



Receta	Espuma de Mango
Autor	RecetasCuisine
Raciones	6
Tiempo	30 minutos aprox. (más enfriado)
Ingredientes	2 Mangos (unos 700gr) 200ml de Nata para montar (35% M.G) 2 hojas de Gelatina (2gr cada una) 3 cucharadas de azúcar El zumo de una lima

Hola! En esta receta dulce de hoy, el gran protagonista es el rey de las frutas tropicales, el mango. Os proponemos hacer una espuma para la hora del postre, de elaboración sencilla, y seguro que os conquista con su textura cremosa y aireada.

El mango tiene un valor calórico muy elevado, por ese motivo, aunque me gusta mucho, no lo tomo de manera habitual; pero de vez en cuando, me gusta preparar cosas con él, como [helado](#), [gazpacho](#), o hacer una salsa para acompañar un [salmon al vapor](#).

Y para un día excepcional, los [vasitos de mango con crema de yogur](#) que es una receta que sabemos que os gusta mucho.

Esperamos que esta también os mole y se convierta en uno de vuestros postres con mango favoritos.

Elaboración:

Al final de la elaboración os dejamos la video-receta con todo el paso a paso.

1. Comenzamos montando la nata. Con el bol limpio y bien seco, equipamos con el batidor (podemos ponerlo unos minutos antes en la nevera para que esté frío) y añadimos la nata (agitamos bien el envase para que la grasa no quede pegada a las paredes del brik) que ha de estar muy fría para que monte bien.

Programamos con velocidad 6 y batimos hasta que esté firme, y por lo tanto, montada. Sabremos que está lista porque el sonido que hace al batir cambia, y va dejando surcos en las paredes del bol. Mientras dura el proceso (no podemos dar un tiempo fijo) estaremos pendientes en todo momento y pararemos justo a tiempo, porque de excedernos en el tiempo de batido, la nata podría cortarse. Reservamos en un recipiente en la nevera. Al ser poca cantidad, si lo preferimos, en lugar de en el bol, podemos montar la nata con unas varillas.

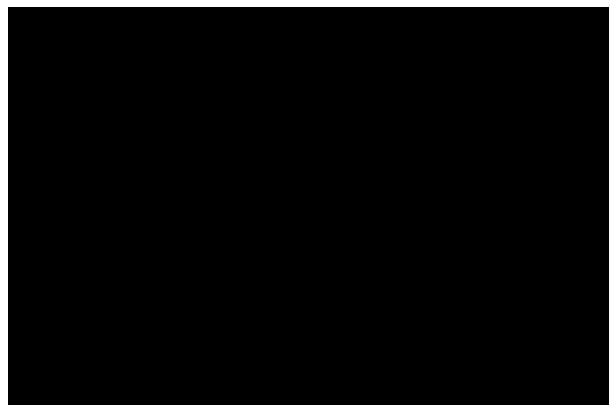
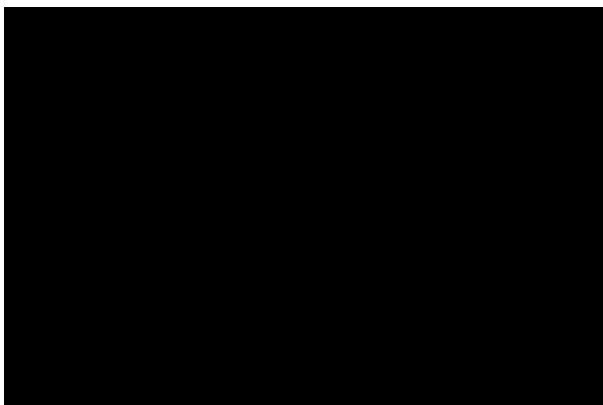


2. Ponemos a hidratar las hojas de gelatina en agua fría durante 10 minutos.

3. Damos un agua al bol y lo equipamos con la cuchilla ultrablade. Ponemos dentro el mango pelado y troceado, el azúcar y el zumo de lima. Programamos velocidad 12, con tapón, hasta obtener un puré fino.



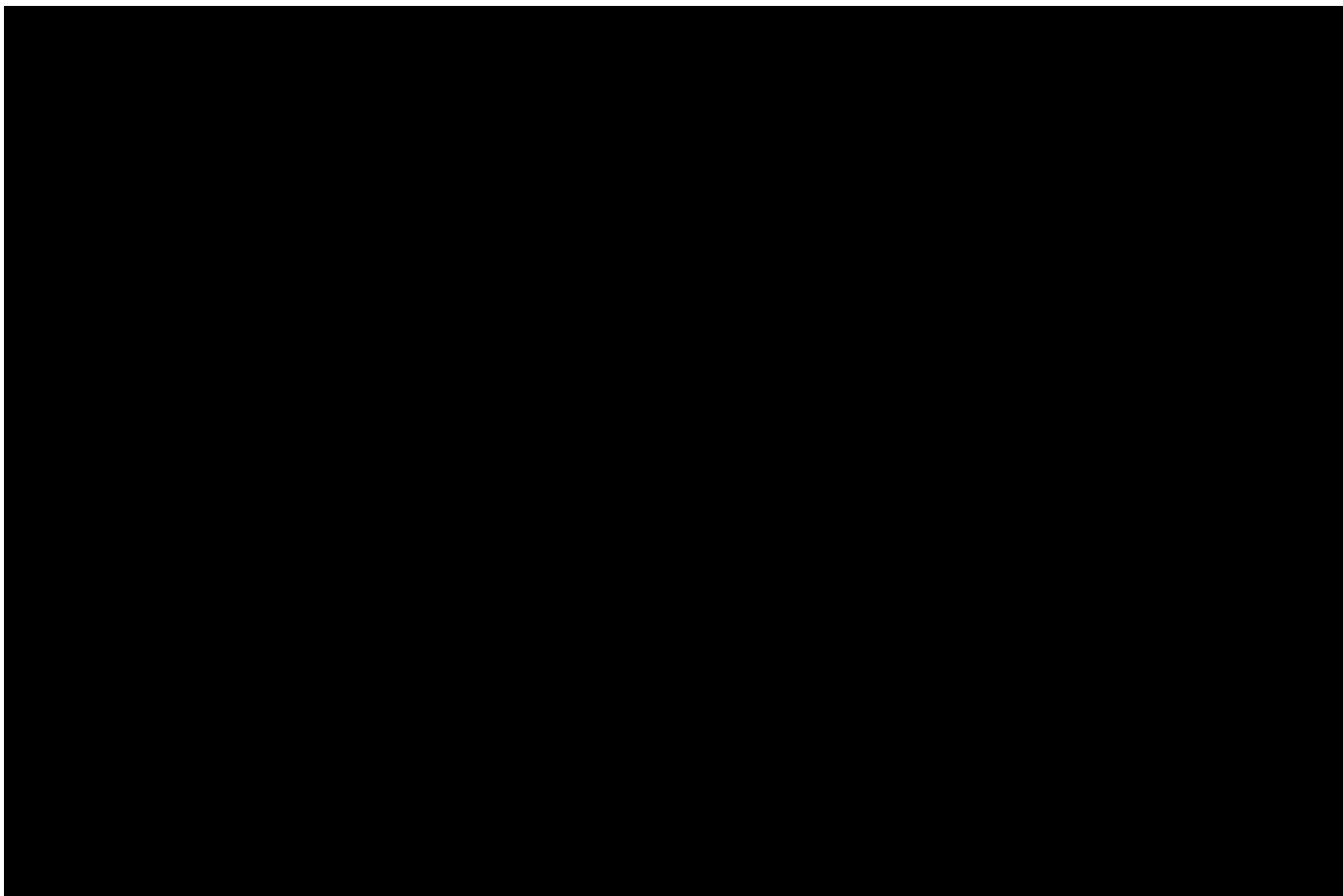
4. Separamos una parte del puré y lo calentamos en el microondas. Añadimos las hojas de gelatina ya hidratadas y escurridas y removemos hasta que se disuelvan.
5. Añadimos al resto del puré que tendremos en un bol amplio, removemos y dejamos templar.
6. Incorporamos la nata montada y mezclamos mediante movimientos envolventes, con suavidad hasta integrar y obtener una mezcla homogénea.





7. Repartimos en los vasitos donde lo vayamos a servir y dejamos en la nevera por unas 6 horas.

Aquí tenéis el video, no se os pase suscribiros a nuestro canal de YouTube, y compartirlo en vuestras redes sociales si os ha gustado.



Receta	Crema de Manzana Verde, Aguacate y Lima a la Hierbabuena
Autor	RecetasCuisine
Raciones	4
Tiempo	
Ingredientes	2 Aguacates 1 Manzana Granny Smith 1 Lima (la ralladura de la piel y el zumo) Unas 20 hojas de Hierbabuena o menta 250gr de Yogur griego (2 yogures) 500ml de Agua mineral Sal Pimienta

Hola! Este verano no está siendo de los más calurosos, de esos que sales de casa y no sabes si estás en la calle o te has caído en una caldera. Al menos donde yo vivo (de momento y toco madera) esta estación tan temida por mi parte no me está

resultando tan insufrible como en otras campañas. Pero aún así apetece, y vaya si apetece, llegar a casa y que lo primero que tengas para comer sea algo que te refresque, como esa crema fría de manzana verde, aguacate y lima a la hierbabuena.

Sé que habrá a quien le apetezca un cocido aunque lluevan bolas de fuego, e incluso se atreva a prepararlo en pleno agosto con los termómetros reventando por encima de los 40°; pero no es mi caso, y seguro que el vuestro tampoco, aunque como digo, siempre hay excepciones y gente que tira de puchero en cualquier época del año.

Como son tantos los días donde recurrimos a este tipo de elaboraciones fresquitas, y aun queriendo ser fiel al [gazpacho](#) de toda la vida; apetece cambiar para no aburrirse y conocer nuevas recetas. Y si estas son rápidas, sencillas y deliciosas, pues nada puede fallar.

Os apetece hacerla? Pues seguid leyendo y descubriréis cómo se prepara. Al final del todo os dejamos también el video.

Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol los aguacates pelados y troceados, la manzana pelada, descoronada y en trozos, la ralladura de lima, el zumo de lima, el yogur, el agua, la sal y la pimienta. Programamos velocidad 12, 2 minutos, con tapón.



2. Añadimos al bol las hojas de menta o hierbabuena y programamos velocidad 12, 5 minutos.



3. Probamos de sabor y rectificamos de sal o pimienta si es

necesario. Ha de quedar una mezcla aterciopelada y homogénea, de no ser así añadimos unos minutos más. Y si queremos, podemos añadir más agua para dejarlo a nuestro gusto.

4. Pasamos a un recipiente y dejamos en la nevera por unas horas para que se enfríe y sirvamos fresquito. Podemos acompañarlo con unos piñones tostados y nos quedará estupendo.

Fuente: LaFuente:

Receta Helado de Mango, Plátanos y Yogur

Autor Carmen Santiago de Alcántara

Raciones 6

Tiempo 10 minutos (aprox.)

Ingredientes
300gr de Mango troceado congelado
2 Plátanos en rodajas congelados
1 cucharada de Miel
2 Yogures griegos con o sin azúcar (al gusto)

mucho gusto.

Os dejamos con la elaboración!

Elaboración:

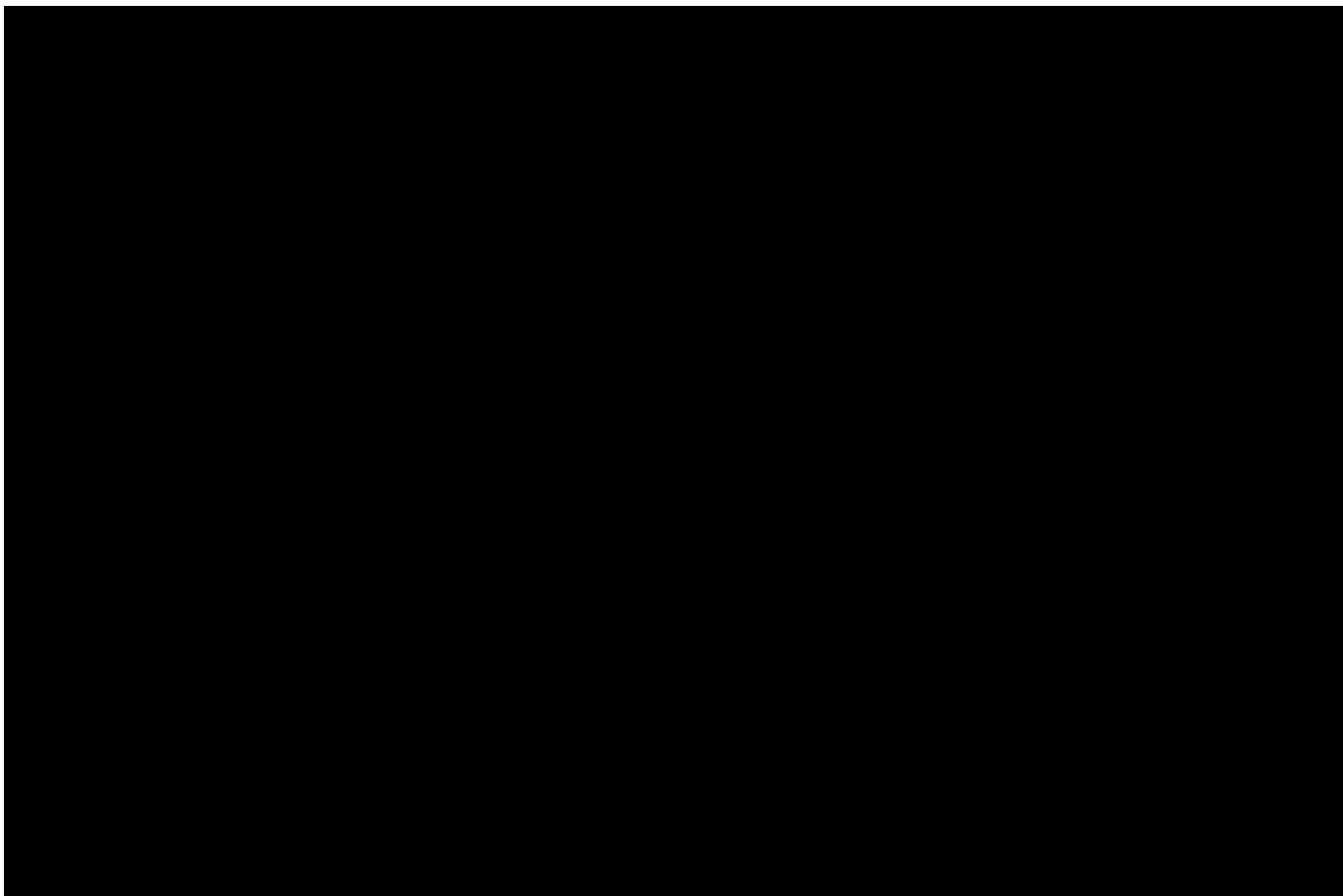
1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Ponemos en el bol el mango y los plátanos y trituramos con velocidad 12, unos 30 segundos. Si quedan grumos, se repite la operación.



2. Añadimos los yogures y la miel. Volvemos a batir con velocidad 12, 15 segundos, bajamos a velocidad 10, y otros 15 segundos.



3. Guardamos en un recipiente en el congelador y lo sacamos un ratito antes de servir.



Receta	Crema Fría de Aguacate y Calabacín
Autor	Claudia Paolini Tarde de Tortas Fritas
Raciones	6-8
Tiempo	30 minutos aprox. (más enfriado)

Ingredientes

- 4 Aguacates
- 1 Cebolla morada
- 2 puerros
- 1 Calabacín
- 200gr de Yogur griego
- 500ml de Caldo de verduras
- 1 Guindilla
- 1 vaso de Vino blanco
- 3 cucharadas soperas de Zumo de limón
- 5cl de Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

publicando esta receta tan apetecible para la época que estamos. Se trata de una crema fría de aguacate y calabacín que nos enseña a preparar nuestra querida [Claudia Paolini](#), del blog [Tarde de Tortas Fritas](#).

Seguro que os entran ganas de hacerla en casa, eso sí, si no estáis leyendo esto desde algún paraíso vacacional, y habéis dejado a vuestra CuCo tranquilita por unos días. Si es así, que disfrutéis mucho, y si aún no os ha llegado el tan deseado momento de decir adiós al curro, y hola a la tumbona de la playa, pues podéis poner os con la receta, y disfrutar de un buen entrante para ir abriendo boca.

El aboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol el puerro y la cebolla a trozos. Picamos con velocidad 11, 15 segundos.



2. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Bajamos los restos de las paredes del bol con la espátula, agregamos el aceite y programamos cocción lenta P1, 130°, 10 minutos. A los cinco minutos, agregamos el calabacín a trozos, y cuando falte un minuto para finalizar el programa, añadimos el vino.



3. Agregamos el caldo y programamos cocción lenta P2, 130°, 10 minutos.

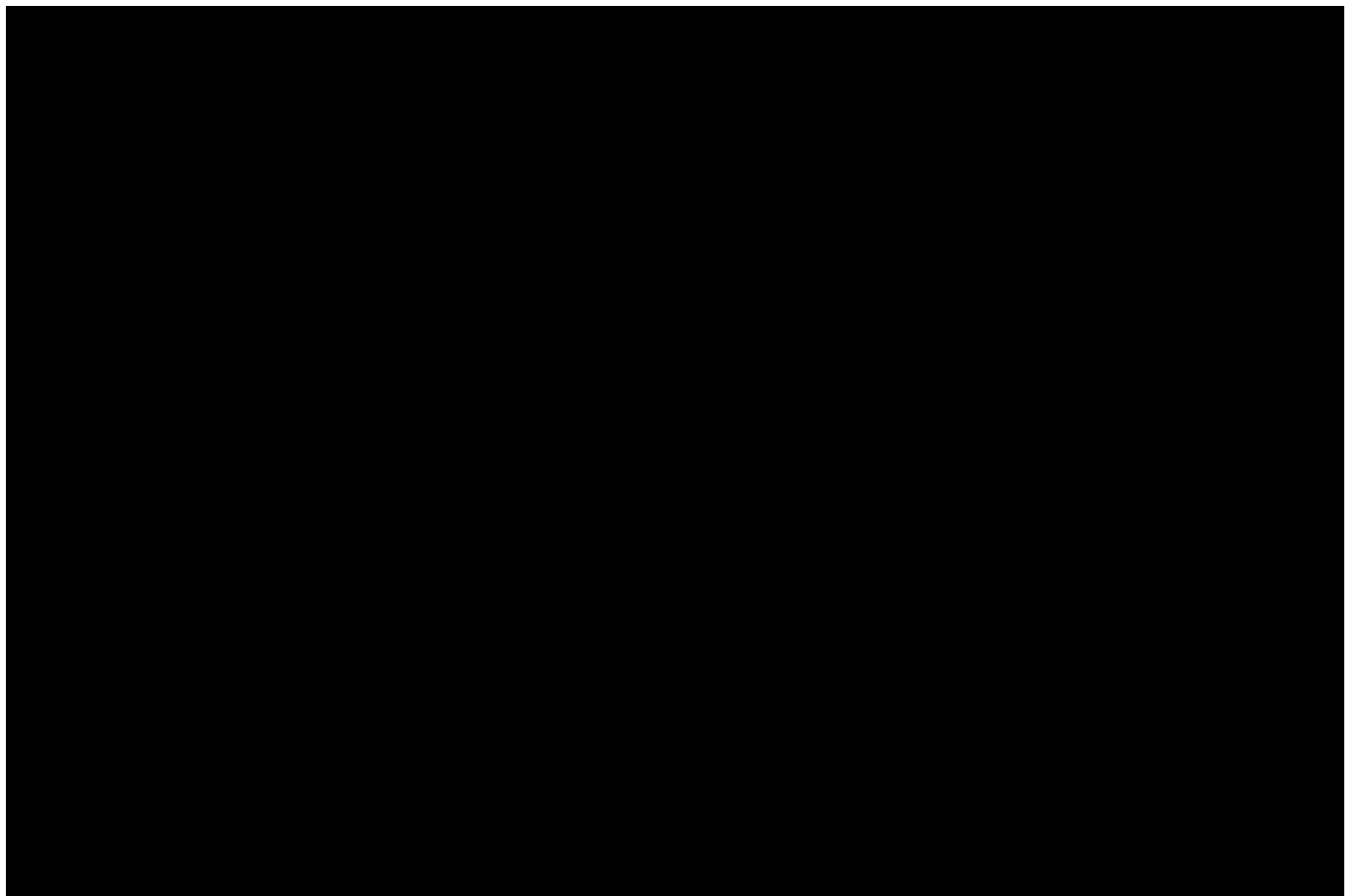


4. Quitamos el mezclador y ponemos la cuchilla ultrablade. Agregamos los aguacates, pelados, descorazonados, cortados y

rociados con el jugo de limón. Añadimos el yogur y salpimentamos. Programamos velocidad 12, 3 minutos. Dejamos enfriar bien y servimos.



Inspiración: [El Comidista](#)



Receta	Ri sotto a la Naranja
Autor	Claudia Paolini Tarde de Tortas Fritas
Raciones	6-8
Tiempo	40 minutos (aprox.)

Ingredientes	300gr de Arroz arborio 1 Cebolla 50gr de Aceite de oliva 1 rama de Apio 150gr de Zumo de naranja 500ml de Caldo La piel de dos naranjas 200ml de Agua ½ vaso de Vino blanco 3 cucharadas soperas de Queso parmesano rallado 30gr de Mantequilla 1 rama de Tomillo 50gr de Almendras laminadas
---------------------	---

Hola! De nuevo, os traemos una receta de nuestra apreciada [Claudia Paolini](#), que esta vez nos enseña a preparar un sabroso risotto a la naranja. Si sois fans de este tipo de plato, seguro que os encanta.

Para hacerlo, se ha inspirado en el blog [ThermoRecetas](#) y nos lo ha adaptado para que lo podamos hacer con nuestro robot Companion. Os dejamos con su explicación.

Elaboración:

1. Equipamos el bol con la cuchilla de amasar/pi car. Ponemos

3. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Con la espátula, bajamos los restos de las paredes del bol y añadimos el aceite. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos.



4. Cuando pasen 4 minutos, añadimos el arroz, y cuando falte 1, añadimos el vino. (Sin tapón durante todo este proceso)

5. Agregamos el caldo, las pieles trituradas, el agua, el zumo de naranja y el tomillo. Colocamos el tapón en la posición mini vapor y programamos cocción lenta P3, 95°, 20 minutos.



6. Cuando falte 1 minuto para terminar, agregamos el queso y la mantequilla. Servimos adornando con las almendras laminadas.

Nota: Si tenéis alguna duda sobre las posiciones del tapón y cómo colocarlo, [pincha aquí](#) y te explicamos.