

Tata
electro





INTRODUCCIÓN

La cocina al vapor permite cocinar los alimentos de una manera económica y sencilla. Además, los alimentos mantienen su sabor y lo más importante, sus cualidades nutritivas. Todo ventajas para un tipo de cocina que se está poniendo de moda.

La técnica de cocina al vapor es una modalidad milenaria que proviene de Oriente, siendo también uno de los sistemas culinarios más saludables que se conoce. Consiste en cocinar los alimentos con el vapor que suelta el líquido que hierve (generalmente agua) al que se le puede añadir algún tipo de hierba aromática.

Las mayores ventajas de la Cocina al Vapor son:

- Suprime todo tipo de grasas y aceites.
- Los alimentos no se ven sometidos a frituras.
- No se producen alteraciones en los minerales, ni en las vitaminas de los productos cocinados.
- Conserva los sabores y aromas naturales.
- La comida resulta más jugosa.
- Carnes y pescados se cocinan sin necesidad de darles la vuelta.
- Los alimentos no se queman ni se pegan.
- Además en nuestro modelo se pueden cocinar varios platos a la vez.

Otras ventajas destacables de cocinar al vapor son:

Su economía: no necesitamos ningún tipo de aceite para cocinar ni detergente para limpiar los utensilios.

Su practicidad: es un sistema rápido (no hay que dar la vuelta a los alimentos), limpio (los alimentos no se pegan ni queman). El caldo sobrante lo podemos guardar para hacer sopa, arroces, etc.

Es muy saludable: es una cocina que no necesita grasas ni frituras, con lo cual beneficia a todas aquellas personas que quieren cuidar su línea y su salud en general. Los alimentos conservan la mayoría de sus vitaminas y minerales. Los platos así cocinados siempre nos sientan bien ya que son muy fáciles de digerir.

Conserva el sabor real de los alimentos: el sabor, aroma y color de los alimentos no se ven alterados.

Ayuda a colaborar con el medio ambiente: como los alimentos no se pegan ni queman no necesitamos, por un lado, tanto detergente para la limpieza del aparato; por otro lado no generamos aceites usados (que cuestan mucho depurar).

COCINADO DE LOS ALIMENTOS

PESCADOS

La cocina al vapor es apta para cualquier pescado, pero resulta ideal para el salmón, la trucha y los salmonetes. Para que el pescado resulte más jugoso y quede bien presentado, se aconseja escoger piezas que quepan enteras en el recipiente.

Sabemos que está cocido cuando la carne pierde su brillante perlina y se ve opaca. Cuando el pescado se cocina entero, las escamas se separan fácilmente con un tenedor, es el tiempo justo de retirarlo y disfrutarlo, tenerlo mas tiempo significaría un pescado reseco. Generalmente se cocina al vapor con un caldo corto de pescado (fondo o fumet), con hierbas frescas, ajo puerro y zanahoria cortada en trozos, para darle aroma y acentuar el sabor.



Tipos de corte	Minutos al vapor
Filetes	3 a 4 minutos (1)
Pescado entero	6 a 8 minutos
Pescado entero hasta 900 gramos.....	12 a 14 minutos
Salmón	25 minutos
Truchas	30 minutos

(1)Dependiendo del grosor del filete puede ser más o menos tiempo al vapor.

CARNES

Las carnes al vapor quedan especialmente tiernas. Son más adecuadas aquellas que tienen poca grasa.

Lo importante es elegir cortes muy tiernos y frescos. Las carnes deben ser marinadas y salpimentándolas y estar en reposo unas horas antes de cocinarlas al vapor. Podemos utilizar un fondo de carne, aromatizado con hierbas, ajo, cebollas y ajo en trozos. Para que no queden insípidas, basta rociar la carne con una mezcla de especias antes de ponerla a cocer. Romero, salvia y estragón son las más indicadas.

Tipos de corte	Minutos al vapor
Solomillo (vacuno o de cerdo).....	15 a 20 minutos
Pechugas de pollo o de pavo	25 minutos
Ternera en trozos.....	20 minutos
Cochinillo en trozos	20 minutos
Filetes de cochinillo o cerdo.....	40 minutos





VERDURAS Y HORTALIZAS

Indicado para todas las verduras y vegetales. Es preferible que queden al dente, un poco crujientes y luego si lo deseamos, saltearlas unos minutos en una sartén con una cucharada de mantequilla y una ramita de perejil picadito. Al igual que a las carnes podemos utilizar caldos, o aromatizar el agua con hierbas finas y especias.

Tipos de hortaliza	Minutos vapor
Espinacas.....	3 minutos
Guisantes.....	3 minutos
Calabaza.....	5 minutos
Brócoli, coliflor o judías verdes	8 a 10 minutos
Zanahorias, hinojos	10 minutos
Coles de Bruselas, repollo.....	10 minutos
Patatas pequeñas.....	12 minutos
Arroz.....	30 minutos
Alcachofas	40 minutos

Para una mejor cocción deben estar cortadas en trozos uniformes, así se cocerán al mismo tiempo, otras que no han sido nombradas pueden guiarse por el tipo de hortaliza. Conservan todas sus propiedades nutritivas, salvo en el caso de las de hojas verdes, como espinacas y acelgas que pueden perder un poco de color y sabor.

Algunos aspectos a tener en cuenta al cocinar al vapor

Las personas que quieran cocinar al vapor pescado o carne deberían condimentar esos alimentos previamente (con alguna especia o hierbita). Otro truco es añadir esa especia (romero, eneldo, jengibre, cilantro, etc.) al agua, así el vapor producido ya aromatizará un poco los alimentos. También deberíamos “alegrar” un poco su presentación ya que son platos que pueden parecer apagados. Una guarnición (arroz, legumbres, tofu, etc.) y una buena salsita aumentarán su sabor y color. Nuestro último consejo es que utilicéis sólo ingredientes muy frescos ya que cocinando al vapor no podemos disfrazar nada y eso repercutirá en el sabor y presentación del plato.

Tiempo de cocción al vapor

El tiempo de cocción dependerá del grosor y tipo de los alimentos. Todo es cuestión del gusto de cada uno y de conseguir el punto deseado. Los tiempos dados son orientativos.

Presentamos algunas ideas, pero las recetas a elaborar con la cocina al vapor son infinitas, atrévete a descubrirlas!





Berberechos en paquetitos al vapor

INGREDIENTES

1 kg de berberechos, 1 ramito de cilantro, sal, 1 vasito de vino blanco, 4 zanahorias.

Preparación:

Lavar los berberechos en varias aguas, cambiándolos de un lugar a otro hasta que el agua esté clara y sin arena. Retirar aquellos berberechos que floten abiertos sobre la superficie, ya que estarán malos y pueden resultar tóxicos.

Raspar las zanahorias y cortarlas en tiras finas, como para juliana; separar las hojas de cilantro. Preparar unos papeles de aluminio y poner en ellos los berberechos con unas tiras de zanahoria, hojas de cilantro, un chorrito de vino blanco y sal. Cerrar los papillotes y hacerlos al vapor durante 4 minutos, sacar y servir en el mismo papillote.



Berbigões em pacotinhos ao vapor

INGREDIENTES

1 kg. de berbigões, 1 raminho de coentros, sal, 1 copo de vinho branco, 4 cenouras.

Preparação:

Lavar os berbigões em várias águas, mudando-os de um lugar para outro até que a água fique limpa e sem areia. Retirar os berbigões que flutuam, abertos, à superfície, pois não estarão em condições e podem ser tóxicos.

Raspe as cenouras e corte-as em tiras finas, como para a juliana; separe as folhas dos coentros. Prepare papéis de alumínio e coloque neles os berbigões com umas tiras de cenoura, folhas de coentros, uma pinguinha de vinho branco e sal. Fechar os pacotinhos e colocá-los ao vapor durante 4 minutos, retirar e servir no próprio pacotinho.



Mejillones al vapor con salsa vinagreta

INGREDIENTES

**1 kilo de mejillones, 100 gramos de ajos tiernos
1 copa de vino blanco , 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 puerro, 1 calabacín
4 cucharadas de aceite de oliva virgen,
4 cucharadas de vinagre de manzana,
una pizca de pimentón, una pizca de pimienta.**

Preparación:

En una sartén con aceite colocar la cebolla, los ajetes y los puerros, cortados muy finos. Añadir los pimientos y antes de retirarlos del fuego, verter el vasito de vino, el vinagre y salpimienta, sin olvidar el pimentón. Revolver y apartarlo para después. Poner a cocer al vapor los mejillones y cuando se abran cubrirlos con la mezcla.



Mexilhões ao vapor com molho vinagrette

INGREDIENTES

1 quilo de mexilhões, 100 gramas de cebolinhos macios, 1 copo de vinho branco, 1 cebola, 1 pimento vermelho, 1 pimento verde, 1 alho francês, 1 courgette, 4 colheres de azeite, 4 colheres de vinagre de maçã, uma pitada de pimentão, uma pitada de pimenta.

Preparação:

Numa frigideira com azeite colocar a cebola, os cebolinhos e os alhos franceses, cortados muito finos. Acrescentar os pimentos e, antes de os retirar do lume, deitar o copinho de vinho, o vinagre, o sal e a pimenta, sem esquecer o pimentão. Mexer e reservar. Colocar os mexilhões a cozer ao vapor e, quando se abrirem, cobri-los com a mistura.



Ostras al vapor

INGREDIENTES

1 rama de apio, 1 cebolleta, 1 bulbo de hinojo, 1 limón, 1 nuez de mantequilla, 24 ostras, 1 blanco de puerro, sal, 50 ml de vino blanco, 1 zanahoria.

Preparación:

Limpiar las verduras y cortarlas en juliana fina. Cocerlas al vapor con un pellizco de sal, dejándolas al dente. Dejarlas enfriar y reservamos. Pelar el limón y cortar la piel en juliana. Cocer esta última sucesivamente en dos aguas distintas y reservarla escurrida. Abrir las ostras y reservar el jugo que suelten. Poner a hervir el vino blanco en un puchero, dejándolo hasta que se evapore el alcohol. Añadir el jugo de las ostras y reducir a la mitad de su volumen. Agregar la mantequilla y una cucharada de zumo de limón y reservar.

Añadir sobre cada ostra una cucharada de jugo y encima la juliana de verduras. Ponerlas en la cocina al vapor y dejarlas durante 2 minutos tapadas. Servir inmediatamente en los platos, con cuidado de no quemarnos. Decorar con cebollino picado.



Ostras ao vapor

INGREDIENTES

1 ramo de aipo, 1 cebolinho, 1 bolbo de funcho, 1 limão, 1 noz de margarina, 24 ostras, 1 parte branca do alho francês, sal, 50 ml. de vinho branco, 1 cenoura.

Preparação:

Limpar os legumes e cortá-los em juliana fina. Cozê-los ao vapor com sal a gosto, deixando-os "ao dente". Deixe-os arrefecer e reserve-os. Descasque o limão e corte a casca em juliana. Coza-a, sucessivamente, em duas águas diferentes e reserve-a escurrida. Abra as ostras e reserve o suco que for libertado. Coloque o vinho branco a ferver num púcaro, deixando que se evapore o álcool. Acrescente o suco das ostras e reduza para a metade do seu volume. Juntar a margarina e uma colher de sopa do sumo de limão e reserve.

Acrescente, sobre cada ostra, uma colher de sopa do sumo e, por cima, a juliana de verduras. Coloque-as na máquina de cozer a vapor e deixe-as tapadas durante 2 minutos. Sirva imediatamente nos pratos, com cuidado para não se queimar. Decore com cebolinho picado.



Bacalao al vapor en salsa de tomate

INGREDIENTES

1 kilo de lomos de bacalao, 5 tomates maduros, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 ramitas de albahaca, 2 ajo puerros, 1 ramita de anís sal y pimienta al gusto, cucharadita de azúcar, taza de ketchup.

Preparación:

Cortar los lomos de bacalao. Triturar los tomates pelados y sin semillas, con la cebolla, el ajo y la albahaca. Preparar una salsa llevándola a ebullición. Sazonar con el azúcar, la sal, la pimienta, el anís y añadir el ketchup en el último momento. En la cesta poner a cocer los lomos de bacalao al vapor sobre un lecho de hojas de ajo puerros durante 10 minutos, servir los lomos del bacalao cubriendo el fondo del plato con la salsa de tomate.



Bacalhau ao vapor em molho de tomate

INGREDIENTES

1 quilo de lombos de bacalhau, 5 tomates maduros, 1 cebola, 1 dente de alho, 2 ramos de manjeriço, 2 alhos franceses, 1 raminho de erva-doce, sal e pimenta a gosto, colherzinha de açúcar, chávena de ketchup.

Preparação:

Corte os lombos de bacalhau. Triture os tomates pelados e sem sementes com a cebola, o alho e o manjeriço. Prepare o molho levando-o a ferver. Vá introduzindo o açúcar, o sal, a pimenta, a erva-doce e acrescente o ketchup no último momento. No cesto ponha a cozer os lombos de bacalhau ao vapor sobre uma cama de folhas de alhos franceses durante 10 minutos, sirva os lombos do bacalhau cobrindo o fundo do prato com o molho de tomate.



Vegetales con aderezo de limón

INGREDIENTES

1/2 coliflor pequeña, cortada en ramilletes, 1 brócoli, cortado en ramilletes, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo machado, 2 cucharaditas de perejil fresco picado.

Preparación:

Cocinar al vapor el brócoli y la coliflor hasta que estén blandos (alrededor de 10 minutos). Mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo en una cacerola pequeña y cocinar a fuego bajo 2 ó 3 minutos. Colocar los vegetales en el plato a servir. Verter la salsa de limón sobre los vegetales. Decorar con el perejil.



Vegetais com molho aromatizante de limão

INGREDIENTES

1/2 couve-flor pequena, cortada aos raminhos, 1 molho de brócolos, cortados aos raminhos, 2 colheres de sopa de sumo de limão, 1 colher de sopa de azeite, 1 dente de alho esmagado, 2 colheres de chá de salsa fresca, picada.

Preparação:

Cozinhe os brócolos e a couve-flor ao vapor até que estejam macios (aproximadamente 10 minutos). Misture o sumo de limão, o azeite e o alho numa caçarola pequena e cozinhe em lume fraco durante 2 a 3 minutos. Coloque os vegetais no prato de servir. Deite o molho de limão sobre os vegetais. Decore com a salsa.



Cuscús al vapor con gambas y setas

INGREDIENTES

aceite de oliva y sal, 2 cebolletas, 1 paquete de cuscús, 16 gambas peladas, raíz de jengibre y salsa de soja, 200 gramos de judías verdes, 1 pimiento amarillo, 1 pimiento rojo, 100 gr de setas 'shiitake', 1 zanahoria.

Preparación:

Poner el cuscús en remojo. Limpiar las setas, cortar el tallo y las troceamos. Retirar las hebras de las judías verdes y cortarlas en rombos; pelar las zanahorias y cortarlas en bastones finos; hacemos todas ellas al vapor lo suficiente como para que queden crujientes y reservamos. Lavar los pimientos y cortar en juliana; pelar y cortar la cebolleta también en juliana. En una sartén, saltear las setas; añadir la cebolleta, los pimientos y las gambas; dejar que se hagan y agregar las zanahorias, las judías y el jengibre pelado y cortado en juliana. Ponerlo a punto de sal y reservarlo. Cocer el cuscús en la cocina a vapor y mezclarlo con los demás ingredientes; añadir cebollino picado y servirlo. Hemos de tener en cuenta que existen varios tipos de cuscús, por lo que el tiempo de cocción será diferente en cada caso.



Cuscuz ao vapor com gambas e cogumelos

INGREDIENTES

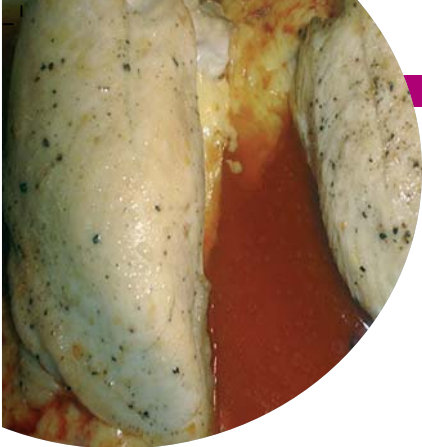
azeite e sal, 2 cebolinhos, 1 pacote de cuscuz, 16 gambas sem pele, raiz de gengibre e molho de soja, 200 gramas de feijão verde, 1 pimento amarelo, 1 pimento vermelho, 100 gr. de cogumelos 'shiitake', 1 cenoura.

Preparação:

Coloque os cuscuz de molho. Limpe os cogumelos, corte o pé e corte-os aos pedaços. Tire o pé e o fio ao feijão verde e corte-o aos pedaços; descasque a cenoura e corte-a em fatias finas; coza tudo ao vapor o suficiente como para que fiquem quebradiços e reserve. Lave os pimentos e corte-os em juliana; descasque e corte os cebolinhos também em juliana. Numa frigideira, salteie os cogumelos; acrescente o cebolinho, os pimentos e as gambas; deixe que fiquem quase prontas e junte as cenouras, o feijão verde e o gengibre sem pele e cortado em juliana. Junte o sal necessário e reserve.

Coza os cuscuz na máquina de cozer a vapor e misture-os com os demais ingredientes; junta o cebolinho picado e sirva.

Há que ter em conta que existem diversos tipos de cuscuz, pelo que o tempo de cozedura será diferente para cada caso.



Supremas de pollo con puerro

INGREDIENTES

4 filetes de pollo, 400g de zanahorias cortadas en tiras finas (juliana), 1 puerro cortado por la mitad y desojado en capas, 1 ramita de perejil, 1 cebolla cortada en dados, medio litro de caldo, 1 cucharada de leche evaporada, Jugo de limón, mostaza, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Mezclar las zanahorias, las cebollas y el perejil y colocarlos en el fondo del cestillo, abrir las pechugas y salpimentarlas. Colocar en el centro capas de puerro, enrollarlas y hacer un paquetito, cubrir con capas de puerro y colocarlas sobre la mezcla de vegetales, rectificar la sazón y cocer al vapor durante 20 minutos. Mezclar el caldo con la leche evaporada y la mostaza, y llevar a ebullición, sazonar con sal pimienta y el jugo de limón, espolvorear con perejil picadito, servir acompañando a las pechugas.



Supremos de frango com alho francês

INGREDIENTES

4 peitos de frango, 400g de cenouras cortadas em tiras finas (juliana), 1 alho francês cortado ao meio e com as folhas separadas, 1 raminho de salsa, 1 cebola cortada aos dados, litro de caldo, 1 colher de sopa de leite evaporado, Sumo de limão, mostarda, sal e pimenta a gosto.

Preparação:

Misture as cenouras, as cebolas e a salsa e coloque-as no fundo do cesto, abra os peitos de frango e tempere-os com sal e pimenta. Coloque no centro folhas de alho francês, enrole-as e faça um pacotinho. Cubra com folhas de alho francês e coloque-as sobre a mistura de vegetais, rectifique os temperos e coza ao vapor durante 20 minutos. Misture o caldo com o leite evaporado e a mostarda, e leve a ferver, junte sal, pimenta e o sumo de limão, salpique com salsa picada, sirva a acompanhar os peitos de frango.



Crema de ajo para untar pan

INGREDIENTES

1 cabeza de ajos, pan redondo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Pelar la cabeza de ajos eliminando las pieles superficiales pero dejándola entera, sin pelar los dientes completamente. Colocarlos en el cestillo y cocer durante 15 minutos. Pasado este tiempo aplastar los dientes con un tenedor para que aparezca el ajo cremoso y colocarlo en un cuenco, salpimentar.

Untar el pan con esta crema, aliñar con aceite y sal de hierbas si se desea.

Sugerencia – se pueden cocer los ajos ya pelados (bastaran 10 minutos) pero la crema no tendrá el mismo aroma



Creme de alho para barrar pão

INGREDIENTES

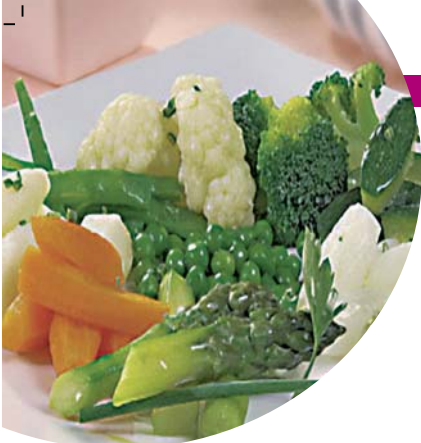
1 cabeça de alhos, pão redondo, óleo, sal e pimenta.

Preparação:

Descasque a cabeça dos alhos eliminando as cascas superficiais mas deixando-a inteira, sem descascar completamente os dentes. Coloque-os no cesto a cozer durante 15 minutos. Passado este tempo esmague os dentes com um garfo para que apareça o alho cremoso e coloque-o numa taça, tempere com sal e pimenta.

Barre o pão com este creme, tempere com óleo e sal de ervas, se assim o desejar.

Sugestão – Podem cozer-se os alhos já descascados (basta 10 minutos) mas o creme não terá o mesmo aroma



Panache de verduras al vapor

INGREDIENTES

aceite de oliva extra virgen, unos ramilletes de brécol, 1 calabacín, 1 coliflor pequeña, 8 espárragos verdes, 100 gr de guisantes desgranados, 150 gr de judías verdes, 1 nabo, 4 patatas, sal, 2 zanahorias.

Preparación:

Lavar perfectamente todas las verduras. A continuación, cortar las puntas de las zanahorias y pelarlas, tratando de darles una forma bonita. Hacer lo mismo con las patatas, los nabos y los calabacines, sólo que sin pelar estos últimos. Eliminar las partes duras y fibrosas de los espárragos, ayudándose si fuera necesario de un pela patatas. Retirar las puntas de las judías verdes y cortarlas en tiras a lo largo. Disponer las verduras sobre la rejilla sin mezclarlas entre sí. Espolvorear unos pellizcos de sal y, a medida que cada una de las verduras estén cocinadas, ir retirándolas y reservándolas. Si se desea, regar con un hilo de aceite de oliva virgen extra.



Verduras ao vapor

INGREDIENTES

azeite extra virgem, raminhos de brócolos, 1 courgette, 1 couve-flor pequena, 8 espargos verdes, 100 gr de ervilhas, 150 gr de feijão verde, 1 nabo, 4 batatas, sal, 2 cenouras.

Preparação:

Lave muito bem todas as verduras. Seguidamente, corte as pontas das cenouras e descasque-as, tratando de lhes dar uma forma bonita. Faça o mesmo com as batatas, os nabos e a courgette, só que sem a descascar. Elimine as partes duras e fibrosas dos espargos com a ajuda, se necessário, de um descascador de batatas. Retire as pontas e o fio do feijão verde e corte-os em tiras longitudinais. Coloque as verduras sobre a grelha sem as misturar entre si. Salpique de sal e, à medida que cada uma das verduras estiver cozinhada, retire-a e reserve-a. Se desejar, regue com um fio de azeite virgem extra.



Puerros al vapor con vinagreta de trufa

INGREDIENTES

75 ml de aceite de oliva virgen, 1 cebolleta morada, 2 cucharadas de pistachos, 12 puerros gordos, sal y cebollino, 2 tomates rojos, 1 trufa en conserva, 25 ml de vinagre de Módena.

Preparación:

Limpiar los puerros, dejar sólo la parte blanca y lavar, procurar eliminar toda la tierra que puedan tener. Poner a cocer al vapor y una vez cocidos, dejar enfriar. En un recipiente, mezclar la sal con el vinagre y el aceite, añadir la trufa rallada y el jugo de su conserva, los pistachos, el cebollino y la cebolleta picados y el tomate pelado, sin semillas y cortado en daditos pequeños.

Colocar los puerros en los platos y añadir la vinagreta por encima. Lo podemos acompañar con una ensalada.



Alhos franceses ao vapor com vinagrette de trufa

INGREDIENTES

75 ml de azeite, 1 cebolinho roxo, 2 colheres de sopa de pistácios, 12 alhos franceses grandes, sal e cebolinha miúda, 2 tomates vermelhos, 1 trufa em conserva, 25 ml de vinagre de Módena.

Preparação:

Limpe os alhos franceses, deixe só a parte branca e lave, procurando eliminar toda a terra que possam ter. Coza-os ao vapor e, uma vez cozidos, deixe arrefecer. Num recipiente, misture o sal com o vinagre e o azeite, acrescente a trufa ralada e o suco da sua conserva, os pistácios, o cebolinho e a cebolinha miúda picados, o tomate pelado sem sementes e cortado em pequenos dados.

Coloque os alhos franceses nos pratos e acrescente o molho vinagrette por cima. Pode acompanhar com uma salada.



Gajos de patata con alioli

INGREDIENTES

5 patatas viejas, 1 huevo, 100cl de aceite de oliva, 1 ajo pelado, alioli , pimienta (opcional), perejil picado.

Preparación:

Lavar bien las patatas y partir en 8 ó 10 porciones a modo de gajos de naranja. Colocarlas en el cestillo y ponerlas a cocer al vapor durante 10 minutos. Al retirarlas, ponerlas sobre una fuente y esparcir inmediatamente sobre ellas el perejil picado. Se sirven acompañadas del alioli en un bowl aparte.

Alioli: Confeccionar una salsa mayonesa con el huevo y el aceite de oliva, mezclar el ajo y salpimentar a gusto.



Gomos de batata com molho alioli

INGREDIENTES

5 batatas velhas, 1 ovo, 100 cl de azeite, 1 alho descascado, Alioli, pimenta (opcional) salsa picada.

Preparação:

Lave bem as batatas e corte-as em 8 ou 10 pedaços com o feitio dos gomos da laranja. Coloque-as no cesto e ponha-as a cozer ao vapor durante 10 minutos. Retire-as e coloque-as numa travessa salpicando imediatamente sobre elas a salsa picada. Servem-se acompanhadas com o molho alioli num recipiente à parte.

Molho alioli: Prepare uma maionese com ovo e azeite, misture o alho e junte sal e pimenta a gosto.



Rape al vapor

INGREDIENTES

1/2 litro de agua, 1 ramita de apio, 1 chalota (tipo de cebolla), 1 bulbo de hinojo, 1 ramillete (tomillo, ajo y perejil), 600 gramos de rape, sal y pimienta, 1/2 litro de vinagre, 2 dl de vino blanco seco, 1 zanahoria.

Preparación:

Preparar un caldo corto, poniendo a cocer el agua con el vino, el vinagre, la zanahoria, el bulbo de hinojo en tiras, una ramita de apio, la cebolla, el ramillete y un poco de sal y pimienta. Dejar que todo ello hierva durante 30 minutos. En la cesta de la cocina colocar el rape bien troceado y esperar a que se haga al menos durante 25 minutos. A continuación, pasar las verduras del caldo corto por la batidora y agregar un poco del caldo sobrante hasta obtener una salsa de textura untuosa que servirá para acompañar el pescado.



Tamboril ao vapor

INGREDIENTES

1/2 litro de água, 1 ramo de aipo, 1 cebola, 1 bolbo de funcho, 1 ramo de ervas (tomilho, alho e salsa), 600 gramas de tamboril, sal e pimenta, 1/2 litro de vinagre, 2 dl. de vinho branco seco, 1 cenoura.

Preparação:

Prepare um caldo, pondo a ferver a água com o vinho, o vinagre, a cenoura, o bolbo de funcho às tiras, o raminho de aipo, a cebola, o ramo das ervas e um pouco de sal e pimenta. Deixe que tudo ferva durante 30 minutos. No cesto da máquina coloque o tamboril aos pedaços e deixe-o durante, pelo menos, 25 minutos. Seguidamente, passe as verduras cozidas no caldo pela batedeira e junte um pouco do caldo sobrante até obter um molho de textura untuosa que servirá para acompanhar o peixe.



Pollo al vapor

INGREDIENTES

1 rama de apio, 2 calabacines, 1 puñado de judías verdes, 4 jamoncitos de pollo o pechugas, sal, salsa de tomate, 2 zanahorias.

Preparación:

Colocar en el cestillo la rama de apio cortada en rodajas, las dos zanahorias raspadas y en rodajas o bastoncitos, los calabacines, sin pelar, en tiras y las judías verdes, quitados los extremos y los hilos laterales. Salpimentar a su gusto. Sobre esto poner los jamoncitos de pollo y sazonar. En la parte de abajo poner agua con media pastilla de caldo de ave y las hojas del apio. Dejar unos 35 minutos. Servir los jamoncitos de pollo, sin piel y acompañados con las verduras y salsa de tomate aparte, para que cada uno la añada a su gusto.



Frango ao vapor

INGREDIENTES

1 rama de aipo, 2 courgettes, 1 punhado de feijão verde, 4 perninhas ou peitos de frango, sal, molho de tomate, 2 cenouras.

Preparação:

Coloque no cesto a rama do aipo cortadas às rodelas, as duas cenouras raspadas e em rodelas ou aos palitos, as courgettes, sem descascar, em tiras e o feijão verde, após retirar os extremos e os fios laterais. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sobre os legumes coloque as perninhas de frango e deixe-as a tomar gosto. Na parte de baixo coloque a água com meio caldo de galinha e as folhas do aipo. Deixe uns 35 minutos. Sirva as perninhas de frango sem pele e acompanhadas com as verduras e o molho de tomate à parte, para que cada um o junte ao seu gosto.



Huevos a la cazuela

INGREDIENTES

4 huevos grandes, 30 g de mantequilla, 4 cucharadas de crema de leche, sal, pimienta y perejil picado.

Preparación:

Se mantecan cuatro cazuelitas individuales que resistan el calor. Con todo cuidado romper un huevo en cada cazuelita, sazonar con sal y pimienta recién molida.

Colocar una cucharada de crema de leche por encima de cada huevo. Colocar las cazuelitas en el cestillo de la olla a vapor y dejar cocer 15 o 20 minutos, hasta que las claras estén cuajadas.

Conviene servir las enseguida, acompañadas de triángulos de pan tostado.



Ovos na tacinha

INGREDIENTES

4 ovos grandes, 30 gr de margarina, 4 colheres de sopa de creme de leite, sal, pimenta e salsa picada.

Preparação:

Untam-se quatro tacinhas individuais que resistam ao calor. Com todo o cuidado abra um ovo em cada tacinha, tempere com sal e pimenta recém moída.

Coloque uma colher de sopa de creme de leite por cima de cada ovo. Coloque as tacinhas no cesto da máquina a vapor e deixe cozer 15 ou 20 minutos, até que as claras estejam duras. É conveniente servi-las de seguida, acompanhadas de triângulos de pão torrado.



Patatas calientes a la nuez

INGREDIENTES

**6 patatas pequeñas, 100 g de nueces picadas
2 pepinillos agridulces, 1 yoghurt natural, sal
y pimienta (opcional).**

Preparación:

Lavar las patatas y colocarlas en la cesta.

Preparar la salsa de aliñar mezclando el yogurt natural con los pepinillos picados, salpimentando a gusto, a los 10 o 12 minutos, retirar las patatas, cortarlas por la mitad y espolvorearlas con nueces picadas. Servir la salsa de yogurt en un bowl aparte.



Batatas quentes com nozes

INGREDIENTES

**6 batatas pequenas, 100 g de nozes picadas, 2 pepininhos agridoces, 1 iogurte natural,
sal e pimenta (opcional).**

Preparação:

Lave as batatas e coloque-as no cesto.

Prepare o molho misturando o iogurte natural com os pepininhos picados, o sal e a pimenta a gosto. Após 10 ou 12 minutos, retire as batatas, corte-as às metades e salpique-as com nozes picadas. Sirva o molho de iogurte num recipiente, à parte.



Verduras al vapor con salsa de yogur

INGREDIENTES

200 gr de Coliflor, 200 gr de guisantes, 200 gr de judías, 200 gr de Zanahorias, 200 gr de brócoli, Sal

Para la salsa:

1 cucharadita de Mostaza, 1 cucharada de Jugo de limón, 2 yogures, 2 cucharadas de menta fresca picada, 2 cucharadas de Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Preparación:

Colocar las verduras sobre la cesta.

Cocinar hasta que estén tiernas. Mientras tanto, mezclar en un bowl el aceite de oliva con el yogur, añadir la mostaza y el jugo de limón integrando todo. Por último, agregar la menta y salpimentar. Retirar las verduras una vez cocidas y repartir ordenadamente dentro de una bandeja. Acompañar con la salsa preparada.



Verduras ao vapor com molho de iogurte

INGREDIENTES

200 gr. de couve-flor, 200 gr. de ervilhas, 200 gr. de feijão verde, 200 gr. de cenouras, 200 gr. de brócolos, Sal

Para o molho:

1 colherzinha de mostarda, 1 colher de sopa de sumo de limão, 2 iogurtes, 2 colheres de sopa de menta fresca picada, 2 colheres de azeite, Sal e pimenta.

Preparação:

Coloque as verduras sobre o cesto. Cozinhe-as até que estejam tenras.

Enquanto isso, misture num recipiente o azeite com o iogurte, acrescente a mostarda e o sumo de limão misturando tudo. Por último, junte a Menta, o sal e a pimenta.

Retire as verduras, uma vez cozidas e distribua, ordenadamente, dentro de uma bandeja. Acompanhe com o molho preparado.



Tartaletas de maíz

INGREDIENTES

250 g de maíz tierno en granos, 80 g de mantequilla, 2 dl de leche, 2 huevos, 4 cucharadas de harina, 1 saquito de levadura en polvo, pimentón.

Preparación:

Colocar la harina en una ensaladera, en forma de volcán, poner el huevo en el centro, sal, pimienta y una cucharadita de pimentón. Batir los huevos y añadirlos. Trabajar la pasta con espátula de madera, añadiendo poco a poco la leche fría, dejar reposar la masa 15 minutos. Escurrir el maíz y ponerlo en otro recipiente, mezclarlo con la masa anterior, que se irá echando encima del maíz, haciéndola pasar por un colador chino.

Calentar 80 gr. de mantequilla a fuego muy bajo hasta que resulte blanda, agregarla a la masa de maíz, trabajando hasta que este bien incorporada.

Untar con mantequilla 8 moldes de tartaletas y llenarlos con la masa.

Disponerlos en el cestillo, colocar la tapa y cocer durante 10 minutos. Retirar la tapadera y dejarla semiabierta, terminar con 5 minutos mas de cocción.

sugerencia – las tartaletas son ideales como acompañamiento de platos preparados, pates y ensaladas.



Tarteletes de milho

INGREDIENTES

250 gr. de milho tenro em grãos, 80 gr. de margarina, 2 dl. de leite, 2 ovos, 4 colheres de sopa de farinha, 1 saco de levadura em pó, pimentão.

Preparação:

Coloque a farinha numa saladeira, em forma de vulcão, coloque o ovo no centro, junte sal, pimenta e uma colherzinha de pimentão. Bata os ovos e junte-os. Trabalhe a massa com uma espátula de madeira acrescentando, pouco a pouco o leite frio. Deixe repousar a massa durante 15 minutos. Escorra o milho e coloque-lo noutro recipiente, misture-o com a massa anterior, que se irá deitando por cima do milho, fazendo-o passar por um passador chinês.

Aqueça 80 gr. de margarina em lume muito baixo até que esta fique macim e junte-a à massa de milho, trabalhando-a até que fique bem incorporada.

Unte com margarina 8 formas de tarteletes e encha-as com a massa.

Disponha-as no cesto, coloque a tampa e coza-as durante 10 minutos. Retire a tampa e deixe-a semi-aberta, termine com 5 minutos mais de cozedura.

sugestão – as tarteletes são ideais como acompanhamento de pratos preparados, patés e saladas.



Zanahorias glaseadas

INGREDIENTES

2 zanahorias, 30 g de mantequilla, 2 cucharaditas de miel, cebollino fresco picado para decorar.

Preparación:

Lavar y pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas.

Poner las rodajas de zanahoria en el cestillo de vapor y cocerlas durante 8 minutos. Mientras tanto, calentar en un cazo a fuego lento la mantequilla y mezclarla con la miel. Poner las zanahorias cocidas en una fuente honda y aderezarlas con la mezcla de mantequilla y miel.

Para decorar, distribuir sobre ellas el cebollino picado fino.



Cenouras glaseadas

INGREDIENTES

2 cenouras, 30 gr. de margarina, 2 colheres de chá de mel, cebolinho fresco picado para decorar.

Preparação:

Lave e descasque as cenouras e corte-as em rodelas.

Coloque as rodelas das cenouras no cesto de vapor e coza-as durante 8 minutos. Enquanto isso, aqueça num tacho em lume fraco a margarina misturada com o mel. Coloque as cenouras cozidas numa travessa funda e tempere-as com a mistura de manteiga e mel. Para decorar, distribua sobre elas o cebolinho picado fino.



Zanahorias con sesamo

INGREDIENTES

500 g de zanahorias, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 pizca de comino en polvo, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de pimenton dulce, 20 g de semillas de sesamo.

Preparación:

Pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas y ponerlas a cocer al vapor durante 10 minutos. Mientras tanto, mezclar el aceite de oliva, el comino, el pimentón dulce y la sal.

Una vez cocidas las zanahorias, presentarlas en una fuente, aliñarlas con la preparación anterior y antes de servir espolvorearlas con semillas de sésamo.



Cenouras com sésamo

INGREDIENTES

500 gr. de cenouras, 2 colheres de sopa de azeite, 1 pitada de cominhos em pó, 1 pitada de sal, 1 colher de chá de pimentão doce, 20 gr. de sementes de sésamo.

Preparação:

Descasque as cenouras, corte-as às rodelas e coloque-as a cozer ao vapor durante 10 minutos. Enquanto isso, misture o azeite, os cominhos, o pimentão doce e o sal.

Após as cenouras estarem cozidas, apresente-as numa travessa, tempere-as com a preparação anterior e, antes de servir, salpique-as com sementes de sésamo.



Ensalada de coliflor y guisantes

INGREDIENTES

1 coliflor pequeña, 100 g de guisantes, 100 g de judías, 1 nabo, 1 zanahoria, hojas de achicoria.

Preparación:

Lavar la coliflor y separar en ramitos.

Colocarlos en el cesto de cocción al vapor junto con los guisantes y las judías, dejamos cocer durante 15 minutos.

Pelar la zanahoria y el nabo, y cortarlos en bastoncitos.

En una fuente disponer las hojas de achicoria, el nabo y las zanahorias troceadas, y las verduras ya cocidas al vapor.

Adornar el plato con cebollinos y servir acompañado de una vinagreta suave.



Salada de couve-flor e ervilhas

INGREDIENTES

1 couve-flor pequena, 100 gr. de ervilhas, 100 gr. de feijão verde, 1 nabo, 1 cenoura, folhas de chicória.

Preparação:

Lave a couve-flor e separe em raminhos.

Coloque-os no cesto de cozer ao vapor conjuntamente com as ervilhas e o feijão verde, deixe cozer durante 15 minutos.

Descasque a cenoura e o nabo, e corte-os às tirinhas.

Numa travessa disponha as folhas de chicória, o nabo e as cenouras aos bocados e as verduras já cozidas ao vapor.

Enfeite o prato com cebolinhas e sirva acompanhado de um molho de vinagrette suave.



Ensalada tibia de brócoli

INGREDIENTES

400 g de ramitos de brócoli, 50 g de nueces picadas, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de vinagre, 3 cucharadas de aceite, pimienta.

Preparación:

Preparar y lavar los ramitos de brócoli, colocarlos en el cestillo de la cocina a vapor, tapar y cocer 10 ó 12 minutos.

Picar bien finos el ajo y las nueces, y ponerlos en un cuenco. Añadir el vinagre, el aceite y un poco de pimienta molida, remover bien.

Cocido el brócoli, colocarlo en la fuente de servir y aliñarlo con la vinagreta mientras esté caliente.

Sugerencia – esta ensalada también está deliciosa mezclada con unos granos de maíz tierno.



Salada morna de brócolos

INGREDIENTES

400 gr. de ramos de brócolos, 50 gr. de nozes picadas, 2 dentes de alho, 1 colher de sopa de vinagre, 3 colheres de sopa de azeite, pimenta.

Preparação:

Prepare e lave os ramos de brócolos, coloque-os no cesto da máquina de cozer a vapor, tape e coza 10 ou 12 minutos.

Pique bem finos o alho e as nozes, e coloque-os num recipiente. Junte o vinagre, o azeite e um pouco de pimenta moída, mexa bem.

Após estarem cozidos os brócolos, coloque-os na travessa de servir e tempere-os com o molho vinagrette enquanto está quente.

Sugestão – esta salada fica, também, deliciosa misturada com grãos de milho tenros.



Pudín de verduras

INGREDIENTES

8 huevos, 2 zanahorias, 1 L de leche, 1 calabacín, Mantequilla, 6 espárragos verdes o blancos, Sal y Pimienta al gusto, 200 g de vainitas o judías verdes.

Preparación:

Pelar y cortar las verduras en rodajas finas. Cocerlas al vapor según las indicaciones. Engrasar un molde refractario con mantequilla y colocar las verduras en capas, combinando los colores. Mezcla los huevos, leche, sal y pimienta. Verter al molde de verduras. Cocer al baño maría durante 45 minutos o hasta que el pudín haya cuajado. Dejar reposar antes de desmoldar y servir.



Pudim de verduras

INGREDIENTES

8 ovos, 2 cenouras, 1 L de leite, 1 courgette, Margarina, 6 espargos verdes ou brancos, Sal e pimenta a gosto, 200 gr. de ervilhas de quebrar ou feijão verde.

Preparação:

Descasque e corte as verduras em rodelas finas. Coza-as ao vapor, de acordo com as indicações. Unte uma forma refractária com margarina e coloque as verduras em camadas, combinando as cores. Misture os ovos, o leite, o sal e a pimenta. Deite as verduras na forma. Coza em banho-maria durante 45 minutos ou até que o pudim endureça. Deixe repousar antes de retirar da forma e sirva.



Pate de berenjenas

INGREDIENTES

2 berenjenas grandes, 2 dientes de ajo, 20 cl. de aceite de oliva, sal, pimienta, limón.

Preparación:

Lavar las berenjenas sin pelarlas y colocarlas en el cesto. Dejar cocer 30 minutos. Pasado este tiempo dejar enfriar las berenjenas para poder manipularlas sin quemarse, abrirlas y raspar toda la pulpa.

Triturar la pulpa en la batidora junto con los dientes de ajo (que se pueden reblandecer dejándolos cocer unos minutos al vapor) sin que los alimentos queden demasiado finos. Colocar este puré en un cuenco y añadir el aceite poco a poco, primero gota a gota y, después, en un hilillo fin, como si se montara una mayonesa.

Cuando las masa este bien montada, sazonar con sal, pimienta y el zumo de limón. Se sirve bien frío acompañado de tostadas.



Paté de beringelas

INGREDIENTES

2 beringelas grandes, 2 dentes de alho, 20 cl. de azeite, sal, pimenta, limão.

Preparação:

Lave as beringelas sem as descascar e coloque-as no cesto. Deixe cozer durante 30 minutos. Passado este tempo deixe arrefecer as beringelas para poder manuseá-las sem se queimar, abra-as e raspe toda a polpa.

Triture a polpa na batedeira em conjunto com os dentes de alho (que se podem amolecer deixando-os cozer uns minutos ao vapor) sem que os alimentos fiquem demasiado finos. Coloque este puré numa tigela e acrescente o azeite pouco a pouco, primeiro gota a gota e, depois, num fiozinho muito fino, como se estivesse a montar uma maionese.

Quando a massa estiver bem montada, tempere com sal, pimenta e o sumo de limão. Serve-se bem frio, acompanhado de tostas.



Pate de zanahorias

INGREDIENTES

500g de zanahorias, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de nuez moscada rallada, 50 g de mantequilla, perejil picado.

Preparación:

Pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas y ponerlas a cocer al vapor durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, triturarlas y el puré resultante mezclarlo con la mantequilla, la sal y la nuez moscada. Colocar el paté en un cazo y antes de servir espolvorear con perejil picado.



Paté de cenouras

INGREDIENTES

500 gr. de cenouras, 1 colher de café de sal, 1 pitada de noz moscada ralada, 50 gr. de margarina, salsa picada.

Preparação:

Descasque as cenouras, corte-as às rodelas e ponha-as a cozer ao vapor durante 15 minutos. Passado este tempo, triture-as e o puré resultante misture-o com a margarina, o sal e a noz moscada.

Coloque o paté numa tigela e antes de servir salpique com salsa picada.



Pate de tomate y almendra

INGREDIENTES

2 tomates maduros grandes, 2 dientes de ajo pelados, 6 cucharadas de aceite de oliva, 50 g de almendras tostadas y peladas, una pizca de sal, unas gotas de vinagre (opcional).

Preparación:

Lavar los tomates y hacerles una pequeña incisión en la base.

Colocar los tomates y los dientes de ajos pelados en el cestillo, pasados 5 minutos retirar las verduras y dejarlas enfriar para poderlas manipulara con comodidad.

Pelar los tomates, cortarlos en cuartos, y triturarlos junto a los demás ingredientes. La pasta resultante se untará sobre tostadas de pan.

sugerencia- este paté también se puede usar para aderezar tallarines o bocadillos de queso



Paté de tomate e amêndoa

INGREDIENTES

2 tomates maduros grandes, 2 dentes de alho pelados, 6 colheres de sopa de azeite, 50 g de amêndoas torradas e peladas, uma pitada de sal, umas gotas de vinagre (opcional).

Preparação:

Lave os tomates e faça-lhes uma pequena incisão na base.

Coloque os tomates e os dentes de alhos descascados no cesto. Passados 5 minutos retire as verduras e deixe-as arrefecer para as poder manusear com facilidade.

Pele os tomates, corte-os em quartos, e triture-os em conjunto com os demais ingredientes. Com a massa resultante barre as tostas.

sugestão- este paté também pode ser usado para temperar massas ou bocadinhos de queijo



Peras al vapor

INGREDIENTES

2 peras maduras

2 cucharadas de miel.

Preparación:

Cortar la punta de las peras y sacarles el corazón y las semillas, cuidando de dejar la piel intacta, verter una cucharada de miel en el centro de cada una, fijar con una palillo la punta cortada y ponerlas en la cesta. Cocinar al vapor durante 30 minutos.



Peras ao vapor

INGREDIENTES

2 peras maduras

2 colheres de sopa de mel.

Preparação:

Corte a ponta das peras e retire-lhes o caroço com cuidado para que a pele fique intacta. Deite uma colher de sopa de mel no centro de cada uma, fixe com um palito a ponta cortada e coloque-as na cesta. Coza ao vapor durante 30 minutos.



Flanes al vapor

INGREDIENTES

175 gramos de azúcar, 4 huevos, 1/2 L de leche, 1/2 barrita de vainilla.

Preparación:

En un cazo poner 50 gramos de azúcar a calentar junto con un poquito de agua (dos cucharadas soperas) y calentar hasta obtener un caramelo claro. Caramelizar con él los fondos y algo de los lados de los moldes para flanes individuales.

En otro cazo, poner la leche a calentar junto con la vainilla partida por la mitad a lo largo y 125 gramos de azúcar y dejar hasta que hierva.

En una ensaladera batir los huevos como para tortilla y añadir la leche hervida, de la que antes hemos retirado la vainilla, echándola muy despacio al principio (para que no se cuajen los huevos) y sin dejar de batir.

Repartir esta crema en los moldes y tapar estos con papel de aluminio. Ponerlos en el compartimento de agujeros y cocer 15 minutos con la tapa y cinco minutos más colocando la tapa un poco al bias para que quede ligeramente abierta.

Desmoldar cuando se hayan enfriado y servir.



Pudins ao vapor

INGREDIENTES

175 gramos de açúcar, 4 ovos, 1/2 L de leite, 1/2 vagem de baunilha.

Preparação:

Num tacho coloque 50 gramas de açúcar a aquecer com um bocadinho de água (duas colheres de sopa) e aqueça até obter um caramelo claro. Caramelize com ele os fundos e um pouco dos lados das formas individuais para pudins.

Noutro tacho coloque o leite a aquecer em conjunto com a vagem da baunilha partida ao meio e ao comprimento. Junte 125 gramas de açúcar e deixe até que ferva.

Numa saladeira bata os ovos como para uma tortilha e acrescente-os o leite fervido, do qual retirámos antes a baunilha, deitando-os muito devagar ao princípio (para que os ovos não cozam) e sem deixar de bater.

Reparta este creme nas formas e tape-as com papel de alumínio. Coloque-os no compartimento de buracos a cozer durante 15 minutos com a tampa e cinco minutos mais colocando a tampa um pouco ao viés para que fique ligeiramente aberta.

Desenforme quando tiverem arrefecido e sirva.



Pudin de manzana al vapor

INGREDIENTES

**4 manzanas verdes , 500 ml de leche de soja
4 huevos , Azúcar moreno.**

Preparación:

Pelar y descorazonar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y cocerlas al vapor. Mezclar con la leche de soja y los huevos batidos. Añadir azúcar según grado de dulzor deseado. Forrar un molde de postre de caramelo, y añadir la mezcla de manzanas. Cocer al vapor, tapando el molde con papel de aluminio.



Pudim de maçã ao vapor

INGREDIENTES

4 maçãs verdes, 500 ml de leite de soja, 4 ovos, Açúcar amarelo.

Preparação:

Descasque e descaroce as maçãs, corte-as em rodellas finas e coza-as ao vapor. Misture com o leite de soja e os ovos batidos. Acrescente açúcar de acordo com o seu gosto. Forre uma forma de sobremesa de caramelo e junte a mistura das maçãs. Coza ao vapor, tapando a forma com papel de alumínio.