

Receta	Crema Fría de Aguacate y Calabacín
Autor	Claudia Paolini Tarde de Tortas Fritas
Raciones	6-8

Tiempo 30 minutos aprox. (más enfriado)

Ingredientes

- 4 Aguacates
- 1 Cebolla morada
- 2 puerros
- 1 Calabacín
- 200gr de Yogur griego
- 500ml de Caldo de verduras
- 1 Guindilla
- 1 vaso de Vino blanco
- 3 cucharadas soperas de Zumo de limón
- 5cl de Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

publicando esta receta tan apetecible para la época que estamos. Se trata de una crema fría de aguacate y calabacín que nos enseña a preparar nuestra querida [Claudia Paolini](#), del blog [Tarde de Tortas Fritas](#).

Seguro que os entran ganas de hacerla en casa, eso sí, si no estáis leyendo esto desde algún paraíso vacacional, y habéis dejado a vuestra CuCo tranquilita por unos días. Si es así, que disfrutéis mucho, y si aún no os ha llegado el tan deseado momento de decir adiós al curro, y hola a la tumbona de la playa, pues podéis poner os con la receta, y disfrutar de un buen entrante para ir abriendo boca.

El aboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol el puerro y la cebolla a trozos. Picamos con velocidad 11, 15 segundos.



2. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Bajamos los restos de las paredes del bol con la espátula, agregamos el aceite y programamos cocción lenta P1, 130°, 10 minutos. A los cinco minutos, agregamos el calabacín a trozos, y cuando falte un minuto para finalizar el programa, añadimos el vino.



3. Agregamos el caldo y programamos cocción lenta P2, 130°, 10 minutos.



4. Quitamos el mezclador y ponemos la cuchilla ultrablade. Agregamos los aguacates, pelados, descorazonados, cortados y

rociados con el jugo de limón. Añadimos el yogur y salpimentamos. Programamos velocidad 12, 3 minutos. Dejamos enfriar bien y servimos.



Inspiración: [El Comidista](#)

Receta	Tortelloni de Espinacas con Bechamel de Calabacín
Autor	RecetasCuisine
Raciones	2
Tiempo	40 minutos (aprox.)
Ingredientes	½ Cebolla 1 Calabacín pelado (290gr aprox.) 250ml de Leche desnatada 1 paquete de 2 raciones de pasta fresca (tortelloni con espinacas) Aceite de oliva Nuez moscada Sal Pimienta

Hola! Hace algún tiempo, en nuestro grupo de Facebook ([pincha aquí para unirte](#)) alguien comentó que había adaptado para hacer con el robot una receta de bechamel de calabacín. Mucha gente pidió la receta y cuando la puso, me pareció que estaba bien y me quedé con la idea. Creo que era más o menos así como la hacían.

Me parece una buena opción para hacer una salsa ligera, y acompañar, como por ejemplo en este caso, un plato de pasta. Pero se me ocurren más cositas para hacer con ella, ya os iré contando!

Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la cebolla troceada y la picamos con PULSE unos segundos. (Velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#))



2. Programamos a continuación cocción lenta P1, 130°, 5 minutos, sin tapón.



3. Añadimos el calabacín que tendremos pelado y cortado en trozos gruesos. No hace falta que lo piquemos mucho ya que se irá triturando. Condimentamos con sal al gusto y programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos, sin tapón.



4. Con la espátula, bajamos los restos de las paredes del bol hacia el centro de la cuchilla. Añadimos la leche y condimentamos al gusto con nuez moscada y pimienta.

5. Colocamos la pasta en el cestillo y lo ponemos en su posición, dentro del bol. Colocamos el tapón en la posición [_maxi_vapor_](#) y programamos velocidad 2, 100°, 15 minutos.

6. Pasado este tiempo, comprobamos que la pasta está hecha, de nos ser así, ponemos unos minutos más, y si hace falta porque se haya consumido mucho, añadimos un poquito más de leche.

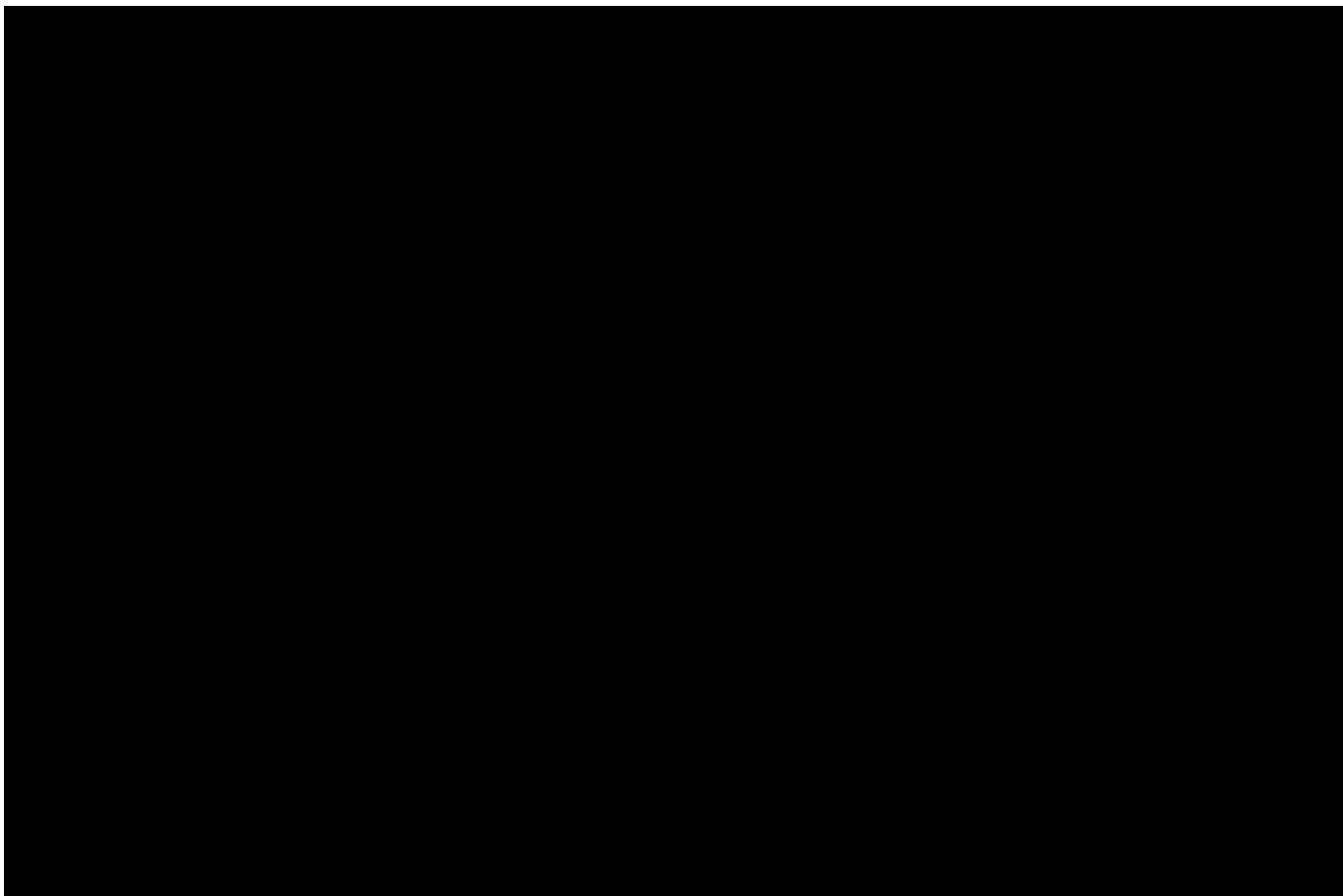
7. Trituramos la salsa con velocidad 12, 2 minutos. Si fuera necesario porque nos ha quedado muy espeso, antes de triturarlo podemos añadir un poquito de leche.



8. Probamos de sabor y rectificamos, si hiciera falta, algún condimento hasta dejarlo a nuestro gusto. Ponemos la pasta dentro del bol, mezclamos con la espátula y servimos. Si queremos, se puede rehogar un poquito la pasta con la salsa poniendo el mezclador y programando velocidad 4, 110°, 3 minutos.



Nota: Podemos espolvorear el plato de pasta con un poquito de queso parmesano o similar.



Receta	Pan de Calabacín
Autor	Diana López
Raciones	
Tiempo	50 minutos aprox. (más enfriado)
Ingredientes	325gr de Calabacín 1 cucharadita de café de Sal 180gr de Harina integral de trigo 1 cucharada de Azúcar 1 ½ cucharadita de café de Levadura química 1 cucharadita de café de pimentón dulce o picante (según gusto) 3 Huevos grandes 60ml de Aceite de oliva 1 pellizco de orégano fresco 2 cucharadas de Agua 80gr de Queso grana padano

Hola! En esta receta que publicamos hoy, [Diana](#) nos enseña a

preparar un pan de calabacín.

Por su acción refrescante, esta hortaliza está muy presente en las dietas veraniegas. Aunque el calabacín se puede encontrar en el mercado durante gran parte del año, lo que hace que, adaptando las recetas a los rigores del invierno, podamos consumir esta deliciosa hortaliza que destaca por sus propiedades antioxidantes durante los 12 meses; y, teniendo en cuenta que sus beneficios para con el sistema inmunológico son notorios, y que nos ayuda a protegernos frente a las infecciones, hace que esta receta sea de lo más adecuado para salvar nuestro organismo de los dichos resfriados propios de la temporada invernal.

Os dejamos con ella, esperamos que os guste!

Elaboración:

1. Precalentamos el horno a 175°. Engrasamos un molde de silicona alargado (tipo plumcake)
2. Lavamos el calabacín y quitamos los extremos. Troceamos y ponemos en el bol equipado con la cuchilla ultrabalde. Trituramos con TURBO 30 segundos. (Velocidad 12 en el modelo [i - Compañion](#))

6, 1 minuto.



6. Incorporamos la harina y el resto de ingredientes secos al bol. Mezclamos con velocidad 3, 40 segundos. Si es necesario, mezclamos otros diez segundos y volvemos a revisar. (Es importante no pasarse con la mezcla o el pan quedará duro)



7. Ponemos la mitad de la masa en el molde, añadimos el queso,

Ingredientes	1 Puerro mediano
	Aceite de oliva
	2 Calabacines (unos 415gr)
	1 Patata pequeña
	600ml de caldo de Verduras o ave (o agua y ½ pastilla de caldo)
	40gr de Queso curado o viejo
	Sal
Pimienta blanca o negra	

Hola! Aunque este año prácticamente parece que no estemos teniendo otoño, ya empiezan a notarse el tiempo algo más fresquito. El otro día me levanté destemplada, y cuando llegué a casa, lo que más me apetecía era un plato calentito para ir abriendo boca. Como tenía en la nevera unos calabacines, no lo di más vueltas y me puse a preparar este puré.

Me gusta hacerlo sofriendo antes los ingredientes, y después ya cocerlo con el caldo porque toma otro gusto, pero también se pueden poner directamente los ingredientes (menos el queso), programar sopas y listo, como en esta otra receta de [crema de calabacín con quesitos](#) que hicimos el año pasado con el modelo [i-Companion](#).

Elaboración:

1. Equipamos el robot con el mezclador. Limpiamos bien el puerro y lo cortamos en Añadimos al bol junto con un par de cucharadas de aceite. Programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos. (Sin tapón hasta el final)



2. Mientras, pelamos el calabacín y la patata y lo troceamos (no hace falta que sean trozos muy pequeños). Añadimos al bol y programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos.



3. Quitamos el mezclador y ponemos la cuchilla ultrablade. Añadimos el caldo y programamos sopas P1, 100°, 30 minutos.



4. Troceamos el queso y reservamos.

5. Cuando falten unos tres minutos para terminar el programa, el robot automáticamente se pondrá a triturar. Cuando escuchemos que esto sucede, añadimos el queso por el bocal, sal y pimienta al gusto y ponemos el tapón para que no salpique. A mí me gusta utilizar un queso viejo, de sabor muy intenso.

6. Probamos de sabor por si queremos rectificar algún condimento y comprobamos el espesor. Si está a nuestro gusto, servimos caliente, y si lo consideramos necesario, añadimos un poquito más de caldo.

Nota: Si no hemos oído cuando empieza a triturar, y por lo tanto no hemos añadido el queso en ese momento, no importa, cuando termine el programa lo añadimos y programamos velocidad 12, 2 minutos.

Receta	Terrina de Calabacín con Pollo y Verduras
Autor	María Luisa M
Raciones	2-4

Tiempo	55 minutos (aprox.)
Ingredientes	3 Calabacines 1 pechuga de Pollo 1 Cebolla mediana 1 zanahoria 1 Lata de Champiñones laminados 3 Patatas medianas 3 cucharadas de Aceite de oliva suave 700ml de Agua Sal 1 pizca de Pimienta 2 cucharadas soperas de Salsa de soja 70gr de Queso emmental rallado

Hola! Hoy os traemos una nueva receta de [María Luisa](#), se trata de una terrina de calabacín con pollo y verduras. Os animamos a que la preparéis en casa, seguro que os gusta.

A continuación, os dejamos al detalle todos los pasos a seguir.

Elaboración:

1. Cortamos 2 de los calabacines en tiras largas y finitas y las ponemos en la vaporera. Pelamos y cortamos las patatas en cubos pequeños.



2. Ponemos en el bol el agua y las patatas, tapamos y colocamos en su sitio la vaporera con el calabacín. Programamos vapor, 100°, 15 minutos.



3. Finalizado el programa, reservamos el calabacín, escurrimos las patatas y reservamos.

4. Picamos la pechuga de pollo en trocitos pequeños. Reservamos. Cortamos la cebolla, la zanahoria y el otro calabacín en juliana. Reservamos.

5. Con el bol limpio y seco, equipamos el mezclador. Añadimos el aceite y calentamos programando cocción lenta, P1, 130°, 5 minutos.



6. Añadimos la cebolla, la zanahoria, el calabacín y los champiñones. Programamos cocción lenta, P1, 130°, 15 minutos.

