PLATO 1: BASE DE TOMATE+ VAROMA

INGREDIENTES:

PARA EL VASO:

- 1500g de tomate triturado (natural o en conserva)
- 120g de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de sal

PARA EL VAROMA:

- 1 patata mediana cortada a trozos
- 2 rollos pequeños de pavo
- 200g de judías verdes planas frescas (sin hebra y cortadas longitudinalmente)
- 300g de judías verdes planas congeladas
- 2 berenjenas medianas sin pelar cortadas en rodajas.

PREPARACIÓN:

1. Poner en el vaso todos los ingredientes que se indican.
2. Colocar el rollo en el Varoma, junto con las verduras indicadas. (La preparación del rollo está en la receta de plato 5: rollo de pavo)
3. Posicionar el Varoma en su lugar y programar **40min/Varoma/vel1.**

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 2: BASE DE PIMIENTO + VAROMA

INGREDIENTES:

PARA EL VASO:

- 2 dientes de ajo
- 800g de cebolla a cuartos
- 350g de pimiento verde a trozos
- 1 cucharada de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 100g de aceite de oliva

PARA EL VAROMA:

- 150 g de brócoli o coliflor congelado
- 300g de alcachofas a cuartos congeladas
- 100g de calabacín cortado a dados
- 100g de pimiento rojo cortado en dados
- 80g de zanahoria en rodajas finas
- 4 filetes de merluza
- 9 espárragos limpios
- 70g de calabacín sin pelar a rodajas finas
- 100g de pimiento rojo a tiras.

PREPARACIÓN:

4. Poner en el vaso los ajos y la cebolla y trocear **4seg/vel5.** Reservar en un bol.
5. Poner los pimientos y trocear **3seg/vel4.** Añadir la cebolla reservada, la pimenta, la sal y el aceite y poner la tapa.
6. Preparar en el Varoma los filetes de merluza envueltos en papel film, previamente salpimentados. Colocar el resto de verduras, siempre vigilando dejar espació para que circule en vapor.
7. Programar **30min/Varoma/giro inverso/vel. Cuchara.**

thermomix

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 3: PISTO CON PRECOCINADOS

INGREDIENTES:

- 400g de tomate frito
- 250g de sofrito de pimientos
- 100g de calabacín al vapor cortado en dados
- 100g de pimiento rojo cortado en dados
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

8. Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar con una espátula. Servir.

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 4: COCA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

PARA LA MASA:

- 30g de aceite de oliva
- 50g de agua
- 30g de manteca de cerdo
- 1 pellizco de azúcar
- 10g de levadura fresca
- 150g de harina de fuerza
- ½ cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

- 100g de sofrito de pimientos
- 100g de calabacín a rodajas al vapor
- 100g de pimiento rojo cortado a tiras
- Un chorrito de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

MASA:

9. Poner en el vaso el aceite, el agua, la manteca y el azúcar y programar **30seg/37ºC/vel 2**.
10. Añadir la levadura y mezclar **5seg/vel4**.
11. Incorporar la harina y la sal y mezclar **20seg/vel 4 ½.**
12. Sacar la masa del vaso y dejar reposar en un bol tapada hasta que doble el volumen (una media hora aprox)
13. Precalentar el horno a 225ºC.
14. Extender la masa con las maso o un rodillo y colocar encima el sofrito, el calabacín y el pimiento. Regar con un chorrito de aceite y hornear unos 10-12 min a 200ºC.

thermomix

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 5: ROLLO DE PAVO

INGREDIENTES:

- 100g de beicon en lonchas
- Sal y pimienta
- 2 filetes pequeños de pavo muy finos
- 4 lonchas de jamón ibérico.
- 4 lonchas de queso
- 4 lonchas de jamón york.

PREPARACIÓN:

15. Para preparar el rollo, extender el beicon sobre papel film en la encimera de la cocina. Salpimentar el pavo por ambos lados y ponerlo encima del beicon. Rellenar al gusto (jamón, queso, sobrasada, cebolla caramelizada…). Enrollar bien apretado y girar los extremos hasta que se ajuste bien.
16. Colocar en el Varoma y cocinar **30min/Varoma/vel1.**

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 6: ENSALADA DE MERLUZA

INGREDIENTES:

- 4 lomos de merluza al vapor
- Sal y pimienta
- 300g de tomate frito
- 200g de lactonesa

PREPARACIÓN:

17. En una ensaladera, desmigar la merluza.
18. Emplatar con un aro, cubriendo el fondo con la merluza, después extender dos cucharadas de tomate frito y cubrir con otra capa de merluza. Terminar con la lactonesa.
19. Se puede adornar con pimiento rojo o alguna hoja de canónigo, escarola, etc.

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 7: BERENJENAS A LA PARMESANA

INGREDIENTES:

- 450g de tomate frito
- 3 ramitas de albahaca fresca
- ½ cucharadita de orégano
- 2 berenjenas a rodajas al vapor
- 100g de queso parmesano
- 100g de queso mozzarella rallado

PREPARACIÓN:

20. Mezclar el tomate con la albahaca y el orégano. Reservar.
21. En recipientes individuales o una bandeja de horno formar capas de la siguiente manera: en el fondo una capa de berenjenas, una cucharada de tomate, queso parmesano y mozzarella. Repetir hasta formar 3 capas.
22. Se puede congelar y reservar para otro día o hornear 15 min a 200ºC, para consumir el mismo día.

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 8: LENTEJAS RÁPIDAS

INGREDIENTES:

- 130g de pisto
- 80g de chorizo de cocinar en rodajas
- 80g de beicon en dados
- 2 dientes de ajo sin pelar.
- 1 pata al vapor cortada a trozos
- 80g de zanahoria al vapor
- ½ cucharaditas de pimentón
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de sal
- 1 bote grande de lentejas cocidas (lavadas y escurridas)
- 500 g de agua.

PREPARACIÓN:

23. Poner en el vaso el pisto, el chorizo, el beicon y los ajos y sofreír **3min/120ºC/giro inverso/vel cuchara (TM31: 3min/Varoma/giro inverso/vel cuchara)**
24. Añadir la patata, la zanahoria, el pimentón, laurel, la sal, las lentejas y el agua y cocinar **15min/Varoma/Giro inverso/vel cuchara**

thermomix

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 8: LENTEJAS RÁPIDAS

INGREDIENTES:

- 130g de pisto
- 80g de chorizo de cocinar en rodajas
- 80g de beicon en dados
- 2 dientes de ajo sin pelar.
- 1 pata al vapor cortada a trozos
- 80g de zanahoria al vapor
- ½ cucharditas de pimentón
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de sal
- 1 bote grande de lentejas cocidas (lavadas y escurridas)
- 500 g de agua.

PREPARACIÓN:

25. Poner en el vaso el pisto, el chorizo, el beicon y los ajos y sofreír **3min/120ºC/giro inverso/vel cuchara (TM31: 3min/Varoma/giro inverso/vel cuchara)**
26. Añadir la patata, la zanahoria, el pimentón, laurel, la sal, las lentejas y el agua y cocinar **15min/Varoma/Giro inverso/vel cuchara**

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 9: ARROZ CON VERDURAS RÁPIDO

INGREDIENTES:

- 150g de pisto
- 300g de judías verdes planas al vapor
- Sal
- Azafrán
- 800g de caldo del sofrito de pimientos (sin no es suficiente agregar agua)
- 300g de alcachofas al vapor
- 150g de coliflor o brócoli al vapor
- 9 espárragos al vapor
- 300g de arroz de grano corto

PREPARACIÓN:

27. Poner en el vaso el pisto, las judías verdes, la sal y el azafrán y programar **3min/120ºC/giro inverso/vel cuchara (TM31: programar 3min/Varoma/giro inverso/vel cuchara)**
28. Añadir el caldo, las alcachofas, la coliflor y el brócoli y programar **15min/Varoma/giro inverso/vel cuchara**
29. En el momento en que alcance la temperatura Varoma, aunque no haya finalizado el tiempo, podremos añadir el arroz por el bocal sin necesidad de parar la máquina. Una vez añadido el arroz, reprogramar el tiempo y la temperatura de cocción: **13min/100ºC/giro inverso/vel cuchara.**
30. Servir en una fuente y dejar reposar unos minutos.

thermomix

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com

PLATO 10: JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN

INGREDIENTES:

- 25g de aceite de oliva
- 50g de jamón ibérico en dados
- 100g de sofrito de pimientos
- 200g de judía verde al vapor.

PREPARACIÓN:

31. Poner en el vaso el aceite y el jamón y programar **5min/120ºC/giro inverso/vel cuchara (TM31: 5min/Varoma/giro inverso/vel cuchara)**
32. Añadir el sofrito y las judías verdes y programar **5min/120ºC/giro inverso/vel cuchara. (TM 31: 5min/Varoma/giro inverso/vel cuchara)**
33. Servir caliente.

thermomix

Silvia Gómez del Pulgar
Agente Comercial Thermomix nº 66635
Tel: 607307775
silviagomezdelpulgar@gmail.com