

# 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

---

# 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 sepie 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. 2x2 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.®
-

# PRÉSSEC                    AMB                    ALMIVAR, THERMOMIX®

És temps de préssecs i una bona opció és preparar els vostres **préssec amb almívar**, és ideal per barrejar amb gelat, iogurts per fer una macedònia...segur que li trobaràs mil i una utilitat. El pots tenir fresquet a la nevera i consumir-lo al teu gust.

Només et fan falta 15 minuts....

La foto és amb gelat de iogurt.



Com fer el pressec amb almivar Thermomix

## INGREDIENTS:

- 800 g de préssecs
- 150 g d'aigua
- 100 g de sucre
- 5 – 10 gotes de suc de llimona
- 1 pessic de sal

## PREPARACIÓ:

1. Talla els préssecs (sense pelar) per la meitat i gira cada meitat en un sentit diferent fins a desprendre-les de l'os. Després, pela les meitats de préssec.
2. Col·loca la **papallona** en les ganivetes, posa els préssecs, l'aigua, el sucre, el suc de llimona i la sal. Programa **15 min/Varoma/gir invers/vel.cullera**. Posa els préssecs, encara en calent, en pots hermètics esterilitzats, cobreix amb l'almívar i deixi refredar els pots boca avall i un cop freds, ja els podràs utilitzar.