COCINA A 3 NIVELES:
*LASAÑA/ *VASITOS DE ARROZ INTEGRAL/ ROLLITOS DE PAVO CON PATATAS:

INGREDIENTES:
100g de queso sin lactosa.
Salsa boloñesa:
200g de verduras variadas
40g de aceite de oliva virgen extra
800g de carne picada
100g de vino blanco
300g de tomate natural triturado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta molida
Bechamel:
1000g de leche sin lactosa/ o soja/ o arroz
80g de margarina sin lactosa
80g de maicena o harina sin gluten
20g de aceite de oliva
Sal/pimienta/nuez moscada
12 láminas de pasta para lasaña sin gluten.
Varoma :
3 patatas medianas cortadas a rodajas sin piel
2 rollitos de pavo rellenos con jamón sin gluten, queso sin lactosa y panceta ibérica curada, lo extendemos encima de un papel de film y ponemos capas primero el beicon, seguido el pavo, encima el jamón york y la panceta y por ultimo el queso, y enrollamos apretando por el centro, al finalizar deslizamos el rollito encima la encimera sosteniendo por las puntas para que quede bien prensado.
2 flaneras con 30g de arroz integral por 50g de agua
2 berenjenas cortadas a rodajas.

PREPARACIÓN:

1. Ponga el queso en el vaso y ralle 15seg/vel10. Vierta en un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso las verduras y el aceite. Trocee 5 seg/vel7 y sofría 5min/120ºC/vel 2.
3. Añada la carne picada mixta, remueva con la espátula para evitar que se forme un bloque y rehogue 8 min/120ºC/giro a la izq/vel 1.
4. Agregue el vino y programe 5min/Varoma/giro a la izq./vel 1.
5. Colocamos en el recipiente varoma las flaneras con el arroz, las patatas a rodajas y en la bandeja varoma los rollitos de pavo, y las rodajas de berenjena.
6. Añada el tomate triturado, la sal y la pimienta. Programe 30 min/varoma/giro a la izq./vel. Cuchara.
7. Una vez terminado el tiempo comprobamos la cocción de los ingredientes del varoma, si fuera necesario programamos entre 5 y 10 minutos a la misma temperatura y velocidad.

BECHAMEL:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes para la bechamel y programe 12min/100ºC/vel.3.

MONTAJE DE LA LASAÑA :

1. Precaliente el horno a 180ºC y engrase ligeramente una fuente de horno y reserve.

2. Cubra el fondo con una capa fina de salsa boloñesa. Ponga una capa de laminas de lasaña encima, cubra con otra capa de boloñesa, y otra capa de pasta, cubra con la bechamel y espolvoree con el queso rallado.
3. Hornee durante 30 minutos y deje reposar 15 minutos. Servir caliente.

PRESENTACION:

1. Los 2 rollitos de pavo les quitamos el film y los presentamos como 2 raciones de pavo con las patatas de acompañamiento.
2. Los 2 vasitos de arroz los presentamos en un plato y los acompañamos con la hamburguesas de soja de la receta siguiente.
3. Con las rodajas de berenjena hacemos una musaka intercalando capas de berenjena y salsa boloñesa, y cubriendo con bechamel y queso rallado.

- De esta forma en una sola receta conseguimos 4 platos totalmente diferentes para 4 comidas.

HAMBURGUESAS DE SOJA:

INGREDIENTES:
100g de garbanzos secos o harina de garbanzos
2 dientes de ajo
1 zanahoria grande en trozos
50g de aceite de oliva
200g de champiñones laminados frescos
2 cucharaditas de perejil seco
50g de pipas de girasol tostadas
50g de sésamo tostado
70g de soja texturizada fina
1 cucharadita de sal
250g de agua
2 huevos
200g de pan rallado
Aceite de oliva virgen extra para freír.

PREPARACIÓN:
1. Prepare la harina de garbanzos: vierta los garbanzos en el vaso y programe 30seg/vel progresiva 5-10. Retire del vaso y reserve en un bol.
2. Sin lavar el vaso, ponga el ajo y la zanahoria y trocee 5 seg/vel5. Con la espátula, baje los ingredientes hasta el fondo del vaso.
3. Incorpore el aceite, los champiñones, el perejil, las pipas de girasol, el sésamo, la soja y la sal. Programe 1min/100º/vel 2,5.
4. Agregue el agua y programe 5min/100º/vel.1. Deje enfriar uno minutos en el vaso con la tapa quitada. Vuelque el preparado en un bol, añada los huevos, remueva e incorpore el pan rallado.
5. Deje reposar 5 minutos. Coja porciones y déles forma de hamburguesa. Rebócelas con harina de garbanzo. Fríalas en abundante aceite caliente y sirva.

YOGUR DE SOJA/ NATILLAS DE SOJA:

INGREDIENTES YOGUR:
1000g de bebida de soja
1 yogur de soja fresco con bacterias lácticas
80g de azúcar o polenta.

INGREIDENTES NATILLAS:
600g de bebida de soja
100g de azúcar
3 huevos
1 cucharadita de azúcar vainillado
1 cucharada de maicena (opcional)

YOGUR PREPARACIÓN:

1. Vierta la bebida de soja en el vaso y programe 6 min/50º/vel 2.
2. Añada el yogur y el azúcar y mezcle programando 10 seg. /vel 3.
3. Sin desmontar el vaso de la maquina y sin quitar el cubilete, abrigue la maquina con paños de cocina o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar durante 12 horas. Conserve en el frigorífico.
   *en caso de la TM5, en el paso numero 3, programamos la receta automática de yogur natural y no será necesario abrigar la maquina ya que va a estar 8 horas en modo fermentación.

NATILLAS PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el azúcar, los huevos, la bebida de soja, el azúcar vainillado y la maicena. Mezcle 10seg/vel4. Programe 8 min/90ºC/vel 2.
2. Compruebe si tiene espuma. Si es así, programe 2 min/90º/vel2. Si no tiene espuma remueva 2min/vel2.
3. Vierta las natillas inmediatamente en 6 boles individuales, deje enfriar y espolvoree con canela.

- En el caso de la TM5, programamos la receta automática de natillas y seguimos las instrucciones, variando la leche por la bebida de soja.

GALLETAS CHIQUIS DE CHOCOLATE:

INGREDIENTES:
300g de chocolate negro en trozos
La piel de 2 limones
4 huevos separadas las yemas de las claras
1 pellizco de sal
4 cucharaditas de zumo de limón
200g de azúcar moreno o polenta
250g de mantequilla o margarina sin lactosa
400g de harina de trigo sarraceno.

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 180ºC
2. Ponga el chocolate en el vaso limpio y seco, y programamos 5 golpes de turbo. A continuación trocee programando 4seg/vel4 (el chocolate debe quedar del tamaño de un garbanzo, pero si hay trozo mas grandes o pequeños no importa). Retire el chocolate del vaso y reserve.
3. Introduzca en el vaso la piel del limón y programe 30seg/vel 6, (aconsejamos tirar la piel del limón por el vocal una vez la maquina esta en velocidad 6). Retire del vaso y reserve. Lave y seque bien el vaso.
4. Coloque la mariposa en las cuchillas, vierta en el vaso las claras, la sal y 4 gotas de zumo de limón. Programe 4 min/vel 3,5. Retire a un bol y reserve.
5. Ponga en el vaso las yemas y el azúcar. Programe 30 seg/vel3.
6. Incorpore la mantequilla, el resto del zumo de limón y la piel del limón reservada y programe 30 seg/vel2.
7. Añada el chocolate troceado y programe 20seg/vel2.
8. Incorpore las claras montadas y añada la harina. Programe 1min/espiga.
9. Vuelque la crema en un bol y termine de envolver con la espátula.
10. Con una manga pastelera hacemos caer porciones de masa encima de un papel de horno y con la ayuda de los dedos mojados con agua le damos la forma deseada.
11. Introduzca en el horno a media altura durante 13 minutos aproximadamente.

BEBIDA DE ALMENDRAS:

INGREDIENTES:

120g de almendras peladas y crudas

90g de miel

1 cucharadita de azúcar vainillado

1 cucharada de aceite de girasol

1500g de agua

PREPARACIÓN:

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe 10min/90º7vel 6.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

ZUMO MULTIVITAMINICO:

INGREDIENTES:

150 grs. de zanahorias

1 pera conferencia, 1 manzana grande roja, 2 naranjas de zumo sin piel.

1 limón grande sin piel ni pepitas

2 kiwis pelados

100 grs. de azúcar

8 cubitos de hielo

500 grs. de agua

300 grs. de hielo aprox.

PREPARACIÓN:

1. Ponga las zanahorias en el vaso y programe **5 segundos / vel. 5**
2. Añada el resto de las frutas con el azúcar y los cubitos de hielo. Programe **30 seg/ vel. 5** y a continuación **3 minutos /vel. 10.**
3. Incorpore el agua y mezcle con la espátula. Vierta el zumo en una jarra de 2 litros y añada los cubitos restantes.

PAN RAPIDO SIN GLUTEN:

INGREDIENTES:
250 g de agua
15g de aceite de oliva virgen extra
20 g de levadura fresca
500g de harina panificable sin gluten a elegir
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN:

1. Vierta en el vaso el agua, la levadura, el aceite y caliente 1min/37º/vel1.
2. Añada al vaso la harina, el azúcar y la sal y mezcle 15 seg/vel 6, sin poner el cubilete para que la masa quede aireada.
3. Retire la masa del vaso e introdúzcala en un recipiente tipo plu -cake o según la forma que quiera darle.
4. Deje reposar un mínimo de 30 minutos hasta que doble el volumen.
5. Hornee a 200ºC unos 30 minutos.

- Al trabajar con harinas sin gluten, si tenemos dudas de las proporciones que agua/harina, en el paso 2 iremos echando la harina por el bocal con la maquina en marcha hasta que la textura de la masa sea la deseada.