



thermomix

Recetario

Clase de
Cocina Varoma



PAN DE MOLDE CON ESPINACAS Y SEMILLAS DE CALABAZA

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen extra (para engrasar el molde y para pincelar el pan)
- 780 g de agua
- 10 g de levadura prensada fresca o bien 1 sobre de levadura de panadería deshidratada instantánea
- 70 g de hojas de espinaca frescas
- 370 g de harina 000 (y un poco más para espolvorear)
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de semillas de calabaza

PREPARACIÓN

1. Pincelar con aceite un molde de cake de aluminio (tipo desechable de 1½ litros) y su tapa y reservar.
2. Poner en el vaso 180 g de agua, la levadura, las hojas de espinaca, la harina y la sal. Mezclar **15 seg/vel 6** y amasar **2 min 30 seg**. Con las manos engrasadas, retirar la masa del vaso sobre la mesada espolvoreada con harina. Aplastar la masa, esparcir la mitad de las semillas de calabaza (10 g) y formar un bollo.
3. Aplastar ligeramente el bollo de masa, doblar un tercio sobre sí mismo y presionar la unión con los dedos. Volver a doblar en el mismo sentido y sellar a pellizcos la unión para formar un cilindro. Colocarlo dentro del molde reservado, pintar la superficie con aceite y espolvorear el resto de las semillas de calabaza (10 g). Poner la tapa, envolverlo en papel de aluminio y dejar reposar dentro del recipiente Varoma durante aprox. 1 hora.
4. Verter 600 g de agua en el vaso, situar el Varoma en su posición y programar **45 min/Varoma/vel 1**. Dejar templar, desmoldar sobre rejilla para que se enfríe completamente (aprox. 1 hora) y utilizar a su conveniencia.



SALMÓN Y ARROZ BASMATI CON SALSA CREMA DE ENELDO

INGREDIENTES

- 1000 g de agua
- 1 ½ cucharadita de sal
- 20 g de aceite de oliva (y un poco más para engrasar)
- 250 g de arroz basmati
- 4 lomos de salmón fresco sin piel ni espinas (125 g c/u)
- 1 / 2 pizcas de pimienta negra molida
- 60 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 10 g de manteca
- 400 g de crema
- 1 caldito de verduras desmenuzado
- 1 ½ cucharadas de extracto de tomate
- 2 ramitas de eneldo fresco (solo las hojas) o bien 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 / 2 pellizcos de guindilla seca desmenuzada (opcional)
- 1 cucharadita de maicena

PREPARACIÓN

1. Poner en el vaso el agua, 1 cucharadita de sal y el aceite. Introducir el cestillo con el arroz basmati y programar **12 min/100°C/vel 4**.
2. Situar el recipiente Varoma en su posición. Colocar la bandeja Varoma (engrasada con un poco de aceite) con el salmón. Espolvorearlo con ½ cucharadita de sal y 1/2 pizcas de pimienta negra molida. Tapar el Varoma y programar **8 min/Varoma/vel 2**. Retirar el Varoma y reservar tapado. Con la muesca de la espátula, extraer el cestillo y reservar el arroz. Vaciar y aclarar el vaso.
3. Poner en el vaso la cebolla y el ajo y trocear **5 seg/vel 5**. Con la espátula, bajar los ingredientes hacia el fondo del vaso.
4. Añadir la manteca y sofreír **3 min/120°C/vel 1**.
5. Incorporar la crema, el caldito, el extracto de tomate, el eneldo, la guindilla y la maicena y programar **5 min/90°C/vel 1.5**. Servir inmediatamente el salmón con el arroz y la salsa.



CUSCÚS DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 500 g de ramilletes de brócoli
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN

1. Poner en el vaso los ramilletes de brócoli, la sal y la pimienta y trocear **5 seg/vel 5**.
2. Servir inmediatamente junto con el arroz y el salmón.



VOLCÁN DE CHOCOLATE AL VAPOR

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate fondant para postres (50% cacao) en trozos
- 70 g de chocolate con leche en trozos
- 120 g de manteca en trozos
- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 50 g de harina 0000
- 300 g agua helado de vainilla para servir frutos rojos frescos variados para servir

PREPARACIÓN

1. Engrasar generosamente 6 moldes para volcanes y reservarlos en la heladera.
2. Poner en el vaso el chocolate fondant y el chocolate con leche y triturar **5 seg/vel 6**. Con la espátula, bajar los ingredientes hacia el fondo del vaso.
3. Añadir la manteca y fundir **2 min/70°C/vel 1**.
4. Incorporar los huevos, el azúcar y la harina y mezclar **20 seg/vel 4**. Repartir la mezcla en los moldes reservados y cubrir cada uno con film transparente. Colocarlos en el recipiente Varoma, tapar y reservar. Lavar el vaso.
5. Poner en el vaso el agua y programar **5 min/100°C/vel 1**.
6. Situar el Varoma en su posición y programar **20 min/Varoma/vel 1**. Retirar el Varoma. Con cuidado de no quemarse, desmoldar pasando un cuchillo entre el volcán y el molde y servir templados acompañados con helado de vainilla y frutos rojos variados.