



COCINA
rico
TODOS LOS DÍAS

VELOCIDAD
CUCHARA®

ROSA ARDÁ

OBERON



ROSA ARDÁ

OBERON



Índice

9 | INTRODUCCIÓN

11 | DESAYUNOS y meriendas

- 12 *Bebidas vegetales de avena y soja*
- 16 *Bizcocho de la abuela Elisa*
- 18 *Café de pota y cantuccinis*
- 22 *Dorayakis japoneses*
- 24 *Dulce de membrillo casero*
- 26 *Filloas dulces para desayunar*
- 28 *Mermeladas variadas, tres sabores*
- 30 *Scones, panecillos británicos*
- 32 *Sobaos pasiegos*
- 34 *Suizos caseros deliciosos*
- 38 *Vasitos de chía*

43 | PICOTEOS sencillos

- 44 *Arroz tres delicias*
- 48 *Bacalhau à brás*
- 50 *Blinis con eneldo y salmón*
- 52 *Cigalas de Marín*
- 54 *Ceviche de langostinos con aguacate*
- 56 *Empanada de mejillones con masa de cerveza*
- 60 *Ensalada alemana «Kartoffelsalat»*

64 *Ensalada de quinoa con calabaza asada, menta y sandía*

66 *Falafel con salsa de yogur*

70 *Hamburguesas al curry*

72 *Hummus garbanzos*

75 *Hummus lentejas*

76 *Lacón a la gallega*

78 *Nachos con chili*

80 *Patatas deluxe al horno con mahonesa*

82 *Provolone con cherry y pesto de albahaca*

84 *Salpicón de marisco con pulpo y langostinos*

86 *Tabulé con pulpo*

89 | BENDITA cuchara

90 *Ajoblanco de anacardos y melón*

92 *Caldo verde portugués*

94 *Concentrado de verduras*

96 *Crema de aprovechamiento*

98 *Crema de calabaza con raviolis*

100 *Crema de espárragos verdes*

102 *Crema de garbanzos con espinacas*

104 *Crema fresca de remolacha*

106 *Porrusalda a mi manera*

108 *Sopa minestrone*

110 *Vichyssoise deliciosa*

113	TODOS <i>a comer</i>
114	Acelgas rehogadas
116	Albóndigas al horno con verduras
120	Arroz con costillas
122	Calamares guisados con patatas
124	Calamares en salsa americana
126	Canelones yaya Pepita
130	Carrilleras en salsa al Pedro Ximénez
132	Costillas americanas con patatas
136	Curry de garbanzos y verduras
140	Dorada a la sal con patatas
142	Espaguetis carbonara de nata
144	Espinacas a la crema, mi favorita
146	Fabes con almejas y gambas
148	Fideuá de marisco
150	Garbanzos con chorizo y patata
152	Lumaconi de espinacas y queso
156	Patatas a la riojana
158	Pisto manchego con patatas y huevos
160	Pollo con salsa de verduras
162	Quiche de calabacín
164	Salmón a la naranja

167	PONLE <i>harina</i>
168	Baguettes caseras
170	Bollitos de leche
172	English muffins, desayunos british
174	Foccacia de patata
176	Hot dog, panecillos para perritos
178	Masa de empanada gallega
180	Masa de pizza napolitana

182	Pan de aceite, fácil y delicioso
184	Pan de hamburguesa con sésamo
186	Pan de leche Hokkaido, pan japonés
190	Pan de pita

193	LO MÁS <i>dulce</i>
194	Bica de Castro Caldelas
196	Bizcocho cebra
198	Coca de llanda bicolor
200	Copa de chocolate y nata
202	Cruffins una masa hojaldrada
226	Galette des rois con frangipane
210	New York cheesecake
212	Orejas de carnaval
214	Pastéis de Belém o pasteles de nata
216	Quesada pasiega
218	Serradura portuguesa de nata y natillas
220	Tarta búho, la más divertida
224	Tarta fría de queso y melocotón
228	Tarta mousse de queso
232	Tarta rápida de mamá

235	REFRÉSCATE
236	Aguas de limón
238	Bebidas con fibra naranja y verde
240	Daiquiri de melón
242	Kombucha casera
246	Licor café, receta casera
248	Sorbete de Lambrusco
250	Tres smoothies deliciosos

253	AGRADECIMIENTOS
-----	------------------------





Estamos de vuelta con
«Cocina rico todos los días»,
la segunda colección de recetas de
Velocidad Cuchara®.

Todos los platos que encontrarás en este libro que ya está en tus manos, forman parte de nuestro menú más casero. Recetas facilísimas para salir de la rutina y comer rico, con ingredientes que encontrarás sin problema en cualquier tienda.

Os abrimos nuestra cocina de par en par con los platos que más nos gustan y que hemos cocinado con mimo para que disfrutéis como lo hacemos nosotros cada día, desde el desayuno a la cena y del invierno al verano. También para que os déis algún capricho en un día especial: ¿Quién puede resistirse a una New York Cheesecake? Nosotros no.

Clara y Camilo han puesto también mucho empeño en seguir la evolución de cada receta. La cocina es su lugar favorito de la casa por la que merodean cada vez que se pone en marcha nuestra máquina. Los encontraréis escondidos en alguna de las fotos de este libro. Y la verdad, no se han resistido demasiado para posar en la portada.



@velocidadcuchara



/velocidadcuchara
y el grupo: /groups/CocinarconThermomix



@rosaarda

DESAYUNOS *y meriendas*

BEBIDA DE AVENA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO TOTAL

15 minutos + 60 min
para atemperar
(enfriar)



RACIONES

1 litro
aproximadamente

INGREDIENTES

Para la bebida de avena

- 50 g de copos de avena integral
- Edulcorante al gusto:
2-5 dátiles deshuesados
o azúcar de caña, sirope
de agave, de arce, miel...
- 1 cdta de extracto de vainilla
o canela (opcional)
- 1 pizca de sal
- 1 cda de aceite de sésamo
o girasol (opcional)
- 1 l de agua mineral

Bebidas vegetales DE AVENA Y SOJA

PASOS A SEGUIR

- 1 Para la bebida de avena:** Pon todos los ingredientes en el vaso y programa **10 minutos, 60 °C, velocidad 5**.
- 2** Cuela la bebida con un colador de malla fina (me gusta colarla un par de veces, primero por un colador más grueso y luego por otro más fino) y comprueba el sabor. Deja atemperar antes de guardar en la nevera. Agita antes de servir.

NOTAS:

La bebida de avena. El mucílago de la avena hace que, con la aplicación del calor, la bebida espese. Para hacer bebida de avena gradúo la temperatura desde 60 hasta 70 o hasta 80 °C grados para cocinarla. Cuanto más calor, más densa queda la bebida y menos se separa el líquido de la avena en reposo. Tendrás que agitarla antes de usar o agregar una cucharada de lecitina de girasol para que esto no pase.

Si quieres una bebida más gruesa solo tienes que subir la temperatura hasta un máximo de 90 °C. Es una leche que contiene toda la fibra. Cuando la calientes en tus desayunos, no la hiervas.

Como es una bebida sin grasas, puedes enriquecerla con un poco de aceite de sésamo o girasol o unas semillas de lino o de sésamo tostado.

Si en lugar de copos utilizas la avena en grano, tendrás que remojarla en agua, como mínimo 8 horas antes de usar.



Soja

Avena



Bebidas vegetales

DE AVENA Y SOJA

BEBIDA DE SOJA



TIEMPO DE PREPARACIÓN
41 minutos



TIEMPO TOTAL
8 h de hidratación
previa + 45 min
+ 60 min para
atemperar (enfriar)



RACIONES
1 litro
aproximadamente

PASOS A SEGUIR

- 1 Para la bebida de soja:** Pon **el día antes las habas en remojo** y deja toda la noche en la nevera (si hace calor) o a temperatura ambiente: **8-10 horas**. Cambia el agua varias veces.
- 2** Pon la soja lavada y escurrida en el vaso y agrega el agua mineral junto con el resto de ingredientes opcionales. Tritura **1 minuto en velocidad progresiva 5-10** y cocina **40 minutos, 90 °C, velocidad 4**.
- 3** Cuando baje la temperatura, cuela la leche de soja con un colador y una gasa para retirar todas las pieles de la soja. Ya tienes tu leche lista, solo falta que la guardes en la nevera y la consumas normalmente.

INGREDIENTES

Para la bebida de soja

- 100-150 g de habas de soja amarilla
- 1-1,5 l de agua mineral
- Edulcorante al gusto: dátiles, azúcar, panela, stevia... (opcional)
- 1 cda de aceite de sésamo o girasol (opcional)

NOTAS:

Bebida de soja. Pon más o menos agua en función de la densidad que quieras... Mi proporción preferida es: 100 gramos de soja por litro de agua. En el vaso de tu máquina podrás hacer hasta litro y medio sin problema. Puedes aromatizar tus bebidas y endulzarlas con tus edulcorantes favoritos.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

5 minutos

**TIEMPO TOTAL**

60 minutos

**RACIONES**

8-10 personas

Bizcocho DE LA ABUELA ELISA

INGREDIENTES

- 220 g de azúcar
- Ralladuras de una naranja y limón grandes
- 6 huevos medianos o 5 huevos grandes
- 100 g de aceite de oliva o girasol
- 250 g de yogur natural o griego
- 20 g de levadura química
- Una pizca de sal
- 340 g de harina de repostería

Además

- Molde con cono central Anniversary bundt Nordic Ware® (mide 26,6 cm de ancho y 11,4 cm de alto, capacidad para 10-14 tazas)
- Espátula o lengua de silicona
- Mantequilla para engrasar el molde o spray desmoldante

PASOS A SEGUIR

- 1 Precalienta el **horno a 180°C con calor arriba y abajo**. Pon en el vaso el azúcar y programa **30 segundos en velocidad 5-10**.
- 2 Incorpora las ralladuras de naranja y limón y mezcla **10 segundos en velocidad progresiva 5-10**.
- 3 Pon la **mariposa** en las cuchillas, agrega los huevos y bate **4 minutos, 37°C, velocidad 3 y medio**.
- 4 Incorpora el aceite y el yogur y mezcla **10 segundos en velocidad 3**. Agrega la levadura, la sal y la harina tamizada con un colador y bate **10 segundos en velocidad 3**. Retira la **mariposa**.
- 5 Vierte la masa en el molde previamente engrasado y **hornea 40-45 minutos a 180°C con calor arriba y abajo**. Pincha la masa con una brocheta para comprobar que está bien cocido, si sale manchada, cocina unos minutos más.
- 6 Retira el molde del horno a una rejilla y desmolda pasados 10 minutos. Listo.

NOTA:

Este bizcocho tiene un sabor especial porque es el preferido de Javi, su madre hace este bizcocho de yogur desde siempre y cada vez que viajamos a Galicia, lo tiene listo para nosotros. Siempre nos cuida bien. :D

TRUCO:

Enjuaga tu máquina, en el vaso vacío vierte agua hasta 1 dedo por encima de las cuchillas con una gotita de jabón de vajilla y programa **30 segundos en velocidad progresiva 5-9**.



PICOTEOS

sencillos



TIEMPO DE PREPARACIÓN
26 minutos



TIEMPO TOTAL
60 minutos



RACIONES
4 personas

Arroz

TRES DELICIAS

INGREDIENTES

Para el arroz tres delicias

- 1 zanahoria grande
- 900 ml de agua
- 35 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1-2 dientes de ajo (opcional)
- 140 g de guisantes (frescos o congelados)
- 280 g de arroz Basmati
- 140 g de gambas peladas
- 1 o 2 cdtas de sal
- 120 g de jamón York, pechuga de pavo o similar en taquitos pequeños
- 1-2 cdas de salsa de soja (opcional)

Para la tortilla francesa

- 2 huevos
- Sal al gusto
- 1 pellizco de pimienta

PASOS A SEGUIR

- 1 Pon en el vaso la zanahoria pelada en 3-4 trozos y trocea **3 segundos en velocidad 5**. Retira la zanahoria y ponla dentro del cestillo.
- 2 Pon el agua en el vaso, vierte el aceite y agrega los ajos. Coloca el cestillo en su posición con la zanahoria picada y añade al cestillo los guisantes, el arroz, las gambas y la sal. Remueve todo con la ayuda de una cuchara. Cierra el vaso y programa **20 minutos, Varoma, velocidad 4**.
- 3 Acabado el tiempo, retira y deja enfriar el arroz en una fuente amplia, también puedes dejarlo de un día para otro en la nevera.
- 4 Prepara la tortilla francesa en la sartén, para ello bate los huevos con un poco de pimienta y sal, y cocínala vuelta y vuelta. Luego corta en tiras finitas y si quieres en taquitos. Vierte sobre el arroz. Haz lo mismo con los taquitos de jamón York. Mezcla.





Arroz

TRES DELICIAS

INGREDIENTES

Para la salsa agridulce (opcional, puedes sustituir por soja)

- 140 ml de agua
- 30 ml de salsa de soja
- 30 ml de salsa ketchup
- 30 ml de vinagre de arroz (pon vinagre de vino si no tienes)
- 40-50 g de azúcar o sirope de agave
- 1 cdta de maicena
- 1 cdta de sal o al gusto (si la necesitara)

PASOS A SEGUIR

- 5 Para la salsa agridulce:** Pon todos los ingredientes en el vaso y programa **5 minutos, Varoma, velocidad 2.**
- 6 Antes de comer.** Pon al fuego una sartén y cuando esté caliente vierte la mezcla de arroz con 2-3 cucharadas de la salsa agridulce o soja (lo que prefieras) y saltea. Sirve el arroz tres delicias en una fuente y la salsa en un cuenco para que cada uno se sirva lo que quiera. Listo.

NOTAS:

A mí me gusta cortar a mano la zanahoria para que los trocitos queden lo más perfectos posibles. Otra cosa que hago en la sartén es la tortilla francesa, pero puedes hacerla en el Varoma al mismo tiempo que el arroz: Pon en el Varoma un trozo de papel de horno humedecido y pon encima los huevos batidos con sal y pimienta y pon sobre la tapadera y cocina los **20 minutos, Varoma, velocidad 4.**

La salsa agridulce la puedes conservar en un bote hermético en el frigorífico. Verás que rico te queda.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

19 minutos
y 8 segundos

**TIEMPO TOTAL**

25 minutos

**RACIONES**

6 personas

Bacalhau À BRÁS

INGREDIENTES


Para el sofrito de Bacalao

- 400 g de cebolla cortada en juliana
- 1 diente de ajo picado
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 400-500 g de bacalao desalado desmigado
- 5-6 huevos medianos

Además

- 200 g de patatas paja
- 80 g de aceitunas negras sin hueso
- Perejil picado para espolvorear
- 1 sartén de 24-26 cm de diámetro y alta

PASOS A SEGUIR

- 1 Pon la **mariposa** dentro del vaso, vierte la cebolla, el ajo picadito y el aceite y cocina **16 minutos, 120 °C o Varoma, velocidad 1.**
- 2 Añade el bacalao desalado y cocina **3 minutos, Varoma, giro a la izquierda**  **y velocidad 1.**
- 3 Pon una sartén al fuego y vierte en ella todo el preparado del vaso. Termina de cocinar a fuego medio-alto y deja evaporar parte del caldo que ha soltado.
- 4 Mientras tienes la sartén al fuego, retira la **mariposa**, vierte los huevos en el vaso y bate **8 segundos en velocidad 3.** Reserva.
- 5 Vierte en la sartén las patatas paja y remueve hasta repartirlas entre el bacalao. Agrega encima los huevos batidos, remueve y cocina. En cuanto veas que empieza a cuajar el huevo, apaga el fuego para que no se seque y quede una mezcla jugosa.
- 6 Añade las aceitunas y el perejil picadito y sirve inmediatamente.

NOTA:

Puedes hacer las patatas paja caseras. Corta dos patatas en tiras largas y finitas y déjalas en un cuenco con agua reposando para que suelten el almidón y queden más crujientes (puedes dejarlas en la nevera toda la noche en un tupper). Cuando llegue el momento de freírlas, escúrrelas, sécalas con un paño y fríe en abundante aceite caliente.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

45 segundos

**TIEMPO TOTAL**

1 hora

**RACIONES**

8 personas

Blinis

CON ENELDO Y SALMÓN

INGREDIENTES

Para los blinis

- 200 ml de leche
- 1 huevo mediano
- 35 g de mantequilla
- 50 g de azúcar blanquilla
- 130 g de harina de trigo
- 16 g de levadura química de repostería o 1 sobre

Para acompañar

- 1 tarrina de queso de untar
- Salmón ahumado
- Eneldo fresco

PASOS A SEGUIR

- 1 Para los blinis:** Pon todos los ingredientes de los Blinis en el vaso y programa **30 segundos en velocidad 5**. Baja todo lo que haya quedado en las paredes y vuelve a mezclar **15 segundos en velocidad 5**.
- 2** Deja reposar en la **nevera unos 30 minutos** y remueve la masa antes de usarla.
- 3** Para hacer los blinis, calienta una sartén antiadherente al fuego y pincela con aceite o mantequilla. Ayúdate de una cuchara para ir vertiendo cucharaditas de masa. Haz que queden unas tortitas bien redondas del diámetro que desees (mejor tamaño bocado). Cuando veas que aparecen burbujas en la superficie de la masa es el momento de darle la vuelta a la tortita y terminar de cocinar por la otra cara.
- 4** Para darle el toque final, pica el salmón en taquitos muy pequeñitos con una tijera o un cuchillo (deja algunos trozos sueltos de salmón para decorar, reservarlos). Mezcla el salmón con el queso de untar en un cuenco. Pon cucharaditas de la mezcla sobre los blinis y decora con el salmón reservado y el eneldo picado. Listo.

NOTA:

Se pueden congelar una vez cocinados. Para ello separa cada blinis con papel sulfurizado para que no se peguen entre sí. Yo prefiero hacerlos un ratito antes porque están buenísimos recién hechos. Tapa tu bandeja de blinis con eneldo y salmón con film transparente hasta el momento de servir y evita que se resequen.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

31 minutos
y 16 segundos

**TIEMPO TOTAL**

1 hora
y 40 minutos

**RACIONES**

8 personas

Empanada DE MEJILLONES CON MASA DE CERVEZA

INGREDIENTES



Para los mejillones

- 1,5 kg de mejillones desbarbados
- 40 ml de vino blanco
- 40 ml de agua

Para el relleno

- 400 g de cebolla cortada en cuartos
- 120 g de pimiento rojo
- 120 g de pimiento verde
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cayena (solo si quieres darle un toque picante)
- 200 g de tomate triturado
- 1 pizca de bicarbonato
- 50 ml de caldo reservado de los mejillones
- Sal y pimienta al gusto

PASOS A SEGUIR

- 1 Para los mejillones:** Lava y desbarba los mejillones, pásalos a una tartera, añade el vino y el agua y hierva hasta que abran las valvas. Aparta del fuego, deja que se enfríen los mejillones un poco antes de manipularlos y cuando no quemen, retira la carne de las valvas, tira las conchas y **reserva el caldo**.
- 2 Para el relleno:** Mientras se enfrían los mejillones pon en el vaso la cebolla, el pimiento rojo, el verde y el aceite y trocea **6 segundos en velocidad 4**. Programa **6 minutos, 120 °C o Varoma, velocidad cuchara** .
- 3** Añade la cayena, el tomate, el bicarbonato, el caldo reservado, la pimienta y cocina **22 minutos, Varoma, velocidad 1**. Cuando termine el tiempo comprueba el punto de sal y añade si es necesario. Retira y reserva. El relleno debe ponerse frío sobre la masa. Cuando esté atemperado, prepara la masa.
- 4 Para la masa rápida de cerveza (sin levadura):** Pon en el vaso el aceite, la cerveza, el huevo y la cucharadita de pimentón y mezcla **10 segundos en velocidad 4**. Agrega la harina y la sal y **amasa 3 minutos en velocidad espiga** . Deja **reposar la masa 20-30 minutos** antes de usar.





Empanada

DE MEJILLONES CON MASA DE CERVEZA

INGREDIENTES

Para la masa rápida (sin levadura)

- 150 ml de aceite de oliva o girasol
- 150 ml de cerveza
- 1 huevo mediano (50 g)
- 1 cda de pimentón dulce
- 500 g de harina de trigo o panadera
- 10 g de sal

Además

- 1 huevo batido para pincelar la masa
- Una bandeja de horno
- Papel de hornear

PASOS A SEGUIR

- 5 Montaje de la empanada.** Divide la masa en dos partes, estira ambas con la ayuda de un rodillo dando forma redonda o rectangular. Coloca la base sobre la bandeja de horno con papel de hornear, vierte el sofrito del relleno (frío) y extiende sobre la base dejando 2 centímetros libres del borde. Reparte encima los mejillones cocidos. Cubre el relleno con la otra mitad de la masa estirada, recorta el excedente de masa y cierra los bordes. Sella con la mano haciendo un zigzag (montando ambas capas de masa) y decora la superficie con la masa sobrante formando dibujos, letras, líneas, hojas, etc.
- 6** Haz un agujero en el centro de la masa (en la capa de arriba) que hará de chimenea para que salga el vapor de cocción y termina pincelando con el huevo batido.
- 7** Hornea en el horno precalentado hasta que esté dorada, unos **30-35 minutos, 200 °C con calor arriba y abajo** serán suficientes. Deja atemperar unos minutos antes de servir a la mesa.

NOTAS:

Es facilísimo hacer empanadas y están realmente ricas. Con esta misma base de sofrito puedes usar en lugar de mejillones unos berberechos, zamburiñas, vieiras, xoubas o sardinitas, pulpo, restos de pollo cocinado y desmigado, bacalao con pasas, atún escurrido con huevo cocido... Mil ideas que siempre quedan bien y que además puedes comprar en lata si no tienes tiempo de cocinarlas.

La masa no necesita leudados, es una masa rápida sin levadura. En esta ocasión he usado cerveza Estrella Galicia® (la de mi tierra), pero puedes poner como líquido un buen caldo, agua o leche. Si sigues las indicaciones te va a quedar perfecta y la vas a hacer muchas veces.