



VELOCIDAD CUCHARA

ROSA ARDÁ

MIS RECETAS IMPRESCINDIBLES CON THERMOMIX



OBERON

ROSA ARDÁ



**VELOCIDAD
CUCHARA®**

MIS RECETAS IMPRESCINDIBLES CON THERMOMIX®

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Rosa Ardá

© Copyright de las fotografías de las recetas: Rosa Ardá



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2021

Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M.23.601-2020

ISBN: 978-84-415-4312-6

Impreso en España

ÍNDICE

8 | BIOGRAFÍA

9 | INTRODUCCIÓN

VAMOS A *desayunar*

- 12 Batido de avena con plátano y chocolate
- 14 Batido de mango y fruta de la pasión
- 16 Bizcocho de chocolate integral, sin azúcar
- 18 Café dalgona con galletas amaretti
- 20 Chocolate a la taza con un toque de Cointreau®
- 22 Galletas americanas
- 24 Granola casera
- 26 Magdalenas de nata con copete de vértigo
- 28 Mermelada de albaricoques
- 30 Mermelada de higos o brevas
- 32 Porridge dorado o gachas de avena con cúrcuma
- 34 Tortitas saludables
- 36 Tostadas francesas para un desayuno especial
- 38 Yogur griego casero, sin nata añadida

PICOTEOS *sencillos*

- 42 Chorizos a la sidra
- 44 Croquetas de jamón ibérico
- 46 Edamame, snack saludable
- 48 Ensaladilla rusa
- 50 Gazpacho con crujiente de jamón
- 52 Hummus de boniato
- 54 Hummus de remolacha
- 56 Mejillones en salsa picante, al estilo de zamora

- 58 Nuggets de pollo caseros
- 60 Rollitos Shangay
- 62 Salmorejo de Juan Pozuelo
- 64 Steak tartar
- 66 Tahini casero
- 68 Zorza con cachelos

ENTRA *en calor*

- 72 Crema de ajo, puerro y patata
- 74 Crema de ave al jerez
- 76 Crema de batata, leche de coco y canela
- 78 Crema de calabacín con queso feta
- 80 Crema de calabaza con curry
- 82 Crema de coliflor
- 84 Crema de guisantes
- 86 Crema de marisco
- 88 Sopa de pollo con fideos

TODOS *a comer*

- 92 Albóndigas en salsa de curry con cuscús
- 96 Alubias con calamares y almejas
- 98 Arancini, croquetas de arroz y carne
- 100 Arroz con menestra de verduras
- 102 Arroz con pulpo y mejillones
- 104 Arroz negro con sepia, langostinos y mahonesa de ajo

- 108 | *Cazón en adobo o bienmesabe*
- 110 | *Conejo guisado con zanahorias*
- 112 | *Ensalada de patata y pesto rojo*
- 114 | *Fricandó de ternera*
- 116 | *Garbanzos con espinacas*
- 118 | *Guiso de sepia con patatas*
- 120 | *Judías verdes con patatas y huevos*
- 122 | *Lasaña de pollo belín*
- 124 | *Lasaña de verduras con queso*
- 126 | *Lentejas con costillas, de papá*
- 128 | *Macarrones gratinados con atún*
- 130 | *Merluza a la gallega con guisantes*
- 132 | *Mini quiches de espinacas*
- 134 | *Ñoquis de patata con salsa de queso gorgonzola*
- 138 | *Pizza margarita con masa de fermentación lenta*
- 140 | *Pollo estilo tikka masala con arroz basmati*
- 142 | *Pollo con almendras en salsa agridulce, con arroz de guarnición*
- 144 | *Quiche de brócoli y calabaza*
- 146 | *Quiche de sardinas, atún y anchoas*
- 148 | *Rollo de carne picada, relleno de queso, jamón y beicon*
- 152 | *Salsa de tomate a la italiana*

PONLE *barina*

- 156 | *Barritas de pan blanco básico*
- 158 | *Masa de pizza, muy facilita*
- 160 | *Masa quebrada o brisa*
- 162 | *Molletes de Antequera*
- 164 | *Ochíos salados de Úbeda*
- 166 | *Pan de molde integral*
- 168 | *Pan de Viena*
- 170 | *Pan judío, jalá o challah*
- 174 | *Pan naan o pan indio relleno de queso*
- 176 | *Panecillos de trigo con semillas*
- 178 | *Pebetes Argentinos*

LO MÁS *dulce*

- 182 | *Arroz con leche yaya Lucía*
- 184 | *Bizcocho de nata de María*
- 186 | *Bizcocho de zanahoria en cacerola*
- 188 | *Brioche de mascarpone*
- 190 | *Carrot cake, la mejor tarta de zanahoria*
- 194 | *Coca de cuarto, receta de Mallorca*
- 196 | *Cuajadas de chocolate*
- 198 | *Dónuts caseros*
- 202 | *El verdadero tiramisú italiano*
- 206 | *Flan cubano en olla rápida*
- 208 | *Pan de Dios, un clásico portugués*
- 210 | *Pannacotta con maracuyá*
- 212 | *Rolletes en sartén de Maritere*
- 214 | *Roscón de reyes, el definitivo*
- 218 | *Tarta de queso «La Viña»*
- 220 | *Tarta Guinness*

PARA *tu bebé*

- 226 | *Caldito de pollo casero*
- 228 | *Compota de manzana*
- 230 | *Compota de pera y manzana*
- 232 | *Papilla de avena con compota de manzana, pera y plátano*
- 234 | *Puré de calabaza y batata*
- 236 | *Puré de frutas, para las meriendas*
- 238 | *Puré de guisantes con judías*
- 240 | *Puré de pescado con verduras*
- 242 | *Puré de pollo/ave con verduras*



ROSA ARDÁ (Marín, 1974).

Gallega y enfermera de profesión, comenzó a publicar recetas en su blog en 2008. Lo hizo casi por casualidad y sin imaginar que el índice de **Velocidad Cuchara**[®] llegaría a convertirse en una guía indispensable para muchos amantes de Thermomix[®].

Pegada a su cámara junto a Clara, Camilo y Javier, retrata en su casa del centro de Madrid cada una de las recetas que prepara. Comparte sus experiencias fuera y dentro de la cocina con sus seguidores en sus redes sociales.

El grupo **Cocinar con Thermomix**[®] en **Facebook**, es un lugar obligado de consulta y participación para todos los aficionados al robot de cocina más popular del mundo. Y sus fotos y stories en **Instagram** llegan cada día a miles de personas.

Ahora publica su primer libro. Una colección con nuevas recetas para Thermomix[®] y otras muchas que, durante estos años, se han convertido en indispensables.

Rosa Ardá fue galardonada por Velocidad Cuchara[®] con el Premio Bitácoras al mejor blog gastronómico en 2017.



@velocidadcuchara



@rosaarda



/velocidadcuchara

y el grupo
**/groups/Cocinarcon
Thermomix**



La cocina carece de sentido si se convierte en una obligación y no disfrutas ni del momento ni del resultado. Comer es una necesidad. Cocinar es un placer que requiere mucho mimo y que resulta también un gesto de generosidad y agradecimiento hacia los demás.

En tus manos tienes un centenar de recetas variadas para Thermomix® que puedes preparar en la **TM31, TM5 y TM6**. Algunas originales, otras tradicionales transmitidas de padres a hijos o compartidas por amigos a los que les encanta cocinar. No encontrarás aquí cosas complicadas ni ingredientes imposibles. Este es un libro para divertirse, solo o acompañado. Porque ¿hay algo más divertido que ver a toda la familia o a los amigos trabajando en la cocina?

Además de nuevas recetas, en esta colección hemos incluido algunos de vuestros platos preferidos de **Velocidad Cuchara®**. Recetas que hemos revisado con mucho cariño para que salgan todavía mejor.

Un manual indispensable para cuando te preguntes *¿qué preparo hoy?* y que ahora toma forma en este primer libro. Espero que lo disfrutéis tanto como nosotros lo hemos hecho durante todos estos años junto a cada uno de vosotros.

VAMOS A
desayunar

BATIDO DE AVENA

con plátano y chocolate



RACIONES
2 vasos



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 minuto y 20 segundos



TIEMPO TOTAL
2 minutos

INGREDIENTES:

- 60 g de copos de avena
- 20 g de cacao puro Valor®
- 1 plátano maduro
- 4-6 dátiles deshuesados para endulzar -opcional-
- 500 g de leche de almendras

Para decorar

- ½ plátano cortado en rodajas, unas hojas de menta y un poco de chocolate rallado

PASOS A SEGUIR:

- 1** Pon en el vaso los copos de avena y el cacao y tritura **20 segundos en velocidad 5-10**.
- 2** Incorpora el plátano, los dátiles y la leche y mezcla **1 minuto en velocidad 5-10**.
- 3** Sirve en vasos o tarros —al gusto— y decora con unas rodajas de plátano, menta y chocolate rallado.

NOTA:

Si te gusta usar pajitas, usa de acero inoxidable, que son reutilizables y lavables. Nunca utilices desechables.



BATIDO DE MANGO

y fruta de la pasión



RACIONES
2 vasos



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 minuto



TIEMPO TOTAL
4 minutos

INGREDIENTES:

- 1 mango mediano maduro, pelado y sin hueso -unos 240 g-
- 2 frutas de la pasión, la pulpa interior
- 1 chorrito de zumo de limón
- 150 g de agua mineral
- 120 g de hielos
- Edulcorante -al gusto-

PASOS A SEGUIR:

- 1 Pon el mango en trozos en el vaso junto con la pulpa de la fruta de la pasión, el chorrito de limón, el agua y los hielos —si estos últimos son comprados, pásalos por agua previamente—. Tritura **1 minuto en velocidad 5-10**.
- 2 Comprueba el sabor. Si necesitase edulcorante agrégalo y vuelve a batir unos segundos. **Si quieres tu batido sin semillas, cuela la mezcla.** Está delicioso.

NOTAS:

Si usas frutas maduras, no será necesario añadir edulcorantes, de hacerlo, puedes probar con pasta de dátil, sirope de agave o arce, miel, azúcar moreno. Puedes tener las frutas previamente congeladas para preparar los batidos y que queden muy fresquitos. Haz tus mezclas y sustituye el agua por leche o bebidas vegetales, yogures, etc. Si quieres resultados cremosos, prueba batidos con mango, plátano, melocotón...



BIZCOCHO

de chocolate integral, sin azúcar



RACIONES
8 personas



TIEMPO DE PREPARACIÓN
8 minutos



TIEMPO TOTAL
45 minutos

INGREDIENTES:

- 3 huevos M, separadas las yemas de las claras
- Unas gotas de zumo de limón
- 100 g de aceite de oliva virgen extra o girasol
- 125 g de yogur natural o queso fresco batido
- 180-200 g de sirope de arce -puedes endulzar con pasta de dátiles en cantidad al gusto-
- 150 g de harina de trigo integral
- 30 g de cacao puro 100 %
- ½ sobre de levadura en polvo Royal® -8g-
- Ralladura de 1 naranja
- 60 g de almendras troceadas

PASOS A SEGUIR:

- 1 Pon en el vaso limpio las claras de huevo con unas gotas de zumo de limón y programa **6-7 minutos, 37 °C en velocidad 3 y medio**. Retira y reserva.
- 2 Pon en el vaso el resto de los ingredientes excepto las almendras y mezcla **15 segundos en velocidad 4**. Añade las almendras y mezcla. Vierte en un cuenco.
- 3 **Agrega poco a poco a las claras montadas** y mezcla con **movimientos envolventes** para conseguir una masa aireada.
- 4 Engrasa un molde y precalienta el horno a **160-170 °C con ventilador o calor arriba y abajo** e introduce el bizcocho **durante 25-30 minutos** o hasta que esté listo. Conseguirás un bizcocho húmedo y delicioso. No te pases de horneado para que la corteza no se reseque. Listo.

NOTA:

Para hacer la pasta de dátiles, pon en la Thermomix® 100 g de dátiles sin hueso, 150 g de agua —o al gusto— y tritura hasta obtener una pasta homogénea. Guarda en un tarro de cristal en la nevera.



CAFÉ DALGONA

con galletas amaretti



RACIONES
4 raciones



TIEMPO DE PREPARACIÓN
7 minutos



TIEMPO TOTAL
34 minutos

INGREDIENTES:

Para unas 38 galletas amaretti

- 300 g de azúcar blanquilla
- 250 g de harina de almendra
- 60 g de clara de huevo a temperatura ambiente
- Unas gotas de zumo de limón
- Azúcar glas para rebozar las galletas

Además

- Papel sulfurizado o papel de horno

Para el café dalgona Para la crema de café -para 4 vasitos de crema-

- 100 g de agua
- 2 cucharaditas de café soluble
- 25-40 g de azúcar o edulcorante -al gusto-

Para el resto del café

- Leche caliente, fría o con hielo para los vasos

PASOS A SEGUIR:

- 1 Para las galletas amaretti:** Mezcla en un **cuenco el azúcar con la harina de almendras**. Pon en el vaso **la mariposa**, vierte **las claras** a temperatura ambiente con las gotas de limón y mezcla **3 minutos, 37 °C, velocidad 3 y medio**. Retira la mariposa.
- 2** Incorpora la mezcla de harina de almendra y azúcar y **mezcla 15-20 segundos en velocidad 6**. Forma bolitas con la ayuda de una cuchara. Aplástalas ligeramente, reboza en azúcar glas y ponlas sobre un papel de horno.
- 3 Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo** y cuando alcance la temperatura, hornea tus galletas amaretti unos **10 minutos a 180 °C hasta que craquelen** —no dejes que se cocinen mucho o quedarán duras al enfriar—. Retira a una rejilla. Reserva.
- 4 Para la espuma de café Dalgona:** Pon en el vaso limpio la mariposa con el agua, las 2 cucharaditas de café soluble y el edulcorante y programa **3 minutos, 37 °C en velocidad 3 y medio**.
- 5 Llena 2/3 de los vasos** —hasta 4 vasitos— **con leche caliente o fría**, agrega el azúcar —a tu gusto— y termina con la espuma. Listo.

NOTAS:

Las galletas amaretti son galletas de almendra muy típicas en Italia y se toman con el café. Para potenciar el sabor puedes agregar unas gotas de almendra amarga o amaretto. En Galicia tenemos los almendrados de Allariz que se cocinan sobre una oblea, son muy parecidos, ambos llevan azúcar, almendra y clara de huevo.

