

<b>Receta</b>	<b>Muffins de Atún, Brócoli y Coliflor</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	6-8 unidades
<b>Tiempo</b>	40 minutos (aprox.)
<b>Ingredientes</b>	200gr de Brócoli 200gr de Coliflor 120gr de Atún al natural (2 latas de 60gr peso escurrido) 3 Huevos L 5gr de Levadura química 15gr de Queso parmesano rallado en polvo Especias al gusto (yo he puesto orégano, ajo en polvo y pimienta) 1 pellizco de Sal Semillas de sésamo tostado, sésamo, amapolas

Hola! Qué os parece si preparamos unos muffins salados. En esta receta, los he preparado con atún, brócoli y coliflor; y han quedado muy buenos, ideales para un picoteo ligero.

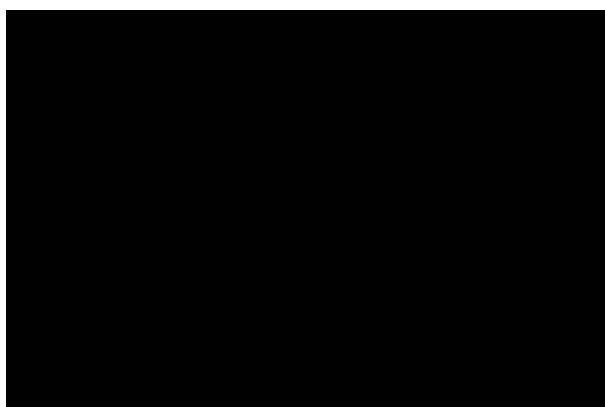
Nunca me habría dado por preparar una receta de este tipo, pero desde que me hice amiga de la coliflor, con la receta de [la pizza sin harina, con base de coliflor](#), me he venido arriba! y ahora, pues no pongo tanto reparo en utilizarla. Siempre hay que probar de todo, es lo mejor para descubrir nuevos sabores y que se te ocurran ideas para variar y aumentar nuestro recetario.

Os dejamos con la receta, y al final de ella, encontrarás también un video donde os mostramos cómo preparamos estos super muffins.

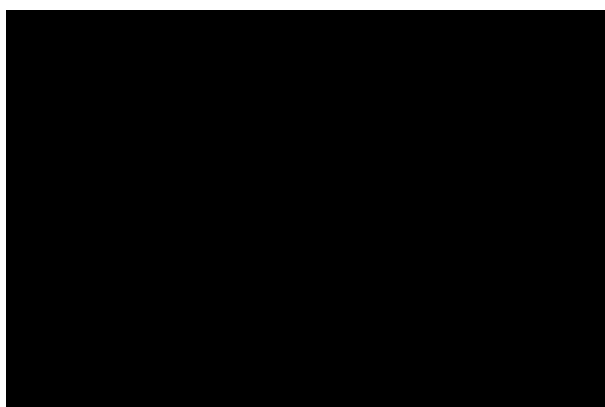
### **Elaboración:**

1. Precalentamos el horno a 180°

2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la coliflor y el brócoli, sin los ramilletes y previamente lavado. Programamos velocidad 10, (con el tapón) y pasados unos segundos, aumentamos a velocidad 12. Bajamos los restos de las paredes del bol y continuamos triturando hasta dejarlo como si fuera cuscús.

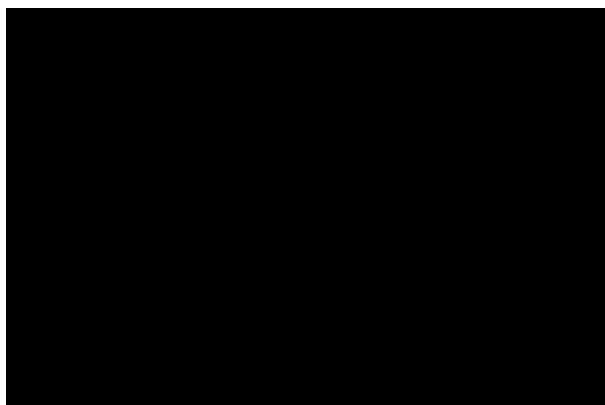


2. A continuación, añadimos los huevos que tendremos listos batidos, el atún escurrido, las especias al gusto, la sal, la levadura y el queso rallado. Programamos velocidad 6, 40 segundos.



3. Repartimos la masa en un molde para muffins o magdalenas. Si nuestro molde no es antiadherente, tendremos que engrasarlo

antes con un pelín de aceite. Yo he utilizado un molde de silicona, y no he tenido que engrasarlo.



4. Repartimos sobre cada muffin las semillas que hayamos escogido y llevamos al horno donde cocinaremos durante 30 minutos aprox.

5. Sacamos del horno, dejamos unos minutos, desmoldamos y servimos templado o frío.

**Nota:** El atún en lugar de al natural, lo podemos poner en aceite.

Aquí tenéis la receta en video. Que no se os olvide suscribiros a nuestro canal de YouTube.

---

<b>Receta</b>	Pizza de Salmón y Queso Brie
<b>Autor</b>	Claudia Paolini <a href="#">Tarde de Tortas Fritas</a>
<b>Raciones</b>	
<b>Tiempo</b>	60 minutos (aprox.)

## Ingredientes

### Para la masa

450gr de Harina

50gr de Mantequilla

2 Huevos

150ml de Leche

10gr de Sal

10gr de Levadura fresca de panadero

### Para el relleno

30gr de Salsa de tomate

200gr de Mozzarella fresca

100gr de Queso brie

250gr de Lomos de Salmón sin piel ni espinas

Eneldo fresco

Orégano

Hola! Es ver una pizza y empezar a babear, no puedo evitarlo es de las cosas que más me gustan y disfruto cuando la hago. Esta que os mostramos, está preparada por nuestra querida [Claudia Paolini](#), del blog [Tarde de Tortas Fritas](#); y pinta super bien, tanto por la masa, que incorpora mantequilla y huevos, como por el relleno con lomos de salmón y queso brie; desde luego, una combinación fabulosa.

Si os han entrado ganas de hacerla, no lo dudéis ni un instante, preparar todo lo necesario y a gozar.

### El aboraci3n:

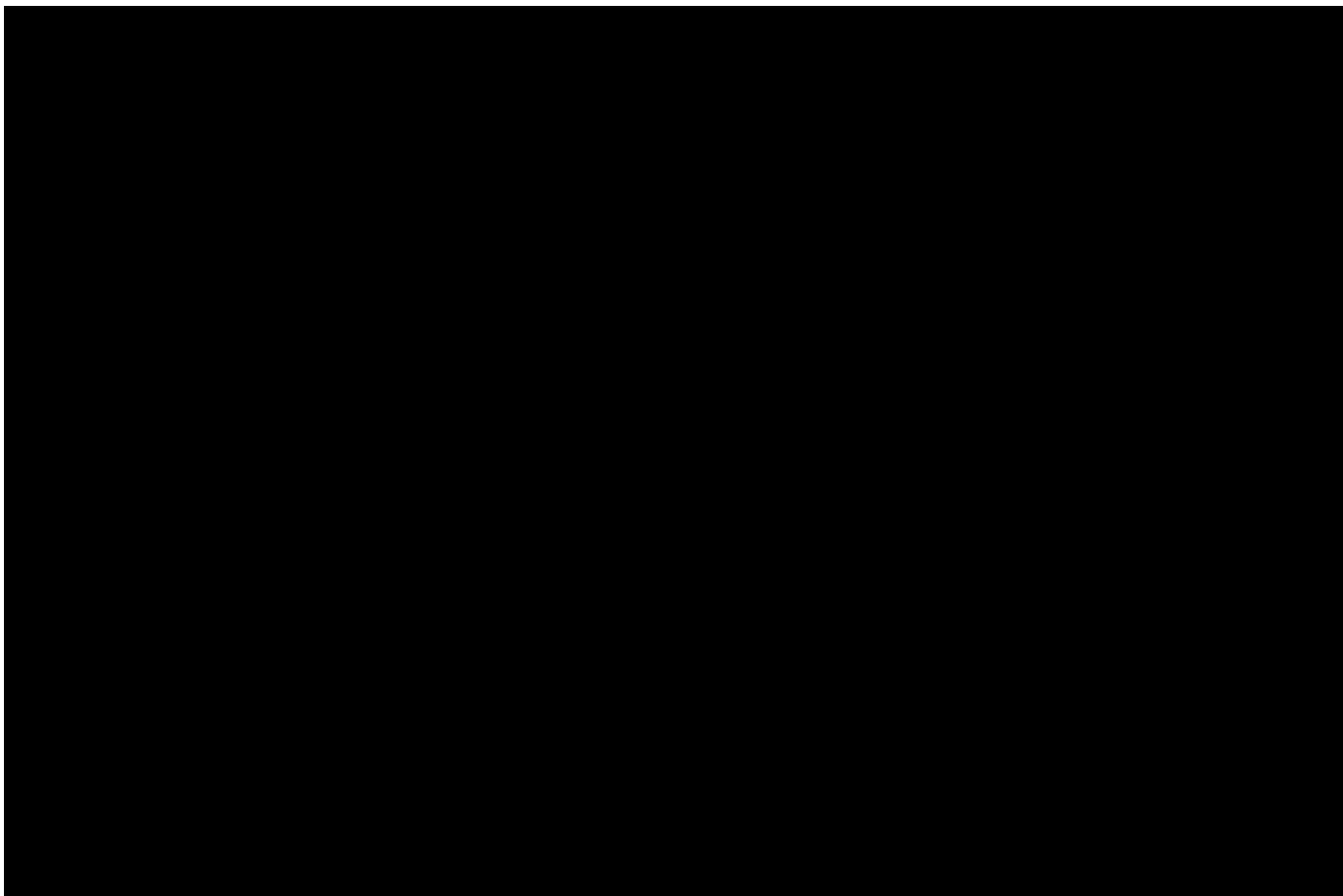
1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/pi car. Ponemos en el bol la mantequilla, los huevos, la leche y la levadura. Programamos velocidad 3, 35°, 5 minutos.



2. Agregamos la harina y la sal y programamos pastry P1 (solo el tiempo del amasado). Terminado el programa, formamos una bola y la dejamos reposar en la nevera durante unos 30 minutos envuelta en film



3. Espolvoreamos con harina la encimera, y con un rodillo, estiramos dándole la forma deseada, y dejando la masa más fina posible. Con las cantidades indicadas obtendremos dos o tres



<b>Receta</b>	Empanada de Bonito y Pimientos Caramelizados
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	8-10
<b>Tiempo</b>	70 minutos (aprox.)

<b>Ingredientes</b>	<b>Para la masa</b> 50gr de Agua 50gr de Aceite de Oliva 90gr de Mantequilla 450gr de Harina de Fuerza 25gr de Levadura Fresca 2 Huevos (uno para la masa, y otro para pintar la superficie antes de hornear) 1 chorro de Oporto o vino blanco 1 cucharadita de Sal
	<b>Para el relleno</b> 200gr aprox. de Pimientos caramelizados (yo he utilizado de <a href="#">La Tejea</a> ) 2 Latas de Bonito en aceite de oliva (73gr peso escurrido cada lata)

Hola! Si soléis hacer empanadas en casa, y os apetece probar, os recomendamos que la hagáis un día con este relleno de bonito y pimientos caramelizados; yo la preparé para cenar con mis padres y fue una triunfada. Nos encantó la combinación del bonito con el dulzor de los pimientos, que, por supuesto, también podéis caramelizar vosotros mismos, pero habiendo estos que ya vienen preparados, no me complico, y prefiero utilizar los de [La Tejea](#), que son artesanales y de muy buena calidad.

Rellenos para este tipo de elaboración hay infinitos, podéis jugar y añadir más cosas a vuestro gusto. Mi padre, por ejemplo, quería que pusiera un poquito de cebolleta pochada, pero al final se me pasó y lo hice tal cual os cuento.

### **Elaboración:**

Al final de la elaboración, os dejamos el video con la receta en nuestro canal de YouTube.

1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/picar. Introducimos en el bol el agua, el aceite, el vino y la mantequilla troceada. Programamos velocidad 5, 40°, 1.30

minutos.



2. Añadimos el huevo y la levadura desmenuzada. Mezclamos con velocidad 6, 15 segundos.



3. Incorporamos la harina y la sal y mezclamos con velocidad 6, 15 segundos.



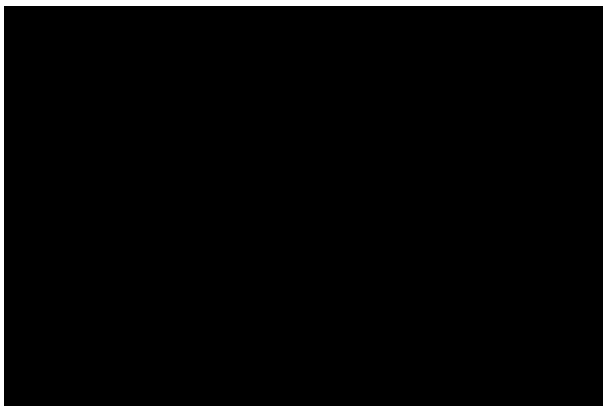
4. Programamos Pastry P1. Si vemos que la masa se hace como bolitas, en lugar de unirse, es por falta de humedad, por lo que añadiremos por el bocal un pelín de agua según veamos que necesita. Al terminar, hacemos una bola con la masa y dejamos fermentar dentro del bol. El robot se programará automáticamente a 30° durante 40 minutos.



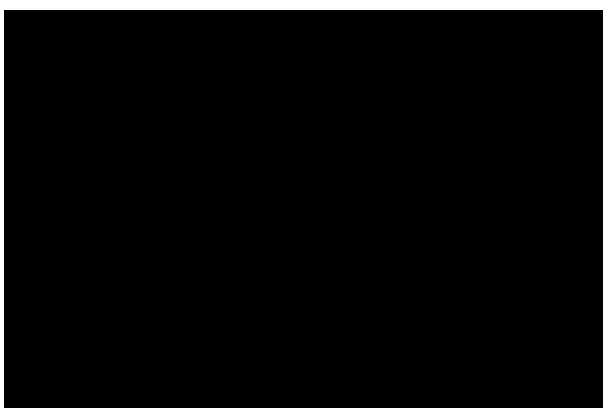
5. Pasado este tiempo de reposo, precalentamos el horno a 200°.

6. Sacamos la masa del bol y amasamos un poco nosotros con las manos, para que salga el aire que se ha creado con la fermentación. Dividimos la masa en dos partes iguales, estiramos una parte, sobre un papel de horno y lo colocamos en la bandeja del horno.

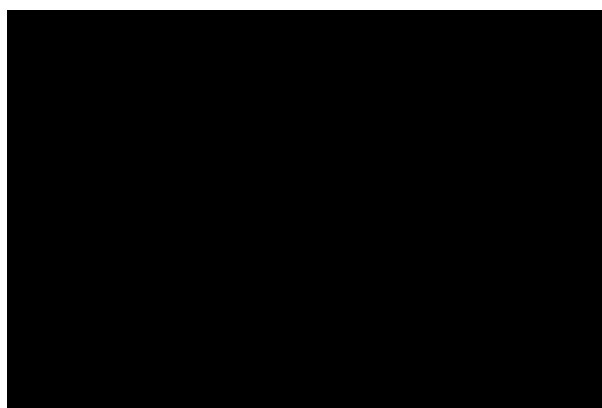
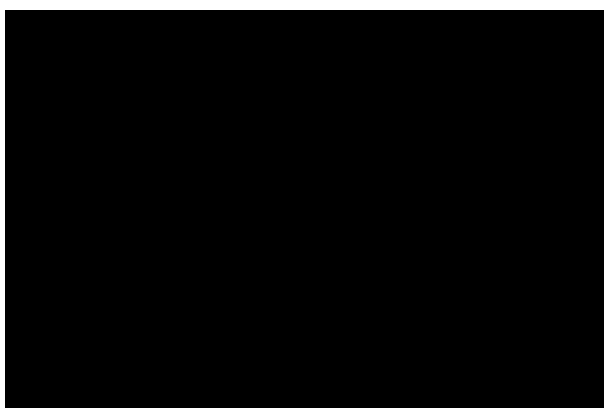




7. Añadimos el bonito escurrido y los pimientos caramelizados dejando un margen con los bordes (1 o 2cm aprox.) sin relleno.

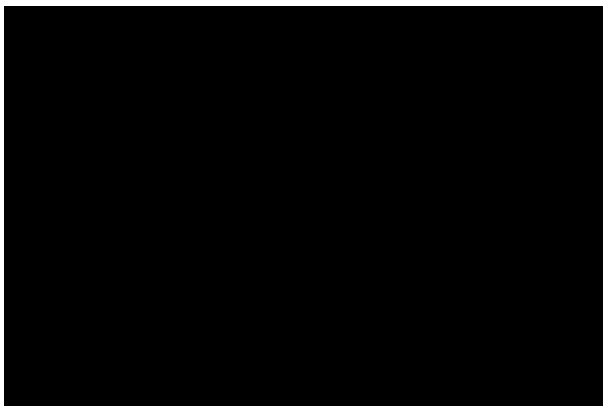


8. Estiramos la otra parte de la masa, y la colocamos cubriendo la empanada. Sellamos los bordes haciendo pliegues con los dedos.

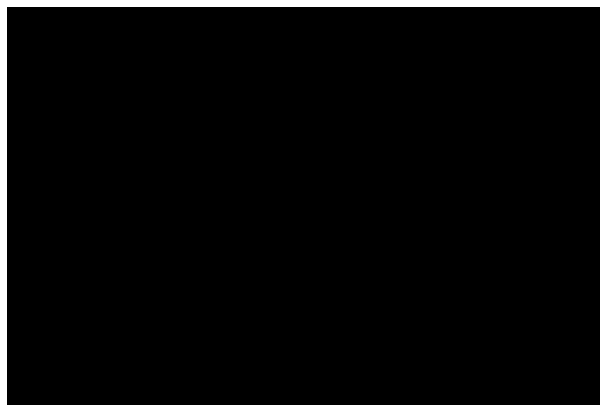
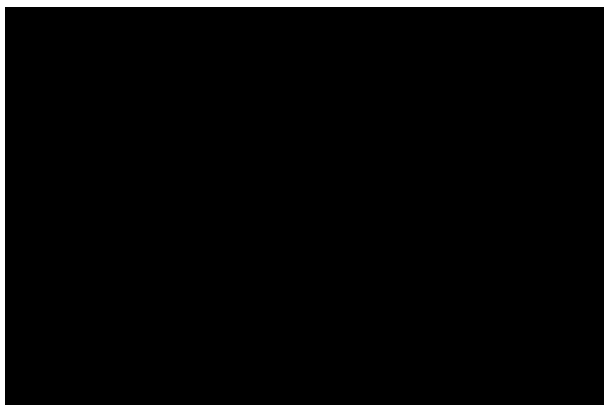


9. Batimos el huevo y pintamos con él la superficie de la masa y los bordes.

10. Con un cuchillo, pinchamos y hacemos un pequeño agujero en el centro de la empanada, para que el vapor salga.



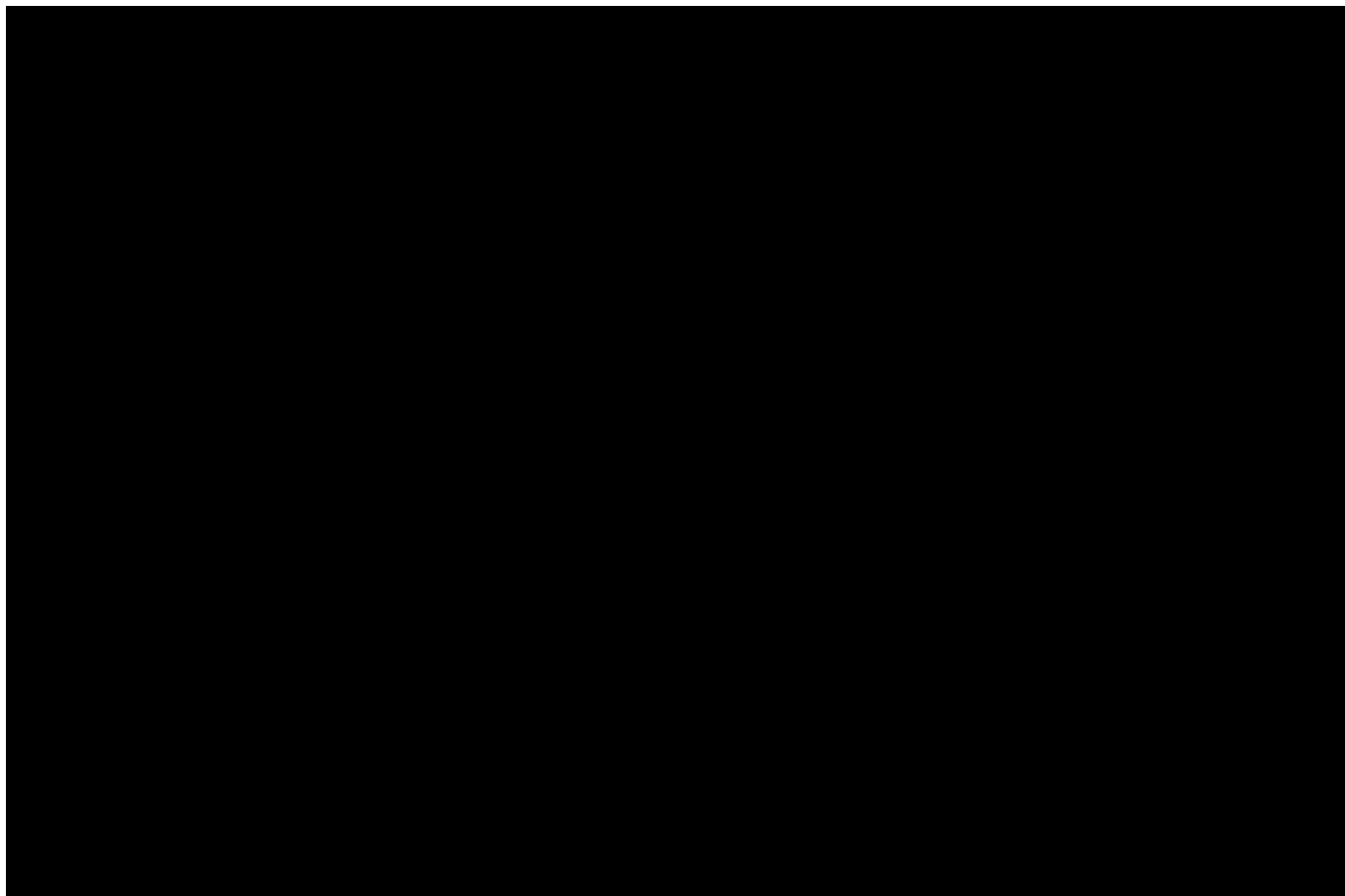
11. Horneamos a 180° unos 20 minutos aprox. (el tiempo dependerá del tipo de horno) vamos vigilando, y mantenemos dentro hasta que veamos que se dora.



**Nota:** Podemos servir templada, o fría. A mí me gusta tomarla cuando se ha enfriado por completo.

Aquí tenéis el video con todos los pasos al detalle. Si os gusta, podéis suscribiros al canal.





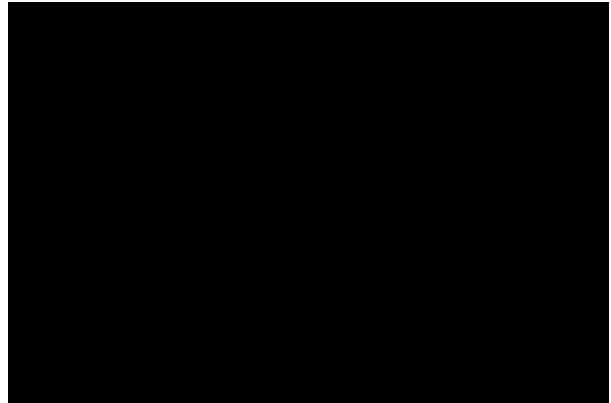
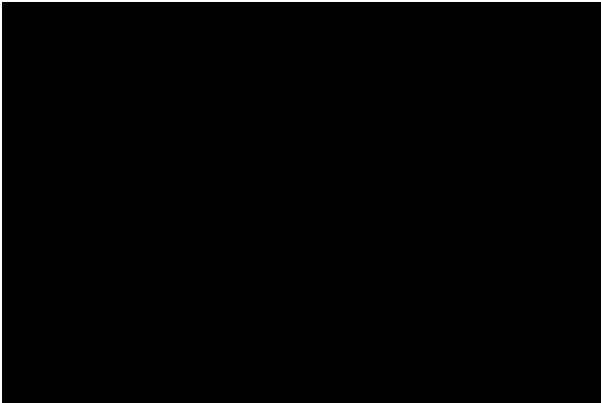
<b>Receta</b>	<b>Bacalao con Tomate</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	3- 4
<b>Tiempo</b>	40 minutos (aprox.)
<b>Ingredientes</b>	500gr aprox. de Lomos de bacalao desalado ½ Pimiento rojo dulce ½ Cebolla 350gr de sofrito de tomate casero (1 bote) Harina para rebozar el bacalao Aceite de oliva Sal

Hola! El bacalao es un pescado blanco muy apreciado por su carne, y también por el aceite de su hígado. Las recetas con este pez, son de todos los colores, y raro es el restaurante que no lo ofrezca en su carta. Sin duda alguna, el bacalao, es un punto fuerte de nuestra gastronomía.

Para hacer este plato, he utilizado unos lomos muy frescos y



retirar el exceso de la misma y freímos en el aceite. Cuando lo tengamos frito, lo vamos dejando sobre papel absorbente para que pierda grasa de la fritura.



5. Añadimos el bote de tomate, y una pizca de sal. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos. Llegados a este punto, y si lo preferimos, podemos poner la cuchilla y triturar la salsa

<b>Recet a</b>	<b>Buñuel os de Sal m3n</b>
<b>Aut or</b>	Ci audi a Paol i ni
<b>Raci ones</b>	
<b>Ti empo</b>	40 mi nutos (aprox.)
<b>I ngr edi ent es</b>	250gr de l omos de Sal m3n si n pi el ni espi nas 4 cucharadas soperas de Harina 2 Huevos 1 Cebol la pequeña o medi a grande 2 cucharadi tas de Levadura quí mi ca (ti po Royal) 1 cucharada soper a de Perej il pi cado 1 cucharadi ta de Or3gano 1 Patata (200gr) 1 di ente de Ajo 2 cucharadas soperas de Acei te El zumo de un li m3n 500ml de Acei te para freír 1 cucharadi ta de Sal 1 pi zca de Pi mi enta

Hola! Os apetece preparar unos buñuelos de salm3n. [Cl audi a](#) en esta receta nos enseña c3mo hacerlos. Ella es una apasionada de este pescado, lo prepara en casa de mil maneras. A mi tambi3n me gusta mucho, por ejemplo, su receta de [hambur guesa de sal m3n](#) , que me parece genial .

Os dejamos con los pasos a seguir para que pod3is hacer y disfrutar de estos buñuelos.

### El aboraci3n:

1. Llenamos el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Colocamos en el cestillo la patata cortada en cubos y programamos vapor 100°, 20 minutos con el tap3n. Retiramos y reservamos.



2. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/pi car. Ponemos

en el bol la cebolla y el ajo. Picamos con velocidad 11, 10 segundos.