

# **BRANDADA DE BACALAO**

*Apta para TM31 y TM5.  
Para TM21 adaptar velocidades.*

## **INGREDIENTES:**

- 200 gr. aceite de oliva virgen extra suave
- 3 dientes de ajo
- 500 gr. de bacalao desalado sin piel ni espinas o migas de bacalao
- Pimienta blanca
- Sal (dependerá del punto de sal del bacalao)

## **PREPARACIÓN:**

1. Escorra bien el bacalao previamente desalado y séquelo con papel de cocina. Reserve
2. A continuación poner el **aceite** y los **ajos** en el vaso. Programar **6 min / Temp. varoma / vel. 3 1/2**.
3. A continuación programe **1 min. / Temp.Varoma / Vel. 4**. Y vaya incorporando el **bacalao** por el bocal
4. Finalmente **triturar** en **Vel. 6**. No programar tiempo, triturar hasta que vea que la mezcla ha quedado homogénea según su gusto.
5. Rectificar de sal y pimienta si fuera necesario (a su gusto)

## **Comentarios/Trucos:**

- Se puede servir con tostadas, gratinado al horno o como relleno de pimientos del piquillo
- Si le queda muy espesa, puede añadir un poco de leche y mezclar unos segundos a vel. 6
- Mejor utilizar Aceite de Oliva Virgen Extra suave puesto que si no puede quedar el sabor demasiado intenso

# BUÑUELOS DE BACALAO

*Apta para TM31 y TM5.  
Para TM21 adaptar velocidades.*

## INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo
- 2-3 ramitos de perejil (sólo las hojas)
- 100 gr bacalao al punto de sal
- 100 gr harina
- 1 huevo
- 1/2 sobre levadura química (tipo Royal) o gasificante
- 100 gr agua
- Un pellizco de sal
- Aceite para freir

## PREPARACIÓN:

1. Poner el Thermomix en marcha a v.7 sin programar tiempo y tirar por el bocal los **ajos** para **trocear**. A continuación incorporar las **hojas de perejil** (\*). Parar la máquina y con la espátula bajar el ajo y perejil de las paredes del vaso hacia las cuchillas.
2. Incorporar al vaso el **bacalao**. Programar **10 seg / vel 6**.
3. Agregar la **harina**, el **huevo**, la **levadura química**, la **sal** y el **agua**. Programar **40 seg / vel 4**.
4. Reservar la preparación en un bol y freir en abundante aceite.

## Comentarios/Trucos:

- (\*) Estar atent@s al ruido, en cuanto cambia los ajos y el perejil ya están troceados y podemos parar el Tmx.
- Si se puede dejar reposar un ratito la preparación en la nevera.
- Para freír siempre es mejor utilizar un recipiente pequeño y hondo. El aceite debe estar caliente pero no humeante para que se doren los buñuelos por fuera y se cuezan por dentro.
- Ir tirando cucharaditas de masa en el aceite. Primero cae al fondo y en unos segundos sube a la superficie.

# ENSALADA NÓRDICA

## (Arroz, salmón y vinagreta de Eneldo)

*Apta para TM31 y TM5.  
Para TM21 adaptar velocidades.*

### INGREDIENTES (para 4 raciones):

#### Para la Vinagreta:

- 100 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 ramillete de Eneldo fresco picado, o una cucharadita de Eneldo seco

#### Para el Arroz con Salmón al vapor:

- 800-1000(\*) gr de Agua
- 50 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal al gusto
- 350 gr de arroz de grano largo
- 4 filetes de salmón (de unos 100 gr cada uno)
- 100 gr de salmón ahumado
- 1 aguacate (opcional)
- 1 manzana ácida (opcional)

### PREPARACIÓN:

#### Vinagreta:

1. Poner sobre la tapa del Thermomix una jarrita, conectar la función balanza y **pesar** los 100 gr de **aceite** de oliva. Reservar.
2. A continuación poner en el vaso la **mostaza**, el **azúcar** y el **vinagre**. Programar **v.5 (con el cubilete puesto)** y sin programar tiempo verter el **aceite** sobre la tapa poco a poco para que la vinagreta emulsione.
3. Agregar el **eneldo** y mezclar **5 seg / vel 3**. Reservar en una salsera.

#### Arroz con Salmón al vapor:

1. Sin lavar el vaso, poner el **agua** (800 gr para TM21 y TM31 – 1000 gr para TM5), el **aceite** y la **sal**. Introducir el cestillo vacío y Programar **7 min / 100°/vel 1**.  
*Mientras tanto engrasar el recipiente Varoma y poner el Salmón espolvoreado con sal al gusto. Tapar el Varoma y reservar.*
2. A continuación agregar el **arroz** por el bocal, situar el recipiente varoma en su posición y Programar **13 min / Temp. Varoma /vel 4**. Durante la cocción remover un par de veces el arroz levantando un momento el varoma e introduciendo la espátula por el bocal.

*Cuando acabe el tiempo programado comprobar el punto de cocción del arroz y del salmón, y, si fuera el caso, programar algún minuto más a la misma velocidad y temperatura.*

3. Retirar el recipiente varoma, Extraer el cestillo con la muesca de la espátula para no quemarnos y dejar templar el arroz. El líquido restante lo desechamos.
4. Poner el arroz en una fuente para servir, disponer encima el salmón al vapor cortado en trozos, el salmón ahumado cortado a trocitos pequeños, y el aguacate y la manzana troceados. Servir templado o frío acompañado con la Vinagreta. (\*\*)

#### **Comentarios/Trucos:**

- (\*) la cantidad de agua varia en función del modelo de Thermomix ®. Para TM21 y TM31 pondremos 800 grs de agua. Para TM (puesto que tiene mayor capacidad) debemos poner 1000 grs de agua para que el arroz se hidrate y cueza apropiadamente.
- Esta receta es ideal tanto para comer templada como fría y para llevarse en un tupper (llevar la vinagreta en un recipiente aparte e incorporarla en el último momento)
- Se puede servir según se ha explicado en el punto 4 , o en platos individuales al gusto de cada uno.
- Especialmente en verano agregar un aguacate y una manzana ácida le aporta mucho frescor. No incorporarlos a la ensalada hasta el momento de servir



# MACARRONES A LA CARBONARA

*Apta TM5 / Para TM31 adaptar Temperaturas*

## **INGREDIENTES (para 4 raciones):**

- 50 gr de Parmesano cortado a trozos
- 35 gr de cebolla
- 35 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 150-200 gr de beicon (a dados o a tiras pequeñas)
- 200 gr de nata para cocinar o leche evaporada
- 450 gr de agua
- 1 cucharadita de sal
- 250 gr de macarrones (en crudo)
- 1 huevo batido

## **PREPARACIÓN:**

1. Poner en el vaso el **Parmesano** y rallar **10 seg / v.progresiva 5-10**.
2. Sin lavar el vaso, poner la **cebolla** y el **aceite** y trocear **6 seg / v.4**.
3. A continuación sofreír. Programar **5 min / 120° (TM31 Temp.Varoma)/vel 1**.  
*Mientras tanto calentar el agua.*
4. A continuación agregar la **nata**, el **agua** y la **sal** y programar **los minutos indicados en el paquete de pasta y uno o dos más (\*) / 100° / giro inverso /vel cuchara**. Una vez la máquina en marcha ir incorporando los macarrones por el bocal.
5. Cuando acabe el tiempo programado, incorporar el huevo batido y mezclar **1 min / 100° / giro inverso /vel cuchara**
6. Poner los macarrones en una fuente para servir y espolvorear con el Parmesano rallado. Servir inmediatamente.

## **Comentarios/Trucos:**

- L@s usuarios de **TM21** en el **paso 4** deben **colocar la mariposa** en las cuchillas puesto que no disponen de Giro Inverso
- Mejor dejar la pasta un poco al dente y los minutos que reposa antes de servir acaba de absorber la salsa.
- En caso de que la Nata y el agua estén muy fríos, en el **paso 4**, antes de incorporar los macarrones deberemos esperar a que la máquina nos indique que está a 100°, y luego una vez hemos incorporado los macarrones rectificamos el tiempo de cocción según nos indique el paquete de pasta utilizado.

# MONA DE PASCUA

*Apta para TM31 y TM5.  
Para TM21 adaptar velocidades y temperaturas.*

## INGREDIENTES:

### Ingredientes bizcocho:

- 4 huevos
- 320 g de azúcar
- 190 g de aceite de girasol
- 190 g de leche
- 320 g de harina
- 1 sobre de levadura royal

### Ingredientes relleno y cobertura:

- 120 g de azúcar
- 350 g de mantequilla ( a temp.ambiente)
- 120 g de leche
- 40 g de cacao en polvo
- 350 g mermelada de albaricoque
- 150 g almendra cruda laminada

## PREPARACIÓN:

### Bizcocho (\*):

1. **Colocar la mariposa en las cuchillas.** Poner en el vaso los **huevos** y el **azúcar**. Programar **6 min / 37° / v.4**. Cuando acabe el tiempo volver a programar **6 min / v.4**, es decir repetimos pero sin temperatura (sólo calor residual) para que nos queden los huevos y el azúcar bien espumosos.

*Mientras tanto vamos a preparar el molde (engrasado y enharinado, o forrado con papel de hornear humedecido) y precalentaremos el horno a 180° (aire o calor sólo abajo)*

2. Incorporar, sin abrir la máquina (por el bocal), el **aceite** y la **leche**. **Mezclar 6 seg / v.2**
3. A continuación agregar la **harina** y la **levadura** y **Mezclar 6 seg / v.2**. Acabarlo de mezclar con la espátula, si fuera necesario.
4. Hornear a 170°-180° unos 25-30 min.
5. Cuando saquemos el bizcocho del horno, aprovechando el calor residual vamos a dorar las almendras laminadas encendiendo el gratinador y removiéndolas de vez en cuando (no perderlas de vista que en pocos minutos están hechas). Reservar.

### Cobertura:

1. Con el vaso bien limpio y seco **pulverizar** el **azúcar 10 seg / v.5-10**
2. **Colocar la mariposa en las cuchillas** y agregar al vaso la **mantequilla** y la **leche** **Batir 3 min / v.3 y ½**
3. Reservar en un bol la mitad de la Crema de Mantequilla elaborada y al resto que nos queda en el vaso agregamos el **cacao**. **Mezclar 30 seg / v.3 y ½**. Reservar la Crema de Cacao dentro de una manga pastelera.

### Montaje:

1. Abrir el bizcocho por la mitad y repartir la mermelada de albaricoque
2. Cubrir primero con la Crema de Mantequilla toda la superficie y laterales del bizcocho y a continuación con la almendra laminada, apretando un poco con los dedos para que se "pegue" a la crema de mantequilla.
3. Decorar con la Crema de Cacao ayudándonos de la manga pastelera y los complementos que queramos (plumas, huevo de chocolate, pollitos...)

### Comentarios/Trucos:

- (\*) El bizcocho se puede tener preparado con 2-3 días de antelación siempre que una vez frío lo guardemos bien tapado con film transparente para que no se reseque.
- Cada horno es un mundo! Si vemos que se hace muy rápido del exterior mejor bajar la temperatura y dejarlo más tiempo para que nos quede bien hecho del interior.
- Para comprobar que está bien horneado el bizcocho pincharlo con un palillo en el centro y nos tiene que salir limpio.
- Personalmente hago siempre el montaje el día anterior puesto que reposada y fría está mucho más rica. En caso de hacerla el mismo día, guardarla en la nevera hasta el último momento para que la Crema de Mantequilla y la de Cacao estén a la temperatura optima.
- La que sobre (si sobra) se puede guardar 2-3 días en la nevera bien tapada o congelar en porciones individuales.



# SMOOTHIE

*Apta para TM31 y TM5.  
Para TM21 adaptar tiempos y velocidades.*

## **INGREDIENTES:**

- 1-2 zanahorias (cortadas en 3-4 trozos)
- 1-2 manzanas (cortadas a cuartos y descorazonadas)
- 1 rama de apio
- Zumo de limón
- 4 o 5 cubitos de hielo

## **PREPARACIÓN:**

1. Poner todos los ingredientes en el vaso, **trocear 30 seg. / vel 5.** A continuación **triturar 1 min / Vel. 10**

## **Comentarios/Trucos:**

- Este es un smoothie integral, es decir a diferencia de hacerlo con una licuadora, aquí aprovechamos toda la fibra, por tanto es importante trocear bien primero para que luego nos quede el Smoothie bien fino.
- Debemos incorporar siempre algunos cubitos de hielo para triturar mejor la fibra
- En caso de quedar muy espeso se puede agregar un poco de agua al gusto
- Es importante poner siempre un poquito de limón exprimido puesto que, además de ser una fuente importante de vitamina C, hace que no se oxiden las frutas y realza el sabor de las mismas.

**Manoli Baena**  
**670 903 982**

manolibm\_1962@hotmail.es

**Montse López**  
**699 730 353**

montse.tmx@gmail.com