



pan, normalmente al horno, que se condimenta y rellena con diferentes ingredientes para disfrutar al gusto. Él nos propone hacerlos a base de huevos, especias y langostinos. Se nos hace la boca agua!

Elaboración:

1. Equipamos en robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol el ajo y el perejil y lo picamos con golpes de TURBO (velocidad 12 en el modelo [i-Companion](#))



2. Añadimos los huevos, la sal, la pimienta, el orégano, el pan rallado y 12 langostinos en trozos. Trituramos con velocidad 8, 25 segundos. Guardamos en un bol aparte y dejamos reposar en la nevera 20 minutos.



3. Precalentamos el horno a 200°. Tostamos un poco las rebanadas de pan rociando con una pizca de aceite; sólo un poco, que coja color.

4. Sacamos el pan, extendemos una cucharada del relleno que tenemos en la nevera y ponemos un langostino salpimentado encima. Horneamos 10-15 minutos y vamos mirando, vigilando que no se nos quemé. Servimos templado o caliente.

Nota: Podemos dejar el pan tostado y la mezcla preparada con antelación, y así los hacemos cuando deseemos.

Fuente: [Ana Sevilla](#)

Receta	Muffins de Atún, Brócoli y Coliflor
Autor	RecetasCuisine
Raciones	6-8 unidades
Tiempo	40 minutos (aprox.)
Ingredientes	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.

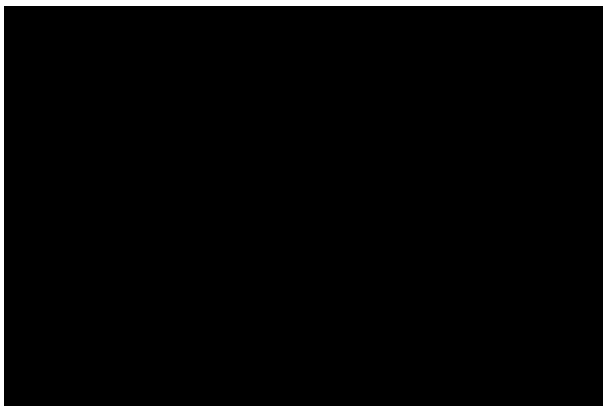
Nunca me habría dado por preparar una receta de este tipo, pero desde que me hice amiga de la coliflor, con la receta de la [pizza sin harina, con base de coliflor](#), me he venido arriba! y ahora, pues no pongo tanto reparo en utilizarla. Siempre hay que probar de todo, es lo mejor para descubrir nuevos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

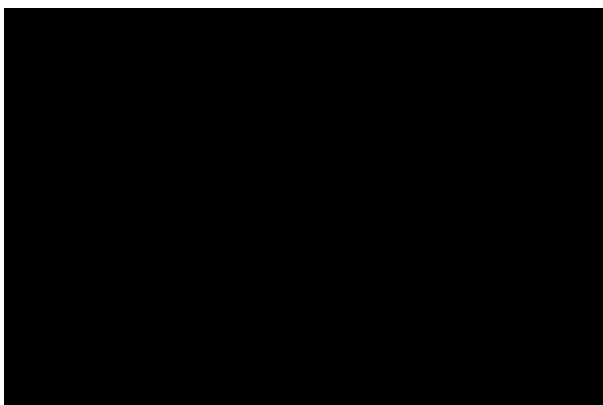
Elaboración:

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.

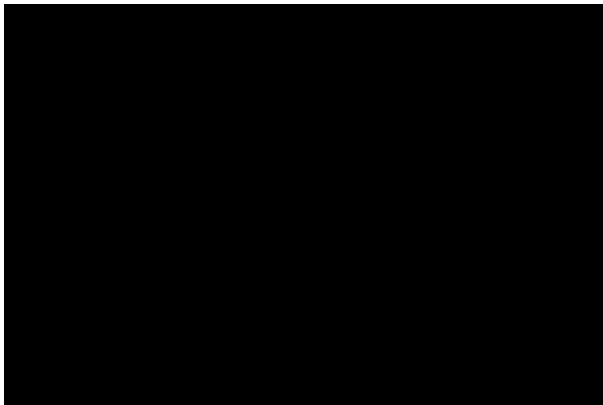


2. A continuación, añadimos los huevos que tendremos listos batidos, el atún escurrido, las especias al gusto, la sal, la levadura y el queso rallado. Programamos velocidad 6, 40 segundos.



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

Receta	Langostinos al Vapor
Autor	RecetasCuisine
Raciones	2
Tiempo	20 minutos (aprox.)
Ingredientes	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 bichos, como los llama Natalia, me van, pero de todas todas.

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!

El aboración:

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 apreciemos 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.



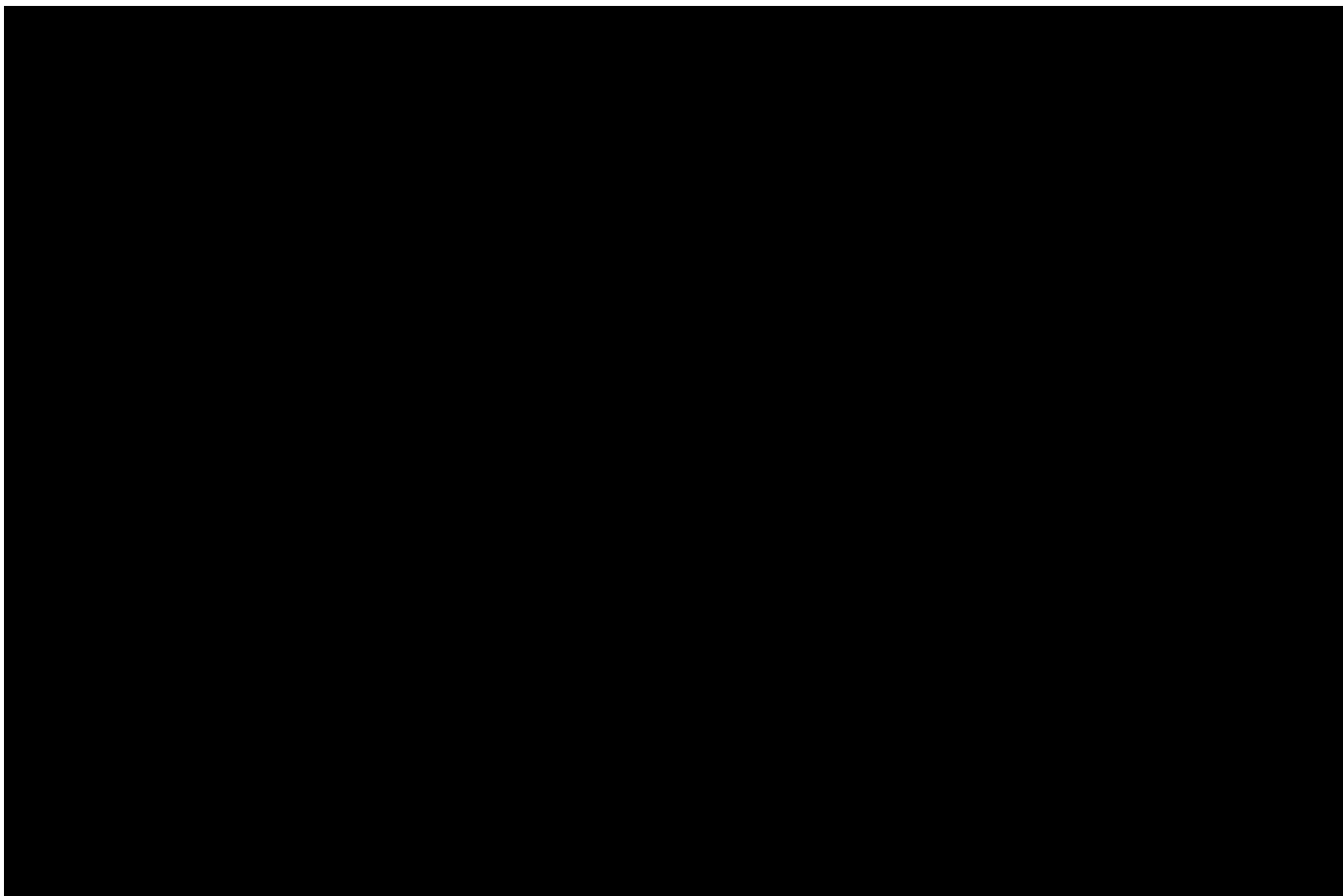
2. Mientras, colocamos los langostinos en la vaporera, yo lo hago en la parte de plástico. Sobre ellos, ponemos sal gorda. Cuando ya tengamos vapor, cancelamos el programa, quitamos el tapón y colocamos la vaporera en su posición, sobre la tapadera. Programamos vapor, 100°, 5 minutos. Al finalizar el 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 quedarán 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.



Recet a Cruasanes para Rel I enar

Aut or RecetasCui si ne

Raci ones 16 uni dades

Ti enpo 120 mi nutos (aprox.)

encantados.

El relleno va en el gusto, yo no me compliqué en exceso he hice sólo un par de variedades, unos eran de lacaón y queso, con un poquito de pimentón, y los otros, con lechuga, mayonesa, huevo cocido y bonito. La verdad, fueron todo un éxito!

Respecto al tamaño, los hice intermedios, ni muy grandes, ni pequeños, con la idea de, que cada comensal se sirviera uno de cada tipo. Pero también se pueden hacer más pequeños, y servirlos de más variedades, así en plan canapé. Sin duda, una buena idea para nuestras celebraciones con amigos.

Elaboración:

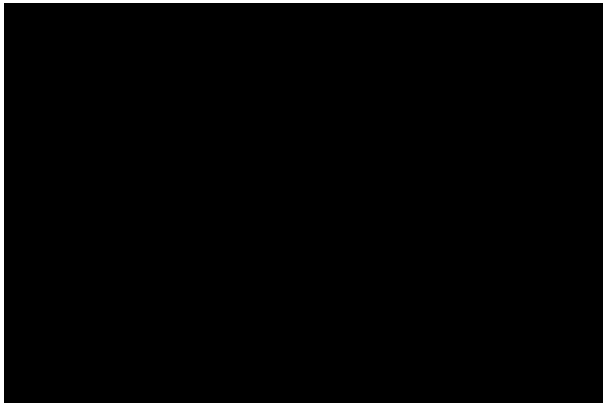
1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Ponemos en el bol el huevo ligeramente batido, la leche, el aceite de oliva y la sal. Programamos velocidad 4, 35°, 2 minutos.



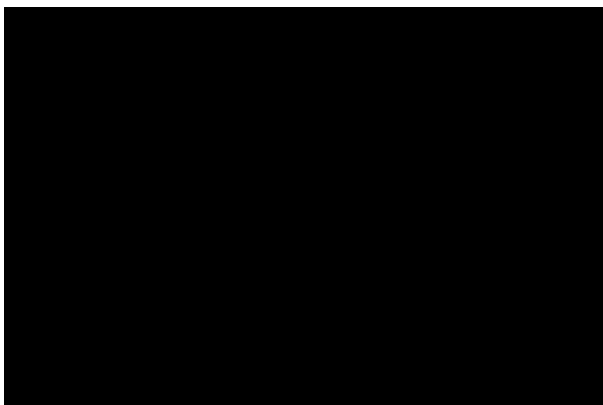
2. Añadimos la harina, el azúcar y la levadura fresca desmenuzada. Programamos pastry P1, y cuando terminen los 2.30 minutos de amasado, sin dejar levar, programamos de nuevo pastry P1, esta vez, 1 minuto de amasado.



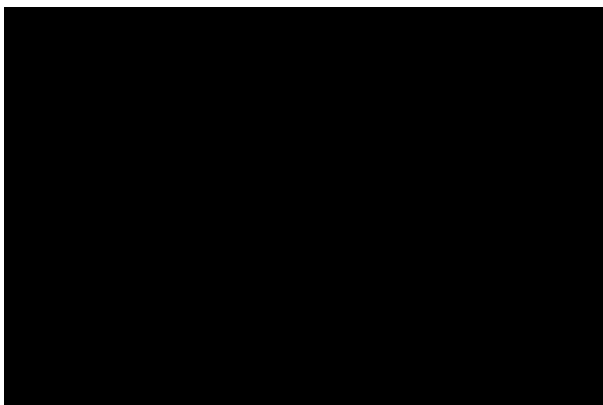
3. A continuación, sacamos la masa del bol, hacemos una bola, quitamos la cuchilla, y depositamos la bola de masa dentro del robot. Ahora sí, dejaremos que la masa fermente dentro. El robot, tras el amasado con pastry P1, se programará automáticamente a 30° durante 40 minutos para realizar esta función. Ponemos el tapón y dejamos que trascurra el tiempo.



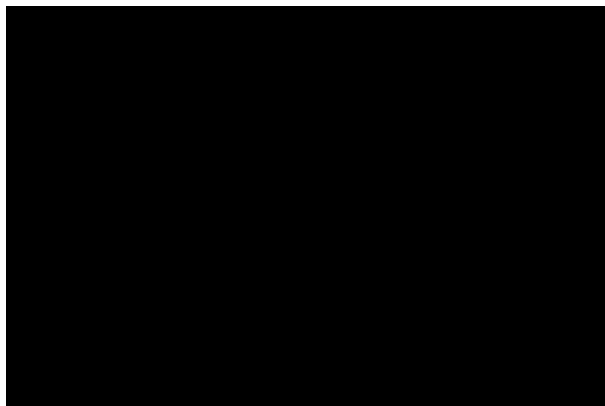
4. Después de este tiempo de reposo, sacamos la masa del bol y la colocamos en nuestra superficie de trabajo que tendremos ligeramente enharinada. Amasamos durante un minuto aprox. para que la masa suelte el aire que ha adquirido al fermentar.



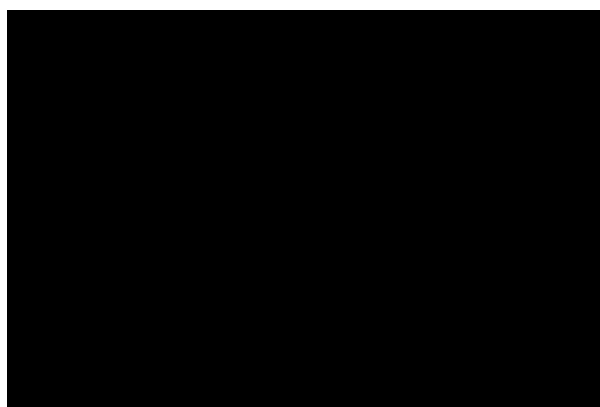
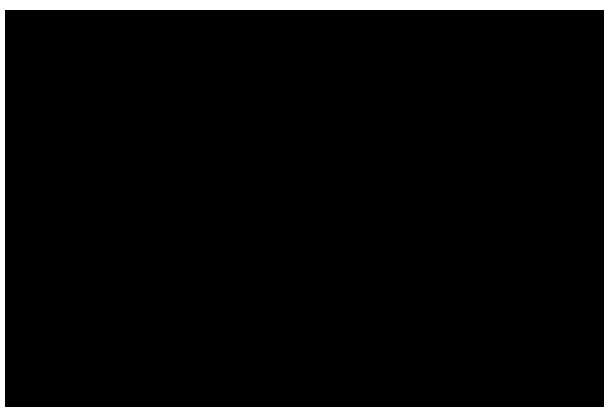
5. Dividimos la masa en dos partes iguales (si queremos hacer cruasanes más pequeños, en plan aperitivo, podemos dividir en tres partes, según el tamaño que nos interese darles). Estiramos cada parte con el rodillo y damos forma de círculo, intentaremos que nos quede lo más simétrico posible y con un grosor aproximado de 2mm



6. Con un cuchillo bien afilado, cortamos cada círculo por la mitad horizontalmente, después verticalmente, y luego en diagonal hasta que nos queden ocho triángulos del mismo tamaño aprox.

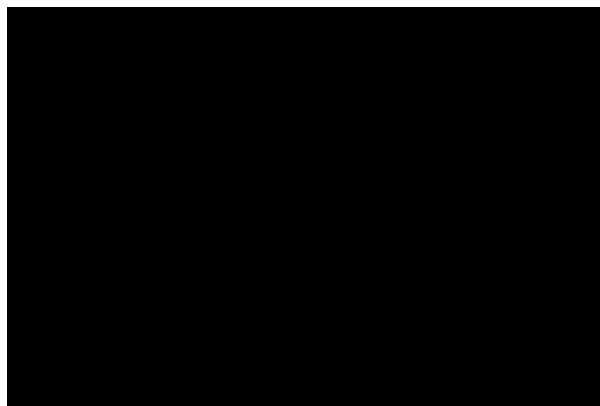
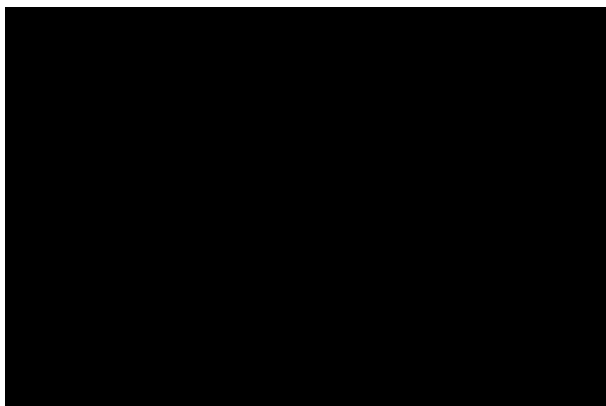


7. A continuación, para hacer la forma de cruasán, cogemos cada triángulo y lo enrollamos desde la forma más ancha hasta la punta. Los vamos colocando en la bandeja del horno, sobre papel de hornear y dejando un espacio entre ellos, puesto que crecerán y de no dejar esta separación, podrían juntarse. Metemos las puntas un poquito hacia dentro, si queremos que sean un algo curvos, como una pequeña letra C, y si queremos que terminen en punta, pues los dejamos tal cual. Dejamos reposar en un lugar cálido y libre de corrientes, por ejemplo, dentro del horno apagado, hasta que doblen su tamaño; durante 40-60 minutos, depende de la temperatura ambiente.

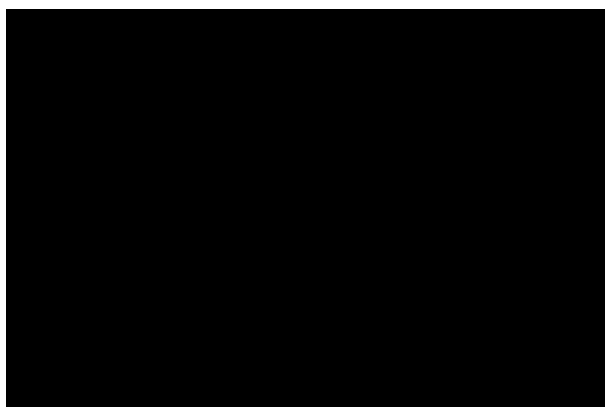


8. Pasado este tiempo de reposo, pincelamos con un poquito de leche, con cuidado, para que no se baje la masa. Si lo preferimos, podemos pintar con huevo batido y nos quedará un

aspecto brillante. Yo en algunos, puse unas semillas de sésamo, y en otros, semillas de amapola.



9. Pulverizamos el horno con agua y lo precalentamos a 180°. Cuando alcance la temperatura, metemos los cruasanes y cocemos durante 10-15 minutos (depende del tipo de horno) hasta que veamos que están ligeramente dorados. Mientras horneamos, vamos controlando, y si vemos que tardan en dorarse, podemos subir la temperatura del horno en los últimos minutos.

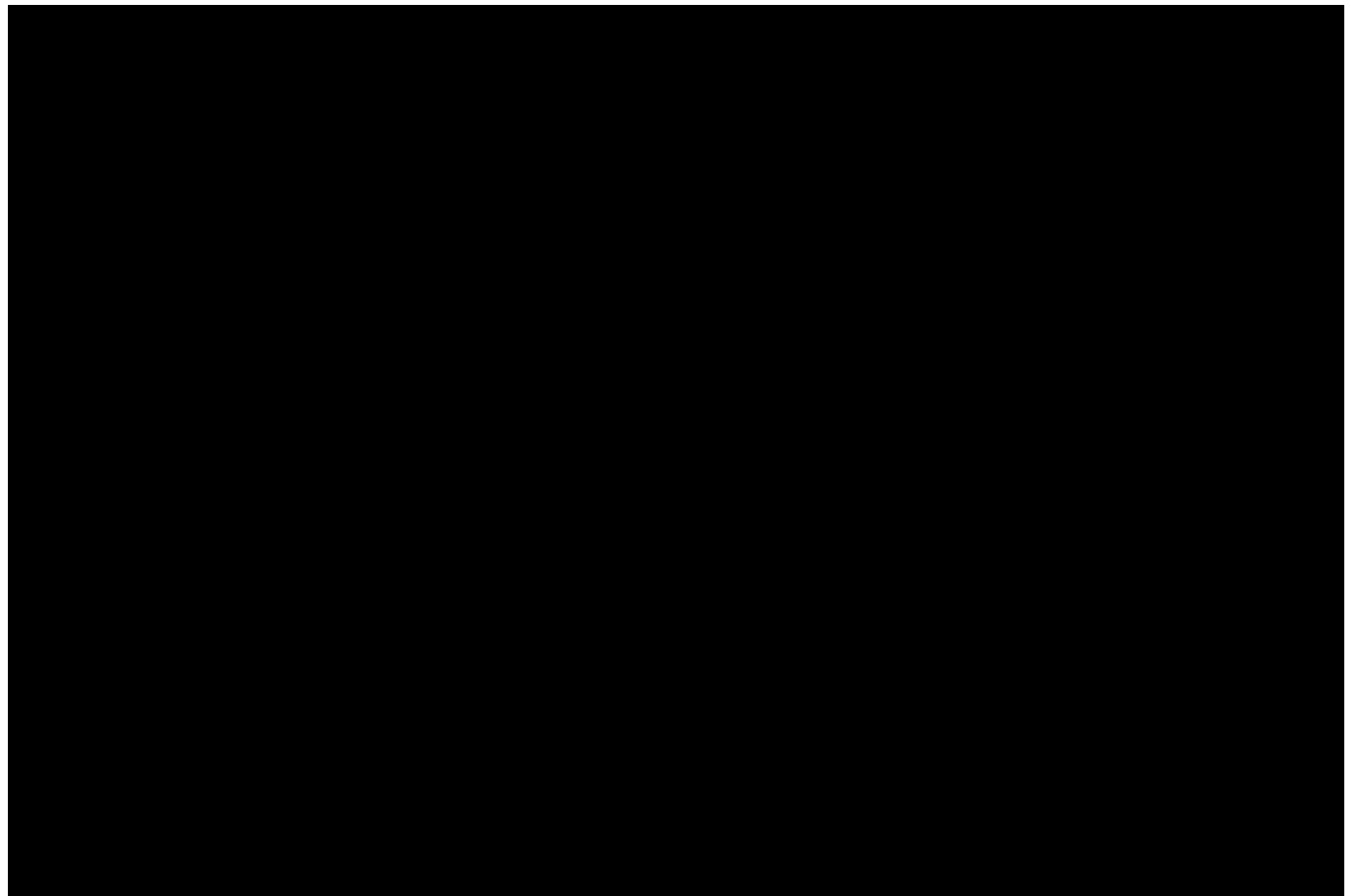


10. Sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla. Cuando estén completamente fríos, los abrimos por la mitad y rellenamos al gusto.



Nota:

Si vemos que, no los vamos a gastar todos al momento, los tapamos con una bolsa de plástico y los guardamos; se mantendrán tiernos durante dos o tres días. También podemos congelarlos, e ir gastándolos según necesidad.



Aut or	RecetasCui si ne
Raci ones	8- 10
Ti empo	70 mi nutos (aprox.)
I ngredi ent es	<p>Para l a masa</p> <p>50gr de Agua 50gr de Acei te de Ol i va 90gr de Mantequi l l a 450gr de Harina de Fuerza 25gr de Levadura Fresca 2 Huevos (uno para l a masa, y otro para pintar l a superficie antes de hornear) 1 chorro de Oporto o vi no blanco 1 cucharadi ta de Sal</p> <p>Para el rel l eno</p> <p>200gr aprox. de Pi mi entos caramelizados (yo he utilizado de La Tejea) 2 l atas de Boni to en acei te de ol i va (73gr peso escurrido cada l ata)</p>

Hola! Si sol éi s hacer empanadas en casa, y os apetece probar,

1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/pi car. 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.

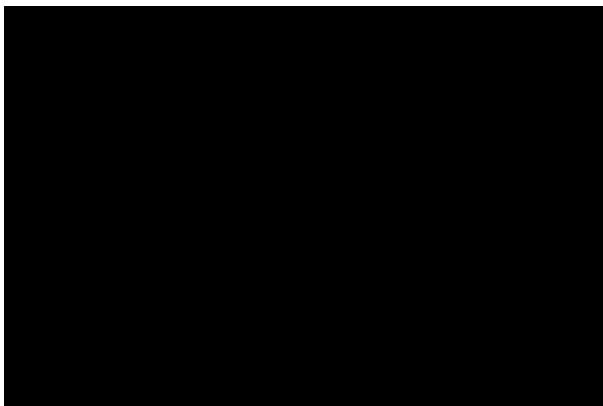


4. Programamos Pastry P1. Si vemos que la masa se hace como bolitas, en lugar de unirse, es por falta de humedad, por lo que añadiremos por el bocal un pelín de agua según veamos que necesita. Al terminar, hacemos una bola con la masa y dejamos fermentar dentro del bol. El robot se programará automáticamente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

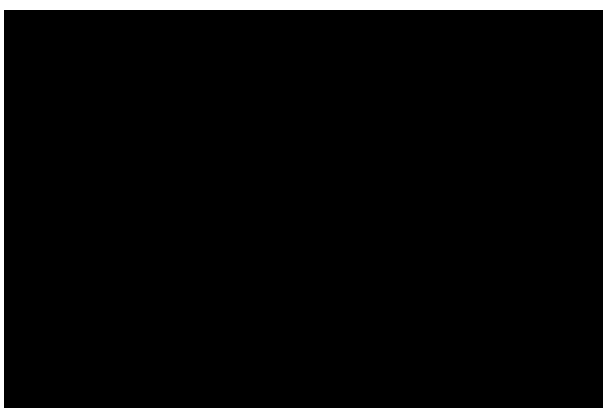


5. Pasado este tiempo de reposo, precalentamos el horno a 200°.

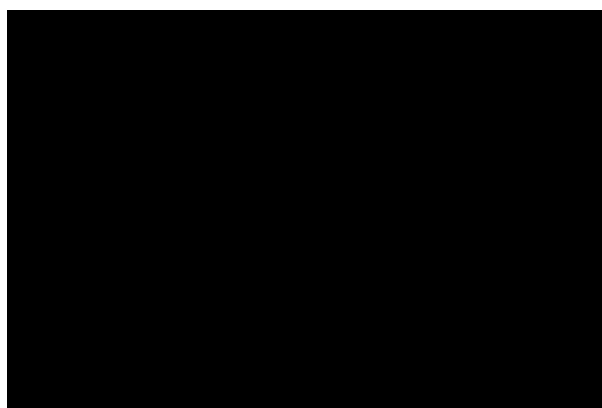
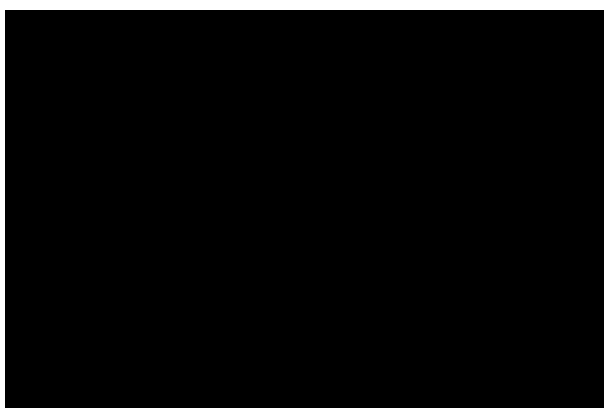
6. Sacamos la masa del bol y amasamos un poco nosotros con las manos, para que salga el aire que se ha creado con la fermentación. Dividimos la masa en dos partes iguales, estiramos una parte, sobre un papel de horno y lo colocamos en la bandeja del horno.



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

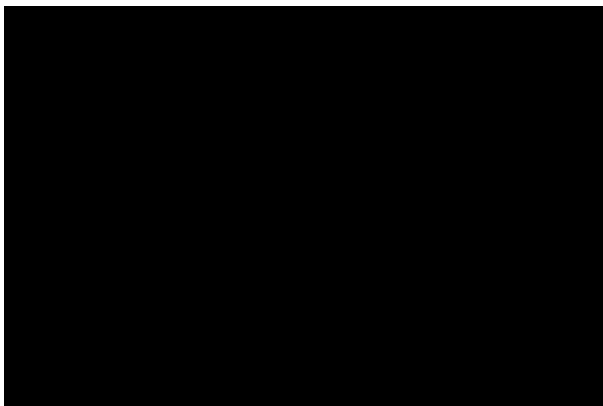


8. Estiramos la otra parte de la masa, y la colocamos cubriendo la empanada. Sellamos los bordes haciendo pliegues con los dedos.



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 3 °a poox1. nl .