



Verduras
&
hortalizas

05

th Mastermix®



Brócoli en vinagreta de anchoas

Elaboración

- Limpiamos y retiramos el tallo del brócoli haciendo pequeños ramales. Escurrimos y metemos en el cestillo.
- Echamos el agua con la sal en la jarra de nuestra *Mastermix*. Calentamos en **7 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Introducimos el cestillo con el brócoli en el interior de la jarra y cocemos en **12 minutos a 120°C de temperatura - Velocidad 4**.
- Finalizada la cocción, retiramos el cestillo de la jarra con la ayuda de la mueca de la espátula destinada a este uso. Ponemos a escurrir y reservamos.

Para la vinagreta:

- Enjuagamos y secamos la jarra. Introducimos las aceitunas, el aceite, el zumo de limón, las anchoas, la sal y la pimienta. Mezclamos en **15 segundos - Velocidad 5**.
- Vertemos el brócoli sobre una fuente y rociamos con la vinagreta.
- Adornamos con unas aceitunas y unas anchoas salteadas.

Ingredientes

330 gr. de brócoli (cortado en ramales)

800 gr. de agua

Sal

Utensilio (cestillo)

Para la vinagreta:

60 gr. de aceitunas negras (deshuesadas)

60 gr. de aceite de oliva

50 gr. de zumo de limón filtrado

5 Anchoas en conserva de aceite

Una pizca de sal

Una pizca de pimienta negra (recién molida)

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

101 cal.
por ración

19
MINUTOS

Mastermix®



Champiñones al pimentón

Guarnición

Elaboración

- Limpiamos y cortamos por la mitad los champiñones introduciéndolos en un bol. Rociamos con el zumo de limón y reservamos.
- Ponemos la cebolla, los ajos, la guindilla y el aceite. Sofreímos en **4 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 4**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos los champiñones, el pimentón, sazonamos y añadimos la cerveza. Rehogamos en **15 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Sustituimos el cubilete por el cestillo (de esta forma evaporará mejor).
- Vertemos sobre una fuente y espolvoreamos con perejil finamente picado.

Ingredientes

500 gr. de champiñones pequeños
(cortados en dos mitades)
Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
80 gr. de cebolla (pelada y troceada)
6 Dientes de ajo (pelados y troceados)
1 Guindilla

60 gr. de aceite de oliva
1 Cucharada de pimentón
Sal gorda (al gusto)
60 gr. de cerveza
Perejil picado (al gusto)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

195 cal.
por ración

19
MINUTOS

Mastermix[®]

Champiñones en cazuela

Guarnición

Elaboración

- Limpiamos los champiñones cortándolos en dos mitades y rociamos con el zumo de limón. Reservamos.
- Pelamos los ajos introduciéndolos en la jarra de nuestra *Mastermix*. Incorporamos el perejil y el aceite. Sofreímos en **3 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 4**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*. Agregamos los champiñones, salpimentamos y rehogamos en **5 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Para finalizar, añadimos el tomate natural troceado en pequeños dados junto con el tomate frito y programamos **13 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Servimos en cazuelas de barro como aperitivo o como guarnición y acompañamiento en múltiples platos de pastas, carnes o pescados.

Ingredientes

350 gr. de champiñones pequeños (cortados a dos mitades)	40 gr. de aceite de oliva
Zumo de $\frac{1}{2}$ limón	Sal / Pimienta (al gusto)
4 Dientes de ajo (pelados y troceados)	100 gr. de tomates (pelados y troceados)
1 Ramillete de perejil (solo hojas)	50 gr. de tomate frito

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

150 cal.
por ración

21
MINUTOS

Mastermix®



Endibias gratinadas

Elaboración

- Lavamos las endibias cortándolas en sentido longitudinal e introducimos en el cestillo.
- Echamos el agua junto con la sal en la jarra de nuestra *Mastermix*. Calentamos en **7 minutos a 100°C de temperatura- Velocidad 1**.
- Colocamos el cestillo con las endibias y cocemos **5 minutos a 120°C de temperatura - Velocidad 4**. Finalizada la cocción, retiramos el cestillo, ponemos a escurrir y reservamos.
- Precalentamos el horno a 180°C de temperatura.

Para la crema:

- Enjuagamos y secamos la jarra.
- Ponemos la mantequilla junto con el queso de Burgos, el queso azul y el parmesano. Programamos **1 minuto a 80°C de temperatura - Velocidad 3**.
- Incorporamos el huevo, la nata, la cucharada de limón y una pizca de sal. Mezclamos **1 minuto - Velocidad 6 (sin temperatura)**.
- Colocamos las endibias que teníamos reservadas en una fuente refractaria. Vertemos la crema sobre ellas y espolvoreamos con el queso parmesano.

Para decorar:

- Gratinamos en el horno hasta que adquiera un tono dorado.
- Servimos con el perejil picado por encima.

Ingredientes

3 Endibias medianas

800 gr. de agua

Una pizca de sal

Utensilio (cestillo)

Para la crema:

40 gr. de mantequilla

80 gr. de queso de Burgos (cortado a taquitos)

80 gr. de queso azul (cortado a taquitos)

70 gr. de queso parmesano (cortado a taquitos)

1 Huevo

100 gr. de nata (para montar)

1 Cucharada de zumo de limón

Una pizca de sal

70 gr. de queso parmesano rallado
(para espolvorear)

Para decorar:

2 Cucharadas de perejil picado



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

278 cal.
por ración

13
MINUTOS

Mastermix®

Ensalada de pimientos

Guarnición

Elaboración

- Ponemos el agua y la sal junto con el cestillo en el interior de la jarra de nuestra *Mastermix* y calentamos en **10 minutos a 110°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el pimiento en el interior del cestillo (mire el tamaño y compruebe que entra bien y no entorpece para cerrar la tapa). Programamos **20 minutos a 110°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Finalizada la función, dejamos reposar el pimiento junto con el cestillo en el interior de la jarra hasta que temple (de esta manera lo podremos pelar mejor).
- Retiramos el cestillo de la jarra con la mueca de la espátula destinada a este uso.
- Pelamos el pimiento cortándolo en tiras finas y colocamos sobre una fuente de servir.

Para el acompañamiento:

- Incorporamos las cebollas, el orégano, las aceitunas y el atún (escurrido de aceite).
- En un cuenco, emulsionamos el aceite junto con el vinagre y la sal. Vertemos por encima de la ensalada y servimos.

Ingredientes

1 Pimiento rojo de asar (aprox. 300 ó 350 gr.)

1.000 gr. de agua (1 litro)

1 Cucharada de sal (gorda)

Utensilio (cestillo)

Para el acompañamiento:

80 gr. de cebollas dulces (cortadas en aros)

1 Cucharadita de orégano (seco en hojas)

20 gr. de aceitunas verdes

(10 ó 12 unidades)

2 Latas de atún en aceite

30 gr. de aceite de oliva

5 gr. de vinagre

Sal (al gusto)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

208 cal.
por ración

30
MINUTOS

Mastermix®



Habas con chocos (sepia)

Elaboración

Para el majado:

- En una sartén, echamos el aceite y freímos el pan junto con los dientes de ajo. Una vez estén dorados, vertemos sobre el mortero (incluido el aceite), agregamos el pimentón y machacamos hasta dejarlo reducido en una mezcla compacta y homogénea. Reservamos.

Para el guiso:

- Echamos en la jarra de nuestra *Mastermix* la cebolla cortada en trozos, los ajos y el comino. Trituramos en **6 segundos - Velocidad 6**. Bajamos los restos de alimentos adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Añadimos el aceite. Sofreímos en **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos el agua, la pastilla de caldo y salpimentamos. Añadimos el choco (cortado a taquitos menudos). Programamos **10 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Echamos las habitas, el vino y el tomate frito. Programamos **22 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Dejamos reposar unos minutos y vertemos sobre una fuente de servir, o en cazuelitas de barro.

Ingredientes

Para el majado:

20 gr. de aceite de oliva

4 Dientes de ajo (pelados y troceados)

1 Rebanada de pan frito (aprox. 20 gr.)

1 Cucharadita de pimentón de la vera

Para el guiso:

200 gr. de cebolla (pelada y troceada)

4 Dientes de ajo (pelados y troceados)

1 Cucharadita de comino (en grano)

30 gr. de aceite de oliva

600 gr. de agua

1 Pastilla de caldo de pescado

Sal / Pimienta negra (al gusto)

380 gr. de chocos

(cortados a tacos de 2 cm. aprox.)

30 gr. de vino blanco

350 gr. de habitas frescas (con piel)

cortadas a rodajas gruesas

20 gr. de tomate frito



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

286 cal.
por ración

34
MINUTOS

Mastermix®

Menestra de verduras

Elaboración

- Pelamos y troceamos la cebolla y los ajos. Picamos en **4 segundos - Velocidad 6**. Bajamos los restos de alimentos adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Añadimos el aceite y sofreímos **6 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**. Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos el jamón y rehogamos **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Echamos el pimentón y mezclamos **10 segundos - Velocidad 2 (sin temperatura)**.
- Incorporamos el tomate, rehogándolo durante **1 minuto a 90°C de temperatura - Velocidad 2**.
- Para finalizar, añadimos la pastilla de caldo, el agua, la menestra y la sal. Programamos **22 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.

Nota: Comprobamos que las verduras estén tiernas; si no es así, programamos unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. A veces, el cocimiento de hortalizas y verduras depende del grado de alcalinidad del agua que haya en nuestra ciudad.

Ingredientes

150 gr. de cebolla (pelada y troceada)

3 Dientes de ajo (pelados y troceados)

40 gr. de aceite de oliva

150 gr. de jamón (cortado a tacos)

1 Cucharadita de pimentón dulce

70 gr. de tomate frito

1 Pastilla de caldo de ave

350 gr. de agua

600 gr. de menestra variada (congelada)

Sal (al gusto)

Huevos cocidos (opcional)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

196 cal.
por ración

33
MINUTOS

Mastermix®

Moussaka de berenjenas

Elaboración

- Enjuagamos y secamos las berenjenas cortándolas en rodajas de aprox. 1 cm. de grueso. Echamos el aceite en una sartén y sofreímos las rodajas de berenjenas hasta que nos queden tiernas y doradas por ambos lados. Sazonamos y reservamos.
- Introducimos en la jarra de nuestra *Mastermix* el queso semi-curado en trozos. Rallamos en **10 segundos - Velocidad 7**. Retiramos de la jarra y reservamos.

Para la salsa:

- Sin lavar la jarra, pelamos y cortamos la cebolla a cuartos junto con los ajos. Troceamos en **4 segundos - Velocidad 6**. Bajamos con la espátula los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos el aceite y sofreímos **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Añadimos la carne con todas las especies. Programamos **10 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 2**.
- Incorporamos el tomate y rehogamos durante **30 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.

Para montar la moussaka:

- Untamos una fuente refractaria con mantequilla. Precalentamos el horno a 200°C de temperatura.
- Ponemos una capa de berenjenas sobre la base de la fuente refractaria (previamente engrasada), y a continuación, añadimos la mitad de la salsa y cubrimos con el queso en lonchas, y así, repetiremos de nuevo la misma operación, finalizando con una capa de berenjenas.
- Limpiamos y secamos la jarra e introducimos todos los ingredientes para la elaboración de la salsa bechamel (ver receta en apartado "Salsas").

Para el gratinado:

- Cubrimos con la salsa bechamel, espolvoreamos el queso semi-curado (que teníamos reservado).
- Gratinamos de 15 a 20 minutos.

Ingredientes

- 500 gr. de berenjenas (sin pelar y cortadas a rodajas)
3 Cucharadas de aceite de oliva
Para la salsa:
150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
2 Dientes de ajo (pelados y troceados)
40 gr. de aceite de oliva
350 gr. de carne picada (mitad de cerdo / mitad de vacuno)
1 Cucharadita de sal gorda
½ Cucharadita de canela en polvo
1 Cucharadita de tomillo

- 1 Cucharadita de orégano
2 Clavos de especies
Pimienta negra (al gusto)
Nuez moscada (al gusto)
400 gr. de tomate natural (troceado o triturado)
Para el gratinado:
100 gr. de queso en lonchas
Salsa de bechamel (ver receta en apartado "Salsas")
100 gr. de queso semi-curado (para gratinar)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

289 cal.
por ración

59
MINUTOS

Mastermix®



Patatas a la riojana

Elaboración

- Pelamos y troceamos la cebolla y el ajo, introduciéndolo 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 ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite, sofreímos en **4 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos el pimiento verde, el pimiento rojo y el chorizo. Sofreímos en **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Añadimos el pimentón, la cayena, las patatas, la pastilla de caldo y el laurel. Echamos el agua, de tal manera, que nos queden todos los ingredientes cubiertos (aprox. 600 gr.).
- Rectificamos en sal y programamos **23 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Sustituimos el cubilete por el cestillo para facilitar la evaporación.
- Finalizada la cocción, comprobamos que las patatas estén en su punto, y si no es así, ponemos unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Ingredientes

150 gr. de cebolla (pelada y troceada)
3 Dientes de ajo (pelados y troceados)
20 gr. de aceite de oliva
80 gr. de pimiento verde (cortado a dados)
80 gr. de pimiento rojo (cortado a dados)
170 gr. de chorizo (cortado a rodajas)
1 Cucharadita de pimentón dulce

1 Cayena (opcional)
600 gr. de patatas (cortadas a gajos)
1 Pastilla de caldo (de carne)
1 Hoja de laurel
Agua (hasta cubrir los ingredientes)
aprox. 600 gr.
Sal (al gusto)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

286 cal.
por ración

33
MINUTOS

Mastermix®

Patatas en salsa verde con bacalao

Elaboración

- Una vez desalado el bacalao desmenuzamos y cortamos a tiras. Reservamos.
- Introducimos en la jarra de nuestra *Mastermix* los ajos pelados y el perejil. Picamos en **5 segundos - Velocidad 6**. Retiramos y reservamos.
- Sin lavar la jarra, troceamos la cebolla en **5 segundos - Velocidad 5**. Bajamos los restos que hayan quedado adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Echamos el aceite y sofreímos **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Añadimos la harina (procurando que no caiga encima de las cuchillas). Mezclamos **1 minuto a 90°C de temperatura - Velocidad 2**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos las patatas, el agua, los ajos y el perejil que teníamos reservados.
- En un mortero, majamos los granos de pimienta junto con la sal y lo añadimos al guiso. Programamos **25 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Sustituimos el cubilete por el cestillo, de esta forma evaporará mejor.
- Cuando falten **15 minutos** para finalizar la cocción (sin parar la máquina y por el bocal de la tapadera) agregamos los guisantes y las tiras de bacalao.
- Finalizada la cocción, verteremos sobre una fuente y servimos.

Ingredientes

300 gr. de bacalao
(puesto en remojo para desalar)
3 Dientes de ajo (pelados y troceados)
1 Ramillete de perejil (solo hojas)
100 gr. de cebolla (pelada y troceada)
50 gr. de aceite de oliva

1 Cucharadita rasa de harina
600 gr. de patatas (peladas y cortadas a gajos)
Sal gorda / Pimienta en grano (al gusto)
700 gr. de agua
150 gr. de guisantes (congelados)
2 Huevos cocidos (opcional)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

256 cal.
por ración

31
MINUTOS

Mastermix®

