

Amanida crudivegana de bròcoli, pebrot i poma amb Thermomix

Amanida molt versàtil perquè pots variar d'ingredients com vulguis. És un trossejat amb algun fruit sec i una vinagreta de mostassa. Amb 1 minut la tens preparada. Ideal per portar al Tupper o tenir-la a punt a la nevera, així no tens disculpa per menjar sa.



INGREDIENTS:

- 300-350 gr de bròcoli, partit amb arbrets petits. El broquil el podriem canviar per pastanaga partida a trocets
- 200 gr de pebrot vermell tallat amb troços de 2 cm aprox
- 1 poma acida en 4 trossos (sense pelar) tipus Granny Smith
- 30 gr de pinyons o nous
- 25 gr d'oli d'oliva
- 15gr de vinagre de poma
- 1 colleradeta de sucre (de les de cafè)
- 2 colleradeta de mel
- 1 $\frac{1}{2}$ colleradeta de mostassa
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ collaradeta de pebre negre molt

PREPARACIÓ:

1. Posa tots els ingredients en el got i trossegi **6seg/vel4**

Ja la tindrem apunt.

És molt facil!!!!!!

Amanida de cuscús amb albergínia, pebrot i tomaquets cherry

Amb pocs ingredients pots preparar una amanida tèbia de cuscús i hortalisses. El sofregit de tomàquets secs amb oli, fa que sigui molt saborosa i original.



Ingredients:

- 3 – 4 branquetes de julivert fresc (només les fulles)
- 1 gra d'all
- 30 g de tomàquets secs en oli, en trossos
- 6 fulles d'alfàbrega fresca
- 40 g d'oli d'oliva
- 200 g de pebrot groc en daus d'1 cm
- 300 g d'albergínia en daus d'1 cm
- 2 pessics sal
- 200 g d'aigua
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 200 g de cuscús de gra medio
- 200 g de tomaques cherry en meitats

Preparació:

1. Posa el julivert en el got i pica **3 seg/vel 7**. Retira a un bol i reserva.
 2. Posa en el got l'all, els tomàquets i l'alfàbrega i pica **5 seg/vel 7**. Amb l'espàtula, baixa els ingredients cap al fons del got.
 3. Afegeix l'oli i sofregeix **3 min/120 °C/vel 1**.
 4. Afegeix el pebrot, l'albergínia i 1 pessic de sal i, sense posar el cubilet, sofregeix **10 min/120 °C/gir invers/vel cullera**. Retira a un bol i reserva.
 5. Posa en el got l'aigua, 1 pessic de sal i el pebre vermell i calenta **4 min/100 °C/vel 2**.
 6. Afegeix el cuscús, barrega bé amb l'espàtula, col·loca el cubilet a la tapa i deixa que el cuscús absorbeixi el líquid durant 5 minuts.
 7. Barrega el cuscús amb les verdures i les tomaques cherry, posa el julivert picat i serveix.
-

Amanida de patates, tonyina i encurtits

Al blog podeu trobar la amanida russa al vapor, però aquesta està trossejada amb el Thermomix i cuinada també al vapor. És molt més ràpida de fer, el trossejat és més petit però no és desfà la patata, queda força bé.



Amanida de patates amb Thermomix

Ingredients:

- 150 g de pastanagues en trossos de 3 cm
- 200 g de mongeta tendra tipus Perona en trossos de 4 cm
- 600 g de patates en daus de 4 cm
- 1200 g d'aigua
- 4 ous
- 250 g d'oli de gira-sol
o bé 250 g d'oli d'oliva suau (0,4)
- $\frac{1}{2}$ gra d'all (opcional)
- 1 culleradeta de suc de llimona recentment espremuda o bé 1
culleradeta de vinagre
- 1 culleradeta de sal
- 80 g de cogombrets en vinagre a trossos

80 g d'olives verdes sense pinyol

200 g de tonyina amb oli d'oliva, (si es de bona qualitat pots utilitzar l'oli per amanir)



Amanida al vapor amb Thermomix

Preparació:

1. Començarem per fer la maionesa que de seguida la guardarem a la nevera. Pots també utilitzar de la comercial , però està més bona la preparada per nosaltres. Col·loca una gerra sobre la tapa del got, pesa en ella l'oli de gira-sol i reserva.
2. Posa en el got l'ou, l'all, el suc de llimona i $\frac{1}{2}$ culleradeta de sal. Barreja **3 min/vel 4** i, amb la màquina en marxa, aboca l'oli lentament sobre la tapa,

deixant que caigui en un fil molt fi al voltant del cubilet per a aconseguir una emulsió. Aboca la maionesa en un bol i reserva a la nevera.

3. Posa en el got les pastanagues i trosseja **3 seg/vel 5**. Aboca a la safata Varoma i reserva.
4. Posa en el got les mongetes i trosseja **3 seg/vel 5**. Afegeix a la safata Varoma i reserva.
5. Posa en el got les patates i 700 g d'aigua i trosseja **3 seg/vel 5**. Escorre l'aigua en el recipient Varoma col·locat sobre l'aigüera (si quedés algun tros de patata molt gran, talla'l amb un ganivet).
6. Posa en el got 500 g d'aigua, introdueix el cistellet amb 3 ous, situa el Varoma en la seva posició amb les patates i la safata Varoma amb les pastanagues i mongeta. Tapa el Varoma i programa **25 min/Varoma/vel 1**. Retiri el Varoma, i extregui el cistellet amb els ous, refreda'ls i pela'ls. Buida el got.
7. Posa en el got els cogombrets, les olives i els ous durs i trosseja **3 seg/vel 4**. Retira a un bol gran, afegeixi la pastanaga cuïta, les mongetes i les patates.
8. Afegeix al bol la tonyina esmiculada i 1 culleradeta de sal i l'oli de la tonyina (optatiu). Posa la maionesa a poc a poc fins que quedi ben incorporada
9. Reserva a la nevera un mínim d'1 hora.