VERDURAS & HORTALIZAS

06

Lh Mastermix®

CHAMPIÑONES AL AJILLO

(GUARNICIÓN)

ELABORACIÓN

- Limpiamos bien los champiñones de pieles y tierra que puedan traer adheridos.
- Los troceamos colocándolos en una fuente y rociándolos con el zumo de limón (de esta forma evitaremos que se ennegrezcan). Dejamos reposar unos minutos.
- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* los ajos y picamos en **7 segundos - Velocidad 6.** Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite y sofreímos en **2 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las a*spas giratorias.*
- Incorporamos los champiñones bien escurridos, el vino, la pimienta (machacada o recién molida) y la sal. Programamos **9 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- En el agua (20 gr.) disolvemos ½ cucharada de harina, mezclamos bien (para que no queden grumos), lo añadimos a los champiñones y programamos **5 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Finalizada la cocción, retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Vertemos sobre una fuente, espolvoreamos el perejil y servimos.

INGREDIENTES

500 gr. de champiñones
Zumo de ½ limón
5 Dientes de ajo (pelados y troceados)
80 gr. de aceite de oliva
100 gr. de vino blanco
Pimienta negra (recién molida) al gusto
Sal (al gusto)
20 gr. de agua
½ Cucharadita de harina
½ Cubilete de perejil picado (solo hojas)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

160 Cal. por ración

16
MINUTOS

Mastermix®

EMPANADA DE PUERROS

ELABORACIÓN

- Precalentamos el horno a 190ºC (calor "arriba - abajo")
- Descongelamos la masa y estiramos con la ayuda de un rodillo enharinado hasta que tenga un grosor aproximado de ½ centímetro.
- Forramos el molde con la masa quebrada, pinchamos la base con un tenedor y horneamos de 12 a 15 minutos. Finalizado el horneado, dejamos templar sobre 1 rejilla. Reservamos.

Para el relleno:

- Precalentamos el horno a 180ºC.
- Ponemos el aceite junto con el beicon en la jarra de nuestra *Mastermix* y sofreímos en 9 **minutos a 90ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Agregamos los puerros, salpimentamos, añadimos la nata y programamos **10 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Para finalizar, echamos el queso por el bocal de la tapadera y mezclamos **10 segundos - Velocidad 5 (sin temperatura)**. Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina.
- Vertemos la mezcla sobre la masa quebrada, espolvoreamos con el queso y horneamos de 10 a 15 minutos.

INGREDIENTES

1 Paquete de masa quebrada congelada
(aprox. 250 gr.)
Para el relleno:
15 gr. de aceite de oliva
180 gr. de beicon (cortado a taquitos)
300 gr. de puerros
(limpios y cortados a aritos)
Sal / Pimienta (al gusto)
200 gr. de nata (para cocinar)
100 gr. de queso (para fundir)
100 gr. de queso (para espolvorear)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

269 Cal. por cada 100 gr.

19
MINUTOS (elaboración)

15
MINUTOS (de horneado)

La Mastermix®

ENSALADILLA

ELABORACIÓN

- Colocamos la jarra pequeña vaporera con todos los accesorios, para que vayan tomando calor. Agregamos 1 litro de agua y programamos **8 minutos a 120ºC de temperatura.**
- Ponemos sobre la pieza inferior los huevos, y sobre la fuente vaporera, repartimos las patatas, las zanahorias y los guisantes.
- Programamos **25 minutos a 120ºC de temperatura.** Comprobamos que estén tiernas las verduras, si no es así, daremos unos minutos más.
- Retiramos la vaporera y vertemos las verduras sobre una fuente. Pelamos y picamos los huevos añadiéndolos a las verduras. Sazonamos.

Para acompañar:

- Agregamos el atún, las aceitunas y el maíz. Rectificamos en sal si fuera necesario.
- Incorporamos la mayonesa y ligamos bien todos los ingredientes con la ayuda de la espátula.
- Adornamos con hojas de lechuga, huevo y aceitunas.

INGREDIENTES

Para la cocción:
600 gr. de patatas harinosas
(peladas y cortadas a cubitos)
200 gr. de zanahorias
(peladas y cortadas a cubitos)
120 gr. de guisantes congelados
2 Huevos cocidos
1.000 gr. de agua (para la cocción)
Utensilio: jarra pequeña + accesorio vaporera

Para acompañar:
2 Latas de atún en aceite (bien escurrido)
60 gr. de aceitunas verdes sin hueso
1 Lata de maíz cocido (aprox. 80 gr.)
Sal
300 gr. de salsa mayonesa
Unas hojas de lechuga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

122 Cal. por cada 100 gr.

33
MINUTOS

Thermomix®

GAZPACHO ANDALUZ

ELABORACIÓN

- Ponemos todos los ingredientes por el orden establecido en la receta (excepto el agua) en la jarra de nuestra *Mastermix*. Trituramos **30 segundos - Velocidad 5.**
- Bajamos todos los ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula y volvemos a programar **3 minutos - Velocidad 9.**
- Para finalizar, incorporamos el agua bien fría, mezclando en **1 minuto - Velocidad 8.**

Nota: Si nos gusta el gazpacho con un color rojo intenso, echamos el aceite al final (junto con el agua) ya que el aceite mezclado y triturado junto con las verduras, hará que el rojo intenso del tomate se torne de color anaranjado.

Podemos agregar 500 gr. de agua como máximo, dependiendo de si nos gusta más o menos espeso.

INGREDIENTES

900 gr. de tomates maduros (con piel)
2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
50 gr. de pimiento rojo (troceado)
50 gr. de pimiento verde (troceado)
70 gr. de pepino (troceado)
40 gr. de cebolla (pelada y troceada)
50 gr. de aceite de oliva (1/2 cubilete)
25 gr. de vinagre
1 Cucharadita de sal
250 gr. de agua fría

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

179 Cal. por ración

4
MINUTOS

GAZPACHO DE CEREZAS

ELABORACIÓN

- Limpiamos y deshuesamos las cerezas introduciéndolas en la jarra de nuestra *Mastermix*.
- Incorporamos los tomates troceados, el pimiento, la cebolla, el ajo, el pan de molde, el vinagre y la sal. Trituramos en **30 segundos - Velocidad 5.**
- A continuación, mezclamos en **2 minutos - Velocidad 9.**
- Bajamos los ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite y programamos **15 segundos - Velocidad 5.**
- Vertemos sobre una jarra y ponemos a enfriar de 2 a 3 horas en el frigorífico.

Nota: Si queremos servirlo al momento, ponemos en la jarra 4 ó 6 cubitos de hielo. Servimos con unos ramilletes de cerezas

INGREDIENTES

400 gr. de cerezas (deshuesadas)
500 gr. de tomates maduros (con piel)
30 gr. de pimiento verde (troceado)
25 gr. de cebolla (pelada y troceada)
1 Diente de ajo (pelado y troceado)
20 gr. de pan de molde
(sin corteza y troceado)
15 gr. de vinagre de manzana
Sal (al gusto)
40 gr. de aceite de oliva

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

230 Cal. por ración

3
MINUTOS

La Mastermix®

HABAS ESTOFADAS

ELABORACIÓN

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* la cebolla, el ajo y el cilantro. Picamos en **7 segundos - Velocidad 6.** Bajamos los ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Añadimos el aceite y sofreímos en **4 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Echamos morcilla, el chorizo y el tomate. Rehogamos **8 minutos a 90ºC de temperatura - Velocidad 1**(cuando falten 2 minutos para finalizar el programa, y sin parar la máquina, agregamos por el bocal el vino, el pimentón, la pimienta, el tomate frito, el agua y la pastilla de caldo. Programamos **7 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Incorporamos las habas y cocinamos en **20 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1** (cuando falten 5 minutos para finalizar la cocción, sin parar la máquina, y por el bocal de la tapa, agregamos las tiras de pimiento).
- Finalizada la función, vertemos sobre una cazuela de barro y servimos.

INGREDIENTES

100 gr. de cebolla (pelada y troceada)
3 Dientes de ajo (pelado y troceado)
1 Ramillete de cilantro fresco (solo hojas)
50 gr. de aceite de oliva (1/2 cubilete)
60 gr. de morcilla (cortada en rodajas)
60 gr. de chorizo (cortado en rodajas)
200 gr. de tomate natural de lata
(troceado o triturado)
100 gr. de vino blanco (1 cubilete)

1 Cucharada de pimentón dulce
Pimienta negra (al gusto)
50 gr. de tomate frito (1/2 cubilete)
300 gr. de agua
1 Pastilla de caldo
500 gr. de habas en meollos
(frescos o congelados)
40 gr. de pimiento rojo (cortado a tiras)
40 gr. de pimiento verde (cortado a tiras)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

406 Cal. por ración

33
MINUTOS

La Mastermix®

PURÉ DE PATATAS MASTERMIX

ELABORACIÓN

- Pelamos las patatas cortándolas en cubitos pequeños. Enjuagamos y escurrimos (una vez limpias, su peso debe ser de 800 gr.).
- Colocamos el *protector de cuchillas* y las *aspas giratorias.*
- Ponemos las patatas en la jarra de nuestra *Mastermix.* Agregamos la leche y la sal. Programamos **35 minutos a 90ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Finalizada la cocción, comprobamos que las patatas nos hayan quedado tiernas. Retiramos las *aspas giratorias* junto con el *protector de cuchillas.*
- Añadimos la mantequilla, la nuez moscada y la pimienta negra (preferiblemente recién molida o majada en un mortero). Rectificamos en sal si fuera necesario y trituramos en **3 minutos - Velocidad 5.**
- Retiramos de inmediato la jarra del cuerpo principal de la máquina y servimos bien caliente.

Nota: La cocción irá en función del tipo de patatas y variedad. Algunas poseen gran cantidad de almidón, siendo estas las más aconsejables para la elaboración de cremas y purés.

INGREDIENTES

800gr. de patatas (peladas y troceadas)
400 gr. de leche (entera o semidesnatada)
Sal
50 gr. de mantequilla
Nuez moscada / Pimienta negra (al gusto)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

88 Cal. por cada 100 gr.

37
MINUTOS

La Mastermix®

REVUELTO DE VERDURA CON ATÚN

ELABORACIÓN

- Ponemos el puerro junto con el calabacín en la jarra de nuestra *Mastermix*. Picamos en **5 segundos - Velocidad 5.**
- Bajamos los ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos la sal, la pimienta negra y el aceite de oliva. Rehogamos en **10 minutos a 100ºC de temperatura - Velocidad 1.**
- Finalizada la cocción, vertemos las verduras sobre una sartén antiadherente, donde calentamos a fuego medio-fuerte para que evapore el exceso de líquido.
- Incorporamos el atún (bien escurrido de aceite), rectificamos en sal y añadimos los huevos (ligeramente batidos).
- Mezclamos con la espátula o cuchara de madera, dejamos cuajar los huevos y apartamos del calor.
- Cortamos las rebanadas de pan (una opción es tostarlas y untarles un diente de ajo) y vamos colocando porciones del revuelto, espolvoreado con perejil picado.

INGREDIENTES

50 gr. de puerro cortado en rodajas
(sólo la parte blanca)
400 gr. de calabacín
(con piel, cortado en rodajas)
½ Cucharada de sal
Pimienta negra (recién molida)
40 gr. de aceite de oliva

150 gr. de atún en aceite
(2 latas aproximadamente)
6 Huevos
8 Rebanadas de pan
(de avena, multicereales, integral)
Perejil seco de bote (para espolvorear)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

106 Cal. por cada 100 gr.

10
MINUTOS

La Mastermix®