

# Semifrío de membrillo

⌚ Tiempo de preparación: 30 min  
Tiempo de espera: 8 h  
Tiempo total: 8 h 30 min

## INGREDIENTES (para 10 raciones)

200 g de azúcar  
50 g de agua  
3 claras de huevo  
2 - 3 gotas de zumo de limón  
250 g de nata para montar  
(con mínimo 35% de grasa)  
50 g de Philadelphia  
400 g de dulce de membrillo  
100 g de queso manchego  
congelado  
Frutos secos variados  
(nueces, avellanas, almendras,  
piñones tostados, etc.)

- 1 Ponga en el vaso el azúcar y el agua y programe **10 min/Varoma/vel 2** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación. Retire del vaso y reserve.
- 2 Sin lavar el vaso, **coloque la mariposa** en las cuchillas e incorpore las claras y el zumo de limón. Programe **3 min/vel 3½**.
- 3 Programe **5 min/vel 3½** y vaya incorporando el almibar reservado y caliente a hilo fino por el bocal. Retire el merengue italiano a un bol y deje enfriar.
- 4 Mientras tanto, lave el vaso para enfriarlo bien. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga la nata con el queso y programe **vel 3½** hasta que haya montado. Retire a un bol y reserve en el frigorífico.
- 5 Ponga 200 g de dulce de membrillo en el vaso y triture **10 seg/vel progresiva 5-10**.
- 6 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, agregue el merengue reservado y mezcle **5 seg/vel 2½**.
- 7 Añada la nata montada y mezcle **5 seg/vel 2½**. Vierta la mezcla en un molde tipo *cake* de 1,5 litros de capacidad. Con la espátula, nivele la superficie y añada el membrillo restante cortado en trozos. Meta en el congelador durante un mínimo de 8 horas.
- 8 Ralle el queso congelado **10 seg/vel progresiva 5-10**. Desmolde el semifrío y sirva espolvoreado con el queso y acompañado con los frutos secos variados.

### ACCESORIOS ÚTILES:

Molde de 1,5 litros de capacidad.

### Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 330 kcal / 1.381 kJ | Proteínas: 6,55 g | Hidratos de carbono: 42,37 g | Grasas: 14,97 g



## ¿SÓLO PARA UNTAR? TARTA DE QUESO PHILADELPHIA ¡DIFRÚTALA!



Más de **600 recetas** en  
**PHILADELPHIA.ES**



La mejor de nosotros para su familia



## Taller de Dieta Mediterránea con Thermomix® y PHILADELPHIA



Mundo  
Thermomix

Con la colaboración especial de

COMPAC  
encimeras



# Taco de atún marinado sobre cama de acelgas

⌚ Tiempo de preparación: 10 min  
Tiempo de espera: 30 min  
Tiempo total: 1 h

## INGREDIENTES (para 4 raciones)

Sal  
Pimienta molida  
4 tacos de atún de 150 - 200 g  
c/u sin piel ni espinas  
4 lonchas de beicon curado  
y ahumado  
70 g de vinagre de Jerez  
140 g de aceite de oliva  
virgen extra  
1 cucharada de tomillo seco  
1 cucharada de pimentón  
2 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
400 g de hojas de acelga  
200 g de vino blanco

- 1 Salpimiente el atún, enrolle una loncha de beicon alrededor de cada taco y ate con hilo de cocina. Ponga los tacos de atún en un recipiente hermético y reserve.
- 2 Ponga en el vaso el vinagre, el aceite, el tomillo, el pimentón, los ajos y un poco de sal y programe **5 seg/vel 7**. Vierta el aliño obtenido sobre el atún y añada el laurel. Reserve en el frigorífico para que se marine durante un mínimo de 30 minutos.
- 3 Ponga cada taco de atún escurrido sobre un trozo de hoja de acelga y colóquelo en el recipiente Varoma. Suba los bordes de las hojas para dejar libres algunos orificios de la base y que circule bien el vapor.
- 4 Vierta en el vaso el líquido de la marinada con el laurel y añada el vino. Introduzca el cestillo con las acelgas restantes troceadas. Sitúe el Varoma en su posición y programe **17 min/Varoma/vel 1**.
- 5 Ponga las acelgas en la fuente de servir, coloque los trozos de atún encima (retirando el hilo) y riegue con la salsa del vaso. Sirva inmediatamente.

**SUGERENCIA:** Puede reducir la salsa **5 min/Varoma/vel 2** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

**VARIANTE:** Puede utilizar bonito.

**ACCESORIOS ÚTILES:** Hilo de cocina, recipiente hermético.

### Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 362 kcal / 1.514 kJ | Proteínas: 43,65 g | Hidratos de carbono: 2,44 g | Grasas: 19,32 g



# Crema con rape y gambas

⌚ Tiempo de preparación: 30 min  
Tiempo total: 30 min

## INGREDIENTES (para 6 raciones)

500 g de gambas arroceras  
peladas (reserve las cáscaras)  
450-500 g de cola de rape  
sin piel cortada en dados  
(reserve el hueso)  
1000 g de agua 1 zanahoria  
pelada cortada en trozos  
(aprox. 70 g)  
1 puerro (sólo la parte blanca)  
cortado en rodajas (aprox. 60 g)  
3 dientes de ajo  
50 g de aceite de oliva  
virgen extra  
50 g de brandy  
200 g de tomate triturado  
(natural o en conserva)  
1 cucharada de arroz de  
grano redondo  
1 pellizco de azafrán  
1 cubito de caldo de pescado  
o 1 cucharadita de sal  
8 gotas de tabasco (opcional)

- 1 Ponga en el vaso las cáscaras de las gambas, el hueso de rape partido en trozos y 500 g de agua y programe **7 min/100°/vel 1**. Cuele el *fumet* con el cestillo sobre un bol y resérvelo. Deseche las cáscaras.
- 2 Aclare el vaso. Ponga la zanahoria, el puerro y los ajos y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.
- 3 Vierta el aceite y rehogue **6 min/Varoma/vel 1**.
- 4 Añada el *brandy* y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.
- 5 Incorpore el tomate y el arroz y programe **5 min/Varoma/vel 1**.
- 6 Agregue el azafrán, el cubito de caldo y el *fumet* reservado y programe **6 min/100°/vel 1**.
- 7 Añada un poco del agua restante para bajar la temperatura y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.
- 8 Incorpore el resto de agua y programe **4 min/100°/vel 1**.
- 9 Añada los cuerpos de las gambas, el rape y el tabasco y programe **1 min/100°/vel 1**. Vuelque en una sopera y sirva bien caliente.

**SUGERENCIA:** Puede utilizar rape y gambas congeladas.

### Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 170 kcal / 711 kJ | Proteínas: 15,63 g | Hidratos de carbono: 5,69 g | Grasas: 9,42 g



# Ensalada templada de garbanzos, pimientos rojos y pollo

⌚ Tiempo de preparación: 5 min  
Tiempo total: 20 min

## INGREDIENTES (para 4 raciones)

5 - 6 ramitas de perejil fresco  
limpio y seco (sólo las hojas)  
2 dientes de ajo  
30 g de zumo de limón  
20 g de mostaza de Dijon  
suave  
100 g de aceite de oliva  
virgen extra  
300 g de agua  
500 g de pimiento rojo sin  
piel ni pepitas, cortado  
en tiras  
400 g de filetes de pollo  
finos cortados en tiras  
Sal  
Pimienta recién molida  
1 bote de garbanzos cocidos  
100 g de espinacas frescas  
100 g de tomates cherry  
30 g de almendras fritas  
(para decorar)

- 1 Con el vaso seco, pique el perejil **5 seg/vel 7**. Retire la mitad a un bol y reserve.
- 2 Agregue los ajos y programe **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- 3 Añada el zumo de limón, la mostaza y 50 g de aceite de oliva. Programe **20 seg/vel progresiva 5-10**. Retire la vinagreta a un bol y reserve.
- 4 Sin lavar el vaso, vierta el agua e introduzca el cestillo con los pimientos. Coloque en el recipiente Varoma el pollo aderezado con sal, pimienta y los 50 g de aceite restantes y ponga los garbanzos en la bandeja Varoma. Tape el Varoma, sitúelo en su posición y programe **17 min/Varoma/vel 3**.
- 5 Coloque en una fuente por capas las espinacas frescas, los garbanzos, los pimientos y el pollo. Añada los tomates *cherry* partidos por la mitad, espolvoree con sal y pimienta, riegue con la vinagreta y decore con el perejil reservado y las almendras.

**VARIANTE:** Puede usar pechuga de pavo deshuesada en vez de pollo, y si quiere un plato de cuaresma utilice bacalao.

### Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 447 kcal / 1.867 kJ | Proteínas: 35,47 g | Hidratos de carbono: 26,50 g | Grasas: 22,10 g



# Fougasse de aceitunas y chorizo

⌚ Tiempo de preparación: 15 min  
Tiempo de espera: 45 min  
Tiempo de horno: 20-25 min  
Tiempo total: 1 h 20 min

## INGREDIENTES (para 10 raciones)

25 g de levadura prensada fresca o  
1 ½ cucharadita de levadura de  
panadería deshidratada  
300 g de leche desnatada  
1 cucharadita de azúcar  
500 g de harina de fuerza  
50 g de agua  
40 g de aceite de oliva virgen extra  
(y un poco más para pintar)  
½ cucharadita de sal  
70 g de aceitunas negras sin hueso  
70 g de aceitunas verdes sin hueso  
100 g de chorizo fresco sin piel  
desmenuzado  
1 ramita de hierbas frescas (tomillo,  
romero u orégano), sólo las hojas

### Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 292 kcal / 1.220 kJ | Proteínas: 8,97 g  
Hidratos de carbono: 40,05 g | Grasas: 10,64 g

- 1 Ponga en el vaso la levadura desmenuzada, la leche y el azúcar y programe **2 min/37°/vel 2**.
- 2 Añada la harina, el agua, el aceite, la sal, las aceitunas, el chorizo y el tomillo. Amase **5 min/vel 1**. Deje reposar en el vaso durante 30 minutos o hasta que levante el cubilete.
- 3 Retire la masa del vaso, forme una bola, colóquela en la bandeja de horno forrada con papel de hornear y aplástela dándole forma de corazón hasta que tenga un grosor de 1,5 cm. Pinte la superficie con aceite y, con unas tijeras, haga unos cortes retirando un poco de masa para que queden los huecos. Rocíe con agua utilizando un pulverizador. Deje reposar 15 minutos en un sitio cálido libre de corrientes de aire.
- 4 **Pre caliente el horno a 230°.**
- 5 Hornee durante 20-25 minutos.

**SUGERENCIA:** Puede poner la mitad de la harina de tipo integral, pero necesitará más tiempo de reposo.

**ACCESORIOS ÚTILES:** Bandeja de horno, papel de hornear, tijeras, pulverizador.



# Asiático

⌚ Tiempo de preparación: 10 min  
Tiempo total: 10 min

## INGREDIENTES (para 4 raciones)

500 g de leche  
100 g de azúcar  
75 g de leche condensada  
50 g de brandy  
3 cucharadas de café soluble  
50 g de licor 43  
1 cucharadita de canela molida

### PARA DECORAR

1 cucharada de granos de café  
1 trocito de piel de limón  
(opcional)

*Receta facilitada  
por Pilar Anaya Maestre*

### Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 250 kcal / 1.046 kJ | Proteínas: 6,12 g | Hidratos de carbono: 41,38 g | Grasas: 6,21 g