



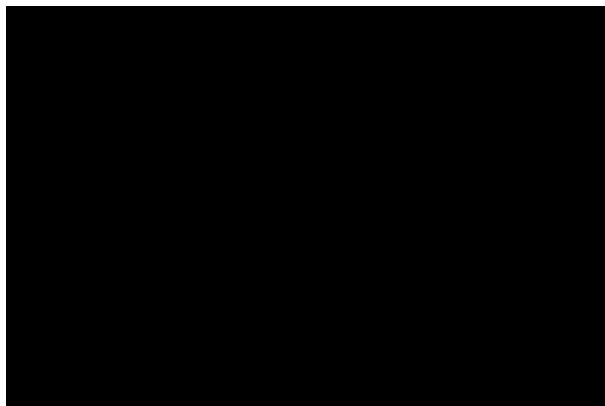
	Recetas Cui si ne
	4
	40 minutos (aprox.)

	1 pechuga de Pollo no muy grande 1 bolsa de mezcla de lechugas, brotes tiernos o al gusto Pasas Manzana Tomates cherry Nueces Flores frescas 1 Fresa 2 Frambuesas Vinagre de Frambuesas Sal Pimienta negra Aceite de oliva
--	--

Hola! Ultimamente, las ensaladas son mis grandes aliadas, cada día tomo una; ya sea como plato principal, o en un bol pequeño para acompañar otro plato. Son tantas las posibilidades que es imposible aburrirse de ellas.

Seguro que tenéis vuestras combinaciones preferidas o ese ingrediente infalible que ponéis siempre. Yo en esta receta, la he preparado con pollo al vapor para que fuera bien sanota y completa; la he puesto manzana, pasas, nueces y la he aliñado con una vinagreta de frutos rojos, que me encanta. Pero como todo va en gustos, seguro que se os ocurren otros ingredientes o aliños para hacer de una triste pechuga al vapor un plato bien atractivo.

1. Colocamos la pechuga de pollo en el cestillo y reservamos de momento.



2. Llenamos el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Ponemos el tapón en la posición maxi. vapor y programamos vapor, 100°, tiempo predeterminado, pero no consumiremos todo el tiempo. Pasados unos minutos, cuando apreciamos que el agua empieza a burbujear y ha llegado a hervir, cancelamos el programa.



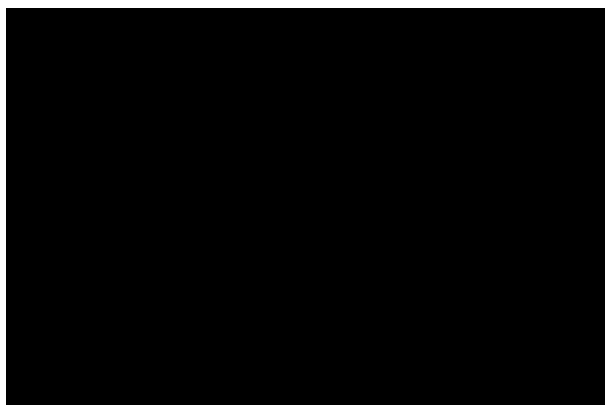
3. Colocamos el cestillo con el pollo en su posición, dentro del bol. Programamos vapor, 100°, 30 minutos.



4. Cuando finalice el programa, sacamos la pechuga, dejamos enfriar a temperatura ambiente, envolvemos en film y guardamos en la nevera hasta que se enfríe completamente. Cuando esto suceda, montaremos la ensalada.

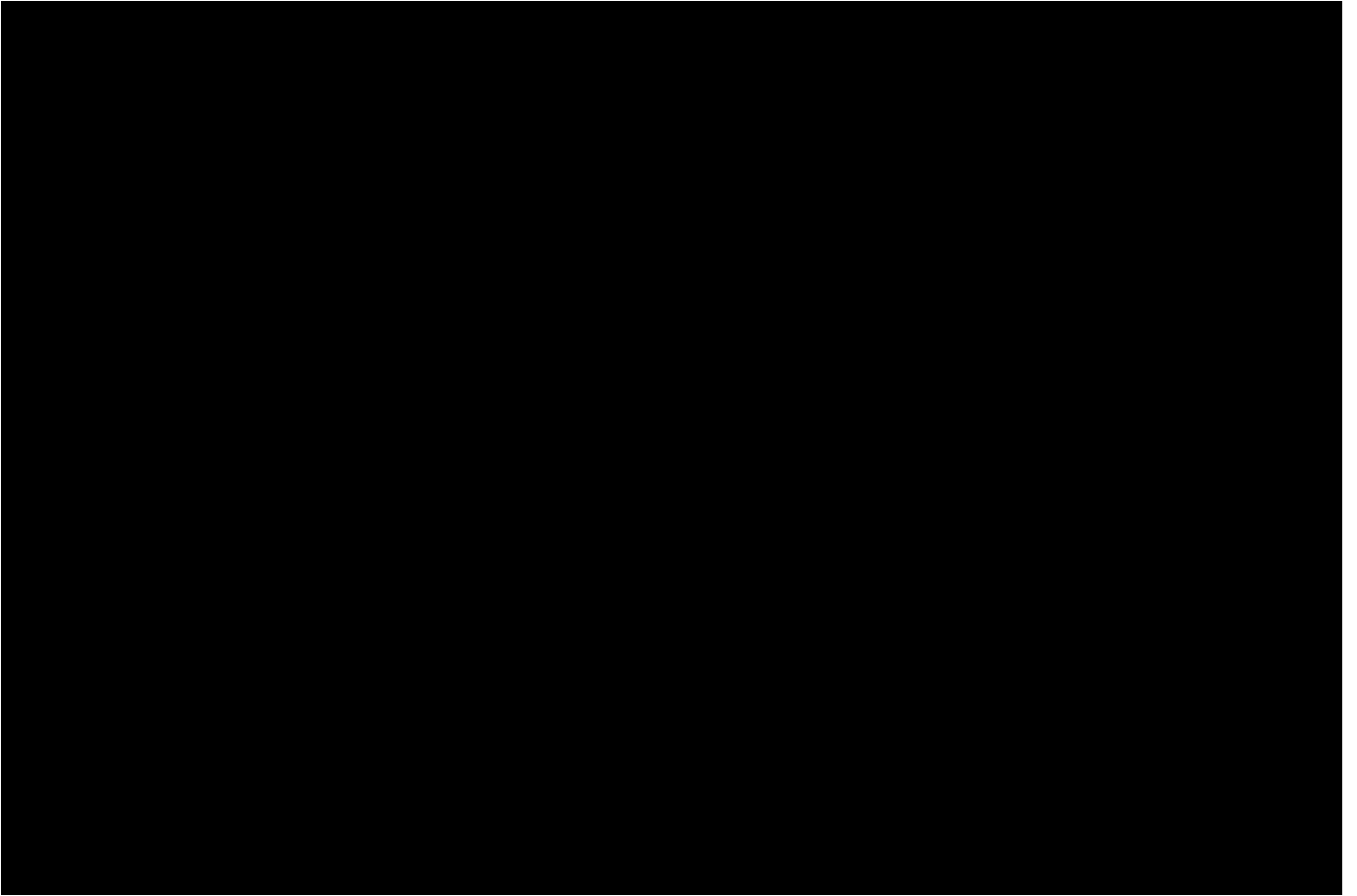
5. Podéis aliñar la ensalada como os guste, yo he preparado

una vinagreta machacando las frutas maduras y emulsionando con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.



6. Para montar la ensalada, colocamos en un bol amplio las hojas de lechuga o lo que hayamos elegido. Si lo preferimos, podemos hacerlo en boles individuales si queremos servir a cada comensal su ración por separado. Lo que acompañe al pollo, también puede ser a vuestro gusto, yo he puesto manzana troceada, unos tomates cherry partidos por la mitad, un puñado de nueces y pasas, y unas flores frescas como las que utilicé para la decoración para la [tarta de números](#).

7. Cortamos la pechuga de pollo, en tiraras, dados, o lonchas. (nos sobrará pollo, que podemos guardar para otra ocasión). Regamos con la vinagreta o el aliño escogido, mezclamos y a comer!



	Gabri el
	4- 6
	40 mi nutos (aprox.)

	600gr de Pechuga de pollo o pavo 150gr de Cebolla 100gr de Pan (vale el de molde) 70gr de Leche 30gr de Pan rallado (más una taza para rebozar) 2 Huevos 1 diente de Ajo gordo 1 pizca de Pimienta 1 Pizca de Perejil 120gr de Vino blanco 75gr de Cebolla 4 dientes de Ajo (2+2) 1 hoja de Laurel 1 manojo de Perejil fresco 1 cucharadita de Harina 1 pizca de Colorante 2 vasos de Agua
--	--

Hola! En esta receta, Gabriel nos propone preparar unos filetes rusos de pollo en salsa. Con el robot, podemos picar la carne nosotros mismos, y seguir después elaborando el plato de manera sencilla.

Si os apetece hacerlo en casa, seguid leyendo y descubriréis los pasos a seguir para disfrutar de una rica comida.

1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Ponemos en el bol la cebolla, el ajo y el perejil. Picamos con PULSE (velocidad 13 en el modelo [i - Compañion](#)) y bajamos los restos hacia la cuchilla.



2. Añadimos el pan, la leche y los huevos. Programamos

velocidad 8, 20 segundos.



3. Agregamos la pechuga de pollo troceada, una cucharadita de sal, pimienta y el pan rallado. Picamos con velocidad 10, 40 segundos. Si vemos que no está todo bien integrado, repetimos la operación. Pasamos la mezcla a un bol, tapamos con film y dejamos reposar en la nevera mínimo dos horas para que la masa tome sabor y consistencia.



4. Pasado este tiempo, formamos bolas, pasamos por pan rallado y aplastamos.

5. Freímos en aceite bien caliente. No es necesario que se hagan por dentro, sólo sellar la carne para que se queden jugosos.

6. Reservamos en una olla con una hoja de laurel. Gabriel lo hizo en la olla GM

7. Preparamos ahora la salsa. Con la cuchilla de amasar/picar, picamos dos ajos y un buen manojo de perejil fresco con PULSE. Reservamos.



8. Sin lavar el bol, añadimos la cebolla y los dos dientes de ajo restantes. Picamos con velocidad 11, 20 segundos.



9. Cambiamos la cuchilla de amasar picar por el mezclador y añadimos al bol 25gr del aceite donde hemos frito los filetes.

Programamos cocción lenta P1, 130°, 6 minutos.



10. Añadimos una cucharadita de postre de harina y programamos velocidad 3, 100°, 1 minuto.



11. Agregamos el vino blanco, la picada de ajo y perejil que habíamos reservado y el colorante. Programamos velocidad 4, 110°, 3 minutos. (Sin tapón)



12. Volcamos sobre los filetes, cubrimos con agua y cocemos a fuego medio destapado unos 15 minutos. En la olla GM Gabriel lo hizo con menú Guiso media presión, 130°, 4 minutos. En este punto, podéis poner unas patatas fritas para que cuezan con la salsa, quedan deliciosas.

Si la masa de los filetes sale muy blanda echamos más pan rallado. Para formar las bolas nos untamos las manos con aceite.

[Ana Sevilla](#)

Recetas Cui si ne

2-3

40 minutos (aprox.)

Medio pollo troceado (unos 900gr aprox.)

½ Cebolla mediana

½ Pimiento verde italiano

1 trozo de Pimiento rojo (uno 70gr aprox.)

2 dientes de Ajo (3 si son pequeños)

2 ramitas de Perejil

3 cucharadas de Aceite de oliva

2 hojas de Laurel

1 Tomate pelado y troceado

100ml de Vino blanco

1 Pastilla de caldo si es para ½ litro de agua.

Si las tenemos para un litro, ponemos ½

vértigo, donde las comidas copiosas y los dulces típicos de esa época, en algunos casos nos arrastran a descuidarnos un poquito y a pillar algún kilo extra. Por eso, esta receta que compartimos hoy es ideal para hacer una comida sana, sabrosa, y muy económica.

Su nombre, pollo en crudo es porque lo empezamos a preparar con todos los ingredientes a la vez, sin hacer antes un sofrito. Un guiso muy jugoso, que se hace en poquito tiempo y de forma muy sencilla.

Si los Reyes Magos te han dejado un robot en casa, puedes probar esta receta para ir empezando con tu Companion. Y si ya eres todo un experto de su manejo, te animamos también a que la pruebes.

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la cebolla y los pimientos, todo en trozos. Picamos con PULSE (velocidad 13 en el modelo i-Companion) durante unos 10 segundos. Si lo preferimos, al ser poca cantidad, podemos picarlo a cuchillo en lugar de con el robot.



2. Picamos el ajo y el perejil y lo machacamos en un mortero. Reservamos de momento.

3. Quitamos la piel al pollo y lo troceamos si lo tenemos sin partir. Si lo compramos ya partido, y vemos que hay trozos muy grandes, los hacemos más pequeños partiéndolos en dos. Yo al jamoncito, le quito también el trozo del muñón.

4. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Añadimos al bol el aceite, el laurel, el ajo machacado con el perejil, un tomate pelado y troceado y el pollo. Programamos cocción lenta P1, 130°, 10 minutos, sin el tapón. Finalizado el tiempo,

miramos, y si vemos que hace falta porque dejamos 5 minutos más con la misma velocidad y temperatura.



5. A continuación, añadimos la pastilla de caldo y el vino blanco. Programamos P2, 95°, 25 minutos, con el tapón en la posición maxi. vapor .



Si tienes duda sobre las posiciones del tapón y cómo colocarlo, [pincha aquí](#) y te explicamos.

	RecetasCuisine
	3- 4
	40 minutos (aprox.)

	<p>550gr aprox. de pechuga de Pollo o Pavo</p> <p>1 rebanada de pan de molde o un trozo de miga de pan</p> <p>50ml de Leche</p> <p>1 cucharada rasa de Pan rallado</p> <p>1 cucharadita de Ajo en polvo</p> <p>1 pizca de Pimienta</p> <p>½ Cebolla</p> <p>1 Pimiento verde italiano (unos 80gr)</p> <p>1 Zanahoria mediana</p> <p>3 cucharadas de Aceite de oliva</p> <p>1 bote de Tomate triturado (200gr peso escurrido)</p> <p>200ml de Caldo de Pollo (o agua y un cuarto de pastilla de caldo)</p> <p>1 cucharada de Miel o azúcar</p> <p>1 cucharada de Salsa de soja</p> <p>1 cucharadita de Orégano</p> <p>Pimienta al gusto</p> <p>1 pizca de Sal</p>
--	--

Hola! En esta receta, os proponemos preparar unas albóndigas de lo más saludables, donde picaremos nosotros mismos la carne y en lugar de cocinarlas fritas, las haremos al vapor, reduciendo así las calorías y conservando todas las propiedades del pollo.

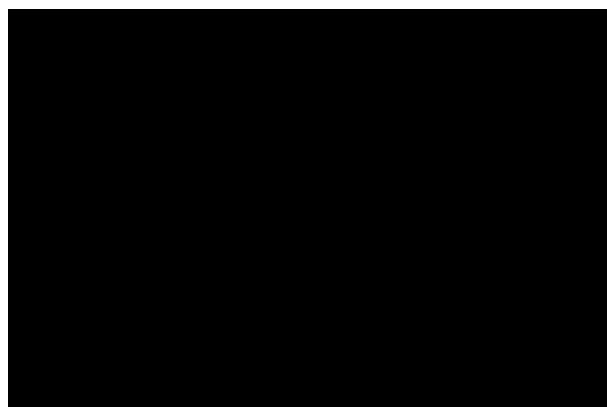
Para elaborar este plato, cocinaremos utilizando varias partes del robot a la vez. En el bol haremos la salsa de tomate, y en la vaporera externa, se harán las albóndigas con el vapor que desprende la salsa. De esta forma, aprovecharemos la energía del robot, economizando en tiempo y dinero.

1. Remojamos la miga de pan con la leche.

2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol el pollo o pavo en trozos y picamos con velocidad 12, 30 segundos aprox. La carne la pondemos limpia de fibras y grasa que pudiera tener.



3. Añadimos al bol el pan humedecido con la leche y el resto de ingredientes para las albóndigas. Mezclamos con velocidad 6 unos segundos. Pasamos a un bol o recipiente, tapamos y dejamos reposar en la nevera 30 minutos.



4. Pasado el tiempo de reposo, formamos las albóndigas y las colocamos en la vaporera. A la hora de formarlas, no las manipularemos mucho para que luego no se queden apelmazadas. Si nos cuesta manejar la masa para darles forma, nos humedecemos las manos con agua y así no se nos pegará y podremos trabajar mejor.



5. Añadimos al bol la cebolla, el pimiento en trozos, la zanahoria que habremos raspado y troceado también. Picamos con PULSE unos 10 segundos. (Velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#))



6. Añadimos el aceite y programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos (sin tapón).



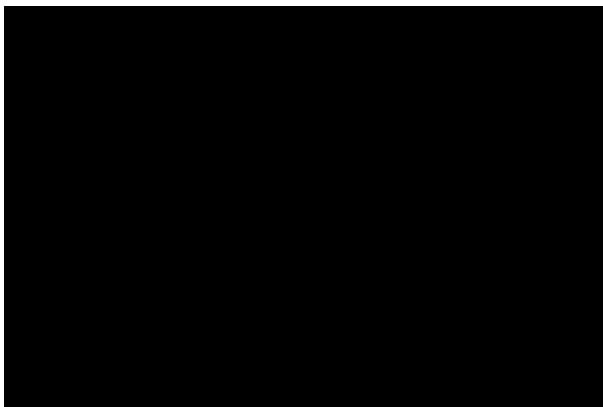
8. Incorporamos el tomate triturado, el caldo, la miel o azúcar, la salsa de soja, el orégano, la pimienta y una pizca de sal. Colocamos la vaporera en posición, sobre la tapadera y programamos velocidad 3, 120°, 30 minutos.



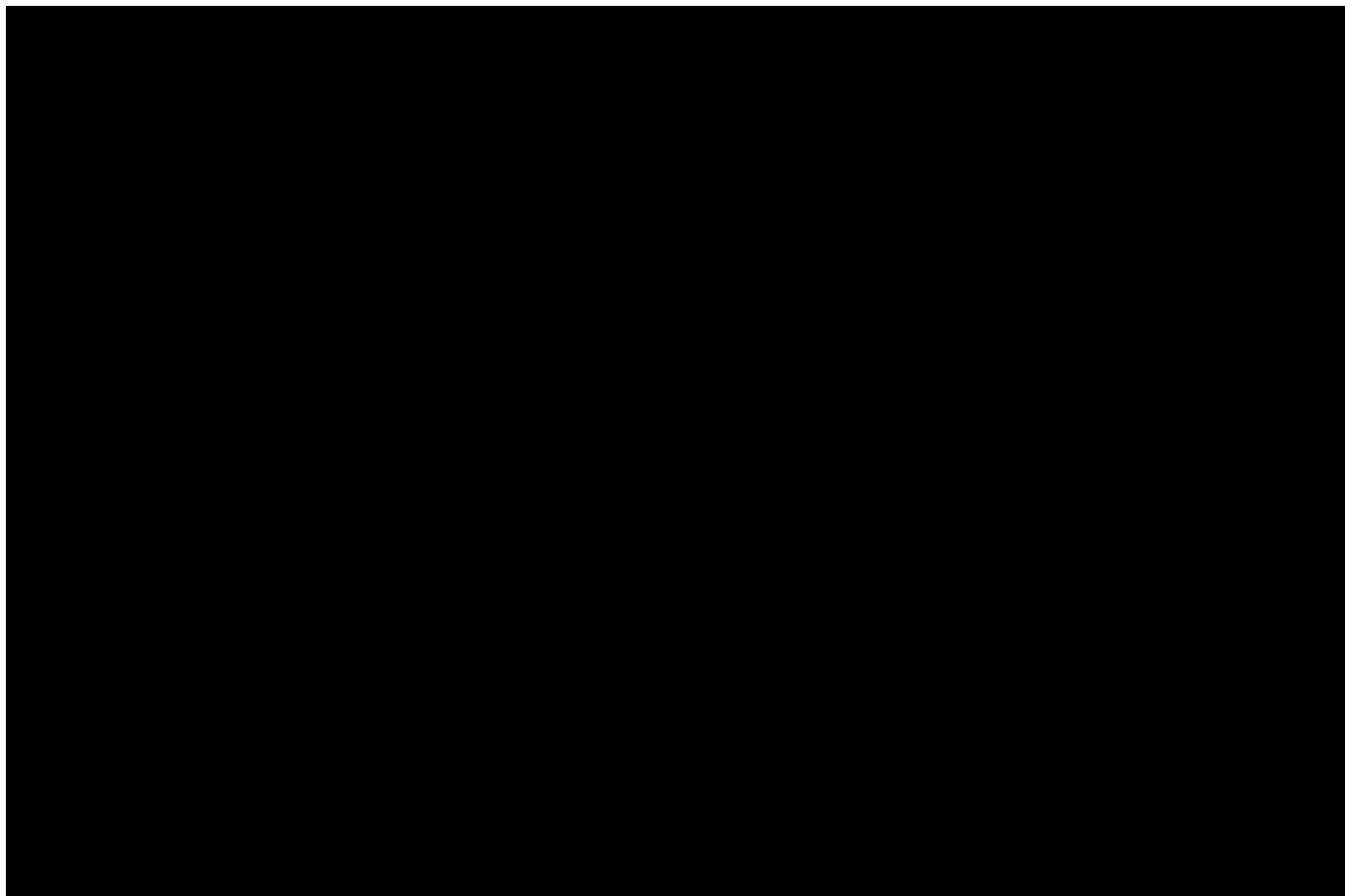
9. Retiramos la vaporera y trituramos la salsa con velocidad 12, 2-3 minutos. Probamos de sabor, y si es necesario, rectificamos algún ingrediente para dejarla a nuestro gusto.



10. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Añadimos las albondigas y programamos velocidad 3, 95°, 5 minutos.



Las albondigas las formaremos a nuestro gusto de tamaño, las haremos más o menos grandes según queramos. Lógicamente, dependiendo del tamaño, nos saldrán más o menos entre 15 o 20 unidades.



	Gabri el
	2- 4
	50 mi nutos (aprox.)
	800gr de Al itas de pol lo (cortadas en dos) 250gr de Tomate natural triturado 100gr de Pi mi ento verde 100gr de Pi mi ento roj o 100gr de Cebol la 60gr de Vi no bl anco 25gr de Acei te 2 di entes de Ajo 1 cucharadi ta de Azúcar 1 pi zca de Sal 1 hoj a de Laurel 1 pi zca de Perej il pi cado 1 pi zca de Cayena (opci onal)

Hola! Qué tal si preparamos unas alitas de pollo con tomate? Si os apetece, podéis seguir esta receta que comparto con nosotros [Gabriel](#), pero que no se os olvide traer una buena barra de pan, porque la vais a necesitar para pringar en la salsita tan apetecible que va con ellas.

Es una receta muy fácil de elaborar, y cuando os deis cuenta, estaréis sentados a la mesa apunto de disfrutar de una rica comida.

Para hacer estas alitas, Gabriel se ha inspirado en el blog de [Ana Sevilla](#), y ha adaptado todos los pasos para enseñarnos a hacerlos con nuestro robot Companion. Os animáis.

1. Primero, vamos a salpimentar las alitas cortadas en dos y las reservamos.

2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la cebolla, los ajos, el pimiento verde y el pimiento rojo. Programamos velocidad 11, 10 segundos. Abrimos, bajamos los restos de las paredes del bol hacia la cuchilla, tapamos, y programamos de nuevo velocidad 11, 10 segundos.



3. Cambiamos la cuchilla por el mezclador, bajamos los restos de las paredes, añadimos el aceite y programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos. (Sin tapón)



4. Agregamos las alitas, el tomate, el vino blanco, el azúcar, el perejil picado, el laurel, la sal y la cayena si decidimos utilizarla. Programamos velocidad 2, 100°, 30 minutos.



5. Finalizado el tiempo, volvemos a programar velocidad 2, 110°, 10 minutos. (Sin tapón)



Si queremos que la salsa sea más fina, podemos sacar las alitas y triturar un poco hasta dejarlo a nuestro gusto.