

Esta guía te ayudará a convertir recetas para tu Thermomix

Todas aquellas recetas favoritas desarrolladas con la cocina tradicional ahora podemos elaborarlas con nuestra Thermomix.

Planificar tus recetas para aprovechar al máxima tu Thermomix:

- **Seco a húmedo:** para evitar limpiezas en medio de la preparación. Leer la receta para comprobar si hay ingredientes que deberán ser molidos: harina de almendras, picar nueces, rallar pan, queso rallado, azúcar impalpable.
- No usar velocidad por encima de 4 cuando se usa la **mariposa**.
- Buscar una receta similar en Cookidoo y usarla como plantilla para controlar tiempos, velocidades, orden de ingredientes en la receta que se quiere adaptar.
- No utilizar turbo ni aumentar la velocidad bruscamente cuando se está cocinando por encima de 60° C.
- Al cocinar trozos de carne, cordero o pollo no superar velocidad 2 y que sea en giro inverso. Para mantener la integridad de los trozos.
- Utilizar velocidades bajas hasta velocidad 2 al utilizar temperatura **Varoma**. Niveles de velocidad más altos pueden dar lugar a salpicaduras y a que se forme espuma en nuestra preparación.
- Para hacer sofritos se puede colocar el aceite antes de trocear y evitaremos que los ingredientes se vayan hacia las paredes del vaso.
- Utilizar la **mariposa** para: batir crema o batir claras; preparar postres cremosos, preparar emulsiones (mayonesas, vinagretas)
- Colocar bien la tapa cuando se cocina al Varoma para evitar que se escape el vapor.
- No superar los 90-95 °C y en velocidad 2-4 cuando se cocina con leche o crema.

Guía de temperatura:

- **37°** - comida de niños.
- **40°-55°** - fundir y calentamiento suave.
- **60°-80°** - cocinando salsas.
- **80°-95°** - calentar líquidos sin hervir.
- **100°** - temperatura de calentamiento a ebullición.

- **105° - 115°** - cocinar el jarabe de azúcar
- **120°** - Saltear
- **Varoma** - Vapor con aroma.

Para cocinar al Varoma utilizaremos al menos 250g de agua para un tiempo de 15 minutos. Seguimos la regla de 250g de agua adicionales por cada 15 minutos de cocción. Con 5 minutos en Varoma se alcanza la embullición para 500g de agua. A partir de ahí en velocidad 1 el tiempo según el cocinado.

Guía de velocidad:

- **VELOCIDAD CUCHARA:** es como si se mezclara de forma tradicional con una cuchara de madera.

- **VELOCIDAD 1-3:** mezcla suave, batir la crema, picar ingredientes de forma suave, puré de papas.

- **VELOCIDAD 4-6:** cortar las verduras, emulsionar salsas.

Para picar verduras hacer velocidad 4 durante unos segundos, comprobar consistencia y si es necesario hacer unos segundos más hasta alcanzar el punto óptimo.

- **VELOCIDAD 7-10 y TURBO:** pulverizar o moler/ triturar nueces. Para suavizar la textura de las sopas, batidos, helados, picar ingredientes duros.

- **MODO INVERSO CON VELOCIDADES BAJAS (hasta velocidad 3):** mezclar suavemente sin romper los ingredientes.

- **MODO INVERSO CON VELOCIDADES ALTAS (4-10):** desmenuzar los ingredientes sin cortarlos.

- **MODO DE AMASADO:**

- Masas suaves como la masa de pizza, baguette, pan blanco, tendrán un tiempo de amasado menor que las masas duras como el pan de centeno o pretzels. Cambiamos el amasar a mano por el amasado con Thermomix. Aproximadamente 10 minutos de amasado a manos es 1 minuto de Thermomix.

Pulsar el símbolo de la espiga en la pantalla para activar el modo de amasado. Seguidamente, puedes iniciar este modo girando el selector.

Para la preparación de masa te recomendamos emplear las mismas cantidades indicadas en las recetas. No dejes nunca tu Thermomix sin supervisión al probar tus propias recetas y reduce las cantidades en caso de una sobrecarga.

- **BALANZA:**

- Podrás pesar de manera exacta todos los ingredientes necesarios para tus recetas o para seguir las recetas guiadas. Colocar un plato encima o utilizar el Varoma® para que quepan todo tipo de ingredientes en el vaso del Thermomix. Antes de empezar a pesar

los alimentos, pulsa el botón >>**Tara**<< para añadir el peso del plato y comenzar a pesar desde cero. Se puede utilizar la balanza mientras está en funcionamiento hasta la velocidad 4. Usar el cubilete para añadir ingredientes al vaso a través de la abertura superior.

• **MODO FERMENTACIÓN:**

Usar el modo Fermentación para preparar yogures, quesos o para levar las masas con levadura en la bandeja del Varoma. Ajustar el tiempo hasta un máximo de 12 horas y la temperatura entre 37 y 70 °C. Usar temperaturas constantes para fermentar directamente en el vaso o para crear un entorno cálido en el Varoma colocado sobre el agua del vaso. En los modos de cocción largos, como Cocción lenta, Al vacío y Fermentación, solo deben usarse agua y líquidos salados cuando se añada un ingrediente ácido al agua (p. ej., zumo de limón o vinagre). Esto impide la posible corrosión de las cuchillas.

• **RALLAR:**

- Frutas (manzanas, peras) 600 g / 4-6 segundos / velocidad 4
- Pan: 200 g / 9-10 segundos / velocidad 4
- Zanahorias: 600 g / 4-5 segundos / velocidad 5
- Repollo: 500 g / 10 - 12 segundos / velocidad 4
- Papas en trozos: 1000 g / 12 - 15 segundos / velocidad 5
- Queso semiduro: 200 g / 15 - 17 segundos / velocidad 5-6
- Queso duro: 100 g / 3-4 segundos / velocidad 7
- Chocolate negro: 200 g / 3-4 segundos / velocidad 7
- Chocolate fino: 200 g / 6-8 segundos / velocidad 8

• **PICAR:**

- Nueces: 200 g / 10-12 segundos / velocidad 4
- Cebolla: 200 g / 3-8 segundos / velocidad 5
- Carne: 300 g / 3-8 segundos / velocidad 5.
- Ajos: 1 a 6 ajos / 2-4 segundos / velocidad 8.
- Hierbas aromáticas: 20 g / 3 segundos / velocidad 8.

• **MOLER:**

- Nueces: 250 g / 8-10 segundos / velocidad 7.
- Granos de café: 250 g / 1 minuto / velocidad 9.
- Semillas de sésamo: 100 gramos / 30 segundos / velocidad 9.
- Granos de pimienta: 10 g / 8-11 segundos / velocidad 9.
- Especias: 50 g / 1 minuto / velocidad 10.
- Arroz: 100 g / 1-1,5 minutos / velocidad 10.
- Azúcar: 200 g / 15-20 segundos / velocidad 10.

• **BATIR:**

- Una función importante es el batido: crema, huevos, merengue. Para ello utilizaremos la mariposa. Este accesorio lo utilizaremos para velocidades no superiores a 4. Con este accesorio conseguiremos un montado perfecto. Nos tenemos que asegurar que el vaso este libre de grasas. Cualquier residuo de grasa puede estropearlo.

Para desengrasar el vaso para hacer merengue:

300 g de agua

50 g de vinagre

Poner en el vaso el agua y el vinagre y programar 10 seg/vel 7. Colocar la mariposa en las cuchillas y programar 10 seg/vel 4. Vaciar, enjuagar y secar bien las cuchillas, el vaso, la mariposa y la tapa.

- Batir las claras de huevo (4 a la vez): 4 minutos / velocidad 3,5.

- Crema: velocidad 3, hasta que esté batida (con cuidado de no pasarnos para no hacer manteca)

• **DERRETIR:**

- Chocolate derretido: 200 g de chocolate en trozos en el vaso. Hacemos en primer lugar 10 segundos/ velocidad 9 y a continuación 4 minutos / 37°C / velocidad 2.

- Ganache: 200 g de chocolate en trozos en el vaso. Hacemos en primer lugar 10 segundos / velocidad 9 y a continuación 5 minutos / 37°C / velocidad 1. Añadimos la crema y hacemos 20 segundos / velocidad 2,5.

- Fundir manteca: 3 minutos / 55°C / velocidad 2.

• **MOLIENDA:**

Thermomix consigue una molienda extraordinaria formando un polvo muy fino.

- Moler granos / semillas enteras: Para 250g haríamos 1 minuto / velocidad 7.

- Azúcar impalpable: Para 200g haríamos 20 segundos / velocidad 10.

• **MEZCLADO:**

Cuando vayamos a cocinar una torta o una masa, podemos mezclar todos los ingredientes juntos o separar los mojados de los secos. Podemos primero mezclar la manteca con azúcar y a continuación añadir los huevos o bien todo junto.

- Mezclas todo en uno: hacemos 30-45 segundos / velocidad 4.

- Primero ingredientes húmedos, y a continuación, secos: 30 segundos/ velocidad 5.

- Hacer masa: 45 segundos / velocidad 4.

• **SOFREÍR:**

En el Cookidoo tenemos la colección para TM6 Básicos para dorar, estas recetas podemos usarlas como bases para realizar diferentes sofritos, consiguiendo el punto de sabor que sólo se consigue con un buen dorado de los ingredientes. Combínalas para preparar tus propias recetas de guisos, sofritos, pastas, arroces, etc.

Otros consejos:

- Leemos la receta y buscamos **palabras clave**.
- Antes de comenzar su receta, es muy importante **leer el contenido** primero de principio a fin. El truco es buscar palabras clave como moler, amasar, mezclar, montar, etc. Una vez encontradas las adaptamos a Thermomix. Puede cambiar el orden de la receta pero el resultado será el mismo.
- **Orden de cocinado:** Los ingredientes secos los preparamos antes para que los tiempos de limpieza no hagan muy largo el desarrollo de la receta. Comprobamos entonces qué ingredientes necesita la receta y establecemos el orden de preparación.
- **Doblar recetas:**
 - Cuando tengamos que duplicar los ingredientes tenemos que asegurarnos de que no exceden el volumen máximo del vaso.
 - Cuando vayamos a amasar doblando las cantidades solo aumentaríamos 30 segundos. No es necesario doblar los tiempos. Como norma general aumentamos entre un 25-30%.
- **Es muy importante considerando el orden en el cocinando:**
 - Si es necesario picar ingredientes: ajo, cebolla, morrones, debe hacerse en primer lugar y posteriormente saltear. No tiene por qué seguirse el orden de la receta original.
 - Moler semillas, pan rallado, azúcar impalpable, ... debe ser lo primero para no tener que lavar el vaso.
 - Algunas tareas necesitan el vaso limpio y seco. Como batir las claras, crema, manteca. Cuando hagamos repostería tenemos que leer bien la receta con todas las tareas que tenemos que hacer y en base a ello programar las tareas.
 - En muchas recetas el orden es siempre muy parecido, cortar, saltear y cocinar.
 - Cuando tenemos que picar algo y no estamos seguros del tiempo. Empezar por pocos segundos siempre podremos hacer más. Y atentos al sonido. A medida que el picado es mayor el sonido al cortar disminuye.