

Empedrat amb Thermomix

L'empedrat és una recepta típica de Catalunya , és una **amanida de mongetes amb bacallà escaixat**. És senzilla de fer i te tots els nutrients necessaris per ser un plat únic. Té els hidrats que són les mongetes, la proteïna amb el bacallà i també la podríem enriquir amb ous durs i la verdura crua tot amanit amb oli d'oliva.

Jo l'he preparat amb mongeta de Santa Pau, però queda bé amb qualsevol tipus.



Recepta típica de la cuina catalana, Amanida de mongetes amb bacallà esqueixat

INGREDIENTS:

- 300 grams de bacallà escaixat i dessalat
- 500 grams de mongetes cuites
- 1/2 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba tendra
- 1 tomàquet d'amanir
- 80 grams d'oli d'oliva
- 40 grams de vinagre
- un pessic de pebre roig vermell
- 50 grams d'olives negres, (per a decorar)

PREPARACIÓ:

1. Col·locarem les mongetes cuites a una safata fonda
2. Posarem el got els pebrots, la ceba, l'oli, el vinagre i el pebre vermell i trossejarem **4 segons /velocitat 5**
3. Tallarem el tomàquet a daus i el afagirem a les mongetes
4. A dalt posarem el bacallà escaixat i abocarem per el damunt el contingut del got
5. Tot ben remenat amb l'espátula i ho guardarem a la nevera

Ensaladilla russa al vapor Thermomix

Vols fer una “Ensaladilla russa” al vapor?

INGREDIENTS:

- 4 patates
- 300 gr. mongeta tendre
- 3 pastanagues

- 1 ous
- 100 gr. olives sense os
- 50 gr. cogombrets
- pernil
- palets de cranc
- llauna de tonyina
- maionesa al teu gust

Els ingredients són a gust vostra. Si estàs a dieta posa més mongeta tendra, també i podríem posar uns pèsols i per amanir, hi ha gent que hi posen pebrot vermell, anxoves, etc...

Tu mateix.....

Us he preparat un vídeo perquè veieu com preparo l'ensaladilla, és el primer que faig. Ja amb direu que ús sembla

Faves a la catalana amb Thermomix

Antigament, la setmana de carnaval és mangaven guisats contundent per poder passar la Quaresma. Un dels característics, aprofitant que ja tenim les primeres faves, son les “Faves a la catalana”. Les podem utilitzar fresques o congelades, sempre millor fresques però les congelades de mida petita queden força bé.



Ingredients sofregit:

- 15 g d'oli oliva
- 100 g daus de cansalada
- 150 g de ceba tendra
- 75 g d'allis tendres

Ingredients faves:

- 30 g d'oli
- 1 culleradeta de sal
- 800 g de faves congelades o fresques
- 50 g de vi blanc
- 500 g d'aigua

- menta
- 1 culleradeta de pebre vermell fumat

Preparació:

Si tenim **TM6 i Cookidoo**, podrem fer la recepta amb alta temperatura. Buscarem la recepta de “cebolla y beicon pochado” i seguirem els passos per fer el sofregit amb **alta temperatura**. Si cuineu amb **TM5 o TM31** farem aquests passos.

1. Posa en el got la ceba, els alls i l'oli i trosseja **5 seg/vel 5**, sofregeixi **5 min/120 °C/vel 1**. Afegeix la cansalada i la sal i sofregeix **5 min/120 °C/gir invers/vel cullera**.
2. Incorpora les faves, la menta, el pebre vermell, el vi, l'aigua. Situa el recipient Varoma a la seva posició i posa la botifarra de les faves. Tapa el Varoma i programa **35 min/Varoma/gir invers/vel cullera**. Comprova si estan tendres sinó afegeix **10 minuts** mes de cocció(recorda activar el **gir invers**) perquè sinó faries un riquíssim puré de faves. Retira el Varoma. Aboca les faves en una font de servir i afegeix la botifarra a les faves.

Bon profit!!!