

Salmorejo sense gluten, Thermomix

Si us agrada el salmorejo, però esteu de dieta o us senta malament el gluten, podeu fer aquesta recepta, substituïrem el pa per pastanaga i a part de fer un salmorejo més lleuger també augmentarem les vitamines, és una bona opció.

A mi em va agradar molt i a casa ningú es va adonar del canvi. Si us agrada més espès podeu augmentar la quantitat de pastanagues.



Recepta de salmorejo sense pa.

INGREDIENTS:

- 80 g d'oli d'oliva verge extra
- 4 ous durs
- 100 g de pernil serrà a trossos
- 1 gra d'all
- 1000 g de tomàquets madurs en quarts
- 120 g de pastanagues a trossos
- 1 culleradeta de sal
- 10 g de vinagre de poma

PREPARACIÓ:

1. Col·loca una gerra sobre la tapa del got i pesa l'oli. Retira i reserva
2. Posa en el got els ous i trosseja **2 seg/vel 4**. Retira del got a un bol i reserva.
3. Posa en el got el pernil i pica **Turbo/1 seg/2-3 vegades**. Retira a un altre bol i reserva.
4. Posa en el got l'all, el tomàquet, les pastanagues, la sal i el vinagre i tritura **3 min/vel 10**. Amb l'espàtula baixa els ingredients cap al fons del got.
5. Col·loca el cubilet a la tapa, programa **1 min/vel 5** i, mentrestant, aboca a poc a poc l'oli sobre la tapa perquè emulsióni.
6. Posa el salmorejo en un bol i reserva .
7. Serveix molt fred, acompanyat del pernil i els ous picats.

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'espatula i ho guardarem a la nevera

Arroz con sepia y cigalas, Thermomix

Si encara no has preparat arròs amb Thermomix, et recomano que ho provis, et sorprendrà, queden al punt i com sempre amb molt de sabor. Prova els "Risottos", "Arròs caldós amb marisc" fins i tot es pot preparar tot el sofregit al Thermomix i finalment coure l'arròs en la paellera.

Aquest diumenge he preparat aquest i he triomfat.



recepta de arros de sepia i escamarlans

INGREDIENTS:

Fumet d'escamarlans

- 500 g d'escamarlans sencers crus petites
- 40 g d'oli d'oliva
- 800 g d'aigua

Arròs amb sépia i escamarlans

- 40 g d'oli d'oliva
- 50 g de ceba
- 2 grans d'all
- 250 g de sépia en trossos d'aprox. 2×2 cm
- 150 g de tomàquet triturat en conserva

- 1 culleradeta de polpa de pebrot (Ho trobaràs preparat els supermercats o els mercats a on venen olives)
- 1 culleradeta de sal
- 1 pessic de pebre (opcional)
- 250 g d'arròs de gra rodó

PREPARACIÓ:

Fumet d'escamarlans

1. Pela els escamarlans (reserva els cossos) i posa en el got els caps i les closques i 40 g d'oli. Sofregeix **5 min/120 °C/vel 1**.
2. Afegeixi l'aigua i calenta **10 min/100 °C/vel 2**. Cola el fumet a través d'un colador de malla fina i reserva. Renta el got

Arròs amb sépia i escamarlans

1. Posa en el got l'oli, la ceba i l'all. Trosseja **4 seg/vel 5**. Després, sofregeix **5 min/120 °C/vel 1**.
2. Incorpora la sépia i sofregeix **5 min/120 °C/gir invers/vel cullera**.
3. Incorpora el tomàquet triturat i la polpa de pebrot **5 min/120 °C/gir invers/vel cullera**.
4. Afegeix el fumet d'escamarlans reservat, la sal i pebre i programa **10 min/100 °C/gir invers/vel 1**.
5. Agrega l'arròs programa **11 min/100 °C/gir invers/vel 1**.
6. Afegeix els cossos dels escamarlans reservats i programa **2 min/100 °C/gir invers/vel 1**.
7. Aboca a una cassola de fang, deixa reposar 2 minuts.®