



thermomix

RECETARIO

Clase de
Cocina Básica



SOPA CREMOSA VERSÁTIL

INGREDIENTES

- 25 - 30 g de aceite de oliva
- 170 - 200 g de hortalizas para sofrito (p. ej. cebolla, ajo, puerro) en trozos (2 cm)
- 700 - 800 g de verduras variadas (p.ej. zucchini, zanahoria, calabaza, batatas, apio, arvejas) en trozos si fuera necesario.
- 750 - 850 g de agua
- 1 cucharadita de concentrado de caldo de verduras casero, o bien 1 cubito de caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Poner en el vaso el aceite de oliva y las hortalizas para el sofrito (cebolla, puerro, etc.) e iniciar **Alta Temperatura**.
2. Añadir las verduras variadas y trocear **5 seg/vel 4**.
3. Incorporar el agua, el concentrado de caldo y la sal y programar **25 min/100°C/vel 2**. Después, iniciar **Triturar/1 min 30 seg**. Servir caliente.



TERNERA STROGONOFF

INGREDIENTES

- 40 g de aceite de oliva
- 600 g de solomillo de ternera, en tiras de 1x1x4 cm o bien 600 g de solomillo de cerdo, en tiras de 1x1x4 cm
- 2 pizcas de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de cebolla en trozos
- 1 diente de ajo
- 250 g de champiñones en cuartos
- 30 g de agua
- 10 g de maicena
- ½ cucharadita de concentrado de caldo de carne o bien ½ cubito de caldo de carne.
- 1 cucharadita de mostaza inglesa u otro tipo de mostaza como p ej. de Dijon
- 200 g de crema
- 50 g de pepinos en vinagre cortados en tiras (opcional)
- Perejil fresco picado para espolvorear

PREPARACIÓN

1. Poner en el vaso 20 g de aceite, 300 g de solomillo de ternera y 1 pizca de pimienta negra molida e iniciar **Alta Temperatura**. Retirar a un bol, sazonar con ½ cucharadita de sal y reservar.
2. Poner en el vaso 20 g de aceite, 300 g de solomillo de ternera y 1 pizca de pimienta negra molida e iniciar **Alta Temperatura**. Retirar al bol con el solomillo dorado reservado y sazonar con ½ cucharadita de sal. Escurrir los jugos de la carne a un bol pequeño y reservar por separado.
3. Poner en el vaso 20 g del jugo de carne (reservar el resto) y añadir la cebolla y el ajo. Trocear **3 seg/vel 5**. Con la espátula, bajar los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofreír **5 min/120°C/vel 1**.
4. Incorporar los champiñones y rehogar **4 min/120°C/giro inverso/vel cuchara**.
5. Colocar un bol pequeño sobre la tapa del vaso y pesar 30 g de agua. Añadir la maicena y el concentrado de caldo de carne y mezclar bien con la espátula hasta que se disuelva. Incorporar al vaso la mezcla, el jugo de carne reservado, la mostaza y la crema y programar **5 min/90°C/giro inverso/vel cuchara**.
6. Agregar la carne dorada reservada y los pepinos y mezclar suavemente con la espátula. Servir inmediatamente espolvoreado con el perejil picado.



PURÉ DE PAPAS

INGREDIENTES

- 1000 g de papas, peladas, en cubos de 1 cm
- 1 cucharadita de sal
- 300 g de leche
- 30 g de manteca en trozos
- 1 - 2 pizcas de nuez moscada en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

1. **Colocar la mariposa.** Colocar las papas, la sal y la leche en el vaso y cocinar sin colocar el cubilete **30-35 min/95°C/giro inverso/vel 1.**
2. Añadir la manteca y la nuez moscada en polvo , colocar el cubilete y hacer el puré **30 seg/vel 3.** Retirar la mariposa y servir caliente.



FLAN

INGREDIENTES

- 50 - 80 g de azúcar
- 300 g de leche entera
- 3 huevos
- 6 - 12 cucharaditas de caramelo líquido
- 250 g de agua

PREPARACIÓN

1. Poner en el vaso el azúcar, la leche y los huevos y mezclar **2 min 30 seg/40°C/vel 3**. Mientras tanto, verter 1-2 cucharaditas de caramelo líquido en el fondo de 6 flaneras individuales de aluminio. Repartir la mezcla en las flaneras. Lavar el vaso.
2. Poner el agua en el vaso y calentar **5 min/100°C/vel 1**. Mientras tanto, tapan las flaneras con su tapa, con papel de aluminio o film transparente y colocarlos en el recipiente Varoma.
3. Situar el Varoma tapado en su posición y programar **11 min/Varoma/vel 1**.
4. Dejar enfriar los flanes durante una hora antes de meterlos en el heladera. Reservar en la heladera al menos 4 horas y preferiblemente toda la noche para facilitar el desmoldado. Dar vuelta cada flanera sobre un plato y retirarlo cuidadosamente (ver sugerencia*). Servir inmediatamente.

*Para desmoldar, pasar un cuchillo afilado alrededor de cada flan, pegado al molde, poner un plato boca abajo sobre el molde, darlo vuelta a la vez al plato y el molde y, sujetarlos juntos firmemente, dé una o dos sacudidas para soltar el flan y que caiga sobre el plato.