

# thermomix

## TOMATE FRITO

(Receta básica para gran cantidad)

### INGREDIENTES:

- 1500 gr. de tomate triturado (natural o en conserva).
- 120 gr. de aceite de oliva (mejor si ya está frito).
- 2 cucharadas de azúcar.
- 2 cucharadas de sal.

### PREPARACIÓN:

1. *Ponga todos los ingredientes en el vaso, tape y coloque el cestillo sobre la tapa apoyado en sus 4 patitas para facilitar la evaporación y evitar que salpique. Programe 35min/Varoma/vel 1.*

**Sugerencia:** *si desea un tomate frito más espeso, programe 10 minutos más a la misma temperatura y velocidad.*



Tiempo Total: 35 min

---

thermomix

# SUGERENCIAS DE VAROMA PARA 35 MINUTOS

## INGREDIENTES:

- 1 Patata mediana pelada.
- 2 rollos pequeños de pavo
- 200 gr de judías verdes planas frescas (sin hebra y cortadas longitudinalmente).
- 300 gr de judías verdes planas congeladas.
- 2 berenjenas medianas sin pelar y en rodajas de 0'5 cm.

## PREPARACIÓN:

2. *Coloque en el recipiente Varoma la patata, las judías verdes frescas, un rollo de pavo, las judías verdes congeladas y el otro rollo de pavo.*
3. *Coloque en la bandeja Varoma las rodajas de berenjena (si no nos caben todas, podemos distribuirlas sobre los rollos de pavo).*

**Tiempo Total: 35 min**

**VORWERK**

---

**thermomix**

# SOFRITO CON PIMIENTO VERDE

(Receta básica para gran cantidad)

## INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo.
- 800 gr de cebolla cortada en cuartos.
- 350 gr de pimiento verde en trozos.
- 1 cucharada de sal.
- 1 pellizco de pimienta molida.
- 100 gr de aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN:

4. Trocee los ajos y las cebollas **4 seg/vel 5**. Retire en un bol y reserve.
5. Ponga en el vaso los pimientos y trocee **3 seg/vel 4**.
6. Ponga en el vaso la cebolla reservada, la sal, la pimienta y el aceite, tape y coloque el cestillo sobre la tapa, apoyado en sus 4 patitas, para facilitar la evaporación y evitar que salpique. Programe **25min/Varoma/giro inverso/vel cuchara**.

**Sugerencia:** Si lo desea más frito programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Puede congelar en porciones para utilizar en las recetas que se necesita un sofrito sin tener que programar el tiempo de freír, ahorrando unos minutos en la preparación de cada receta.

**Nota:** Esta receta es idónea para utilizar el recipiente Varoma ya que cocinamos siempre a temperatura Varoma.

Tiempo Total: 25 min

**VORWERK**

---

**thermomix**

# SUGERENCIAS DE VAROMA PARA 25 MINUTOS

## INGREDIENTES:

- 150 gr de ramilletes de brócoli congelado o 150 gr de ramilletes de coliflor congelada.
- 300 gr. de alcachofas congeladas cortadas en cuartos.
- 100 gr. de calabacín sin pelar y cortado en dados.
- 100 gr. de pimiento rojo cortado en dados.
- 80 gr. de zanahoria cortada en rodajas finas.
- 4 papillotes de merluza salpimentada.
- 9 espárragos frescos limpios.
- 70 gr de calabacín sin pelar cortado en rodajas de 0'5cm.
- Unas tiras de pimiento rojo.
- 4 judías verdes frescas, limpias y cortadas longitudinalmente.

## PREPARACIÓN:

7. Coloque filas en el recipiente Varoma con los ingredientes por este orden: coliflor o brócoli, alcachofas, calabacín cortado en dados, pimiento rojo cortado en dados y zanahoria.
8. Coloque en la bandeja Varoma los papillotes de pescado, los espárragos frescos, las rodajas de calabacín, las tiras de pimiento y las judías verdes.

Tiempo Total: 25 min

**VORWERK**

---

**thermomix**

# PISTO CON PRECOCINADOS BÁSICOS

## INGREDIENTES PARA 600 gr.:

- 400 gr de tomate frito.
- 250 gr de sofrito con pimiento verde
- 100 gr de calabacín al vapor (sin pelar y cortado en dados).
- 100 gr de pimiento rojo al vapor y cortado en dados.
- Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN:

9. Coloque en un bol todos los ingredientes, salpimiente y mezcle con la espátula. Sirva.

Tiempo Total: 1 min

VORWERK

---

thermomix

# ROLLO DE PAVO

## INGREDIENTES para 6 raciones.

- 100 gr de beicon en lonchas finas.
- Sal y pimienta.
- 2 filetes pequeños de pechuga de pavo (o de pollo) muy finos.
- 4 lonchas finas de jamón ibérico o serrano.
- 4 lonchas finas de queso.
- 4 lonchas de jamón de york.
- 600 gr de agua (para el vapor).

## PREPARACIÓN:

- 10.** *Extienda el beicon sobre un film transparente. Salpimiente una pechuga de pavo por ambos lados y colóquelas perpendicularmente y plana sobre el beicon cubriendo tan sólo 1/3 del beicon. Coloque sobre la pechuga 2 lonchas de jamón ibérico, 2 lonchas de queso y 2 lonchas de jamón de york. Enrolle, ayudándose con el film transparente, empezando por la parte opuesta al beicon. Envuelva en film transparente, apretando bien y colóquelo dentro del recipiente Varoma. Repita con la otra pechuga de pavo. Tape y reserve.*
- 11.** *Coloque en el vaso el agua, sitúe el recipiente Varoma su posición y programe 30min/Varoma/vel 1. Retire el recipiente Varoma y deje reposar la carne durante 10 minutos.*
- 12.** *Corte el rollo de pavo diagonalmente en lonchas y sívalos acompañados de salsa al gusto.*

**Nota:** *Esta carne se corta mejor cuando está fría. Se puede congelar sin desenvolver del film transparente.*

**Tiempo Total: 40 min**

**VORWERK**

---

**thermomix**

# LENTEJAS EN 20 MINUTOS

(Con pisto precocinado y verduras de aprovechamiento al vapor)

## INGREDIENTES para 600 gr:

- 130 gr de pisto.
- 80 gr de chorizo de cocinar en rodajas.
- 80 gr de beicon cortado en dados.
- 2 dientes de ajo sin pelar.
- 1 patata al vapor, pelada y cortada en trozos grandes.
- 80 gr de zanahoria en rodajas y al vapor.
- ½ cucharadita de pimentón.
- 1 hoja de laurel.
- ½ cucharadita de sal.
- 1 bote grande de lentejas cocidas (lavadas y escurridas).
- 600 gr de agua.

## PREPARACIÓN:

13. *Ponga en el vaso el pisto, el chorizo, el beicon y los ajos y programe 3 min/Varoma/giro inverso/velocidad cuchara.*
14. *Añada la patata, la zanahoria, el pimentón, el laurel, la sal, las lentejas y el agua. Programe 15 min/Varoma/giro inverso/velocidad cuchara.*

**Tiempo Total: 18 min**

# ARROZ CON VERDURAS

(Con pisto precocinado y verduras congeladas)

## INGREDIENTES para 6 personas.

- 150 gr de pisto
- 300 gr de judías verdes planas congeladas.
- Sal.
- Azafrán.
- 800 gr de caldo de verduras (del sofrito) o agua.
- 300 gr de alcachofas congeladas.
- 150 gr de ramilletes de coliflor congelada.
- 8 espárragos verdes al vapor (separadas las yemas)
- 150 gr de ramilletes de brócoli congelado.
- 300 gr de arroz de grano corto.

## PREPARACIÓN:

15. Ponga en el vaso el pisto, las judías verdes, la sal, el azafrán y programe **3min/Varoma/giro inverso/vel cuchara**.
16. Añada el caldo, las alcachofas, la coliflor y el brócoli i programe 15 min/Varoma/giro inverso/vel cuchara. Cuando alcance la temperatura Varoma, y sin parar el Thermomix, añada los espárragos verdes (reserve las yemas), baje la temperatura a **100º**, añada el arroz por el bocal y aumente el tiempo a **13 minutos**.
17. Deje reposar dentro del vaso durante 2 minutos, vuelque en una fuente y sirva. Decore con las yemas de espárrago.

**Tiempo Total: 30 min**

VORWERK

thermomix



# COCA DE VERDURAS

## INGREDIENTES para una coca mediana:

### MASA:

- 30 gr de aceite de oliva virgen extra.
- 50 gr de agua.
- 30 gr de manteca de cerdo.
- 1 pellizco de azúcar.
- 10 gr de levadura prensada fresca (de panadería).
- 150 gr de harina de fuerza.
- ½ cucharadita de sal.
- 

### RELLENO:

- 100 gr de sofrito con pimiento verde.
- 100 gr de calabacín al vapor (sin pelar y cortado en rodajas finas).
- 70 gr de pimiento rojo al vapor (cortado en tiras).
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

### PREPARACIÓN:

18. Ponga en el vaso el aceite, el agua, la manteca y el azúcar. Programe **30 seg/37°/vel 2**.
19. Añada la levadura y mezcle **5 seg/vel 4**.
20. Incorpore la harina y la sal. Mezcle **20 seg/vel 4 ½**.
21. Retire la masa del vaso, introdúzcala en una bolsa de plástico y déjala reposar hasta que doble su volumen (un mínimo de 30 minutos).
22. **Precaliente el horno a 225°**.
23. Coloque la masa en una bandeja de horno (o molde de pizza) engrasada con aceite y extiéndala con las manos aceitadas o con un rodillo, dejándola muy fina. Coloque sobre la masa el sofrito con pimiento verde, distribuya las rodajas de calabacín, las tiras de pimiento rojo y riegue con un chorrito de aceite de oliva. Hornee durante 10-12 minutos a 200°.

**Sugerencias:** Puede utilizar cualquier tipo de verdura. Si utiliza las verduras crudas, tenga en cuenta que quedará al dente.

**Tiempo Total: 25 min**

**VORWERK**

**thermomix**

# BEREJENAS A LA PARMESANA

## INGREDIENTES para 4 raciones:

- 400 g de pisto
- 3 ramitas de albahaca fresca (cortada con la mano)
- 2 berenjenas sin pelar, cortada en rodajas de 0,5 cm y al vapor
- 100 g de queso parmesano rallado
- 100 g de queso mozzarella rallado (comercializado)
- ½ cucharadita de orégano

## PREPARACIÓN:

1. *En un bol, mezcle el tomate frito con la albahaca fresca y el orégano. Reserve.*
2. *En recipientes individuales aptos para congelación y horno, cubra el fondo con rodajas de berenjena. Añada una cucharada de la mezcla de tomate y hierbas aromáticas reservada, espolvoree con queso parmesano y queso mozzarella. Repita la operación hasta formar 3 capas. Termine con berenjena y cubra con tomate espolvoreado con parmesano.*
3. *Una vez frío, tape y congele.*

**Nota: la albahaca se debe cortar con las manos, no con cuchillos**

**Tiempo Total: 20 min**

**VORWERK**

**thermomix**

# JUDIAS VERDES PRECOCIDAS REHOGADAS CON SOFRITO DE PIMIENTO VERDE

## INGREDIENTES para 6 personas.

- 25 gr de aceite de oliva virgen extra.
- 50 gr de jamón ibérico en dados.
- 100 gr de sofrito con pimiento verde.
- 200 gr de judías verdes al vapor.

## PREPARACIÓN:

24. Ponga en el vaso el aceite y el jamón y programe 5 min/Varoma/giro inverso/vel cuchara.
25. Añada el sofrito y las judías verdes y programe 5 min/Varoma/giro inverso/vel cuchara.
26. Vuelque en una fuente y sirva.

Tiempo Total: 10 min

VORWERK

---

thermomix

# ENSALADA DE MERLUZA

## INGREDIENTES para 4 raciones.

- 4 lomos de merluza al vapor y sin piel.
- Sal y pimienta.
- 300 gr de tomate frito.
- 200 gr de salsa mayonesa.

## PREPARACIÓN:

27. *En una ensaladera, separe lascas de merluza. En un plato, coloque un aro de emplatar, cubra el fondo del aro con lascas de merluza, extienda dos cucharadas de tomate frito y cubra con otra capa de lascas de merluza. Termine con mayonesa. Puede adornar con unas tiras de pimiento rojo al vapor, puerro cortado en juliana y al vapor, y unas hojas de canónigo y escarola, etc.*

Tiempo Total: 5 min

VORWERK

thermomix



SILVIA RUIZ

Agente Comercial Thermomix

[thermomix-sabadeles@ruizlozano.es](mailto:thermomix-sabadeles@ruizlozano.es)



**VORWERK**

---

**thermomix**