

Legumbres

07

*Mastermix*<sup>®</sup>



# Alubias blancas con acelgas

## Elaboración

- Introducimos en la jarra de nuestra *Mastermix* la cebolla, los ajos y la zanahoria pelada y troceada. Trituramos 5 segundos - Velocidad 6. Bajamos los restos de alimentos adheridos a las paredes de la jarra hacia las cuchillas.
- Añadimos el aceite y sofreímos en 6 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1. Un minuto antes de finalizar el programa, sin parar la máquina, y por el bocal de la tapadera, agregamos el tomate frito, el pimentón y la sobrasada.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos las patatas y rehogamos 2 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1.
- Agregamos el agua. Salpimentamos y programamos 22 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1. Una vez que alcance temperatura, sin parar la máquina y a través del bocal de la tapadera, vamos echando las hojas de acelga poco a poco.
- Para finalizar, incorporamos las alubias (enjuagadas y escurridas). Mezclamos 3 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1.
- Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

## Ingredientes

100 gr. de cebolla (pelada y troceada)	120 gr. de patatas (cortadas a tacos)
3 Dientes de ajo (pelado y troceado)	600 gr. de agua
60 gr. de zanahoria (pelada y troceada)	Sal / Pimienta (al gusto)
40 gr. de aceite de oliva	300 gr. de hojas de acelgas
3 Cucharadas de tomate frito (aprox. 80 gr.)	(limpias de tallos y cortadas)
1 Cucharadita de pimentón dulce	400 gr. de alubias blancas cocidas (de bote)
40 gr. de sobrasada	



INGREDIENTES PARA PERSONAS

167 cal.  
por ración

33  
MINUTOS

*Mastermix*®

# Garbanzos con espinacas

## Elaboración

- Picamos la cebolla y los dientes de ajo en **6 segundos - Velocidad 7**. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Agregamos el aceite. Pochamos **5 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Echamos el chorizo junto con las patatas, rehogando en **3 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 2**.
- Añadimos el agua, el pimentón, el tomate frito y la pastilla de caldo. Cocemos en **12 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**. Cuando observe que el guiso está adquiriendo temperatura, vamos incorporando las espinacas (sin tallo) poco a poco por el bocal de la tapadera.
- A continuación, y para finalizar, echamos los garbanzos enjuagados y escurridos, la hoja de laurel y la sal. Mezclamos todo durante **3 minutos a 90°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)

40 gr. de aceite de oliva

100 gr. de chorizo (cortado a rodajas)

200 gr. de patatas (cortadas a tacos)

350 gr. de agua

½ Cucharada de pimentón dulce

3 Cucharadas de tomate frito (aprox. 80 gr.)

1 Pastilla de caldo (de ave o verduras)

300 gr. de espinacas

(hojas limpias y troceadas)

400 gr. de garbanzos cocidos (de bote)

1 Hoja de laurel

Sal gorda (al gusto)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

210 cal.  
por ración

23  
MINUTOS





# Garbanzos con langostinos

## Elaboración

- Preparamos fumet según receta “Fumet de marisco - Tomo 1”.
- Reservamos la carne de los langostinos y filtramos el fumet de marisco.

### Para la elaboración:

- Una vez realizado el caldo, limpiamos y secamos la jarra.
- Echamos el ajo, el pimiento verde, el pimiento rojo y la cebolla. Trituramos **20 segundos - Velocidad 6**.
- Bajamos con la espátula, y hacia las cuchillas, todos los alimentos adheridos en la pared de la jarra.
- Agregamos el aceite, sofreímos en **2 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 2**.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos los garbanzos y el fumet de marisco. Salpimentamos.
- Programamos **15 minutos a 110°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Antes de finalizar el tiempo de cocción (2 minutos antes) echamos por el bocal de la tapadera, y sin parar la máquina, la carne de los langostinos.

**Nota:** De los 1.500 gr. de fumet, echamos 600 gr. Si al finalizar la cocción, nos gusta más caldoso, podemos añadirle más cantidad. El fumet que nos sobra, se congela para su posterior uso en otras elaboraciones.

## Ingredientes

### Para el fumet:

(Ver receta base “Fumet de marisco” - Tomo 1)

### Para la elaboración:

- 600 gr. de fumet de langostinos
- 1 Diente de ajo (pelado y troceado)
- 30 gr. de pimiento verde
- 30 gr. de pimiento rojo

40 gr. de cebolla (pelada y troceada)

30 gr. de aceite de oliva

125 gr. de tomate (rallado)

400 gr. de garbanzos cocidos

Una pizca de pimienta negra (recién molida)

Carne de langostino (aprox. 500 gr.)

Sal gorda (al gusto)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

198 cal.  
por ración

18  
MINUTOS

*Mastermix*®

# Hummus

## Elaboración

- En una sartén a fuego medio, tostamos el sésamo hasta que adquiera un ligero color dorado (no deje que se tueste demasiado, o el sabor le resultará ligeramente amargo). Retiramos y reservamos.
- Ponemos los garbanzos en la jarra de nuestra *Mastermix*, enjuagados y escurridos. Incorporamos el sésamo tostado, el agua, el zumo de limón, el aceite, el yogur y la sal. Trituramos **1 minuto - Velocidad progresiva 5 - 7 - 9**. Si no gusta con una textura más fina, volvemos a repetir el paso anterior.

### Para adornar:

- Vertemos sobre una fuente de servir, rociamos con un poquito de aceite, colocamos los garbanzos, la menta y espolvoreamos con el pimentón dulce.

**Nota:** Si encuentra el hummus muy espeso, podemos añadirle un poco más de agua. Mezclaríamos **unos segundos en Velocidad 5** hasta que la mezcla sea más fluida.

## Ingredientes

20 gr. de sésamo (tostado)  
400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)  
60 gr. de agua  
30 gr. de zumo de limón (filtrado)  
40 gr. de aceite de oliva  
40 gr. de yogur griego  
½ Cucharadita de sal

**Para adornar:**  
Unos cuantos garbanzos (sin moler)  
Un chorreón de aceite de oliva  
Una pizca de pimentón dulce  
Unas hojas de menta

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

149 cal.  
por ración

1  
MINUTO

*Mastermix*®



# Judiones de la granja

## Elaboración

- Ponemos el aceite en la jarra de nuestra *Mastermix*, agregamos el tomate, el pimiento, la zanahoria y el diente de ajo. Trituramos en **30 segundos - Velocidad progresiva 5 -7 - 9**.
- Bajamos los restos de ingredientes adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Sofreímos en **7 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**. Agregamos el pimentón y mezclamos **10 segundos - Velocidad 4** (sin temperatura).
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Incorporamos el laurel, el chorizo, la morcilla, el lacón, el tomate frito y la patata. Rehogamos **4 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Añadimos el agua, sazonamos y programamos **10 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Para finalizar echamos los judiones enjuagados y bien escurridos, rectificamos en sal y programamos **4 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

## Ingredientes

50 gr. de aceite de oliva	40 gr. de morcilla (cortado a rodajas)
50 gr. de tomate (rojo y maduro)	40 gr. de lacón (cortado a trozos)
25 gr. de pimiento verde (troceado)	50 gr. de tomate frito
80 gr. de zanahoria (pelada y troceada)	80 gr. de patatas (cortadas a taquitos)
1 Diente de ajo (pelado y troceado)	600 gr. de agua
1 Cucharadita de pimentón	Sal (al gusto)
Una hoja de laurel	400 gr. de judiones cocidos (de bote)
40 gr. de chorizo (cortado a rodajas)	



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

308 cal.  
por ración

25  
MINUTOS

*Mastermix*®

# Lentejas de la huerta

## Elaboración

- Las lentejas tienen que estar previamente en remojo (con agua caliente) 3 horas antes de ser elaboradas.
- Echamos los ajos a trozos junto con el comino y picamos en **7 segundos - Velocidad 7**. Bajamos los restos de alimentos adheridos a las paredes de la jarra con la ayuda de la espátula.
- Incorporamos a trozos la zanahoria, la cebolla y el tomate. Programamos **8 segundos - Velocidad 6**.
- Agregamos el aceite y el pimentón. Sofreímos durante **10 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**. Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Echamos las alcachofas y rehogamos **3 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Para finalizar, añadimos el agua, la pastilla de caldo, la sal, las lentejas enjuagadas y bien escurridas y los guisantes (no hace falta descongelarlos). Cocinamos en **25 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.

**Nota:** No todas las legumbres tienen un tiempo de cocción establecido; depende de la zona donde se siembren, del tiempo que llevan recolectadas, y sobre todo, de la alcalinidad del agua donde se cuecen.

## Ingredientes

2 Dientes de ajo (pelados y troceados)  
½ Cucharada de comino (en grano)  
70 gr. de zanahoria (pelada y troceada)  
60 gr. de cebolla (pelada y troceada)  
150 gr. de tomate (rojo y maduro)  
40 gr. de aceite de oliva  
½ Cucharada de pimentón dulce

180 gr. de alcachofas (limpias y cortadas a cuartos)  
750 gr. de agua  
1 Pastilla de caldo concentrado  
de carne o verdura  
Una pizca de sal gorda  
200 gr. de lentejas (pardinas)  
160 gr. de guisantes (congelados)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

239 cal.  
por ración

36  
MINUTOS

*Mastermix®*



# Potaje de vigilia

## Elaboración

- Ponemos a desalar el bacalao durante 8 horas cambiándole el agua varias veces.
- Limpiamos y cortamos las espinacas a trozos regulares (solo hojas).
- Pelamos y troceamos la cebolla junto con el ajo, introduciéndolo en la jarra de nuestra *Mastermix*. Agregamos el aceite y programamos 7 segundos - Velocidad 4.
- A continuación sofreímos en 7 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1.
- Añadimos el pimentón, 3 cucharadas de garbanzos cocidos y 3 cucharadas de agua. Programamos 20 segundos - Velocidad 5 (sin temperatura).
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Agregamos el agua y cocemos en 12 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1. Cuando observemos que el agua empieza a hervir, sin levantar la tapa y por el bocal de la tapadera, vamos incorporando poco a poco las hojas de espinacas.
- Añadimos los garbanzos enjuagados y escurridos, el bacalao, la sal y la hoja de laurel. Cocinamos en 10 minutos a 90°C de temperatura - Velocidad 1.

**Nota:** Tenga especial cuidado en la cantidad de sal que incremente al guiso. Hay que tener en cuenta el punto de sal en que hemos dejado el bacalao (esto dependerá del número de veces que hayamos cambiado el agua para desalarlo).

## Ingredientes

280 gr. de bacalao (desalado y desmigado)	400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)
150 gr. de cebolla (pelada y troceada)	650 gr. de agua
3 Dientes de ajo (pelados y troceados)	200 gr. de espinacas (solo hojas)
90 gr. de aceite de oliva	1 Hoja de laurel
1 Cucharadita de pimentón dulce	Sal gorda (al gusto)



INGREDIENTES PARA  PERSONAS

289 cal.  
por ración

23  
MINUTOS

*Mastermix*®

# Sopa de alubias con verduras

## Elaboración

- Elaboramos “Caldo de ave” según receta base.
- Ponemos en la jarra de nuestra *Mastermix* todas las verduras limpias y troceadas; patata, zanahoria, judías, puerro y apio. Añadimos el aceite y troceamos en **12 segundos - Velocidad 4**. Extraemos toda la verdura de la jarra. Retiramos y reservamos.
- Colocamos el *protector de cuchillas* y ajustamos las *aspas giratorias*.
- Volvemos a introducir todas las verduras en la jarra, agregamos el caldo, majamos los granos de pimienta junto con la sal con ayuda de un mortero, incorporándolo también a la sopa. Cocemos durante **28 minutos a 100°C de temperatura - Velocidad 1**.
- Para finalizar añadimos las alubias, previamente enjuagadas y escurridas. Mezclamos **10 segundos - Velocidad 2 (sin temperatura)**.

**Nota:** El caldo se puede comprar ya elaborado o hacerlo según “Caldo de ave” en receta base.

## Ingredientes

280 gr. de patatas (peladas y cortadas a gajos regulares)	50 gr. de tallo de apio (deshebrado y cortado a trozos)
150 gr. de zanahorias (peladas y cortadas en rodajas)	40 gr. de aceite de oliva
100 gr. de judías verdes (limpias, deshebradas y cortadas a trozos)	900 gr. de caldo de ave (ver receta base “Caldo de ave”)
80 gr. de puerro (la parte blanca cortada a rodajas)	6 ó 7 granos de pimienta negra 1 Cucharadita de sal gorda 400 gr. de alubias blancas (cocidas de bote)

INGREDIENTES PARA  PERSONAS

169 cal.  
por ración

28  
MINUTOS

*Mastermix*®

