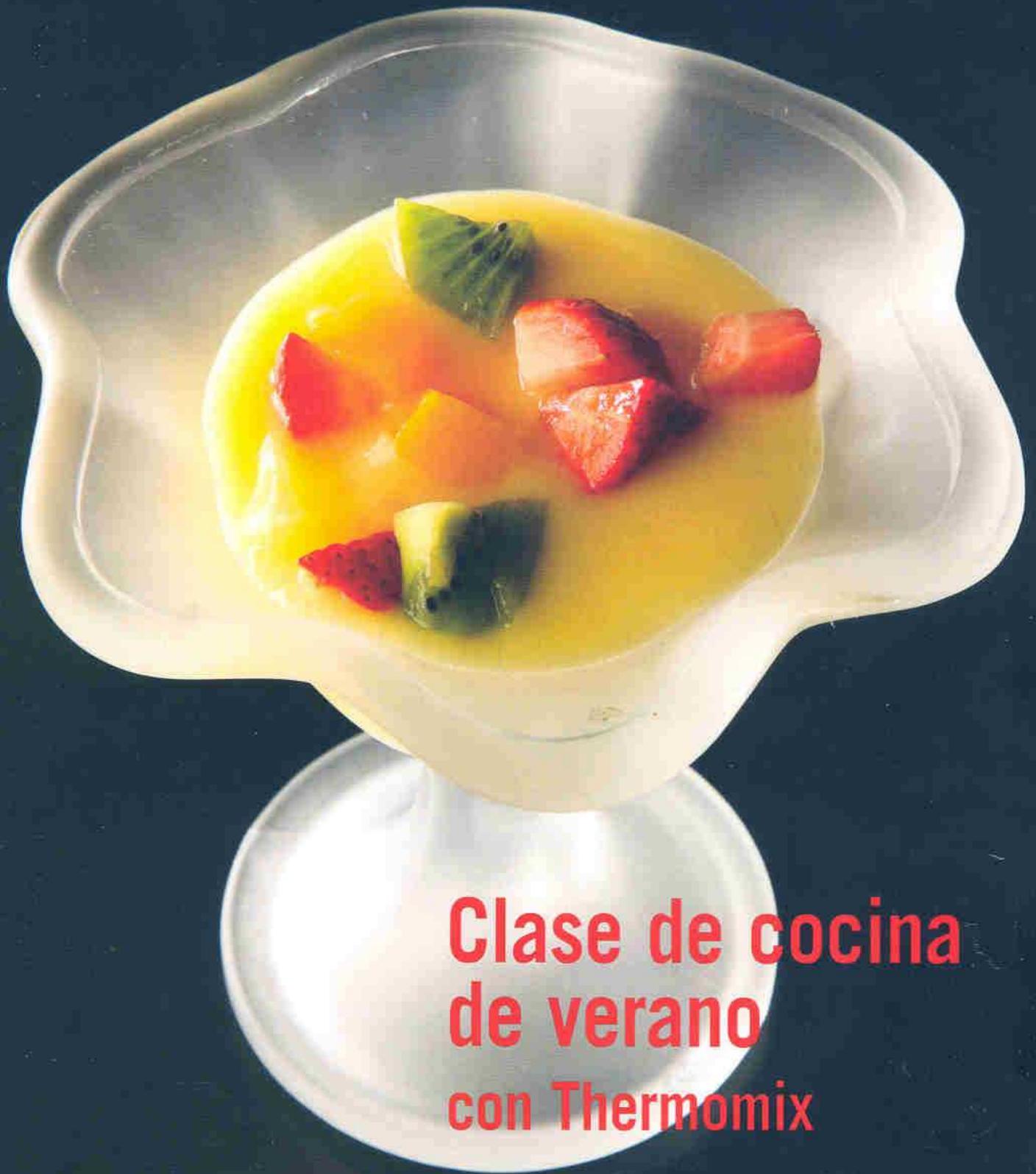


VORWERK

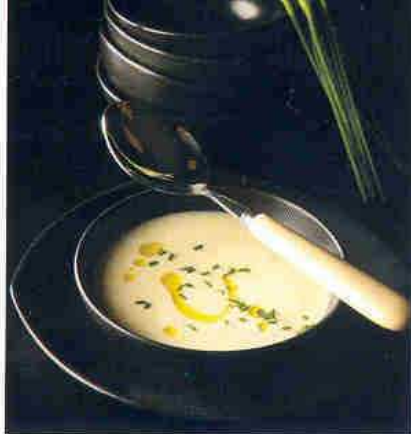
Lo mejor de nosotros para su familia



**Clase de cocina
de verano
con Thermomix**



Thermomix



Sopa fría de manzana y puerro

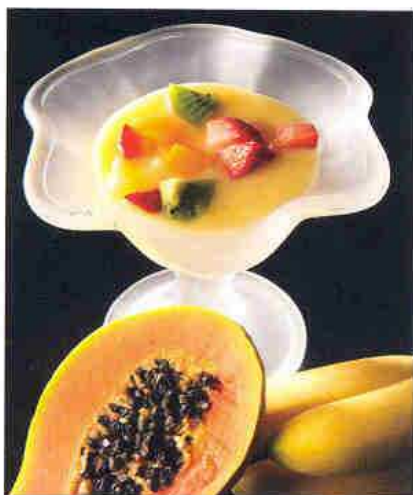
Ingredientes para 6 personas

4 puerros grandes en trozos (sólo la parte blanca)
 3 manzanas verdes (peladas y partidas en 4 trozos)
 50 g de aceite de oliva virgen extra
 50 g de mantequilla
 800 g de agua
 1 pastilla de caldo de verduras, casero o
 1 cucharada rasa de sal
 200 g de leche (o nata)
 cebollino picado o pimienta negra para decorar

- 1** Ponga los puerros en el vaso y programe **4 segundos, velocidad 5**.
- 2** Añada la manzana, el aceite y la mantequilla y programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
- 3** Vierta en el vaso 200 g de agua y la pastilla de caldo. Triture programando **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**.
- 4** Incorpore el agua restante (600 g) y programe **25 minutos, 100°, velocidad 1**.
- 5** Agregue la leche y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Cuele con el cestillo y reserve en el frigorífico. Sirva muy fría con cebollino picado o espolvoreada con pimienta negra recién molida.

Tiempo con Thermomix: 38 min, 34 sg
Tiempo total: 50 min



Natillas de frutas

Ingredientes para 6 personas

400 g de zumo de frutas variadas (natural o envasado, puede utilizar el almíbar de las latas de piña, melocotón, etc.)
 200 g de zumo de naranja
 El zumo de un limón (60g)
 30 g de maicena
 3 huevos
 100 g de azúcar
 Fruta variada en trozos pequeños

- 1** Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **8 minutos, 100°, velocidad 4**.
- 2** Vuelque la preparación en un recipiente amplio o repartido en copas o cuencos individuales. Deje enfriar cubierto con film transparente, para que no forme corteza.
- 3** Adorne con la fruta troceada y sirva.

Tiempo con Thermomix: 8 min
Tiempo total: 10 min



Coca rápida de verduras

Precalente el horno a 200°

- 1 Ponga el queso *emmental* en el vaso y rállelo programando **10 segundos, velocidad progresiva 5-7**. Retire del vaso y reserve.
- 2 Trocee el jamón programando **3 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.
- 3 Introduzca en el vaso la verdura, la sal y la pimienta y programe **3 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve junto con el jamón.
- 4 Sin lavar el vaso, ponga los huevos y el aceite y programe **10 segundos, velocidad 6**.
- 5 Añada la harina, la levadura y 70 g del queso reservado. Mezcle programando **10 segundos, velocidad 3**.
- 6 Incorpore las verduras y el jamón reservados y mezcle **10 segundos, velocidad 3**, ayudándose con la espátula.

Vuelque la mezcla en una bandeja de horno rectangular (de 38x25cm aprox.) previamente untada con aceite. Espolvoree con el resto del queso rallado y hornee durante 20/25 minutos.

Nota: Puede sustituir el jamón por cualquier otro ingrediente a su gusto: salchichón, jamón serrano, beicon, atún, chorizo etc.

Ingredientes para 6 personas

150 g de emmental
150 g de jamón York
1 pimiento rojo (150g)
1 pimiento verde (150g)
1 cebolla pequeña (100g)
½ calabacín (150g)
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
4 huevos
100 g de aceite de oliva
160 g de harina
1 cucharadita de levadura química en polvo

Tiempo con Thermomix:

26 sg

Tiempo total: 30 min



Batido tropical

- 1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **1 minuto, velocidad 8**. Sirva inmediatamente con los cubitos de hielo.

Tiempo con Thermomix: 1 min

Tiempo total: 10 min

Ingredientes para 6 personas

1 mango pelado y sin hueso
1 plátano pelado
50 g de leche de coco
300 g de zumo de frutas (tropical)
1 yogur natural
150 g de cubitos de hielo
Cubitos de hielo para servir

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

