



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	Ri sotto de Espárragos Tri gueros
Autor	RecetasCui si ne
Raciones	2
Tiempo	40 minutos (aprox.)

Ingredientes	½ Cebolla picada 30gr aprox. de Espárragos trigueros 160gr de Arroz redondo 1 chorro generoso de Vino blanco 600ml aprox. de Caldo de verduras 20gr aprox. de Queso manchego curado (o parmesano) 1 cucharadita de mantequilla Aceite de oliva Sal Pimienta
---------------------	--

Hola! Cuando comienza la temporada, y los montes se llenan de espárragos, llega el momento ideal de salir al campo y dedicar una mañana o tarde para ir en su busca. Siempre que es la época, y me coincide que estoy por la zona de mis padres, no desaprovecho la ocasión de salir juntos y llegar a casa con el gran tesoro que supone un buen manojito de espárragos.

Es una de las cosas que más echo de menos de estar lejos; salir en busca de alimentos que nos da la naturaleza, me parece algo maravilloso, y una tradición que no quiero perder.

Hacía tiempo que no preparaba un risotto, y al compartir en nuestro grupo de Facebook ([pincha aquí para unirte](#)) una foto del manojito de espárragos que había cogido mi padre, una de las compañeras comentó que ella tenía también, y que había aprovechado para hacer este plato. Pues con lo que me gustan ambas cosas, no me lo pensé ni un instante, y a los pocos días lo hice para comer. Me gustó mucho cómo quedó, y espero poder repetirlo, pero con ese extra de sabor que tiene el haberlos cogido uno mismo.

Elaboración:

1. Comenzamos picando la cebolla, podemos hacerlo con la cuchilla ultrablade y la tecla PULSE (velocidad 13 en el modelo [i-Companion](#)) durante unos segundos; o bien, al ser poca cantidad, podemos picarla a mano con el cuchillo.



2. Equipamos el robot con el mezclador, podemos en el bol la cebolla picada y un par de cucharadas de aceite. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos (sin tapón). A la mitad del programa aprox. añadimos por el bocal una piza de sal.



3. Mientras, limpiamos los espárragos y cortamos en rodajitas; podemos separar dos puntas por cada plato, y marcarlas en la sartén para ponerlas sobre el arroz a la hora de emplatar. Una vez pochada la cebolla, añadimos los espárragos y programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos.

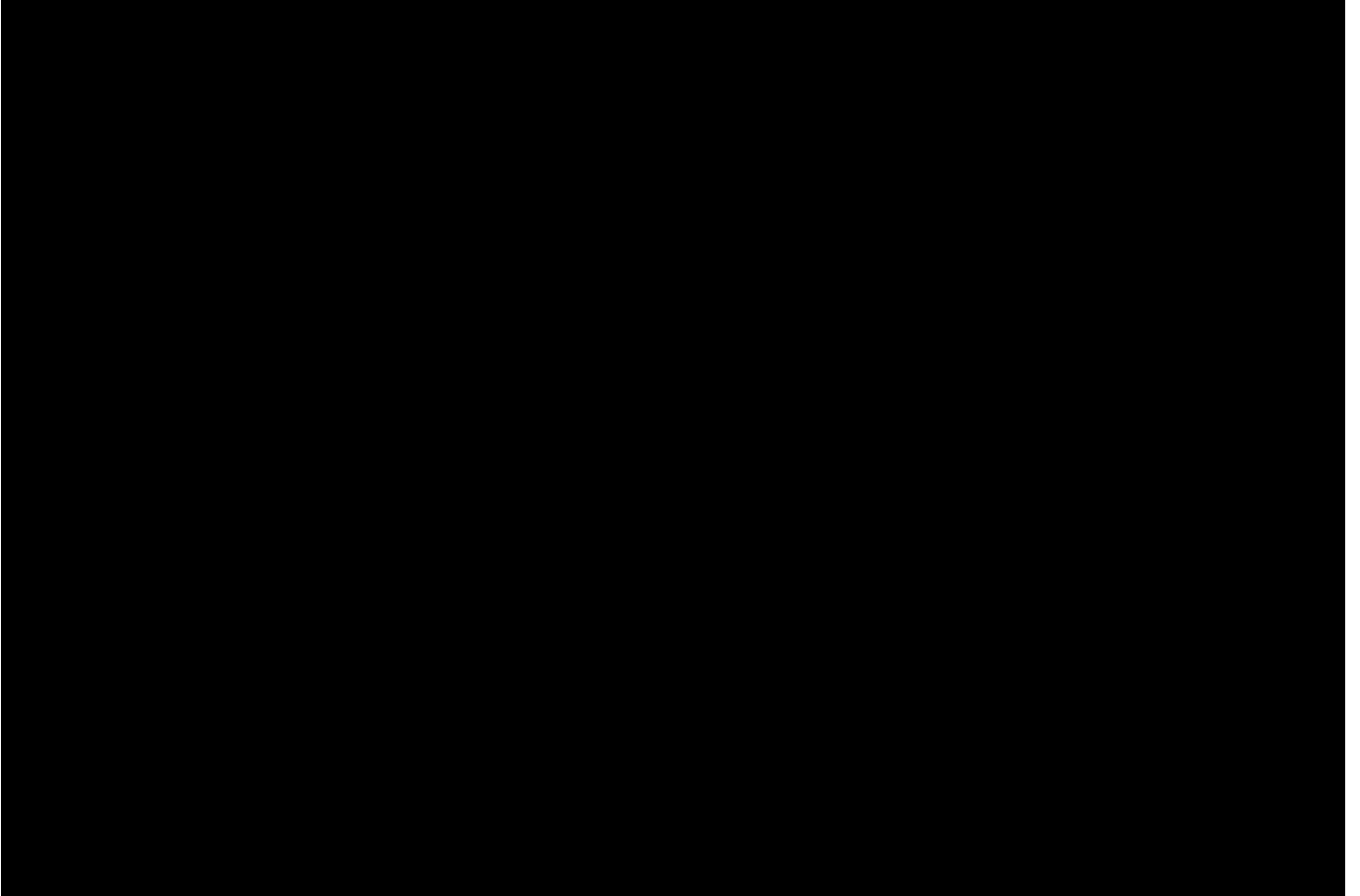
4. Añadimos el arroz y el vino, y programamos cocción lenta P1, 130°, 2 minutos.



5. Añadimos el caldo de verduras y programamos cocción lenta P3, 95°, 20 minutos, con el tapón en la posición [mini vapor](#). Mientras avanza el programa, vigilamos de vez en cuando cómo está adsorbiendo el caldo el arroz; y si vemos necesario, añadimos más caldo sobre la marcha. Finalizado el programa, comprobamos el punto del arroz, si no estuviera listo, dejamos algún minuto más, y si es necesario, añadimos más caldo.



5. Añadimos el queso rallado en polvo o en finas lascas y la mantequilla. Programamos P1, 130°, 2 minutos. Probamos de sabor y condimentamos al gusto con sal y pimienta. Servimos coronado el arroz con las puntas de espárragos.



Recet a	Pan de Cal abacín
Aut or	Di ana López
Raci ones	
Ti empo	50 mi nutos aprox. (más enfri ado)

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



3. En un bol aparte, mezclamos los ingredientes secos: harina, sal, levadura, azúcar y pimentón.

4. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/pi car. Ponemos en el bol los huevos, el aceite y el agua. Mezclamos con velocidad 4, 1 minuto.



5. Añadimos el calabacín y el orégano. Mezclamos con velocidad 6, 1 minuto.



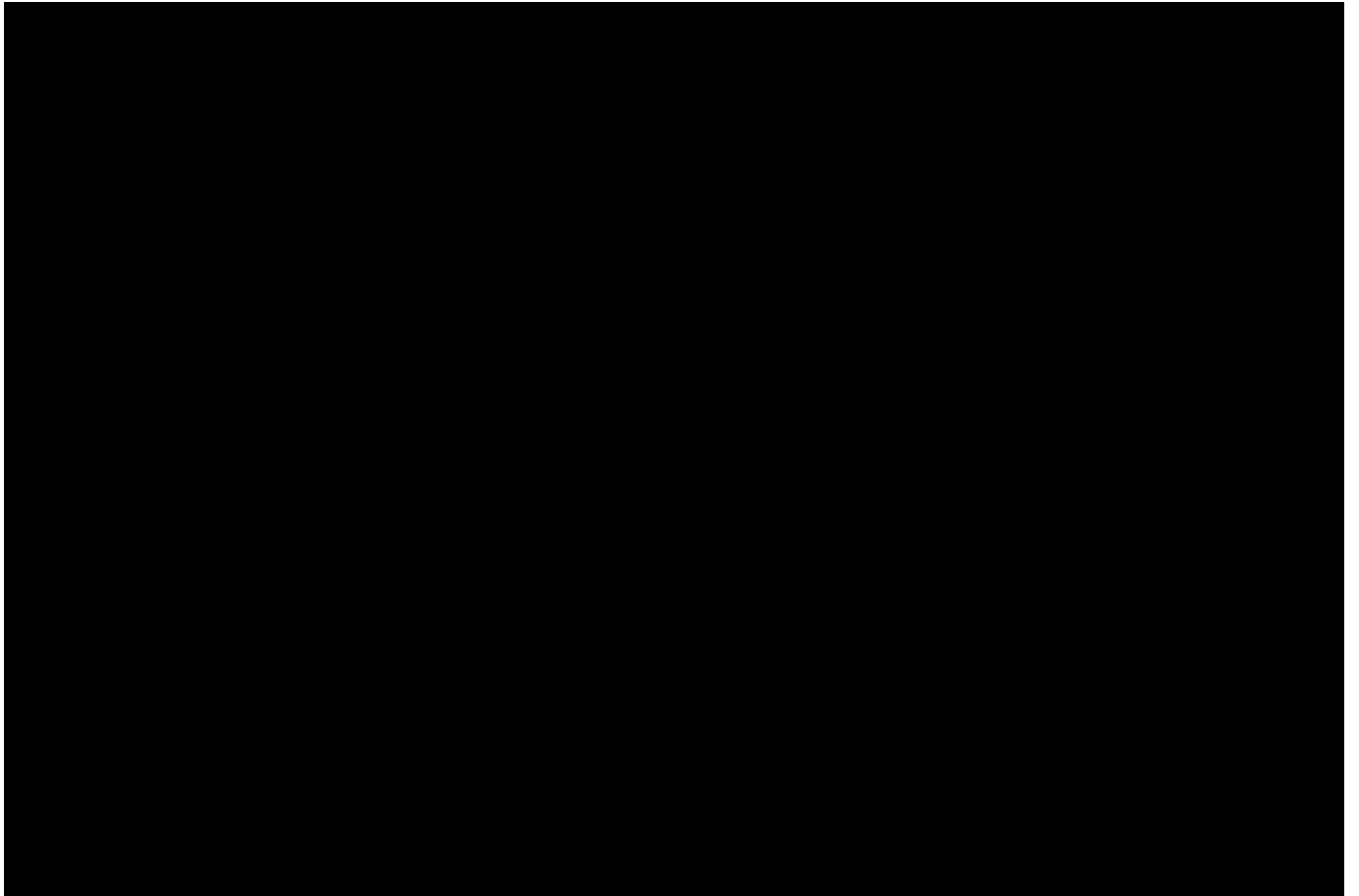
6. Incorporamos la harina y el resto de ingredientes secos al bol. Mezclamos con velocidad 3, 40 segundos. Si es necesario, mezclamos otros diez segundos y volvemos a revisar. (Es importante no pasarse con la mezcla o el pan quedará duro)



7. Ponemos la mitad de la masa en el molde, añadimos el queso, cubrimos con la otra mitad de la masa y alisamos la superficie.

8. Horneamos durante unos 45 minutos sobre la rejilla en la parte intermedia del horno. Comprobamos que el pan está hecho pinchando con un cuchillo.

9. Cuando el pan esté hecho, sacamos del horno y dejamos enfriar en el molde durante 10 minutos. Pasado este tiempo, sacamos del molde y dejamos enfriar completamente sobre una rejilla.



Receta	Al b6ndi gas de Verdura con Sal sa de Pi miento Roj o
Aut or	Montserrat Al es
Raci ones	4
Ti empo	60 mi nutos (aprox.)

Ingredientes	Para las albóndigas
	1 Cebolla
	2 Zanahorias
	1 Calabacín
	Guisantes
	Harina para rebozar las albóndigas
	Pan rallado
	1 Huevo
	Sal
	Pimienta
	2 cucharadas soperas de Aceite de oliva
	Para la salsa
	30gr de Mantequilla
	½ Pimiento rojo
100ml de Nata Líquida para cocinar	

Hola! Hoy compartimos esta receta que nos ha enviado Montserrat Ales. Se trata de unas albóndigas de verduras con salsa de pimiento rojo. Una idea estupenda para preparar unas albóndigas vegetales.

Si a ti también te apetece compartir alguno de tus platos para que quede publicado en el blog, puedes mandarnos la receta a través del formulario [Comparte tus Recetas](#).

Os dejamos con la elaboración de las albóndigas.

Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la cebolla, el calabacín y las zanahorias. Trituramos con velocidad 12, 10 segundos. Abrimos, y con la espátula, bajamos los restos de las paredes del bol. Trituramos 10 segundos más.



2. Añadimos los guisantes y cambiamos la cuchilla ultrablade por el mezclador. Agregamos dos cucharadas soperas de aceite

de oliva y programamos cocción lenta P1, 130°, 15 minutos, sin tapón.



3. Finalizado el programa, rectificamos de sal y pimienta, ponemos en un bol y mezclamos con el huevo y pan rallado hasta que quede listo para hacer las albóndigas.

4. Una vez las tengamos formadas, las pasamos por harina, las freímos y las tendremos listas.

Preparamos la salsa

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol el pimiento y picamos durante 5 segundos.



2. Con la espátula, bajamos los restos de las paredes del bol. Quitamos la cuchilla ultrablade y ponemos en mezclador, añadimos la mantequilla y programamos cocción lenta P1, 130°, 10 minutos.



3. A continuación, añadimos la nata, sal y pimienta. Programamos cocción lenta P1, 130°, 15 minutos.



4. Finalizado el programa, quitamos el mezclador y ponemos de nuevo la cuchilla ultrablade. Trituramos hasta que la salsa nos quede fina.

