



OBERON

# THERMORECETAS

EL LIBRO DEL BLOG DE COCINA  
CON THERMOMIX MÁS CREATIVO



Quiénes somos .....	10
Thermomix .....	12
Nuestra despensa .....	13
Trucos y consejos.....	18
Equivalencias entre todos los modelos Thermomix .....	20

## RECETAS SALADAS 22

### ■ DE MERCADO 24

Aguacates rellenos de patés vegetales .....	26
Albóndigas de pollo y manzana.....	28
Arroz meloso de calabaza .....	30
Canelones de atún.....	32
Crema de bacalao .....	34
Crema de zanahoria e hinojo .....	36
Dúo de arroces con carabineros al vapor .....	38
Huevos Benedict con espárragos.....	40
Lasaña de cerveza y panceta ahumada.....	42
Lenguado relleno de dúo de mousses.....	46
Mantequilla, leche y harina de coco .....	48
Migas de bacalao confitado sobre mousse de berenjena ahumada....	50
Paquetes de puerro con marisco y espárragos .....	52
Pastas para sándwiches.....	54
Pastel de carne y calabacín .....	56
Pasteles de calabaza con bacon .....	58
Patatas y salsa Deluxe .....	60
Revuelto de algas y erizos de mar .....	62

### ■ FUSIÓN 64

Champiñones caramelizados en salsa de soja.....	66
Cordero con salsa de verduras y miel de romero .....	68
Crepes de gambas y merluza con salsa agridulce de chocolate.....	70
Croquetas de queso brie y jamón york .....	72
Crujientes de verduras.....	74



Empanadillas de pollo al curry .....	76
Galletas saladas de queso y guindilla.....	78
Hummus de remolacha con crujiente de parmesano .....	80
Pastelitos de cangrejo, coco y lima.....	82
Pan de manzana .....	84
Quinoa con queso feta y arándanos .....	86
Risotto con Torta del Casar, setas, trufa y piruletas de parmesano....	88
Rollitos de pollo rellenos de guacamole con salsa dulce de soja.....	90
Salmón a baja temperatura con mayonesa de wasabi.....	92
Tartar de atún rojo con guacamole de wasabi.....	94

## ■ INTERNACIONAL 96

Tres sazonadores .....	98
Arroz tres delicias.....	100
Biscotti de nueces y tomates secos.....	102
Canederli.....	104
Couscous de pollo marroquí.....	106
Falafel .....	108
Focaccia de cebolla y aceitunas verdes.....	110
Hummus de yogur griego y hierbabuena .....	112
Mutabal de berenjena .....	114
Ñoquis de requesón y lomo.....	116
Pizza al revés .....	118
Pizza calzone .....	120
Pollo teriyaki con sésamo .....	122
Arroz thai con piña .....	124
Tartaletas de tomates cherry y crema de queso.....	126
Tortelli tipo erbetta.....	128

## ■ TRADICIONAL 130

Molletes.....	132
Albóndigas de bacalao .....	134
Almendras fritas.....	136
Croquetas de cocido .....	138
Empanada tradicional.....	140

Gazpacho, Salmorejo y Porra de Loja .....	142
Lentejas con chorizo, morcilla y panceta .....	144
Pastel del pastor .....	146
Patatas revolconas.....	148
Pimientos «asados» .....	150
Sepia al ajillo con alioli.....	152
Sopa de ajo .....	154
Sopa sevillana .....	156

## **RECETAS DULCES 158**

### **■ DE MERCADO 160**

Arroz con leche a la naranja.....	162
Batido doble fresa.....	164
Bizcocho marmolado .....	166
Jalea de vino .....	168
Macedonia con sabayón sin alcohol.....	170
Potitos de fruta y cereales.....	172
Galletas de almendra y naranja .....	174
Sorbete de albahaca .....	176
Tarta de zanahoria con frosting de queso .....	178
Tarta de cerditos.....	182
Trufas de chocolate blanco .....	184
Yogur líquido de limón .....	186

### **■ FUSIÓN 188**

Brazo de gitano de té verde matcha .....	190
Galletas de chocolate especiado.....	192
Pan brioche de colores .....	194
Trufas de chocolate negro con naranja confitada y licor de naranja ....	196



## ■ INTERNACIONAL 198

Biscotti de avellanas .....	200
Bundt cake de chocolate .....	202
Café frappé .....	204
Crostata de mermelada casera con cerezas naturales .....	206
Financiers de frambuesa .....	208
Nonnettes de canela y mermelada de naranja .....	210
Pasteis de nata portugueses .....	212
Pastelitos árabes.....	214
Spéculoos.....	216
Tarta de queso americana con base de chocolate negro.....	218
Tiramisú de melocotón en almíbar .....	220
Tortitas de manzana con mermelada y arándanos.....	222

## ■ TRADICIONAL 224

Filloas caramelizadas al aroma de vainilla .....	226
Galletas ligeras de limón y mascarpone .....	228
Leche merengada.....	230
Magdalenas de aceite de oliva .....	232
Rosquillas de Yela .....	234

## MENÚS 236

# QUIÉNES SOMOS ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

## **EL BLOG THERMORECETAS.COM**

Thermorecetas nace en el año 2010 y, en la actualidad, constituye un referente entre los blogs de cocina con Thermomix, recibiendo a la semana más de 500.000 visitas. Gracias al gran trabajo, pasión y dedicación de todo su equipo, el blog ofrece diariamente a sus fieles lectores nuevas recetas que nos ayudan a sacarle el máximo partido al robot y a comer de forma variada y saludable. Encontraremos desde las recetas más básicas a las más elaboradas, desde las más tradicionales a las más creativas, haciendo un recorrido por la gastronomía nacional y mundial, sin olvidarnos nunca de todas aquellas personas que sufren alguna intolerancia alimentaria.





### **IRENE ARCAS**

Coordinadora de Thermorecetas desde el año 2011, es Licenciada en Traducción e Interpretación y profesional del sector de la Cooperación Internacional. Se adentra en la comunidad bloguera con su primer blog Sabor Impresión en el año 2009, aunque su pasión por la cocina la acompaña desde pequeña por influencia de sus padres. Gracias a su afición por los viajes exóticos y a su profesión, ha podido descubrir y apreciar la gastronomía de diferentes culturas, despertando así su curiosidad por todo lo que rodea al mundo culinario. Sus especialidades son la cocina moderna y la internacional, particularmente del Mediterráneo, Mundo Árabe y Asia.



### **MAYRA FERNÁNDEZ**

Diplomada en Turismo disfruta día a día con sus dos pasiones, los viajes y la gastronomía. En 2010 comenzó su andadura creando La Cuchara Caprichosa. Gracias a su buen hacer pronto se convierte en editora de Thermorecetas. Su participación en este blog, referente de la cocina con Thermomix, afianza su presencia como bloguera y la vincula aún más a la cocina y al movimiento «foodie». Como editora destaca por su capacidad para crear y adaptar recetas a Thermomix lo que además le brinda la oportunidad de plasmar sus vivencias, gustos y preferencias. Su pasión por la cocina le lleva a volcarse, junto al equipo, en un proyecto editorial y en 2014 publican el primer libro «Thermorecetas» al que le seguirá en 2015 el libro digital «Recetas Express con Thermomix». En 2016 publican un nuevo libro con la editorial Oberon de «Cocina Sana con Thermomix» consolidando y ampliando su trayectoria.



### **ASCEN JIMÉNEZ**

Nacida en Murcia, se traslada a Madrid para iniciar sus estudios universitarios. Es Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas y vive en Parma (Italia) desde finales de 2011. En mayo de 2012 comienza a colaborar como editora en Thermorecetas. Madre de cuatro niños, apasionada de su familia, de la cocina y de la fotografía, no hay masa de pan, bollería o pasta que se le resista. El gusto por la cocina tradicional que desde pequeña vivió en casa y la rica gastronomía del país que la ha acogido hacen que en sus preparaciones se alternen platos tradicionales españoles y platos típicos de la cocina italiana. Todos ellos, adaptados a Thermomix, los comparte encantada con los lectores de Thermorecetas.com.



### **ANA VALDÉS**

Licenciada en Periodismo. Desde bien pequeña ha trasteado entre los fogones caseros, ayudando y experimentando hasta que el juego se fue convirtiendo en vocación. Hoy, une en Thermorecetas sus dos grandes pasiones: escribir y cocinar. Le gusta especialmente el colorido y sabor de la cocina vegetariana, y el aroma inconfundible de la cocina árabe e hindú, que reinterpretar y fusiona con ingredientes y técnicas de la gastronomía tradicional mediterránea.

# TRUCOS Y CONSEJOS ■ ■ ■ ■ ■ ■

## ¿Cómo organizarse en la cocina?

Si quieres aprovechar bien el tiempo que pasas en la cocina y sacarle el máximo rendimiento es necesario que, además de ayudarte con Thermomix, tengas en cuenta los siguientes consejos.

**La cocina ordenada y organizada:** es indispensable no perder tiempo buscando utensilios o ingredientes. Por eso debemos tener los armarios, despensa, nevera y congelador bien ordenados. Esto nos ayudará a conocer qué alimentos tenemos (gastarlos según su caducidad) y saber cuáles nos faltan. Además, la cocina debe de estar despejada, así habrá espacio para moverse, sobre todo si vamos a preparar varias recetas al mismo tiempo.

**Menú semanal o quincenal:** este es uno de los trucos más útiles ya que nos permitirá controlar las existencias del congelador, hacer la lista de la compra, organizar tu tiempo de forma más eficiente y comer de forma inteligente adaptando los platos a tus necesidades semanales.

**Gestión eficiente del tiempo:** ¿y si con el mismo tiempo podemos cocinar varias cosas a la vez? Así, podremos ahorrar energía al aprovechar los distintos métodos de cocción, como por ejemplo preparar recetas al vapor mientras cocinamos en el vaso. Recuerda que hay recetas muy fáciles como arroz o huevos cocidos, flanes o papillotes que se pueden hacer en el Varoma y el cestillo, mientras en el vaso estamos preparando unas lentejas estofadas, por ejemplo. De este modo estaremos trabajando el doble con el mismo tiempo y esfuerzo.

**Calendario de alimentos:** en internet hay muchas plantillas que incluyen listados de alimentos por temporadas, así, a la hora de seleccionar una receta tendremos claro lo que vamos a encontrar en el mercado, en su punto óptimo de maduración, sabor y precio. Nos ayudará a sacarle el máximo partido, no solo a las frutas y verduras sino también a los pescados y mariscos. Con este pequeño gesto ayudamos al planeta a la vez que ahorramos dinero.

**Leer detenidamente la receta antes de empezar:** es fundamental tener las cosas claras antes de ponerse a cocinar para evitar sorpresas o imprevistos. Así sabremos

en todo momento en qué punto de la preparación estamos y es más fácil para poder llevar varias preparaciones a la vez de forma lógica y organizada.

**Mise en place:** una vez que lo tenemos todo claro, es el momento de sacar los ingredientes y utensilios que vamos a necesitar. Con una buena mise en place, evitaremos perder tiempo en la cocina y ensuciaremos menos. Por ejemplo, si cocinamos varias cosas a la vez podemos poner los ingredientes en grupos diferentes y los que son comunes a varias preparaciones los situamos en el medio para tenerlos bien localizados.

**Cocinar de más para congelar:** una opción perfecta sobre todo para aquellas recetas más laboriosas como albóndigas, croquetas o lasaña. Es muy útil hacer un listado con todas esas recetas que pueden ser congeladas como guisos de carne o las lentejas estofadas. No olvides incluir bizcochos, magdalenas, quesos rallados o masa para galletas. Tenlo presente a la hora de cocinar y, sobre todo, a la hora de rellenar el menú semanal. Así irás cocinando y dando salida a los alimentos para que ninguno se quede olvidado en el congelador.

**Aprovechar tiempos muertos:** a veces no disponemos de un día o una mañana entera para cocinar por eso es interesante aprovechar esos tiempos muertos sobre todo sabiendo que Thermomix cocina casi sola. Es una buena idea emplear esos pequeños ratos, por ejemplo, para hacer un caldo que será el fondo para alguna receta, cocer unos huevos que rellenaremos otro día, hacer un sofrito para congelar y tener a mano cuando no dispongamos de mucho tiempo...

En nuestro blog ([www.thermorecetas.com](http://www.thermorecetas.com)) podrás encontrar más de 2.600 recetas que te ayudarán a completar cualquier menú o a inspirarte para alguna preparación. En ellas están indicados los tiempos de preparación, para que selecciones la receta que más se ajuste a tu tiempo. Y también podrás encontrar recetas en función de quién las vaya a consumir: niños, personas con intolerancias, veganos, vegetarianos, fáciles, gourmet...

¡¡ Recuerda que el éxito en la cocina solo se conseguirá con una buena planificación!!



## ¿Cómo limpiar nuestra Thermomix?

Aunque su manual de instrucciones indica claramente cómo lavar cada una de las piezas, existen varios trucos que nos facilitarán mucho esta tarea. Con ellos, descubriremos que limpiar nuestra Thermomix es más sencillo de lo que parece.

**Para limpiar rápidamente el vaso** y poder continuar cocinando: poner en el interior 500 g de agua y unas gotas de lavavajillas. Programar 10 segundos, velocidad 10. Aclarar bien y secar con un paño.

**Para una limpieza más profunda**, ideal para cuando ya hemos terminado de cocinar: llenar el vaso hasta la mitad de agua, añadir un par de gotas de lavavajillas y programar 5 minutos, 37°, velocidad 3. A continuación programar 20 segundos, velocidad 10. Aclarar el vaso y secarlo bien con un paño.

**Para eliminar manchas ocasionales:** a veces pueden aparecer manchas que velan el brillo del vaso. Para terminar con ellas lo mejor es poner en su interior 1000 g de vinagre con 5 gotas de lavavajillas, programar 60 minutos, 50°, velocidad 1. A continuación aclarar el vaso y secarlo bien con un paño.

**Para asegurarnos de que no hay rastro de grasas:** en la elaboración de algunas preparaciones, como montar claras de huevo, la ausencia de grasas es fundamental. Para ello llenar el vaso hasta la mitad de agua, añadir un buen chorro de vinagre y programar 10 segundos, velocidad 6. Aclarar el vaso y secar con un paño. Utilizar el truco de secado rápido que se explica a continuación.

**Para secar el vaso rápidamente:** cerrar el vaso sin nada dentro, programar vaso cerrado y 3 golpes de turbo. Abrir el vaso y secarlo con un paño.

Con esto conseguimos que las cuchillas centrifuguen y desprendan toda el agua hacia las paredes del vaso. Así lo tendremos listo para pulverizar alimentos como azúcar, chocolate, cereales, etc.

**Para quitar olores:** sobre todo la tapa y la goma se impregnan de olores, para eliminarlos llenamos el vaso con 1 litro de agua, introducimos media pastilla de lavavajillas y programamos 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 5. Otra opción es sustituir la pastilla de lavavajillas por 2 rodajas gruesas de limón y programar 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

**Para no manchar la tapa al triturar:** tapar el vaso con film transparente, colocar la tapa y cerrar. Proceder como indique la receta.

Este truco **no sirve** si se va a cocinar con calor. Debemos emplearlo solo a la hora de mezclar, triturar o batir diferentes ingredientes. Se usa mucho cuando tenemos un poco de prisa y no queremos que la tapa se manche al preparar, por ejemplo, mayonesas u otras salsas.

**Para limpiar la unidad central y mantenerla como el primer día:** asegurarse de que está desconectada, después pasar un paño húmedo. Si estuviera muy sucia se puede utilizar un producto de limpieza suave, como el lavavajillas. En el modelo TM31 y el TM5, todos los accesorios excepto la unidad central se pueden introducir en el lavavajillas sin problemas<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Si el modelo TM31 fue adquirido al principio de su comercialización (en torno al 2004) se debe consultar con un servicio técnico oficial de Thermomix.

# EQUIVALENCIAS ENTRE TODOS LOS MODELOS DE THERMOMIX ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

En 2014 salió al mercado su nuevo modelo conocido como **TM5**. Aunque no se han producido cambios tan significativos como entre el TM21 y el TM31, sí hay mejoras reseñables. A parte del diseño más ergonómico y moderno, el Varoma y el vaso han aumentado de tamaño, llegando ahora a 3,3 litros el varoma y 2,2 litros el vaso. Asimismo, la temperatura máxima de la máquina llega hasta los 120°. Pero sin duda, los cambios más significativos son el cierre automático de la tapa, la pantalla táctil, el sistema de cocina guiada y su conexión a internet a través del Cook-Key y la plataforma online Cookidoo.

## Equivalencias entre el modelo TM31 y TM5

Las diferencias entre estos dos modelos son mucho menores que los que hay entre la 31 y la 21, así que será mucho más fácil adaptar vuestras recetas. Solo tendréis que tener en cuenta dos aspectos básicos: la **temperatura máxima** y la **capacidad del vaso y del recipiente varoma**. Veámoslo con más detalle:

### Temperatura

La temperatura máxima de la TM5 es de 120°, mientras que la TM31 solo llega a los 100°. Esto nos abre un abanico de posibilidades con la TM5, sobre todo en lo que se refiere a rehogados y sofritos.

■ **Sofritos y rehogados:** en la TM5 debemos programar 120° y 8 minutos. Mientras que en la TM31 pondremos temperatura varoma, 10 minutos. Ahora con la TM5 los sofritos quedan mejor, más dorados. Se nota principalmente cuando sofreímos ajos, por ejemplo, para echarlos por encima de un pescado al vapor.

- **Temperatura varoma:** en la TM31 usamos la temperatura Varoma prácticamente para todo: cocinar al vapor con el varoma, sofritos y rehogar, reducir líquidos en salsas... Sin embargo en la TM5 solo debemos usar la temperatura varoma para generar vapor y cocinar en el recipiente varoma o reducir salsas.
- **Cocinar a 100°:** igual que en la TM31 con la TM5 también podemos cocinar a 100° por ejemplo verduras y favoreciendo así la conservación de las propiedades de los alimentos o los arroces, que nos quedarán en su punto justo de cocción.

### Capacidad

La capacidad del recipiente Varoma **ha aumentado un 10%**, de los 3 litros de la TM31 a los 3.300 de la TM5.

El vaso también ha aumentado su capacidad pasando de 2 litros de la TM31 a los 2.200 de la TM5. Aquí hay que tener cuidado ya que las recetas de la TM31 se pueden hacer perfectamente en la TM5, pero no al revés porque se podría desbordar el vaso. Así que si queréis hacer una receta de la TM5 en la TM31, **vigilad que no se sobrepase la señal de capacidad máxima** (2 litros).

El Varoma también ha aumentado su capacidad y esto es muy bueno ya que **podremos incorporar más alimentos para hacerlos a la vez al vapor** y que estén más holgados entre sí, favoreciendo la buena circulación del vapor. Por ejemplo, ahora podremos meter dos lubinas o doradas de forma más cómoda o más verduras. También es ventajoso a la hora de poner moldes rectangulares o individuales para flanes o púdines ya que nos entrarán más modelos.

### Velocidad

Con la TM5 **la velocidad 10 o turbo ha aumentado** hasta llegar a las 10.700 rpm (mientras que la TM31 llegaba a las 10.000). Esto hace que preparaciones como el gazpacho o las cremas nos queden más finas en menos tiempo.

Tabla de equivalencias TM31 y TM5

	TM31	TM5
<b>TEMPERATURA</b>		
<b>Cocinar al vapor</b> con cestillo y/o varoma	Temperatura Varoma	Temperatura Varoma
<b>Reducir salsas</b> (mediante la evaporación de líquido)	Temperatura Varoma	Temperatura Varoma
<b>Sofreír o rehogar</b>	Temperatura Varoma 10 min aprox	Temperatura 120° 8 min aprox
<b>CAPACIDAD</b>		
Capacidad max. del <b>vaso</b>	2 litros	2,200 litros
Capacidad max. del <b>varoma</b>	3 litros	3,300 litros
<b>VELOCIDAD</b>		
<b>Mariposa</b>	Máximo a velocidad 5	Máximo a velocidad 4
<b>Turbo</b> (o velocidad 10)	Alcanza 10.000 rpm	Alcanza 10.700 rpm

## Equivalencias entre TM31/ TM5 y TM21

Como veréis hay diferencias notables entre el modelo 21 y el TM31/TM5, como la temperatura mínima o las velocidades para las funciones básicas de trocear, rallar y triturar.

A continuación se muestra la tabla de equivalencias para que podáis adaptar cualquier receta al modelo TM21.

Modelo TM31/TM5	Modelo TM21
Velocidad cuchara	Velocidad 1 con mariposa
Giro a la izquierda	Mariposa
Temperatura 37°	Temperatura 40°
Temperatura 100°	Temperatura 90°
Temperatura 120°	Temperatura varoma
Trocear, velocidad 4	Trocear, velocidad 3-3 <sup>1/2</sup>
Rallar, velocidad 5	Rallar, velocidad 4
Triturar, velocidades 7 a 10	Triturar, velocidades 6 a 9
Montar claras, velocidad 3 <sup>1/2</sup>	Montar claras, velocidad 3



---

# Recetas saladas

---





---

Recetas saladas

■ ■ ■ ■ ■  
**DE MERCADO**

---

# Aguacates rellenos de patés vegetales

ANA VALDÉS



Cuatro patés vegetales, con frutos secos, rellenan y visten de color este aguacate. Un luminoso entrante que combina la textura sólida del aguacate con la untuosidad del paté en un contraste de sabores y degustación del universo vegetal. Se sirve con cucharilla.

## INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

■ 4 aguacates maduros

### PATÉ DE LENTEJAS

■ 1/2 bote pequeño de lentejas cocidas (125 g)

■ 5 almendras crudas y peladas

■ 1/2 cucharadita de tahina y de comino en polvo

■ 1 cucharada de zumo de limón

■ 1/2 diente de ajo

■ 1 cucharada de aceite de oliva

■ 1/2 cucharadita de sal

### PATÉ DE ACEITUNAS

■ 50 g de aceitunas negras sin hueso

■ 50 g de anacardos

■ 1/2 diente de ajo

■ 1 cucharada de aceite de oliva

### PATÉ DE ZANAHORIAS

■ 75 g de zanahorias

■ 45 g de nueces

■ 1/2 diente de ajo

■ 1 hoja de albahaca fresca

■ 1/2 cucharadita de sal

■ 1 cucharada de aceite de oliva

■ 50 ml (medio cubilete) de agua

### PATÉ DE REMOLACHA

■ 150 g de remolacha cocida

■ 20 g de nueces peladas

■ 1/2 diente de ajo

■ 1 cucharada de aceite de oliva

■ Sal y pimienta negra al gusto

## PREPARACIÓN

🕒 EN THERMOMIX: 18 min EN TOTAL: 20 min

Ponemos todas las nueces a remojo sumergidas en agua caliente.

Empezamos con el **paté de lentejas**: Escurrimos las lentejas con un colador.

Las introducimos en el vaso con el resto de ingredientes. Trituramos durante 30 segundos a velocidad progresiva 5/10.

Bajamos los restos de las paredes del vaso con la espátula y volvemos a programar 30 segundos a velocidad progresiva 5/10.

Sacamos, reservamos y enjuagamos el vaso.

Para el **paté de aceitunas**: introducimos todos los ingredientes en el vaso y trituramos durante 15 segundos a velocidad 7. Bajamos los restos de las paredes y volvemos a triturar durante 5 segundos a velocidad 10. Sacamos, reservamos y enjuagamos el vaso.

Seguimos con el **paté de zanahorias**: lavamos y pelamos las zanahorias y las introducimos en el vaso cortadas en 2 o 3 trozos grandes. Añadimos el aceite y trituramos durante 5 segundos a velocidad 5.

A continuación las cocemos durante 15 minutos, temperatura 100°, velocidad 2. Con cubilete.

Escurrimos las nueces, y las añadimos al vaso junto con el resto de ingredientes. Trituramos durante 30 segundos a velocidad 7. Sacamos, reservamos y enjuagamos el vaso.

Y finalizamos con el **paté de remolacha**: ponemos en el vaso todos los ingredientes menos el agua. Trituramos durante 30 segundos a velocidad 6.

Añadimos 50 ml de agua y trituramos durante 30 segundos a velocidad 7/10.

Para emplatar, cortamos los aguacates por la mitad, les extraemos el hueso y extendemos hasta la mitad del aguacate cada uno de los cuatro patés. Se sirve frío.











# Albóndigas de pollo y manzana

MAYRA FERNÁNDEZ



La mezcla de ingredientes puede llamar la atención pero combinar fruta con carne es una práctica muy tradicional con la que se consiguen preparaciones mucho más jugosas. Esta receta es doblemente práctica ya que es fácil de congelar y así tenerla preparada para cualquier ocasión. Además, es muy cómoda de transportar, lo que la hace ideal si tenéis que comer en el colegio o en el trabajo.

## INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

- 500 g de pollo sin piel ni huesos
- 150 g de manzana pelada y sin corazón
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- Perejil picado
- 45 g de pan rallado
- Sal y pimienta
- Harina
- Aceite para freír

## PARA LA SALSA

- 200 g de cebolla
- 25 g de aceite
- 50 g de vino blanco
- 200 g de caldo de pollo o de verduras
- Sal

## PREPARACIÓN

 EN THERMOMIX: 28 min EN TOTAL: 50 min

Ponemos el pollo en el vaso junto a la manzana, los dientes de ajo, el huevo, el perejil y el pan rallado. Salpimentamos y programamos 20 segundos, velocidad progresiva de 5 a 7.

Transcurrido el tiempo ponemos la mezcla en una fuente y formamos bolitas del tamaño deseado.

Las enharinamos ligeramente y las vamos friendo en una sartén con abundante aceite de oliva caliente. Según se vayan dorando, las retiramos y las dejamos reposar unos minutos sobre un plato con papel absorbente para que suelten todo el aceite. Después las colocamos con cuidado en el cestillo. Reservamos.

Pelamos y troceamos la cebolla. La ponemos en el vaso y la picamos durante 4 segundos a velocidad 5. Bajamos los trocitos hacia las cuchillas y añadimos 25 g del aceite de oliva que hemos utilizado para freír las albóndigas. Programamos 5 minutos, 100°, velocidad 1.

A continuación añadimos el vino blanco y programamos 2 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara, sin cubilete. Así reduciremos la salsa y se evaporará el alcohol.

Vertemos el caldo, rectificamos de sal y colocamos el cestillo con las albóndigas en el interior del vaso, programamos 20 minutos, 100°, velocidad 2.

Transcurrido el tiempo, sacamos el cestillo con la espátula. Colocamos las albóndigas en una fuente y las regamos con la salsa.

**CONSEJOS** Estas albóndigas se pueden servir acompañadas de un puré casero de patata o de una guarnición de arroz o trigo tierno.