

Ensalada de bogavante en escabeche de tomate

⌚ Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 8 h
Tiempo total: 8 h, 30 min

INGREDIENTES (para 4 raciones)

2 bogavantes vivos de 500 g cada uno
60 g de sal gorda (mejor marina)
200 g de agua
100 g de vino blanco seco
500 g de cubitos de hielo para enfriar los bogavantes
100 g de cebolla cortada en gajos
150 g de aceite de oliva virgen extra suave
1 cucharadita de pimienta negra en grano
1 cucharadita de pimentón dulce
2 hojas de laurel
25 g de vinagre de jerez
Sal
2 tomates pelados, separada la pulpa de las semillas
1 paquete de brotes de lechugas variadas

- 1 Coloque dentro del recipiente Varoma los bogavantes vivos (con las pinzas atadas) y la sal gorda. Reserve.
- 2 Ponga en el vaso el agua y el vino. Sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Coloque un peso sobre la tapa del Varoma, por ejemplo una lata de conservas de 1 kg, para evitar que se abra. Cuando acabe el tiempo programado, retire los bogavantes y enfríelos en agua con hielo.
- 3 Separe la cabeza, las patas y la cola del bogavante. Con unas tenazas para marisco o con un mazo de madera, casque las pinzas. Con unas tijeras, corte la membrana del interior de la cola. Extraiga con cuidado la carne intentando que quede de una pieza. Reserve en un recipiente hermético en el frigorífico. Limpie la cabeza recogiendo en un bol el coral y todo el líquido de la parte central. Reserve igualmente en un tarro en el frigorífico.
- 4 Con el vaso limpio y seco, ponga la cebolla y el aceite y programe **7 min/100°/vel 4**.
- 5 Agregue la pimienta, el pimentón, el laurel, el vinagre, la sal y la pulpa de los tomates cortada en dados (reserve la parte de las semillas). Programe **2 min/100°/vel 4**. Vierta el escabeche sobre el bogavante reservado, remueva y deje enfriar. Guarde en el frigorífico y deje marinar durante un mínimo de 8 horas.
- 6 Corte el bogavante en rodajas y dispóngalas en una fuente junto con la carne de las pinzas. Mezcle el coral y líquido reservados con 3 ó 4 cucharadas del escabeche y rectifique el punto de sal. Ponga en una fuente las hojas de ensalada variada, las semillas de tomate y el bogavante aliñado. Aliñe la ensalada a su gusto con el mismo escabeche con trozos de tomate y cebolla.

ACCESORIOS ÚTILES: Tenazas para marisco, tijeras.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 223 kcal / 933 kJ | Hidratos de carbono: 5,34 g | Proteínas: 14,45 g | Grasas: 15,99 g



¿SÓLO PARA UNTAR? TARTA DE QUESO PHILADELPHIA ¡DIFRÚTALA!



Más de **600 recetas** en
PHILADELPHIA.ES



Taller de
Cocina Navideña
con Thermomix® y
PHILADELPHIA



Con la colaboración especial de

COMPAC
encimeras



Solomillo en costra de hojaldre

 Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 15 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES (para 10 raciones)

80 g de chalotas
40 g de mantequilla
10 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de setas frescas de temporada (champiñón, seta de cardo, boletus, etc.)
Sal
Pimienta negra recién molida
20 g de brandy
2 láminas de hojaldre de 25x30 cm de ½ cm de grosor
2 solomillos de cerdo de 300-400 g c/u
160 g de foie mi-cuit
1 tarro de mermelada de cerezas o frambuesas, arándanos, etc.
1 huevo batido para pintar

- 1 **Precaliente el horno a 220°.**
- 2 Ponga en el vaso las chalotas, la mantequilla y el aceite y programe **4 seg/vel 5.**
- 3 Sofría **4 min/Varoma/vel 4.**
- 4 Agregue las setas y trocee **4 seg/vel 4.**
- 5 Sazone con sal y pimienta y sofría **3 min/Varoma/vel 4.**
- 6 Agregue el brandy y programe **2 min/Varoma/vel 4**, sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.
- 7 En una bandeja de horno forrada con papel de hornear, ponga las dos láminas de hojaldre con la mitad de cada una sobresaliendo fuera de la bandeja (en sentido longitudinal). Coloque cada solomillo salpimentado sobre la parte de cada lámina que está en la bandeja, a unos 2-3 cm del borde.
- 8 Distribuya el sofrito de setas sobre los solomillos y ponga encima de cada uno el foie en trozos y 2 cucharadas de mermelada. Moje el borde de la masa con el dedo mojado en agua y cubra el solomillo con la parte de masa que quedaba fuera de la bandeja. Recorte el exceso de masa y con una ligera presión, selle los bordes, y vaya doblando la masa para formar un cordón. Con los recortes sobrantes puede decorar la superficie a su gusto. Pincele con huevo batido.
- 9 Hornee durante 15 minutos a 220°. Corte y sirva con mermelada de frambuesa.

ACCESORIOS ÚTILES: Bandeja de horno, papel de hornear.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 391 kcal / 1.635 kJ | **Hidratos de carbono:** 25,45 g | **Proteínas:** 17,69 g | **Grasas:** 23,79 g



Rodaballo al vapor con uvas

 Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES (para 8 raciones)

1 rodaballo (1.500-2.000 g) en filetes sin espinas
Sal
Pimienta blanca molida
2-3 zanahorias (corte 8 bastones de 8 cm de largo y el resto en trozos)
1 manojo de espárragos verdes miniatura
1 - 2 cebolletas (corte del tallo 8 bastones)
1 puerro, la parte blanca en rodajas (reserve las hojas exteriores con la parte verde para hacer las tiras)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
150 g de uvas blancas
2 chalotas (aprox. 30 g)
100 g de mantequilla
200 g de vino blanco
½ cubito de caldo de pescado
100 g de nata líquida

- 1 Corte los filetes de rodaballo por la mitad a lo largo y salpimiéntelos. Enrolle cada uno de los 8 filetes alrededor del ramillete de verduras (1 bastón de zanahoria, 1 espárrago y ¼ de cebolleta) y ate con una cinta fina de puerro. Coloque los rollos de rodaballo en el recipiente Varoma, riéguelos con un chorrito de aceite y ponga alrededor los espárragos restantes y las uvas. Tape y reserve.
- 2 Ponga en el vaso las chalotas, 60 g de puerro y 60 g de zanahoria. Trocee **4 seg/vel 5.** Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- 3 Agregue 20 g de mantequilla y una cucharada de aceite. Sofría **5 min/100°/vel 1.**
- 4 Añada el vino y el ½ cubito de caldo. Sitúe el Varoma en su posición y programe **12 min/Varoma/vel 1.** Retire el Varoma y déjelo tapado.
- 5 Programe **30 seg/vel progresiva 5-10** para triturar las verduras.
- 6 Incorpore la nata y salpimiento. Programe **2 min/100°/vel 2.**
- 7 Programe **vel 4** y añada por el bocal la mantequilla hasta que esté toda integrada.
- 8 Disponga los rollos de rodaballo en una fuente, riegue con la salsa del vaso y decore con los espárragos y las uvas.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 331 kcal/1.382 kJ | **Hidratos de carbono:** 9,42 g | **Proteínas:** 27,94 g | **Grasas:** 20,14 g



Milhojas de salmón ahumado

 Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 3 h
Tiempo total: 3 h 30 min

INGREDIENTES (para 12 raciones)

6 hojas de gelatina grandes
500 g de salmón ahumado en lonchas muy finas
120 g de agua
Pimienta blanca molida
1 cucharada de zumo de limón
1 ramillete de eneldo fresco picado o 1 cucharada de eneldo seco
200 g de Philadelphia
200 g de nata con 35% de grasa



- 1 Sumerja las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos para hidratarlas.
- 2 Forre con film transparente el interior de un molde de 20 x 20 cm. Cubra el fondo con 150 g de lonchas de salmón ahumado. Reserve.
- 3 Ponga en el vaso el agua, la pimienta, el zumo de limón y media cucharada de eneldo. Programe **1 min 30 seg/80°/vel 2.**
- 4 Escorra la gelatina, abra la tapa y añádala alrededor de las cuchillas. Mezcle **10 seg/vel 4.** Vierta en el cubilete 50 g de la mezcla (hasta la raya central) y reserve en un bol.
- 5 Incorpore al vaso el queso y bata **15 seg/vel 4.** Retire a otro bol y reserve.
- 6 Sin lavar el vaso, ponga 200 g de salmón ahumado y triture **8 seg/vel 5.** Con la espátula, baje el salmón hacia el fondo del vaso.
- 7 Agregue el agua con la gelatina disuelta reservada, la nata, media cucharada de eneldo y la pimienta y programe **30 seg/vel 3½.**
- 8 Vuelque en el molde preparado y alise la superficie. Cubra con los otros 150 g de salmón ahumado y vierta la crema de queso.
- 9 Reserve en el frigorífico y deje un mínimo de 3 horas hasta que cuaje.
- 10 Desmolde y retire el film transparente

SUGERENCIA: Puede utilizar un molde de cake. Puede servir en raciones o sobre biscotes de canapé.

ACCESORIOS ÚTILES: Film transparente, molde de 20 x 20 cm.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 183 kcal / 764 kJ | **Hidratos de carbono:** 0,65 g | **Proteínas:** 16,41 g | **Grasas:** 13,62 g

Cóctel de cava y pacharán

 Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

1 naranja de zumo pelada (sin nada de parte blanca)
2 cucharadas de azúcar (opcional)
200 g de pacharán
500 g de cubitos de hielo
½ botella de cava

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 138 kcal / 577 kJ | **Hidratos de carbono:** 14,56 g | **Proteínas:** 0,38 g | **Grasas:** 0,02 g



Falafel de guisantes

 Tiempo de preparación: 7 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES (para 20 unidades)

1 cucharada de pistachos
300 g de guisantes congelados
300 g de agua
½ cucharadita de sal
2 quesitos en porciones
30 g de harina de repostería
1 cucharada de pan rallado
½ cucharadita de comino molido
1 pellizco de curry en polvo
30 g de semillas de sésamo tostadas
30 g de maíz frito (kikos) triturado
1 naranja para decorar
1 ramillete de menta para decorar

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía: 38 kcal / 160 kJ | **Hidratos de carbono:** 4,04 g | **Proteínas:** 1,66 g | **Grasas:** 1,71 g

- 1 Ponga en el vaso los pistachos y trocee **10 seg/vel 7.** Retire y reserve.
- 2 Añada los guisantes, el agua y la sal y programe **12 min/Varoma/vel 1.** Cuele los guisantes con el cestillo desechando el agua.
- 3 Ponga en el vaso los guisantes cocidos y bien escurridos, los quesitos, la harina, el pan rallado, los pistachos troceados, el comino y el curry. Triture **10 seg/vel 5.**
- 4 Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso y repita la trituración **10 seg/vel 5.** Retire del vaso a un bol.
- 5 Forme 1 bola con la ayuda de 2 cucharillas y rebócela con las semillas de sésamo. Aplástela ligeramente. Repita la operación con el resto de la pasta, rebozando la mitad de los falafel con semillas de sésamo y la otra mitad con los kikos.
- 6 Espolvoree con ralladura de naranja, decore con ½ de rodaja de naranja y una hoja de menta sujetas con un palillo o brocheta.



Peras al vino de Málaga con sabayón

 Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES (para 8 raciones)

PERAS EN ALMÍBAR
4 peras cortadas por la mitad (con o sin piel) sin el corazón
100 g de azúcar moreno
150 g de vino de Málaga
5-10 gotas de zumo de limón

PARA EL SABAYÓN
120 g del almíbar de cocción de las peras al vino de Málaga
100 g de azúcar
6 yemas de huevo a temperatura ambiente
Almendras de cuadradillo tostadas para espolvorear

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 215 kcal/900 kJ | **Hidratos de carbono:** 32,88 g | **Proteínas:** 4,02 g | **Grasas:** 7,53 g

Peras en almíbar

- 1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y ponga en el vaso las peras, el azúcar, el vino de Málaga y el zumo de limón. Programe **15 min/Varoma/vel 1.** Retire a un bol las peras con el almíbar y reserve.

Sabayón

- 2 Sin lavar el vaso, **coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta 120 g del almíbar de las peras, el azúcar y las yemas y programe **7 min/70°/vel 3.**
- 3 **Retire la mariposa** y vuelque inmediatamente en boles o copas de postre. Coloque encima de cada bol una pera y espolvoree con las almendras.