

Amanida de quinoa amb vinagreta de nous

Aquesta amanida de quinoa amb vinagreta de nous és ideal per :

- Preparar **Tuppers** per portar al treball
- És un plat únic si li afegeixes 1 ou dur per persona
- Conté **aliments detox**
- El millor, és que està molt bona



INGREDIENTS

- 800 gr. d'aigua
- 2 culleradetes de sal
- 110 gr. d'oli d'oliva verge extra (10 gr.+100gr.)
- 200 gr. de quinoa

- 2 ous
- 2 alvocats
- 1 mica de suc de llimona
- 200 gr. de puntes d'espàrrecs blancs
- 150 gr. de ceba vermella
- 100 gr. de nous en meitats
- 30 gr. de vinagre de poma

PREPARACIÓ

1. La quinoa, sempre s'ha de rentar diverses vegades acuradament per eliminar la saponina, una vegada neta i escorreguda ja la podem utilitzar
2. Posem en el got del Thermomix l'aigua, 1 culleradeta de sal i 10 gr. d'oli. Introduïm el cistellet amb la quinoa, ben neta. Posem els ous en el recipient Varoma i tapem, ho col·loquem en la seva posició. Programem **20 minuts, temperatura 100º, velocitat 2**. Retirem el Varoma i amb cura de no cremar-nos obrim la tapa cap al costat contrari al que ens trobem. Traiem els ous i els posem en un recipient amb aigua freda. Amb l'espàtula extraiem el cistellet i aclarim la quinoa sota el raig de l'aigua freda.
3. Pelem els alvocats i els tallem en daus petits. els reguem amb el suc de llimona perquè no s'oxidi. Tallem la ceba i l'ou també en daus petits. Mescla amb la quinoa.
4. Buida el got i esbandeix-ho. Posa en ell les nous, la resta de l'oli (100 gr), el vinagre i l'altra culleradeta de sal i trosseja **4 segons, velocitat 4**. Aboca la vinagreta sobre l'amanida, mescla i llest per menjar o guardar pel dia següent

Ametlles fregides amb Thermomix®, TM6

Sabies que pots fer ametlles fregides amb la TM6? Queden perfectes i molt bones, ús convido a provar.

Les ametlles que he utilitzat són les marcona, que ja estan pelades. Aquesta recepte nomes es pot fer amb cuina guiada



Ametlles fregides amb Thermomix

INGREDIENTS:

- 80 g d'oli d'oliva
- 200 g d'ametlles crues sense pell (Marcona)
- 1/2 culleradeta de sal

PREPARACIÓ:

1. Posi en el got l'oli, les ametlles i la sal i iniciï Alta Temperatura .
 2. Aboqui en el cistellet col·locat sobre un bol per escorra el oli. Pots utilitzar l'oli escorregut per a altres elaboracions.
 3. Posa sal al teu gust i, deixia temperar i serveix o conserva en un recipient hermètic.
-

Arròs amb calamars de llauna, Thermomix

Per al mes de gener, les receptes seran econòmiques i lleugeres. Començarem amb aquesta recepta que la veritat més econòmica no pot ser i sorprèn el resultat. Perquè és un arròs que es fa amb 2 llaunetes de calamars en la seva tinta un sofregit i fumet.

La primera vegada la vaig fer tal qual però avui l'he fet amb carxofes i pèsols congelats.

A quedat molt bo!!



INGREDIENTS:

- 70 gr. de ceba
- 2 dents d'all
- 2 branquetes de julivert fresc (només les fulles) netes i seques
- 70 gr. d'oli d'oliva
- 2 carxofes (opcional)
- 100 gr pèsols congelats(opcionals)
- 2 llaunes de calamars amb la seva tinta
- 60 gr. de vi blanc
- 300 gr. d'arròs de gra rodó
- 1 cucharadita de sal
- 1 pessic de pebre molt
- uns brins de safrà
- 800 gr.de fumet de peix



PREPARACIÓ:

1. En el got de la Thermomix posem la ceba, les dents d'all, les fulles de julivert i l'oli. Programem **2 segons, a velocitat 5**. Amb l'espàtula, baixem les restes que hagin quedat en la tapa i a les parets del got. Programem **5 minuts, temperatura varoma i velocitat 1**.
2. Afegim les carxofes netes de les fulles més dures i tallada a laminas i els pèsols. Sofregim **5 min, varoma, gir invers vel. cullera**
3. Posem els calamars amb la seva tinta i el vi blanc. Ofeguem durant **1 minut a temperatura varoma i gir invers, velocitat 1**, sense posar el "cubilet" per afavorir l'evaporació de l'alcohol.
4. Incorporem l'arròs, la sal, el pebre i el safrà. Programem **2 minuts, temperatura 100º, gir invers i**

velocitat 1.

5. Agreguem el fumet de peix i programem **16 minuts, temperatura 100º, gir invers i velocitat 1.**
6. Aboquem a una cassola l'arròs i ho estenem amb una espàtula.