

Cocció de mongetes

Fins ara només havia cuit llenties en el Thermomix,. He volgut provar que tal queden les **mongetes**, la veritat és que m'han quedat molt bé. En aquest cas he utilitzat les del "ganxet", que és una varietat molt tendra. Si utilitzes d'un altre tipus i no et queden al teu gust, només has d'augmentar uns minuts mes a la mateixa velocitat i temperatura.



INGREDIENTS

Remull

- 300 g de mongetes
- 1000 g d'aigua

Cocció

- 1300 g d'aigua
- 120 g de ceba tallada en trossos
- 70 g de pastanaga tallada en trossos
- 100 g de porro tallat en rodanxes
- 1-2 dents d'all sense pelar
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- 5 grans de pebre negre
- 1 fulla de llorer
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓ

1. Renta les mongetes i posa-les en remull en un bol gran durant un mínim de 8 hores
2. Posem 1200 gr d'aigua en el got, escorrem les mongetes amb el cistellet i el posem dins del got amb la ceba, la pastanaga ,el porro, l'all, l'oli d'oliva, els grans de pebre negre i la fulla de llorer i programem **60 minuts a 100 °C , velocitat 2 i gir invers**
3. Pasat aquest temps, afegim per l'obertura 100gr d'aigua freda i la sal i programem **15 minuts a 98 °C velocitat 2. i gir invers**
4. El temps de cocció dels llegums depèn molt del tipus de llegum, de la grandària i del temps que portin seques (són més tendres les de la mateixa temporada). Per això haurem de comprovar si estan ben cuites, i si fos necessari, programar uns minuts més a la mateixa velocitat i a la mateixa temperatura

Orxata casolana, Thermomix

Res més natural que preparar la vostra **orxata de xufla casolana**, és molt fàcil, el et portarà més temps és colar-la.

Es pot fer amb un colador de tela, amb una tela de cotó o amb una premsa per fer llets vegetals

A mi m'agrada posar una tireta de pell de llimona i un polsim de canyella, una miqueta que quedi un gust molt subtil. Però això és optatiu



Ingredients:

- 250 gr. de xufles (pes en sec)
- un trosset petit de pell de llimona, només la part groga (optatiu)
- 100 gr. de sucre (pot adaptar el sucre al teu gust)
- una punteta de canyella amb pols (optatiu)
- 1 l. d'aigua mineral, molt freda

Preparació:

1. El dia abans hidratem les xufles cobrint-les amb aigua i durant el dia, canviem un parell de vegades aquesta aigua.
Escorrem les xufles i les posem al got, juntament amb el sucre, el trosset de pell de llimona i la canyella (optatiu)
2. Triturem durant **10 segons a velocitat 7-10**. Baixem les restes que hi hagi en les parets i a la tapa i tornem a triturar altres 15 segons a velocitat 10.
3. Afegim aigua mineral fins a cobrir la mescla i tornem a barrejar durant **20 segons, a velocitat 5-7-9**.
4. Afegim la resta de l'aigua i barregem durant **20 segons a velocitat 4**.
5. Colem, utilitzant un drap de cotó o una premsa especial per fer les llets vegetals



- 6.
7. Posar l'orxata amb una gerra i deixar a la nevera fins que estigui ben freda, És té que consumir amb 24 hores perquè de seguida es fa mal bé. Abans de servir ,ho remenes bé perquè sempre queda la farina de la xufles al fons de la gerra

Arròs pilaf amb fruita seca Thermomix

Avui he preparat aquest arròs, que està en el receptari "Viaje a la Índia" És un acompanyament genial per als guisats amb curri i també per el bacallà o per portar en el teu Tupper. He variat una mica la quantitat d'arròs, he fet 200 gr. i surten 6 racions completes.



INGREDIENTS: (per 6 racions)

- 150 gr. de ceba tallada en quatre trossos
- 2 dents d'all

- 40 gr. d'oli d'oliva verge extra
- 60 gr. d'ametlles laminades
- 40 gr. de festucs pelats (sense sal)
- 40 gr. de panses de corinto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sèsam negre
- 50 gr. de pinyons
- 30 gr. de pipes de carabassa
- 1 cullerada de llavors de rosella
- 50 gr. de nabius vermells deshidratats
- 400 gr. d'aigua
- 200 gr. d'arròs basmati
- 1 culleradeta de sal
- 25 gr. de suc de llimona

PREPARACIÓ:

1. En el got de el Thermomix posem la ceba, l'all i 20 gr. d'oli. Programem **3 segons, a velocitat 7**. Amb l'espàtula, baixem les restes que hagin quedat en les parets del got cap i programem **5 minuts, temperatura varoma i velocitat cullera**.
2. Incorporem les ametlles, els festucs, les panses, el sèsam, els pinyons, les pipes, les llavors de rosella i els nabius. Programem **5 minuts, temperatura varoma, gir a l'esquerra i velocitat cullera**. Retirem a un bol i reservem.
3. Sense rentar el got, tirem l'aigua, l'arròs, la sal i 20 gr. d'oli. Programem **8 minuts, temperatura varoma, gir a l'esquerra i velocitat cullera** i deixem reposar dins del got durant **10 minuts**.
4. Posem l'arròs en una font de servir fonda i reguem amb el suc de llimona. Afegim la fruita seca reservada, barregem amb l'espàtula i servim.