

Papillas para bebés (variadas)

Ingredientes para 9 recipientes de 200 ml. aprox

- 40 g de aceite de oliva suave
- 150 de puerro cortado en trozos
- 400 g de agua
- 280 g de patata cortada a trozos
- 200 g de judías verdes cortadas en trozos
- 250 g de calabacín cortado en trozos
- 100 g de guisantes
- 50 g de pencas de acelga cortadas en trozos
- 9 recipientes herméticos ya sean de plástico o de cristal bien limpios.



Ingredientes para el varoma

- 100 g de carne de ternera en dados de 2x2 cms, envuelta en film transparente
- 100 g de pollo sin piel en dados de 2x2 cms, envuelta en film transparente
- 100 g de merluza congelada sin piel ni espinas, envuelta en film transparente

Preparación

1. Ponga en el vaso el aceite y el puerro y trocee **4 seg/vel 4** . A continuación, sofría **3 min/120º/vel 1**.
2. Incorpore al vaso el agua, la patata, las judías verdes, el calabacín, los guisantes y las pencas de acelga y trocee **5 seg/vel 4**.
3. Situe el recipiente varoma en su posición y pese dentro, envueltos en film transparente, la ternera, la merluza y el pollo. Tape el Varoma y programe **20 min/varoma/vel 1**.
4. Retire el varoma y reserve. Triture el puré **2min/vel 5-10** progresivamente. Y aproveche este tiempo para quitar el film.
5. Retire el puré del vaso y divida la cantidad total del puré en 3 partes que más o menos serán 500 gr.
6. Lave el vaso, ponga la carne de ternera cocida y triture **10 seg/ vel 7**. Con la espátula, baje hasta el fondo la carne picada, añada 1/3 parte del puré y triture 1 min/vel 10. Vierta en tres tarros.
7. Lave el vaso, ponga el pollo y triture 10 seg/vel 7. Con la espátula, baje hasta el fondo el troceado de pollo, añada 1/3 parte del puré y triture 1 min/vel 10. Vierta en tres tarros.
8. Lave el vaso, ponga el pescado y el puré restante y triture 30seg/vel 10. Vierta en otros tres tarros.
9. Deje enfriar todos los tarros antes de cerrarlos y consérvelos en el frigorífico o en el congelador. Lo mejor es poner la fecha del envasado con una etiqueta.

PD: Al tratarse de un alimento para bebés no conviene añadir sal. Para mayor higiene y facilidad de uso, conserve en recipientes de raciones individuales. Si no quiere utilizar film puede poner los trozos de carne, pollo y pescado, sobre un cuadradito de papel de horno, con las puntas dobladas para evitar mezcla de sabores.

Tiempo: 40

Raciones: 9 potitos de 200ml.



thermomix

Envasado de potitos al vacío

Ingredientes

- 9 botes de cristal con tapa hermética (abstenerse de utilizar los de farmacia puesto que son de un solo uso)
- 200 g de crema acabada de preparar (tiene que estar muy caliente)

Preparación

1. Primero es muy importante que los botes estén limpios, lo mejor es lavarlos en el lavavajillas o lavar a mano y ponerlos a secar en el microondas. Las tapas, si no tiene lavavajillas se hierven en un cazo durante 5 min.
2. Tener los 9 recipientes preparados antes de empezar con la crema.
3. Cuando acabamos con la primera tanda de crema, rellenamos los tres botes hasta el borde y cerramos los tres. Uno por uno le damos la vuelta, y los ponemos boca abajo, para que se haga el vacío. Una vez fríos, se guardan en la nevera, y durante toda la semana los vamos gastando.

PD: El mismo proceso se puede utilizar para envasado de mermeladas y otros. Tener en cuenta que cuando abrimos el bote, tiene que hacer el plop característico, de cuando se abre cualquier bote hermético. Abstenerse de utilizar los botes de potitos de farmacia, puesto que son de un solo uso.

Tiempo: 5 min + enfriado.

Crema de calabaza (a partir 6-7 meses)

Ingredientes para 9 recipientes de 125 ml. aprox

- 30 g de aceite de oliva suave
- 100 g de puerro cortado en trozos
- 100 g de cebolla cortada a cuartos
- 280 g de agua
- 100 g de patata cortada a trozos
- 600 g de calabaza cortadas en trozos
- 1/2 cucharadita de sal
- 9 recipientes herméticos ya sean de plástico o de cristal bien limpios



Ingredientes para el varoma

- 100 g de pollo, si nuestro pediatra ya nos ha aconsejado introducirlo.

Preparación

1. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y el puerro y trocee **4 seg/vel 4** . A continuación, sofría **3 min/120º/vel 1**.
2. Mientras tanto pele la calabaza y la patata y córtelas en dados medianos. Cuando acabe el tiempo programado, incorpórelas al vaso junto con el agua y la sal. Programe **30 min/100º/vel 1,5**. Retire el varoma, sin abrir.
3. Rectifique el punto de sal, triture **1min/vel 8**. Comprobar que ha quedado bien triturado (debe quedar una crema bien fina), de no ser así programe unos minutos más a la misma velocidad.
4. Podemos acompañar la crema con el pollo o triturarlo con la crema.

Comentarios: Esta crema es muy rica en provitamina A y además tiene la ventaja de introducir un sabor fresco y diferente, que ayuda a diversificar el sentido del gusto. La calabaza posee gran cantidad de fibra y también es ideal para los mayores.

Trucos: Podemos aprovechar el varoma para hacer una ensaladilla rusa para nosotros, con unos huevos envueltos en film y ya tenemos el primer plato para la noche bien fresquito. El pollo lo podemos poner en este caso en la bandeja de varoma.

Tiempo: 40

Raciones: 9 potitos de 125ml.



thermomix