



Legumbres





Albóndigas de garbanzos en salsa

INGREDIENTES PARA **4-6** PERSONAS

Elaboración
12 min. / 20 seg.

Tiempo para freír
El que necesite



ELABORACIÓN

Para las albóndigas:

1. Ponemos los dientes de ajo junto con el perejil en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
2. Incorporamos los garbanzos bien escurridos, los huevos, el pan rallado y la leche. Salpimentamos y programamos **20 seg. / Vel. 6**.
3. Vertemos la masa en un bol y metemos en el frigorífico de 30 a 40 minutos para que adquiera consistencia.
4. En una sartén ponemos el aceite a calentar a fuego medio.
5. Cogemos porciones del tamaño de una nuez formando bolitas, las rebozamos en harina y vamos friendo las albóndigas por tandas. Vamos colocándolas en una olla o cazuela de barro. Reservamos.

Para la salsa:

6. Ponemos la cebolla y los ajos. Picamos en **10 seg. / Vel. 6**. A continuación incorporamos el aceite. Sofreímos **6 min. / 100°C / Vel. 1**.
7. Incorporamos el vino, la hoja de laurel, la sal, la pimienta, el colorante y el agua caliente. Programamos **6 min. / 100°C / Vel. 3**.
8. Finalizado el programa volcamos la salsa sobre las albóndigas y cocemos a fuego medio de 10 a 12 minutos.

Para las albóndigas

- 3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- Un buen manojo de perejil (solo hojas)
- 400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)
- 2 Huevos frescos
- 70 gr. de pan rallado
- 130 gr. de leche
- Sal / Pimienta (al gusto)

Y además necesitamos...

- Aceite de oliva (para freír)
- Harina (para rebozar)
- Una sartén honda

Para la salsa

- 150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 30 gr. de aceite de oliva (puede usar el de freír las albóndigas)
- 60 gr. de vino blanco
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Una pizca de colorante alimenticio o curry
- 500 gr. de agua caliente



Alubias blancas con sepia

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(362 Cal. / por ración)

Elaboración
40 min. / 12 seg.



Ingredientes

- 90 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 50 gr. de puerro (pelado y troceado)
- 50 gr. de pimiento verde (troceado)
- 50 gr. de zanahorias (pelada y troceada)
- 2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 60 gr. de aceite de oliva
- 500 gr. de sepia (limpia y en trozos de 3 cm. aprox.)
- 30 gr. de tomate frito
- 6 ó 8 hebras de azafrán
- 50 gr. de vino blanco
- 200 gr. de agua (para la cocción)
- Una pastilla de caldo concentrado de pescado
- 400 gr. de alubias (cocidas de bote, enjuagadas y escurridas)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Perejil seco de bote (al gusto)

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Ponemos la cebolla, el puerro, el pimiento, la zanahoria y los dientes de ajo en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **12 seg. / Vel. 6**.
2. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
3. Agregamos el aceite. Sofreímos **10 min. / 90°C / Vel. 1**.
4. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas. Añadimos la sepia y rehogamos **10 min. / 100°C / Vel. 1**.
5. Incorporamos el tomate, las hebras de azafrán, el vino, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada con las manos. Programamos **15 min. / 100°C / Vel. 1**.
6. Para finalizar echamos las judías previamente enjuagadas y escurridas, salpimentamos y programamos **5 min. / 100°C / Vel. 1**.
7. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, vertemos todo sobre una fuente, espolvoreamos con un poco de perejil picado y servimos.

Nota: También, podemos al tiempo de servir las acompañarlas con unas rodajas de limón y rociar en caliente su zumo sobre las alubias.



Ensalada de judías blancas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(298 Cal. / por ración)

Elaboración
8 segundos

ELABORACIÓN

1. Enjuagamos las judías, dejamos escurrir y vertemos en una ensaladera. Reservamos.

Para la vinagreta:

2. Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* todos los ingredientes de la vinagreta por el orden establecido en la receta. Picamos en **8 seg. / Vel. 6.**
3. Vertemos la mezcla sobre las judías y mezclamos para que todos los ingredientes queden bien impregnados con la vinagreta.
4. Dejamos reposar y reservamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Ingredientes

- 600 gr. de judías blancas (cocidas de bote)

Para la vinagreta

- 60 gr. de pimiento verde (troceado)
- 60 gr. de pimiento rojo (troceado)
- 60 gr. de pimiento amarillo (troceado)
- Unas hojitas de perejil fresco
- 150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 80 gr. de aceitunas sin hueso (verdes o negras)
- 100 gr. de aceite de oliva
- 40 gr. de vinagre de jerez
- Sal / Pimienta (al gusto)



Fabas con almejas y gambas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(382 Cal. / por ración)

Elaboración
30 min. / 10 seg.



Para el sofrito

- 50 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 40 gr. de aceite de oliva
- 50 gr. de tomate natural de lata (triturado o troceado)
- Una cucharadita de pimentón
- ½ Cucharadita de pimentón

Otros ingredientes

- 500 gr. de agua
- Una hoja de laurel
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 250 gr. de almejas finas
- 400 gr. de fabas cocidas (un bote)
- 150 gr. de gambas

Utensilios necesarios

- Aspas giratorias
- Bandeja vaporera

ELABORACIÓN

1. Previamente y con antelación tendremos las almejas en remojo con agua y sal una hora aproximadamente (de esta forma soltarán toda la arenilla). Recortamos la cabeza, patitas y cola de las gambas. Reservamos.

Para el sofrito:

2. Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* la cebolla y los ajos. Pica-
mos **10 seg. / Vel. 6.**
3. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la
ayuda de la espátula. Echamos el aceite. Sofreímos **6 min. / 100°C /
Vel. 1.**
4. Ajustamos las aspas giratorias sobre las cuchillas, incorporamos el tomate,
el pimentón y el perejil. Rehogamos **5 min. / 100°C / Vel. 1.**

Otros ingredientes:

5. Añadimos el agua, la hoja de laurel, la sal y la pimienta. Ponemos las
almejas bien enjuagadas y escurridas en la *bandeja vaporera*.
6. Colocamos la *bandeja vaporera* en la jarra, sobre la tapa. Programamos
15 min. / 100°C / Vel. 2.
7. Retiramos la *bandeja vaporera* (observe que las almejas estén abiertas, si
no es así, programe unos minutos más. Reservamos.
8. Incorporamos las judías. Programamos **2 min. / 100°C / Vel. 1.**
9. Agregamos las gambas y volvemos a programar **2 min. / 100°C /
Vel. 1.**
10. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, añadimos las alme-
jas que teníamos reservadas y dejamos reposar la comida unos minutos
en la jarra. Servimos.





Garbanzos con salmón

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(282 Cal. / por ración)

Elaboración
20 min. / 10 seg.

ELABORACIÓN

1. Enjuagamos y escurrimos los garbanzos, introduciéndolos en el *cestillo*.
2. Limpiamos el salmón, cortándolo a taquitos y vamos colocándolos en el *cestillo* junto con los garbanzos. Reservamos.
3. Colocamos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* la cebolla, los ajos y el perejil. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
4. Bajamos los ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
5. Agregamos el aceite. Sofreímos **5 min. / 90°C / Vel. 1**.
6. Incorporamos el pimentón, la harina, la cayena y salpimentamos. Echamos el vino, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada con las manos.
7. Colocamos el *cestillo* con los garbanzos y el salmón en el interior de la jarra. Programamos **15 min. / 100°C / Vel. 1**.
8. Finalizada la cocción, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, extraemos el *cestillo* con la ayuda de la muela de la espátula destinada a este uso y volcamos los garbanzos con el salmón sobre una fuente.
9. Vertemos la salsa por encima mezclando bien todos los ingredientes. Servimos espolvoreando con un poco de perejil.

Ingredientes

- 300 gr. de garbanzos (cocidos de bote)
- 400 gr. de salmón (limpio y cortado a dados)
- 100 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- Una Cucharadita de perejil picado (solo hojas)
- 100 gr. de aceite de oliva
- Una Cucharadita de pimentón dulce
- 20 gr. de harina
- 1 Cayena pequeña (opcional)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 60 gr. de vino blanco
- 300 gr. de agua
- 1 Pastilla de caldo concentrado

Utensilio necesario

- Cestillo



Habas con alcauciles

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(210 Cal. / por ración)

Elaboración
30 minutos



Ingredientes

- 600 gr. de habas frescas (meollos)
- 2 Alcachofas medianas (limpias y cortadas a cuartos)
- Zumo de 1 limón

Para el majado

- 5 Dientes de ajo (enteros)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 1 Rebanada de pan frito
- Una cucharadita de comino en grano
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Una cucharadita de perejil fresco (solo hojas)
- Hierbabuena (al gusto)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 600 gr. de agua (para la cocción)
- 1 Pastilla de caldo concentrado

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Desgranamos las habas. Reservamos.
2. Limpiamos las alcachofas, despuntándolas y quitándoles las hojas más duras. Las sumergimos en agua con limón (de esta manera, se blanquearán, impidiendo la oxidación y el oscurecimiento del alcaucil). Reservamos.

Para el majado:

3. Ponemos los ajos enteros con piel y un corte transversal en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*.
4. Agregamos el aceite de oliva. Rehogamos **5 min. / 90°C / Vel.1**.
5. Mientras en una sartén, con un poco de aceite, freímos una rebanada de pan. Reservamos e introducimos en un mortero.
6. Echamos los ajos en el mortero, dejando el aceite en la jarra.
7. Añadimos al mortero junto al pan frito y los ajos, el comino y el pimentón. Majamos bien todos los ingredientes. Reservamos.
8. Colocamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
9. Introducimos en la jarra las habas, los alcauciles, el perejil, la hierbabuena y salpimentamos. Incorporamos el agua junto con la pastilla de caldo, desmenuzándola con las manos. Programamos **20 min. / 100°C / Vel. 1**.
10. Finalizada la cocción, programamos **5 min. / 90°C / Vel. 1**. Vamos incorporando a través del bocal de la tapadera el majado que teníamos reservado.
11. Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Nota: El tiempo de cocción de las habas dependerá del tamaño del meollo, o si son frescas o congeladas.



Judías blancas con acelgas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(335 Cal. / por ración)

Elaboración
42 min. / 10 seg.

ELABORACIÓN

1. Ponemos el ajo, el comino, la cebolla, el pimiento y el tomate en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
2. Agregamos el aceite. Sofreímos **7 min. / 100°C / Vel. 1**. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
3. Añadimos el chorizo (cortado a rodajas) junto con el pimentón. Rehogamos **2 min. / 90°C / Vel. 1**.
4. Incorporamos el agua y sazonomos. Programamos **30 min. / 100°C / Vel. 1** y vamos añadiendo por el bocal de la tapadera (sin parar la máquina) las patatas y las acelgas.
5. A continuación, una vez terminada la cocción, añadimos las judías blancas (enjuagadas y escurridas) y la hoja de laurel. Programamos **3 min. / 100°C / Vel. 1**.
6. Finalizada la cocción, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Nota: Si desea una textura más densa en este plato, puede agregarle en el último minuto de cocción una cucharadita de harina.

Ingredientes

- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- Una cucharadita de comino (en grano)
- 60 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 60 gr. de pimiento verde (troceado)
- 150 gr. de tomate natural de lata (triturado o troceado)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 150 gr. de chorizo (cortado en rodajas)
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Sal (al gusto)
- 500 gr. de agua (para la cocción)
- 200 gr. de acelgas (limpias y troceadas)
- 150 gr. de patatas (peladas y cortadas en cubitos)
- 400 gr. de judías blancas (cocidas de bote)
- 1 Hoja de laurel

Utensilio necesario

- Aspas giratorias



Judiones de la granja

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(396 Cal. / por ración)

Elaboración
34 min. / 6 seg.



Ingredientes

- 110 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 80 gr. de pimiento rojo (troceado)
- 50 gr. de zanahoria
- 50 gr. de aceite de oliva
- 1 Chorizo (cortado en rodajas) aprox.
- 1 Morcilla (cortada en rodajas) aprox.
- 80 gr. de tocino entreverado
- 80 gr. de jamón serrano
- 700 gr. de agua
- 600 gr. de judiones (cocidos de bote)
- 1 Hoja de laurel
- Una pizca de sal

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* la cebolla, los ajos, el pimiento y la zanahoria. Picamos **6 seg. / Vel. 6.**
2. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula. Agregamos el aceite. Sofreímos **8 min. / 100°C / Vel. 1.**
3. Colocamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas. Echamos el chorizo, la morcilla, el tocino y el jamón. Rehogamos **3 min. / 100°C / Vel. 1.**
4. Incorporamos el agua, el laurel y la sal. Programamos **20 min. / 100°C / Vel. 1.**
5. Agregamos los judiones previamente escurridos. Programamos **3 min. / 100°C / Vel. 1.**
6. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos en la misma jarra y servimos.

Nota: Si quiere darle más consistencia al guiso, triture dos cucharadas de judiones antes de incorporarlos en el paso 5. Tenga especial cuidado al echar la sal, ya que el hueso de jamón ya lo aporta. Es preferible que una vez finalizado, compruebe y rectifique si es necesario.





Lentejas castellanas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(380 Cal. / por ración)

Elaboración
35 min. / 15 seg.

ELABORACIÓN

1. Ponemos las lentejas 3 horas antes en remojo (con agua templada). Reservamos.
2. Pelamos y troceamos los dientes de ajo introduciéndolos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* y añadimos los cominos en grano. Picamos **6 seg. / Vel. 6**.
3. Agregamos el jamón junto con el chorizo. Troceamos en **9 seg. / Vel. 7**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
4. Incorporamos el aceite. Sofreímos **5 min. / 90°C / Vel. 1**. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
5. Echamos el pimentón dulce, el tomate frito, las lentejas (enjuagadas y bien escurridas), el agua y la sal. Programamos **30 min. / 100°C / Vel. 1**.
6. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos. Apartamos y servimos.

Nota: Debido a su forma aplanada y su pequeño tamaño, las lentejas necesitan mucho menos tiempo de cocción que otras legumbres. No obstante, puede variar, dependiendo del tiempo que lleve envasada.

Ingredientes

- 350 gr. de lentejas pardinas
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceados)
- Una cucharada rasa de comino en grano
- 60 gr. de jamón serrano (cortado a tacos)
- 60 gr. de chorizo (cortado a tacos)
- 50 gr. de aceite de oliva
- Una cucharadita de pimentón dulce
- 40 gr. de tomate frito
- Sal (al gusto)
- 750 gr. de agua (para la cocción)

Utensilio necesario

- Aspas giratorias



Lentejas estofadas con verdura

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(363 Cal. / por ración)

Elaboración
35 min. / 10 seg.



Ingredientes

- 300 gr. de lentejas (pardinas)
- 60 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 40 gr. de tomate (pelado y troceado)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 700 gr. de agua (para la cocción)
- 1 Pastilla de caldo concentrado (ave o verdura)
- ½ Cucharadita de pimentón (dulce o picante)
- 40 gr. de pimienta roja de asar (cortado a taquitos)
- 60 gr. de zanahorias (peladas y cortadas a taquitos)
- 40 gr. de patatas (peladas y cortadas a taquitos)
- 40 gr. de puerro (solo la parte blanca, troceada)
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Ponemos las lentejas 3 horas antes en remojo (con agua templada). Reservamos.
2. Introducimos la cebolla junto con el ajo y el tomate en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
3. Bajamos los restos adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
4. Incorporamos el aceite. Sofreímos **5 min. / 100°C / Vel.1**.
5. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
6. Agregamos el agua, la pastilla de caldo, el pimentón, las lentejas (enjuagadas y bien escurridas), el pimienta, la zanahoria, la patata y el puerro.
7. Salpimentamos y programamos **30 min. / 100°C / Vel. 1**.
8. Finalizada la cocción retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Nota: Debido a su forma aplanada y su pequeño tamaño, las lentejas necesitan mucho menos tiempo de cocción que otras legumbres. No obstante, puede variar, dependiendo del tiempo que lleve envasada.

Tendremos en remojo las lentejas con agua templada un mínimo de 3 horas antes de realizar la elaboración.





Potaje de garbanzos

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(390 Cal. / por ración)

Elaboración
30 min. / 16 seg.

ELABORACIÓN

1. Echamos el comino, los ajos, la cebolla y el tomate. Picamos **10 seg. / Vel. 6.**
2. Bajamos los ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
3. Incorporamos el aceite. Sofreímos **6 min. / 90°C / Vel. 1.**
4. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
5. Agregamos la morcilla, el chorizo y el tocino. Rehogamos **3 min. / 90°C / Vel. 1.**
6. Añadimos la sal, la pimienta y el agua. Programamos **10 min. / 100°C / Vel. 1.**
7. Para finalizar, echamos los garbanzos (bien enjuagados y escurridos), y el pimentón. Programamos **10 min. / 100°C / Vel. 1.**
8. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Ingredientes

- ½ Cucharada de comino en grano
- 2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 50 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 100 gr. de tomate natural de lata (troceado o triturado)
- 60 gr. de aceite de oliva
- 100 gr. de morcilla (cortada a rodajas)
- 100 gr. de chorizo (cortado a rodajas)
- Un trocito de tocino entreverado
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 900 gr. de agua (para la cocción)
- ½ Cucharadita de pimentón
- 600 gr. de garbanzos (cocidos de bote)

Utensilio necesario

- Aspas giratorias



Potaje de vigilia

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(350 Cal. / por ración)

Elaboración
28 min. / 25 seg.



Ingredientes

- 200 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 70 gr. de aceite de oliva
- Una cucharadita de pimentón dulce
- 500 gr. de agua (para la cocción)
- 400 gr. de garbanzos (cocido de bote)
- 150 gr. de hojas de espinacas (brotes tiernos)
- Una hoja de laurel
- Una pizca de sal
- 300 gr. de bacalao desalado y desmigado

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Ponemos la cebolla junto con los ajos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*, picamos en **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula. A continuación programamos **8 min. / 100°C / Vel. 1**.
2. Agregamos el pimentón, cuatro cucharadas de garbanzos y tres cucharadas de agua. Mezclamos en **15 seg. / Vel. 5**.
3. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas
4. Echamos el agua junto con las espinacas, la hoja de laurel y la pizca de sal. Programamos **10 min. / 100°C / Vel. 1**.
5. Incorporamos el resto de garbanzos y el bacalao. Programamos **10 min. / 100°C / Vel. 1**.
6. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina y servimos el potaje en pequeñas cazuelitas de barro.

