



LEGUMBRES

08

The Mastermix[®]



GARBANZOS CON CALLOS

ELABORACIÓN

- Ponemos la cebolla, el ajo, el pimiento y el comino en la jarra de nuestra *Mastermix*. Picamos en **7 segundos - Velocidad 6**.
- Bajamos todos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos el aceite y rehogamos **5 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos el chorizo y sofreímos en **7 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Echamos el agua, la pastilla de caldo y una pizca de sal. Programamos **7 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Para finalizar, incorporamos los callos y los garbanzos (enjuagados y escurridos). Rectificamos en sal y volvemos a programar **8 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

INGREDIENTES

70 gr. de cebolla (pelada y troceada)
1 Diente de ajo (pelado y troceado)
60 gr. de pimiento (pelado y troceado)
½ Cucharadita de comino en grano
35 gr. de aceite de oliva
100 gr. de chorizo (cortado en rodajas)

400 gr. de agua
Sal
1 Pastilla de caldo concentrado
350 gr. de callos de lata (precocinados)
400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

400 Cal. por ración

27
MINUTOS

Mastermix[®]

GARBANZOS CON VERDURAS

ELABORACIÓN

- Ponemos la cebolla junto con el ajo en la jarra de nuestra *Mastermix* y picamos durante **7 segundos - Velocidad 6**. Bajamos todos los ingredientes con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos el aceite y sofreímos en **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Añadimos todas las verduras picadas muy menuditas (judías, calabacín y zanahorias).
- Agregamos el agua y programamos **8 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Incorporamos los garbanzos, el tomate frito, la pastilla de caldo y rectificamos en sal.
- Programamos **15 minutos a 110°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Finalizada la cocción, extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina, dejando reposar unos minutos. Servimos.

INGREDIENTES

80 gr. de cebolla (pelada y troceada)
3 Dientes de ajo (pelados y troceados)
35 gr. de aceite de oliva
100 gr. de judías verdes
(limpias y troceadas)
250 gr. de calabacín
(sin pelar, cortado a taquitos)

150 gr. de zanahorias
(peladas y troceadas)
500 gr. de agua (para la cocción)
400 gr. de garbanzos cocidos de bote
50 gr. de tomate frito
1 Pastilla de caldo concentrado
Sal (al gusto)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

256 Cal. por ración

28
MINUTOS

Mastermix[®]



JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA

ELABORACIÓN

- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* todas las verduras limpias y troceadas (cebolla, pimiento, puerro, zanahoria y ajo). Picamos en **7 segundos - Velocidad 5**.
- Bajamos todos los ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos el aceite y sofreímos en **9 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos el tomate frito, la sobrasada, el agua, el pimentón y la sal. Programamos **12 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Añadimos las judías (bien enjuagadas y escurridas), rectificamos en sal (si fuera necesario) y cocemos en **9 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)
35 gr. de pimiento verde (troceado)
50 gr. de puerros (limpios y cortados a rodajitas)
100 gr. de zanahoria (pelada y troceada)
2 Dientes de ajo (pelado y troceado)
50 gr. de aceite de oliva

3 Cucharadas de tomate frito
2 Cucharadas de sobrasada
500 gr. de agua (para la cocción)
½ Cucharadita de pimentón
Sal
400 gr. de alubias blancas (cocidas de bote)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

249 Cal. por ración

30
MINUTOS

Mastermix[®]

JUDÍAS DEL LABRIEGO

ELABORACIÓN

- Ponemos la cebolla, el ajo y la ñora en la jarra de nuestra *Mastermix*. 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, rehogando todo en **5 minutos a 90°C de temperatura** - **Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Añadimos el chorizo, la morcilla y la panceta. Sofreímos en **4 minutos a 100°C de temperatura** - **Velocidad 1**.
- Agregamos las patatas, el agua, el laurel, la pastilla de caldo, el pimentón y el tomate frito. Programamos **10 minutos a 100°C de temperatura** - **Velocidad 1**.
- Echamos las judías (enjuagadas y escurridas), rectificamos en sal y programamos **5 minutos a 100°C de temperatura** - **Velocidad 1**.
- Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

INGREDIENTES

60 gr. de cebolla (pelada y troceada)

1 Diente de ajo (pelado y troceado)

1 Ñora (pimiento rojo seco)

35 gr. de aceite de oliva

60 gr. de chorizo (cortado en rodajas)

60 gr. de morcilla (cortada a rodajas)

60 gr. de panceta (cortada a tacos)

120 gr. de patatas (cortada a tacos)

500 gr. de agua (para la cocción)

1 Hoja de laurel

1 Pastilla de caldo concentrado

½ Cucharadita de pimentón dulce

50 gr. de tomate frito

400 gr. de judías blancas (cocidas de bote)

Sal (al gusto)

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

386 Cal. por ración

25
MINUTOS

Mastermix



LENTEJAS CASTELLANAS

ELABORACIÓN

- Colocamos las lentejas en un bol, cubriéndolas con agua caliente. Dejamos en remojo de 3 a 4 horas.
- Ponemos el ajo y el comino en la jarra de nuestra *Mastermix*. Picamos en **8 segundos - Velocidad 6**. Bajamos los restos de ingredientes que queden adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite y sofreímos **2 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Añadimos el chorizo, el jamón y rehogamos durante **3 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Incorporamos la zanahoria, el tomate, el pimiento, las patatas y las lentejas. Cubrimos con el agua, añadimos el pimentón y rectificamos en sal. Programamos **25 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.

Nota: No todas las legumbres tienen un tiempo exacto de cocción, las hay más duras y otras más tiernas. También influye el tiempo que se tienen en remojo. Observe con la ayuda de la espátula y a través del bocal el tiempo que tardan en ponerse tiernas.

INGREDIENTES

300 gr. de lentejas pardinas (puestas en remojo de 3 a 4 horas)
2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
½ Cucharadita de comino (en grano)
40 gr. de aceite de oliva
70 gr. de chorizo (cortado a rodajas)
40 gr. de jamón serrano (cortado a taquitos)

50 gr. de zanahoria (pelada y cortada en rodajas)
80 gr. de tomate maduro (pelado y cortado a taquitos)
40 gr. de pimiento verde (cortado a tiras)
120 gr. de patatas (peladas y troceadas)
1 Cucharadita de pimentón dulce
750 gr. de agua (para la cocción)
Sal (al gusto)



INGREDIENTES PARA  4 PERSONAS

363 Cal. por ración

30
MINUTOS

Mastermix

POTAJE DE GARBANZOS

ELABORACIÓN

- Ponemos los ajos, la cebolla, el comino y la pimienta en la jarra de nuestra *Mastermix*. Troceamos en **15 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 2**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Añadimos el chorizo (cortado en rodajas) y rehogamos durante **2 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 2**.
- Incorporamos el agua, la pastilla de caldo, la sal, el pimentón y la patata. Programamos **14 minutos a 110°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Transcurridos unos minutos (3 ó 4), vamos echando, sin parar la máquina y por el bocal de la tapadera las acelgas, poco a poco.
- Finalizada la cocción, agregamos la hoja de laurel, los garbanzos (enjuagados y escurridos) y las tiras de pimientos, dejándolo cocer todo en **6 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Retiramos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Vertemos sobre una cazuela de barro y servimos.

INGREDIENTES

2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
60 gr. de cebolla (pelada y troceada)
½ Cucharadita de comino en grano
3 ó 4 granos de pimienta negra
30 gr. de aceite de oliva
80 gr. de chorizo partido en rodajas
500 gr. de agua
1 Pastilla de caldo concentrado

Sal (al gusto)
1 Cucharadita de pimentón
120 gr. de patata (cortada a gajos pequeños)
170 gr. de acelgas (solo hojas limpias y picadas)
1 Hoja de laurel
400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)
25 gr. de pimiento rojo a tiras (opcional)
25 gr. de pimiento amarillo a tiras (opcional)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

365 Cal. por ración

27
MINUTOS

Mastermix

