

<b>Receta</b>	<b>Merluza al Vapor sobre Crema de Zanahoria</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	4
<b>Tiempo</b>	
<b>Ingredientes</b>	4 lomos o rodajas de Merluza fresca 1 Cebolla picada (½ si es grande) 500gr de zanahorias peladas y cortadas en rodajas 500ml de Caldo de pollo (o agua y media pastilla de caldo) 4 cucharadas de Aceite de oliva 150ml de Zumο de naranja natural Sal Pimienta

Hola! Una de las cosas que más interesantes de este robot Companion, es poder cocinar algo en [la vaporera](#) mientras hacemos otra cosita en el bol. Como en el caso de esta receta,

donde preparamos abajo una crema de zanahoria que acompañará a la merluza que cocinaremos con el vapor que desprende dicha crema.

De esta forma, aprovechamos la energía para hacer varias cosas a la vez con un mismo aparato, con la ventaja de que por un lado ahorramos, y por otro, y no manchamos muchos cacharros.

Es algo que nos da mucho juego; como ya os hemos comentado en otras ocasiones, podemos aprovechar al máximo y cocinar hasta en cuatro niveles (bol, cestillo, y las dos bandejas de la vaporera). Sólo tendremos que tener en cuenta unas nociones sobre los tiempos que requieren los alimentos que vayamos a utilizar.

Esperamos que os guste la receta, y preparéis en casa esta merluza al vapor sobre crema de zanahoria, porque aparte de resultar un plato muy apetecible, esta manera de cocinar es muy saludable, conservando todos los nutrientes del pescado y dejándolo en un punto muy agradable.

### **Elaboración:**

Al final de la elaboración, podréis ver un video con el paso a paso de la receta.

1. Equipamos el robot con el mezclador, ponemos en el bol el aceite y la cebolla picada. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos, sin tapón.



2. Añadimos las rodajas de zanahoria y programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos, sin tapón.

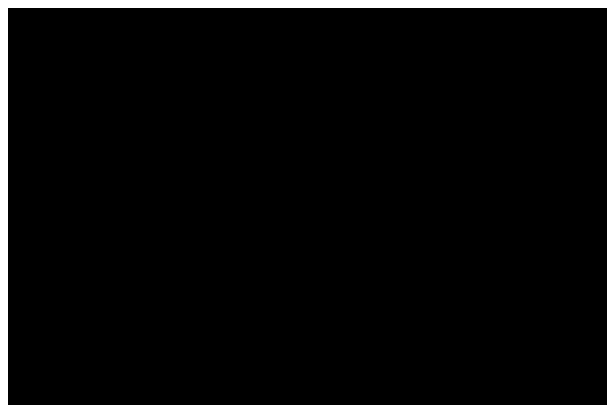


3. Condimentamos al gusto con sal y pimienta y añadimos el

caldo de pollo. Programamos velocidad 2, 110°, 35 minutos.



4. Pincelamos la vaporera con aceite y colocamos la merluza sobre la bandeja con la piel hacia abajo. Cuando falten 12 minutos para terminar el programa, colocamos la vaporera en su posición, sobre la tapadera, y dejamos terminar.



5. Finalizado el programa, retiramos la vaporera con la merluza y reservamos tapado. Quitamos el mezclador, ponemos la cuchilla ultrablade, añadimos el zumo de naranja y programamos velocidad 12, 3 minutos aprox, con tapón para que no salpique. Una vez esté bien triturado, probamos de sabor por si tenemos que rectificar el condimento.



6. Servimos la crema en los platos y sobre ella colocamos la merluza con una pizca de sal si queremos. Opcionalmente, podemos acompañar con un sofrito de ajo y jamón, como se ve en la foto.

**Nota:** Si hacemos más cantidad, podemos repartir el pescado en los diferentes niveles de la vaporera. Y si lo hacemos con filetes de merluza y son finos, lo dejaríamos menos tiempo al vapor, puesto que al no ser tan grueso como las rodajas o lomos, se hará antes.

Os dejamos con el video, os esperamos con más recetas en nuestro canal de YouTube

---

<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.

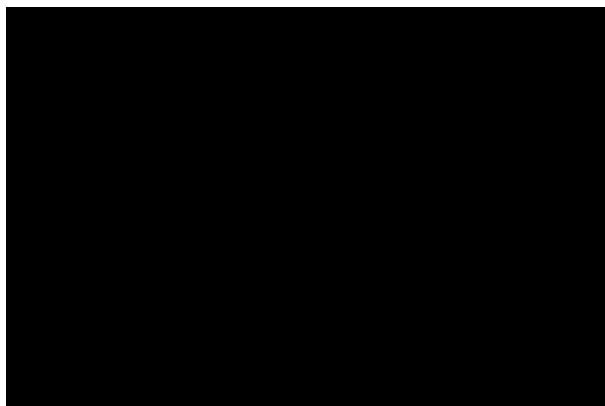
Nunca me habría dado por preparar una receta de este tipo, pero desde que me hice amiga de la coliflor, con la receta de

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.

### El aboración:

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.



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

---

<b>Receta</b>	<b>Pizza de Salmón y Queso Brie</b>
<b>Autor</b>	Claudia Paolini <a href="#">Tarde de Tortas Fritas</a>
<b>Raciones</b>	
<b>Tiempo</b>	60 minutos (aprox.)
<b>Ingredientes</b>	<b>Para la masa</b> 450gr de Harina 50gr de Mantequilla 2 Huevos 150ml de Leche 10gr de Sal 10gr de Levadura fresca de panadero <b>Para el relleno</b> 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 aboraci ón:

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



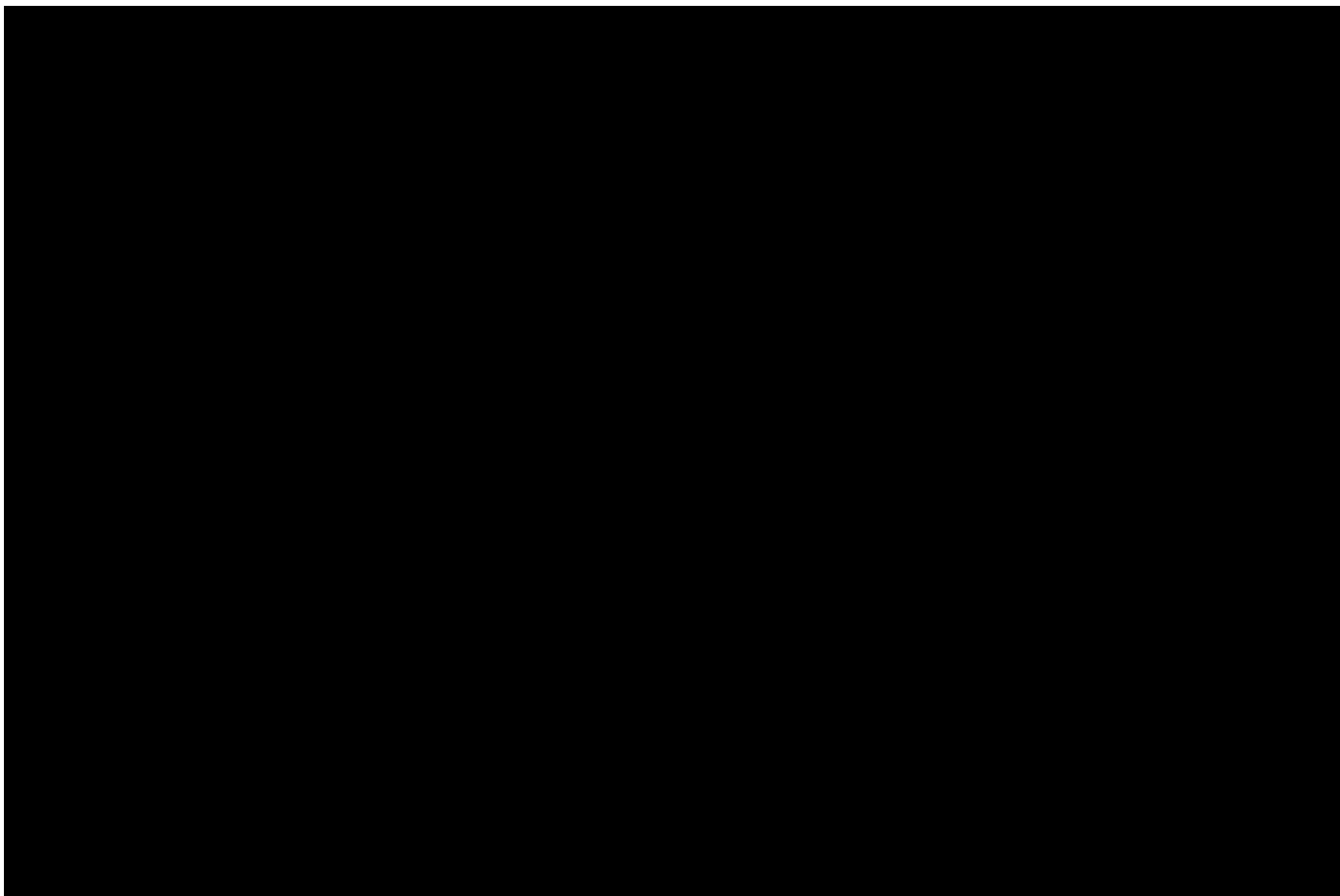
3. Espolvoreamos con harina la encimera, y con un rodillo, estiramos dándole la forma deseada, y dejando la masa más fina posible. Con las cantidades indicadas obtendremos dos o tres bases de pizza (según el grosor que queramos darle).

4. Sobre la base de pizza, extendemos las dos cucharadas de salsa de tomate, el queso mozzarella a trozos, el salmón a tacos y el queso brie en láminas. Espolvoreamos con eneldo y orégano. Claudia nos comenta que, con la otra base, preparó otra pizza con jamón y mozzarella.

5. Horneamos a 230° durante 15 minutos aprox.

**Fuente:** [Directo al Paladar](#)





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

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

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

mi nutos.



2. Añadi mos 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.

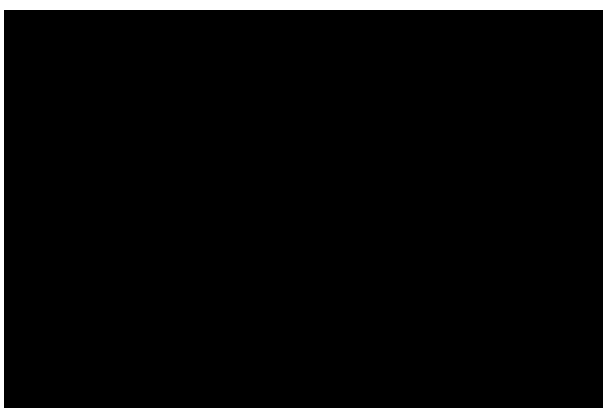


5. Pasado este tiempo de reposo, precalentamos el horno a 200°.

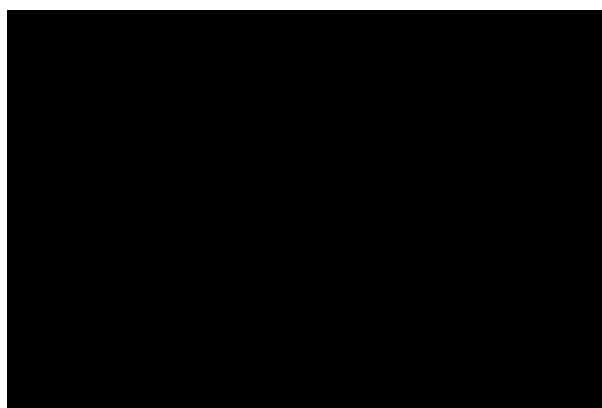
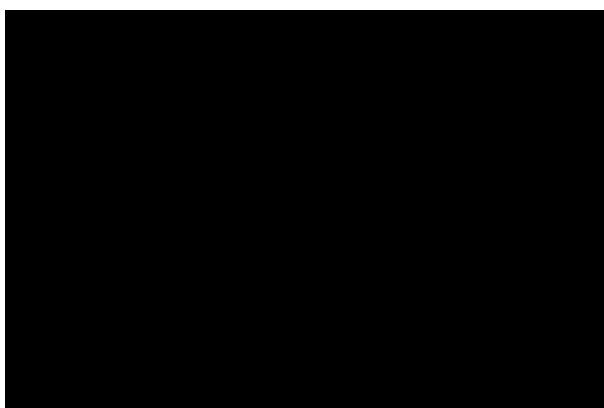
6. Sacamos la masa del bol y amasamos un poco nosotros con las manos, para que salga el aire que se ha creado con la fermentación. Dividimos la masa en dos partes iguales, estiramos una parte, sobre un papel de horno y lo colocamos en la bandeja del horno.



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

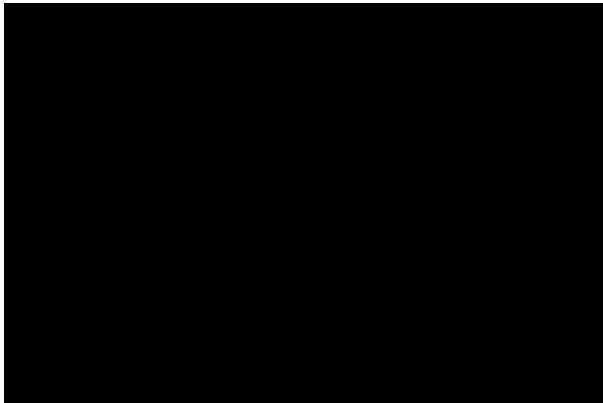


8. Estiramos la otra parte de la masa, y la colocamos cubriendo la empanada. Sellamos los bordes haciendo pliegues con los dedos.

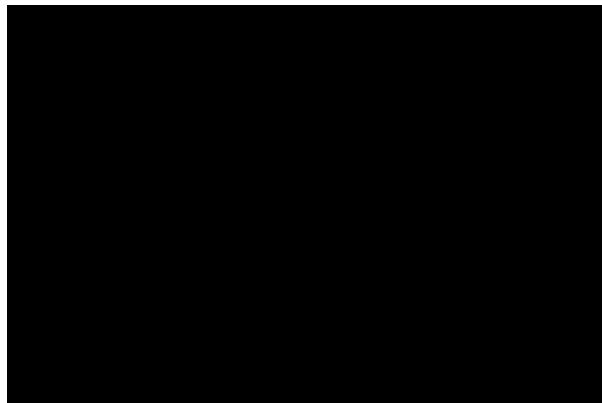
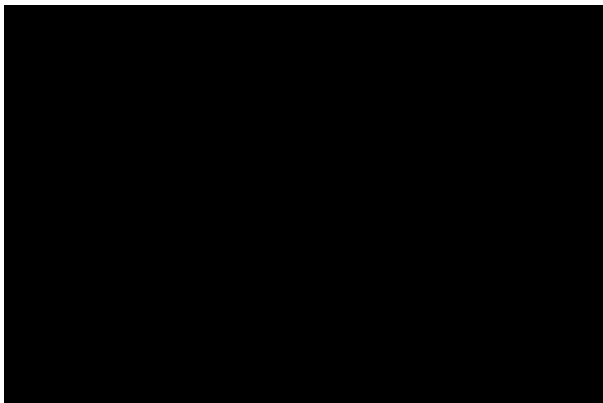


9. Batimos el huevo y pintamos con él la superficie de la masa y los bordes.

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



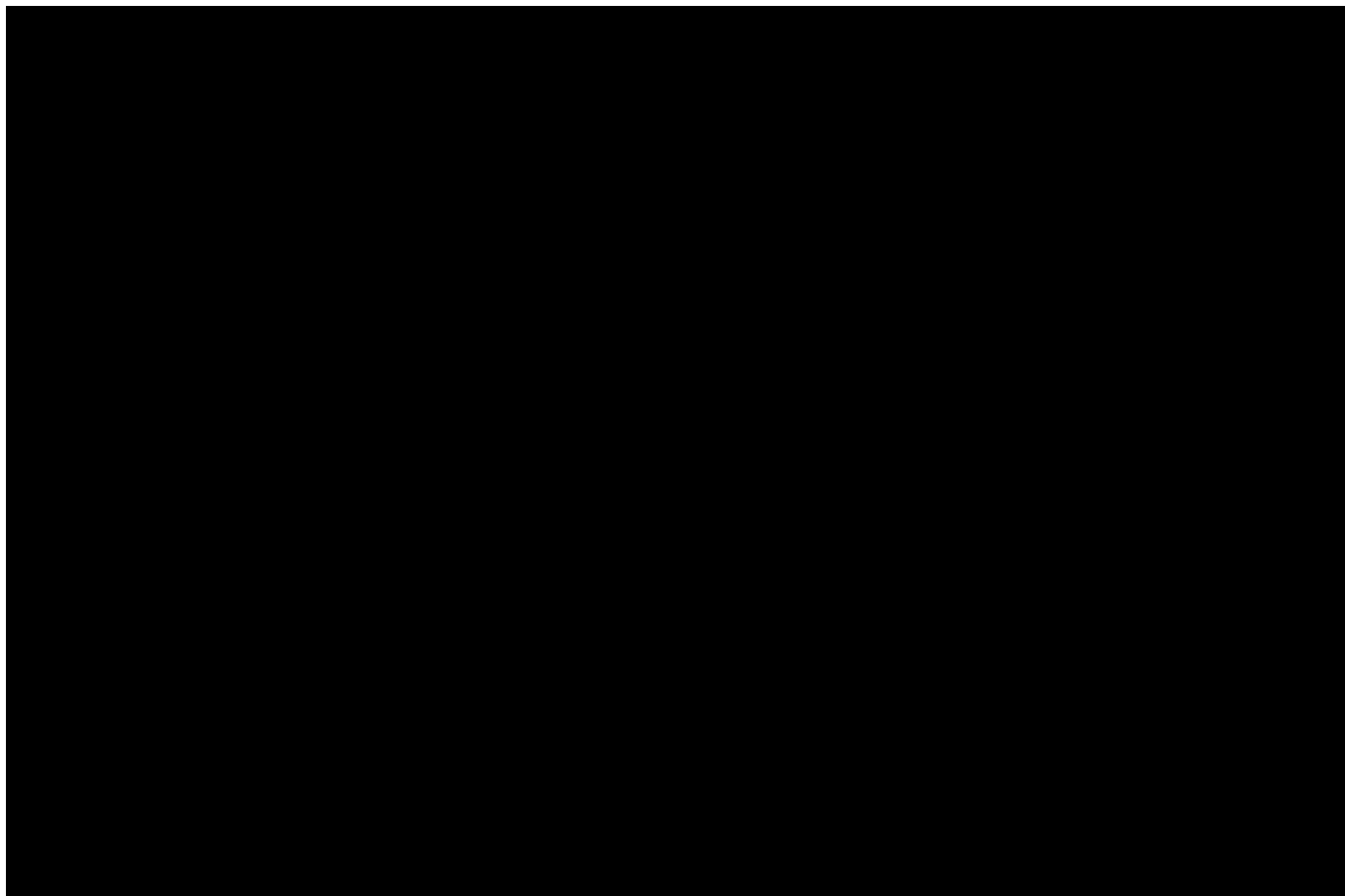
11. Horneamos a 180° unos 20 minutos aprox. (el tiempo dependerá del tipo de horno) vamos vigilando, y mantenemos dentro hasta que veamos que se dora.



**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

riquísimos que compró mi madre el otro día. Vienen ya así cortaditos, para llegar y ponerlos en la cazuela, sin tener que desalarlos ni nada. No tenía pensado, pero al verlos en la nevera, me vino un antojo repentino y me adelanté para sugerir que los hiciéramos con tomate; nadie puso objeción, me dejaron al mando y disfrutamos de una agradable comida.

### El aboración:

1. Colocamos las tajadas de bacalao en el bol sin ningún accesorio. Cubrimos con aceite de oliva y programamos sin velocidad, 80°, 15 minutos para confitarlo y que nos quede bien tierno y jugoso.



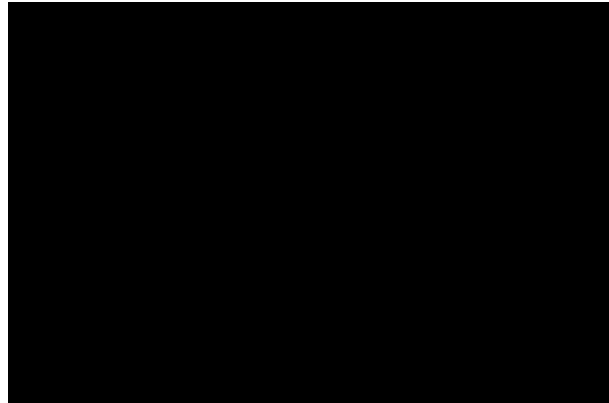
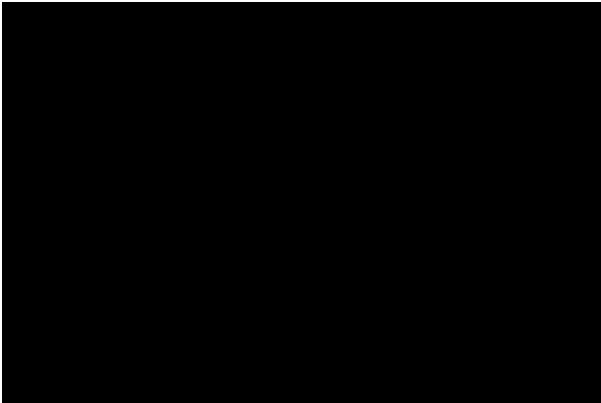
2. Pasamos este aceite a una sartén, y dejamos en el bol unas tres cucharadas. Equipamos el robot con el mezclador y ponemos en el bol la cebolla y el pimiento cortados en cuadraditos pequeños. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos. (Sin tapón todos los pasos)



3. Mientras, ponemos a calentar a fuego medio-alto la sartén con el aceite en el que hemos confitado el bacalao.

4. Pasamos los lomos por harina, sacudimos con cuidado para

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 con velocidad 12. Yo lo dejé tal cual, sin trituarlo.



6. Probamos el punto de sal, y rectificamos si es necesario. Quitamos el mezclador y añadimos el bacalao. Programamos sin velocidad, 100°, 5 minutos.

