



*Las recetas
más felices de
Suavinex*



CUANDO COMENZAMOS CON EL PROYECTO DEL LIBRO DE RECETAS CON EL SISTEMA DE ALIMENTACIÓN LINK DE SUAVINEX SUPIMOS, AL INSTANTE, QUE DEBÍA SER UN RECOMPILATORIO DE IDEAS SENCILLAS, FÁCILES, PERO SOBRE TODO, FELICES. Y CREEMOS QUE HEMOS CONSEGUIDO EL RESULTADO.

LAS RECETAS MÁS FELICES DE SUAVINEX SE HAN COCINADO A FUEGO LENTO, CON EL INGREDIENTE PRINCIPAL DE SILVIA CEREZO, AUTORA DEL PRECIOSO BLOG MI DULCE TENTACIÓN. GRACIAS SILVIA POR TU SENSIBILIDAD, TU CREATIVIDAD Y TU AMOR A LOS DETALLES. PERO NO NOS OLVIDAMOS DE ELENA ROCH, POR SER EL PELLIZCO DE SAL DE LA COMUNIDAD DE EL CLUB DE LAS MADRES FELICES, GRACIAS POR TU RECETA, GRACIAS POR SER UNA MADRE FELIZ.

A VOSOTROS, A LOS QUE FORMÁIS PARTE DE ESTE CLUB TAN ESPECIAL, A LOS QUE DISFRUTÁIS ENTRE LOS FOGONES, A LOS QUE NO SABÉIS FREÍR UN HUEVO, A LOS QUE VUESTROS BEBÉS OS COMEN BIEN, REGULAR, MAL, A TODOS VOSOTROS... OS TOCA, ES VUESTRO MOMENTO, ES LA HORA DE DISFRUTAR, DE PONERLO EN PRÁCTICA Y SABOREAR VUESTROS PLATOS POCO A POCO, SIN PRISA...

Living Suavinex

COCINAR ES UNA FORMA DE AMAR PORQUE EN CADA INGREDIENTE, EN CADA MEZCLA,
PONES TODA TU ILUSIÓN, PASIÓN Y CORAZÓN PARA TODOS LOS TUYOS. DISFRUTA
COCINANDO Y DANDO TANTO AMOR.

Silvia de 'Mi Dulce Tentación'





- Aceite de oliva.
- 60 ml de leche.
- 50 grms de zanahoria.
- 80 grms de pan rallado.
- 3 cucharaditas de perejil picado.
- 50 grms de alubias blancas cocidas.
- 275 grms de atún en aceite de oliva.
- 1 rebanada de pan de molde sin corteza.

ALBÓNDIGAS DE ATÚN Y ALUBIAS

Picaremos en nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex, con ayuda de las cuchillas, el atún y las alubias. Coceremos al vapor durante 4 minutos la zanahoria rallada y uniremos la zanahoria a la mezcla anterior. Pondremos el pan, cortado en trozos, a remojo junto con la leche para que se empape bien. Una vez que el pan haya absorbido la leche lo escurriremos y lo integraremos en la mezcla de atún después. Espolvorearemos una cucharadita de perejil picado y lo mezclaremos bien.

En un plato pondremos el pan rallado y dos cucharaditas de perejil picado y lo mezclaremos. De la masa del atún iremos haciendo pequeñas bolitas que rebozaremos en el preparado de pan rallado y perejil y freiremos en una sartén con abundante aceite caliente. Tendremos cuidado al darles la vuelta ya que son bastante delicadas.

Podemos envasar las albóndigas al vacío antes de freirlas gracias al accesorio de envasado al vacío.

Opcional: Podemos poner la mitad del atún fresco. También podemos sustituir la zanahoria por calabacín rallado y las alubias por garbanzos.



- Sal.
- 1/4 de cebolla.
- 2 manzanas.
- 1/4 de zanahoria.
- 450 grms de calabaza.
- 800 ml de agua.
- 1/2 cucharadita de tomillo.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

CREMA DE CALABAZA, MANZANA Y TOMILLO

En una cazuela rehogaremos en el aceite la cebolla picada. Agregaremos la zanahoria, una manzana y media y la calabaza, todas ellas peladas y troceadas, y dejaremos que se ablanden. Añadiremos casi todo el tomillo (reservaremos un poco para la decoración).

Una vez rehogadas, agregaremos el agua y, cuando rompa a hervir, dejaremos cocer durante 20 minutos. Salaremos.

Retiraremos casi todo el caldo de cocción y lo trituraremos con ayuda de las cuchillas del Robot de Cocina Link de Suavinex. Coceremos al vapor media manzana (pelada y sin pepitas), cortada en dados pequeños durante 3 minutos. Serviremos la crema y sobre ella colocaremos los dados de manzana y espolvorearemos el resto del tomillo.



- 1 zanahoria.
- 80 ml de leche.
- 430 grms de coliflor.
- 400 grms de patatas.
- 20 grms de mantequilla.

CREMOSO DE COLIFLOR Y ZANAHORIAS

Coceremos la zanahoria al vapor en la vaporeta del Robot de Cocina Link de Suavinex durante 15 minutos, las patatas (durante 18 minutos) y la coliflor (durante 20 minutos); todas ellas deben estar cortadas en dados pequeños. Una vez cocidas, las trituraremos con ayuda de las cuchillas, y finalmente, añadiremos la mantequilla y la leche para mezclarlas bien hasta conseguir una crema.

Opcional: Podemos acompañar esta crema con dados de queso fresco o queso semicurado.



- 100 ml de leche.
- 360 grms de patatas.
- 10 grms de pan rallado.
- 30 grms de mantequilla.
- 30 grms de queso parmesano.
- 300 grms de espinacas baby frescas.

GRATINADO DE PATATAS Y ESPINACAS

Comenzaremos preparando el puré de patatas y, para ello, pondremos a cocer al vapor en la cubeta de nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex las patatas cortadas en dados durante 20 minutos. Una vez cocidas, las aplastaremos con un tenedor y, aún en caliente, le añadiremos la mantequilla en trocitos y lo mezclaremos para que ésta se integre bien con las patatas. Salaremos y agregaremos la leche. Obtendremos un puré bastante ligero. Coceremos las espinacas al vapor en el recipiente apto para esta acción en el Robot de Cocina Link de Suavinex durante 3 minutos. Mezclaremos las espinacas con el puré de patata y verteremos esta mezcla en un recipiente apto para el horno. Mezclaremos el queso parmesano con el pan rallado y lo espolvorearemos sobre nuestra crema. Gratinaremos en el horno hasta que adquiriera el dorado que más nos guste.



- Sal.
- 1 huevo.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen.
- 25 grms de pan rallado.
- 1/2 cucharadita de orégano.
- 30 grms de zanahoria rallada.
- 170 grms de calabacín rallado.
- 600 grms de filetes de merluza sin piel y sin espinas.

HAMBURGUESAS DE MERLUZA Y VERDURAS

Coceremos el pescado al vapor en nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex durante 2 minutos para poder desmenuzarlo bien. Haremos la misma operación con las verduras ralladas y las mezclaremos con el pescado desmenuzado, el huevo, el pan rallado, la sal y el orégano. Dejaremos reposar en la nevera 3 horas para que la mezcla adquiera más sabor.

Cogeremos porciones del tamaño un poco superior a una pelota de ping pong y los pasaremos por harina. Freiremos las hamburguesas por ambos lados en una sartén a la que habremos añadido un chorro de aceite de oliva a fuego medio bajo. Una vez fritas, las depositaremos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Opcional: Podemos envasar las hamburguesas al vacío antes de freirlas gracias al accesorio de envasado al vacío.



- Sal.
- Perejil.
- 1 cebolla.
- 300 grms de calabaza.
- 100 ml de nata para cocinar.
- 530 grms de judías blancas cocidas.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

PURÉ DE JUDÍAS BLANCAS Y CALABAZA

Pelaremos y cortaremos la calabaza en dados pequeños y la coceremos al vapor en el recipiente de nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex durante 5 minutos. Posteriormente, colocaremos la calabaza junto con las judías blancas en una cazuela y las cubriremos con agua. Dejaremos que cueza unos 5 minutos para que se integren los sabores. Sofriremos la cebolla en un chorrito de aceite de oliva. Escurremos las judías y la calabaza y agregaremos la cebolla a éstas .

Después los trituraremos con ayuda de las cuchillas del Robot de Cocina Link de Suavinex. Agregaremos la nata y pondremos a calentar sin que hierva. Serviremos y espolvorearemos perejil picado.

Opcional: Podemos sustituir las judías blancas por garbanzos.



- Sal.
- Perejil.
- 1 cebolla.
- 300 grms de calabaza.
- 100 ml de nata para cocinar.
- 530 grms de judías blancas cocidas.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

ROLLITO DE JAMÓN, ARROZ Y ZANAHORIA

Pondremos a cocer al vapor, el arroz y la zanahoria rallada durante 18 minutos en el recipiente apto para esta función de nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex. Coceremos los huevos de codorniz en abundante agua salada durante 5 minutos (comenzaremos a contar el tiempo cuando el agua rompa a hervir). Una vez cocidos, los refrescaremos y pelaremos. Estiraremos las lonchas de pavo y, sobre ellas, echaremos una cucharada de arroz y zanahoria cocidas en uno de los extremos de la loncha de pavo y enrollaremos. Cortaremos el rulo en tres porciones, sobre cada una de ellas pondremos una loncha de huevo de codorniz (podemos poner medio huevo) y pincharemos con un palillo para que sea más cómodo de comer.

Opcional: Podemos sustituir el pavo por jamón york.



- Sal.
- 1 cebolla.
- 200 grms de arroz.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1/2 cucharadita de tomillo.
- 300 grms de pechuga de pollo.
- 150 grms de salsa de tomate casero.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

TIMBAL DE ARROZ, POLLO Y TOMATE

Coceremos el arroz en la vaporera del Robot de Cocina Link de Suavinex durante 18 minutos. Pocharemos la cebolla finamente cortada. Agregaremos el pollo cortado en trozos pequeños y dejaremos que se haga durante 5 minutos, salaremos. Añadiremos la salsa de tomate y dejaremos que rompa a hervir. Incorporaremos el tomillo y el orégano y removeremos. Emplataremos con ayuda de un aro de emplatar. Pondremos una base de arroz, seguida de una capa de pollo con tomate y, nuevamente, otra capa de arroz. Coronaremos nuestro timbal con un poco de pollo con tomate.



- Sal.
- Aceite de oliva.
- 370 grms de patatas.
- 275 grms de coliflor.
- 70 grms de bacon ahumado.

TORTILLITAS DE PATATA Y COLIFLOR

Comenzaremos preparando el puré de patatas y para ello pondremos a cocer las patatas cortadas en dados durante 20 minutos en la cubeta de nuestro Robot Link de Suavinex. Posteriormente, coceremos, en el recipiente para el vapor, la coliflor cortada en ramilletes pequeños durante 30 minutos. Una vez cocidas ambas, las pondremos en un cuenco y salaremos. Gracias a las cuchillas del Robot de Cocina Link de Suavinex trituraremos esta mezcla. En una sartén echaremos un chorrito de aceite de oliva y sofreiremos el bacon cortado en trozos pequeños. Agregaremos el bacon a la crema de patatas y coliflor. En una sartén echaremos un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté bien caliente, echaremos porciones de la crema con ayuda de dos cucharas y freiremos a fuego medio fuerte durante 2 minutos o hasta que se dore. Daremos la vuelta y freiremos por este lado otros 2 minutos. Sacaremos y depositaremos las minitortillas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Podemos acompañar estas minitortillas con una ensalada.

Opcional: Podemos envasar las tortillitas al vacío antes de freirlas gracias al accesorio de envasado al vacío.



- 275 grms de patatas.
 - 4 hojas de lechuga iceberg.
 - 4 cucharaditas de mayonesa.
 - 100 grms de paté de salmón.
 - 4 rebanadas de pan de molde sin corteza.
- Para el puré de patata y queso:
- 1 loncha de queso de fundir.
 - 10 grms de mantequilla.
 - Sal.

WRAPS RELLENOS CON QUENELLES DE PURÉ DE PATATA

Prepararemos primero los wraps y para ello, aplastaremos ligeramente las lonchas de pan de molde con ayuda de un rodillo. Extenderemos un poco de paté sobre las mismas. En cada hoja de lechuga pondremos una cucharadita de mayonesa y la extenderemos. Colocaremos la hoja de lechuga sobre la loncha de pan de molde y enrollaremos de manera que nos quede un cilindro. Lo envolveremos en papel film dándole forma de caramelo. Los dejaremos en la nevera para que vayan cogiendo forma. Mientras, prepararemos el puré y para ello, pelaremos y cortaremos la patata en cubos pequeños y la coceremos al vapor en nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex durante 15 minutos. Una vez cocidas, y en caliente, las depositaremos en un plato y las aplastaremos con un tenedor; agregaremos la loncha de queso y la mantequilla en trozos y dejaremos que se fundan con la patata. Con ayuda de dos cucharas haremos quenelles o bolas. Serviremos los wraps cortados longitudinalmente acompañados por el puré de patata y queso.

Opcional: Podemos usar el paté con el sabor que más nos guste.



- Sal.
- 60 grms de arroz de grano largo.
- 4 mitades de melocotón en almíbar.

CARPACCIO DE MELOCOTÓN CON ARROZ CON PERA

Lo primero que haremos será hacer nuestro carpaccio y para ello, cortaremos el melocotón en lonchas (reservaremos una mitad para decorar) y las meteremos en una bolsa de congelación y aplanaremos con ayuda de un rodillo; conseguiremos una capa fina de melocotones. Meteremos en el congelador y pondremos la bolsa sobre una superficie lisa durante al menos 5 horas. Pondremos a cocer el arroz en la vaporera de nuestro Robot de Cocina Link de Suavinex durante 18 minutos y salaremos. Una vez congelado el carpaccio, y con ayuda de un cortapastas cortaremos un círculo que colocaremos en nuestro plato de presentación. En un aro de diámetro inferior al que hemos utilizado para cortar el carpaccio pondremos una capa de arroz cocido. Finalmente, decoraremos con unos trozos de melocotón.

Opcional: Podemos regar este carpaccio con un chorrillo de miel o con sirope de chocolate.



- 2 peras.
- 1 yoghurt natural cremoso.
- 4 mitades de melocotón en almíbar.

CREMOSO DULCE DE MELOCOTÓN, PERA Y YOGHOURT

En el recipiente donde se encuentran las cuchillas del Robot de Cocina Link de Suavinex pondremos la pera y el melocotón (reservaremos unos trocitos para la decoración final) y trituraremos hasta que consigamos una crema lisa. Verteremos el vaso de presentación. Sobre la crema pondremos una cucharadita de yoghurt cremoso y unos dados de pera y melocotón.

Opcional: Podemos utilizar melocotones naturales pero si queremos que la crema nos resulte más ligera debemos añadir un poco de agua o yoghurt hasta que tenga la consistencia que nos guste.



- 1 naranja.
- 4 frambuesas.
- 100 ml de yoghurt líquido natural azucarado.

SOPA DE NARANJA CON YOGHOURT Y FRAMBUESAS

Pondremos en la jarra de cuchillas del Robot de Cocina Link de Suavinex la naranja pelada, sin nada de piel blanca y troceada (reservaremos unos trocitos para la decoración). Agregaremos el yoghurt líquido natural azucarado. Trituraremos con ayuda de las cuchillas. Verteremos en un plato sopero, taza o cuenco nuestra sopa de naranja y yoghurt. Decoraremos con unos trozos de naranja y las frambuesas.

Opcional: Podemos agregar al triturado de la naranja y yoghurt una pera o plátano. Podemos decorar también con trocitos de fresa, plátano, manzana... la fruta que más nos guste, pero que tenga contraste de colores.



RECETA GANADORA

Elena Roch

- 1 vasito de arroz.
- Calabacín al gusto.
- Calabaza al gusto.
- Queso rallado (opcional).
- Tacos de jamón o pavo (opcional).
- Pescado tipo gallo o lenguado (opcional).

FALSO RISOTTO DE CALABAZA

Cocemos el arroz de tal manera que quede blandito y reservamos. Cocinamos al vapor las verduras que se vayan a incorporar: calabaza y calabacín.

Se incorpora la verdura al arroz y se remueve con cuidado para que ésta se vaya deshaciendo y ligue con el arroz. Dependiendo de la edad del bebé podemos añadir tacos de jamón o pavo, queso rallado o incluso trocitos de pescado (gallo o lenguado). Se pueden incorporar al arroz en los últimos minutos de cocción.

Si nuestro bebé prefiere los purés o es muy pequeñín también podemos triturarlo todo.

living
suavinēx

livingsuavinex.com