

Patricia Cotán y Jorge Mejías

COCINANDO CON *Mambo*

RECETAS IMPRESCINDIBLES
PARA EL ROBOT DE COCINA MAMBO



OBERON

Patricia Cotán
Jorge Mejías

COCINANDO
CON *Mambo*

RECETAS IMPRESCINDIBLES
PARA EL ROBOT DE COCINA MAMBO

OBERON



ÍNDICE



INTRODUCCIÓN	11	CARNES	55
		Pollo con almendras al estilo chino	56
CONSEJOS	15	Fajitas de pollo	60
Accesorios	16	Albóndigas de ternera en salsa	62
Limpieza	17	Fiambre casero	66
Botonera	18	Nuggets de pollo	68
Equivalencias	20	Carne con tomate	70
Temperaturas Horno	21	Hamburguesa de pollo	72
TAPAS Y ENTRANTES	23	PESCADOS Y MARISCOS	75
Muffins salados	24	Canelones de merluza y langostinos	76
Huevos rellenos de pollo	26	Pastel de salmón	80
Ensaladilla de merluza	28	Palitos crujientes de merluza	82
Croquetas de gambas al ajillo	30	Langostinos al ajillo	84
Relleno para sándwiches	32	Hamburguesa de merluza	86
Paté de pimientos asados y atún	34	Calamares en salsa americana	88
VERDURAS	37	LEGUMBRES Y GUIOS	91
Quiché de beicon y calabacín	38	Lentejas con chorizo	92
Pisto a mi manera	42	Potaje de garbanzos con chorizo	94
Pizza con base de coliflor	44	Espárragos trigueros en salsa	96
Revuelto de champiñones	46	Hummus de garbanzos	98
Gazpacho de la abuela	48	Patatas a la riojana	100
Salmorejo andaluz	50	Judías verdes a la jardinera	102
Bocaditos de atún y verduras	52		

PASTAS Y ARROCES 105

Risotto con champiñones	106
Lasaña de pollo	108
Tallarines con verduras y langostinos	112
Fideuá de langostinos y almejas	114
Macarrones a la carbonara	118
Arroz con marisco	120

MASAS Y PANES 123

Panecillos de queso de cabra	134
Empanadillas de berenjena	128
Molletes de Antequera	132
Bagels integrales	136
Pizza italiana	138
Coca de hortalizas	142
Rosca de jamón y queso	144

SOPAS Y CREMAS 147

Crema de calabacín	148
Crema de calabaza al curry	150
Crema de brócoli	152
Caldo de pollo	154
Puré de patatas	156

SALSAS Y GUARNICIONES 159

Guacamole mexicano	160
Tomate frito	162
Alioli tradicional	164
Salsa mostaza	166
Mojo picón	168

BEBIDAS 171

Smoothie de plátano	172
Smoothie multivitamínico	174
Café dalgona	176
Granizado de limón	178
Café helado de chocolate blanco	180
Crema de licor	182

POSTRES Y DULCES 185

Tejas de pistacho	186
Mermelada de fresas	190
Tarta de queso	192
Tarta de galleta	194
Tarta de tres chocolates	196
Bollitos rellenos de chocolate	200
Tocino de cielo	202
Cookies americanas	204
Crepes dulces	206

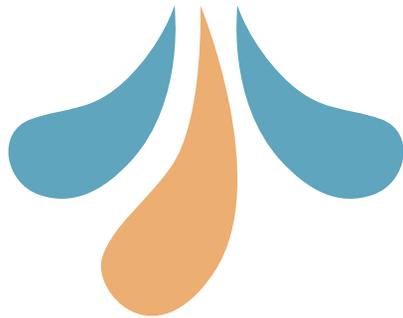
PARA BEBÉS 209

Puré de verduras	210
Puré de pollo	212
Puré de ternera	214
Puré de merluza	216
Compota de frutas	218

AGRADECIMIENTOS 221



INTRODUCCIÓN



Nos hace mucha ilusión presentaros nuestro primer libro. Quién nos iba a decir hace unos años que publicaríamos un libro de recetas... ¡Era impensable!

Hace casi tres años, nos compramos el robot de cocina Mambo, en principio, para realizar los purés para nuestro bebé, y poco a poco fuimos realizando todo tipo de recetas, y es que, con Mambo, ¡es tan fácil cocinar!

Como por aquel entonces no había muchas recetas para este robot, que se ha vuelto tan popular, decidimos crearnos una cuenta de Instagram e ir compartiendo las recetas que realizábamos, así las tendríamos a mano y ayudaríamos a otros usuarios de este robot a encontrar nuevas recetas que hacer. En apenas un par de meses, ya contábamos con miles de seguidores, y hoy aún sigue creciendo a un ritmo extraordinario, por lo que ¡muchas gracias a todos! ya que sin vosotros este libro no habría sido posible.

Tanto si tienes nociones de cocina como si no, y tanto si sabes manejar el robot de cocina Mambo como si no, ¡este es tu libro!

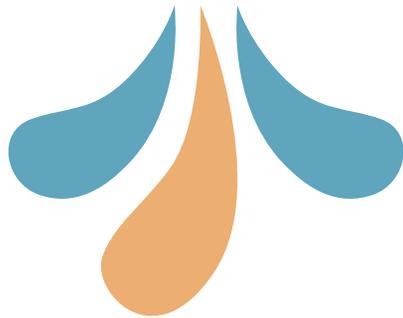
En ***Cocinando con Mambo*** hemos seleccionado una variedad de recetas, muy fáciles de hacer y para todos los gustos. Casi la mitad de ellas son exclusivas para el libro, y las demás son una selección de las mejor valoradas y comentadas en nuestras redes sociales, pero con modificaciones que las hacen aún mejores. Todas ellas están explicadas paso a paso y son muy fáciles de preparar. Se pueden elaborar en cualquier modelo de Mambo, tanto en modelos nuevos como antiguos.

Esperamos que disfrutéis de nuestro primer libro y sus recetas, ya que hemos puesto todo nuestro esfuerzo e ilusión y nos encantaría que tuviera un lugar en vuestra cocina.

¡DALE AL MAMBO!



TAPAS Y ENTRANTES



MUFFINS

salados

INGREDIENTES:

- 60 g de zanahoria
- 150 g de calabacín
- 50 g de cebolla
- 3 huevos
- 150 g de harina
- 1 cucharadita de levadura química en polvo
- 40 g de aceite
- 80 g de queso rallado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada

NOTAS:

Podéis sustituir el calabacín y la zanahoria por la verdura que preferáis e incluso por beicon o jamón york.



Raciones:
9-10 unidades



Tiempo de preparación:
6 minutos



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN:

Introducimos en la jarra con las cuchillas puestas el calabacín, la zanahoria y la cebolla, peladas y cortadas en trozos grandes. Programamos **15 segundos a velocidad 5**.

Añadimos el aceite y sofreímos durante **5 minutos a velocidad 1, temperatura 100° y potencia calórica 7**.

A continuación, incorporamos los huevos batidos, la harina, la levadura, el queso rallado, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclamos todo **20 segundos a velocidad 5**.

Rellenamos con la masa los moldes de muffins previamente engrasados hasta $\frac{2}{3}$ de su capacidad y los metemos en el horno precalentado a unos **180° durante unos 20 minutos** o hasta que se doren y se hinchen.



HUEVOS

rellenas de pollo

INGREDIENTES:

- 120 g de pechuga de pollo
- 400 ml de caldo de pollo
- 4 huevos cocidos
- 50 g de cebolla
- 30 g de pimienta del piquillo
- 2 cucharadas de maíz dulce
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de ketchup



Raciones:
4 personas



Tiempo de preparación:
10 minutos



Tiempo total:
32 minutos

PREPARACIÓN:

Empezamos colocando en la jarra con las cuchillas puestas la pechuga de pollo y el caldo. Programamos **velocidad 0, temperatura 110°, potencia calórica 8 durante 20 minutos**.

Mientras, vamos cortando los huevos por la mitad y separamos las yemas de las claras.

Finalizado el tiempo, sacamos el caldo y trituramos la pechuga a **velocidad 6 durante 8 segundos**. La reservamos en un bol.

Añadimos la cebolla y el pimienta a la jarra y trituramos a **velocidad 8 durante 8 segundos**.

A continuación, añadimos el pollo a la jarra, las yemas de los huevos chafadas con el tenedor y el maíz. Programamos **velocidad 1 durante 20 segundos**.

Para finalizar, añadimos el ketchup y la mayonesa y programamos **velocidad 1 durante 20 segundos**.

Solo nos quedaría rellenar las mitades de los huevos y servir.

NOTAS:

Podéis utilizar dos latas de atún en vez de pollo.



ENSALADILLA de merluza

INGREDIENTES:

- 4 patatas
- 2 zanahorias
- 3 filetes de merluza
- 100 g de gambas peladas
- 1 lata de atún
- Mayonesa
- 3 huevos
- 1 litro y medio de agua
- Sal



Raciones:
8 personas



Tiempo de preparación:
10 minutos



Tiempo total:
40 minutos

PREPARACIÓN:

Añadimos el agua en la jarra con las cuchillas puestas y ponemos los huevos en ella con cuidado.

Cortamos las patatas y las zanahorias en cuadraditos pequeños y los vamos colocando en la parte baja de la vaporera junto con un poco de sal.

En la bandeja de la vaporera colocamos los filetes de merluza junto con las gambas. Colocamos la vaporera sobre la jarra sin tapa y programamos **15 minutos, temperatura 120°, potencia calórica 10 sin velocidad.**

Finalizado el tiempo, sacamos los huevos y los reservamos en agua fría, volvemos a colocar la vaporera y programamos otros **15 minutos, temperatura 120°, potencia calórica 10 sin velocidad.**

A continuación, retiramos con cuidado la vaporera, comprobamos que las patatas estén en su punto, y si no es así, añadimos otros 5 minutos más.

Colocamos en un recipiente las patatas, las zanahorias en trocitos muy pequeños, la merluza desmenuzada, las gambas, los huevos troceados, la lata de atún bien escurrida y la mayonesa al gusto. Servimos la ensaladilla bien fresquita.



CROQUETAS DE GAMBAS

al ajillo

INGREDIENTES:

- 180 g de gambas peladas
- 4 dientes de ajo
- 500 g de leche
- 115 g de harina de trigo
- 100 g de mantequilla
- 1 puñado de hojas de perejil fresco
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de pimienta negra
- 2 huevos
- Pan rallado para rebozar

NOTAS:

Podéis hornear las croquetas en el horno si queréis una versión más saludable.

También se pueden congelar tras empanarlas.



Raciones:
20-22 unidades



Tiempo de preparación:
20 minutos



Tiempo total:
60 minutos
y 12 horas en nevera

PREPARACIÓN:

Empezamos calentando la mantequilla en la jarra con las cuchillas puestas **3 minutos a temperatura 120°, potencia calórica 7, velocidad 1.**

Añadimos los ajos laminados y sofreímos **8 minutos, temperatura 110°, potencia calórica 7, velocidad 1.**

Agregamos las gambas y las hojas de perejil troceadas y programamos **4 minutos, temperatura 110°, potencia calórica 6 a velocidad 1.**

A continuación, incorporamos la harina y mezclamos **4 minutos, temperatura 90°, potencia calórica 5 a velocidad 4.**

Por último, añadimos la leche, la sal, la nuez moscada y pimienta al gusto. Programamos **8 minutos, temperatura 90°, potencia calórica 7 y velocidad 4.**

Dejamos la masa reposar en la nevera una noche.

Por último, rebozamos las croquetas en huevo y pan rallado y las freímos en una sartén con abundante aceite.