



Carne & pescados





Albóndigas a la jardinera

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(396 Cal. / por ración)

Elaboración

46 min. / 35 seg.

Reposo en frío

60 minutos

ELABORACIÓN

1. Ponemos la carne picada en un cuenco. Reservamos.

Para el adobo:

2. Echamos la cebolla junto con los ajos 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.
3. Agregamos el aceite. Sofreímos en **7 min.** / **90°C** / **Vel. 1**.
4. Incorporamos el vino, la leche, la miga de pan, el huevo, la sal, el perejil picado y la pimienta. Mezclamos **15 seg.** / **Vel. 4**. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina y dejamos enfriar el adobo.
5. Aliñamos la carne mezclándola bien con el adobo y dejamos reposar una hora en el frigorífico.
6. Nos engrasamos con un poco de aceite las manos y vamos formando bolitas colocándolas en la *bandeja vaporera* (previamente engrasada). Reservamos.

Para la salsa:

7. Echamos la cebolla, el ajo, el pimiento rojo y el verde. Picamos **10 seg.** / **Vel. 6**. Bajamos los ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
8. Añadimos el aceite. Sofreímos **9 min.** / **90°C** / **Vel. 1**. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
9. Incorporamos las zanahorias, el vino, el tomate, el agua y la pastilla de caldo. Salpimentamos.
10. Ajustamos la *bandeja vaporera* sobre la jarra. Programamos **30 min.** / **100°C** / **Vel. 2**.
11. Para finalizar, retiramos las albóndigas y extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina.
12. Ponemos las albóndigas cubriéndolas con la salsa en una cazuela de barro, incorporamos los champiñones y los guisantes y damos hervor a fuego medio durante 5 u 8 minutos.
13. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

Para las albóndigas

- 600 gr. de carne picada (½ cerdo, ½ vacuno)

Para el adobo

- 160 gr. de cebolla (pelada y cortada a trozos)
- 3 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 20 gr. de aceite de oliva
- 20 gr. de vino blanco
- 20 gr. de leche
- 20 gr. de miga de pan blanco
- 1 Huevo (fresco)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Perejil picado (solo hojas)

Utensilios necesarios

- Bandeja vaporera
- Rejilla
- Aceite de oliva (para engrasar)

Para la salsa

- 100 gr. de cebolla (pelada y troceada)
 - 3 Dientes de ajo (pelados y troceados)
 - 40 gr. de pimiento rojo (troceado)
 - 40 gr. de pimiento verde (troceado)
 - 50 gr. de aceite de oliva
 - 80 gr. de zanahorias (pelada y cortada a dados)
 - 100 gr. de vino blanco
 - 150 gr. de tomate natural de lata (troceado o triturado)
 - 250 gr. de agua
 - 1 Pastilla de caldo de carne concentrada
 - Sal / Pimienta (al gusto)
 - 1 Lata de champiñones laminados (aprox. 40 gr.)
 - 1 Lata de guisantes (aprox. 40 gr.)
 - Utensilios necesarios:
 - Aspas giratorias
- Y además vamos a necesitar...**
- Olla o cazuela de barro



Albóndigas de choco con gambas

(362 Cal. / por ración)

Elaboración

27 min. / 55 seg.

Reposo

40 minutos

Freír

El tiempo que necesite



ELABORACIÓN

Para las albóndigas

- 360 gr. de choco semicongelado y troceado
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- Un buen manojo de perejil (solo hojas)
- 1 Huevo fresco
- 200 gr. de pan remojado en leche (se pesa una vez remojado)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Harina (para rebozar)

Y además necesitamos...

- Sartén honda
- Aceite de oliva para freír

Para la salsa

- 130 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 130 gr. de puerro (solo la parte blanca, cortado en rodajas)
- 80 gr. de zanahoria (pelada y troceada)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 200 gr. de caldo de pescado o fumet de marisco (ver **Fumet de marisco** en apartado **Recetas base / Caldos**).
- 120 gr. de vino blanco
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 1 Guindilla (opcional)
- Unas hebras de azafrán
- 100 gr. de gambas peladas

Y además necesitamos...

- Una cazuela de barro

1. Picamos el choco en **10 seg. / Vel. 6** (el tiempo dependerá de la pieza y los trozos que introduzcamos. Si está semicongelado será mejor, no picarlo en exceso). Sacamos y reservamos en un bol.
2. Sin lavar la jarra, ponemos los ajos, el perejil, el huevo y el pan. Salpimentamos y programamos **15 seg. / Vel. 8**.
3. Incorporamos el choco troceado y mezclamos **10 seg. / Vel. 4**, vertemos en un bol y terminamos de mezclar con la ayuda de la espátula. Vamos formando las albóndigas y pasándolas por harina.
4. Freímos las albóndigas por tandas, dorándolas por ambos lados. Retiramos y reservamos.

Para la salsa:

5. Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* la cebolla, el puerro y la zanahoria. Picamos en **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
6. Agregamos el aceite. Sofreímos **12 min. / 90°C / Vel. 1**.
7. Incorporamos el resto de ingredientes (menos las gambas). Programamos **15 min. / 100°C / Vel. 1**.
8. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejando reposar la salsa de 30 a 40 minutos.
9. Volvemos a colocar la jarra retirándole la hoja de laurel. Trituramos **10 seg. / Vel. 7**.
10. Colocamos las albóndigas en una tartera o cazuela de barro, vertemos la salsa por encima y agregamos las gambas peladas. Rectificamos en sal (si lo cree conveniente) y damos un hervor a fuego medio de 4 a 5 minutos. Retiramos y servimos.

Nota: Puede sustituir el caldo de pescado o fumet de marisco por la misma cantidad de agua + 1 Pastilla de caldo de pescado.



Albóndigas de merluza con langostinos

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(250 Cal. / por 100 gr.)

Elaboración
48 min. / 36 seg.

Reposo en frío
30 minutos



ELABORACIÓN

1. Limpiamos los filetes de merluza de espinas y pieles. Reservamos.
2. Pelamos los langostinos, reservamos su carne, y con las cáscaras, elaboramos el fumet de marisco según receta base. Una vez finalizado, filtramos el caldo y reservamos.

Para las albóndigas:

3. Ponemos el ajo y el perejil en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos en **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
4. Añadimos la merluza troceada y la mitad de la carne de los langostinos. Programamos **8 seg. / Vel. 6**.
5. Agregamos la miga de pan (desmenuzándola con las manos), el huevo y la leche. Salpimentamos y mezclamos **8 seg. / Vel. 6**. Extraemos la masa colocándola sobre un bol, metiéndola de 20 a 30 minutos en el frigorífico para que adquiera mayor consistencia.
6. Untamos con un poco de aceite el recipiente vaporera y vamos formando las albóndigas colocándolas sobre la bandeja y la rejilla. Reservamos.

Para la salsa:

7. Ponemos la cebolla junto con los ajos, el perejil y el aceite en la jarra *Mastermix Plus*. Picamos en **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
8. Seguidamente, sofreímos en **9 min. / 90°C / Vel. 1**.
9. Añadimos el tomate, la harina y el azúcar. Programamos **6 min. / 90°C / Vel. 2**.
10. Incorporamos el vino blanco y disipamos durante **5 min. / 100°C / Vel. 5**.
11. Agregamos el fumet de marisco (500 gr.), el que sobre, podemos congelarlo para posteriores elaboraciones. Ajustamos la *bandeja vaporera* con las albóndigas sobre la tapa. Programamos **28 min. / 100°C / Vel. 2**.
12. Finalizada la cocción, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, pasamos las albóndigas a una tartera, cubrimos con la salsa y echamos la otra mitad de los langostinos, dándoles un hervor de 2 a 3 minutos.
13. Apartamos, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Ingredientes

- 500 gr. de merluza (peso limpio de piel y espinas)
- 300 gr. de langostinos (crudos)
- 500 gr. de fumet de marisco (ver **Fumet de marisco** en apartado **Recetas base / Caldos**)

Para las albóndigas

- 5 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- Un ramillete de perejil fresco (solo hojas)
- 80 gr. de miga de pan blanco
- 1 Huevo fresco
- 15 gr. de leche
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilio necesario

- Bandeja vaporera
- Aceite para engrasar vaporera

Para la salsa

- 150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 5 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- Un ramillete de perejil fresco (solo hojas)
- 30 gr. de aceite de oliva
- 200 gr. de tomate natural de lata (troceado o triturado)
- 10 gr. de harina de trigo
- Una pizca de azúcar
- 100 gr. de vino solera
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 500 gr. de fumet de marisco

Y además necesitamos...

- Olla o tartera



Alitas de pollo al ajillo

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(520 Cal. / por ración)

Elaboración

55 min. / 10 seg.

Ingredientes

- 150 gr. de ajo (Mitad pelados y troceados, y la otra mitad enteros con piel y un corte transversal)
- 90 gr. de aceite de oliva
- 800 gr. de alitas de pollo (limpias y cortadas en dos)
- Una cucharadita colmada de orégano (seco de bote)
- 150 gr. de vino blanco
- 130 gr. de agua
- 1 Pastilla de caldo de ave
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilios necesarios

- Aspas giratorias
- Cestillo



ELABORACIÓN

1. Pelamos y troceamos la mitad de los ajos (75 gr.). Reservamos el resto sin pelar y con un corte transversal.
2. Introducimos los ajos troceados en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
3. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
4. Incorporamos el aceite. Sofreímos **8 min. / 100°C / Vel. 1**.
5. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
6. Agregamos el pollo, el orégano y el resto de los ajos. Rehogamos durante **12 min. / 100°C / Vel. 1**.
7. Añadimos el vino, el agua, la pastilla de caldo (desmenuzada con las manos), la hoja de laurel y salpimentamos. Programamos **35 min. / 100°C / Vel. 1**. Sustituimos el cubilete por el *cestillo* colocándolo encima de la tapa a fin de que evapore de una forma más fluida.
8. Finalizada la función, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, vertemos sobre una fuente y servimos.

Nota: Si desea que el pollo tenga un aspecto más dorado y crujiente, una vez hayamos finalizado el programa, introducimos la carne con toda su salsa en una fuente refractaria y horneamos a 180°C de temperatura durante 10 minutos.





Alitas de pollo en salsa de soja, limón y miel

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(530 Cal. / por ración)

Reposo

10 - 12 horas

Elaboración

20 segundos

Horneado

25 - 30 minutos

ELABORACIÓN

1. Colocamos las alitas limpias y troceadas en un recipiente hondo. Reservamos.

Para la maceración:

2. Echamos los ajos 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 la miel, la salsa de soja, el zumo de limón, el aceite, el jengibre y salpimentamos. Mezclamos **10 seg. / Vel. 6**.
5. Vertemos la salsa sobre las alitas mezclándolas bien, de tal manera, que las cubra y queden bien impregnadas. Introducimos en el frigorífico, tapándola con film transparente y dejamos que macere toda la noche.
6. Precalentamos el horno a 180°C de temperatura.
7. En una cazuela de barro o recipiente refractario, echamos las alitas junto con la salsa de maceración.
8. Horneamos de 25 a 30 minutos, hasta que comprobemos que empiezan a dorarse y nos queden con la piel crujiente.
9. Retiramos y servimos.

Ingredientes

- 1 ½ Kg. de alitas de pollo (limpias, despuntadas y cortadas en 2 partes)*

*(Para la elaboración de esta receta, debemos dejar en maceración las alitas durante toda la noche)

Para la maceración

- 8 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 80 gr. de miel
- 80 gr. de salsa de soja
- 60 gr. de zumo de limón
- 60 gr. de aceite de oliva
- ½ Cucharadita de jengibre en polvo
- Sal / Pimienta negra (al gusto)

Y además necesitamos...

- Cazuela de barro o recipiente refractario



Atún a la mediterránea

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(396 Cal. / por ración)

Elaboración
20 minutos



Ingredientes

- 800 gr. de lomo de atún (cortado a daditos)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Una cucharadita de orégano seco de bote

Utensilio necesario

- Cestillo
- Una pizca de aceite (para engrasar el cestillo)

Para la salsa

- 40 gr. de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- Una cucharada de orégano (seco en hojas)
- 400 gr. de tomates maduros (pelados y troceados)
- 50 gr. de agua
- 10 gr. de alcaparras (bien escurridas)
- 10 gr. de aceitunas (verdes, sin hueso)
- Sal (al gusto)

ELABORACIÓN

1. Cortamos el atún a trozos iguales. Mezclamos la sal, la pimienta y el orégano. Salpimentamos con esta mezcla los trozos de atún
2. Engrasamos el *cestillo* con la ayuda de una brocha de silicona e introducimos el atún. Reservamos.

Para la salsa:

3. Ponemos el aceite junto con los ajos y el orégano en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Sofreímos **5 min. / 90°C / Vel. 1.**
4. Incorporamos el tomate, el agua, las alcaparras, las aceitunas y la sal. Introducimos el *cestillo* con el atún en el interior de la jarra. Programamos **15 min. / 100°C / Vel. 1.**
5. Finalizada la cocción, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina y con la muela de la espátula destinada a este uso, extraemos el *cestillo*.
6. Colocamos el atún sobre una fuente y vertemos por encima la salsa. Servimos inmediatamente.



Atún marinado en salsa de soja y miel

INGREDIENTES PARA

6-8

PERSONAS

(397 Cal. / por porción)

Reposo

5 - 6 horas

Elaboración

25 segundos

Plancha o sartén

El tiempo que necesite

ELABORACIÓN

1. Preparamos y disponemos los solomillos sobre una fuente honda de cristal. Reservamos. (No es necesario salpimentarlo, ya que luego con la marinada absorberá y cogerá el sabor de todos los ingredientes).

Para la marinada:

2. Ponemos los ajos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
3. Incorporamos todos los demás ingredientes por el orden establecido en la receta. Mezclamos **15 seg. / Vel. 5**.
4. Echamos la marinada por encima del atún, de manera que nos queden los lomos bien impregnados.
5. Dejamos marinar de 5 a 6 horas.
6. Finalizado el tiempo, escurrimos el atún y secamos con papel absorbente.

Para asar el atún:

7. En una sartén o plancha antiadherente vamos colocando los filetes de atún, cocinándolo de 2 a 3 minutos por cada lado.

Ingredientes

- 8 solomillos de atún rojo (cortado en filetes gruesos)

Para la marinada

- 4 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- Seis cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharadita de curry
- ½ Cucharadita de pimentón dulce
- Dos cucharadas de miel
- Tres cucharadas de soja
- Cinco cucharadas de zumo de limón
- Sal / Pimienta (al gusto)

Y además necesitamos...

- Plancha o sartén para asar



Bacalao al pil pil

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(386 Cal. / por ración)

Elaboración
19 minutos



Ingredientes

- 4 Lomos de bacalao desalado, en su punto se sal (aprox. 800 gr.)
- 150 gr. de agua (para cocer el bacalao)

Y además necesitamos...

- Una cazuela con tapa

Para la salsa

- 200 gr. de aceite de oliva virgen extra
- 30 gr. de dientes de ajo (pelados y laminados)
- 1 Guindilla (opcional)
- Una pizca de sal gruesa
- Perejil seco de bote (al gusto)

ELABORACIÓN

1. En una olla plana o cazuela, colocamos los lomos de bacalao con la piel hacia abajo, echamos el agua, tapamos con una tapadera y cocemos a fuego lento durante unos minutos.
2. Reservamos el agua de la cocción y dejamos los lomos en la cazuela.

Para la salsa:

3. Ponemos el aceite en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Programamos **8 min. / 90°C / Vel. 1**.
4. Agregamos los ajos laminados y la guindilla. Rehogamos **7 min. / 100°C / Vel. 1**. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina.
5. Filtramos el aceite dejándolo templar y dividimos los ajos laminados en dos partes (una será para la elaboración de la salsa, y el resto se colocará sobre los lomos de bacalao).
6. Echamos sin lavar la jarra 50 gr. de agua (de la cocción del bacalao) y agregamos la mitad de los ajos laminados. Trituramos **2 min. / Vel. 5**.
7. A continuación, vamos a emulsionar la salsa; para ello, programamos **2 min. / Vel. 4** y vamos incorporando el aceite poco a poco con el cubilete puesto a través del bocal de la tapadera.
8. Finalizada la función, observamos la consistencia de la salsa (si nos queda muy espesa, podemos clarificarla añadiendo un poco de agua de la cocción del bacalao).
9. Sazonamos y vertemos la salsa en la cazuela sobre los lomos de bacalao, espolvoreamos con el perejil y damos un hervor de 3 minutos a fuego lento.
10. Colocamos las láminas de ajo que teníamos reservados y la guindilla picada finamente. Servimos inmediatamente.





Bacalao con almejas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(306 Cal. / por ración)

Elaboración
25 min. / 15 seg.

ELABORACIÓN

1. Ponemos las almejas en un bol con agua y sal durante 1 hora, para que así suelten la arenilla. Salpimentamos los lomos de bacalao por ambos lados.
2. Engrasamos con un poco de aceite la *bandeja vaporera* y la *rejilla*.
3. Colocamos las almejas en la *bandeja vaporera* (bien limpias y escurridas), ponemos sobre la *rejilla* los lomos de bacalao. Reservamos.

Para la salsa:

4. Echamos los dientes de ajo, el perejil y el aceite. Sofreímos **4 min. / 90°C / Vel. 4**.
5. Agregamos el vino junto con el agua. Ajustamos la *bandeja vaporera* y seleccionamos Función **VAPOR / 20 min. / 110°C / Vel. 2**.
6. Finalizada la cocción, extraemos la *bandeja vaporera* y retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Vertemos las almejas sobre una fuente y ponemos los lomos encima. Retiramos y reservamos.
7. Volvemos a colocar la jarra, agregamos a la salsa la harina, salpimentamos y mezclamos **15 seg. / Vel. 5**.
8. Salseamos por encima los lomos y las almejas. Espolvoreamos con perejil y servimos.

Nota: El tiempo de cocción puede variar según el tamaño y el grosor de los lomos de bacalao.

Ingredientes

- 400 gr. de almejas finas
- 4 Lomos de bacalao (aprox. 600 gr.)
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilios necesarios

- Bandeja vaporera
- Una pizca de aceite (para engrasar la vaporera)
- Rejilla

Para la salsa

- 6 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- Un ramillete de perejil (solo hojas)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 40 gr. de vino blanco
- 40 gr. de agua
- Sal / Pimienta (al gusto)
- ½ Cucharada de harina



Bacalao con sanfaina

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(389 Cal. / por ración)

Elaboración
48 min. / 38 seg.



Ingredientes

- 220 gr. de calabacín (sin pelar y troceado)
- 220 gr. de berenjenas (sin pelar y troceado)
- 230 gr. de pimientos rojos de asar (limpios y troceados)
- 200 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 100 gr. de aceite de oliva
- 400 gr. de tomate natural de lata (triturado o troceado)
- 100 gr. de tomate frito
- Una cucharadita de sal
- Una cucharadita de azúcar
- ½ Cucharadita de pimentón
- 4 Lomos de bacalao (en su punto de sal)
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilio necesario

- Aspas giratorias
- Bandeja vaporera
- Aceite (para engrasar la vaporera)

ELABORACIÓN

1. Ponemos el calabacín en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **8 seg. / Vel. 6**. Retiramos y reservamos.
2. Sin lavar la jarra, introducimos las berenjenas. Picamos **10 seg. / Vel. 6**. Retiramos y reservamos junto al calabacín.
3. Introducimos los pimientos. Picamos **10 seg. / Vel. 6**. Retiramos y reservamos en otro cuenco.
4. Echamos las cebollas, picándolas en **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los restos adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
5. Incorporamos el aceite. Sofreímos **8 min. / 100°C / Vel. 1**.
6. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
7. Agregamos los pimientos. Programamos **7 min. / 90°C / Vel. 1**.
8. Añadimos el calabacín y las berenjenas. Programamos **8 min. / 90°C / Vel. 1**.
9. Para finalizar, incorporamos el tomate natural, el tomate frito, la sal, el azúcar y el pimentón.
10. Engrasamos con un poco de aceite la rejilla de la *bandeja vaporera*, colocando los lomos de bacalao salpimentados por ambas caras.
11. Ajustamos la *bandeja vaporera* sobre la tapadera. Programamos **25 min. / 110°C / Vel. 2**.
12. Finalizada la función, retiramos la jarra junto con la fuente vaporera y servimos el pescado sobre el lecho de verduras.

Nota: El tiempo para la elaboración del pescado, dependerá del grosor de las rodajas. No abra la tapadera de la *bandeja vaporera* mientras se está cocinando.



Bacalao en salsa de pimiento de piquillo

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(369 Cal. / por ración)

Elaboración
31 minutos

ELABORACIÓN

1. Engrasamos la *bandeja vaporera*, salpimentamos los lomos de bacalao y colocamos encima. Reservamos.

Para la salsa:

2. Echamos el aceite en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Programamos **4 min. / 90°C / Vel. 1.**
3. Agregamos la cebolla, el ajo, el pimiento verde, la zanahoria, los tomates y salpimentamos al gusto.
4. Ajustamos la *bandeja vaporera* sobre la tapa con el bacalao. Programamos **25 min. / 110°C / Vel. 2.**
5. Finalizada la función, extraemos la *bandeja vaporera*, colocando el bacalao sobre una fuente. Reservamos.
6. Incorporamos a la salsa los pimientos de piquillo y rectificamos en sal. Programamos **2 min. / Vel. 5.**
7. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina.
8. Vertemos la salsa en platos individuales y colocamos los lomos encima, adornándolos con unos pimientos de piquillo cortados en tiras. Servimos.

Ingredientes

- 4 Lomos de bacalao desalado (aprox. 800 gr.)

Para la salsa

- 50 gr. de aceite de oliva
- 180 gr. de cebolla (cortada a trozos)
- 1 Diente de ajo (pelado y troceado)
- 80 gr. de pimiento verde (aprox. un pimiento)
- 80 gr. de zanahoria (pelada y cortada en rodajas)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 400 gr. de tomates rojos (pelados y troceados)
- 3 ó 4 pimientos de piquillo (para la salsa)
- 1 ó 2 pimientos de piquillo (para adornar)

Utensilio necesario

- Bandeja vaporera
- Aceite (para engrasar la bandeja vaporera)



Brandada de bacalao a la nata

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(410 Cal. / por ración)

Tiempo en remojo
Mínimo 8 horas

Elaboración
8 min. / 15 seg.



Ingredientes

- 500 gr. de bacalao (desalado sin piel ni espinas)
- 150 gr. de aceite de oliva (suave)
- 30 gr de ajos (pelados y troceados)
- 1 Cayena o guindilla
- 50 gr. de nata (para cocinar)
- Pimienta blanca (recién molida)
- Sal (compruebe primero el punto de sal y si la necesita realmente)

Otros ingredientes

- 4 Rebanadas de pan tostadas
- 1 Diente de ajo
- Un chorreón de aceite
- Una cucharada de perejil picado

ELABORACIÓN

1. Tendremos el bacalao en remojo al menos 8 horas antes de la elaboración, cambiándole el agua al menos dos o tres veces.
2. Escurrimos el bacalao, secándolo bien con papel absorbente de cocina o una servilleta limpia. Desmigamos y reservamos.
3. Ponemos el aceite en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*, incorporamos los ajos y la cayena. Sofreímos **6 min. / 100°C / Vel. 4**.
4. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
5. Agregamos el bacalao. Rehogamos **1 min. / 90°C / Vel. 4**.
6. A continuación programamos **1 min / Velocidad Progresiva 4 - 5**.
7. Añadimos la nata y la pimienta blanca. Mezclamos **15 seg. / Vel. 5** (la crema tiene que quedar consistente y homogénea, si no es así programamos unos segundos más).
8. Rectificamos en sal si lo cree necesario y retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina.
9. Emplastamos en cazuelitas de barro (si lo desea, introduzca las cazuelitas en el horno previamente precalentado en posición grill y hornee el bacalao unos minutos).

Otros ingredientes:

10. Tostamos las rebanadas de pan, la untamos con el diente de ajo por toda su superficie y rociamos con aceite de oliva.
11. Servimos el bacalao con perejil picado y acompañada con el pan aromatizado en ajo.





Cazón con tomate

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(365 Cal. / por ración)

Elaboración
24 min. / 10 seg.

ELABORACIÓN

1. Cortamos el cazón a taquitos y secamos bien con papel absorbente de cocina. Salpimentamos y enharinamos.
2. En una sartén ponemos el aceite (40 gr.) y freímos los taquitos de cazón por ambos lados. Retiramos el cazón y reservamos el aceite.

Otros ingredientes:

3. Ponemos la cebolla, el ajo, el comino y el pimiento en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
4. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula. Añadimos el aceite (que teníamos reservados de freír el cazón). Sofreímos **4 min. / 100°C / Vel. 1**.
5. Colocamos el protector de cuchillas. Incorporamos el tomate, el laurel, el azúcar y la sal. Programamos **20 min. / 100°C / Vel. 2**. (Sustituimos el cubilete por el *cestillo*).
6. Finalizada la función, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, vertemos la salsa sobre el cazón y servimos.

Ingredientes

- 500 gr. de cazón (cortado a taquitos)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Harina (para enharinar)
- 40 gr. de aceite (para freír)

Otros ingredientes

- 150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- ½ Cucharadita de comino en grano
- 80 gr. de pimiento verde
- 900 gr. de tomate natural de lata (troceado o triturado)
- 1 Hoja de laurel
- Una cucharadita de azúcar
- Sal

Utensilio necesario

- Protector de cuchillas
- Cestillo



Cazón en amarillo

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(396 Cal. / por ración)

Elaboración
40 min. / 10 seg



Ingredientes

- 150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- ½ Cucharadita de comino en grano
- 3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 40 gr. de aceite de oliva
- 300 gr. de agua
- 1 Pastilla de caldo concentrado de pescado
- 100 gr. de vino
- Colorante alimenticio
- Sal / Pimienta (al gusto)

Otros ingredientes

- 500 gr. de patatas (limpias, peladas y troceadas)
- 150 gr. de guisantes en conserva
- 800 gr. de cazón (cortado a tacos)

Utensilios necesarios

- Cestillo
- Bandeja vaporera

ELABORACIÓN

1. Ponemos la cebolla junto con el comino y los ajos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
2. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula y añadimos el aceite. Sofreímos **6 min. / 100°C / Vel. 1**.
3. Incorporamos el agua, la pastilla de caldo, el vino y el colorante. Salpimentamos.

Otros ingredientes:

4. Colocamos las patatas y los guisantes en el *cestillo*, introduciendo en el interior de la jarra. Programamos **12 min. / 100°C / Vel. 1**.
5. Mientras vamos colocando el cazón en la *bandeja vaporera* (previamente engrasada). Reservamos.
6. Finalizada la función, colocamos la *bandeja vaporera* sobre la tapa y volvemos a programar **22 seg. / 110°C / Vel. 3**.
7. Retiramos la *bandeja vaporera* colocando el cazón en una cazuela. Extraemos el *cestillo* con las patatas y los guisantes, vertiendo sobre el cazón. Añadimos la salsa de la jarra y mezclamos bien todos los ingredientes.
8. Rectificamos en sal si lo cree conveniente y servimos.



Conejo a las finas hierbas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(245 Cal. / por ración)

Elaboración
96 minutos



ELABORACIÓN

1. Limpiamos y troceamos el conejo. Reservamos y ponemos a escurrir en una fuente.

Para la maceración:

2. Ponemos el aceite junto con los ajos y el perejil en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Rehogamos **6 min. / 90°C / Vel. 4**.
3. Agregamos el orégano, el romero, el tomillo, el comino y el laurel. Salpimentamos y añadimos el vino. Dejamos reposar la maceración en la jarra unos minutos.
4. Introducimos el conejo en la bolsa de hornear y echamos la maceración con la pastilla de caldo. Cerramos bien la bolsa (según norma del fabricante).
5. Echamos el agua en la jarra y ajustamos la *bandeja vaporera*, colocamos el conejo (dentro de la bolsa) en el interior de la bandeja. Seleccionamos Función **VAPOR / 45 min. / 120°C / Vel. 2**.
6. Finalizada la función, damos la vuelta a la bolsa pinchándole con un tenedor algunos orificios y volvemos a seleccionar Función **VAPOR / 45 min. / 120°C / Vel. 2**.
7. Retiramos la *bandeja vaporera*, abrimos la bolsa de asar, vertemos sobre una fuente y servimos.

Nota: Podemos aprovechar la bandeja vaporera, situar la rejilla en el interior de la bandeja y cocer algunas verduras que servirán como guarnición.

Si desea una carne más crujiente y quiere reducir un poco la salsa, ponemos el conejo una vez terminada la función sobre una fuente de hornear.

Introducimos en el horno de 5 a 10 minutos a 200°C.

Ingredientes

- 1 Conejo (limpio y troceado) aproximadamente de 1.000 a 1.200 gr.)

Para la maceración

- 70 gr. de aceite de oliva
- 8 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 1 Ramillete de perejil (solo hojas)
- Una cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita de romero
- ½ Cucharadita de tomillo de campo
- ½ Cucharadita de comino en grano (recién machacado)
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 100 gr. de vino solera
- 1 Pastilla de caldo concentrado de carne
- 1.500 gr. de agua (para la cocción)

Y además necesitamos...

- Bolsa especial para asados

Utensilio necesario

- Bandeja vaporera



Costillas de cerdo en salsa barbacoa

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(260 Cal. / por ración)

Elaboración
8 min. / 25 seg.

Horneado
35 - 40 min.



Ingredientes

- 1.500 gr. de costillas de cerdo (cortada a palitos)

Salsa barbacoa

- 3 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 60 gr. de aceite de oliva
- 150 gr. de salsa de tomate o ketchup
- 100 gr. de caldo de carne (o una pastilla de caldo disuelta en agua)
- Zumo de ½ limón
- Una cucharadita de mostaza
- ½ Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita de pimienta negra
- ½ Cucharadita de salsa tabasco
- Una cucharadita de tomillo (seco en hojas)
- Una cucharadita de orégano (seco en hojas)

Y además necesitamos...

- Fuente de barro o cazuela refractaria

ELABORACIÓN

1. Limpiamos las costillas de pieles y grasas. Reservamos.
2. Precalentamos el horno a 200°C de temperatura.

Salsa barbacoa:

3. Ponemos los ajos y las cebollas en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
4. 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**.
5. Incorporamos el resto de los ingredientes por el orden establecido. Programamos **15 seg. / Vel. 5**.
6. Bajamos la temperatura del horno a 180°C de temperatura.
7. Colocamos las costillas en una fuente refractaria. Vertemos la salsa por encima y horneamos de 35 a 40 minutos.

Nota: El tiempo de asado dependerá del grosor de las costillas. Observe que queden crujientes por fuera pero jugosas por dentro.





Fiambre de pollo

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(296 Cal. / por ración)

Reposo
15 - 20 min.

Elaboración
38 segundos

Horneado
55 - 60 min.

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 200°C, introduciendo un recipiente refractario con agua.
2. Ponemos en nuestra *Mastermix Plus* los ajos junto con el perejil. Picamos **10 seg. / Vel. 6**. Bajamos los restos adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
3. Agregamos los taquitos de pechuga y jamón york cocido. Programamos **14 seg. / Vel. 7**.
4. Incorporamos el aceite y los huevos. Salpimentamos y mezclamos **14 seg. / Vel. 5**. Dejamos reposar la mezcla de 15 a 20 minutos.
5. Rellenamos un molde (previamente engrasado) con la mitad de la mezcla. Colocamos en el centro, y a lo largo, los huevos cocidos. Cubrimos con el resto de la mezcla y apretamos bien, intentando rellenar todos los huecos. Cubrimos con papel sulfurizado.
6. Introducimos con mucho cuidado el molde en el recipiente con agua (que habíamos introducido en el horno). El agua tiene que cubrir $\frac{3}{4}$ partes del molde.
7. Horneamos de 55 a 60 minutos.
8. Finalizamos el horneado, dejamos enfriar, cortamos en rodajas y servimos. Se puede acompañar de ensalada, arroz cocido o patatas fritas.

Ingredientes

- 2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- Un ramillete de perejil (solo hojas)
- 600 gr. de pechuga de pollo (deshuesada y cortada a taquitos)
- 280 gr. de jamón cocido (cortado a taquitos)
- 20 gr. de aceite de oliva suave
- 2 Huevos medianos (frescos)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 3 Huevos cocidos (para el relleno)

Y además necesitamos...

- Recipiente refractario (mayor que el molde Plum Cake)
- Molde tipo Plum Cake



Magro en salsa

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(470 Cal. / por ración)

Elaboración
53 min. / 12 seg.



Ingredientes

- 700 gr. de carne de cerdo (cortada a tacos pequeños)
- 200 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 100 gr. de pimientos (troceados)
- 5 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 180 gr. de zanahorias (peladas y troceadas)
- 100 gr. de aceite de oliva
- Romero, tomillo, pimienta (al gusto)
- 20 gr. de vinagre
- 100 gr. de vino blanco
- 1 Pastilla de caldo (concentrado de carne)
- Sal (al gusto)

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Limpiamos la carne de pieles, tendones y grasas (cortándola a tacos regulares no demasiado grandes). Reservamos.
2. Ponemos en la jarra la cebolla, el pimiento, el ajo y las zanahorias. Picamos **12 seg. / Vel. 6**.
3. Bajamos los ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
4. Echamos el aceite. Sofreímos **8 min. / 100°C / Vel. 1**. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas.
5. Incorporamos la carne, las especies, el vinagre, el vino, la pastilla de caldo y la sal. Programamos **45 min. / 100°C / Vel. 1**.
6. Finalizado el programa, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, vertemos la carne sobre una fuente y servimos.

Nota: Podemos servir este plato con guarnición de patatas o verduras al vapor, que se hacen al mismo tiempo sustituyendo el cubilete y ajustando sobre la tapa la *bandeja vaporera*.



Merluza a la marinera

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(396 Cal. / por ración)

Reposo
1 hora

Elaboración
30 min. / 20 seg.

ELABORACIÓN

1. Cubrimos las almejas con agua fría y una cucharadita de sal; así las tendremos aproximadamente 1 hora para que suelten toda la arenilla.
2. Cortamos las rodajas de merluza no demasiado delgadas (con la cola y la cabeza podemos realizar el caldo de pescado. (Ver **Fumet de pescado** en apartado **Recetas base / Caldos**).
3. Colocamos las rodajas de merluza junto con las gambas en una fuente. Reservamos.

Para el adobo:

4. Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* los dientes de ajo junto con un buen manojo de perejil fresco, el aceite, la sal y la pimienta. Picamos **10 seg. / Vel. 6**.
5. Embadurnamos la merluza por ambas caras con el adobo, colocándola sobre la *bandeja vaporera* (previamente engrasada). Reservamos.
6. Colocamos las almejas bien enjuagadas y escurridas en el *cestillo* junto con las gambas. Reservamos.

Para la salsa:

7. Sin lavar la jarra, introducimos los ajos, el puerro troceado y el aceite. Picamos en **10 seg. / Vel. 6**.
8. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula. Sofreímos **8 min. / 90°C / Vel. 1**.
9. Añadimos la harina. Rehogamos **2 min. / 90°C / Vel. 2**.
10. Incorporamos el vino, el azafrán, el caldo de pescado y la hoja de laurel.
11. Ajustamos la *bandeja vaporera* con el pescado sobre la tapa de la jarra de nuestra *Mastermix Plus*. Programamos **10 min. / 110°C / Vel. 2**.
12. Finalizada la función, abrimos la tapa y colocamos el *cestillo* con las almejas y las gambas en el interior de la jarra, volvemos a ajustar la *bandeja vaporera* y programamos **10 min. / 110°C / Vel. 2**.
13. Retiramos la *bandeja vaporera* y el *cestillo*.
14. Colocamos las rodajas de merluza sobre una fuente incorporándole las almejas y las gambas. Rociamos con la salsa y servimos.

Ingredientes

- 250 gr. de almejas
- 4 Rodajas de merluza (en rodajas gruesas)
- Agua / Sal
- 200 gr. de gambas peladas

Para el adobo

- 4 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- Un ramillete de perejil fresco (solo hojas)
- 50 gr. de aceite de oliva
- Sal / Pimienta (al gusto)

Para la salsa

- 3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
- 80 gr. de puerro (solo la parte blanca)
- 35 gr. de aceite de oliva
- ½ Cucharada de harina
- 60 gr. de vino blanco
- Una pizca de azafrán o colorante alimenticio
- 300 gr. de caldo de pescado (ver **Fumet de pescado** en apartado **Recetas base / Caldos**)

- Una hoja de laurel

Utensilios necesarios

- Bandeja vaporera
- Cestillo
- Aceite (para engrasar los recipientes)



Merluza al ajillo rellena de gambas

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(299 Cal. / por ración)

Elaboración
20 min. / 15 seg.



Ingredientes

- 8 Lomos de merluza (libre de piel y espinas)
- Sal / Pimienta (al gusto)

Para el relleno

- 150 gr. de gambas (limpias, peladas y picadas)
- 8 ó 10 palitos de cangrejo (picados)
- 1.200 gr. de agua (para la cocción)

Utensilio necesario

- Bandeja vaporera
- Aceite (para engrasar vaporera)

Para la salsa

- 40 gr. de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- Un ramillete de perejil (solo hojas)
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta (recién molida)

ELABORACIÓN

1. Colocamos los lomos sobre una superficie plana de trabajo, pasamos el rodillo con mucho cuidado para no romperlo, dejándolo lo más plano posible. Salpimentamos por ambas caras. Reservamos.

Para el relleno:

2. Rellenamos el pescado con las gambas y los palitos de cangrejo, envolviéndolos en film transparente, dejándolos bien prietos y anudando los extremos.
3. Echamos el agua en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* y ajustamos la *bandeja vaporera*.
4. Colocamos sobre la *rejilla* los lomos de merluza rellena. Seleccionamos Función **VAPOR / 20 min. / 120°C / Vel. 2**. Finalizada la cocción, retiramos la *bandeja vaporera* y dejamos reposar unos minutos.
5. Desenvolvemos los rollitos de merluza colocándolos sobre una fuente o plato llano. Reservamos.

Para la salsa:

6. Echamos el aceite junto con los dientes de ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Emulsionamos **15 seg. / Vel.4**.
7. Salseamos la merluza y servimos.

Nota: El tiempo de cocción irá en función al tamaño y grosor del pescado.





Pollo a las finas hierbas

INGREDIENTES PARA **2** PERSONAS

(296 Cal. / por ración)

Maceración y reposo
1 hora

Elaboración
50 min. / 20 seg.

ELABORACIÓN

1. Limpiamos de pieles y grasas las pechugas, cortamos en filetes y seguidamente troceamos en tiras. Reservamos.

Para macerar:

2. Ponemos el aceite en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*, junto con todos los ingredientes de la maceración por el orden establecido en la receta. Mezclamos en **20 seg. / Vel. 5**.
3. Introducimos el pollo en la bolsa de hornear, vertemos la maceración dentro, cerramos la bolsa, mezclamos y movemos bien para que se impregne la carne con todos los ingredientes.
4. Introducimos en el frigorífico y dejamos reposar una hora.
5. Echamos en la jarra el agua (1.000 gr.) y ajustamos la *bandeja vaporera*. Seleccionamos Función **VAPOR 10 min. / 120°C / Vel. 2**.
6. Introducimos la bolsa en el fondo de la *bandeja vaporera*. Seleccionamos Función **VAPOR / 20 min. / 120°C / Vel. 2**. Finalizado el programa, damos la vuelta a la bolsa y volvemos a seleccionar Función **VAPOR / 20 minutos** a la misma temperatura y velocidad.
7. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos en el interior de la bolsa, vertemos el pollo sobre una fuente y servimos.

Nota: Si nos gusta el pollo con un aspecto dorado y crujiente, una vez finalizado el programa, vertemos sobre una fuente refractaria y gratinamos unos minutos a horno fuerte hasta que tome color.

Ingredientes

- 800 gr. de pechuga de pollo (fileteada y cortada a tiras)

Para macerar

- 70 gr. de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Una cucharadita de tomillo (seco de bote)
- Una cucharadita de orégano (seco de bote)
- ½ Cucharadita de romero (seco de bote)
- Una cucharada de curry en polvo
- 1 Hoja de laurel
- 15 gr. de harina de trigo
- 50 gr. de coñac o vino solera
- 1 Pastilla de caldo de carne
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilio necesario

- bandeja vaporera

Y además necesitamos...

- Bolsa de hornear
- Agua para la cocción (1.000 gr.)



Pollo tikka masala

INGREDIENTES PARA **2** PERSONAS

(110 Cal. / por 100 gr.)

Elaboración
29 min. / 10 seg



Ingredientes

- 1 Diente de ajo (pelado y troceado)
- 200 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 100 gr. de pimiento verde (despipado y troceado)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 700 gr. de pechuga de pollo (limpia de piel y cortada a tiras)
- Sal (al gusto)
- Una cucharada de curry en polvo
- 180 gr. de nata líquida o leche evaporada
- 180 gr. de tomate frito
- Una pizca de comino en polvo

Utensilio necesario

- Aspas giratorias

ELABORACIÓN

1. Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* el ajo, la cebolla y el pimiento. Picamos **10 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 **8 min. / 100°C / Vel. 1** (sin cubilete).
4. Ajustamos las *aspas giratorias* sobre las cuchillas. Incorporamos el pollo y la sal. Programamos **10 min. / 100°C / Vel. 1.**
5. Añadimos el curry. Mezclamos **1 min. / 100°C / Vel. 1.**
6. Incorporamos la nata, el tomate y el comino. Programamos **10 min. / 100°C / Vel. 1.**
7. Retire la jarra del cuerpo principal de la máquina y sirva.

Nota: Este pollo se suele acompañar con arroz cocido (en este caso la cantidad puede ser para cuatro comensales).





Rollitos de merluza al vapor

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(269 Cal. / por ración)

Maceración
60 minutos

Elaboración
23 minutos

ELABORACIÓN

1. En un bol, colocamos los lomos y maceramos durante 1 hora con el orégano, el limón, la pimienta y el aceite de oliva. Reservamos.
2. Pelamos y cortamos las zanahorias junto con el puerro.
3. Finalizado el tiempo de maceración, enrollamos los lomos junto con las zanahorias y el puerro, cerrándolos con la ayuda de un palillo. Reservamos.
4. Colocamos la *bandeja vaporera* sobre la tapa de nuestra *Mastermix Plus* y seleccionamos Función **VAPOR / 10 min. / 120°C / Vel. 2**.
5. A continuación, incorporamos los rollitos de merluza, las aceitunas y la cebolleta sobre la *bandeja vaporera*.
6. Volvemos a seleccionar Función **VAPOR / 13 min. / 120°C / Vel. 2**.
7. Finalizada la función, comprobamos la cocción del pescado (las verduras tienen que quedar con una textura crujiente). El tiempo para cocinar el pescado dependerá del grosor. Si es demasiado grueso daremos unos minutos más a la misma temperatura y velocidad).
8. Servimos acompañado con ensalada, guarnición de arroz o puré de patatas.

Ingredientes

- 900 gr. de lomos de merluza (limpios y sin espinas)
- ½ Cucharadita de orégano (seco de bote)
- ½ Zumo de limón (filtrado)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 30 gr. de aceite de oliva
- 80 gr. de zanahorias (peladas y cortadas a bastoncillos finos)
- 80 gr. de puerro (pelado y cortado en bastoncillos finos)
- 8 Aceitunas (verdes sin hueso)
- 8 Cebollitas francesas encurtidas
- 1.000 gr. de agua (para la cocción)
- Una cucharada de sal gorda

Utensilios necesarios

- Bandeja vaporera
- Aceite de oliva (para engrasar la vaporera)



Rollitos de pechuga en salsa de tomate

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(215 Cal. / por ración)

Maceración
30 minutos

Elaboración
38 min. / 10 seg.



Ingredientes

- 1 Zanahoria (pelada y cortada en bastoncillos)
- 6 ó 7 judías verdes (despuntadas y cortadas en bastoncillos)
- 400 gr. de pechuga de pollo (fileteadas)
- Aceite de oliva (para untar las pechugas)
- Sal / Pimienta (al gusto)

Utensilios necesarios

- Bandeja vaporera
- Aceite (para engrasar la vaporera)
- Rejilla

Para la salsa de tomate

- 2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
- 120 gr. de cebolla (pelada y troceada)
- 50 gr. de aceite de oliva
- 600 gr. de tomate natural de lata (triturado o troceado)
- 100 gr. de vino blanco
- Una cucharadita de orégano (seco de bote)
- 1 Pastilla de caldo de ave
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. En un cazo, calentamos agua con sal y damos un hervor a las verduras (zanahorias y judías), retiramos, escurrimos y las pasamos por agua fría. Reservamos.
2. Untamos las pechugas con aceite y salpimentamos por ambas caras. Dejamos macerar 30 minutos.
3. Rellenamos las pechugas con las verduras en forma de rulo, sujetándolas con un palillo. Vamos colocando sobre la *bandeja vaporera* (previamente untada en aceite).

Para la salsa de tomate:

4. Ponemos el ajo y la cebolla, picamos en **10 seg.** / **Vel. 6**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
5. Agregamos el aceite. Sofreímos **8 min.** / **100°C** / **Vel. 1**.
6. Incorporamos el tomate, el orégano, la pastilla de caldo y la pizca de sal.
7. Ajustamos la *bandeja vaporera* con los rollitos de pollo. Seleccionamos Función **VAPOR** / **30 min.** / **120°C** / **Vel. 2**.
8. Finalizado el programa, retiramos la *bandeja vaporera* y extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina, vertemos la salsa de tomate en una fuente y colocamos sobre ella los rollitos de pollo con verduras. Servimos.

Nota: El tiempo de elaboración irá en función del grosor y tamaño de la carne.

