



ARROZ AL ESTILO DE ALICANTE

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Tiempo : 1h 20 min

FUMET

- 250 g de langostinos crudos enteros
- 250 g de gambas enteras
- 500 g de espinas de pescado o morralla (huesos de rape, salmonetes ,pescados de roca ,galeras ,etc.)
- 100 g de cebolla
- 70 g de agua

ARROZ

- 2 ñoras (sin pedúnculo ni semillas)
- 2 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de sepia (limpia y en trozos)
- 1-2 pellizcos de hebras de azafrán
- 1 ch de perejil fresco picado o perejil seco
- 50 g de tomate triturado en conserva
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de arroz de grano redondo
- 50 g de guisantes congelados (opcional)

ACCESORIOS

- Paella
- colador de malla fina

PREPARACIÓN

FUMET

1. Pele los langostinos y las gambas, reserve las cabezas y cáscaras y ponga los cuerpos en una paella de aprox. 30cm de diámetro. Reserve.

2. Ponga en el vaso las cabezas y las cáscaras reservadas, las espinas de pescado, la cebolla y el agua. Programe 30 min/100°C/giro izq./vel.cuch. Cuele el contenido del vaso a través de un colador de malla fina en un bol y reserve el fumet. Aclare el vaso.

ARROZ

3. Ponga en el vaso las ñoras y triture 3 seg/vel 7.

4. Añada los ajos y el aceite y pique 2seg/vel 7. Retire el cubilete y sofría 5 min/120°C/vel.cuch.

5. Incorpore el calamar y la sepia y sin poner el cubilte, sofría 10 min/120°C/giro izq/vel.cuch

6. Agregue el azafrán y el perejil y rehogue 1 min/120°C/giro izq/vel.1

7.Incorpore el tomate triturado y la sal. Rehogue 5 min/120°C/giro izq/vel 1
Añada el arroz y sofría 2 min/120°C/giro.izq/vel.cuch.

8. Añada el arroz y sofría 2 min/120°C/ giro.izq/vel.cuch.

9. Agregue 600 g del fumet reservado y programe 8 min/100°C/ giro.izq/vel.cuch. Vierta el contenido del vaso en la paella reservada y mezcle con la espátula. Distribuya los guisantes por la superficie y cocine durante 5 min a fuego fuerte. Deje reposar 5 min y sirva inmediatamente.

SUGERENCIA

En lugar de cocer a fuego directo, puede cocer el arroz en el horno precalentado a 200°. Hornee durante 10-15 minutos en la base del horno (solera).

El arroz alicantino, al contrario que la paella valenciana , es de un color rojizo debido a la picada que se le añade a base de ñora, tomate y ajo denominada “salmorreta”



COCA RÁPIDA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

Tiempo : 30 min

- 150 g de emmental
- 150 g de jamón york
- 1 pimiento rojo (150g)
- 1 pimiento verde(150g)
- 1 cebolla pequeña (100g)
- 1/2 calabacín (150g)
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 4 huevos
- 100 g de aceite de oliva
- 160 g de harina
- 1 cucharadita de levadura química en polvo

Precaliente el horno a 200º

1. Ponga el queso emmental en el vaso y rállelo programando 10sg, vel. progresiva 5-7. Retire del vaso y reserve.
2. Trocee el jamón programado 3 sg ,vel. 4. Retire del vaso y reserve.
3. Introduzca en el vaso la verdura , la sal y la pimienta y programe 3 seg , vel. 4. Retire del vaso reserve junto con el jamón.
4. Sin lavar el vaso , ponga los huevos y el aceite y programe 10 seg , vel. 6.
5. Añada la harina , la levadura y 70 g del queso reservado. Mezcle programado 10 sg , vel 3.
6. Incorpore las verduras y el jamón reservados y mezcle 10 segundos , velocidad 3 , ayudándose con la espátula.

Vuelque la mezcla en una bandeja de horno rectangular (de 38x25 cm aprox) previamente untada con aceite. Espolvoree con el resto del queso rallado y hornee durante 20/25 min



BATIDO TROPICAL

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

Tiempo : 1 min

- 1 mango pelado y sin hueso
- 1 plátano pelado
- 50 g de leche de coco
- 300 g de zumo de frutas (tropical)
- 1 yogur natural
- 150 g de cubitos de hielo
- Hielos para servir

Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe 1 min, vel. 8.

Sirva inmediatamente con los cubitos de hielo



Sopa fría de manzana y puerros

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

Tiempo : 38 min 34 seg

Tiempo total: 50 min.

- 4 puerros grandes en trozos (solo la parte blanca)
- 3 manzanas verdes (peladas y partidas en 4 trozos)
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de mantequilla
- 800 g de agua
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 1 cucharada rasa de sal
- 200 g de leche (o nata)
- Cebollino picado o pimienta negra para decorar

PREPARACION

- Ponga los puerros en el vaso y programe 4 seg Vel 5.
- Añada la manzana, el aceite y la mantequilla y programe 12 min, Varoma Vel 1.
- Vierta en el vaso 200 g de agua y la pastilla de caldo. Triture programando 1 min Vel progresiva 5-10.
- Incorpore el agua restante (600g) y programa 25 min 100º Vel 1.
- Agregue la leche y programa 30 seg Vel progresiva 5-10.
- Cuele con el cestillo y reserve en el frigorífico. Sirva muy fría con cebollino picado o espolvoreada con pimienta negra recién molida.

thermomix

Limones Helados



INGREDIENTES:

- 4-5 limones grandes
- 1 limón pequeño para la piel
- 200 g de azúcar
- 100 g zumo de limón
- 1 bote de leche evaporada (400 g) congelada en cubiteras

PREPARACION:

- Cortamos un casquete a los limones de uno de los extremos, los vaciamos con cuidado que servirán de recipiente para poner la crema helada (Vaciar con una cuchara y reservar el jugo)
- Los metemos en el congelador para que se endurezcan
- Ponemos el azúcar en el vaso y pulverizamos a vel 5-10 unos segundos, añadimos la piel de limón solo la parte amarilla y volvemos a pulverizar

- Añadimos la leche evaporada en cubitos y trituramos 10 s vel 7, bajamos con la espátula los bordes y ponemos la mariposa y montamos con la nata en vel 4. Cuando esté montada, con la máquina en marcha iremos añadiendo el zumo de limón por el bocal, y quedará un crema. Rellenar los limones y reservar en el congelador.

SUGERENCIA

De la misma forma se puede hacer con naranjas.

