

ENSALADA NÓRDICA

(Arroz, salmón y vinagreta de Eneldo)

Apta para TM31 y TM5.

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 desecharmos.
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 varía en función del modelo de Thermomix ®. Para TM31 pondremos 800 grs de agua. Para TM5 debemos poner 1000 grs de agua (puesto que tiene mayor capacidad) 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



thermomix

Equipo Lis – Delegación Sabadell

GAZPACHO DE FRESAS

Apta para TM31 y TM5.

INGREDIENTES (para 6 raciones):

- 500 gr de fresas lavadas y sin hojas
- 500 gr de tomates maduros lavados
- 50 gr de cebolla o cebolleta
- Un trocito de pimiento verde
- Un trocito de pepino
- 1-2 dientes de ajo
- 20 gr de vinagre
- 8-10 cubitos de hielo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de Oliva Virgen Extra



PREPARACIÓN:

1. Poner en el vaso todos los ingredientes EXCEPTO el aceite.
2. Programar **2 minutos / velocidad progresiva 5-10**, dejando en la **v.5** los primeros **30 seg.** aproximadamente para que nos trocee bien y luego nos quede el gazpacho bien fino.
3. Añadir el aceite y mezclar **2 seg./ v.7**
4. Reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Comentarios/Trucos:

- Podemos sustituir las fresas por sandía.
- Los cubitos son importantes para trocear bien la fibra. Si quedara muy espeso para nuestro gusto añadir un poco de agua.
- El aceite lo ponemos al final puesto que sinó el gazpacho quedaría anaranjado.

thermomix

Equipo Lis – Delegación Sabadell

PINXO DONOSTI

Apta para TM31 y TM5.



INGREDIENTES (para 8 raciones):

- 2 cebolletas
- 300 gr de agua aprox
- 20 gr de vinagre
- 250 gr de palitos de cangrejo (surimi)
- 2 huevos duros
- 160 gr (escurridos) de bonito en escabeche
- 200 gr de mayonesa o lactonesa (*)

PREPARACIÓN:

1. Poner las cebolletas cortadas a cuartos en un bol, cubrir con agua y añadir el vinagre. Dejar macerar un mínimo de 2 horas.
2. Poner en el vaso el **el contenido del bol** y trocear **3 seg / vel 5**. Escurrir en el cestillo y colocar la cebolleta troceada entre varias capas de papel absorbente para quitarle toda la humedad. Reservar
3. Poner en el vaso los **palitos de cangrejo** y los **huevos duros** y trocear **3 seg / vel 4**.
4. Incorporar al vaso el **bonito** o **atún**, la **mayonesa** y la **cebolleta reservada** y mezclar **10 seg / vel 2**.
5. Servirlo sobre rebanadas de pan fresco, tostadas, endivias, tartaletas ...

Comentarios/Trucos:

- (*) Preparar primero la mayonesa o lactonesa y sin lavar el vaso proseguir con la receta!!!!
- Se puede preparar el día antes y hacer el montaje en el último momento si está debidamente refrigerado
- Se puede hacer con atún normal si no gusta el escabeche

thermomix

TARTA HELADA DE NATA CON PRALINÉ DE ALMENDRAS

Apta para TM31 y TM5.

INGREDIENTES (para 8 raciones):

- 150 gr de azúcar
- 100 gr de almendras crudas y sin piel
- 75 gr de galletas (tipo maría, napolitana...)
- 500 gr de nata para montar (mínimo 35% M.G.) MUY FRÍA!
- 370 gr de leche condensada (un bote pequeño)



PREPARACIÓN:

1. Poner en el vaso las **almendras** y trocear **3 seg / vel 5**
2. Poner sobre la tapa del Thermomix un bol, conectar la función balanza y **pesar** los 100 gr de **azúcar**. Ponerlo en una sartén (*) y calentar hasta que funda y empiece a coger un color dorado. Añadir las almendras (que previamente hemos troceado), dejar que caramelicen y verter sobre un papel de hornear o lamina de silicona. Dejar enfriar.
3. Poner en el vaso el **praliné de almendras** y trocear **3 seg / vel 5**. Retirar del vaso y reservar.
4. Poner en el vaso las **galletas** y triturar **10 seg / vel 7**. Verter en un molde desmontable de 20 cm de Ø, repartir la galleta triturada por la base del molde y reservar.
5. Colocar la MARIPOSA en las cuchillas. Incorporar al vaso la **nata (bien fría!)** y programar **vel 3,5 sin poner tiempo**. Estar pendientes y parar en cuanto esté semi-montada (tiene que quedar cremosa)
6. Con la espátula bajar la nata hacia el fondo del vaso. Incorporar la **leche condensada** y mezclar **5 seg / vel 2,5**
7. Poner la mitad de la mezcla en el molde preparado anteriormente, repartir por encima el praliné de almendras reservado, y cubrir con el resto de la nata. Introducir el molde en el congelador un mínimo de 4 h. Desmoldar la tarta, cortar en porciones y servir.

Comentarios/Trucos:

- (*) NUNCA CAMELIZAR AZUCAR EN EL THERMOMIX!!!!
- Para cortar la tarta va muy bien remojar un cuchillo bien afilado con agua muy caliente.
- Se puede decorar con un poco del praliné de almendras, fresas, frutos del bosque...

thermomix

Equipo Lis – Delegación Sabadell

GRANIZADO DE MANZANA CON MENTA

Apta para TM31 y TM5.

INGREDIENTES (para 6 raciones):

- 2 manzanas Granny Smith cortadas a cuartos (con piel y sin semillas)
- 2 limones pelados sin nada de piel blanca ni pepitas
- 100-150 gr de azúcar
- 10-12 hojas de menta (y alguna más para decorar)
- 300 gr de agua
- 800 gr de cubitos de hielo
- 100 gr de licor de manzana (opcional *) o agua



PREPARACIÓN:

1. Poner en el vaso las **manzanas**, los **limones**, el **azúcar** y las **hojas de menta** y triturar **30 seg./ v.9**
2. Añadir el **agua**, el **hielo** y el **licor** (*) y granizar programando **1 min./ v.5**
3. Servir en vasos altos decorados con hojas de menta

Comentarios/Trucos:

- Podemos sustituir las manzanas Granny Smith por otra clase pero se recomienda que sean “ácidas”.
- (*) Para que lo puedan consumir niños no utilizar licor y sustituir la cantidad de este por más agua si hiciera falta.
- Los cubitos de hielo pesarlos dentro del cestillo y pasarlos por debajo del agua antes de incorporar al vaso.

thermomix

Equipo Lis – Delegación Sabadell