

30 recetas

RECETARIO PARA COOK 'N' MIX



Crema de coliflor y puerro	2
Crema de tomate, chile y albahaca	5
Crema de champiñones	7
Puré de zanahorias y cilantro	8
Crema de patata y puerro	11
Puré de guisantes con jamón	12
Crema de brécol y queso Stilton	15
Puré de remolacha	17
Puré de espinacas y zanahorias	19
Puré de calabaza moscada	20
Sopa de pollo y ñoquis	23
Sopa de alubias picante	25
Sopa de repollo agri dulce	26
Sopa de verduras mediterránea	28
Sopa de pollo con arroz	31
Sopa de pollo con garbanzos	32
Sopa de verduras	34
Sopa de boniato con pimiento rojo	36
Sopa de raíces con tropezones	39
Sopa de tomate rústica	40
Compota de manzana y canela	43
Compota de fresa, arándano y frambuesa	44
Compota de melocotón	47
Compota de ruibarbo con jengibre	48
Compota de naranja con especias	51
"Smoothie" de fresa	52
"Smoothie" de plátano	54
"Smoothie" verde	57
Batido de vainilla	58
"Smoothie" de piña y naranja	61



INGREDIENTES

4 raciones

50 g de mantequilla

1 puerro

1 cebolla finamente
picada

1 diente de ajo
finamente picado

800 g de flores de coliflor
cortadas en trozos
grandes

1 litro de caldo

de pollo caliente

250 ml de crème double
(crema agria con
contenido graso del 40 %
al 55 %)

2 cucharadas de aceite
de oliva virgen extra

CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO

› Pique el puerro, la cebolla, el ajo y la coliflor e introdúzcalos en el aparato.

› Añada 1 litro de caldo de pollo caliente.

› Añada la mantequilla y las 2 cucharadas de aceite de oliva.

› Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.

› Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.

› Añada los 200 ml de crème double y mézclelo todo.

› Condimente con sal y pimienta negra recién molida y vuelva a mezclarlo todo.

› Sirva la crema con un poco de crème double y unas gotas de aceite de oliva.





Pureed Soup

INGREDIENTES

4 raciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1-2 cucharaditas de chiles secos picados
- 400 g de tomates pera
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 800 ml de agua
- 1 cucharadita de edulcorante en polvo
- 3 cucharadas de albahaca
- 10 g de crème fraîche (crema agria)
- ½ cucharadita de sal

CREMA DE TOMATE, CHILE Y ALBAHACA

- › Pique la cebolla y el ajo e introdúzcalos en el aparato con 1 cucharada de aceite de oliva.
- › Añada los chiles, los tomates y 800 ml de agua.
- › Condimente con sal, pimienta y edulcorante.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Añada la albahaca y la crème fraîche y mézclelo todo hasta que quede cremoso.
- › Sirva la crema con albahaca fresca.



INGREDIENTES

3 raciones

- 25 g de mantequilla
- 1 cebolla grande finamente picada
- 1 pimiento verde finamente picado
- 1 puerro mediano finamente picado
- 1-2 dientes de ajo prensados
- 300 g de champiñones laminados
- 2 cucharadas de harina
- 450 ml de caldo de verduras
- 450 ml de leche
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado

CREMA DE CHAMPIÑONES

- › Pique la cebolla, el pimiento y el puerro e introdúzcalos en el aparato.
- › Añada la mantequilla, el ajo prensado y los champiñones.
- › Incorpore la harina, remueva y añada el caldo por tandas y removiendo bien.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Añada la leche y el perejil picado y condimente con sal y pimienta negra recién molida al gusto.
- › Sirva la crema con el tomillo picado por encima.



INGREDIENTES

4 raciones
1 cucharada de aceite
vegetal
1 cebollas cortadas
en rodajas
450 g de zanahorias
cortadas en rodajas
1 cucharadita de
cilantro molido
1,2 litros de caldo
de verduras
1 manojo de cilantro
fresco picado en trozos
grandes



PURÉ DE ZANAHO- RIAS Y CILANTRO

- › Corte la cebolla y las zanahorias en rodajas e introdúzcalas en el aparato.
- › Añada el cilantro molido y $\frac{3}{4}$ partes del cilantro fresco y, a continuación, el caldo de verduras y el aceite vegetal.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Sirva el puré con cilantro fresco por encima.





Pureed Soup

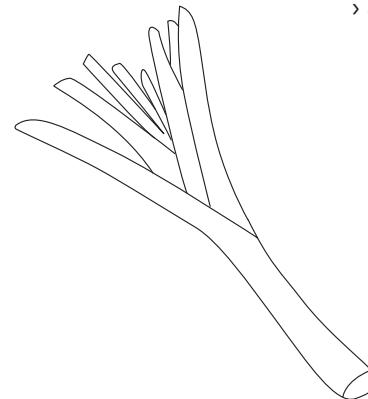
INGREDIENTES

2 raciones

2 cucharadas de
mantequilla derretida
3 puerros medianos cor-
tados en rodajas finas
250 ml de agua hirviendo
1 pastilla de caldo de
pollo con bajo
contenido de sal
3 patatas medianas
cortadas en dados
3 zanahorias medianas
cortadas en rodajas finas
½ cucharadita de
mejorana seca
½ cucharadita de
tomillo seco
½ cucharadita de
pimienta
500 ml de leche semides-
natada
Picatostes de pan para
decorar

CREMA DE PATATA Y PUERRO

- › Introduzca la mantequilla derretida y el puerro en el aparato.
- › Añada el agua, la leche, la pastilla de caldo, las patatas, las zanahorias, la mejorana, el tomillo y la pimienta.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Sirva la crema con los picatostes de pan por encima.



INGREDIENTES

4 raciones

2 cucharadas de
aceite de oliva

1 ½ cebolla cortada
en rodajas

10 lonchas de beicon
fritas y picadas

2 dientes de ajo picados
600 g de guisantes

congelados ya
descongelados y una
pequeña cantidad para
decorar

600 ml de caldo de
verduras caliente
Jamón curado
para decorar

PURÉ DE GUISANTES CON JAMÓN

- › Introduzca el aceite, las cebollas y el beicon frito en el aparato.
- › Añada el ajo, los guisantes y el caldo de verduras.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Para servir el puré, añada unos pocos guisantes y el jamón curado por encima.





Pureed Soup

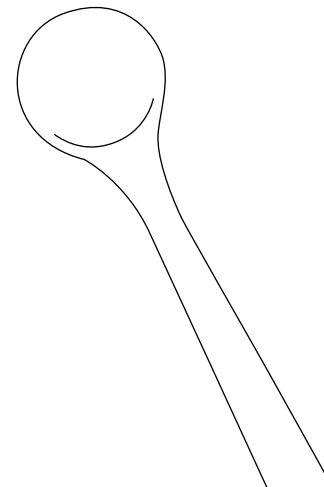
INGREDIENTES

2 raciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 55 g de queso Stilton
- ½ cucharada de mantequilla
- ½ cebolla grande picada
- 1 diente de ajo picado
- 250 g de brécol (flores y tallo) picado
- 300 ml de caldo de pollo caliente
- Sal y pimienta negra
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de crème double (crema agria con contenido graso del 40 % al 55 %)
- Picatostes de pan para decorar

CREMA DE BRÉCOL Y QUESO STILTON

- › Introduzca el aceite y la mantequilla con el ajo y las cebollas en el aparato.
- › Añada los trozos de brécol y el caldo de pollo caliente y mézclelo todo bien.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Condimente con sal y pimienta negra recién molida.
- › Mezcle la yema del huevo y la crème double en un recipiente y añádalas a la crema caliente.
- › Desmigue el Stilton sobre la crema caliente y sírvala con picatostes de pan por encima.





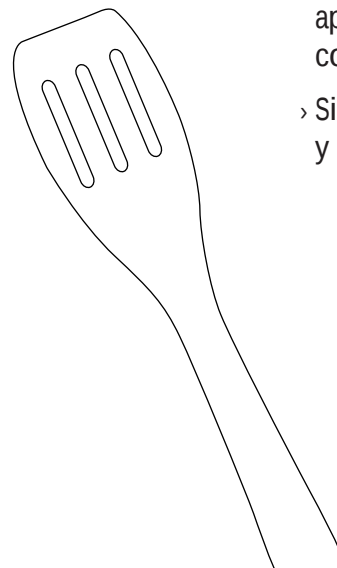
Pureed Soup

INGREDIENTES

4 raciones
3 cucharadas de
aceite de oliva
1 cebolla grande picada
3 dientes de ajo picados
8 remolachas medianas
peladas y picadas
1 litro de caldo de carne
Sal y pimienta negra
recién molida
Crème double (crema
agria con contenido graso
del 40 % al 55 %) para
decorar
Semillas variadas para
decorar

PURÉ DE REMOLACHA

- › Pique la cebolla y el ajo e introdúzcalos en el aparato con el aceite de oliva.
- › Añada las remolachas y el caldo, remuévalo todo y condimente con sal y pimienta.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Sirva el puré con un poco de crème double y unas semillas.





Pureed Soup

INGREDIENTES

2 raciones
200 g de espinacas
2 zanahorias cortadas
en dados
3 dientes de ajo picados
700 ml de caldo de
verduras
30 g de queso Cheddar
1 cebolla picada
3 guindillas secas
Sal y pimienta

PURÉ DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS

- › Pique las zanahorias, las cebollas y el ajo e introdúzcalos en el aparato con las espinacas.
- › Añada los 700 ml de caldo de verduras, las guindillas y el queso Cheddar.
- › Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Sirva el puré con picatostes de pan por encima.



INGREDIENTES

2 raciones

1/2 calabaza moscada
troceada

2 zanahorias cortadas
en dados

2 cebollas cortadas en
dados

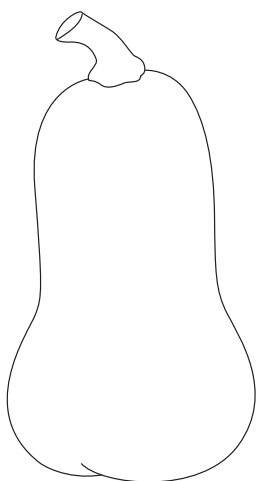
1 litro de caldo de
verduras

1 cucharadita de
mezcla de hierbas

1 pizca de sal y pimienta

Dados de beicon
para decorar

Crème double (crema
agria con contenido graso
del 40 % al 55 %) para
decorar



PURÉ DE CALABAZA MOSCADA

› Pique la calabaza moscada, las zanahorias y las cebollas e introdúzcalas en el aparato.

› Añada 1 cucharadita de mezcla de hierbas, el caldo de verduras y condimente con sal y pimienta.

› Pulse el botón MODE. El indicador luminoso del programa PUREED SOUP parpadeará. A continuación, pulse el botón START/STOP.

› Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 21 minutos, el aparato comienza a pitar.

› Sirva el puré con los dados de beicon y un poco de crème double por encima.



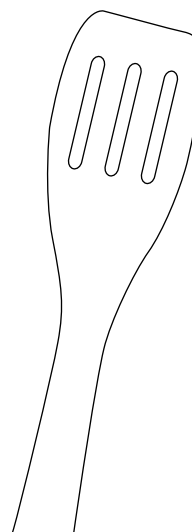
INGREDIENTES

4 raciones

2 cebollas cortadas en rodajas
2 tallos de apio muy picados
2 patatas peladas y cortadas en daditos
25 g de harina
1,2 litros de caldo de pollo
250 g de ñoquis cocidos
450 g de pollo ya cocinado en tiras
1 cucharada de perejil fresco muy picado
Sal y pimienta negra recién molida

SOPA DE POLLO Y ÑOQUIS

- › Pique las cebollas, el apio y las zanahorias e introdúzcalos en el aparato.
- › Incorpore la harina mientras remueve, añada el caldo de pollo y remuévalo todo bien.
- › A continuación, añada el pollo ya cocinado y los ñoquis.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Condimente con sal y pimienta negra recién molida al gusto.
- › Añada el perejil a la sopa y sírvala.





Chunky Soup

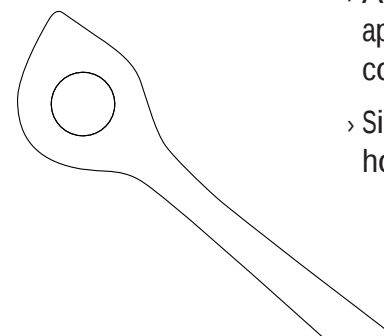
INGREDIENTES

4 raciones

- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 patata picada
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo prensados
- 1 pimiento rojo cortado en dados
- 2 tallos de apio picados
- 75 g de chorizo ya cocinado cortado en dados
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 450 ml de caldo de verduras
- 200 g de tomates en conserva picados
- Sal
- 400 g de alubias rojas cocidas (de lata)
- Pan blanco crujiente para acompañar
- Pimienta
- 1 cucharadita de albahaca picada

SOPA DE ALUBIAS PICANTE

- › Introduzca la cebolla, el ajo y la mantequilla derretida en el aparato.
- › Añada el pimiento, el apio y la patata y, a continuación, el chorizo, el concentrado de tomate, el caldo, la albahaca fresca y los tomates picados, remuévalo todo y condimente con sal y pimienta.
- › Añada las alubias cocidas y mézclelo todo bien.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Sirva la sopa con pan crujiente y con unas hojas de albahaca por encima.



INGREDIENTES

1 ración

- 1 patata pequeña pelada
y cortada en dados
- 250 ml de caldo de
verduras caliente
- ½ repollo picado
- 1 vaso de vino blanco
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada de vinagre
de vino blanco
- 1 cucharadita de miel

SOPA DE REPOLLO AGRIDULCE

- › Introduzca la patata, el caldo de verduras,
el repollo y el vino blanco en el aparato.
- › Añada el comino y el vinagre de vino
blanco.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta
que parpadee el indicador luminoso del
programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras
aproximadamente 28 minutos, el aparato
comienza a pitar.
- › Sirva la sopa con unas gotas de miel por
encima.



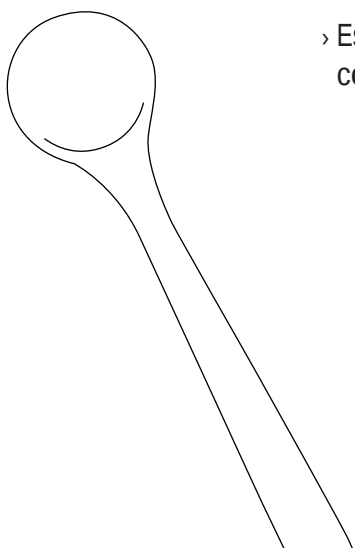
INGREDIENTES

6 raciones

1 cucharadita de sal
1 litro de caldo de pollo
200 g de cebolla roja
cortada en rodajas
200 g de calabacín
200 g de pimiento rojo
100 g de patatas
Perejil picado

SOPA DE VERDURAS MEDITERRÁNEA

- › Introduzca las verduras picadas junto a la sal y el caldo de pollo en el aparato.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Espolvoree el perejil picado y sirva la sopa con pan del día.

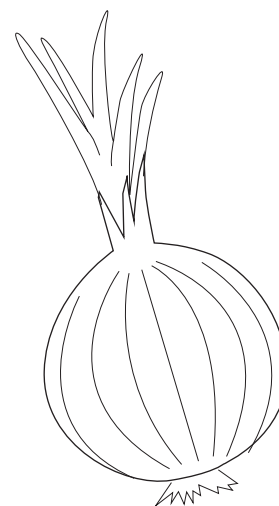


INGREDIENTES

4 raciones
1 cebolla pequeña
1 tallo de apio
375 ml de caldo de
pollo caliente
225 g de verduras
variadas congeladas
85 ml de salsa picante
175 g de pollo
ya cocinado
100 g de arroz blanco
cocido
500 ml de agua

SOPA DE POLLO CON ARROZ

- › Introduzca el caldo de pollo caliente y el pollo en el aparato.
- › Añada la verdura congelada troceada, el agua, el apio picado, la salsa picante y la cebolla finamente picada.
- › A continuación, añada el arroz y mézclelo todo bien.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.



INGREDIENTES

2 raciones

200 g de garbanzos
(precocidos y envasados)

800 ml de caldo de pollo

250 g de pollo
(ya cocinado y cortado
en dados)

1 vaso de vino tinto

405 g de tomates
en conserva

1 cucharadita de romero

4-5 dientes de ajo

2 zanahorias
(cortadas finamente en
juliana)

3 cabezas de brécol
(en trocitos)

1 cebolla

1 cucharada de
aceite de oliva

SOPA DE POLLO CON GARBANZOS

› Introduzca el caldo de pollo, el romero, las zanahorias y el brécol en el aparato.

› Añada la cebolla, el aceite, el ajo, el vino y los tomates.

› Añada los garbanzos precocidos y el pollo ya cocinado.

› Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.

› Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.

› Sirva la sopa con unas cuantas gotas de aceite de oliva.



INGREDIENTES

2 raciones

50 g de cebollas picadas

2 dientes de ajo picados

200 g de calabacín

en rodajas

½ zanahoria mediana

en rodajas

75 g de tomates cortados

en dados o en rodajas

1 cucharada de perejil

fresco muy picado

200 g de garrotones

(cocidos)

½ cucharadita de

pimienta

500 ml de caldo de pollo

2 cucharaditas de

cebollino finamente

picado



SOPA DE VERDURAS

› Pique la cebolla y el ajo e introdúzcalos en el aparato.

› Añada el resto de los ingredientes (excepto los garrotones y el cebollino).

› Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.

A continuación, pulse el botón START/STOP.

› Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.

› Añada los garrotones y sirva la sopa con el cebollino por encima.



INGREDIENTES

4 raciones

4 boniatos

3 pimientos rojos

1 cebolla grande blanca

1 chile rojo pequeño

finamente picado

2 dientes de ajo

2 cucharaditas de

pimentón

1 cucharadita de comino

Sal y pimienta para

condimentar

500 ml de caldo de

verdura

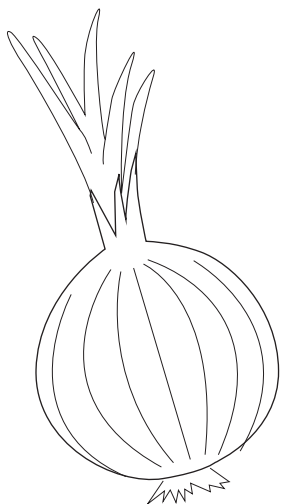
100 ml de crème double

(crema agria con

contenido graso

del 40 % al 55 %)

55 g de mantequilla



SOPA DE BONIATO CON PIMIENTO ROJO

- › Pique los boniatos, los pimientos y las cebollas e introdúzcalos en el aparato.
- › Añada el chile picado, los dientes de ajo cortados en láminas y la mantequilla.
- › Añada el pimentón y el comino y mézclelo todo con los 500 ml de caldo de verduras.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Condimente con sal y pimienta, añada la crème double y mézclelo todo bien.



INGREDIENTES

4 raciones

1 colinabo mediano
(500 g)

2 zanahorias medianas

1 chirivía mediana

1 cebolla grande

2 cucharadas de aceite
de oliva

2 dientes de ajo picados

1 litro de caldo de
verduras caliente

400 g de garrotones en
lata aclarados y
escurridos

½ cucharadita de romero
Sal y pimienta
negra molida

SOPA DE RAÍCES CON TROPEZONES

- › Corte el colinabo, las zanahorias, la chirivía y la cebolla en trozos pequeños e introdúzcalos en el aparato con 2 cucharadas de aceite de oliva.
- › Añada el ajo, el caldo de verduras caliente, los garrotones y el romero.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.
- › Sirva la sopa con pan crujiente.

INGREDIENTES

4 raciones

1 cebolla picada

1 zanahoria cortada en dados

2 dientes de ajo

1 kg de tomates picados

1 litro de caldo de verduras caliente

1 cucharada de tomates deshidratados en aceite

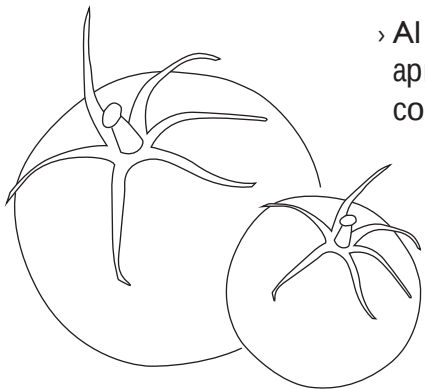
1 pizca de azúcar

2 cucharadas de aceite de oliva

Albahaca fresca para decorar

SOPA DE TOMATE RÚSTICA

- › Corte la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo en trozos pequeños e introdúzcalos en el aparato con 2 cucharadas de aceite de oliva.
- › Añada el caldo de verduras caliente, los tomates, una pizca de azúcar y los tomates deshidratados picados.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa CHUNKY SOUP.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción, tras aproximadamente 28 minutos, el aparato comienza a pitar.



INGREDIENTES

1 kg de manzanas
para cocinar
50 ml de agua
6 cucharadas de azúcar
½ cucharadita de canela

COMPOTA DE MANZANA Y CANELA

- › Vierta el agua en el aparato.
- › Corte las manzanas ya peladas en trozos pequeños e introdúzcalos en el aparato.
- › Añada 6 cucharadas de azúcar y ½ cucharadita de canela.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa COMPOTE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción (aproximadamente 13 minutos), el aparato comienza a pitar.
- › Sirva la compota con muesli para disfrutar de un delicioso desayuno.

INGREDIENTES

200 g de fresas
200 g de arándanos
200 g de frambuesas
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de
esencia de vainilla
100 ml de agua

COMPOTA DE FRESA, ARÁNDANO Y FRAMBUESA

- › Vierta el agua en el aparato.
- › Corte las fresas en trozos grandes de 2 cm e introdúzcalas en el aparato.
- › Añada los arándanos y las frambuesas.
- › Añada 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa COMPOTE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción (aproximadamente 13 minutos), el aparato comienza a pitar.
- › Sirva la compota con helado de vainilla.

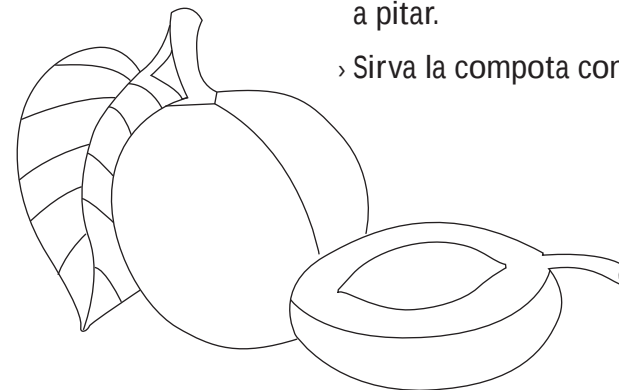


INGREDIENTES

2 kg de melocotones
1 limón (solo el zumo)
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de
esencia de vainilla

COMPOTA DE MELOCOTÓN

- › Deshuese los melocotones y córtelos en trozos pequeños.
- › Introduzca los melocotones, el zumo de limón, 2 cucharadas de miel y 1 cucharadita de esencia de vainilla en el aparato.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa COMPOTE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción (aproximadamente 13 minutos), el aparato comienza a pitar.
- › Sirva la compota con yogur griego.



INGREDIENTES

500 g de ruibarbo
100 g de azúcar
100 ml de agua
1 pequeño trozo de
jengibre fresco (1 cm)
(rallado)

COMPOTA DE RUIBARBO CON JENGIBRE

- › Vierta el agua en el aparato.
- › Corte el ruibarbo en trozos pequeños y añádalos.
- › Añada los 100 g de azúcar y el jengibre rallado y mézclelo todo bien.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa COMPOTE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción (aproximadamente 13 minutos), el aparato comienza a pitar.
- › Si la compota es demasiado espesa, añada un poco de agua hirviendo y remueva bien.
- › Esta compota está riquísima con nata batida o salsa de vainilla.





Compote

INGREDIENTES

1,5 kg de naranjas
1 cucharadita de pimienta
de Jamaica
100 ml de zumo
de naranja
3 cucharadas de azúcar
moreno
½ cucharadita de canela

COMPOTA DE NARANJA CON ESPECIAS

- › Pele las naranjas, corte los gajos en trozos e introdúzcalos en el aparato.
- › Añada 1 cucharadita de pimienta de Jamaica, ½ cucharadita de canela y 100 ml de zumo de naranja y mézclelo todo bien con el azúcar moreno.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa COMPOTE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Al finalizar el tiempo de cocción (aproximadamente 13 minutos), el aparato comienza a pitar.

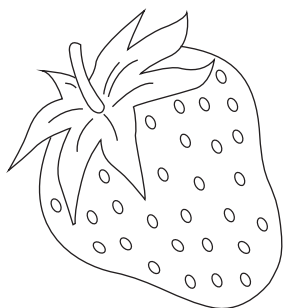


INGREDIENTES

500 g de fresas maduras
4 plátanos
400 g de yogur natural
250 ml de zumo de
naranja recién exprimido
2 cucharadas de azúcar

"SMOOTHIE" DE FRESA

- › Corte las fresas por la mitad e introdúzcalas en el aparato.
- › Pele los plátanos, córtelos en trocitos e introdúzcalos en el aparato con el yogur, el zumo de naranja y las 2 cucharadas de azúcar.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa SMOOTHIE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Cuando el "smoothie" está listo (tras unos 2 minutos), el aparato comienza a pitar.

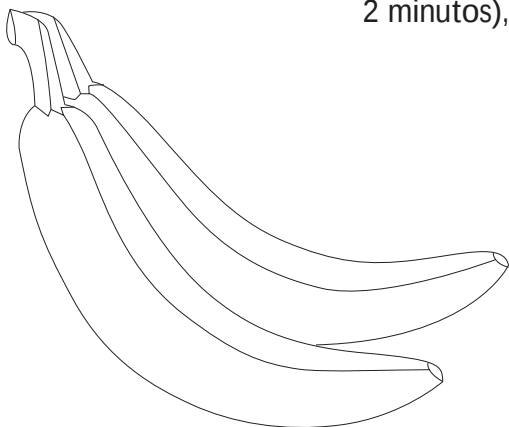


INGREDIENTES

4 plátanos
550 ml de leche
semidesnatada
(opcionalmente, 550 ml
de leche de soja o de
almendra)
8 cucharadas de agua
4 cucharadas de
azúcar moreno
16 cubitos de hielo
(picados)

"SMOOTHIE" DE PLÁTANO

- › Pele los plátanos, córtelos en trozos pequeños e introdúzcalos en el aparato.
- › Añada el agua, la leche, el azúcar moreno y los cubitos de hielo (picados).
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa SMOOTHIE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Cuando el "smoothie" está listo (tras unos 2 minutos), el aparato comienza a pitar.





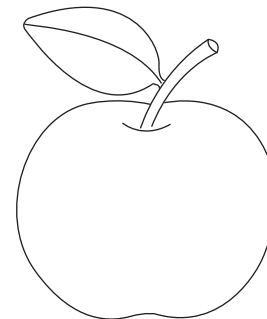
Smoothie

INGREDIENTES

4 plátanos cortados
en rodajas
600 g de uvas
600 g de yogur de vainilla
2 manzanas descorazona-
das y picadas
200 g de hojas de
espinaca frescas

"SMOOTHIE" VERDE

- › Pele los plátanos, córtelos en trozos pequeños e introdúzcalos en el aparato.
- › Corte las uvas por la mitad e introdúzcalas en el aparato con las manzanas descorazonadas y picadas.
- › A continuación, añada el yogur de vainilla y las hojas de espinaca.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa SMOOTHIE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Cuando el "smoothie" está listo (tras unos 2 minutos), el aparato comienza a pitar.



INGREDIENTES

1 litro de leche
750 ml de helado de
vainilla
2 vainas de vainilla

BATIDO DE VAINILLA

- › Vierta la leche en el aparato.
- › Añada el helado de vainilla en varias porciones.
- › Corte longitudinalmente las vainas de vainilla y raspe los granos de vainilla.
- › Añada los granos de vainilla en el aparato.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa SMOOTHIE.
A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Cuando el batido está listo (tras unos 2 minutos), el aparato comienza a pitar.



INGREDIENTES

500 g de trozos de piña
3 zanahorias
3 naranjas peladas
300 ml de agua

"SMOOTHIE" DE PIÑA Y NARANJA

- › Pele las zanahorias y las naranjas, córtelas e introdúzcalas en el aparato.
- › Añada el agua y los trozos de piña.
- › Pulse repetidamente el botón MODE hasta que parpadee el indicador luminoso del programa SMOOTHIE. A continuación, pulse el botón START/STOP.
- › Cuando el "smoothie" está listo (tras unos 2 minutos), el aparato comienza a pitar.



Derechos de las fotografías

Embalaje, portada: © tashka2000/www.fotolia.com
Pág. 1, 44 : © Dmitry Ersler/www.fotolia.com
Pág. 5, 51, 61: © egorxfi/www.fotolia.com
Pág. 8, 19: © Nomad_Soul/www.fotolia.com
Pág. 12, 32: © Soyka/www.fotolia.com
Pág. 43: © Kesu/www.fotolia.com
Pág. 48: © Irochka/www.fotolia.com
Pág. 55: © lecić/www.fotolia.com
Pág. 58: © Christian Fischer/www.fotolia.com
Pág. 59: © HandmadePictures/www.fotolia.com
Pág. 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22,
24, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 45,
46, 49, 50, 53, 56, 60:
© www.maryannemadden.com

Indicación:

Las ilustraciones de este recetario son orientativas, por lo que el resultado puede variar según el nivel de madurez o el tipo de verdura/fruta.

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
ALEMANIA
www.kompernass.com