

Varoma para 35 minutos

Ingredientes

1 patata mediana pelada
2 rollos pequeños de pavo
200 g de judías verdes frescas (sin hebra y cortadas longitudinalmente)
300 g de judías verdes planas congeladas
2 berenjenas sin pelar y en rodajas de 0.5 cm

Preparación

1. Coloque en el recipiente Varoma la patata, las judías verdes frescas, un rollo de pavo, las judías verdes congeladas y el otro rollo de pavo.
2. Coloque en la bandeja Varoma las rodajas de berenjena (si no nos caben todas podemos distribuirlas sobre los rollos de pavo).

Varoma para 25 minutos

Ingredientes

150 g de ramilletes de coliflor congelada o 150 g de ramilletes de brócoli congelado
120 g de alcachofas congeladas cortadas en cuartos
100 g de calabacín sin pelar y cortado en dados
100 g de pimiento rojo cortado en dados
80 g de zanahoria cortada en rodajas finas
4 papillotes de merluza salpimentada
9 espárragos frescos limpios
70 g de calabacín sin pelar y cortado en rodajas de 0.5 cm
Unas tiras de pimiento rojo
4 judías verdes frescas limpias y cortadas longitudinalmente

Preparación

1. Coloque filas en el recipiente Varoma con los ingredientes por este orden:
Brócoli o coliflor, alcachofas, calabacín cortado en dados, pimiento rojo cotado en dados y zanahoria
2. Coloque en la bandeja Varoma los papillotes de pescado, los espárragos frescos, las rodajas de calabacín, las tiras de pimiento y las judías verdes.

Tomate frito **(receta básica para gran cantidad)** Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes para 1270 g

1600 g de tomate triturado (natural o en conserva)
120 g de aceite de oliva (mejor si ya está frito)
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de sal



Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso, tape y coloque el cestillo sobre la tapa apoyado en sus 4 patitas para facilitar la evaporación y evitar que salpique. Programe **35 min/Varoma/Vel1**.

Sugerencia

Si desea un tomate frito más espeso, programe 10 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Puede congelar en porciones para utilizar en las recetas que se necesita tomate triturado después del sofrito sin tener que programar el tiempo de freír, ahorrando unos minutos en la preparación de cada receta.

Nota

Esta receta es idónea para utilizar el recipiente Varoma ya que la cocinamos siempre a temperatura Varoma.

Si utiliza tomate natural debe tener en cuenta que suelta mucho agua.

Sofrito con pimiento verde (receta básica para gran cantidad)

Tiempo total: 25 min

Ingredientes para 1270 g:

2 dientes de ajo
800 g de cebolla cortada en cuartos
350 g de pimiento verde en trozos
1 cucharada de sal
1 pellizco de pimienta molida
100 g de aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Trocee las cebollas y los ajos **4 seg/vel 5**. Retire a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso los pimientos y trocee **3 seg/vel 4**.
3. Ponga en el vaso la cebolla reservada, la sal, la pimienta y el aceite, tape y coloque el cestillo sobre la tapa apoyado en sus 4 patitas para facilitar la evaporación y evitar que salpique. Programe **25 min/Varoma/Giro inverso/Vel** cuchara.

Sugerencias

Si lo desea más frito, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Puede congelar en porciones para utilizar en las recetas que se necesita un sofrito después del sofrito sin tener que programar el tiempo de freír, ahorrando unos minutos en la preparación de cada receta.

Nota

Esta receta es idónea para utilizar el recipiente Varoma ya que la cocinamos siempre a temperatura Varoma.

Plato con precocinados básicos

Tiempo total: 1 min

Ingredientes para 800 g.

400 g de tomate frito

250 g de sofrito con pimiento verde

100 g de calabacín al vapor (sin pelar y cortado en dados)

100 g de pimiento rojo al vapor y cortado en dados

Sal y pimienta

Preparación

1. Coloque en un bol todos los ingredientes, salpimiente y mezcle con la espátula.
Sirva

Coca de verduras

Tiempo total: 30 min

Ingredientes para 1 coca mediana

Masa

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de agua
50 g de manteca de cerdo
1 pellizco de azúcar
20 g de levadura prensada fresca (de panadería)
300 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal

Relleno

100 g de sofrito con pimiento verde
100 g de calabacín al vapor (sin pelar y cortado en rodajas finas)
70 g de pimiento rojo al vapor (cortado en tiras)
Un chorrito de aceite de oliva



Preparación

1. Ponga en el vaso el aceite, el agua, la manteca y el azúcar. Programe **30 seg/37°/vel2**.
2. Añada la levadura y mezcle **5 seg/vel 4**.
3. Incorpore la harina y la sal. Mezcle **20 seg/vel 4 ½**
4. Retire la masa del vaso, introdúzcala en una bolsa de plástico y déjela reposar hasta que doble su volumen (un mínimo de 30 minutos).
5. **Precaliente el horno a 225°.**
6. Coloque la masa en una bandeja de horno (o molde de pizza) engrasada con aceite y extiéndala con las manos aceitadas o con un rodillo, dejándola muy fina. Coloque sobre la masa el sofrito con pimiento verde, distribuya las rodajas de calabacín, las tiras de pimiento rojo, riegue con un chorrito de aceite de oliva y espolvoree con pimentón. Hornee durante 10-12 minutos a 200°.

Sugerencias

Puede utilizar cualquier tipo de verdura.
Si utiliza las verduras crudas tenga en cuenta que quedarán al dente.

Rollo de pavo

Tiempo total: 30 min



Ingredientes para 5 raciones:

- 100 g de beicon en lonchas finas
- Sal y pimienta
- 2 filetes de pechuga de pavo (o de pollo) muy finos.
- 4 lonchas finas de jamón ibérico o serrano
- 4 lonchas finas de jamón de Cork
- 4 lonchas finas de queso
- 600 g de agua (para el vapor)

Preparación

1. Extienda el beicon sobre un film transparente. Salpimiente la pechuga de pavo por ambos lados y colóquela perpendicularmente y plana sobre el beicon cubriendo tan solo 1/3 del beicon. Coloque sobre la pechuga 2 lonchas de jamón ibérico, 2 lonchas de queso y 2 lonchas de jamón de Cork. Enrolle, ayudándose con el film transparente, empezando por la parte opuesta al beicon. Envuelva en film transparente, apretando bien y colóquelo dentro del recipiente Varoma. Repita con la otra pechuga de pavo. Tape y reserve.
2. Coloque en el vaso el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/Vel 1**. Retire el recipiente Varoma y deje reposar la carne durante 10 minutos.
3. Corte el rollo de pavo diagonalmente en lonchas y sírvalos acompañados de salsa a su gusto.

Nota:

Esta carne se corta mejor cuando está fría.

Se puede congelar sin desenvolver del film transparente.

Berenjenas a la pamesana

Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes para 4 raciones:

400 g de tomate frito

3 ramitas de albahaca fresca (cortada con la mano)

2 berenjenas sin pelar, cortada en rodajas de 0.5 cm y al vapor

100 g de queso parmesano rallado

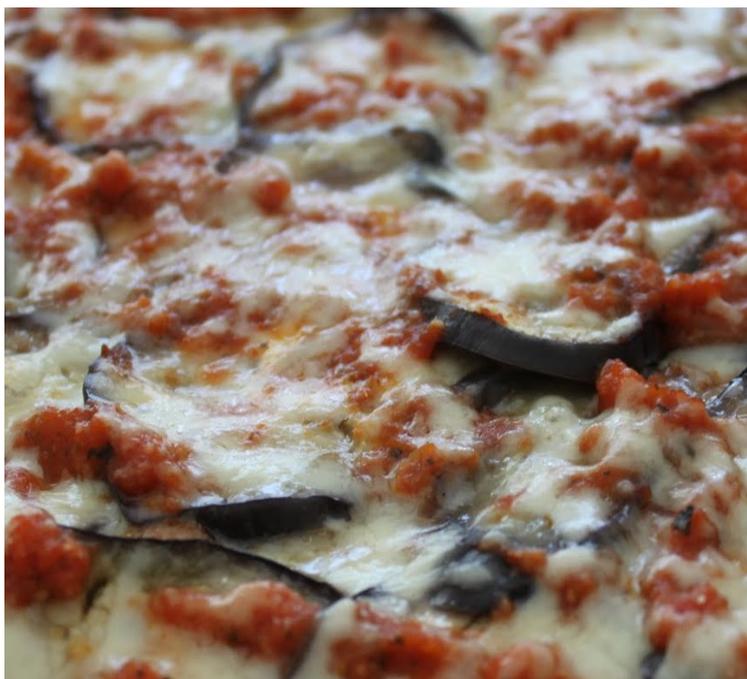
100 g de queso mozzarella rallado (comercializado)

½ cucharadita de orégano

Preparación

1. En un bol, mezcle el tomate frito con la albahaca fresca y el orégano. Reserve.
2. En recipientes individuales aptos para congelación y horno, cubra el fondo con rodajas de berenjena. Añada una cucharada de la mezcla de tomate y hierbas aromáticas reservada, espolvoree con queso parmesano y queso mozzarella. Repita la operación hasta formar 3 capas. Termine con berenjena y cubra tomate espolvoreado con parmesano.
3. Una vez frito, tape y congele.

Nota: La albahaca se debe cortar con las manos, no con cuchillos.



Merluza en ensalada

Tiempo total: 5 min

Ingredientes para 4 raciones:

4 lomos de merluza al vapor y sin piel

Sal y pimienta

300 g de tomate frito

200 g de salsa mayonesa

Preparación

1. En una ensaladera, separe lascas de merluza. En un plato, coloque un aro de emplatar, cubra el fondo del aro con lascas de merluza, extienda dos cucharadas de tomate frito y cubra con otra capa de lascas de merluza. Termine con mayonesa. Puede adornar con unas tiras de pimiento rojo al vapor, puerro cortado en juliana y al vapor, unas hojas de canónigo y escarola.

Lentejas en 20 minutos (con pisto precocinado y verduras de aprovechamiento al vapor)

Tiempo total: 15 min

Ingredientes para 600 g:

130 g de pisto
80 g de chorizo de cocinar en rodajas
80 g de panceta fresca en trozos
2 dientes de ajo sin pelar
1 patata al vapor, pelada y cortada en trozos grandes
80 g de zanahoria en rodajas y al vapor
1 cucharadita de pimentón
1 hoja de laurel
½ cucharadita de sal
1 bote grande de lentejas cocidas (lavadas y escurridas)
600 g de agua

Preparación

1. Ponga en el vaso el pisto, el chorizo, la panceta y los ajos y programe **3 min/Varoma/Giro inverso/Vel cuchara.**
2. Añada la patata, la zanahoria, el pimiento, el laurel, la sal, las lentejas y cubra con agua. Programe **15 min/Varoma/Giro inverso/Vel cuchara.**



Arroz con verduras (con pisto precocinado y verduras congeladas)

Tiempo total: 30 min



Ingredientes para 6 personas:

150 g de pisto

300 g de judías verdes planas congeladas

Sal

Azafrán

800 g de caldo de verduras (del sofrito) o agua

300 g de alcachofas congeladas

150 g de ramilletes de coliflor congelada

150 g de ramilletes de brócoli congelado

8 espárragos verdes frescos (cortados en trozos de 4 cm)

300 g de arroz de grano corto

Preparación

1. Ponga en el vaso el pisto, las judías verdes, la sal y el azafrán y programe **3 min/Varoma/Giro inverso/Vel cuchara**.
2. Añada el caldo y las verduras (alcachofas, coliflor, brócoli) programe **15 min/Varoma/Giro inverso/Vel cuchara**. Cuando alcance la temperatura Varoma, y sin parar el Thermomix, añada los espárragos (reserve las yemas), baje la temperatura a **100°**, añada el arroz por el bocal y aumente el tiempo a **13 minutos**.
3. Deje reposar dentro del vaso durante dos minutos, vuelque en una fuente, decore con las yemas de espárrago y sirva.

Judías verdes precocidas rehogadas con sofrito con pimiento verde

Tiempo total: 10 min

Ingredientes para 4 personas:

25 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de jamón ibérico en dados
100 g de sofrito con pimiento verde
200 g de judías verdes al vapor

Preparación

1. Ponga en el vaso el aceite y el jamón y programe **5 min/Varoma/Giro inverso/Vel cuchara.**
2. Añada el sofrito y las judías verdes y programe **5 min/Varoma/Giro inverso/Vel cuchara.**
3. Vuelque en una fuente y sirva.

