

<b>Receta</b>	<b>Merluza al Vapor en Salsa de Tomate</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	4
<b>Tiempo</b>	35 minutos aprox.
<b>Ingredientes</b>	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

<b>Aut or</b>	Ci audi a Paol i ni <a href="#">Tarde de Tortas Fritas</a>
<b>Raci ones</b>	8- 10
<b>Ti empo</b>	60 mi nutos aprox. (más enfriado)
<b>I ngredi ent es</b>	200gr de Atún fresco 200gr de Atún en acei te escurri do 1 anchoa 30ml de Acei te de oli va 50gr de Queso parmesano rallado 50gr de Pan rallado 3 Huevos duros 1 cucharada sopera de Tomate frito 1 pizca de Sal 1 Cebol la 2 Huevos 700ml de Agua para la cocci ón al vapor

Hola! Vamos a preparar un rollo de atún al vapor con esta receta que comparte con nosotros [Cl audi a Paol i ni](#). 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.

### **El aboraci ón:**

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.



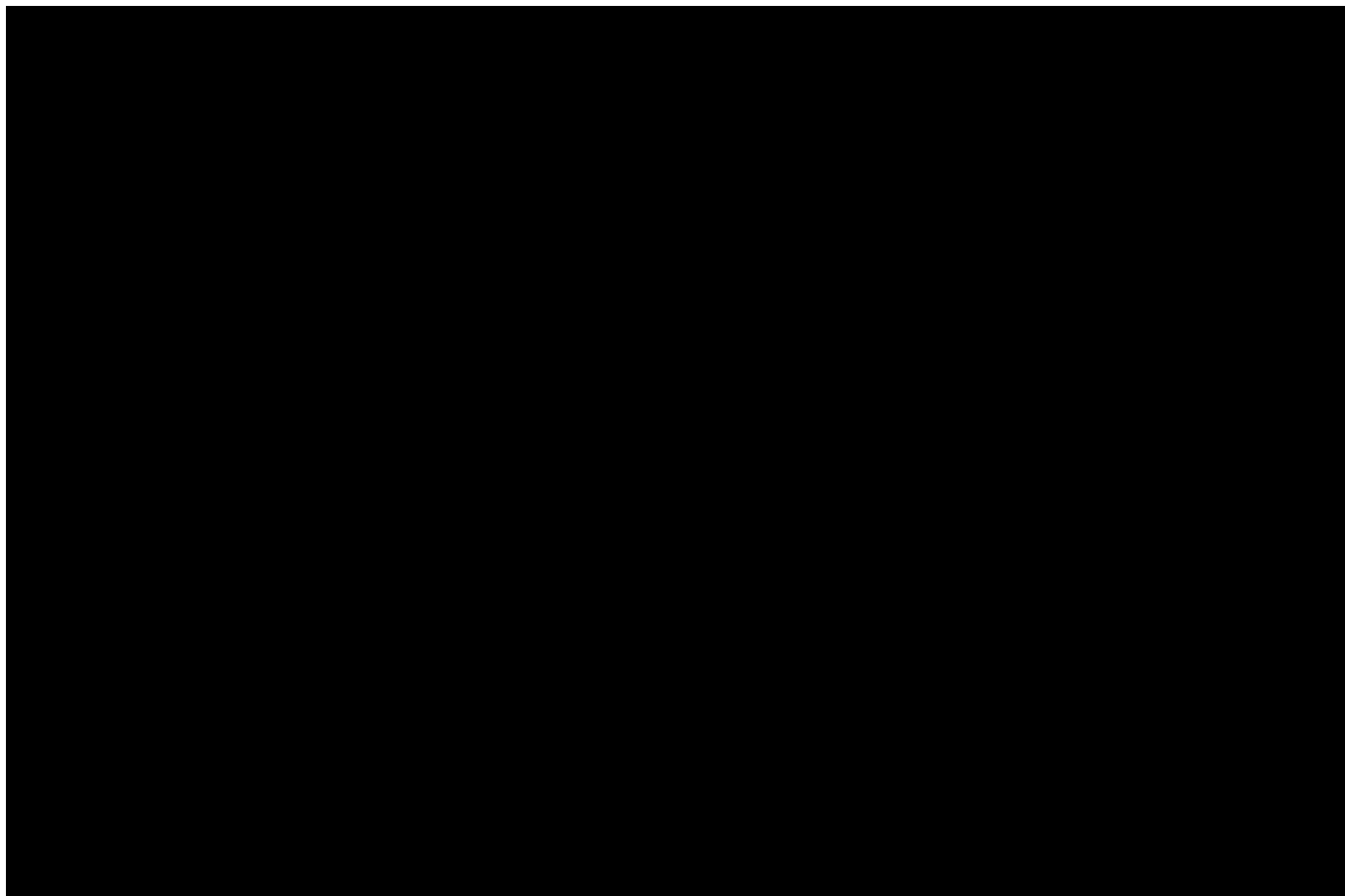
4. Ponemos la mezcla sobre papel sulfurado espolvoreado con pan rallado. Cubrimos con otra hoja de papel y aplastamos con un rodillo, para formar un rectángulo de aproximadamente 1cm de espesor. Retiramos el papel de hornear superior y colocamos en el medio los 3 huevos cocidos. Usando el papel, enrollamos 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.





---



<b>Receta</b>	<b>Ensalada de Patata con Salmón, Gambas y Mayonesa de Aguacate</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	2-3
<b>Tiempo</b>	30 minutos aprox. (más enfriado)
<b>Ingredientes</b>	450gr aprox. de Patata 100gr de Gambas crudas o Langostinos Unas lonchas de Salmón ahumado <b>Para la mayonesa de aguacate</b> Aceite de oliva 1 Huevo cocido 1 pizca de Sal 1 Aguacate (½ si es muy grande) 2 cucharadas de Zumo de lima o limón 1 pizca de Pimienta

Hola! En la receta de hoy os proponemos hacer una ensalada de patata con salmón, gambas y mayonesa de aguacate. La

preparamos cocinando las patatas al vapor en el cestillo, y cuando es el momento, colocamos las gambas en la vaporera para cocerlas. De esta forma, lo hacemos utilizando el mismo aparato, por lo que ahorraremos energía.

Hace un par de semanas, probé una tosta de salmón con mayonesa de aguacate en un sitio de Barcelona muy chulo donde se puede hacer el brunch; me gustó mucho la idea y lo repetí en casa. De ahí que otro día se me ocurriera hacer esta mayonesa y utilizarla para una ensalada. Este es el resultado, espero que os guste!

### Elaboración:

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

1. Llenamos el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Pelamos las patatas, las cortamos en cubos y las colocamos en el cestillo y lo ponemos dentro del robot. Programamos vapor, 100°, 20 minutos, con el tapón en la posición [maxi. vapor](#).



2. Cuando falten 5 minutos para terminar el programa, colocamos las gambas peladas en la vaporera y la ponemos en su posición, sobre la tapadera.



3. Finalizado el programa, reservamos las gambas en un recipiente, tapamos y guardamos en la nevera. Guardamos también las patatas hasta que enfríen.

4. Una vez frías las patatas, preparamos la mayonesa de aguacate. Ponemos aceite en el vaso de la batidora (como dos dedos) y añadimos el huevo y una pizca de sal. Batimos, al



principio sin mover la batidora del fondo hasta que hayamos conseguido que emulsione y por lo tanto espese. Si durante el proceso viéramos que hace falta, porque no termina de ligar, añadimos un pelín más de aceite.

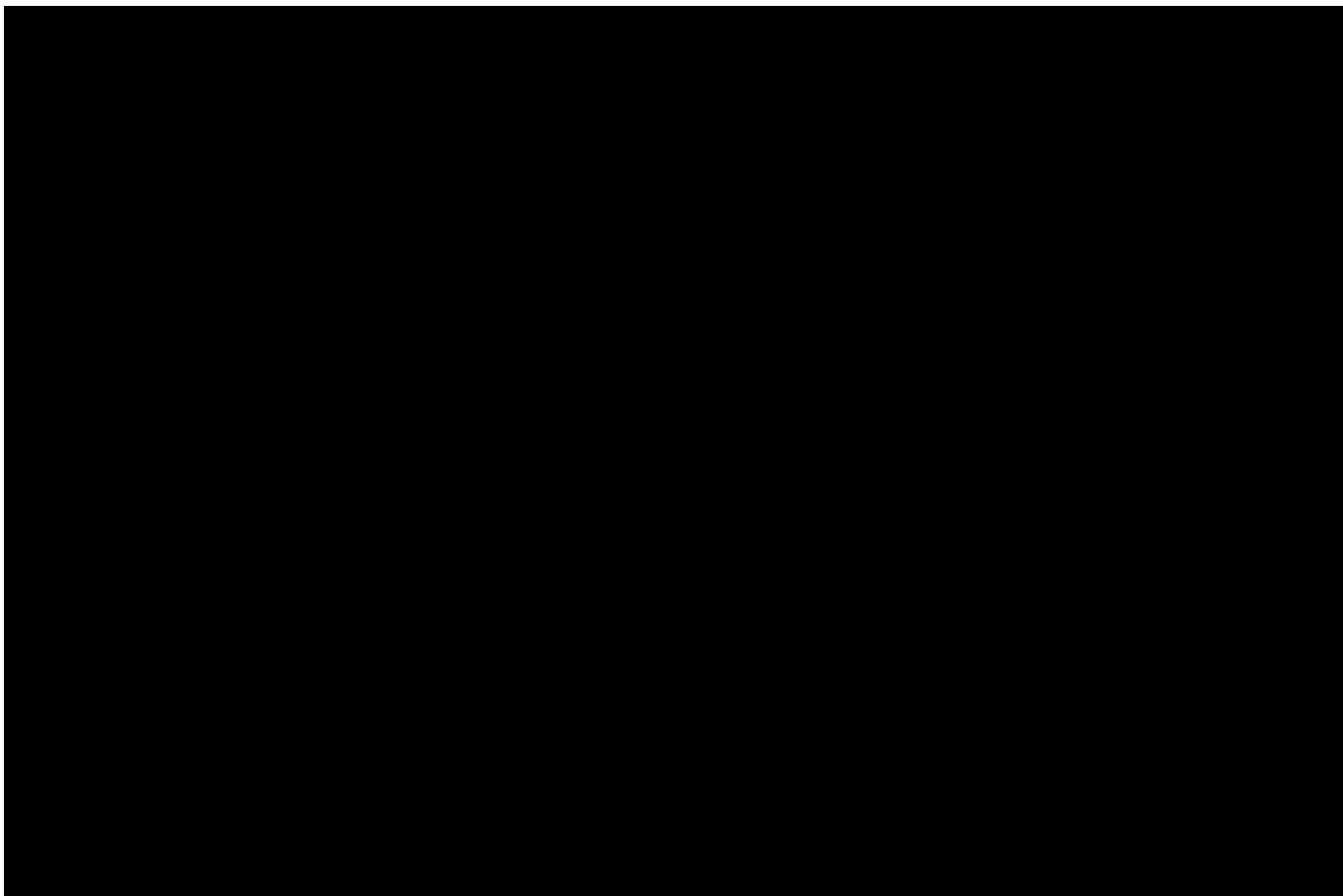
5. A continuación, añadimos el aguacate pelado y troceado, el zumo de limón y una pizca de pimienta. Batimos de nuevo hasta que el aguacate se haya triturado por completo.

6. Montamos la ensalada con las patatas, a las que añadimos un poquito de sal, las gambas, el salmón, la mayonesa y un huevo cocido si decidimos ponerlo.

**Nota:** Ponemos la mayonesa que nos sobre en un recipiente tapado y guardamos en la nevera donde nos aguantará un par de días.

Aquí os dejamos el video con la receta, no olvidéis suscribiros a nuestro canal de YouTube para estar al tanto de todas las cosas que publiquemos.

---



<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 Zumo 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.

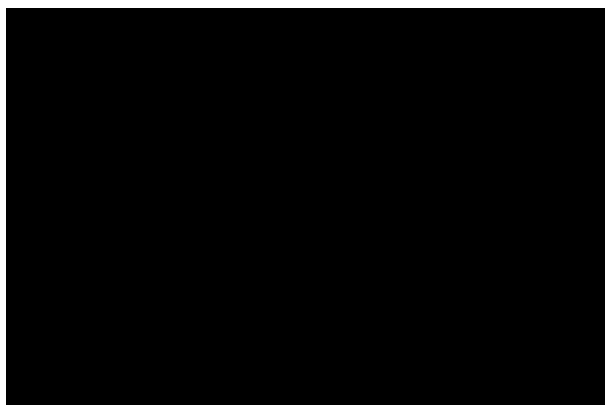


3. Condimentamos al gusto con sal y pimienta y añadimos el

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>Langostinos al Vapor</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	2
<b>Tiempo</b>	20 minutos (aprox.)

<b>Ingredientes</b>	250gr aprox. de Langostinos crudos (o la cantidad que queramos hacer) Sal gorda Agua para la cocci3n Laurel (opcional) Lim3n (opcional)
---------------------	---

Hola! Si te van los langostinos, no lo dudes, c3mpralos crudos y coc3nalos 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 as3 est3n geniales, y si los damos el tiempo adecuado, sin cocinarlos en exceso, se pelar3n con mirarlos y nos quedar3n super jugosos. Si queremos, podemos poner en el agua de la cocci3n unas rodajas o un poquito de zumo de lim3n 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 prote3na y nada de grasa; bueno s3, la del chorrito de aceite de oliva que le pongo al tomate, pero esa es de la buena y necesaria. En resumen, una opci3n m3s que estupenda para una cena ligera y apetitosa. Sea como fuere, animaos a hacerlos, que os van a mol ar seguro!

### **Elaboraci3n:**

1. Comenzamos llenando el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Programamos vapor, 100°, por defecto, 30 minutos con el tap3n en la posici3n [\\_maxi.\\_vapor\\_](#). Dejamos que corra el tiempo, hasta que apreciemos que el agua comienza a hervir y a generar vapor. Si queremos enriquecer el agua de la cocci3n con laurel, lim3n 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.

#### **Nota:**

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.