


## Recetas Cui si ne

4

40 minutos (aprox.)

800gr de Calabaza

100gr de Patata

50gr de Cebolla

50gr de ramas de Apio (yo he puesto un poquito más, como 70gr)

700ml aprox. de Caldo de pollo (o agua y 1/2 pastilla de caldo)

Sal

Pimienta

Lo que hace es cocer los ingredientes, y cuando faltan 3 minutos o así para terminar el tiempo, se pone a triturar todo automáticamente. Esto resulta una gran ventaja, ya que, programas, te olvidas y cuando te quieres dar cuenta, ya tienes tu cremita lista para servir.

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade, ponemos en el bol las verduras en trozos, añadimos el caldo de pollo o el agua y la media pastilla de caldo. (yo lo hago con caldo)

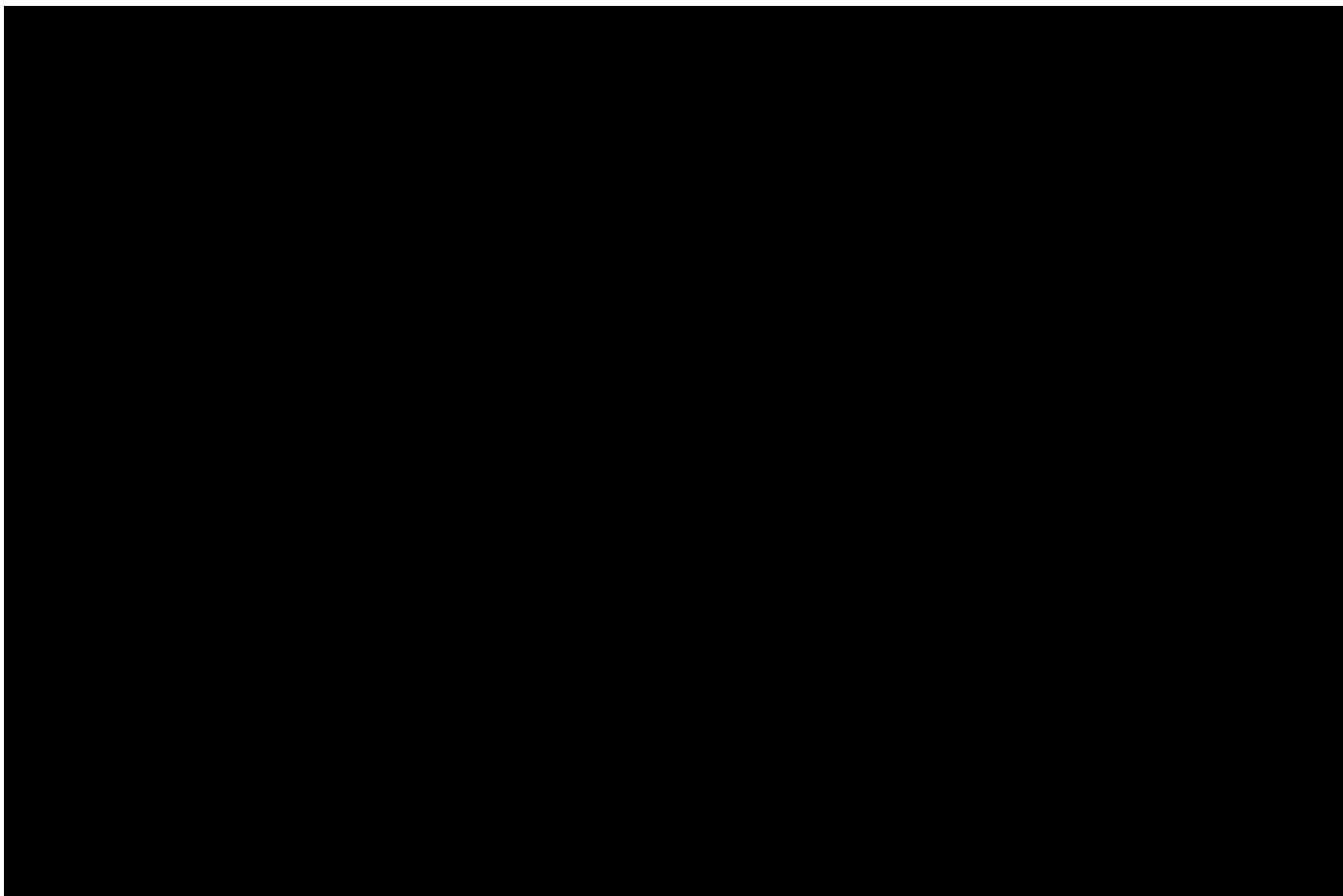


2. Programamos sopa, P1, 100°, 35 minutos. Cuando faltan unos 3 min. para que finalice el programa, empezará a triturar y cuando termine, tendremos la crema ya fina.



3. Condi mentamos al gusto con sal y pimienta y servimos caliente.

---



	RecetasCui si ne
	4
	5 minutos (aprox.)
	300gr de Mango congelado en trozos 125gr de Yogur griego natural 1 chorrito de Miel pura

Hola! Entre las muchas cosas que podemos preparar con nuestro super robot, para nuestra alegría, están los [helados](#). Resulta genial tener la fruta congelada, y en menos de cinco minutos, poder disfrutar de un refrescante helado cremoso.

Para mí es un triunfo, puesto que, como ya os he comentado en otras ocasiones, estoy cambiando la forma de comer para, poco a poco, ir bajando de peso; y con este tipo de helados, me puedo comer un poquito a la hora del postre, sin echar de menos cualquiera de los comprados, y con la tranquilidad de

objetivo, que, por cierto, va viento en popa!

Os animo a probarlo, y también os mando fuerza para seguir adelante si como yo, estáis intentado deshaceros de esos kilos de más que tanto nos molestan. Seguro que lo lograréis, y sin torturas, comiendo de todo y bien, de una forma consciente, llegarán los resultados.

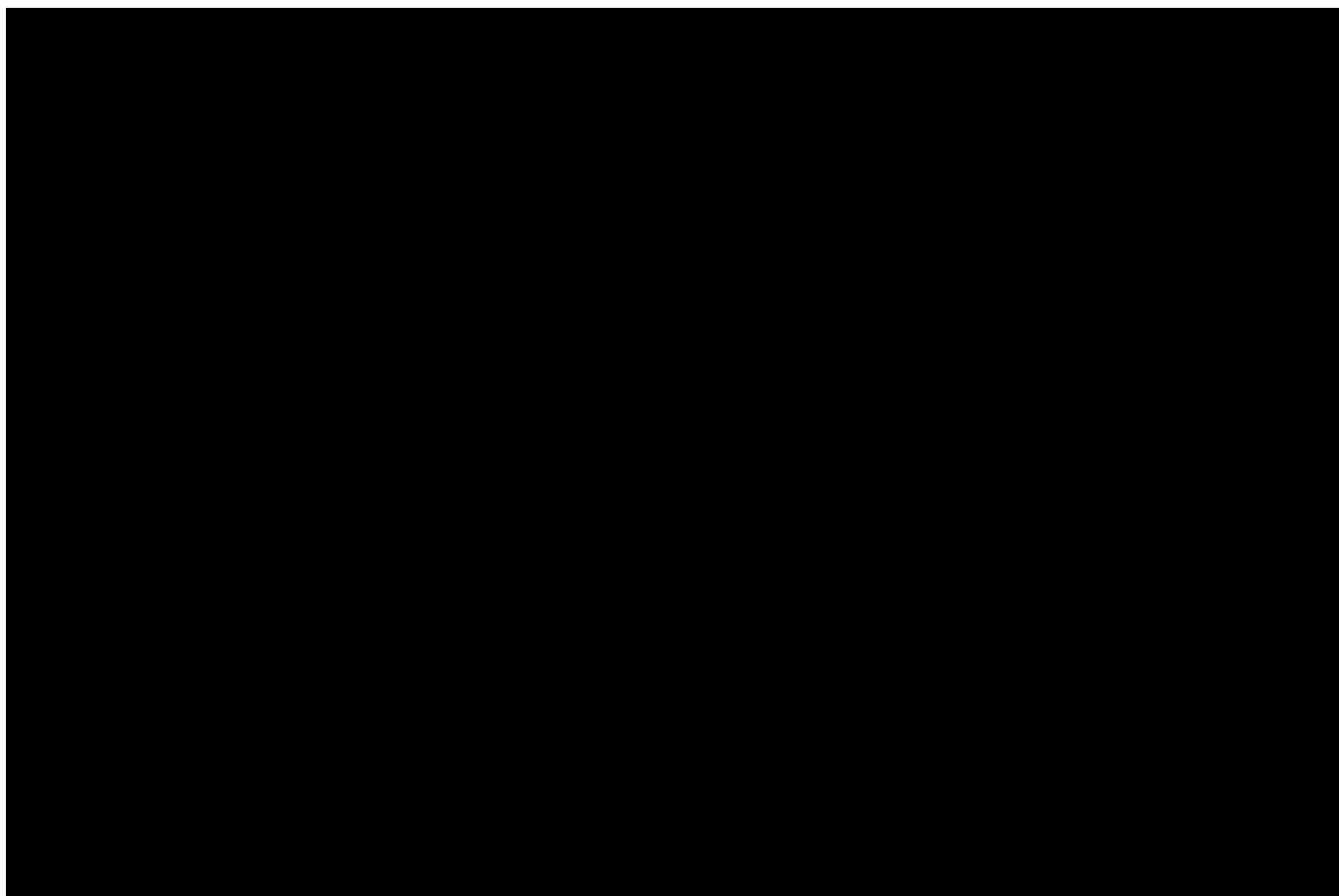
Para hacer esta receta, yo he utilizado una bolsa de mango que venden ya troceado y congelado. Pero si lo hacéis con fruta fresca, tendréis que trocearla en dados y necesitaréis congelarla al menos el día antes.

1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Ponemos en el bol el mango congelado y en trozos, el yogur, y un

Podemos utilizar cualquier yogur, ya sea natural, edulcorado o azucarado. Pero con el griego, al ser más graso, queda especialmente cremoso. También se puede hacer con leche o nata.

En lugar de miel, podemos poner azúcar o edulcorante. Si lo hacemos con el yogur azucarado, incluso también sin poner nada. Eso ya en gustos.

Podemos poner una un par de onzas de chocolate, y que se trituren a la vez que la fruta. O bañar con algún topping de sirope, o pepitas de chocolate.



	RecetasCuisine

	8-10
	45 minutos (aprox.)
	100gr de Harina de trigo integral 100gr de Harina de avena 1 pizca de canela 1 pizca de Sal 5gr de Levadura química (tipo Royal) 3 Huevos L 75gr de Aceite de coco 60gr de Miel pura 1 cucharadita de Esencia de vainilla 50gr de Chocolate mínimo 85% cacao 50gr de Manzana 1 puñadito de Nueces (opcional)

Hola! Hoy toca receta dulce, os traemos un bizcocho integral de avena y manzana que últimamente preparo mucho en casa. Me viene de perlas, porque lo congelo en raciones individuales y así lo voy sacando para gastarlo a la hora del desayuno, y marchar al gimnasio con bien de energía.

Ese momento del desayuno, es el mejor del día, porque es cuando disfruto de cosas que en otro momento no me puedo permitir. Seguramente hayáis oído eso de: desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo. Pues bien, de un tiempo a esta parte, es mi máxima, y la verdad que me está dando muy buenos resultados. Cada dos semanas, piso la báscula sin miedo, y me llevo una alegría al ver que las cifras que marca son más bajas que las de citas anteriores.

A esta pequeña ración de bizcocho, la suelo acompañar con un

tengo tanta hambre.

Espero que lo hagáis y nos contéis en comentarios qué os ha parecido. Os dejamos con la elaboración, y al final, encontraréis la video receta.

1. Precalentamos el horno a 180°.

2. Picamos el chocolate en trocitos pequeños, la manzana también la picamos en daditos menudos y reservamos ambos hasta que los utilicemos.

3. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Ponemos en el bol el aceite de coco que habremos deshecho (si hace falta\*) unos segundos en el microondas, la miel, la esencia de vainilla y los huevos. Programamos con velocidad 8, 2 minutos.

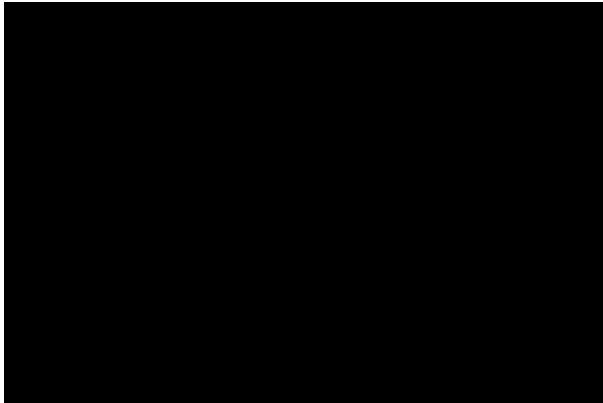


4. Añadimos la harina integral, la harina de avena, la levadura, una pizca de canela y una pizca de sal. Mezclamos con velocidad 6, 15 segundos.

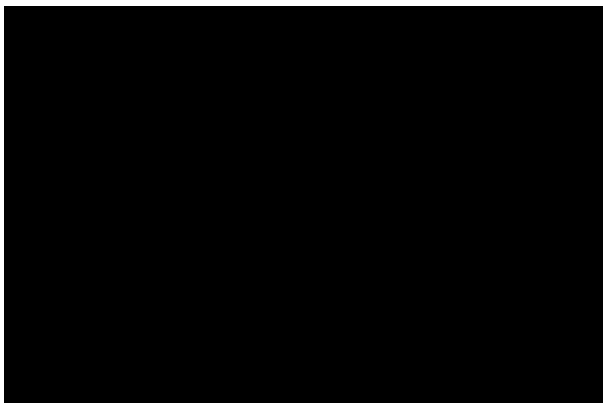


5. Quitamos la cuchilla y terminamos de mezclar con la espátula. Añadimos el chocolate, la manzana y las nueces (si

las vamos a poner) que podemos trocearlas también un poquito. Mezclamos con la espátula hasta que todo quede bien integrado.



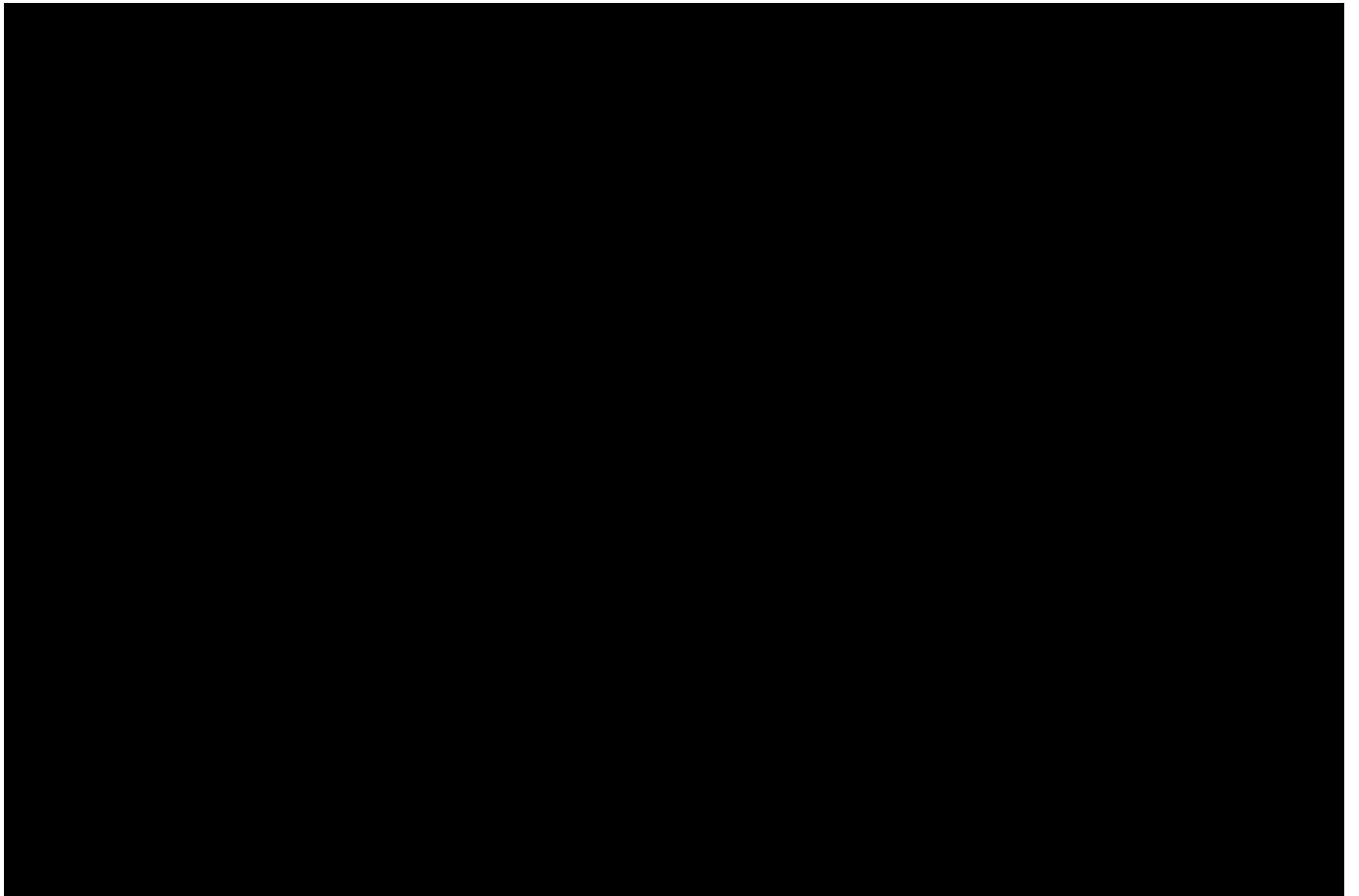
6. Vertemos la mezcla en un molde rectangular, tipo plumcake. Si no es antiadherente, lo engrasaremos antes con un pelín de aceite. Yo he utilizado un molde de silicona, y no ha hecho falta engrasarlo.



7. Horneamos a 180° durante 30 minutos aprox. (el tiempo dependerá del tipo de horno) Antes de sacarlo, nos aseguraremos que está hecho pinchando el centro con un palillo; si éste sale limpio, estará listo.



Sacamos del horno, dejamos unos minutos, y desmoldamos. Dejamos enfriar sobre una rejilla, y una vez frío, podremos servir.



Una vez frío, podemos cortarlo en porciones individuales, las envolvemos en papel de albal y congelamos. Cuando queramos gastarlo, sacamos y dejamos descongelar a temperatura ambiente.

\*El aceite de coco es sólido a temperaturas frías. Si el ambiente es cálido, lo encontraremos ya prácticamente deshecho o incluso totalmente líquido, y por lo tanto, no tendremos que fundirlo en el microondas antes de añadirlo al bol.

Yo he intentado hacer una versión más ligera, pero se puede hacer también con estas variaciones: En lugar de miel, azúcar. En lugar de harina integral, harina normal o mitad integral, mitad normal. En lugar de aceite de coco, aceite de oliva o girasol. En lugar de chocolate 85% pureza picado, con chocolate menos puro o directamente con pepitas de chocolate.

Dentro video!! Nos os olvidéis de suscribiros a nuestro canal.

---

	RecetasCuisine

	2
	20 minutos (aprox.)
	250gr aprox. de Langostinos crudos (o la cantidad que queramos hacer) Sal gorda Agua para la cocción Laurel (opcional) Limón (opcional)

Hola! Si te van los langostinos, no lo dudes, cómpralos crudos y cocinalos al vapor. Mucho he tardado yo en hacerlos con la CuCo, y eso que la tengo desde hace ya su tiempo; y estos bichos, como los llama Natalia, me van, pero de todas todas.

Cocidos así están geniales, y si los damos el tiempo adecuado, sin cocinarlos en exceso, se pelarán con mirarlos y nos quedarán super jugosos. Si queremos, podemos poner en el agua de la cocción unas rodajas o un poquito de zumo de limón y unas hojitas de laurel, le da un saborcillo luego distinto al langostino; o bien, unas rodajas en la vaporera, y encima, los langostinos crudos para que se cocinen sobre ellas.

Yo los preparo mucho, y se han convertido en mi cena habitual de los viernes. No falla, langostinos al vapor y picadillo de tomate rosa. Buena dosis de proteína y nada de grasa; bueno sí, la del chorrito de aceite de oliva que le pongo al tomate, pero esa es de la buena y necesaria. En resumen, una opción más que estupenda para una cena ligera y apetitosa. Sea como fuere, animaos a hacerlos, que os van a molar seguro!

1. Comenzamos llenando el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Programamos vapor, 100°, por defecto, 30 minutos con el tapón en la posición [maxi. vapor](#). Dejamos que corra el tiempo, hasta que apreciamos que el agua comienza a hervir y a generar vapor. Si queremos enriquecer el agua de la cocción con laurel, limón u otro ingrediente, pues lo ponemos en este

momento.



2. Mientras, colocamos los langostinos en la vaporera, yo lo hago en la parte de plástico. Sobre ellos, ponemos sal gorda. Cuando ya tengamos vapor, cancelamos el programa, quitamos el tapón y colocamos la vaporera en su posición, sobre la tapadera. Programamos vapor, 100°, 5 minutos. Al finalizar el tiempo, comprobamos si los langostinos están cocidos, de no ser así, programamos algún minuto más. Aumentaremos este tiempo extra en periodos cortos, o de poner muchos minutos, podríamos pasarnos y que los langostinos nos quedaran demasiado cocidos.



3. Colocamos los langostinos en el plato donde los vayamos a servir, si queremos, espolvoreamos con un poquito de sal gorda y llevamos a la mesa.

Si queremos hacer mucha cantidad, podemos repartir los langostinos entre el cestillo y las dos bandejas de la vaporera; teniendo en cuenta que, los que pongamos en el cestillo, se harán antes que los que pongamos en la parte baja de la vaporera, y los que pongamos en la parte baja de la vaporera, se harán antes que los que pongamos en la bandeja superior. Por lógica, a más cercanía con el vapor, los alimentos necesitarán de menos tiempo para ser cocinados, por ese motivo, los del cestillo se harán antes, y así.

	Recetas Cuisine
	2
	40 minutos (aprox.)
	½ Cebolla 1 Calabacín pelado (290gr aprox.) 250ml de Leche desnatada 1 paquete de 2 raciones de pasta fresca (tortelloni con espinacas) Aceite de oliva Nuez moscada Sal Pimienta

Hola! Hace algún tiempo, en nuestro grupo de Facebook ([pincha aquí para unirte](#)) alguien comentó que había adaptado para hacer con el robot una receta de bechamel de calabacín. Mucha gente pidió la receta y cuando la puso, me pareció que estaba bien y me quedé con la idea. Creo que era más o menos así como la hacían.

Me parece una buena opción para hacer una salsa ligera, y acompañar, como por ejemplo en este caso, un plato de pasta. Pero se me ocurren más cositas para hacer con ella, ya os iré contando!

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la cebolla troceada y la picamos con PULSE unos segundos. (Velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#))



2. Programamos a continuación cocción lenta P1, 130°, 5 minutos, sin tapón.



3. Añadimos el calabacín que tendremos pelado y cortado en trozos gruesos. No hace falta que lo piquemos mucho ya que se irá triturando. Condimentamos con sal al gusto y programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos, sin tapón.



4. Con la espátula, bajamos los restos de las paredes del bol hacia el centro de la cuchilla. Añadimos la leche y condimentamos al gusto con nuez moscada y pimienta.

5. Colocamos la pasta en el cestillo y lo ponemos en su posición, dentro del bol. Colocamos el tapón en la posición [maxi. vapor](#) y programamos velocidad 2, 100°, 15 minutos.

6. Pasado este tiempo, comprobamos que la pasta está hecha, de nos ser así, ponemos unos minutos más, y si hace falta porque se haya consumido mucho, añadimos un poquito más de leche.

7. Trituramos la salsa con velocidad 12, 2 minutos. Si fuera necesario porque nos ha quedado muy espeso, antes de triturarlo podemos añadir un poquito de leche.



8. Probamos de sabor y rectificamos, si hiciera falta, algún condimento hasta dejarlo a nuestro gusto. Ponemos la pasta dentro del bol, mezclamos con la espátula y servimos. Si

queremos, se puede rehogar un poquito la pasta con la salsa poniendo el mezclador y programando velocidad 4, 110°, 3 minutos.



Podemos espolvorear el plato de pasta con un poquito de queso parmesano o similar.