



## **RECETA DE COCA DE VERDURA**

### **Ingredientes**

- 100 gr de pimiento rojo en trozos
- 100 gr de pimiento verde, en trozos
- 100 gr de cebolla en trozos
- 100 gr de calabacín con piel y en trozos
- 100 gr de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal, (yo le puse 1)
- 1 cucharada de pimentón
- masa:
- 50 gr de aceite de oliva virgen extra
- 100 gr de agua
- 50 gr de manteca de cerdo
- 20 gr de levadura prensada fresca de panadería
- 300 gr de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de azúcar

### **Preparación**

Precalentar el horno a 200°.

Poner en el vaso el pimiento (rojo y verde), el calabacín, la cebolla, el aceite, la sal y el pimentón. Programar 3 seg, vel-4. Retirar del vaso y reservar.

Sin lavar el vaso poner el aceite, el agua y la manteca. Programar 1 min, 37°, vel-2.

Incorporar la levadura, la harina, la sal y el azúcar y mezclar programando 30 seg, vel-6.

Retirar la masa del vaso y extenderla muy fina, con un rodillo o con las manos, sobre una bandeja de horno bien engrasada o con papel de hornear. Dejar en reposo unos minutos.

Cubrir la masa con las verduras reservadas y hornear durante 20 min aproximadamente.



## RECETA LASAÑA DE CARNE

### Ingredientes

- 18 placas de lasaña, (precocidas)
- 100 gr de queso para gratinar
- 130 gr de zanahorias (unas 3 grandes)
- 130 gr de cebolla (1 grande)
- 180 gr de champiñón
- 50 gr de apio o de pimiento verde (1 pimiento verde tipo italiano)
- 500 gr de tomate triturado (yo entero pelado 1 bote sin el caldo)
- 50 gr de aceite de oliva virgen extra
- 500 gr de carne picada mixta (ternera y cerdo)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- \* INGREDIENTES Para una bechamel clarita
- 60 gr de harina
- 40 gr de mantequilla
- 600 gr de leche entera
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada recién rallada
- 1 pellizco de pimienta

### Preparación

\*Comenzaremos con la bechamel: Pondremos la leche, la mantequilla, la harina, las especias y la sal en el vaso de la thermomix y programaremos 7 minutos, 100° a velocidad 3. (Parece que queda muy líquida pero luego espesa y queda perfecta).

Reservamos la bechamel en un bowl grande y limpiamos el vaso de la thermomix.

- - Si utilizamos placas de lasaña que no necesitan cocción las ponemos en una fuente con agua para que se ablanden y luego las dejamos que se escurran sobre papel absorbente. Si son de hervir, las ponemos a cocer y luego a escurrir sobre un paño limpio.
- - Ponemos el queso en el vaso partido en 4 trozos y programamos 7 segundos, velocidad 4. No hago este paso porque lo compro ya rallado.
- - Ponemos en el vaso la zanahoria, la cebolla, los champiñones, el pimiento, el diente de ajo y el tomate de bote (intentaremos escurrir todo lo que podamos los tomates para que luego no suelten demasiada agua). Programamos 15 segundos a velocidad 5. Luego con ayuda de la espátula bajamos todos los restos que hayan quedado en la pared del vaso.
- - Añadimos el aceite y programamos 7 minutos, temperatura varoma y velocidad 1.
- - Cuando termine el tiempo añadimos la carne y la removemos bien con la espátula para que se suelte. Ponemos también las especias y la sal. Programamos 15 minutos, temperatura varoma, giro a la izda y velocidad cuchara.
- - Si vemos que la salsa ha quedado poco líquida programamos 5 minutos más con los mismos valores pero cambiando el cubilete por el cestillo. (No me ha hecho falta).
- - Precalentamos el horno a 180°.
- - Ponemos en una fuente que pueda ir al horno, una capa de pasta, otra de carne, un poco de bechamel (no viene en la receta pero me gusta más así), pasta, carne, bechamel y así hasta terminar con las placas de lasaña, encima una capa densa de bechamel y el queso para gratinar.
- - Lo hornearé unos 15 minutos hasta que el queso esté gratinado.
- - Servir bien caliente.
- \* Aconsejo hacerla de un día para otro a falta del horneado. Lo guardamos en la nevera con la bechamel por encima y 20 minutos antes de la hora de comer le ponemos el queso y al horno. Quedan los sabores más asentados y se parte con más facilidad.



## SALSA KETCHUP

### Ingredientes

- 750 g tomates, , de pera
- 50 g pimientos rojos
- 35 g cebollas
- 1 diente ajo, , mediano
- 1 cucharadita sal
- 1 palo canela en rama
- 1 clavo de olor
- 20 g azúcar moreno
- 20 g miel
- 40 g vinagre de vino blanco

### Preparación

1. Ponga en el vaso los tomates, el pimiento, la cebolla y el ajo. Trocee programando **3 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de las verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Retire el cubilete y ponga el cestillo apoyado en sus 4 patitas sobre la tapa, para evitar salpicaduras y que evapore mejor. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.
3. Retire el cestillo y ponga el cubilete. Triture **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de las verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Compruebe que las verduras han quedado bien trituradas.
4. Pinche el clavo en un extremo del palito de canela y añádalo al vaso. Agregue el resto de los ingredientes y programe **40 minutos, temperatura 50°, velocidad cuchara**. Vierta en un recipiente y retire la canela con el clavo. Cuando se enfríe, tápelo y deje reposar un día antes de consumirlo. Conserve en el frigorífico.

**Nota:** esta salsa es probablemente la favorita de todos los niños acompañando perritos calientes, hamburguesas, etc.

Dependiendo del agua que tengan los tomates, habrá que programar unos minutos más, **temperatura Varoma y velocidad cuchara**, hasta que se obtenga la textura adecuada.



## PASTEL NUGGET DE POLLO

### Ingredientes

 4 ración/es

- 200 g de pechuga de pollo, troceada semicongelada ( 200-250)
- 100 g de queso emmental, rallado
- sal y pimienta
- 1 huevo
- harina
- 2 huevos batidos
- pan rallado
- aceite (para freír)

### Preparación

1. Ponga en el vaso la pechuga, el queso, la sal, la pimienta y el huevo. Programe **20 segundos, velocidad 5-7.**
2. Retire la pasta del vaso, haga bolitas pequeñas y luego aplástelas con las manos pasándolas por harina, huevo y pan rallado.
3. Fría los nuggets en abundante aceite caliente y sirva calientes o fríos



## **ESPUMA DE FRESAS**

### **Ingredientes**

 6 persona/s

- 100 gr. de azúcar.
- 300 gr. de fresas congeladas.
- 2 cucharaditas de limón,
- 2 claras de huevo, muy frías.

### **Preparación**

Pulverizar el azúcar en el  10 seg. velocidad 5-10.

Añadir la fruta congelada y el zumo de limón. Triturar 30 seg. velocidad 5-10.  
Comprobar que la fruta este bien triturada. Bajar con la espátula hacia las cuchillas y colocar la mariposa.

Añadir las claras y programar 3 minutos velocidad 3 1/2.