ARROZ CON PULPO

TM-31
INGREDIENTES PARA 4 RACIONES
Energía 524 kcal/ración
Tiempo de preparación: 50 min

- 100 g de cebolla cortada en cuartos
- 1-2 dientes de ajo
- 150 g de pimiento rojo cortado en trozos
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 600 g de pulpo congelado (previamente descongelado y cortado en trozos)
- 100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
- sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel seca
- 500 g de agua
- 200 g de arroz de grano corto

PREPARACION:

- Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Trocee 4 seg/vel 4. Retire del vaso y reserve.
- Sin lavar el vaso, vierta el aceite y programe 5 min/varoma/vel 1
- Agregue el pulpo y rehogue 7 min/varoma/giro inverso/vel cuchara.
- Añada las verduras troceadas reservadas y sofría 5 min/varoma/giro inverso/vel cuchara.
- Incorpore el tomate, la sal, el pimentón y el laurel. Programe 5 min/varoma/giro inverso/vel cuchara.
- Agregue el agua y caliente 4 min/varoma/giro inverso/vel cuchara.
- Vierta el arroz por el bocal y programe 13 min/100ºC/giro inverso/vel.cuchara
- Vuelque en una sopera, deje reposar 5 minutos y sirva.

ARROZ NEGRO CREMOSO CON CALAMARES

TM-31
INGREDIENTES PARA 4 RACIONES
Energía 449,3 kcal/ración
Tiempo de preparación: 30 min

- 2 dientes de ajo
- 70 g de cebolla en trozos
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de calamares limpios y cortados en trozos
- 70 g de tomate triturado natural o en conserva
- 200 g de arroz de grano corto
- 700 g de fumet de pescado muy caliente o de agua muy caliente
- 2 sobres de tinta de calamar o tinta de calamar fresca
- sal

PREPARACION:

- Ponga en el vaso los dientes de ajo, la cebolla y el aceite. Programe 4 seg/vel 5.
- Sofría 5 min/varoma/vel 1.
- Incorpore los calamares y rehogue 8 min/varoma/vel cuchara.
- Añada el tomate y el arroz y programe 3 min /varoma/vel cuchara.
- Agregue el caldo de pescado oel agua y programe 14 min/100ºC/giro inverso/vel.cuchara.Cuando queden 10 min para acabar el tiempo programado añada la tinta de calamar disuelta en un poco de agua y la sal.
- Vuelque en una fuente, deje reposar durante 3 minutos y sirva.

NOTAS

Apta para celiacos, embarazadas, intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas y/o del huevo y a los frutos secos.

No apta para alérgicos al marisco, control de peso, diabéticos o riesgo cardiovascular medio/alto.

RISOTTO CON PERA Y GORGONZOLA

TM-31
INGREDIENTES PARA 6 RACIONES
Energía 283 kcal/ración
Tiempo de preparación: 30 min

- 60 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 350 g de arroz Carnaroli (de 18 min de cocción)
- 50 g de vino blanco seco
- 800 g de caldo de verduras hirviendo
- sal (con precaución)
- 200 g de queso gorgonzola cortado en dados pequeños
- 200 g de pera pelada y cortada en dados
- 30 g de mantequilla

PREPARACION:

- Ponga en el vaso la cebolla y trocee 3 seg/vel 7. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchilla.

- Agregue el aceite y sofría 3 min/100ºC/vel 1.

- Añada el arroz y rehogue 3 mi/100ºC/giro inverso/vel 1 sin poner el cubilete.

- Vierta el vino y programe 1 min/100ºC/giro inverso/vel 1 sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

- Incorpore el caldo y la sal y cueza 11 min/100ºC/giro inverso/vel 1.

- Añada por el bocal el queso gorgonzola y la pera y programe 2 min/100ºC/giro inverso/vel 1. Vierta en la fuente, añada la mantequilla y mezcle delicadamente. Sirva inmediatamente.

SUGERENCIA

Si desea el arroz más caldoso ponga 850 g de caldo en lugar de 800 g

MOJITO DE FRESAS

TM-31
INGREDIENTES PARA 6 RACIONES
Energía 182,2 kcal/ración
Tiempo de preparación: 5 min

- 500 g de fresas
- 70-100 g de azúcar
- 1 lima sin piel ni semillas
- 200 g de ron
- 1 lata de Sprite o Seven Up (330 g)
- 18-24 cubitos de hielo
- 6 ramitas de menta

PREPARACION:

- Ponga en el vaso las fresas, el azúcar y la lima. Triture 30 seg/vel 10.
- Incorpore el ron y el Sprite. Mezcle 15 seg/vel 3.
- Rompa con la mano las ramitas de menta y distribúyalas entre los vasos donde vaya a servir el mojito.
- Añada los cubitos de hielo. Vierta encima la mezcla del vaso y sirva. Si lo desea, puede decorar con fresas y hojas de menta.

SUGERENCIA

Sirva en vasos bajos con pajita.

NOTAS

Apta para celiacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas y de forma esporádica para control de peso.

No apta para diabéticos, riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas.

FLAN DE ARROZ CON LECHE

TM-31
INGREDIENTES PARA 8 RACIONES
Energía 292,4 kcal/ración
Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de reposo: 3 h

- 200 g de azúcar
- 120 g de arroz
- la piel de un limón (solo la parte amarilla) limpia y seca, en trozos
- 1000 g de leche
- 3 huevos
- 80 g de caramelo líquido

PREPARACION:

- Ponga en el vaso el azúcar y el arroz y pulverice 30 seg/vel 10. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

- Añada la piel de limón y pulverice 30 seg/vel 10

- Vierta la leche y los huevos y programe 15 min/100ºC/vel 4

- Ponga el caramelo líquido en un molde y distribúyalo por las paredes y el fondo. Vierta el contenido del vaso en el molde y deje enfriar (aproximadamente 1 hora). Cuando esté frío, reserve en el frigorífico mínimo de 2 horas. Transcurrido este tiempo, desmolde, corte en porciones y sirva.

NOTAS

Apta para celiacos (si el caramelo líquido está exento de gluten), ocasionalmente para control de peso, riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas.

No apta para : intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteinas lácteas o del huevo y diabéticos.