

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, amapola...

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.

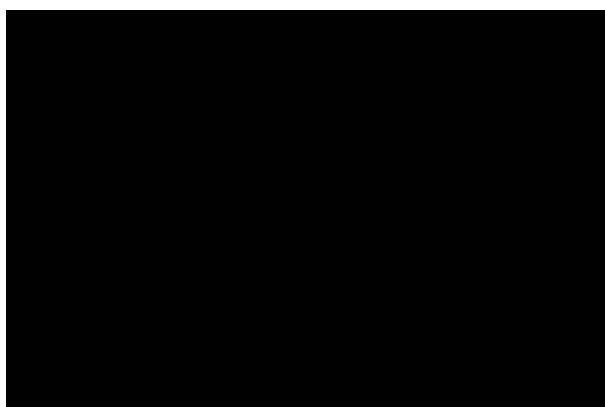
Nunca me habría dado por preparar una receta de este tipo, pero desde que me hice amiga de la coliflor, con la receta de la [pizza sin harina, con base de coliflor](#), me he venido arriba! y ahora, pues no pongo tanto reparo en utilizarla. Siempre hay que probar de todo, es lo mejor para descubrir nuevos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

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

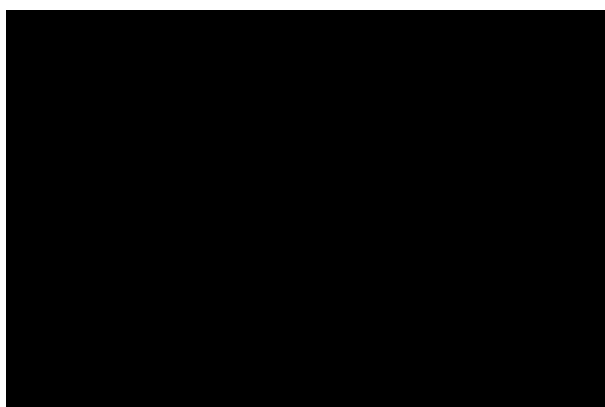
Elaboración:

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 ha velocidad 12. Bajamos los restos de las paredes del bol y continuamos triturando hasta dejarlo como si fuera cuscús.

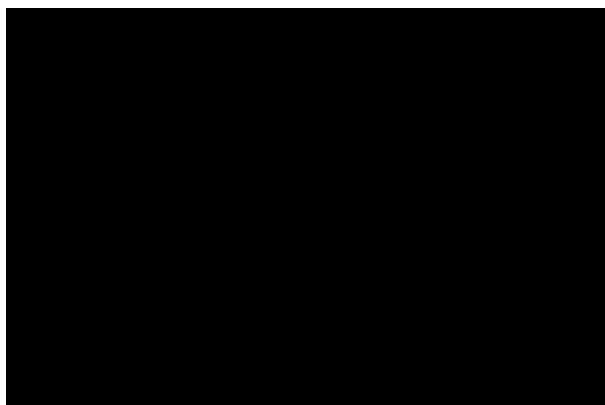


2. A continuación, a adimos los huevos que tendremos listos batidos, el atún escurrido, las especias al gusto, la sal, la levadura y el queso rallado. Programamos velocidad 6, 40 segundos.



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.

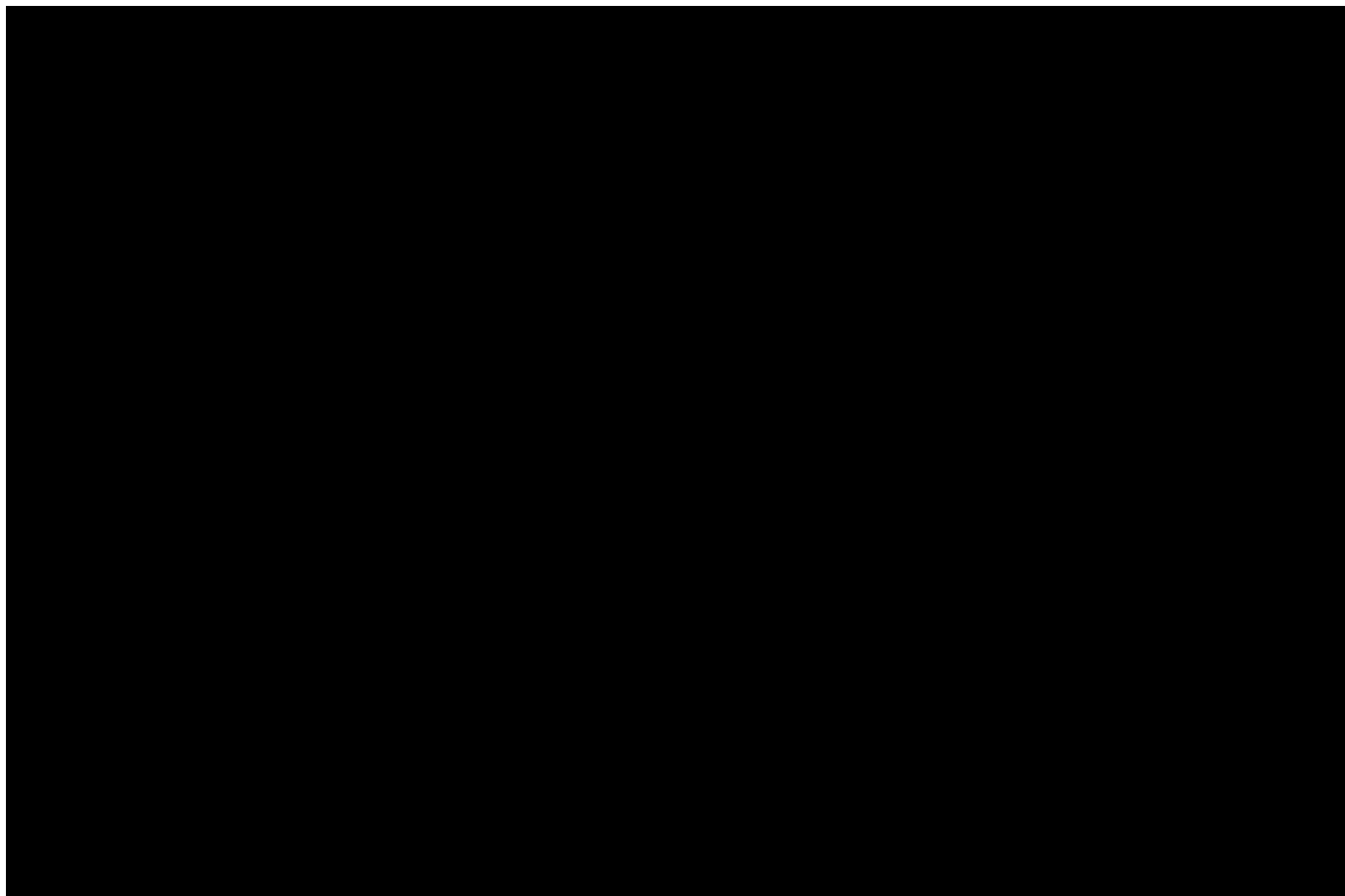


4. Repartimos sobre cada muffin las semillas que hayamos escogido y llevamos al horno donde cocinaremos durante 30 minutos aprox.

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.



Receta	Empanadillas de Atún
Autor	Mamá de Cris
Raciones	4
Tiempo	25 minutos (aprox.)
Ingredientes	1 pimiento verde italiano mediano ½ Cebolleta o Cebolla (al gusto) Sal Aceite de oliva 400gr de Tomate frito 1 lata de 110gr de Bonito del norte 1 lata pequeña de Atún 1 paquete de 16 obleas para empanadillas

Hola, hoy os traemos una receta que nos ha enviado mi madre. La verdad que ahora mismo, nada me apetecería más que estar en su casa, disfrutar de su compañía y ya de paso... de sus ricas empanadillas de atún. Pero como de momento eso no va a pasar, me conformaré con relamerme al ver la foto y animarme a

hacerlas yo un día en casa, a ver qué tal me salen!

El aboraci ón:

1. Equipamos el robot con el mezclador. Ponemos en el bol el pimiento picado en cuadraditos peque os, a adimos un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Programamos cocci3n lenta P1, 130 , 7 minutos. (sin tap3n todos los pasos)



2. Mientras, picamos la cebolleta y cuando finalice el programa, la a adimos al bol. Programamos cocci3n lenta P1, 130 , 7 minutos.

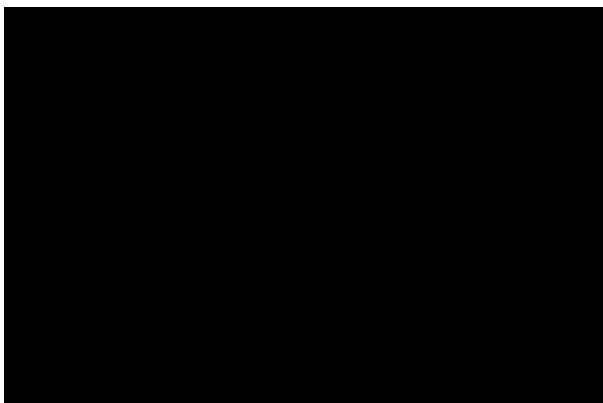


3. A adimos el tomate frito y mezclamos con la espátula.

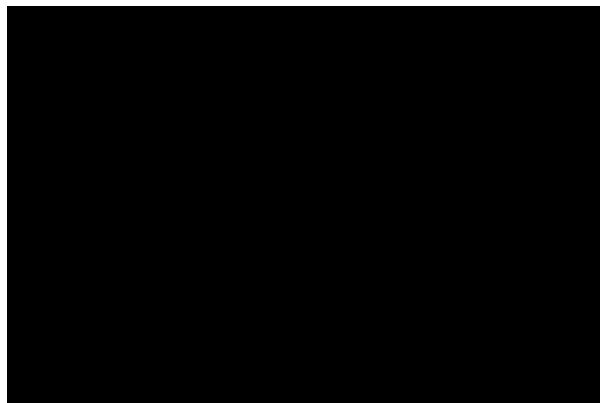
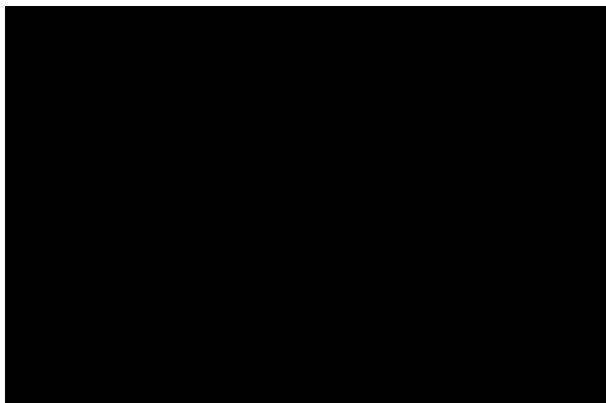
4. A continuaci3n, escurrimos las latas de atún y las a adimos al bol. Mezclamos con velocidad 5 durante unos segundos, hasta que veamos que queda todo integrado.



5. Pasamos a un recipiente y dejamos reposar hasta que se haya enfriado.



6. Cuando vayamos a formar las empanadillas, colocamos las obleas en nuestra superficie de trabajo y vamos repartiéndolo el relleno. Una vez repartido, las doblamos y presionamos el borde con la punta de un tenedor para que quede bien sellado y el relleno no se salga al freír.



7. Freímos en la freidora o en una sartén con aceite caliente. Cuando las tengamos hechas, las dejamos sobre papel adsorbente para que pierdan el exceso de grasa.

Receta	Patatas Rellenas de Espárragos Verdes y Atún
Autor	María Luisa M
Raciones	4-6
Tiempo	55 minutos (aprox.)

Ingredientes	3 Patatas (que sean más o menos del mismo tamaño) 250gr de Espárragos verdes 1 Cebolla 1 Pimiento verde 120gr de Atún en aceite escurrido Sal 1 pizca de Pimienta 2 cucharadas soperas de Aceite de oliva suave Unas gotas de Vinagre de Módena 700ml de Agua
---------------------	--

Hola! Qué tal si preparamos unas patatas rellenas? [María Luisa](#) nos ha enviado su receta y nos propone rellenas de espárragos verdes y atún. Ella nos sugiere que podemos añadir también a la mezcla un poquito de mayonesa o cubrir las patatas con queso rallado y gratinar después.

Para que podáis hacerlas en casa con vuestra CuCo, os dejamos la receta.

Elaboración:

1. Vertemos el agua en el bol. Cortamos las patatas por la mitad, las ponemos en la vaporera. Ponemos los espárragos en la bandeja de la vaporera, cerramos la tapa y la colocamos en su posición. Programamos vapor, 100 , 40 minutos.



2. Finalizado el programa, dejamos enfriar sin destapar.

3. Troceamos los espárragos. Reservamos los tallos por un lado y las puntas por otro para decorar. Retiramos parte de la pulpa de la patata, con cuidado de no romperla y reservamos también.

4. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en

el bol la cebolla y el pimiento. Picamos con PULSE. (Velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#))



5. Cambiamos la cuchilla ultrablade por la cuchilla de amasar/picar. A adimos el aceite y programamos cocción lenta P1, 130 , 10 minutos.



6. A adimos los tallos de espárragos. programamos cocción lenta P1, 130 , 5 minutos.



7. A adimos la pulpa de la patata, sal y pimienta. Trituramos con velocidad 6, 30 segundos.



8. Incorporamos el atún y mezclamos con la espátula.

9. Rellenamos las patatas con la mezcla del bol, colocamos encima las puntas de espárrago, echamos un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre de Módena.

Recet a	At ún al Vapor Enceboll ado
Aut or	María Luisa M
Raci ones	2-4

Tiempo	50 minutos (aprox.)
Ingredientes	600gr de lomos de Atún rojo fresco 2 Cebollas 3 dientes de Ajo 150ml de Vino blanco 350ml de Agua 1 pastilla de Caldo concentrado de pescado 1 hoja de Laurel 1 pizca de Sal 1 pizca de Pimienta 1 pizca de Comino molido 2 cucharadas soperas de Aceite de oliva virgen (más un extra para la vaporera y el pescado)

Hola! Que tal si preparamos un atún encebollado? y si encima lo hacemos al vapor? Pues nos quedará un plato muy rico, fácil de preparar y podremos hacerlo de manera efectiva, aprovechando la energía del robot para qué, mientras hacemos la salsa, el atún se cocine con el vapor que desprende.

Si queréis saber cómo hacerlo, os dejo con esta receta de atún al vapor encebollado que nos envía [María Luisa M.](#)

Elaboración:

1. Salpimentar el atún y espolvorear con el comino molido. Colocar en la vaporera previamente pincelada con aceite, echar también por encima del atún un chorrillo de aceite. Tapar y reservar.
2. Pelar y cortar las cebollas en rodajas y los ajos en láminas. Reservar.
3. Equipar el robot con el mezclador. Echar las 2 cucharadas

4. A adir la cebolla reservada y programar velocidad 1, 130 , 10 minutos (sin tapón)



5. A adir los ajos laminados y programar velocidad 1, 130 , 4 minutos (sin tapón)



6. Sin quitar el mezclador, a adir el vino, el agua, el laurel y la pastilla de caldo. Colocamos la vaporera con el atún en su posición y programamos vapor, 100 , 10 minutos.



7. Cuando finalice el programa, retirar la vaporera y reservar sin quitar su tapadera.

8. Reducir el caldo con la cebolla y el ajo. Programar velocidad 1, 130 , 20 minutos.



9. Finalizado el tiempo, emplatar en una fuente el atún junto a la cebolla y el caldo.



Receta	Bizcocho Salado de Pimientos y Atún
Autor	Loli Díaz Álvarez
Raciones	
Tiempo	15 minutos aprox. (más horneado)
Ingredientes	300gr de Harina 200gr Pimientos tipo piquillo 200gr Queso rallado 2 latas de Atún escurrido 1 vaso de Vino blanco $\frac{3}{4}$ de vaso de Aceite de girasol 3 Huevos 1 sobre de Levadura química Nuez moscada Pimienta Sal Margarina (para engrasar el molde)

Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/picar. Ponemos en el bol los pimientos bien escurridos y los picamos con velocidad 10 durante 30 segundos aprox. Han de quedarnos bien picaditos, pero no en papilla. Sacamos del bol y reservamos aparte.

fiambre.

Notas:

- Podemos sustituir el atún por jamón cocido, picado muy finito.
- En lugar de queso rallado, podemos poner queso feta en trozos. Quedará vistoso pues no se deshace del todo.
- Este bizcocho está preparado con vino blanco Caneï, que es espumoso variedad Moscato y le aporta un sabor muy bueno. Se podría sustituir por sidra o incluso champan o cerveza.
- Se puede acompañar de alguna salsa tipo mayonesa o salsa de piquillos.