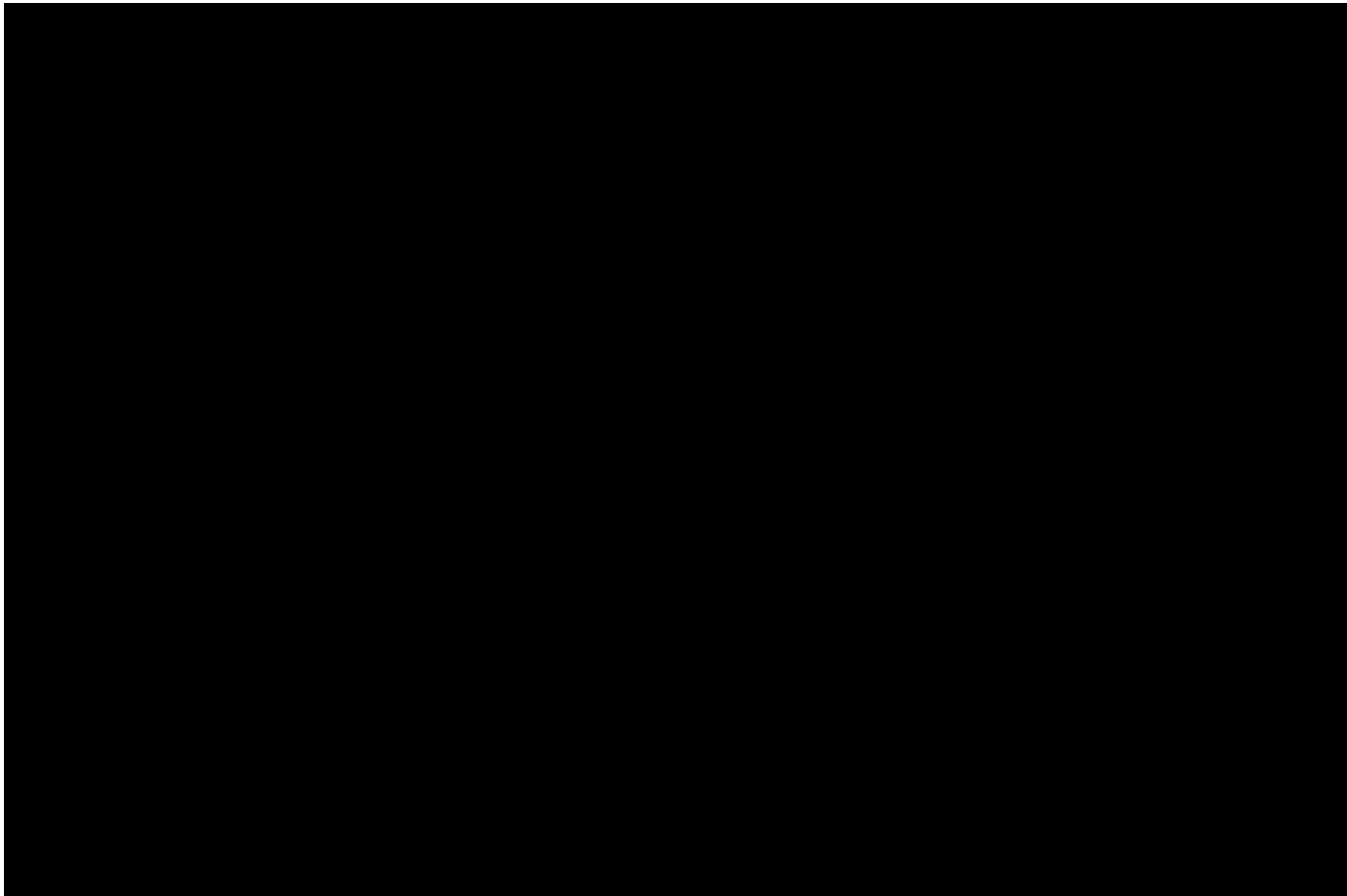
5. Agregamos la nata y programamos velocidad 4, 80°, 3 minutos.



6. Cocinamos los ñoquis en una cacerola con abundante agua con sal hasta que suban a la superficie y los retiramos con la espumadera.



7. Ponemos la salsa sobre los ñoquis, espolvoreamos con el parmesano y servimos inmediatamente.



Receta	Rollo de Atún al Vapor
Autor	Claudia Paolini Tarde de Tortas Fritas
Raciones	8-10
Tiempo	60 minutos aprox. (más enfriado)
Ingredientes	200gr de Atún fresco 200gr de Atún en aceite escurrido 1 anchoa 30ml de Aceite de oliva 50gr de Queso parmesano rallado 50gr de Pan rallado 3 Huevos duros 1 cucharada sopera de Tomate frito 1 pizca de Sal 1 Cebolla 2 Huevos 700ml de Agua para la cocción al vapor

Hola! Vamos a preparar un rollo de atún al vapor con esta

receta que comparte con nosotros [Claudia Paolini](#). Resulta muy interesante y nos va a venir genial para nuestras comidas veraniegas. Y es que, nada mejor que tener este tipo de platos a la hora de ir a la mesa para que nos ayuden a refrescarnos. En su blog, [Tarde de Tortas Fritas](#), hay muchas más recetas que nos vendrán de fábula para disfrutar en este tiempo estival, pero también recetas para cualquier época del año. Pasad a verlo, que os están esperando montones de comidas riquísimas.

Seguid leyendo y os contamos al detalle, descubriréis lo fácil que resulta y el buen resultado que obtendremos tras su elaboración.

Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar y añadimos la cebolla cortada en 4. Picamos con velocidad 11, 10 segundos.



2. Bajamos los restos de las paredes del bol con la espátula y añadimos el aceite. Programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos.



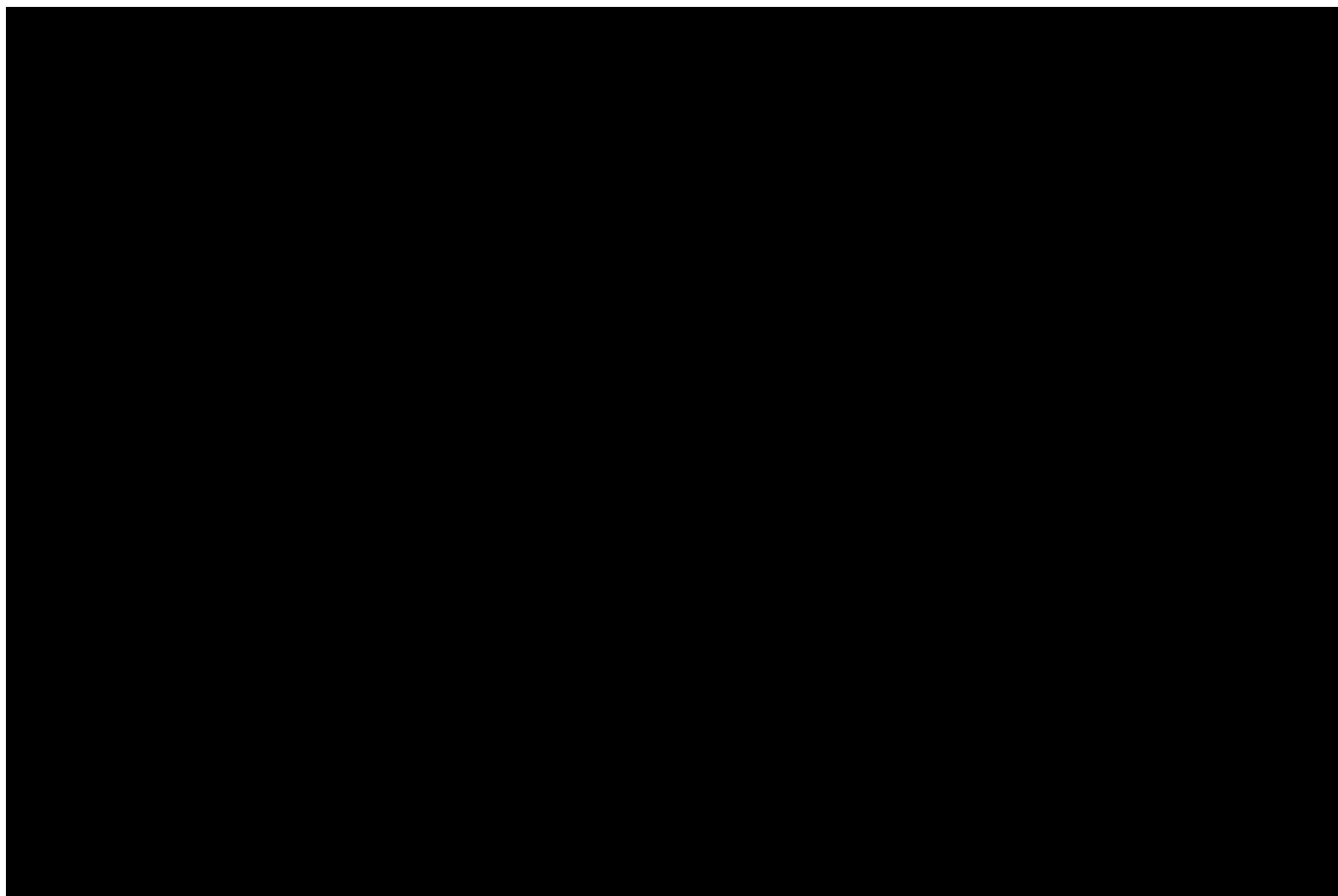
3. Agregamos el atún en tacos, el atún escurrido, la anchoa (una grandecita), el queso, el tomate, los huevos crudos y el pan rallado. Salamos un poquito y trituramos a velocidad 12, 2 minutos.



4. Ponemos la mezcla sobre papel sulfurado espolvoreado con pan rallado. Cubrimos con otra hoja de papel y aplastamos con

un rodillo, para formar un rectángulo de aproximadamente 1cm de espesor. Retiramos el papel de hornear superior y colocamos en el medio los 3 huevos cocidos. Usando el papel, enrollamos bien en el medio y en los extremos.

5. Ponemos agua en el bol y colocamos el rollo envuelto en la vaporera. Iniciamos el programa vapor, 100°, 45 minutos con el tapón en la posición [maxi. vapor](#). Dejamos enfriar bien antes de cortar.



Receta	Al bñndi gas al Vapor en Sal sa de Curry
Autor	RecetasCui si ne

Raciones	
Tiempo	
Ingredientes	<p>Para formar las albóndigas</p> <p>250gr aprox. de Carne de ternera 250gr aprox. de Carne de cerdo 1 Huevo ½ cucharadita de Ajo en polvo ½ cucharadita de Perejil picado 1 Huevo Pan rallado</p> <p>Para el resto de la receta</p> <p>½ Cebolla 1 o 2 dientes de Ajo (según tamaño) 100ml de Vino blanco 500ml de Caldo de pollo (o agua y media pastilla de caldo) 2 cucharaditas de Curry 1 pizca de Canela (al gusto) 3 cucharadas soperas de Miel 30gr de Pasas Ron, moscatel, brandy o vino blanco para hidratar las pasas Aceite de oliva Sal Pimienta</p>

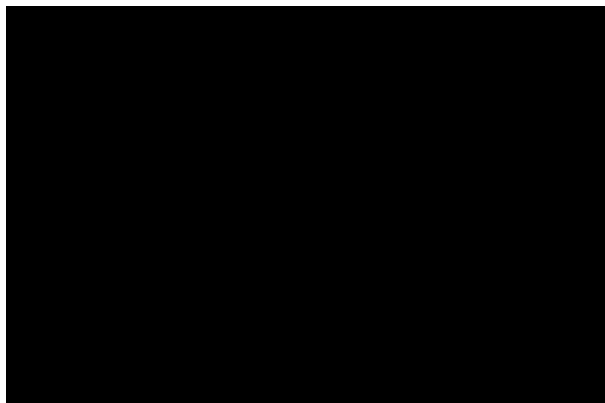
Hola! Os traemos una nueva receta de albóndigas, en esta ocasión las he preparado con una salsa de curry, muy parecida a la que utilicé para preparar hace no mucho unas [Longanizas](#); ya que nos pareció una salsa tan rica, había que acoplarla en otros platos.

Las albóndigas, las he cocinado en la vaporera mientras en el bol preparaba la salsa; de esta forma, con el vapor que desprende, aprovechamos la energía y en ese tiempo hacemos también la carne.

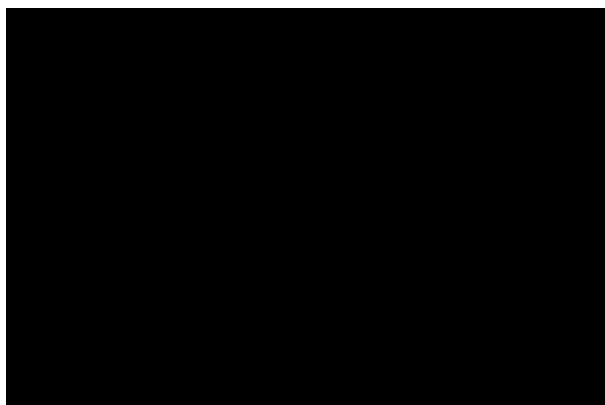
El aboraci ón:

1. Comenzamos poniendo las pasas en un recipiente y cubriéndolas casi en su totalidad por ron u otro licor.

pelota de golf y me han salido 16 unidades.



5. Colocamos en la bandeja de plástico de la vaporera pincelada antes con un hilo de aceite. Si hacemos más cantidad de albóndigas que la que indica la receta, podemos colocarlas en la parte metálica de la vaporera y si necesitamos más espacio, colocar algunas en la bandeja de arriba. Tapamos y reservamos de momento.



Preparamos el resto de la receta

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la cebolla en trozos y el ajo entero. Si el ajo es muy grande, con un diente estará bien; y si es pequeño, podemos poner dos. Picamos con PULSE (velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#)) durante unos segundos.



2. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Bajamos los

restos de las paredes del bol y añadimos un par de cucharadas de aceite. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos, sin tapón todos los pasos.



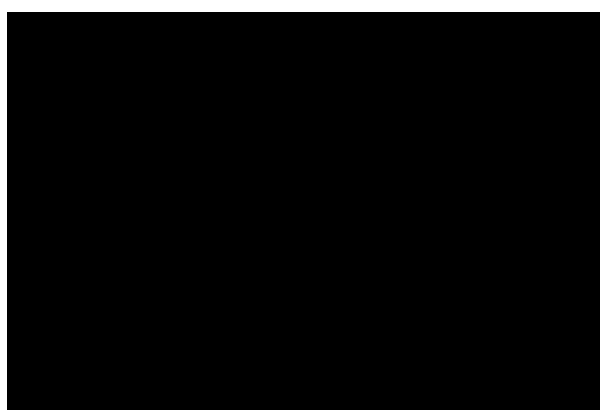
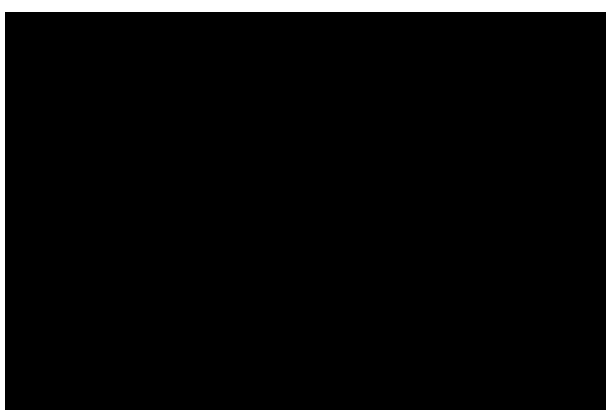
3. Añadimos el vino y programamos cocción lenta P1, 130°, 3 minutos.



4. A continuación, añadimos el caldo de pollo o el agua y la media pastilla. Programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos para que cueza un poco.

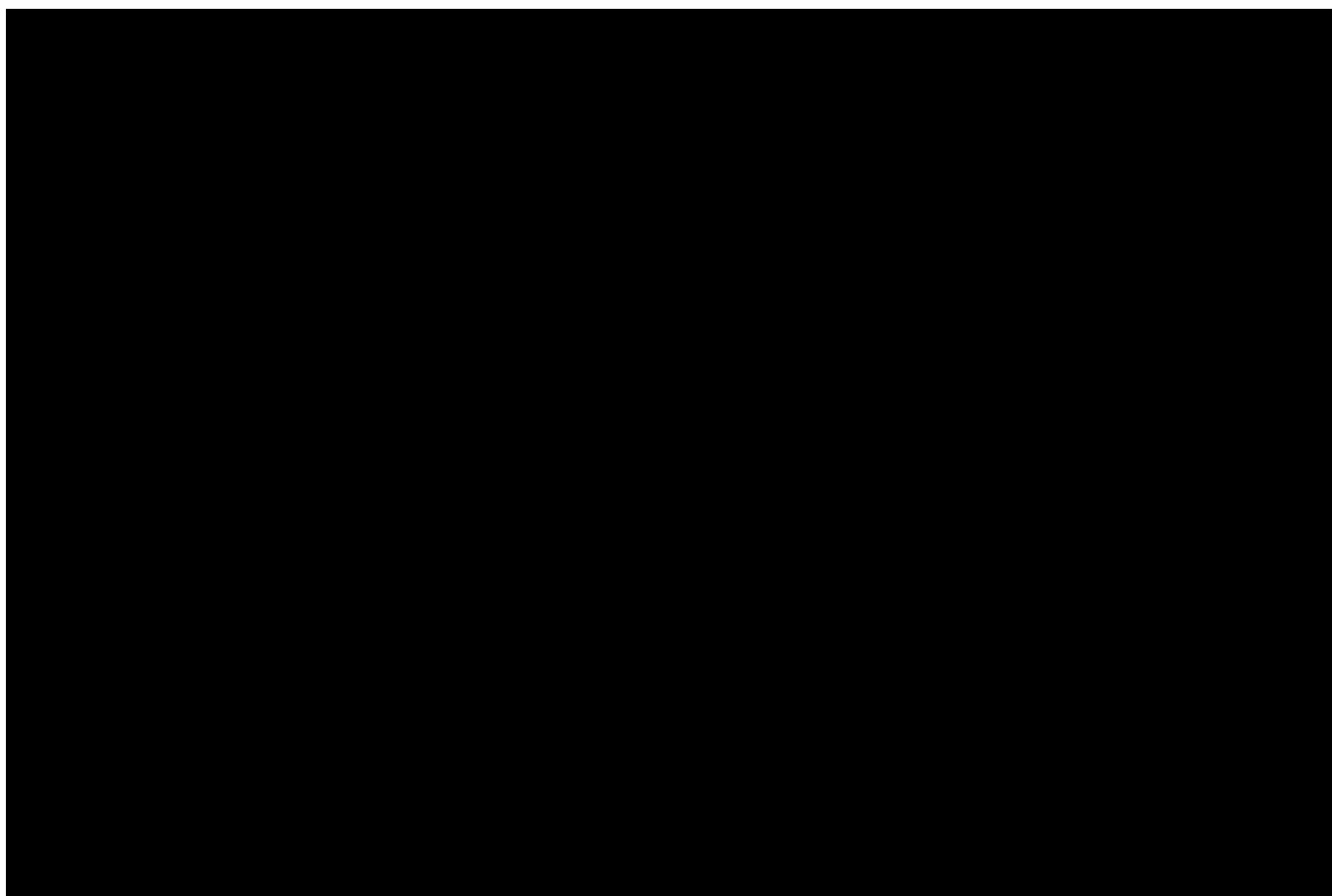
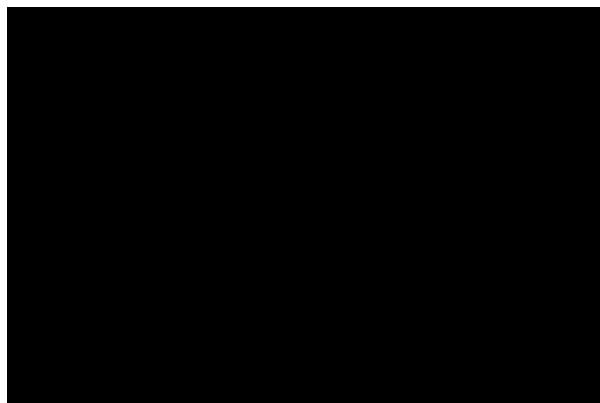
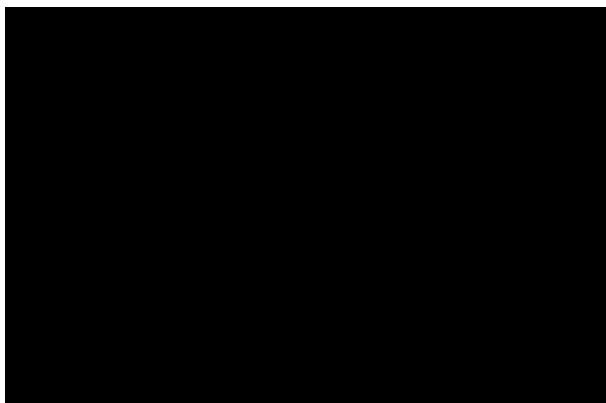


5. Añadimos al bol el curry, la canela, y la miel. Colocamos la vaporera con las albóndigas en su posición -sobre la tapadera del robot- y programamos velocidad 2, 110°, 25 minutos.



6. Añadimos al bol las pasas hidratadas y las albóndigas. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos. Al final del programa comprobamos como está la salsa, ésta tiene que quedar con una textura espesa y untuosa; si no ha reducido mucho, podemos programar unos minutos más, y si por el contrario

creemos que tiene poca salsa, podemos añadir un poquito más de caldo.



Receta	Menestra de Verduras de Invierno
Autor	Claudia Paolini
Raciones	4-6
Tiempo	50 minutos (aprox.)

Ingredientes	8 Alcachofas 250gr de ramas de Brócoli 200gr de Guisantes frescos 200gr de Bisaltos 1 Cebolleta 2 Zanahorias 8 Huevos de codorniz 100gr de Jamón serrano cortado en cubitos 2 dientes de Ajo 15ml de Aceite de oliva virgen extra 1 Patata grande 700ml de Agua para la cocción 1 cucharada soper de Zumo de limón 1 cucharadita de Sal 1 cucharada soper de Perejil picado 700ml de Agua (para la cocción)
---------------------	--

Hola! Cómo nos ha gustado esta receta de [Claudia](#), inspirada en la menestra de su casa; que además, a mí particularmente me viene de perlas, ahora que he vuelto a mi senda de comida sana tras el inciso de las vacaciones navideñas.

Una menestra de invierno, con productos frescos y bien elaborada; en definitiva, un plato muy saludable que nos ayudará a mantenernos sanos y cuidar nuestra alimentación. Si queréis, también se puede jugar al gusto o con lo que tengamos a mano, y prepararla utilizando otras verduras como coliflor, coles de Bruselas, etc.

Elaboración:

1. Ponemos en el bol los 700ml de agua y las alcachofas peladas y rociadas con el zumo de limón para que no se ennegrezcan. En el cestillo, ponemos los bisaltos, las ramitas de brócoli y las zanahorias. Programamos vapor, 100°, 20 minutos. Al finalizar, reservamos las verduras; cortamos las zanahorias y los bisaltos, y escurrimos las alcachofas. Reservamos también el agua de la cocción.



2. Ponemos en el bol limpio y seco y equipado con la cuchilla ultrablade la cebolla y los ajos. Picamos con velocidad 11, 10 segundos.



3. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Agregamos el aceite y programamos cocción lenta P1, 130°, 10 minutos, sin tapón. Pasados 8 minutos, añadimos el jamón cortadito.



4. Agregamos los guisantes, la patata cortada en cubos no muy pequeños y un poco -unos 200ml aprox.- del agua de la cocción que habíamos reservado. Programamos velocidad 1, 100°, 10 minutos, con tapón. Dependerá de la dureza del agua y del tipo de patata, pueden ser unos minutos más.



5. Agregamos los bisaltos, las zanahorias y las alcachofas reservadas. Rectificamos de sal y cocinamos con velocidad 1, 100°, 5 minutos. Cuando falten 2 minutos, cascamos los huevos de codorniz y dejamos terminar.



6. Servimos con un poco de perejil picado por encima.