

Crema de chirivía con jengibre

Ingredientes

- 600 grs de chirivía
- 2 zanahorias medianas.
- 1 cebolla grande
- 1 manzana roja mediana
- 300ml caldo de verduras o agua
- 50 gr de almendras repeladas
- ½ vaso de agua
- 1 cucharada sopera de jengibre freco
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- una pizca de sal
- pimienta al gusto
- cilantro fresco para decorar



Preparación

1. Poner en el vaso las almendras y el agua y programar 1 min / vel 5-10 progresivamente y reservar
2. Poner en el vaso el jengibre y la manzana troceamos 5 seg / vel 5 y reservar
3. Poner en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite, triturar 5 seg / vel 5
4. Poner el resto de ingredientes y mezclar 30 seg / vel 6.
5. Sofreír 3 min /120º/ Vel 1
6. Añadir el apio cortado en trozos, trocear 5 seg /vel 5
7. Sofreír 3 min/120º/ vel 1
8. Añadir al vaso las chirivías y las zanahorias cortadas en trozos. Trocear 5 seg / vel 5
9. Sofreír 3 min/120º/ vel 1
10. Añadir el caldo, cocinar 15 min/ 120º/ vel 1
11. Añadir las almendras trituradas, el jengibre y la manzana rallados que hemos reservado, salpimentar, cocinar 5 min/ 120º/ vel 1
12. Triturar 1 min / vel 5-10 progresivamente

Tiempo: 25 min **Raciones:** 4



thermomix

Col lombarda a la naranja

Ingredientes

- 50 gr aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo
- 800gr de col lombarda
- 2 naranjas peladas sin huesos ni la parte blanca
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 clavo
- 1 hoja de laurel



Preparación

1. Ponga en el vaso los ajos y el aceite y triture 5seg/vel7
2. Sofría 5min / 100° / vel 1
3. Añadir la col lombarda en trozos y programar 5 seg/ vel 7
4. Añadir las especias y programar 10 min/ 100° / giro a la izquierda / vel cuchara
5. Añadir la naranja y programar 10 min/ 100°/ giro a la izquierda / vel 4

Sugerencia: este plato también se puede hacer “raw” troceando la col lombarda, las naranjas, añadiendo las especias y mezclando

Tiempo: 25 min

Raciones: 8



thermomix

Arroz rojo con Shi-take y piñones

Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 1 tomate maduro
- 200 gr de shi take fresco
- 50 gr de piñones
- 350 gr arroz rojo
- 3 dientes de ajo
- un puñado de perejil fresco
- 80 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1250 gr de caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal



Preparación

1. Poner en el vaso un diente de ajo pelado y el perejil y triturar 5 seg / vel 10
2. Añadir una cebolla cortada en cuartos y 30 gr de aceite de oliva. Triturar 5 seg / vel 5
3. Añadir los piñones. Sofreír 5 min / 120º/giro inverso/ vel 2 sin poner el cubilete.
4. Añadir el shi take cortado en láminas finas. Sofreír 5 min / 120º/ giro inverso / vel 1 sin poner el cubilete.
5. Reservar el sofrito y sin lavar el vaso añadir el tomate, 2 ajos pelados y una cebolla cortada en cuartos y 50 gr de aceite de oliva. Programar 15 seg / vel 5-10 progresivamente.
6. Sofreír 10 min / 120º/ vel 2
7. Poner la mariposa. Añadir el arroz, el caldo y una cucharadita de sal. Programar 40 min/ 120º / giro inverso / vel 1
8. Añadir el sofrito reservado. Programar 10 min / 120º / giro inverso / vel 1 sin poner el cubilete.
9. Poner en una fuente de servir

Tiempo: 1h 10 min

Raciones: 4

Receta facilitada por Gemma Ruiz Salvatella



thermomix

Cus cús crudivegano de brócoli y anacardos

Ingredientes

- 1 brócoli pequeño
- tomates cherry
- 100 gr de anacardos crudos
- 50 gr de pipas de calabaza peladas crudas
- 50 gr de nueces peladas
- 50 gr de pasas de Málaga
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- sal y especias al gusto



Preparación

1. Poner en el vaso las nueces y programar 2 seg / vel 6 y reservar
2. Trocear el brócoli reservando los “arbolitos” y desechando los tronquitos.
3. Poner en el vaso el brócoli y los anacardos. Triturar 5 seg / vel 8
4. Comprobar el tamaño de los trocitos, si son demasiado grandes programar de nuevo 5 seg / vel 8.
5. Verter en un bol, añadir el resto de ingredientes y aliñar

Sugerencia: Si preferimos el brócoli cocido podríamos cocerlo en el Varoma (poniendo 500 gr de agua en el vaso, los arbolitos de brócoli en el recipiente varoma y programando 25 min / temperatura varoma/ vel cuchara)

Tiempo: 5 min

Raciones: 6

Receta facilitada por Gemma Ruiz Salavatella



thermomix

Leche de Cúrcuma



Ingredientes

- 1 litro de leche vegetal (avena, arroz...)
- 2 dátiles medjoul sin hueso
- 1 cucharadita colmada de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Poner todos los ingredientes en el vaso. Programar 10 min / 100° / vel 6
2. Introducir el cestillo y colar con ayuda de la espátula.

Tiempo: 10 min

Raciones: 6 vasos



thermomix

Lassy vegano de mango



Ingredientes

- 2 mangos
- 400 gr de leche de coco
- 1 cucharadita de canela
- 5 cm de jengibre fresco
- ½ cucharadita de semillas de cardamomo
- Cubitos de hielo

Preparación

1. Pelar el mango y quitarle el hueso
2. Poner todos los ingredientes en el vaso. Programar 1 min / velocidad 5-10 progresivamente.
3. Verter en una jarra y añadir los cubitos de hielo.

Tiempo: 5 min

Raciones: 4 vasos



thermomix

Flan vegetal de chocolate con crema de anacardos

Ingredientes

Para el flan

- 1 litro de leche de arroz (o avena)
- 40 gr de cacao puro en polvo
- 80 gr de sirope de ágave
- 2 cucharaditas de agar agar en polvo

Para la crema de anacardos

- 2 tazas de anacardos crudos remojados durante al menos 2 horas
- ½ vaso de leche de coco
- 1 cucharada de sirope de ágave
- 1 chorrito de zumo de naranja



Preparación

1. Poner en el vaso la leche y el cacao. Programar 5 min / 100° / vel 4
2. Añadir el sirope de ágave. Programar 30 seg / vel 4
3. Añadir el agar agar en forma de lluvia. Programar 10 min / 100° / vel 2 (debe hervir por lo menos 2 minutos para desencadenar el poder gelificante del agar agar)
4. Programar 30 seg / vel 5-10
5. Verter en los moldes deseados y poner en la nevera un mínimo de 2 horas
6. Lavar el vaso y poner en él los anacardos remojados y escurridos. Programar 1 min / vel 8
7. Poner la mariposa, añadir el sirope de ágave y el zumo de naranja. Programar 1 min / vel 4 y sin poner el cubilete ir añadiendo por el bocal la leche de coco poco a poco.

Tiempo: 2h de remojo + 20 min + tiempo de enfriado.

Raciones: 8-10

Receta facitada por Gemma Ruiz Salvatella



thermomix

Batido verde de las celebrities



Ingredientes

- 2 tallos de brócoli
- 2 hojas de col rizada
- 1 taza de espinacas frescas
- unas rodajas de calabacín
- unas rodajas de pepino
- unas rodajas de pimiento verde
- zumo de 4-6 limas
- 1 manzana verde
- 250 gr de agua

Preparación

1. Poner en el vaso las limas peladas sin la parte blanca. Programar 1 min / vel 5-10 progresivamente
2. Añadir el resto de ingredientes. Programar 3 min / vel 5-10 progresivamente.

Tiempo: 5 minutos

Raciones: 4 – 6 vasos



thermomix