



**CARNES &  
PESCADOS**

**07**

*Mastermix*<sup>®</sup>



# ATÚN EN VINAGRETA

## ELABORACIÓN

### Para el atún:

- Limpiamos el atún, lo partimos en trozos regulares y lo introducimos en el cestillo (previamente engrasado con un poco de aceite). Reservamos.
- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* el agua, el laurel, la pimienta, el orégano y el perejil. Introducimos el cestillo con el atún y programamos **15 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 3**.
- Finalizada la cocción, sacaremos el cestillo con la mueca de la espátula destinada a este uso. Echamos el atún en un recipiente y lo cubrimos con el caldo de la cocción. Dejamos enfriar y macerar de 3 a 4 horas.

### Para la vinagreta:

- Pelamos y troceamos la cebolla en una fuente y escurrimos el atún colocando encima de la cebolla.
- Echamos el aceite, el vinagre, las alcaparras y el perejil (solo hojas) en la jarra. Trituramos **3 segundos - Velocidad 7** y emulsionamos **5 segundos - Velocidad 3**. Rociamos el atún con la vinagreta y servimos.

## INGREDIENTES

### Para el atún:

- 800 gr. de atún (limpio de piel y espinas)  
600 gr. de agua (para la cocción)  
1 Hoja de laurel  
8 ó 9 granos de pimienta  
½ Cucharadita de orégano seco  
1 Ramita de perejil  
Utensilio: cestillo

### Para la vinagreta:

- 50 gr. de cebolla morada  
150 gr. de aceite de oliva  
45 gr. de vinagre  
25 gr. de alcaparras  
½ Cubilete de perejil picado  
Sal (al gusto)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

290 Cal. por ración

15

MINUTOS (elaboración)

30

MINUTOS (maceración)

*Mastermix*®



# CALAMARES RELLENOS

## ELABORACIÓN

- Limpiamos el calamar reservando los tentáculos y las aletas, teniendo especial cuidado de no romper el cuerpo. Reservamos.
- En un cazo, cocemos el huevo. Una vez cocido, pelamos y reservamos.

### Para el relleno:

- Ponemos la cebolla y el ajo en la jarra de nuestra *Mastermix*. Picamos en **6 segundos - Velocidad 6**.
- Incorporamos el jamón y picamos en **8 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 **4 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Echamos los tentáculos y las aletas del calamar que teníamos reservados (cortado en varios trozos), añadimos el vino y rehogamos en **7 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Cuando falten 3 minutos para finalizar el programa, sin parar la máquina, y por el bocal de la tapadera, añadimos el pan bien escurrido.
- Para finalizar, echamos el huevo cortado por la mitad por el bocal de la tapadera y picamos en **15 segundos - Velocidad 5 (sin temperatura)**.
- Se rellenan los tubos de calamar con la mezcla, cerrándolos con la ayuda de un palillo. Reservamos.

### Para la salsa:

- En una cazuela o tartera de barro, ponemos a calentar el aceite, pochando a fuego lento la cebolla y el ajo. Incorporamos los calamares, regamos con el agua y el vino. Desmenuzamos por encima la pastilla de caldo y dejamos cocer a fuego lento de 15 a 20 minutos. Espolvoreamos con perejil y servimos.

## INGREDIENTES

1.000 gr. de calamares (medianos)

1 Huevo cocido

### Para el relleno:

120 gr. de cebolla (pelada y troceada)

3 Dientes de ajo (pelada y troceada)

80 gr. de jamón serrano (troceado)

30 gr. de aceite de oliva

50 gr. de vino blanco (1/2 cubilete)

50 gr. de pan (del día anterior)

remojado en agua.

### Para la salsa:

60 gr. de aceite de oliva

180 gr. de cebolla (pelada y troceada)

3 Dientes de ajo (pelados y troceados)

200 gr. de agua / 100 gr. de vino blanco

1 Pastilla de caldo concentrado

Perejil picado (seco, de bote)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

399 Cal. por ración

27  
MINUTOS

*Mastermix*®



# COCINAR AL VAPOR CON MASTERMIX

## ELABORACIÓN

- Llenamos la jarra vaporera (1 litro) en esta agua destinada a la cocción. Podemos añadir todas las especias que queramos; darán aroma y sabor al alimento que estemos elaborando. Colocamos todos los utensilios vaporera y calentamos (sin ingredientes) en **8 minutos a 120°C de temperatura**.
- Finalizado el tiempo de calentamiento de las distintas piezas vaporera, podemos introducir los ingredientes seleccionados (no sin antes pincelar con aceite las distintas piezas).
- Los tiempos irán en función de la cantidad y el tamaño o la frescura de los ingredientes, por eso, esta modalidad de cocina al vapor no tiene un tiempo exacto establecido.
- Tenemos que tener especial cuidado en dejar agujeros libres en la base de la fuente; si obstruimos la totalidad de la base, el vapor no fluirá hacia arriba y el alimento no se cocinará.
- Hay que cocinar siempre con la vaporera tapada (tapa transparente).

Tabla Orientativa de Cocinado de Vapor\*

750 gr. de agua	45 minutos
500 gr. de agua	30 minutos
250 gr. de agua	15 minutos

\* La temperatura será programada siempre a 120°C

## INGREDIENTES

Coquinas, almejas, navajas, mejillones, pescados, verdura, hortalizas...

1.000 gr. máx. de ingredientes

1.000 gr. de agua

Jarra vaporera (pequeña) + fuente vaporera

Para aromatizar cociendo:

Sal / Pimienta

Orégano / Laurel

Ajo / Perejil

Lima / Limón

INGREDIENTES PARA  PERSONAS



*Mastermix*®

# GAMBAS AL AJILLO (GUARNICIÓN)

## ELABORACIÓN

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* los dientes de ajo y el perejil. Picamos 6 segundos - **Velocidad 5**.
- Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite y rehogamos 3 minutos a 90°C de temperatura - **Velocidad 1**. Ponemos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos las gambas, las guindillas y una pizca de sal. Programamos 5 minutos a 90°C de temperatura - **Velocidad 1**.
- Finalizada la cocción, servimos en cazuelitas de barro o en forma de pincho.

**Nota:** Si las gambas son congeladas, tenemos que esperar hasta que se descongelen. El tiempo de cocinado, dependerá del tamaño de la gamba.

## INGREDIENTES

- 4 ó 5 dientes de ajo (pelados y troceados)
- Una ramita de perejil (solo hojas)
- 80 gr. de aceite de oliva
- 500 gr. de carne de gamba (limpia de pieles y cabezas)
- 1 Guindilla (opcional)
- Una pizca de sal

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

489 Cal. por ración

11  
MINUTOS  
*Mastermix*®



# GUIO DE PESCADO

## ELABORACIÓN

- Ponemos la cebolla, el ajo y el comino en la jarra de nuestra *Mastermix*. Picamos en **6 segundos - Velocidad 5**.
- Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite y sofremos en **4 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1** Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Echamos el caldo de pescado, salpimentamos y programamos **7 minutos a 110°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Incorporamos las patatas, los guisantes, las zanahorias, el tomate frito y la hoja de laurel. Cocinamos en **25 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Para finalizar, añadimos el pescado junto con el pimiento cortado a tiras gruesas y programamos **6 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejamos reposar unos minutos y servimos.

## INGREDIENTES

80 gr. de cebolla (pelada y troceada)  
4 Dientes de ajo (pelados y troceados)  
½ Cucharadita de comino en grano  
40 gr. de aceite de oliva  
800 gr. de caldo de pescado  
Sal / Pimienta (al gusto)  
500 gr. de patatas  
(peladas y cortadas a gajos)

80 gr. de guisantes (frescos o congelados)  
100 gr. de zanahorias  
(peladas y cortadas en rodajas)  
50 gr. de tomate frito  
1 Hoja de laurel  
500 gr. de pescado blanco  
(cazón, rape o tintorera)  
80 gr. de pimientos rojos  
(cortados a tiras)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS  
369 Cal. por ración

42  
MINUTOS  
*Mastermix*®

# MAGRO CON ZANAHORIAS

## ELABORACIÓN

Para el aceite aromatizado:

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* la cebolla, el ajo, el perejil, la zanahoria y el tomate. **Picamos en 6 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 **5 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1.**
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos la carne (limpia de pieles y grasas) cortada a taquitos no demasiado grandes. Salpimentamos y añadimos el vino, el agua y la pastilla de caldo (desmenuzada con las manos). Programamos **35 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1.**
- Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo en cocción, sustituimos el cubilete por el cestillo, para una evaporación más fluida.

## INGREDIENTES

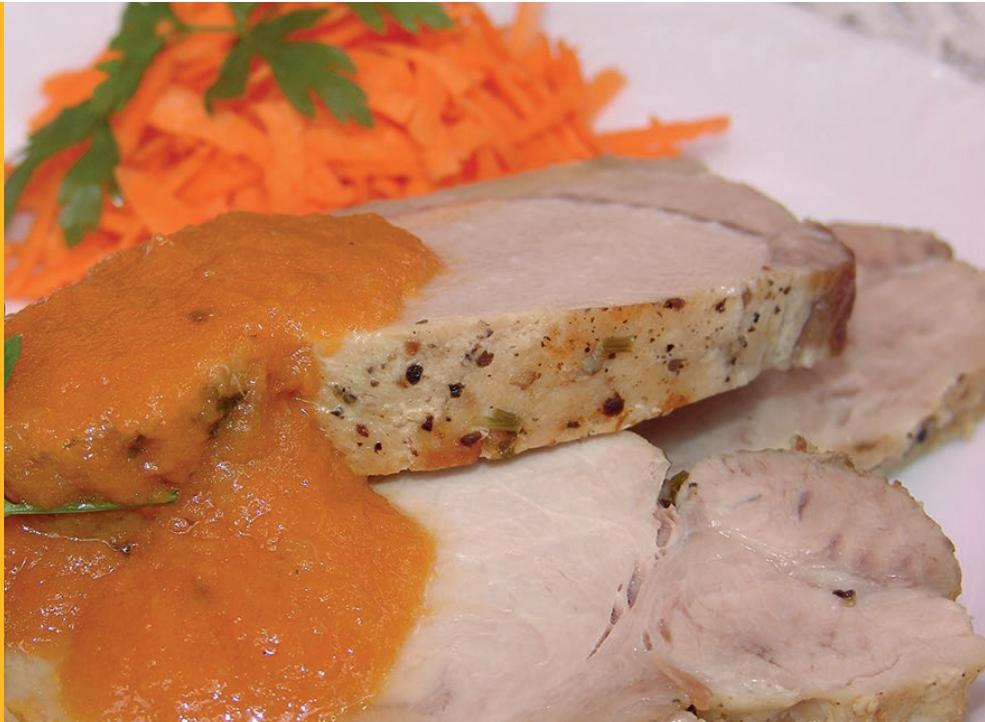
80 gr. de cebolla (pelada y troceada)	700 gr. de carne magra de cerdo
4 Dientes de ajo (pelado y troceado)	(cortada a taquitos)
1 Ramillete de perejil (solo hojas)	Sal / Pimienta (al gusto)
120 gr. de zanahorias (peladas y troceadas)	150 gr. de vino blanco
80 gr. de tomate (pelado y troceado)	220 gr. de agua
80 gr. de aceite de oliva	1 Pastilla de caldo concentrada de carne

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

369 Cal. por ración

40  
MINUTOS

*Mastermix*®



# MEJILLÓN AL VAPOR AROMATIZADO (COCINA AL VAPOR MASTERMIX)

## ELABORACIÓN

- Limpiamos y desbarbamos los mejillones. Colocamos en la bandeja vaporera. Reservamos.
- Echamos el agua en la jarra (pequeña), agregamos el vino, la sal, el limón, la hoja de laurel y la pimienta.
- Colocamos y ajustamos la bandeja vaporera en su posición, y programamos **14 minutos a 120°C de temperatura**.

**Nota:** El mejillón es un molusco bivalvo. Tenemos dos tipos de mejillón; el de roca, que es un mejillón más pequeño, pero de carne muy sabrosa, o el de vivero, más grande y con un sabor distinto. El tiempo de cocción del molusco, va en función al tamaño y la madurez. Si observamos que con el tiempo establecido de cocción, no se abren, daremos unos minutos más a la misma temperatura.

## INGREDIENTES

1.000 gr. de mejillones  
200 gr. de agua  
200 gr. de vino blanco  
½ Cucharadita de sal  
½ Limón (lavado y sin pelar)  
1 Hoja de laurel  
Pimienta negra en grano (al gusto)  
Utensilio: bandeja vaporera



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

52 Cal. por cada 100 gr.

14  
MINUTOS  
*Mastermix*®

# MERLUZA AL LIMÓN

(COCINA AL VAPOR Mastermix)

## ELABORACIÓN

### Para el aceite aromatizado:

- Ponemos en la jarra (grande) de nuestra *Mastermix* el aceite, los ajos y el perejil. Picamos en **7 segundos - Velocidad 5**.
- Bajamos todos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula. Sofréímos **4 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Agregamos el limón, la sal y una pizca de raspadura de limón. Emulsionamos en **8 segundos - Velocidad 5**. Retiramos y reservamos.

### Para la merluza:

- Ponemos el agua (800 gr; jarra pequeña)
- Colocamos la bandeja vaporera (previamente engrasada) y vamos poniendo en este mismo orden el calabacín, la zanahoria y los lomos de merluza. Encima de todo pondremos las rodajas de limón. Programamos **20 minutos a 120°C de temperatura**.
- Finalizada la cocción, pasamos las verduras y el pescado en una fuente. Salseamos con el aceite aromatizado y servimos.

## INGREDIENTES

### Para el aceite aromatizado:

35 gr. de aceite de oliva  
2 Dientes de ajo

½ Cubilete de perejil picado (solo hojas)  
Zumo de ½ limón  
Una pizca de raspadura de limón  
(opcional)

### Para la merluza:

150 gr. de calabacín (en rodajas con piel)  
100 gr. de zanahoria (rallada)  
4 Lomos de merluza  
1 Limón cortado en rodajas  
Utensilio: bandeja vaporera  
800 gr. de agua para la cocción (jarra pequeña)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

230 Cal. por ración

25  
MINUTOS

*Mastermix*®



# POLLO AGRIDULCE

## ELABORACIÓN

- Colocamos los muslitos en un recipiente plano. Reservamos.

### Para la maceración:

- Echamos los ajos en la jarra de nuestra *Mastermix* y picamos en **6 segundos - Velocidad 5**. Bajamos los restos adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos la miel, la salsa de soja, el zumo de limón, el aceite y el jengibre. Salpimentamos y mezclamos en **10 segundos - Velocidad 6**.
- Vertemos la salsa sobre los muslitos, mezclándola bien. Introducimos en el frigorífico tapándola con film transparente y dejándola que macere toda la noche.
- Precalentamos el horno a 180°C.
- En una cazuela de barro o recipiente refractario, echamos los muslitos junto con la salsa.
- Horneamos de 25 a 30 minutos, hasta que comprobemos que el pollo empieza a dorarse y nos queda con la piel crujiente.

## INGREDIENTES

1 y ½ Kg. de muslitos de pollo\*  
(limpios de pieles y grasas)

Para la maceración:  
9 ó 10 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)

\*Para la elaboración de esta receta, debemos dejar en maceración los muslitos durante toda la noche.



INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS  
405 Cal. por ración

**1**

MINUTO (elaboración)

**30**

MINUTOS (de horneado)

*Mastermix*®

# POLLO A LA CERVEZA

## ELABORACIÓN

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix*, la cebolla, el ajo, el perejil, el pimiento y el tomate. Salpimentamos y picamos en **6 segundos - Velocidad 6**.
- Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos el aceite y sofremos **5 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos las alitas, la cerveza, el agua y la pastilla de caldo (desmenuzada con las manos). Programamos **25 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- A mitad de la cocción, retiramos el cubilete, cambiándolo por el cestillo.
- Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Vertemos en una fuente y servimos.

## INGREDIENTES

80 gr. de cebolla (pelada y troceada)  
3 Dientes de ajo (pelado y troceado)  
Unas ramitas de perejil (solo hojas)  
60 gr. de pimiento rojo (troceado)  
100 gr. de tomate natural de lata (troceado  
o triturado)  
Sal / Pimienta (al gusto)

80 gr. de aceite de oliva  
700 gr. de alitas de pollo (limpias y  
troceadas en dos partes)  
200 gr. de cerveza (desgasificada)  
100 gr. de agua  
1 Pastilla de caldo de ave

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

396 Cal. por ración

30  
MINUTOS

*Mastermix*®



# SALCHICHAS AL VINO

## ELABORACIÓN

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* la cebolla, el ajo, el perejil, las zanahorias y los granos de pimienta negra. Picamos en **6 segundos - Velocidad 6**.
- Bajamos los restos adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula. Incorporamos el aceite y sofreímos en **4 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos las salchichas, el vino, el agua, la pastilla de caldo, el curry y la hoja de laurel. Sazonamos y programamos **10 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- A mitad de la cocción, retiramos el cubilete, cambiándolo por el cestillo.
- Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Vertemos sobre una fuente y servimos.

## INGREDIENTES

150 gr. de cebolla (pelada y troceada)  
2 Dientes de ajo  
Un manojo de perejil (solo hojas)  
60 gr. de zanahorias  
4 Granos de pimienta negra  
60 gr. de aceite de oliva  
500 gr. de salchichas, cerdo, pollo, ternera... (cortada en dos partes)

100 gr. de vino solera  
100 gr. de agua  
1 Pastilla de caldo concentrado  
Una pizca de curry  
1 Hoja de laurel  
Sal (al gusto)

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

300 Cal. por ración

**14**  
MINUTOS  
*Mastermix*



# TERNERA EN SALSA

## ELABORACIÓN

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix*, la cebolla, los ajos, el pimiento verde y el tomate. Picamos en **6 segundos - Velocidad 6**.
- Bajamos los restos adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite y sofremos **5 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Añadimos el pimentón, los filetes de ternera, el vino, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada con las manos. Programamos **28 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- A mitad del tiempo programado, sin parar la máquina, y por el bocal de la tapadera, incorporamos los pimientos y las zanahorias. Rectificamos en sal.
- Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Vertemos sobre una fuente y servimos.

## INGREDIENTES

- |   |  |
|---|--|
| 70 gr. de cebolla (pelada y troceada)                       | 600 gr. de filetes de ternera sin nervios<br>(troceados) |
| 8 Dientes de ajo (pelados y troceados)                      | 100 gr. de vino blanco solera                            |
| 60 gr. de pimiento verde (troceado)                         | 200 gr. de agua  |
| 200 gr. de tomate natural de lata (troceado<br>o triturado) | 1 Pastilla de caldo concentrado                          |
| 80 gr. de aceite de oliva                                   | 80 gr. de pimiento rojo (cortado en tiras)               |
| ½ Cucharadita de pimentón (picante o<br>dulce, al gusto)    | 60 gr. de zanahoria<br>(pelada y cortada a rodajas)      |
|   | Sal  |

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

364 Cal. por ración

33  
MINUTOS

*Mastermix*®

