

Slow Cook y Sous-Vide

**Descubre los modos
Al vacío y Cocción lenta**

Contenidos

Cubrecuchillas	7
Introducción al cubrecuchillas	8
Recetas para estrenar el pelador	12
Introducción al método de cocción al vacío	14
Al vacío	26
Solomillo de cerdo en panceta con manteca de barbacoa	28
Solomillo de ternera con salsa bearnesa	30
Medallones de merluza con remolacha y ensalada de rúcula	32
Pechugas de pollo rellenas con salsa de morrones asados	34
Chauchas con tomillo	36
Muslos de pollo teriyaki	38
Carrilleras de cerdo al vino tinto	40
Espárragos con huevos poché	42
Frutillas con mousse de queso y chocolate blanco	44
Peras con salsa de canela	46
Introducción al método de cocción lenta	48
Cocción lenta	56
Boeuf Bourguignon	58
Cordero mediterráneo	60
Cordero especiado con frutos secos	62
Pasta Alfredo con pollo	64
Pulled pork con salsa bbq y ensalada de col	66
Curry de lentejas con coliflor rostizada	68
Albóndigas con espaguetis y salsa de tomate	70
Estofado de pollo	72
Guiso de ternera y verduras con miso	74
Estofado de res y cerveza con puré Colcannon	76
Índice alfabético	78





Cubrecuchillas

Introducción a la Guía de bienvenida del cubrecuchillas

Durante décadas, Thermomix® ha simplificado la manera de cocinar a familias de todo el mundo. El cubrecuchillas es una ayuda más, que permite a su Thermomix® cocinar al vacío y también realizar una cocción lenta. Cuando llegue a casa, relájese en el sofá, lea un libro o juegue con los niños sin mirar el reloj, y con la tranquilidad de saber que la cena se está preparando sola. Disfrute de su tiempo libre mientras Thermomix® se encarga de cocinar.

Tanto con la Cocción al vacío como con la Cocción lenta, sus platos se mantienen calientes mientras espera a que su familia o sus invitados se sienten a la mesa. Estos dos métodos le permiten planificar sus comidas con anticipación, de manera que siempre tenga a punto sabrosas recetas. Otra ventaja de ambos métodos es que la cocción a baja temperatura origina que las carnes adquieran una textura que hace que literalmente se derritan en la boca.

Un accesorio, miles de platos deliciosos



“
¡Descubre más
información
y recetas en
Cookido®!
”

Nueva versión del cubrecuchillas: ¡ahora también pelador!

El Cubrecuchillas y Pelador Thermomix® es el accesorio 2 en 1 para Thermomix® TM6 y TM5. Pela y limpia las verduras sin ensuciar con solo tocar un botón. Domina el arte de la cocción lenta y la cocción al vacío para conservar todo el sabor, color y contenido nutricional de cada uno de tus alimentos.



Se puede usar para pelar papas y otras verduras, o evitar que los alimentos entren en contacto con las cuchillas, por lo que se podrán cocinar alimentos en el vaso a temperaturas de hasta 100°C.

Para usarlo como un pelador sin dejar residuos, hay que sostener el accesorio por el centro de plástico y empujarlo hacia abajo sobre la parte central de las cuchillas dentro del vaso. Hay que asegurarse de que el cubrecuchillas y pelador encaje en su posición de forma correcta y segura.

A continuación, colocar en el vaso las verduras (máx. 800 g) y 600 g de agua, asegurándote de no exceder la capacidad máxima de llenado del vaso. Si es necesario pelar diferentes vegetales, pelar cada vegetal por separado para tener un mayor control sobre el proceso de pelado.

Por último, para TM 6 presionar el Modo Pelador. Para TM 5 establecer un tiempo entre 30 segundos a 6 minutos. (Se recomiendan 4 minutos como valor predeterminado) y girar el selector a vel 4 (no utilizar velocidades más altas). Cuando haya transcurrido ese tiempo y las verduras se hayan pelado simplemente escurrir las verduras utilizando el cestillo.

Es importante no seleccionar temperatura para la función de pelado.

Instrucciones: Cómo colocar el accesorio



« Es importante no seleccionar temperatura para la función de pelado. »



Recetas para estrenar el pelador

Puré de papas

INGREDIENTES

1000 g de papas, peladas, en cubos (1 cm x 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** en las cuchillas. Colocar las papas, la sal y la leche en el vaso y cocinar sin colocar el cubilete **40 min/95°C/vel 1**.
2. Añadir la manteca y la nuez moscada en polvo, colocar el cubilete y **Triturar 30 seg/vel 3**. Retirar la mariposa y servir caliente.

Zanahorias glaseadas

INGREDIENTES

200 g de cebolla en trozos
 800 g de zanahorias (peladas y en rodajas de 2-3 mm)
 80 g de manteca
 1 cda de concentrado casero de verdura o un cubito de caldo de verduras
 600 g de agua
 1 cucharadita de sal
 2 - 3 ramitas de tomillo fresco

PREPARACIÓN

1. Poner en el vaso la cebolla y trocear **2 seg/vel 5**.
2. Añadir las zanahorias, 30 g de manteca, el caldo y el agua. Colocar el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y programar **20 min/100°C/vel 1**. Verter en el recipiente Varoma colocado sobre un bol grande para recoger el caldo (reservar para otras elaboraciones).
3. En una sartén antiadherente, calentar 50 g de manteca, añadir las zanahorias cocidas, la sal y el tomillo y saltear durante 8-10 minutos. Verter en una fuente y servir inmediatamente.

Sugerencias

- Se pueden preparar las zanahorias con antelación y saltearlas antes de servir.
- Se puede utilizar el caldo en otras preparaciones (sopas, cremas, guisos, risottos, etc.).



Introducción

al método de Cocción al vacío

El método de Cocción al vacío o *sous-vide* consiste en cocinar los alimentos dentro de una bolsa hermética, en un baño de agua a una temperatura controlada. Se trata de un método de cocción muy popular tanto entre los chefs como entre los amantes de la cocina en todo el mundo por sus resultados uniformes y de alta calidad. Los alimentos se cocinan dentro de una bolsa sellada, lo que permite obtener todos los beneficios en cuanto a sabor y valores nutricionales.

En primer lugar, se calienta el agua a una temperatura muy precisa. El alimento que se desea cocinar se sella dentro de una bolsa en la que hemos creado el vacío. Las bolsas selladas se colocan dentro del baño de agua, que se va moviendo de forma suave y continua, de manera que los alimentos se cocinan con precisión a la temperatura establecida.

La técnica de Cocción al vacío se diferencia de otras técnicas en que el alimento alcanza exactamente la misma temperatura que el agua, que es precisamente la temperatura necesaria para modificar la estructura del alimento. La temperatura exacta se mantiene durante todo el tiempo de cocción, cocinando suavemente el alimento. Esta cocción suave hace que el método Al vacío sea ideal para preparar alimentos sensibles a la temperatura, como el pescado o determinados tipos de carne, con muy poco riesgo de que se pasen. El control preciso de la temperatura del Thermomix® es perfecto para el método de Cocción al vacío.

“ El método Cocción al vacío le permite obtener siempre óptimos resultados en el punto deseado.

”



Filete de ternera al vacío.

Instrucciones para el método de Cocción al vacío

Para preparar los alimentos, es necesario sellarlos dentro de una bolsa hermética. Hay dos maneras de hacerlo, con una envasadora al vacío o mediante inmersión en agua, y ambas se describen a continuación. Las bolsas para Cocción al vacío están hechas de un material seguro que permite calentar los alimentos. Las bolsas de polietileno para bocadillos no son adecuadas. Con bolsas herméticas medianas (20x30 cm) se pueden preparar todas las recetas de este libro. Si utiliza el sistema de inmersión en agua, elija una bolsa con el sistema de cierre zip. Si desea añadir una marinada a sus recetas de Cocción al vacío, elija un sistema de envasado de vacío, ya disponible en el mercado.



PREPARACIÓN

Corte los alimentos en trozos del mismo tamaño y grosor, aproximadamente. Sazone y colóquelos dentro de la bolsa lo más planos posible y presione para eliminar todo el aire.

ENVASADORA DE VACÍO

Asegúrese de que la parte interior de la abertura de la bolsa permanezca limpia cuando la llene, ya que de lo contrario esta no se sellaría. Coloque la parte abierta en la envasadora al vacío, siguiendo las instrucciones del fabricante. Haga el vacío y retire la bolsa. Compruebe que se ha sellado.



“ Sumergir la bolsa en un cuenco grande con agua ayuda a extraer el aire. ”



INMERSIÓN EN AGUA

Llene la piletta de la cocina o un cuenco grande con agua. Coloque los alimentos dentro de una bolsa con cierre zip para sellar la abertura. Deje un hueco de aprox. 3 cm sin llenar hasta la abertura. Vaya introduciendo la bolsa en el agua, con la abertura en la parte superior. El agua presionará el aire haciendo que salga de la bolsa. Continúe sumergiendo la bolsa hasta que solo la abertura esté fuera del agua, y justo antes de que se sumerja, selle la bolsa completamente.

PARA COCINAR AL VACÍO

Coloque el cubrecuchillas como se muestra en las instrucciones. Antes de calentar el agua, coloque las bolsas, o la bolsa, preparadas y selladas dentro del vaso y cúbralas con el agua (asegurándose de que no exceda el máximo de 2,2 litros). Retire las bolsas, o la bolsa, y resérvelas mientras calienta el agua.

Programa la temperatura. Una vez que el agua haya alcanzado la temperatura deseada, coloque cuidadosamente las bolsas, o la bolsa, preparadas dentro del vaso y cocínelas.

Asegúrese de que las bolsas permanezcan completamente sumergidas durante la cocción. Para cocinar dos bolsas al mismo tiempo, asegúrese de que ambas estén totalmente cubiertas de agua dentro del vaso.

Si sigue una receta de Thermomix® o la tabla que encontrará más adelante en este libro, se indicarán tanto la cantidad de agua como la temperatura.

**CÓMO SERVIR**

Retire cuidadosamente las bolsas, o la bolsa, con unas pinzas y sirva. La mayoría de los alimentos pueden degustarse inmediatamente. Si quiere sellarlos en una sartén, seque la parte exterior mientras calienta una sartén sin necesidad de añadir aceite. Selle muy rápidamente para evitar aumentar la temperatura de la carne o el pescado. El sellado aportará un toque crujiente y un sabor ligeramente tostado.



“ Utilice el método Cocción al vacío para cocinar unos ricos espárragos con huevo poché. ”



Espárragos con huevos poché al vacío.

Notas de la tabla

- Añada 1 cucharada rasa de ácido ascórbico o 30 g de jugo de limón al agua para evitar la oxidación.
- Introduzca las bolsas, o la bolsa, en el vaso solo cuando el agua haya alcanzado la temperatura deseada.
- Calentar el agua requiere una media de 10-15 minutos. La cantidad de agua indicada en la tabla es orientativa, ya que dependerá siempre del volumen de las bolsas. Las bolsas deben quedar completamente cubiertas de agua sin que se sobrepase la marca de llenado máximo del vaso (2,2 l).
- Si los ingredientes tienen diferente peso o grosor, deben ajustarse los tiempos.
- Sellar/dorar la carne después de la Cocción al vacío le aportará sabor.

Temperaturas y tiempos recomendados

CARNE

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura TM6	Tiempo	Nivel de cocción	Consejos
Filete de ternera/ Churrasco	720-800 g	4x180-200 g c/u, 2,5-3 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	54° C 60° C 64° C	1 h 30 min 1 h 30 min 1 h 30 min	Poco hecho Medio hecho Bien hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
Costillas de ternera (deshuesadas)	900 g	2x450 g c/u, 3-4 cm de grosor (max. 14 cm de largo)	Aprox. 1300 g	2	58° C 65° C 70° C	2 h 15 min 1 h 45 min 1 h 30 min	Poco hechas Medio hechas Bien hechas	Selle en una sartén al final de la cocción.
Falda de ternera	600-800 g	Cortada en 2 trozos, 5-6 cm de grosor		2	85° C	12 horas	La carne se deshace	Para darle un sabor adicional, marine antes de cocinar.
Medallones de ternera	650-800 g	8x80-100 g c/u, 2,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	64° C	1 h 30 min	Bien hechos	Selle en una sartén al final de la cocción.
Chuletas de cordero	250-350 g	4x60-80 g c/u, 2,5 cm de grosor	Aprox. 1800 g	2	58° C	1 h 45 min	Rosadas por dentro	
Solomillo de cerdo	500-700 g	1 solomillo en 2 trozos, Ø 5 cm	Aprox. 1200 g	2	75° C	1 hora	Bien hecho	
Chuletas de cerdo	700 g	2 chuletas de cerdo, 3,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	60° C	2 h 30 min	Bien hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
Carrilleras de cerdo	650-800 g	8x80-100 g c/u	Aprox. 1400 g	2	85° C	8 horas	Jugosa y blanda al pincharla con un tenedor	
Panceta de cerdo (con piel)	500-600 g	2x250-300 g cada trozo, 4,5 cm de grosor	Aprox. 1500 g	2	80° C	7 horas	Jugosas y blandas al pincharlas con un tenedor	
Paletilla de cerdo (deshuesada)	800 g	Cortada en 2 trozos, 4-5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	85° C	12 horas	La carne se deshace	Para darle un sabor adicional, marine antes de cocinar.
Magret de pato	500-600 g	2x250-300 g cada pechuga, 2,5-3 cm de grosor	Aprox. 1200 g	2	62° C	1 h 30 min	Rosadas por dentro	Selle en una sartén al final de la cocción.
Pechugas de pollo	500-600 g	2x250-300 g cada pechuga, 2-3 cm de grosor	Aprox. 1500 g	2	72° C	1 h 30 min	Bien hechas	Cocínelas con la piel y séllelas al final de la cocción o simplemente frótelas con una mezcla de hierbas aromáticas o especias..
Muslos de pollo	700-750 g	4x180 g cada muslo, 3 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1-2	75° C	1 hora	Bien hechos	Si ha dejado la piel, séllelos en una sartén al final de la cocción.
Contramuslos de pollo (con piel)	600 g	4x150 g cada contramuslo, 4-5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1-2	75° C	1 h 15 min	Bien hechos	Si ha dejado la piel, séllelos en una sartén al final de la cocción.

Temperaturas y tiempos recomendados

PESCADOS/MARISCOS

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura TM6	Tiempo	Nivel de cocción	Consejos
Pescado blanco (rape, merluza)	800 g	4x200 g cada trozo, 2 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	60° C	1 hora	Hecho	El pescado destinado a la cocción al vacío debería tener calidad de sushi; es decir, ser apto para el consumo en crudo, o haber sido congelado a una temperatura mínima de -20C durante al menos 24 horas. Se recomienda comprar pescado o marisco congelado para la cocción al vacío y descongelarlo antes de cocinar.
Pescado azul (salmón con o sin piel)	600 g	4x150 g cada trozo, 3 cm de grosor	Aprox. 1450 g	2	55° C	45 min	Medio hecho	
Gambas/langostinos (pelados, de tamaño medio)	350-380 g	24 unidades de 15 g c/u	Aprox. 1500 g	2	62° C	30 min	Hecho	
Gambas (peladas y desveladas, de gran tamaño)	480-500 g	16 unidades de 30 g c/u	Aprox. 1660 g	2	70° C	20 min	Hecho	
Pulpo	500-800 g	2-2,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1-2	82° C	7 horas	Jugoso y blando	Utilice pulpo fresco o descongelado. El proceso de congelación supone una ventaja a la hora de preparar pulpo, ya que la carne se ablanda durante la congelación.

HUEVOS

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura TM6	Tiempo	Nivel de cocción	Consejos
Huevos pochados	4-6	Huevos de tamaño M53-63 g c/u	Aprox. 1400 g	0	72° C	18-20 min	Con la yema blanda	Huevos sin cáscara envueltos individualmente en film transparente engrasado y cerrado con hilo de cocina, eliminando el máximo aire posible.
Huevos <i>onsen</i> (cocidos a baja temperatura en su cáscara)	6	Huevos de tamaño M53-63 g c/u	Aprox. 1850 g	0	65° C	45 min	Clara cuajada, yema líquida	Coloque los huevos dentro del cestillo. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, sumérgalos inmediatamente en agua helada.

Temperaturas y tiempos recomendados

VERDURAS Y HORTALIZAS DE RAÍZ

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura TM6	Tiempo	Nivel de cocción	Consejos
Zanahorias	300-600 g	15 cm de largo, Ø 2 cm	Aprox. 1500 g	1-2	85° C	45 min		Saltee al final de la cocción durante 2-3 minutos para glasearlas en su propio jugo.
Remolachas frescas	600 g	Ø 4-5 cm c/u	Aprox. 1300 g	1	85° C	3 horas		Parta por la mitad las que sean de mayor tamaño.
Chauchas (frescas)	300-600 g	Redondas o planas	Aprox. 1500 g	1-2	85° C	45 min		Sazónelas con sal, pimienta molida y hierbas aromáticas frescas y añade aceite de oliva o manteca dentro de la bolsa para obtener un acompañamiento delicioso.
Setas	250 g	Ø 3-5 cm	Aprox. 1500 g	1-2	59° C	1 hora		
Berenjenas	320-360 g	2x160-180 g, c/u en rodajas de 1,5-2 cm	Aprox. 1500 g	1-2	85° C	2 horas		Páselas por la parrilla al final de la cocción para que adquieran un toque ahumado.
Espárragos	500 g	Ø 1,5 cm	Aprox. 1500 g	1-2	82° C	15 min		Combinan a la perfección con huevos pochados al vacío.

FRUTAS

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura TM6	Tiempo	Nivel de cocción	Consejos
Peras (maduras)	600 g	4x150 g c/u, partidas por la mitad	Aprox. 1600 g	2	80° C	1 h 30 min		Para darles un toque diferente, añade especias y/o alguna bebida, como un vino dulce, ron o un jugo de frutas. Sirva con helado de crema pastelera.
Ananás	400 g	4 rodajas de 100 g c/u, 2 cm de grosor	Aprox. 1500 g	1	85° C	45 min		
Damascos	300-350 g	3, partidos por la mitad, Ø 5 cm	Aprox. 1400 g	1	80° C	1 hora		
Bananas	400 g	4x100 g c/u, Ø 3 cm	Aprox. 1500 g	1	68° C	20 min		

Al vacío

- Solomillo de cerdo en panceta con mateca de barbacoa
- Solomillo de ternera con salsa bearnesa
- Medallones de merluza con remolacha y ensalada de rúcula
- Pechugas de pollo rellenas con salsa de morrones asados
- Chauchas con tomillo
- Muslos de pollo teriyaki
- Carrilleras de cerdo al vino tinto
- Espárragos con huevos poché
- Frutillas con mousse de queso y chocolate blanco
- Peras con salsa de canela

Solomillo de cerdo en panceta con manteca barbacoa

INGREDIENTES

Manteca barbacoa

- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita romero seco desmenuzado
- ½ chalota
- 1-2 tomates secos en aceite, escurridos
- 1 pellizco sal
- 1 pellizco pimienta molida
- 50 g manteca (con o sin sal), a temperatura ambiente, en trozos
- ½ cucharadita humo líquido

Solomillo de cerdo con panceta

- 1800 g de agua
- 30 g de jugo de limón recién exprimido
- 6 lonchas de panceta ahumada
- 1 solomillo de cerdo sin nervios (aprox. 300-350 g)
- 2 pellizcos de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 3 cucharaditas de pesto de albahaca o bien 3 cucharaditas de pesto rojo

PREPARACIÓN

Manteca barbacoa

1. Ponga en el vaso el ajo, el romero y la chalota y trocee **5 seg/vel 6**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Añada los tomates secos y trocee **10 seg/vel 5**.
3. Incorpore la sal, la pimienta, la manteca y el humo líquido y mezcle **10 seg/vel 4**. Retire a un bol y reserve en la heladera hasta el momento de servir.

Solomillo de cerdo con panceta

4. Ponga en el vaso el agua, el jugo de limón e inicie **Al vacío** \neq /15 min/75°C. Mientras tanto, prepare el solomillo. Ponga un rectángulo grande de film transparente sobre una superficie limpia. Coloque las lonchas de panceta solapando ligeramente una sobre otra. Ponga el solomillo encima y sazone por todos los lados con sal y pimienta. Unte el solomillo con el pesto. Envuelva la carne con las lonchas de panceta cuidadosamente para no descolocarlas y envuelva todo con el film transparente bien tenso. Introduzca la pieza de carne en una bolsa para envasar al vacío y selle con la máquina envasadora al vacío. Coloque la bolsa en el cestillo y reserve.
5. Introduzca el cestillo en el vaso con la bolsa sellada, asegúrese de que la bolsa queda totalmente cubierta con agua e inicie **Al vacío** \neq /1 h/75°C. Con unas pinzas, saque la bolsa del cestillo. Retire el film transparente. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio y dore el solomillo por todas partes presionándolo con la espátula. Corte en rodajas de 2-3 cm y colóquelas en una fuente. Sirva inmediatamente acompañado de la manteca barbacoa.

Accesorios útiles

film transparente, sartén antiadherente, bolsa para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío, pinzas

Sugerencias

- Sirva acompañado de papas fritas o ensalada variada.
- Para protegerse contra la oxidación, puede agregar al agua el jugo de medio limón exprimido o una cucharadita de vitamina C / ácido ascórbico.
- La manteca sobrante puede conservarla en la heladera durante una semana.
- Puede sustituir la panceta por 2-3 lonchas de jamón de York.

Variantes para la TM5

- En el paso 4 programe **15 min/75°C/vel 1**.
- En el paso 5 programe **1 h/75°C/vel 1**.



Por porción:
Energía 2970 kJ / 711 kcal
Proteínas 43.5 g / Hidratos 2 g / Grasa 59 g

Solomillo de ternera con salsa bearnesa

INGREDIENTES

1400 g de agua
 30 g de jugo de limón
 o bien 1 cucharadita rasa de ácido ascórbico (vitamina C en polvo)
 4 medallones de solomillo de ternera de 3 cm de grosor (180-200 g c/u)
 2 cucharaditas de sal
 3 pellizcos de pimienta negra molida
 4 ramitas de tomillo fresco
 50 g de chalotas
 1-2 ramitas de estragón fresco (solo las hojas)
 50 g de vino blanco seco
 1 cucharada de vinagre de vino blanco
 200 g de manteca en trozos (y 1 cucharada más para dorar los solomillos)
 4 yemas de huevo

PREPARACIÓN

1. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío** $\frac{\text{¶}}{\text{¶}}$ /15 min/54°C. Mientras tanto, sazone con sal y pimienta los medallones de solomillo, coloque una ramita de tomillo encima de cada uno e introduzca en cada una de las bolsas 2 medallones uno al lado del otro. Selle las bolsas con la máquina de envasar al vacío.
2. Introduzca en el agua caliente las bolsas selladas. Asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua e inicie **Al vacío** $\frac{\text{¶}}{\text{¶}}$ /1 h 30 min/54°C. Retire las bolsas con unas pinzas, retire la carne de las bolsas, séquela bien con papel de cocina y reserve. Vacíe el vaso y **retire el cubrecuchillas**.
3. Ponga en el vaso las chalotas y el estragón y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
4. Añada el vino y el vinagre. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y programe **5 min/100°C/vel 2**.
5. Incorpore 200 g de manteca, las yemas de huevo, la sal y la pimienta y emulsione **4 min/70°C/vel 4**. Mientras tanto, caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto y dore los medallones de ternera durante 40 segundos por cada lado con 1 cucharada de manteca. Retire de la sartén y deje reposar durante 5 minutos. Sirva los medallones de solomillo con la salsa bearnesa.

Accesorios útiles

sartén antiadherente, pinzas de cocina, papel de cocina, bolsas para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío

Sugerencias

- Sirva con bastones de batata fritos.
- Para evitar la posibilidad de que se oxiden las cuchillas añada al agua 1 cucharadita de ácido ascórbico (vitamina C en polvo) o 30 g de zumo de limón.

Variantes para la TM5

- En el paso 1 programe **15 min/55°C/vel 1**.
- En el paso 2 programe **1 h 30 min/55°C/vel 1**.



25 min



2 h 20 min



Media



4 porciones



Por porción:
 Energía 2926 kJ / 698 kcal
 Proteínas 46 g / Hidratos 11 g / Grasa 56 g

Medallones de merluza con remolacha y ensalada de rúcula

INGREDIENTES

200-250 g de remolacha cocida en láminas finas (2 mm).
 40 g de jugo de naranja recién exprimido
 10 g de vinagre de sidra
 20 g de aceite de oliva extra virgen (y algo más para el pescado)
 3-4 pellizcos de sal
 1800 g de agua
 30 g de jugo de limón recién exprimido
 4 medallones de merluza (aprox. 100 g c/u) (ver sugerencia) o bien 4 lomos de rape sin piel ni hueso (aprox. 100 g c/u)
 2 pellizcos de pimienta molida
 4 pellizcos de tomillo seco
 100 g de rúcula

PREPARACIÓN

1. Ponga un bol sobre la tapa del vaso y pese la remolacha, el jugo de naranja, el vinagre de sidra, 20 g de aceite de oliva y 1-2 pellizcos de sal. Mezcle con la espátula y reserve.
2. Ponga el agua en el vaso y el jugo de limón e inicie **Al vacío** ~~12~~ **12 min/60°C**. Mientras tanto sazone los lomos de pescado con 2 pellizcos de sal y pimienta molida, ponga 3 láminas de remolacha reservada sobre cada medallón y unas hojas de tomillo sobre la remolacha. Introduzca el pescado en una bolsa de vacío, añada un chorrito de aceite de oliva y selle con la máquina de envasar al vacío. Coloque la bolsa sellada en el cestillo y reserve.
3. Introduzca el cestillo con la bolsa sellada en el vaso, asegúrese de que la bolsa queda totalmente cubierta con agua e inicie **Al vacío** ~~1~~ **1 h/60°C**. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo. Ponga los medallones en una fuente.
4. Coloque el cestillo sobre un bol, cuele la remolacha y reserve la vinagreta del bol. En una ensaladera, mezcle la remolacha escurrida y la rúcula. Sirva los medallones de merluza con la ensalada y la vinagreta de remolacha.

Accesorios útiles

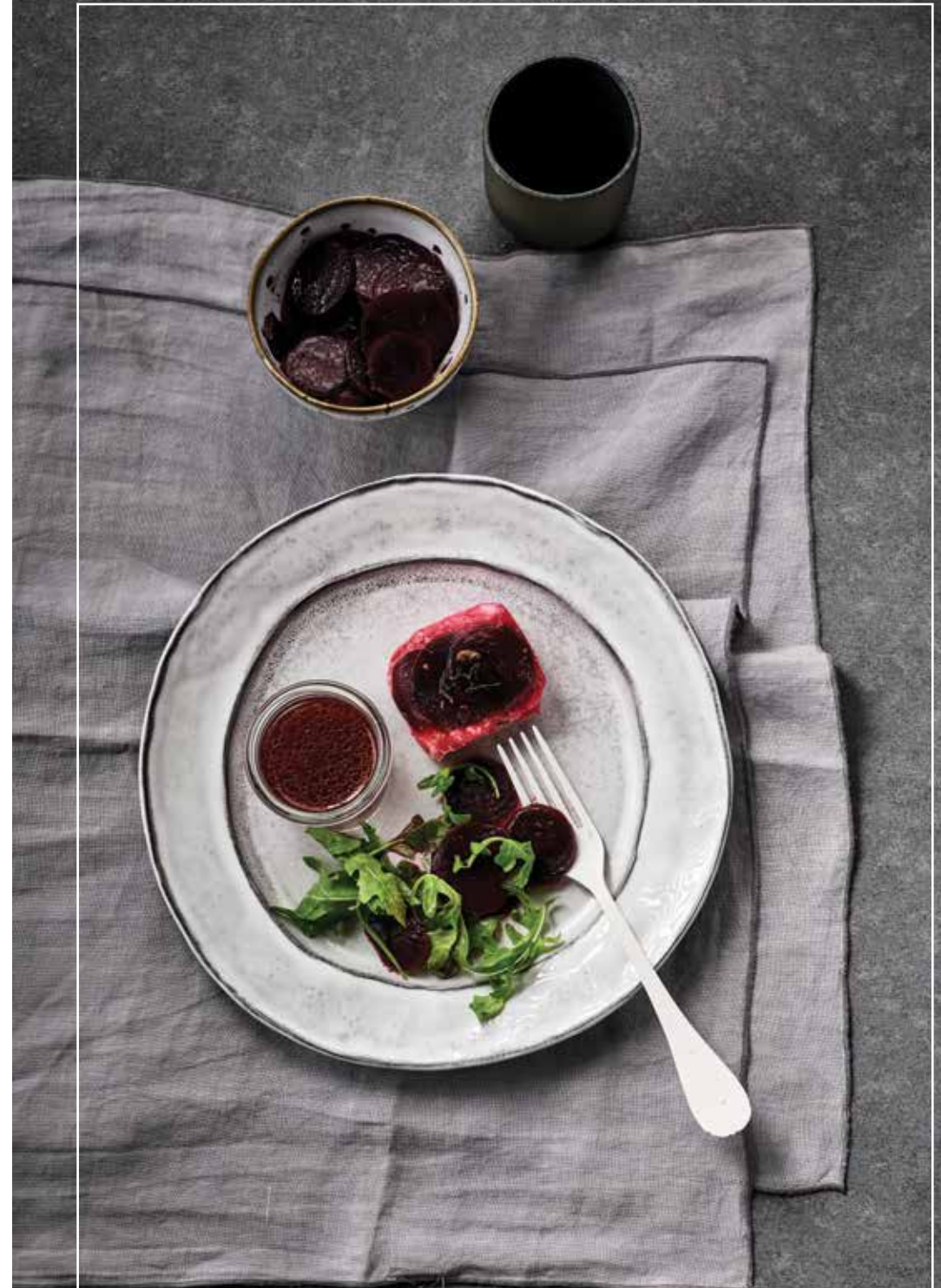
bolsa para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío

Sugerencias

- El pescado debe ser de calidad sashimi, es decir, adecuado para comer crudo, o debe haberse congelado a un mínimo de -20°C durante al menos 24 horas.
- Para protegerse contra la oxidación, debe agregarse al agua el jugo de medio limón exprimido o una cucharadita de vitamina C / ácido ascórbico.
- Si lo desea puede sustituir la merluza o el rape por bacalao.

Variantes para la TM5

- En el paso 2 programe **12 min/60°C/vel 1**.
- En el paso 3 programe **1 h/60°C/vel 1**.



20 min



1 h 35 min



Baja



2 porciones



Por porción:
 Energía 1664 kJ / 397 kcal
 Proteínas 38 g / Hidratos 13 g / Grasa 22 g

Pechugas de pollo rellenas con salsa de morrones asados

INGREDIENTES

Relleno

20 g de estragón fresco (solo las hojas)
o bien 20 g de cebollino fresco en trozos de 4 cm
80 g de corazones de alcaucil en aceite escurridos
100 g de requesón
½ cucharadita de sal
3 pellizcos de pimienta negra molida

Rollo de pollo y salsa de morrón rojo

30 g de jugo de limón
o bien 1 cucharadita rasa de ácido ascórbico (vitamina C en polvo)
3 filetes de pechuga de pollo sin piel (aprox. 180-200 g c/u)
2 morrones rojos en mitades, sin semillas
4 dientes de ajo
40 g de aceite de oliva
¼ de cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Relleno

1. Ponga en el vaso el estragón y pique **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje el estragón hacia el fondo del vaso.
2. Añada los alcauciles, el requesón, la sal y la pimienta y trocee **20 seg/vel 5**. Retire a un bol y reserve. Lave el vaso.

Rollo de pollo y salsa de morrón rojo

3. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío -P- /15 min/72°C**. Mientras tanto, ponga un filete de pechuga de pollo sobre un trozo grande de film transparente, cubra con otro trozo de film transparente y, con la ayuda del rodillo, aplaste el filete hasta que tenga un grosor uniforme. Ponga en el centro del filete ⅓ del relleno y enrolle la pechuga alrededor del relleno. Repita con los otros 2 filetes de pechuga. Introduzca los rollos, uno al lado del otro, en la bolsa de vacío y séllela con la máquina de envasar al vacío.
4. Introduzca en el agua caliente las bolsas selladas. Asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua e inicie **Al vacío -P- /1 h 30 min/72°C**. Mientras tanto, precaliente el horno a 180°C. Ponga los morrones rojos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornée durante 10 minutos (180°C). Añada a la bandeja del horno los dientes de ajo y hornée durante 20 minutos más. Con la ayuda de unas pinzas de cocina, retire la bolsa del vaso y mantenga caliente. Vacíe el vaso y **retire el cubrecuchillas**.
5. Ponga en el vaso los morrones y los ajos asados, el aceite, la sal y la pimienta e inicie **Triturar -P- /20 seg**. Sirva el pollo cortado en rodajas con la salsa de morrón rojo.

Accesorios útiles

film transparente, rodillo, pinzas de cocina, bolsas para envasar al vacío, bandeja de horno, papel de hornear, máquina de envasar al vacío

Sugerencias

- Para evitar la posibilidad de que se oxiden las cuchillas añada al agua 1 cucharadita de ácido ascórbico (vitamina C en polvo) o 30 g de jugo de limón.
- La cantidad de agua depende del volumen de las bolsas. Cuando introduzca las bolsas en el agua caliente, asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua sin sobrepasar la capacidad máxima del vaso.

Variantes para la TM5

- En el paso 3 programe **15 min/70°C/vel 1**.
- En el paso 4 programe **1 h 30 min/70°C/vel 1**.
- En el paso 5 programe **20 seg/vel 8**.



25 min



2 h 10 min



Media



3 porciones



Por porción:
Energía 1756 kJ / 420 kcal
Proteínas 52 g / Hidratos 3 g / Grasa 21 g

Chauchas con tomillo

INGREDIENTES

1800 g de agua
 30 g de jugo de limón recién exprimido
 150-200 g de chauchas redondas frescas
 2-3 ramitas de tomillo fresco
 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 1-2 pellizcos de sal

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío** \neq /15 min/85°C. Mientras tanto, ponga en una bolsa de vacío las chauchas en una sola capa (asegúrese de que entran en el cestillo, de no ser así, córtelas por la mitad) el tomillo, el aceite de oliva y la sal. Selle la bolsa con la máquina de vacío, colóquela en el cestillo y reserve.
2. Introduzca el cestillo con la bolsa sellada en el vaso, asegúrese de que la bolsa queda totalmente cubierta con agua e inicie **Al vacío** \neq /45 min/85°C.
3. Retire la bolsa del cestillo con unas pinzas. Coloque las chauchas en una fuente y sirva.

Accesorios útiles

bolsa para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío, pinzas

Sugerencias

- El consumo de chauchas crudas puede provocar irritación gastrointestinal en algunas personas. Asegúrese de que las chauchas estén cocidas aunque pueden estar al dente.
- Para protegerse contra la oxidación, debe agregarse al agua el jugo de medio limón exprimido o una cucharadita de vitamina C / ácido ascórbico.
- Puede sustituir hasta 100 g de chauchas por tiras de 8-10 mm de grosor de morrones rojos.
- Añada a la bolsa con las chauchas 50 g de jamón curado en dados pequeños. En este caso reduzca u omita la sal.

Variantes para la TM5

- En el paso 1 programe **15 min/85°C/vel 1**.
- En el paso 2 programe **45 min/85°C/vel 1**.



10 min



1 h 10 min



Baja



2 porciones



Por porción:
 Energía 217 kJ / 52 kcal
 Proteínas 1.8 g / Hidratos 4 g / Grasa 2.8 g

Muslos de pollo teriyaki

INGREDIENTES

30 g de salsa de soja
 20 g de miel de abeja
 10 g de azúcar mascabado
 15 g de vinagre de arroz
 ½ cdita de jengibre, rallado
 ½ cdita de hojuelas de chile seco (chile de árbol)
 35 g de sake (vino de arroz japonés)
 o bien 35 g de agua
 2 muslos de pollo, con piel (aprox. 180 g c/u)
 1850 g agua, y la necesaria para sumergir las bolsas
 30 g de jugo de limón recién exprimido
 o bien 30 g de vinagre blanco
 1 cdita de fécula de maíz
 ½-1 cda de ajonjolí tostado
 1 cebolla cambray, en rebanadas diagonales
 ½ chile, fresco, sin semillas y en rebanadas en diagonal

PREPARACIÓN

1. Coloque en el vaso la salsa de soja, la miel de abeja, el azúcar mascabado, el vinagre de arroz, el jengibre, las hojuelas de chile y el sake, mezcle **10 seg/vel 5**. Transfiera a un tazón, añada los muslos y mezcle muy bien. Cubra el tazón y deje marinar en refrigeración por lo menos 30 minutos. Lave el vaso.
2. Coloque los muslos escurridos dentro de una bolsa de plástico con cierre hermético (20 cm x 20 cm) (ver tip) y selle la bolsa dejando aprox. 3 cm abierto. Reserve la marinada. Llene un tazón con suficiente agua. Sumerja la bolsa lentamente dentro del tazón con agua dejando únicamente la parte del cierre fuera del agua. Presione cuidadosamente la bolsa para extraer todo el aire posible. Cierre inmediatamente la bolsa mientras está sumergida. Coloque la bolsa sellada dentro del cestillo asegurándose que quede acomodada en el fondo.
3. Coloque en el vaso el agua y el jugo de limón, caliente **Al vacío** **15 min/75°C**.
4. Inserte el cestillo dentro del vaso, asegúrese que la bolsa está completamente sumergida en el agua y cocine **Al vacío** **1 h/75°C**. Retire el cestillo con la muesca de la espátula y vacíe el vaso.
5. Coloque en el vaso el líquido de cocción de los muslos, la marinada reservada y la fécula de maíz. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y cocine **5 min/120°C/vel 3**. Mientras tanto, seque los muslos de pollo con papel de cocina absorbente y reserve.
6. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio, dore los muslos colocando la piel boca abajo, presione ligeramente con la espátula y selle por 2-3 minutos, o hasta que la piel se haya dorado, asegúrese que el pollo esté bien cocido. Añada la salsa teriyaki y glasee por 30-40 segundos más. Sirva inmediatamente decorando con cebolla cambray, semillas de ajonjolí y chile fresco en rebanadas.

Accesorios útiles

papel de cocina absorbente, sartén antiadherente, estufa, bolsa de plástico con cierre hermético

Sugerencias

- Si los huesos del muslo están ligeramente afilados cúbralos con papel aluminio o papel encerado para evitar que corten la bolsa o use muslos de pollo deshuesados.
- Para evitar la formación de residuos por la cocción, recomendamos añadir, vinagre, jugo de limón o ácido ascórbico al agua.
- Sirva acompañado de arroz al vapor.

Variantes para la TM5

- En el paso 3 programe **15 min/75°C/vel 1**.
- En el paso 4 programe **1 h/75°C/vel 1**.



20 min



2 h 05 min



Baja



2 porciones



Por unidad:
 Energía 1291 kJ / 309 kcal
 Proteínas 24 g / Hidratos 15 g / Grasa 15 g



Carrilleras de cerdo al vino tinto

INGREDIENTES

20 g de aceite de oliva
 200 g de cebolla roja en trozos de 3 cm
 120-150 g de zanahorias en rodajas de 5 mm
 50-70 g de tallos de apio en rodajas de 5 mm
 80 g de vino tinto
 1 cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta molida
 4 carrilleras de cerdo (aprox. 150 g c/u)
 2 cucharaditas de romero fresco
 30 g de jugo de limón
 o bien 1 cucharadita rasa de ácido ascórbico (vitamina C en polvo)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, la zanahoria y el apio. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura** . Retire a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso el vino. Con la espátula, despegue los restos dorados del fondo del vaso y, sin poner el cubilete, desglase **3 min/120°C/vel 1**. Vierta en el bol con las verduras y deje enfriar durante 10-15 minutos. Lave el vaso.
3. Sazone con sal y pimienta las carrilleras de cerdo. Ponga en cada una de las 2 bolsas 2 carrilleras, 1 cucharadita de romero y la mitad de la mezcla de verduras con el vino. Selle las bolsas con la máquina de envasar al vacío.
4. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío** **/15 min/85°C**.
5. Introduzca en el agua caliente las bolsas selladas. Asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua e inicie **Al vacío** **/8 h/85°C**. Retire las bolsas con unas pinzas. Sirva inmediatamente.

Accesorios útiles

pinzas de cocina, bolsas para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío

Sugerencias

- Sirva con puré de papa y/o verduras.
- Para evitar la posibilidad de que se oxiden las cuchillas añada al agua 1 cucharadita de ácido ascórbico (vitamina C en polvo) o 30 g de jugo de limón.

Variantes para la TM5

- En el paso 1 programe **14 min/120°C** , coloque el cestillo sobre la tapa.
- En el paso 4 programe **15 min/85°C/vel 1**.
- En el paso 5 programe **8 h/85°C/vel 1**.



Espárragos con huevos poché

INGREDIENTES

1600 g de agua
 30 g de jugo de limón
 o bien 1 cucharadita rasa de ácido ascórbico (vitamina C en polvo)
 aceite de oliva para engrasar
 4 huevos
 150 g de espárragos verdes (max. 14 cm de largo)
 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (y algo más para servir)
 2 dientes de ajo aplastados
 sal al gusto
 pimienta negra, molida al gusto

PREPARACIÓN

1. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío** $\frac{\text{¶}}{\text{¶}}$ /15 min/75°C. Mientras tanto, corte un cuadrado de film transparente y pincélelo con aceite. Colóquelo sobre el cubilete e introduzca los dedos para formar un saquito. Casque 1 huevo dentro y cierre el saquito con un tirita de film transparente. Repita la operación con los 3 huevos restantes y reserve.
2. Introduzca en el agua caliente los huevos preparados e inicie **Al vacío** $\frac{\text{¶}}{\text{¶}}$ /18 min/75°C. Con ayuda de unas pinzas, retire los huevos, abra el film transparente sin quitar los huevos y reserve.
3. Inicie **Al vacío** $\frac{\text{¶}}{\text{¶}}$ /7 min/85°C. Mientras tanto, ponga dentro de cada bolsa 75 g de espárragos, 1 cucharada de aceite y 1 diente de ajo. Selle las bolsas con la máquina de envasar al vacío.
4. Introduzca en el vaso las bolsas selladas. Asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua e inicie **Al vacío** $\frac{\text{¶}}{\text{¶}}$ /15 min/85°C. Con ayuda de unas pinzas, retire las bolsas. Sirva los espárragos con los huevos *pochés* encima y sazone con sal, pimienta negra molida y aceite de oliva.

Accesorios útiles

film transparente, pinzas de cocina, pincel de cocina, bolsas para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío

Sugerencias

- Para evitar la posibilidad de que se oxiden las cuchillas añada al agua 1 cucharadita de ácido ascórbico (vitamina C en polvo) o 30 g de jugo de limón.

Variantes para la TM5

- En el paso 1 programe **15 min/75°C/vel 1**.
- En el paso 2 programe **18 min/75°C/vel 1**.
- En el paso 3 programe **7 min/85°C/vel 1**.
- En el paso 4 programe **15 min/85°C/vel 1**.



25 min



1 h 20 min



Media



4 porciones



Por unidad:
 Energía 550 kJ / 132 kcal
 Proteínas 7 g / Hidratos 2 g / Grasa 10 g

Frutillas con mousse de queso y chocolate blanco

INGREDIENTES

Mousse de queso y chocolate blanco

70 g de galletas
200 g de crema (35% de grasa) muy fría
100 g de chocolate blanco en trozos
¼ de vaina de vainilla (solo las semillas)
200 g de queso cremoso

Frutillas a baja temperatura

30 g de jugo de limón
o bien 1 cucharadita rasa de ácido ascórbico (vitamina C en polvo)
400 g de frutillas en mitades
¼ de cucharadita de canela molida (opcional)
2 tiras de piel de naranja

PREPARACIÓN

Mousse de queso y chocolate blanco

1. Ponga las galletas en el vaso y trocee **4 seg/vel 5**. Retire a un bol y reserve.
2. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga en el vaso la crema y, sin programar tiempo, bata a **vel 3** prestando atención para evitar batir en exceso y que se haga manteca. Retire la mariposa. Vierta la crema batida en bol grande. Reserve en la heladera. Lave y seque perfectamente el vaso y la tapa.
3. Ponga el chocolate blanco en el vaso y ralle **10 seg/vel 9**. Con la espátula, baje el chocolate rallado hacia el fondo del vaso.
4. Corte longitudinalmente la vaina de vainilla y, raspando con la hoja de un cuchillo, retire las semillas de la vaina. Añádalas al vaso y funda **4 min/50°C/vel 2**.
5. Incorpore el queso cremoso y mezcle **30 seg/vel 3**. Vierta en el bol con la crema batida y mezcle delicadamente con la espátula. Ponga en una manga pastelera y reserve en la heladera. Lave el vaso.

Frutillas a baja temperatura

6. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío ÷ /15 min/80°C**. Mientras tanto, reparta las frutillas entre las 2 bolsas en una capa espolvoreadas con la canela y con la piel naranja. Selle las bolsas con la máquina de envasar al vacío.
7. Introduzca en el agua caliente las bolsas selladas. Asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua e inicie **Al vacío ÷ /18 min/80°C**. Retire las bolsas con unas pinzas. Dejar enfriar durante 10 minutos y reserve en la heladera durante un mínimo de 15 minutos.
8. Reparta las galletas en los vasos o tarros, cubra con la mousse y ponga encima las frutillas con su salsa. Sirva inmediatamente.

Accesorios útiles

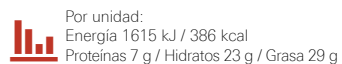
manga pastelera, pinzas de cocina, bolsas para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío, vasos bajos, bol grande

Sugerencias

- Para evitar la posibilidad de que se oxiden las cuchillas añada al agua 1 cucharadita de ácido ascórbico (vitamina C en polvo) o 30 g de jugo de limón.

Variantes para la TM5

- En el paso 6 programe **15 min/80°C/vel 1**.
- En el paso 7 programe **18 min/80°C/vel 1**.



Peras con salsa de canela

INGREDIENTES

1350 g de agua
 30 g de jugo de limón
 o bien 1 cucharadita rasa de ácido ascórbico (vitamina C en polvo)
 120 g de azúcar
 1 ½ cucharaditas de canela molida
 4 peras peladas, descorazonadas y en mitades (conferencia, Williams, etc)
 2 cucharaditas de vainilla líquida
 2 cucharadas de almendras laminadas tostadas

PREPARACIÓN

1. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el agua y el jugo de limón e inicie **Al vacío** \neq /15 min/80°C. Mientras tanto, mezcle en un bol el azúcar y la canela y reboce las peras. Introduzca 4 medias peras y ¼ de cucharadita de vainilla líquida en cada bolsa. Selle las bolsas con la máquina de envasar al vacío.
2. Introduzca en el agua caliente las bolsas selladas. Asegúrese de que quedan totalmente cubiertas con agua e inicie **Al vacío** \neq /1 h 30 min/80°C. Con la ayuda de unas pinzas de cocina, retire las bolsas del vaso. Sirva las peras espolvoreadas con las láminas de almendra tostada.

Accesorios útiles

pinzas de cocina, bolsas para envasar al vacío, máquina de envasar al vacío

Sugerencias

- Alguna variedad de peras es más dura que otras. La ideal para esta receta es la pera Williams.
- Sirva con salsa de caramelo y helado de vainilla.
- Para evitar la posibilidad de que se oxiden las cuchillas añada al agua 1 cucharadita de ácido ascórbico (vitamina C en polvo) o 30 g de jugo de limón.

Variantes para la TM5

- En el paso 1 programe **15 min/80°C/vel 1**.
- En el paso 2 programe **1 h 30 min/80°C/vel 1**.



Introducción al método de Cocción lenta

El agradable olor de una cena que se ha estado cocinando lentamente y que promete ser de lo más nutritiva, con todo su aroma, es una de las grandes comodidades del hogar. Thermomix® permite cocinar durante un período de tiempo más largo que en las recetas habituales, realizando así todo el sabor de los ingredientes y suavizando las texturas más duras.

Las recetas de Cocción lenta son rápidas de preparar y lentas de cocinar, lo que quita la presión que conlleva la elaboración de la comida durante los momentos más atareados del día. Esto se agradece especialmente los días laborables, pero también los fines de semana, cuando tenemos tiempo para ponernos al día con nuestra familia o amigos mientras la cena se está cocinando.

Los cortes de carne menos tiernos y más duros se convierten en pura jugosidad y suavidad después de una Cocción lenta en Thermomix®. Elija cortes de carne más económicos, como paletilla de cerdo o de cordero, falda de ternera o muslos de pollo, y disfrute de los resultados. Si le gusta confitar alimentos, simplemente añada sus ingredientes favoritos y cocínelos en el modo de Cocción lenta. Con Thermomix® obtendrá siempre un buen resultado.

“ Los fideos se cocinan en el caldo de cocción.

”



Cocción lenta de panceta de cerdo con noodles

Instrucciones para el método de cocción lenta

Con este método de cocción, puede utilizar tanto alimentos frescos como congelados. Si opta por los congelados, descongélelos completamente antes de cocinarlos; de esta manera, se asegura una cocción uniforme del alimento.

Para garantizar una cocción óptima, corte los alimentos en trozos aproximadamente del mismo tamaño y grosor. Sazónelos y marínelos. Retire la grasa de la carne antes de prepararla con este método. Eliminar la grasa de la carne antes de su cocción hará que su receta sea más saludable, sin perder nada de sabor.

Inserte el cubrecuchillas en el vaso como se muestra en las instrucciones. Introduzca los ingredientes preparados dentro del vaso repartiéndolos uniformemente sobre el Cubrecuchillas.

Añada especias, hierbas aromáticas y otros ingredientes antes de la cocción. Agregue líquidos como caldo o salsa para cubrir los ingredientes, pero no para sumergirlos. Tenga en cuenta que durante la cocción lenta, el líquido no se reduce, por lo que no se debe llenar el vaso en exceso.

Ajuste la temperatura de acuerdo con su receta y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla.

Las pastas, arroces y verduras frescas se añaden una vez terminada la cocción, programando los tiempos y temperaturas habituales.



Si desea espesar la salsa, utilice una de las siguientes opciones:

- Añada 10 g de harina al principio de la receta y deje que espese durante la cocción.
- Mezcle 15 g de maicena con 15 g de agua fría hasta formar una pasta y añádala al final de la cocción. Deje que llegue a ebullición para que espese.
- Añada una cucharada de tomate concentrado al principio de la receta.
- Sin poner el cubilete, reduzca la salsa durante **10 min/120°C/ vel1**.

“ Gran variedad de ingredientes pueden ser cocinados con Cocción lenta. ¡Déjese inspirar! ”



Cocción lenta de ananá.

Notas de la tabla

- La cantidad de líquido indicada en la tabla es orientativa.
- Al adaptar otras recetas a este método de cocción, tenga en cuenta que requerirá menor cantidad de líquidos, ya que no se produce evaporación.
- Cubra los ingredientes con caldos o salsas, respetando el límite máximo de llenado (2,2 l).
- Utilice como máximo 800 g de carne.
- No se aconseja este método de Cocción lenta para algunos alimentos que requieren cocinarse con temperaturas más elevadas debido a las toxinas naturales que puedan contener (p. ej. las judías rojas secas).
- Si los ingredientes a utilizar tienen un peso o grosor diferentes a los indicados en la tabla, deberá ajustar los tiempos.

Temperaturas y tiempos recomendados

CARNE

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Temperatura TM6	Tiempo	Consejos
Carne para estofar	400 g	3x3 cm	Aprox. 300 g	85° C	7 horas	Con una rica salsa elaborada con caldo de ternera y una cerveza de potente sabor como la Guinness, podrá preparar un delicioso estofado.
Carne picada de ternera	600 g		Aprox. 750 g	98° C	4 horas	Cocine la carne en una salsa de tomate clásica, mezclando 150 g de vino tinto, 200 g de caldo de ternera y 400 g de tomates torceados en conserva, para preparar una boloñesa. Esta receta puede prepararse sin el cubrecuchillas.
Costillas de ternera (deshuesadas)	800 g	En 8 trozos	Aprox. 700-800 g	98° C	4 h 30 min	Ideal para preparar un guiso clásico con verduras en una mezcla de vino tinto y un rico caldo de carne.
Paletilla de cordero	650 g	En dados, 4 cm	Aprox. 500 g	98° C	6 horas	Marine primero en pasta de curry y utilice leche de coco para preparar un delicioso curry de cordero.
Carrilleras de cerdo	500 g	4x 100-120 g c/u	Aprox. 1500 g	95° C	8 horas	Marine primero en un poco de aceite y cebolla.
Panceta de cerdo (con piel)	600 g	En dados, 3x9 cm	Aprox. 750 g	98° C	4 horas	Cocine en caldo de verduras. Selle al final de la cocción. Cuele el caldo de cocción y añada los condimentos para cocinar los fideos de arroz y sirva con la panceta de cerdo.
Paletilla de cerdo (deshuesada, sin piel)	800 g	En dados, 10 cm	Aprox. 750 g	98° C	4 horas	Marine antes de cocinar para obtener mejores resultados. Utilice caldo de pollo para preparar la receta. Al final de la cocción, desmenuce la carne y mezcle con salsa barbacoa.
Albóndigas	500 g de carne picada de ternera, 10% de grasa	30 g por albóndiga	Aprox. 800 g	98° C	3 horas	Las albóndigas pueden prepararse con una salsa de tomate clásica elaborada a partir de tomate troceado en conserva.
Muslos de pato	2	800 g con piel y hueso	Aprox. 800 g	98° C	3 horas	Dé más sabor al caldo de pollo añadiéndole cerezas secas, verduras y una hoja de laurel y prepare unos muslos de pato tiernos y deliciosos. Desmenuce la carne de pato cocinada y sívala con salsa de ciruelas.
Muslos de pollo	700-800 g	4 x 180 g cada muslo, 3 cm de grosor	Aprox. 1020 g	95° C	3 h 30 min	Una mezcla de chile rojo, morrón rojo, tomate y caldo de pollo es una buena base para un guiso con muslos de pollo.
Contramuslos de pollo	6 unidades		Aprox. 650 g	98° C	3 horas	Prepare un sabroso plato de pollo con una salsa china elaborada con jugo de naranja, caldo de pollo, miel y soja.
Muslos de pavo (sin piel)	650 g	Cortados en cubos de 4-6 cm de grosor	Aprox. 550 g	95° C	3 horas	Puede cocinarse en caldo de pollo con verduras y servirse con setas salteadas con panceta.

Temperaturas y tiempos recomendados

OTROS

Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Temperatura TM6	Tiempo	Consejos
Pulpo	500-800 g	2-3 cm de grosor	Aprox. 800 g	80° C	5 horas	Cubra con aceite de oliva para preparar un delicioso pulpo confitado.
Calamar	500-800 g	Cortar en anillas, patas incluidas	Aprox. 800 g	80° C	5 horas	Prepare con una rica salsa de tomate.
Alubias blancas secas, puestas en remojo durante toda la noche	200 g de alubias blancas secas		Aprox. 560 g	98° C	4 horas	Póngalas en remojo durante toda la noche antes de cocinarlas en salsa de tomate y acompañadas de verduras para obtener así un delicioso potaje de alubias.
Garbanzos, puestos en remojo durante toda la noche	200 g de garbanzos secos		560 g de líquido, caldo de verduras, condimentos, aceite de oliva 50 ml	98° C	4 horas	Póngalos en remojo durante toda la noche antes de cocinarlos en salsa de tomate y acompañados de verduras para obtener así un delicioso potaje de garbanzos.
Garrotones secos, puestos en remojo durante toda la noche	200 g de garrotones secos		Aprox. 560 g	98° C	4 horas	Póngalos en remojo durante toda la noche antes de cocinarlos en salsa de tomate y acompañados de verduras para obtener así un delicioso potaje de garrotones.
Hortalizas de raíz (zanahorias, cebollas, apio, batata)	600 g	10 cm de longitud, Ø 2 cm	Aprox. 1300 g	85° C	2 h 30 min	Cocine en caldo de pollo o de verduras. Sirva las hortalizas con una parte del líquido de cocción y añada hierbas frescas por encima. El caldo de cocción es una deliciosa base para preparar una sopa.
Calabaza	700 g	En rodajas de 1x3x6 cm	Aprox. 1200 g	85° C	4 horas	Cocine los trozos de calabaza en una mezcla de caldo de verduras y sopa de <i>miso</i> para obtener un delicioso plato de verduras. Añada hierbas frescas picadas para servir.
Peras (maduras aunque firmes)	4 peras de 180 g c/u	Enteras y peladas	Aprox. 1100 g	90° C	4 horas	Cocine en un almíbar de vino y aromatice con piel de naranja, canela en rama y anís estrellado.
Ananá	500 g	6 rodajas cortadas longitudinalmente, de 2 cm de grosor en los extremos	Aprox. 800 g	85° C	2 horas	Sirva en un almíbar y aromatice con chile y ron. Sirva el ananá con el almíbar y acompañado de helado.
Manzanas para tarta	4 manzanas	Cortadas por la mitad, con piel	Aprox. 1400 g	95° C	2 horas	Cocine y conserve dentro del almíbar hasta el momento de servir. Perfectas para tomar en el desayuno o como postre.
Nectarinas/duraznos (firmes)	400 g	4, cortados por la mitad, con piel	Aprox. 1700 g	95° C	2 horas	Rocíe con miel a la hora de servir.

Cocción lenta

- Boeuf Bourguignon
- Cordero mediterráneo
- Cordero especiado con frutos secos
- Pasta Alfredo con pollo
- Pulled pork con salsa bbq y ensalada de col
- Curry de lentejas con coliflor rostizada
- Albóndigas con espaguetis y salsa de tomate
- Estofado de pollo
- Guiso de ternera y verduras con miso
- Estofado de res y cerveza con puré Colcannon

Boeuf Bourguignon

INGREDIENTES

70 g de aceite de oliva
 200 g de cebolla en trozos de 2-3 cm
 100 g de zanahoria en rodajas de 5 mm
 2 diente de ajo
 800 g de aguja de ternera en trozos de 4-5 cm
 120-130 g de panceta ahumada en tiras de 5 mm
 250 g de champiñones frescos en cuartos
 250 g de vino tinto
 6 cebollitas francesas pequeñas
 400 g de caldo de carne
 1 cucharada de tomate concentrado
 1 hoja de laurel seca
 1 cucharadita de sal
 2-3 pellizcos de pimienta negra molida

Variantes para la TM5

- En el paso 1 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **10 min/120°C/vel 1**.
- En el paso 3 coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **8 min/120°C/vel 1**.
- En el paso 5 coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **8 min/120°C/vel 1**.
- En el paso 7 coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **10 min/120°C/vel 1**.
- En el paso 8 programe 2 veces **60 min/95°C/vel 1** para un total de 2 horas de cocción.

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso 20 g de aceite de oliva, la cebolla y la zanahoria coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura \$\$\$**. Retire a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso 20 g de aceite de oliva y 1 diente de ajo. Pique **2 seg/vel 7**. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 1**.
3. Añada 400 g de aguja de ternera. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura \$\$\$**. Retire a un bol y reserve.
4. Ponga en el vaso 20 g de aceite de oliva y 1 diente de ajo. Pique **2 seg/vel 7**. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 1**.
5. Añada los 400 g de aguja de ternera restantes. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura \$\$\$**. Retire al bol con la carne y reserve.
6. Ponga en el vaso 10 g de aceite de oliva y la panceta. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **4 min/120°C/vel 1**.
7. Añada los champiñones, coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura \$\$\$**. Retire a un bol y reserve. Ponga en el vaso el vino tinto y, sin poner el cubilete, programe **5 min/Varoma/vel 2**.
8. Con cuidado de no quemarse, **coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Añada la ternera dorada, la cebolla y la zanahoria y los champiñones con panceta dorados reservados. Incorpore las cebollitas francesas, el caldo de carne, el tomate concentrado, el laurel, la sal y la pimienta. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete e inicie **Cocción lenta /2 h/95°C**. Vierta el contenido del vaso en el recipiente Varoma colocado sobre un bol grande y remueva ligeramente con la espátula para que el caldo caiga al bol. **Retire el cubrecuchillas**.
9. Ponga la salsa colada en el vaso. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y programe **15 min/Varoma/vel 2**. Mientras tanto, vierta la carne guisada del recipiente Varoma en una fuente y reserve. Vuelque la salsa sobre la carne guisada y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles

bol grande

Sugerencias

- Sirva acompañado de papas al vapor o fritas, puré de papa, arroz blanco, ensalada de hojas verdes, etc.



30 min



3 h 30 min



Baja



6 porciones



Por porción:
 Energía 1960 kJ / 468 kcal
 Proteínas 35 g / Hidratos 4 g / Grasa 1.9 g

Cordero mediterráneo

INGREDIENTES

60 g de dientes de ajo, pelados
5-10 g de romero fresco,
solamente las hojas
90 g de aceite de oliva
800 g de pierna de cordero, sin
hueso, en una sola pieza
1 cdita de sal fina, o al gusto
½ cdita de pimienta negra recién
molida, o al gusto
200 g de cebolla, en gajos
1 ½-2 cditas de concentrado de
caldo de res
1 cdita de paprika (opcional)
850-950 g agua
500 g de papas cambray

PREPARACIÓN

1. Coloque en el vaso 15 g de dientes de ajo, el romero y 70 g de aceite de oliva, pique **3 seg/vel 8**. Coloque el cordero en un tazón, vierta la mezcla procurando cubrir toda la carne, si es necesario use la espátula para terminar de cubrirla. Sazone con sal, pimienta y reserve. Continúe con la receta.
2. Coloque en el vaso 20 g de aceite de oliva y 45 g de dientes de ajo, sin colocar el cubilete, sofría **3 min/Varoma/vel 4**.
3. Añada las cebollas, coloque la rejilla antispaldaduras sobre la tapa del vaso y sofría **Alta temperatura \$\$\$**.
4. Añada el cordero marinado, el concentrado de caldo de res, la paprika y el agua, asegúrese que la carne esté completamente cubierta con agua, coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete e inicie **Cocción lenta @ /6 h/95°C**. Retire el cordero con ayuda de unas pinzas, coloque sobre un refractario o fuente para hornear y reserve.
5. Inserte el cestillo dentro del vaso. Añada las papas cambray y cocine **15 min/100°C/vel 2.5**. Mientras tanto, precaliente el horno a 200°C. Transfiera las papas al refractario o fuente con la carne, vierta ¼ del líquido de cocción (ver tip) y hornee por 15 minutos (200°C). Sirva inmediatamente.

Accesorios útiles

Refractario para servir, pinzas

Sugerencias

- El cordero, ajo y romero son ingredientes tradicionales en la cocina Griega, en conjunto crean un delicioso plato.
- Mientras que el cordero está en el horno, use el líquido de cocción para preparar arroz. Añada 250 g más de agua, 1 cdita de sal, inserte el cestillo dentro del vaso y pese 300 g de arroz de grano largo y cocine **25 min/100°C/vel 4**. Sirva junto con el cordero y las papas.

Variantes para la TM5

- En el paso 3 coloque el cestillo sobre la tapa y programe **12 min/120°C/4/4**.
- En el paso 4 programe 4 veces de **90 min/95°C/4/4**, para un total de 6 horas de cocción.



15 min



6 h 45 min



Baja



4 porciones



Por porción:
Energía 3393 kJ / 810 kcal
Proteínas 40 g / Hidratos 27 g / Grasa 59 g

Cordero especiado con frutos secos

INGREDIENTES

80 g de aceite de oliva
 200 g de almendras crudas sin piel
 1 ¼ cucharaditas de sal
 300 g de agua
 100 g de pasas sin semillas
 1 sobre de hebras de azafrán
 300 g de cuscús de grano medio
 2 diente de ajo
 800 g de carne de cordero sin huesos en trozos de 4-5 cm
 300 g de cebolla en trozos (2-3 cm)
 20 g de vinagre
 350 g de caldo de ave
 ½ cucharadita de canela molida
 2 clavos
 2 pellizcos de pimienta molida
 150 g de ciruelas pasas sin hueso
 1 cucharada de perejil fresco picado

Variantes para la TM5

- En el paso 1 coloque el cestillo sobre la tapa y programe **12 min/120°C/☞/🌀**.
- En el paso 4 coloque el cestillo sobre la tapa y programe **8 min/120°C/☞/🌀**.
- En el paso 6 coloque el cestillo sobre la tapa y programe **8 min/120°C/☞/🌀**.
- En el paso 7 coloque el cestillo sobre la tapa y programe **10 min/120°C/☞/🌀**.
- En el paso 8 programe **60 min/95°C/☞/🌀**.

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el aceite, las almendras y la sal. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura ☞**. Cuele con un colador colocado sobre un bol para recoger el aceite.
2. Ponga en el vaso 300 g de agua, 5 g del aceite de dorar las almendras, 50 g de pasas, el azafrán y la sal y caliente **3 min/100°C/vel 2**. Mientras tanto, sitúe el recipiente Varoma en su posición con la bandeja forrada con papel de hornear (aprox. 30x40 cm) y pese dentro el cuscús. Retire el recipiente Varoma y reserve. Vierta el contenido del vaso en un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso 20 g del aceite de dorar las almendras y 1 diente de ajo. Pique **5 seg/vel 7**. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 4**.
4. Agregue 400 g de carne de cordero. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura ☞**. Retire a un bol y reserve.
5. Ponga en el vaso 20 g del aceite de dorar las almendras y 1 diente de ajo. Pique **3 seg/vel 7**. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 4**.
6. Agregue 400 g de carne de cordero. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura ☞**. Retire al bol con la carne y reserve.
7. Ponga en el vaso la cebolla y 20 g del aceite de dorar las almendras. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura ☞**. Añada el vinagre, coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y rehogue **2 min/120°C/vel 1**.
8. Agregue la carne dorada reservada, el caldo de ave, la canela, los clavos, la sal, la pimienta y 80 g de las almendras reservadas. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete e inicie **Cocción lenta ☞/1 h/95°C**.
9. Agregue al vaso las ciruelas y 50 g de pasas. Añada la mezcla del agua con las pasas y el azafrán al cuscús del Varoma, remueva bien y tape. Sitúe el Varoma en su posición. Programe **10 min/Varoma/☞/vel 4**. Sirva el cordero espolvoreado con el perejil picado acompañado con el cuscús y el resto de las almendras.

Accesorios útiles

colador, papel de hornear



50 min



2 h 10 min



Media



6 porciones





Por porción:
 Energía 3852 kJ / 921 kcal
 Proteínas 3.7 g / Hidratos 62.3 g / Grasa 59.1 g

Pasta Alfredo con pollo

INGREDIENTES

20 g de aceite de oliva
 2-3 dientes de ajo, pelados
 40 g de jitomate deshidratado en aceite, escurrido
 400 g de leche evaporada
 800-900 g de caldo de pollo
 1-1 ½ cdita de sal fina, o al gusto
 ¼-½ cdita de pimienta molida, o al gusto
 ¼ cdita de nuez moscada en polvo
 100 g de queso crema (opcional)
 30 g de jugo de limón verde, recién exprimido
 1 cdita de hojas de tomillo fresco
 400 g pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
 350 g de pasta Fusilli
 2 cdas de hojas de perejil fresco, finamente picadas
 queso parmesano, rallado, para servir

PREPARACIÓN

- Coloque en el vaso el aceite de oliva, el ajo y los jitomates deshidratados, pique **4 seg/vel 8**. Baje los restos de las paredes del vaso con la espátula.
- Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete. Sofría **3 min/120°C/vel 1**.
- Añada la leche evaporada, el caldo de pollo, la sal, la pimienta molida, la nuez moscada molida, el queso crema, el jugo de limón y las hojas de tomillo. Inserte el cestillo dentro del vaso y añada las pechugas de pollo. Asegúrese que las pechugas estén completamente cubiertas con agua e inicie **Cocción lenta**  **/3 h/80°C**. Retire el cestillo con la muesca de la espátula.
- Caliente **Tetera**  **/90°C**.
- Añada el Fusilli y cocine **20 min/90°C/vel 0.5**. Transfiera a un tazón para servir y reserve.
- Coloque en el vaso la pechuga de pollo cocida y deshebre **3-4 seg/vel 4**. Transfiera al tazón con la pasta, añada el perejil picado y mezcle con la espátula. Sirva inmediatamente decorado con queso parmesano rallado.

Sugerencias

- Para un plato libre de lácteos use leche de soja y omita los quesos.
- Sustituya el Fusilli por pasta tipo Penne rigate. Las pequeñas endaduras de la pasta harán que la salsa se adhiera mejor.

Variantes para la TM5

- En el paso 3 programe 2 veces **90 min/80°C/vel 1**. En total son 3 horas de cocción.
- En el paso 4 calentar **10 min/90°C/vel 1**.



10 min



3 h 35 min



Baja



4 porciones



Por porción:
 Energía 3276 kJ / 783 kcal
 Proteínas 49 g / Hidratos 73 g / Grasa 31 g

Pulled pork con salsa bbq y ensalada de col

INGREDIENTES

Ensalada de col

400 g de col blanca, en trozos (3 cm)
100 g de mayonesa
75 g de nueces, troceadas

Cerdo mechado con salsa bbq

150 g de manzana verde, en cuartos y sin semillas
40 g de aceite vegetal
30 g de jugo de limón verde, recién exprimido
½ cdita de sal fina, o al gusto
30 g de vinagre de vino tinto
3 dientes de ajo, pelados y en mitades
100 g de zanahoria, en trozos (2 cm)
2 de echalot, en mitades
750 g de caldo de pollo
100 g de puré de tomate
80 g de azúcar mascabado
70 g de mostaza Dijon
20 g de paprika, ahumada y molida
½ cdita de pimienta negra recién molida, o al gusto
800 g de pierna de cerdo sin hueso, en trozos

Para servir

6 panes para hamburguesa, en mitades y tostados

PREPARACIÓN

Ensalada de col

1. Coloque en el vaso la col y pique **10 seg/vel 4.5**. Coloque en un tazón sobre la tapa del vaso y pese la mayonesa y las nueces. Vierta el contenido del vaso al tazón y mezcle bien con la espátula. Cubra con plástico film y refrigere hasta servir. Lave el vaso.

Cerdo mechado con salsa bbq

2. Coloque en el vaso las manzanas, el aceite vegetal, el jugo de limón y la sal, pique **30 seg/vel 5**. Baje los restos de las paredes del vaso con la espátula.
3. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete. Cocine **10 min/100°C/vel 4**.
4. Añada el vinagre, los dientes de ajo, la zanahoria, el echalot, el caldo de pollo, el puré de tomate, el azúcar mascabado, la mostaza Dijon, la paprika, la pimienta negra y la pierna de cerdo, mezcle bien con la espátula, asegúrese que los ingredientes estén completamente cubiertos con líquido. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete e inicie **Cocción lenta** **6 h/98°C**. Retire los trozos de carne con ayuda de unas pinzas y reserve.
5. Licuar **20 seg**. Rectifique la sazón, transfiera la salsa a un tazón y reserve.

Para servir

6. Coloque en el vaso la carne y deshebre **4 seg/vel 4**. Transfiera la carne a un tazón y añada salsa poco a poco hasta que se haya remojado la carne. Sirva el Cerdo mechado sobre bollos tostados junto con la salsa y la ensalada de col.

Accesorios útiles

tazón profundo, pinzas

Sugerencias

- Marinado largo: Coloque en un tazón 30 g de vinagre de vino rojo, 40 g de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, en mitades, sal y pimienta. Cubra y reserve a temperatura ambiente por 30 minutos. o 2 horas en refrigeración. Drene antes de añadir al vaso.

Variantes para la TM5

- En el paso 4 programe 4 veces **90 min/98°C/vel 4**. En total son 6 horas de cocción.
- En el paso 5 programe **20 seg/vel progresiva de 5-10**.



20 min



6h 30 min



Baja



6 porciones



Por porción:
Energía 3478 kJ / 830 kcal
Proteínas 32 g / Hidratos 51 g / Grasa 53 g

Curry de lentejas con coliflor rostizada

INGREDIENTES

Curry de frijol

200 g frijol azuki, seco
 agua, la necesaria para remojar
 20 g de aceite vegetal
 6 dientes de ajo, pelados
 3 centímetros de jengibre, pelado y en rebanadas
 170 g de cebolla, en gajos
 30 g de manteca
 400 g de jitomate triturado
 20 g de puré de tomate
 400 g de leche
 1 cdita de sal fina, o al gusto
 ¼ cdita de pimienta negra recién molida, o al gusto
 2 cditas de comino en polvo
 1 cdita de chile en polvo

Coliflor rostizada

30 g de aceite vegetal
 2 cditas de semillas de comino
 2 cditas de cúrcuma en polvo
 2 coliflores, cabezas enteras (aprox. 600 g c/u), cortada en 6 gajos
 1 cdita de sal fina, o al gusto
 ¼ cdita de pimienta negra recién molida, o al gusto
 crema (18% grasa), para servir
 hojas de cilantro, frescas, para servir

PREPARACIÓN

Curry de frijol

1. Coloque un tazón sobre la tapa del vaso, pese los frijoles azuki, cubra con agua y deje remojar durante la noche.
2. Coloque en el vaso el aceite, los ajos y el jengibre, sin colocar el cubilete, sofría **3 min/Varoma/vel 4**.
3. Añada la cebolla, coloque la rejilla antisalpicaduras sobre la tapa y sofría **Alta temperatura \$\$\$**, luego pique **10 seg/vel 3.5**.
4. Añada la manteca, los frijoles azuki remojados y escurridos, el jitomate triturado, el puré de tomate, la leche, la sal, la pimienta, el comino en polvo y el chile en polvo, coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete e inicie **Cocción lenta** **🕒/3 h 30 min/98°C**. Mantenga caliente.

Coliflor rostizada

5. Precaliente el horno a 200°C.
6. Coloque en el vaso el aceite, las semillas de comino y la cúrcuma en polvo en una fuente para hornear. Añada la coliflor en gajos y unte con la mezcla de aceite. Sazone con sal y pimienta. Acomode las piezas de manera uniforme sobre la fuente y hornee por 25 minutos (200°C). Sirva el curry y decore con un poco de crema, hojas de cilantro y la coliflor rostizada..

Accesorios útiles

fuentes para horno

Sugerencias

- Dahl es un plato preparado con diferentes tipos de frijoles y lentejas.
- Este es un plato alto en proteína. Ideal para servirlo como plato principal.
- Si tiene sobrantes del curry, congele en porciones pequeñas. Añada una porción a estofados de res para enriquecerlos.
- Sustituya los frijoles azuki por lentejas.

Variantes para la TM5

- En el paso 3 coloque el cestillo sobre la tapa y programe **10 min/120°C/🔥/🔥**.
- En el paso 4 programe 2 veces **90 min/98°C/🔥/🔥** y 1 vez **10 min/98°C/🔥/🔥**. En total 3 horas 30 minutos de cocción.



Por porción:
 Energía 2523 kJ / 603 kcal
 Proteínas 25 g / Hidratos 35 g / Grasa 35 g

Albóndigas con espaguetis y salsa de tomate

INGREDIENTES

60 g de queso parmesano en trozos

Albóndigas

30-40 g de miga de pan blanco
40 g de leche
500 g de carne picada mixta (ver sugerencia)
1 huevo
2 cucharaditas de orégano seco
1 ½ cucharaditas de sal
2 pellizcos de pimienta molida
50 g de pan rallado
3 dientes de ajo en mitades
20 g de aceite de oliva
200 g de cebolla en octavos
800 g de tomate triturado en conserva
50 g de tomate concentrado
5 g de azúcar
300 g de caldo de verduras o bien 300 g de caldo de carne
400 g de espaguetis

PREPARACIÓN

1. Ponga el queso en el vaso y ralle **8 seg/vel 8**. Retire del vaso y reserve.

Albóndigas

2. Ponga en el vaso el pan y la leche y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
3. Añada la carne picada, el huevo, 1 cucharadita de orégano, ½ cucharadita de sal y 1 pellizco de pimienta. Mezcle **10 seg/vel 4**. Retire a un bol y reserve. Lave y seque el vaso. Forme 20 albóndigas de aprox. 30 g cada una, empánelas con el pan rallado y reserve en la heladera.
4. Ponga en el vaso el ajo y el aceite. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 1**.
5. Incorpore la cebolla. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura** **}}**. Mezcle bien con la espátula y trocee **4 seg/vel 4**.
6. Añada el tomate triturado, el tomate concentrado, 1 cucharadita de sal, el azúcar, 1-2 pellizcos de pimienta y 1 cucharadita de orégano. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y cocine **20 min/120°C/vel 1**.
7. Incorpore el caldo. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y programe **5 min/100°C/vel 1**. Vierta en un bol grande y reserve.
8. **Coloque el cubrecuchillas** en el vaso. Ponga en el vaso el contenido del bol y las albóndigas, coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete e inicie **Cocción lenta** **1 h/95°C**. Mientras tanto, esté pendiente y cuando falten 15 minutos para acabar cueza la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Cuele la pasta. Sirva con las albóndigas y espolvoree con el queso rallado.

Accesorios útiles

bol grande

Sugerencias

- Para la elaboración de esta receta hay que utilizar exclusivamente carne picada mixta por el carnicero. Si utiliza bandejas de preparados de carne picada (burger meat) las albóndigas se pueden deshacer durante la cocción.
- En lugar de espaguetis sirva con arroz blanco.

Variantes para la TM5

- En el paso 5 coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **12 min/120°C/vel 1**.
- En el paso 8 programe **60 min/95°C/vel 1**.



35 min



1 h 30 min



Baja



6 porciones




Por porción:
Energía 2789 kJ / 667 kcal
Proteínas 25 g / Hidratos 64 g / Grasa 33 g

Estofado de pollo

INGREDIENTES

1100 g de caldo de pollo
 5 g de sal fina
 1 pizca de pimienta negra recién molida
 15 g de fécula de maíz
 2 dientes de ajo, pelados
 100 g de cebolla
 600 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en cubos
 150 g de zanahorias baby, en mitades
 80 g de cebolla blanca, fileteada
 215 g champiñones, en cuartos
 hojas de perejil fresco, las necesarias para decorar

PREPARACIÓN

1. Coloque en el vaso el caldo de pollo, la sal, la pimienta, la fécula de maíz, el ajo y la cebolla, licúe **30 seg/vel 10**. Transfiera a un tazón y reserve.
2. **Coloque el cubrecuchillas** en su posición. Coloque en el vaso el pollo, las zanahorias, las cebollas, los champiñones y el caldo de pollo reservado, inicie **Cocción lenta**  **/2 h/85°C**.
3. Sirva el estofado en tazones y decore con hojas de perejil fresco.

Variantes para la TM5

- En el paso 2 programar 2 veces **60 min/85°C/vel 1**, el tiempo total de cocción son 2 horas.



15 min



2 h 15 min



Baja



8

8 porciones



Por unidad:
 Energía 562 kJ / 134 kcal
 Proteínas 21 g / Hidratos 6 g / Grasa 2 g

Guiso de ternera y verduras con miso

INGREDIENTES

60 g de aceite de oliva
 200 g de cebolla en trozos de 2-3 cm
 100 g de zanahoria en rodajas de 5 mm
 2 diente de ajo
 800 g de carne de ternera en trozos de 4-5 cm
 10 g de jengibre fresco
 200 g de vino blanco seco
 30 g de salsa de soja
 10 g de vinagre
 500 g de papas chascadas en trozos de 3 cm
 200 g de nabos en trozos de 2 cm
 2 puerros en rodajas de 1-2 cm
 150 g de champiñones frescos en mitades o en cuartos
 1 tallo de apio en rodajas de 0,5 cm
 500 g de agua caliente
 ½-1 cdita de sal
 2-3 pellizcos de pimienta negra molida
 50 g de pasta de miso rojo (miso) o bien 50 g de pasta de miso blanco (shiro miso)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso 20 g de aceite de oliva, la cebolla y la zanahoria. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura** **555**. Retire a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso 20 g de aceite de oliva y 1 diente de ajo. Pique **2 seg/vel 7**. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 4**.
3. Añada 400 g de la carne de ternera. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura** **555**. Retire al bol con el sofrito y reserve.
4. Ponga en el vaso 20 g de aceite de oliva, 1 diente de ajo y el jengibre. Pique **3 seg/vel 7**. Coloque el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete y sofría **3 min/120°C/vel 4**.
5. Añada 400 g de la carne de ternera. Coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras e inicie **Alta Temperatura** **555**.
6. Incorpore la carne reservada con el sofrito de cebolla y zanahorias, el vino, la salsa de soja y el vinagre y, sin poner el cubilete, programe **15 min/100°C/vel 4**. Mientras tanto, ponga en el recipiente Varoma las papas, los nabos, los puerros y los champiñones y reserve.
7. Agregue al vaso el apio, 400 g de agua, la sal y la pimienta. Sitúe el Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/vel 4**. Retire el Varoma. Ponga las verduras, papas y champiñones en una cazuela grande y vierta el contenido del vaso.
8. Ponga en el vaso el miso y 100 g de agua caliente y programe **15 seg/vel 4**. Vierta en la cazuela, mezcle bien y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles

cazuela grande de barro

Variantes para la TM5

- En el paso 1 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **10 min/120°C/vel 4**.
- En el paso 3 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **8 min/120°C/vel 4**.
- En el paso 5 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **8 min/120°C/vel 4**.



30 min



2 h



Baja



6 porciones



Por unidad:
 Energía 1428 kJ / 341 kcal
 Proteínas 32 g / Hidratos 20 g / Grasa 15 g



Estofado de res y cerveza con puré Colcannon

INGREDIENTES

Estofado de res y cerveza

40 g de aceite vegetal
500 g de carne de res para estofados, en cubos (5-6 cm)
160 g de panceta ahumada, en cubos (1 cm)
150 g de zanahoria, en rebanadas (1 cm)
160 g de cebolla, en gajos
90 g de rama de apio, en rebanadas (1 cm)
30 g de harina de trigo
200 g de cerveza oscura, tipo Stout
1 cdita de sal fina, o al gusto
½ cdita de pimienta negra recién molida, o al gusto
5-10 g de hojas de tomillo fresco
2 hojas de laurel secas
1 cdita de concentrado de caldo de res
450 g de agua
30 g de puré de tomate
20 g de vinagre de vino tinto

Puré Colcannon

150 g de col verde, en trozos (3 cm)
1000 g de agua
1 cdita de sal fina, o al gusto
500 g de papas, peladas y en cubos (2-3 cm)
150 g de leche
50 g de manteca, en cubos
½ cdita de sal fina, o al gusto
¼ cdita de pimienta negra recién molida, o al gusto

PREPARACIÓN

Estofado de res y cerveza

- Coloque en el vaso 10 g de aceite vegetal, 250 g de carne de res para estofado y 80 g de panceta, coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras y dore **Alta temperatura** **§§§**. Transfiera a un tazón y reserve.
- Coloque en el vaso 10 g de aceite vegetal, 250 g de carne de res para estofado y 80 g de panceta, coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicaduras y dore **Alta temperatura** **§§§**. Transfiera a un tazón y reserve.
- Coloque en el vaso 20 g de aceite vegetal, las zanahorias, la cebolla y el apio, coloque la rejilla antisalpicaduras en la tapa del vaso para evitar salpicadura y sofría **Alta temperatura** **§§§**.
- Coloque un tazón sobre la tapa del vaso y pese la harina y 50 g de cerveza. Mezcle muy bien con ayuda de un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea y reserve.
- Añada la carne dorada, los 150 g de cerveza restante, la sal, la pimienta, la mezcla de harina, el tomillo, el laurel, el caldo de res, el agua, el puré de tomate y el vinagre. Mezcle muy bien con la espátula e inicie **Cocción lenta** **🕒 /4 h/85°C**. Transfiera a un tazón para servir y mantenga caliente. Lave el vaso.

Puré Colcannon

- Coloque en el vaso la col y pique **20 seg/vel 4**. Transfiera al recipiente Varoma, tape y reserve.
- Coloque en el vaso el agua y 1 cdita de sal. Inserte el cestillo dentro del vaso y añada las papas. Coloque la tapa, el Varoma en su posición y cocine al vapor **20-25 min/Varoma/vel 1**, hasta que las papas estén suaves. Retire el Varoma y el cestillo con ayuda de la muesca de la espátula. Vacíe el vaso:
- Coloque la mariposa.** Coloque en el vaso las papas cocidas, la leche, la manteca, la sal y la pimienta, mezcle **15 sec/vel 3**. Retire la mariposa.
- Añada la col cocida y mezcle bien con la espátula. Sirva el puré Colcannon junto con el estofado de res y cerveza..

Variantes para la TM5

- En el paso 1 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **8 min/120°C/vel 4**.
- En el paso 2 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **8 min/120°C/vel 4**.
- En el paso 3 coloque el cestillo sobre la tapa y sofría **8 min/120°C/vel 4**.
- En el paso 5 programe 4 veces **60 min/85°C/vel 4**. Son 4 horas de cocción en total.



15 min



5 h 05 min



Baja



4 porciones



Por unidad:
Energía 3366 kJ / 804 kcal
Proteínas 38 g / Hidratos 35 g / Grasa 54 g

ÍNDICE ALFABÉTICO

A

Albóndigas con espaguetis y salsa de tomate.....68

B

Boeuf Bourguignon58

C

Carrilleras de cerdo al vino tinto40

Chauchas con tomillo.....36

Cordero especiado con frutos secos62

Cordero mediterráneo60

Curry de lentejas con coliflor rostizada.....68

E

Espárragos con huevos poché42

Estofado de pollo72

Estofado de res y cerveza con puré Colcannon.....76

F

Frutillas con mousse de queso y chocolate blanco44

G

Guiso de ternera y verduras con miso74

M

Medallones de merluza con remolacha y ensalada de rúcula32

Muslos de pollo teriyaki.....38

P

Pasta Alfredo con pollo64

Pechugas de pollo rellenas con salsa de morrones asados.....34

Peras con salsa de canela46

Pulled pork con salsa bbq y ensalada de col66

S

Solomillo de cerdo en panceta con manteca de barbacoa28

Solomillo de ternera con salsa bearnesa30

© Thar S.A.
Paraguay 1265, Ciudad de Buenos Aires

ISBN: 978-987-47133-7-7
Hecho el depósito que marca la ley 11.723
Libro de edición argentina.
Impreso en Argentina. Printed in Argentina.

Primera edición: junio de 2020
Segunda reimpresión: septiembre de 2020
Tercera reimpresión: enero de 2022
Cuarta reimpresión: junio de 2022
Quinta reimpresión: octubre de 2022

Edición y armado: Violeta Noetinger
Selección y prueba de recetas: Gabriela Verónica González

Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la empresa.

Thar S.A.

Slow cook y Sous-vide : descubre los modos al vacío y cocción lenta / dirigido por Beatriz Macaya. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Cocina Thermomix, 2020.

80 p. ; 21x 15 cm.

ISBN 978-987-47133-7-7

1. Cocina. I. Macaya, Beatriz, dir. II. Título.

CDD 641.588

ATENCIÓN AL CLIENTE:
Paraguay 1265, CABA
(5411) 4811 2758 / (+54911) 5181 4325

www.thermomixargentina.com.ar
Facebook: : @thermomixar
Instagram: @thermomixar

Este libro se terminó de imprimir en octubre de 2022 en FP Compañía Impresora, Beruti 1560, Florida, Buenos Aires, Argentina.

