

The Miele logo, featuring the brand name in a bold, white, sans-serif font inside a dark red rectangular box.The Miele logo, featuring the brand name in a bold, white, sans-serif font inside a dark red rectangular box.A small version of the Miele logo, located at the top center of the page.

Miele SAU  
Avda. de Bruselas, 31  
28108 Arroyo de la Vega  
Alcobendas (Madrid)  
Telf. 91 662 02 66

Miele Experience Center La Moraleja  
Avda. Bruselas, 31  
28108 Arroyo de la Vega  
Alcobendas (Madrid)  
Telf. 91 111 55 66

Miele Experience Center Madrid  
Calle Claudio Coelho, 17  
28001 Madrid  
Telf. 91 111 55 67

Miele Experience Center Barcelona  
Via Augusta, 24-26  
08006 Barcelona  
Telf. 93 292 04 50

Miele Experience Center Bilbao  
Plaza de Euskadi, 3  
48009 Bilbao  
Telf. 946 781 108

1<sup>a</sup> Edición  
M-Nr. 11158270  
MMS 18-2418 (01/20)

# Cocción Sous-vide

## Recetario

Envasador al vacío

# Cocción Sous-vide

Recetario



# Prólogo

Querido gourmet:

hay pocos lugares donde los amigos y la familia se reúnan con tanta frecuencia como alrededor de la mesa. Alrededor de la mesa se disfruta de conversaciones interesantes y momentos memorables.

Y estamos agradecidos de poder trabajar en algo que nos apasiona a nosotros y a miles de personas en todo el mundo: la cocina. En la cocina experimental de Miele se dan cita día a día el conocimiento, la curiosidad, la rutina y la sorpresa.

Este libro de cocina no solo incluye todo nuestro entusiasmo, sino también nuestra experiencia, para que puedas elaborar platos perfectos con tu nuevo calientaplatos de Miele, de forma segura y cómoda.

Descubrirás más recetas, inspiración y temas emocionantes en nuestra aplicación Miele@mobile.

¿Alguna pregunta o petición?

Estaremos encantados de atenderte y de intercambiar experiencias. Encontrarás nuestros datos de contacto al final de este recetario.

Te deseamos momentos deliciosos.

El Equipo de la Cocina Experimental Miele

# Contenido

4

Prólogo	3
Contenido	4
Historia	5
Las ventajas de este método de cocción	6
Envasar al vacío	8
El método Sous-vide, paso a paso	10
Accesorios Miele	16
Productos de mantenimiento Miele	17
Tablas de cocción	18
<b>Pescado</b>	
Filete de dorada a la italiana	24
Gambas con vainilla	26
Vieiras al estilo provenzal	28
Bacalao	30
Filete de salmón con eneldo	32
Ragú de gallineta con tomates secos	34
Filete de lenguado con beicon	36
Rape en jugo de hierbas aromáticas	38
<b>Carne</b>	
Pechuga de pato al estilo asiático	42
Pechuga de pollo al limón	44
Muslos de pollo al estilo oriental	46
Redondo de ternera con relleno mediterráneo	48
Curry de cordero	50
Lomo de cordero al vino tinto	52
Pechuga de pollo de corral con costra de parmesano	54
Medallones de solomillo de vacuno	56
Solomillo de cerdo con manzana	58
<b>Verdura</b>	
Coliflor con salsa de mostaza	62
Colinabo con salsa de nata	64
Ratatouille	66
Espárragos blancos	68
Ensalada de chucrut con vinagreta de naranja	70
Ragú de tomates	72
Zanahorias con vainilla	74
<b>Salsas</b>	
Salsa de chocolate	78
Salsa holandesa	80
Salsa de vainilla	82
<b>Marinados</b>	
Carpaccio de piña	86
Fresas con vinagre balsámico	88
Gambas en aceite de chile y ajo	90
Ensalada de pepino al estilo asiático	92
Aceite de hierbas	94
Salmón encurtido con curry y mostaza	96
Marinada para pollo estilo Tandoori	98
Azúcar de naranja con menta	100
Ensalada de apio y uvas	102
Sandía con pesto de albahaca	104
<b>Postres</b>	
Ragú de manzanas e higos	108
Manzanas asadas	110
Nectarinas con arándanos	112
Melocotones con vino de Oporto	114
Ciruelas en salsa de Amaretto y naranja	116
Ruibarbo con vainilla	118
Helado	120

# Historia

Con el método de cocción «Sous-vide» (traducido del francés «al vacío») los alimentos se cocinan suavemente a baja temperatura durante un tiempo prolongado envasados al vacío en bolsas de plástico.

La técnica de cocción Sous-vide se desarrolló ya en los años 70. El objetivo era facilitar el proceso de cocción y lograr que los alimentos se conservasen durante más tiempo. Por este motivo, inicialmente este método se utilizó principalmente para la elaboración de platos preparados. Al mismo tiempo, la cocción a una temperatura baja y precisa permite una optimización casi científica del sabor y la textura.

En el sector gastronómico, esta técnica se emplea para separar temporalmente la preparación y la cocción. Los alimentos se preparan, se cocinan, se dejan enfriar y se calientan, o se preparan, se dejan enfriar y a continuación se cocinan. De este modo, queda más tiempo para dedicar a una presentación perfecta del plato.

El proceso práctico, así como la experiencia de sabor única, son motivos por los que actualmente este método de cocción se ha convertido en indispensable en muchas cocinas.

Juntos, el envasador al vacío de integración de Miele y el horno a vapor de Miele llevan esta fascinante tecnología a tu hogar.

# Ventajas de la cocción Sous-vide

## Prolongación del tiempo de conservación

Al eliminar el aire y, por tanto, el oxígeno, el envasado al vacío evita el deterioro de los alimentos. Al reducir el crecimiento de las bacterias en los alimentos, el tiempo de conservación puede prolongarse significativamente, dependiendo del estado inicial de los alimentos.

## Optimización de los resultados de cocción

Las bolsas de envasado al vacío garantizan la mejor conservación de los minerales, vitaminas y aromas. Además, las temperaturas bajas típicas de la cocción Sous-vide hacen que la carne y el pescado segreguen una cantidad muy reducida de jugo. Esta pequeña cantidad de jugo de los alimentos se mantiene en la bolsa para envasar al vacío, sirve como marinada y contribuye a potenciar el sabor. De este modo, también se evita que los alimentos queden secos.

Además, gracias a las bajas temperaturas de cocción, los alimentos se cocinan de forma muy uniforme. Gracias a la posibilidad de determinar con exactitud la temperatura interior de cocción deseada, es imposible que los alimentos se cocinen en exceso.

## Marinar y encurtir en menos tiempo

Gracias al vacío y a la consiguiente perdida mínima del sabor, puede reducirse considerablemente la cantidad de especias adicionales. Además, en el proceso de envasado al vacío se extrae tanto aire de los alimentos como es posible dejando espacio para que la marinada penetre más profundamente en ellos. Esto permite reducir los tiempos para marinar y encurtir de días a horas.

## Elaboración de platos de preparación propia

Para la elaboración de platos de preparación propia, los platos se preparan, se cocinan, se enfrián de nuevo y se vuelven a calentar más adelante, en el momento de consumirlos. Así, el plato no experimenta apenas pérdidas de sabor y textura. Por ejemplo, este proceso es muy útil cuando se tienen invitados. Cuando llegan, solo es necesario volver a calentar los alimentos y servirlos. ¡Así tendrás mucho más tiempo para disfrutar de su compañía!

Al prepararlos, hay que asegurarse de que los alimentos cocinados se enfrien rápidamente y se conserven a temperaturas inferiores a 5 °C. Para enfriarlos, se recomienda emplear agua helada, que enfriá el contenido de la bolsa por debajo de 5 °C. Normalmente, el proceso de enfriar el interior de los alimentos dura tanto como el de calentarlos, por lo que no debe interrumpirse demasiado pronto.

Si los alimentos envasados al vacío se han congelado, deben descongelarse lentamente en la nevera o en agua fría. Posteriormente, al igual que los alimentos envasados al vacío conservados en la nevera, pueden volver a calentarse en el horno a vapor a la temperatura preestablecida.

# Envasar al vacío

## Bolsas para envasar al vacío

Para envasar al vacío alimentos, ya sea para cocinarlos posteriormente con la función Sous-vide o para conservarlos, Miele ofrece bolsas para envasar al vacío en dos tamaños. Puedes encontrar estos artículos bajo las denominaciones VB 1828 y VB 2435 en la tienda online de Miele. Asegúrate de utilizar exclusivamente bolsas de polietileno de alta calidad con una resistencia térmica elevada.

Para conservar los alimentos, también pueden volver a cerrarse bolsas abiertas (p. ej. paquetes de patatas). La duración del proceso de cierre debe adaptarse en función de la dureza del material.

Para envasar al vacío recipientes externos, recomendamos el set de la marca CASO®, apto para los tres niveles de vacío.

## Utilización de los diferentes niveles

Existen 3 niveles de vaciado disponibles. Cuanto más alto sea el nivel que se seleccione, mayor será el vaciado.

 Nivel 1: el nivel mínimo es adecuado para conservar, envasar y guardar los alimentos en porciones. Permite envasar a la perfección alimentos muy sensibles a la presión, como p. ej. ensaladas o bayas.

Además, pueden volver a cerrarse recipientes abiertos previamente, como tarros de conserva, tarros con tapa roscada o recipientes externos con contenido líquido, como por ejemplo fondo o verduras en conserva.

 Nivel 2: este nivel es adecuado para marinar, encurtir, cocinar con la función Sous-vide y congelar alimentos sensibles a la presión, como por ejemplo filetes de pescado tiernos. Asimismo, puede emplearse para salsas y alimentos con gran cantidad de líquido ( $\geq 50$  g), como ragús o currys.

También puede aplicarse para volver a cerrar tarros de conserva, tarros con tapa roscada o recipientes externos abiertos anteriormente con contenido sólido o seco, como mermelada, pesto o bizcochos.

## Utilización de los niveles de sellado

■ ■ ■ Nivel 3: este nivel es adecuado para la preparación de alimentos para cocinarlos con la función Sous-vide, congelarlos o conservarlos. Puede emplearse para carne y alimentos sólidos como patatas, zanahorias o queso fuerte. Del mismo modo, es adecuado para envasar al vacío alimentos con poco contenido líquido ( $\leq 50$  g), como por ejemplo carne condimentada con aceite aromatizado. Por razones higiénicas, el nivel 3 es el único apto para procesos de cocción largos.

Durante el proceso de envasado al vacío, los líquidos y las marinadas pueden causar un efecto óptico de ebullición. Esto se puede atribuir a que el aire previamente contenido se libera. No obstante, los líquidos no comienzan realmente a hervir y los productos no se calientan.

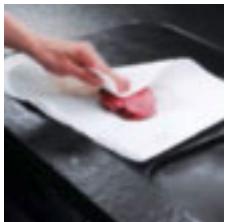
Existen 3 niveles de sellado posibles. Cuanto más alto sea el nivel seleccionado, mayor será la duración del proceso de cierre.

Como regla general, cuanto más alta es la resistencia del material del envase, más elevado es el nivel de cierre. Para las bolsas de envasado al vacío de Miele, recomendamos el nivel 3. En caso de no tratarse del primer proceso de cierre, el nivel 2 es suficiente.

# El método Sous-vide, paso a paso

## Preparación

10



Debido a las bajas temperaturas y los largos tiempos de cocción, los alimentos deben estar en perfectas condiciones higiénicas y debes asegurarte de tener los utensilios y las manos limpios. Además de cumplir con las medidas higiénicas, es imprescindible mantener las temperaturas correspondientes en cada paso. Esto comienza con el enfriamiento de los alimentos antes de su procesamiento, continúa con la temperatura óptima de cocción y finaliza con la refrigeración de estos en condiciones de conservación seguras en el frigorífico o el congelador. Utiliza exclusivamente alimentos frescos, ya que en el envasado al vacío se potencian todos los sabores, tanto los agradables como los desagradables. Para obtener resultados óptimos, solo deben envasarse al vacío alimentos fríos o refrigerados.

Secar la carne, las aves y el pescado antes de su procesamiento.



A la hora de llenar la bolsa, especialmente cuando se envasan al vacío líquidos, es necesario asegurarse de escoger un tamaño de bolsa lo suficientemente grande. Para garantizar un sellado limpio, el cierre debe mantenerse seco y libre de grasa. Para ello, se recomienda manipular el borde de la bolsa con las manos limpias durante el llenado.

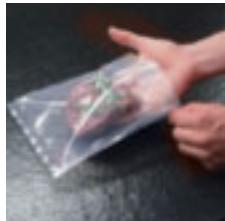
Naturalmente, los alimentos pueden condimentarse y marinarse como de costumbre. A este respecto, es importante tener en cuenta que, debido al cierre al vacío, los aromas no pueden evaporarse y, por lo tanto, se vuelven más intensos. Además, debido a la presión derivada del proceso de envasado al vacío, los aromas y las especias penetran en los alimentos. Esto ataña principalmente a las hierbas secas y al ajo, por lo que debes emplear una cantidad considerablemente menor. Para condimentar la carne o el pescado, mezcla especias con algo de líquido o elabora un aceite aromático. De este modo, las especias se distribuyen mejor y consigues un aderezo uniforme y sutil.

En el caso de los aderezos que contienen alcohol, como por ejemplo en la elaboración de ragús o salsas, se recomienda hervir brevemente el líquido previamente para minimizar el contenido de alcohol. Si el alcohol no está hervido, los alimentos podrían cocinarse de forma desigual en la bolsa, ya que parte del alcohol pasa a estado gaseoso. En este caso, es especialmente importante no olvidar enfriar los alimentos posteriormente.

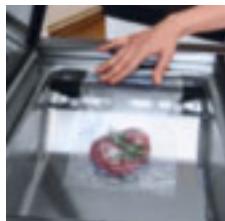
# El método Sous-vide, paso a paso

12

## Envasar al vacío

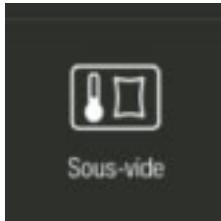


Antes del envasado al vacío, el borde de la bolsa debe volver a plegarse hacia arriba.



El envasador al vacío empotrable de Miele es un envasador al vacío con una cámara. Envase al vacío con mayor potencia que los envasadores comunes, y permite envasar al vacío líquidos.

## Cocción Sous-vide



Los hornos a vapor, hornos a vapor combinados y hornos a vapor con microondas de Miele disponen de la función «Sous-vide». El rango de temperatura ajustable va desde 45 hasta 90 °C, mientras que la duración máxima es de 10 horas. Esta función permite preparar alimentos envasados al vacío a una temperatura regulada con precisión.

Dado que el vapor sobre calor seco es un gran conductor del calor, puede emplearse la temperatura interior deseada para la carne como temperatura predeterminada. Indicando el tiempo correspondiente, se garantiza que los alimentos alcancen la temperatura interior deseada. En este caso, es esencial respetar el grosor indicado de los alimentos (consulta la receta o la tabla de cocción). Cuanto mayor sea el grosor del alimento, más largo será el tiempo de cocción. Para cocinarlos, los alimentos se colocan uno junto a otro en la parrilla para hornear y asar o en el recipiente para cocción al vapor perforado.

Encontrarás indicaciones acerca de los tiempos de cocción respectivos en las instrucciones de manejo del horno a vapor, así como en las tablas de cocción y recetas siguientes.



## Pescado

Dado que las proteínas del pescado se desnaturalizan incluso a bajas temperaturas, el pescado puede cocerse en un rango de temperaturas entre 45 y 65 °C. Al contrario que en el caso de la carne, con el pescado se emplean habitualmente temperaturas superiores a la temperatura interior deseada y el alimento se saca antes de alcanzarlas, ya que su textura es más delicada que la de la carne.



## Verdura

La verdura debe prepararse a temperaturas entre 65 y 90 °C, ya que su estructura celular de celulosa y pectina solo se rompe a temperaturas elevadas. Las verduras verdes, como los espárragos trigueros, son las menos adecuadas para la función Sous-vide. Si se envasan al vacío estando frescas, durante el proceso de cocción tienden a adoptar un tono amarillo amarronado y a adquirir un regusto indeseado. Por este motivo, las verduras verdes o con muchas sustancias amargas, como la col, deben blanquearse y enfriarse en agua helada previamente.



## Carne

La carne requiere temperaturas de entre 55 y 70 °C. La estructura de la carne y la proporción de tejido conectivo determinan la duración y la temperatura del proceso. La carne con bajo contenido de tejido conectivo, como el solomillo, que normalmente se cocina brevemente, requiere por ejemplo una temperatura reducida. Los estofados clásicos, como la pierna de cordero, deben prepararse a temperaturas entre 60 y 65 °C, ya que por debajo de estas el contenido de colágeno duro no se convierte en gelatina.



## Frutas

Al igual que la verdura, si la fruta se prepara con la función Sous-vide conserva su consistencia y se intensifican tanto su aroma como su color. Debe prepararse a temperaturas de entre 60 y 85 °C.

# El método Sous-vide, paso a paso

14

## Tratamiento posterior



Después de cocinar los alimentos y extraerlos de la bolsa para envasar al vacío, pueden servirse, dorarse, asarse al grill o conservarse inmediatamente.

Los platos de fruta y verdura pueden servirse directamente de la bolsa al plato. Dado que los platos preparados con la función Sous-vide se cocinan a bajas temperaturas, se recomienda atemperar los platos antes de servirlos y acompañar los alimentos de una salsa caliente.

Ya que al utilizar la función Sous-vide no se generan aromas tostados, se recomienda dorar o asar al grill la carne posteriormente y, en función de la textura, ciertos tipos de pescado. Para obtener aromas tostados en alimentos blandos con estructura delicada, como los filetes de pescado, puede emplearse un flambeador. Para ello, una vez finalizada la cocción, corta la bolsa por todos los extremos, coloca cuidadosamente el alimento delicado en un plato precalentado con ayuda de una espátula y realiza allí el flambeado.

De este modo, además de obtener un dorado y un sabroso aroma tostado, la temperatura de la superficie aumenta al mismo tiempo, lo que crea una agradable sensación en la boca. En caso de utilizar un horno o un horno a vapor combinado, precalienta el grill durante unos minutos y a continuación introduce el alimento.

Si el plato no va a consumirse inmediatamente, déjalo enfriar en agua helada durante al menos una hora. A continuación, introdúcelo en el frigorífico o congelador.



## Calentamiento posterior

Caliente posteriormente las verduras crucíferas, p. ej., colinabo y coliflor, únicamente cuando estén cocinadas en salsa. Sin salsa, las verduras crucíferas pueden desarrollar un desagradable olor a col y un color marrón grisáceo al recalentarlas.

En principio, no deben volver a calentarse alimentos con tiempos de cocción breves ni aquellos cuyo grado de cocción se modifique al recalentarlos, p. ej. el pescado.

## Preparar los alimentos para el calentamiento posterior

Al finalizar el proceso de cocción, introduce inmediatamente los alimentos en agua helada durante una hora aproximadamente. El enfriamiento rápido evita que el alimento continúe cocciéndose. De este modo, se conserva el punto de cocción perfecto. Posteriormente, conserva los alimentos en el frigorífico a una temperatura máxima de 5 °C.

Ten en cuenta que la calidad de los alimentos disminuye cuanto más tiempo se conserven. Recomendamos no conservar los alimentos más de cinco días en la nevera antes de recalentarlos.

## Ajustes

Funciones | Sous-vide

Temperatura: ver tabla

Tiempo: ver tabla

# Accesorios Miele

16

Además de un buen electrodoméstico y de la calidad de los ingredientes, los accesorios adecuados son la clave del éxito de tus recetas.

Miele ofrece una amplia gama de accesorios. Para garantizar resultados perfectos al utilizarlos, los accesorios han sido creados específicamente para los electrodomésticos de Miele y testados siguiendo los estándares de calidad de Miele. Todos los productos se pueden adquirir fácilmente en la tienda online de Miele, a través de nuestros Miele Centers o mediante un distribuidor Miele especializado.

## Accesorios especiales para el envasador al vacío



### Bolsas pequeñas VB 1828

- Para conservar y almacenar al vacío alimentos líquidos y sólidos
- Resistente a la cocción
- Resistente al frío en condiciones de refrigeración y congelación
- Protege de las quemaduras por congelación
- Lisa y resistente a roturas
- Contenido: 50 bolsas, 180 x 280 mm



### Bolsas grandes VB 2435

- Para conservar y almacenar al vacío alimentos líquidos y sólidos
- Resistente a la cocción
- Resistente al frío en condiciones de refrigeración y congelación
- Protege de las quemaduras por congelación
- Lisa y resistente a roturas
- Contenido: 50 bolsas, 240 x 350 mm

# Productos para el mantenimiento de los electrodomésticos de Miele

Para garantizar el funcionamiento óptimo y la larga vida útil de su aparato Miele es necesario que realice un mantenimiento y limpieza regular del mismo. Los productos de mantenimiento originales de Miele están adaptados de forma óptima. Podrás adquirir los productos en la tienda online de Miele, a través del teléfono de Atención al cliente de Miele o a través de su distribuidor especializado Miele.

## Kit MicroCloth

Elimine con facilidad las huellas dactilares y la suciedad leve con este kit. Se compone de un paño universal, otro para cristal y otro para pulir. Los paños de microfibra de tejido fino resistentes al desgaste presentan un rendimiento de limpieza excelente.

# Tablas de cocción

Los tiempos indicados en la tabla son solo valores orientativos. Para empezar, te recomendamos el tiempo de cocción más corto. Si lo desea, podrá prolongar la cocción.

El tiempo de cocción comienza a transcurrir una vez alcanzada la temperatura ajustada.

Alimentos	Añadir antes		F [°C]	S [min]
	Azúcar	Sal		
<b>Pescado</b>				
Filete de bacalao, 2,5 cm de grosor		x	54	35
Filete de salmón, 2–3 cm de grosor		x	52	30
Rape		x	62	18
Lucioperca, 2 cm de grosor		x	55	30
<b>Verduras</b>				
Arbolitos de coliflor, de medianos a grandes		x	85	40
Calabaza Hokkaido, en rodajas		x	85	15
Colinabo, en rodajas		x	85	30
Espárragos, blancos, enteros	x	x	85	22–27
Boniatos, en rodajas		x	85	18
<b>Frutas</b>				
Piña, en rodajas	x		85	75
Manzanas, en rodajas	x		80	20

# Tablas de cocción

Alimentos	Añadir antes		🌡 [°C]	⌚ [min]
	Azúcar	Sal		
Plátanos pequeños, enteros			62	10
Melocotones, en mitades	x		62	25–30
Ruibarbo, en trozos			75	13
Ciruelas, en mitades	x		70	10–12
Otros				
Judías, blancas, en remojo en proporción 1:2 (judías:líquido)		x	90	240
Gambas, peladas y limpias		x	56	19–21
Huevo de gallina, entero			65–66	60
Vieiras, sin cáscara			52	25
Chalota, entera	x	x	85	45–60

🌡 Temperatura, ⌚ tiempo de cocción

# Tablas de cocción

20

Alimentos	Añadir antes		🌡 [°C]		⌚ [min]
	Azúcar	Sal	Medio	Muy hecho*	
<b>Carne</b>					
Pechuga de pato, entera		x	66	72	35
Lomo de cordero, con hueso			58	62	50
Medallón de solomillo de vacuno, 4 cm grosor			56	61	120
Solomillo de vacuno, 2,5 cm de grosor			56	–	120
Solomillo de cerdo, entero		x	63	67	60

🌡 Temperatura, ⌚ tiempo de cocción

\* Grado de cocción

El grado de cocción «muy hecho» hace referencia a una temperatura interior superior a «al punto», no se refiere por lo tanto a lo que comúnmente llamamos «pasado».

# Tablas de cocción

## Calentamiento posterior en la función Sous-vide

Los tiempos indicados en la tabla son valores orientativos. Puede prolongar el tiempo si fuera necesario. El tiempo comienza a transcurrir una vez alcanzada la temperatura ajustada.

Alimentos	🌡 [°C]		⌚ <sup>2</sup> [min]
	Medio <sup>1</sup>	Muy hecho <sup>1</sup>	
<b>Carne</b>			
Lomo de cordero, con hueso	58	62	30
Medallón de solomillo de vacuno, 4 cm grosor	56	61	30
Solomillo de vacuno, 2,5 cm de grosor	56	—	30
Solomillo de cerdo, entero	63	67	30
<b>Verduras</b>			
Arbolitos de coliflor, de medianos a grandes <sup>3</sup>	85		15
Colinabo, en rodajas <sup>3</sup>	85		10
<b>Frutas</b>			
Piña, en rodajas	85		10
<b>Otros</b>			
Judías, blancas, en remojo en proporción 1:2 (judías:líquido)	90		10
Chalota, entera	85		10

🌡 Temperatura, ⌚ tiempo

<sup>1</sup> Grado de cocción

El grado de cocción «muy hecho» hace referencia a una temperatura interior superior a «al punto», no se refiere por lo tanto a lo que comúnmente llamamos «pasado».

<sup>2</sup> Los tiempos son válidos para alimentos envasados al vacío con una temperatura inicial de aprox. 5 °C (temperatura de frigorífico).

<sup>3</sup> Recalentar solo cocciones en salsa.



# Pescado

El pescado es muy sano y una verdadera alternativa frente a la carne.

El pescado es un alimento bajo en calorías, pero con un alto contenido en yodo, vitaminas y proteínas de gran valor, así como en ácidos grasos Omega 3, excelentes para la salud y para mantenerse en forma. A su vez, mejora la capacidad de concentración, la memoria y el estado de ánimo. Existe un amplia variedad de platos de pescado para acompañar todo tipo de situaciones.

# Filete de dorada a la italiana

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 35 minutos

24

## Ingredientes

2 filetes de dorada (de 120 g),  
preparados para cocinar  
2 tomates pera | en rodajas finas  
8 hojas de albahaca, grandes  
½ cucharadita de sal marina  
½ cucharadita de pimienta

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Sazonar los filetes de dorada por ambos lados con sal marina y pimienta. Cubrir los filetes de dorada con tomates pera.  
  
Espolvorear albahaca. Volver a sazonar con sal marina y pimienta. Introducir en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
  
Sacar los filetes de dorada de la bolsa para envasar al vacío y servir.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 52 °C

Duración del programa: 25 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Dorar brevemente al gusto en una sartén caliente por el lado de la piel.

Servir sobre un lecho de ensalada o con una porción de pan blanco.



Filete de dorada a la italiana

# Gambas con vainilla

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 30 minutos

26

## Ingredientes

- ½ vaina de vainilla
- 8 gambas (de 14 g), preparadas para cocinar
- ½ cucharadita de pimienta rosa | molida gruesa
- ¼ de cucharadita de sal marina
- 50 g de nata

## Accesorios:

- Bolsa para envasar al vacío
- Parrilla

## Preparación

- Cortar la vaina de vainilla por la mitad longitudinalmente y raspar la pulpa. Incorporar tanto la vaina como la pulpa a los otros ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.
- Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar las gambas de la bolsa para envasar al vacío y servir.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 56 °C

Duración del programa: 20 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como entrante acompañadas de tallarines o pan recién hecho.

La pimienta rosa es una baya brasileña con un sabor afrutado y ligeramente resinoso. En caso de no disponer de ella, puede sustituirse por pimienta negra o chiles rojos.



Gambas con vainilla

# Vieiras al estilo provenzal

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 45 minutos

## Ingredientes

- 28 Una chalota | en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 30 ml de Pernod
- Una ramita de tomillo
- Una ramita de romero
- 4 vieiras (de 25 g), preparadas para cocinar
- 1 pizca de sal

## Accesorios:

- Bolsa para envasar al vacío
- Parrilla

## Preparación

- Sofreír las chalotas en aceite de oliva y desglasar con Pernod.
- Incorporar la ramita de tomillo, la ramita de romero y la sal y reducir.
- Dejar enfriar el jugo.
- Introducir todo junto con las vieiras en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.
- Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.
- Sacar las vieiras de la bolsa para envasar al vacío, retirar las ramitas de tomillo y romero y emplatar directamente.

### Ajuste

#### Envase al vacío

Niveles de vacío:

### Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 52 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

### Consejo

Servir como entrante acompañadas de baguettes.



Vieiras al estilo provenzal

# Bacalao

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

30

## Ingredientes

- Una naranja, sin tratar | solo la ralladura
- Una lima, sin tratar | solo la ralladura
- 2 tallos de eneldo | picado
- ½ cucharadita de sal
- Una cucharadita de pimienta verde | molida gruesa
- 2 filetes de bacalao (de 140 g), preparados para cocinar
- Una cucharada de aceite de oliva

## Accesorios:

- Bolsa para envasar al vacío
- Parrilla

## Preparación

- Mezclar la ralladura con el eneldo, la sal y la pimienta.
- Repartir la mezcla de especias por la parte de arriba de los filetes de bacalao e introducirlos en la bolsa para envasar al vacío. Añadir el aceite de oliva y envasar al vacío según los ajustes.
- Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.
- Sacar los filetes de bacalao de la bolsa para envasar al vacío y servir.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 54 °C

Duración del programa: 35 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Como guarnición son ideales las patatas asadas finas.



Bacalao

# Filete de salmón con eneldo

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

## Ingredientes

32  
2 tallos de eneldo | picado  
Una pizca de anís  
½ cucharadita de sal marina  
½ cucharadita de pimienta  
240 g de filete de salmón, sin  
piel, preparado para cocinar

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Mezclar las especias y frotar el filete de salmón con ellas. Introducir en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar el filete de salmón de la bolsa para envasar al vacío y servir.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

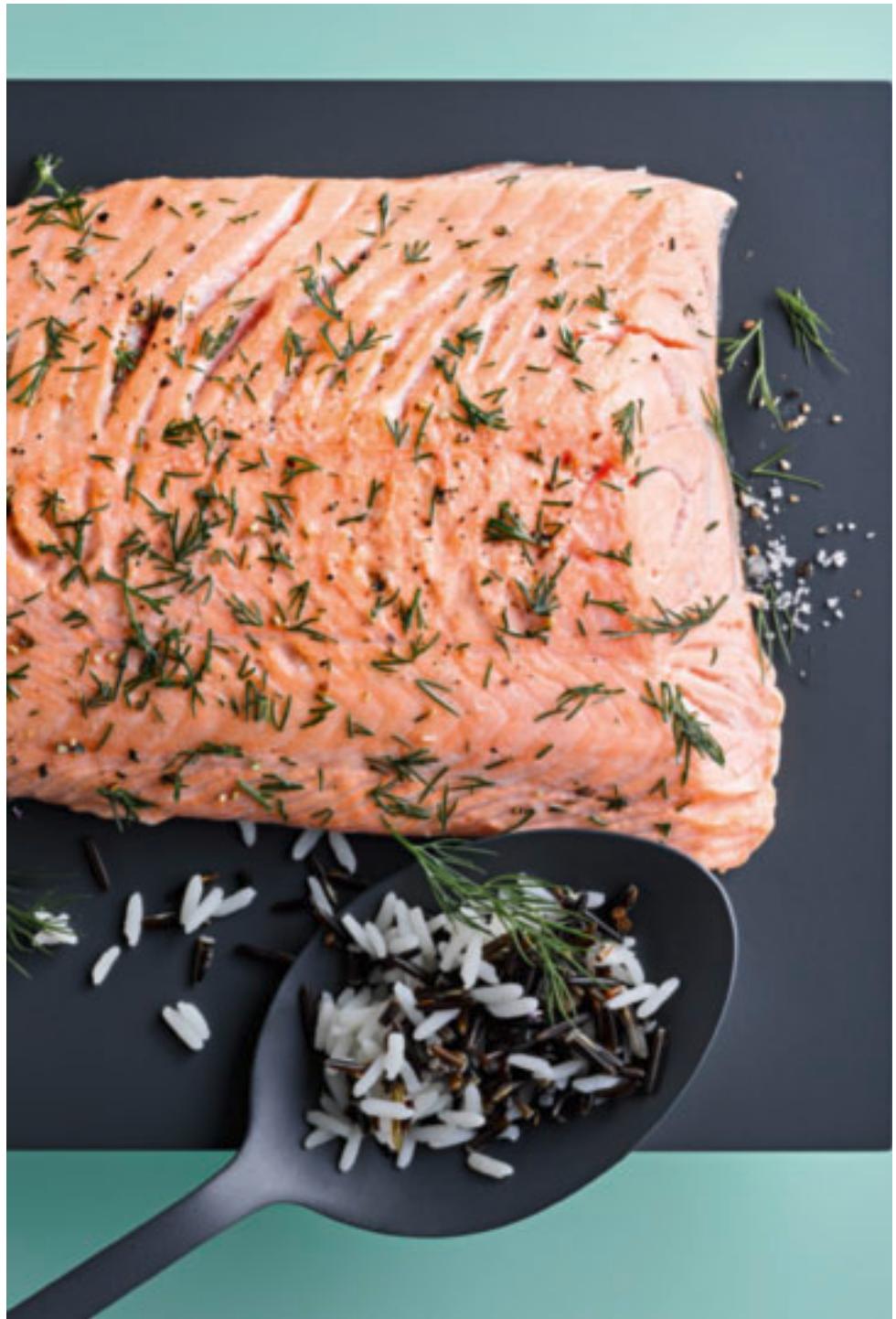
Temperatura: 52 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir gratinado de patatas como  
guarnición.



Filete de salmón con eneldo

# Ragú de gallineta con tomates secos

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 60 minutos

34

## Ingredientes

240 g de filete de gallineta, preparado para cocinar | en trozos gruesos  
25 g de tomates secos | cortados en dados finos  
Una chalota | cortada en dados finos  
100 g de crème fraîche  
10 hojas de albahaca | picadas gruesas  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de ajo | cortado en dados muy finos  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Mezclar el filete de gallineta, los tomates y las chalotas con crème fraîche, así como las especias restantes, introducir en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Sacar el ragú de gallineta de la bolsa para envasar al vacío y servir.

### Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:

### Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 52 °C  
Duración del programa: 40 minutos  
Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañado de tallarines o pan recién horneado.



Ragú de gallineta con tomates secos

# Filete de lenguado con beicon

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

36

## Ingredientes

2 lonchas de beicon  
240 g de filete de lenguado,  
preparado para cocinar  
Una cucharada de aceite de oliva

## Preparación

Freír el beicon hasta que quede crujiente y dejarlo enfriar.  
A continuación, introducirlo en la bolsa para envasar al vacío.  
Colocar sobre él el filete de lenguado, cubrir de aceite de oliva y  
envasar al vacío según los ajustes.

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el  
horno y cocinar según los ajustes.

Sacar los filetes de lenguado de la bolsa para envasar al vacío y  
servir.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

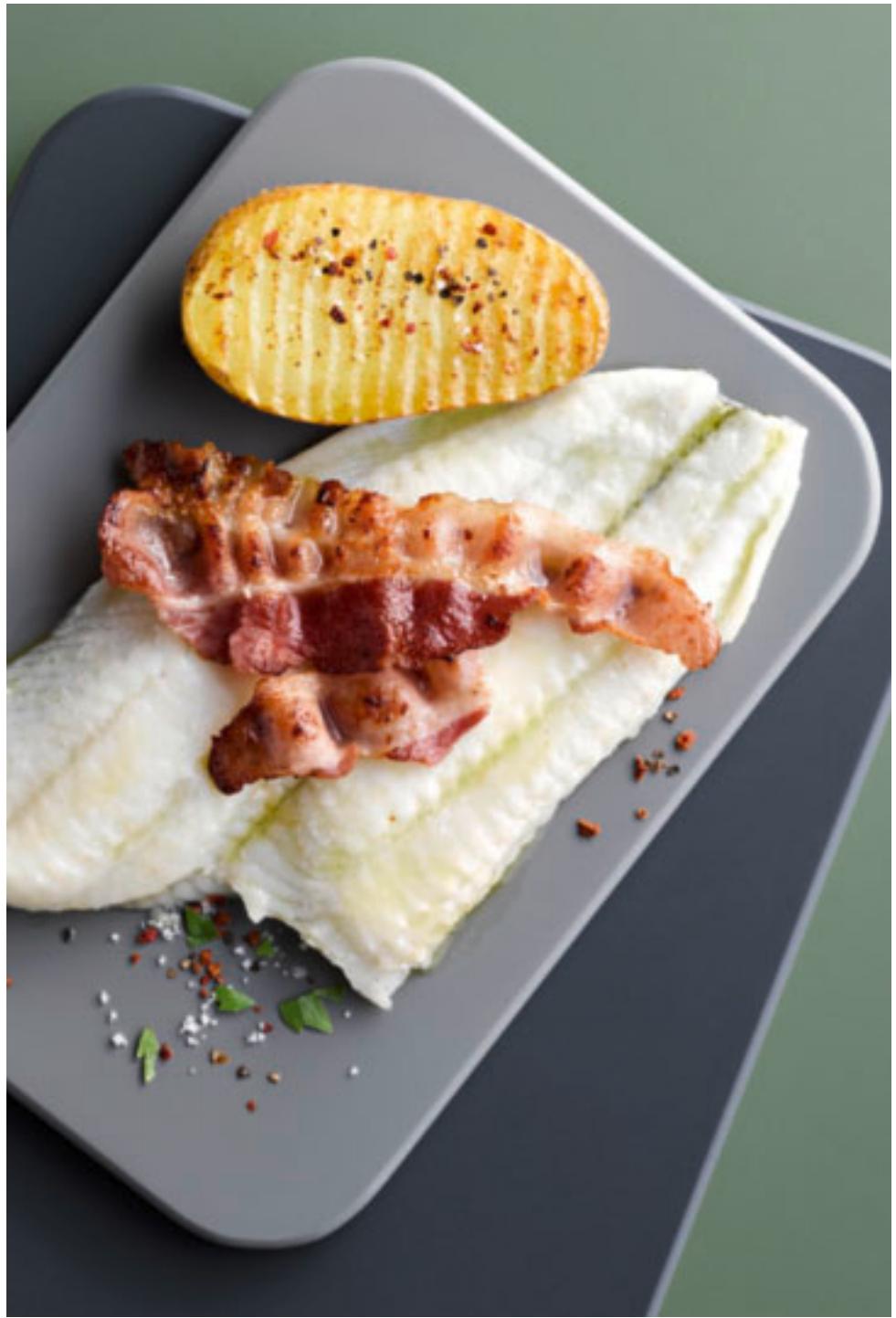
Temperatura: 55 °C

Duración del programa: 25 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir con patatas a lo pobre  
especiadas.



Filete de lenguado con bacon

# Rape con hierbas aromáticas

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

## Ingredientes

38  
240 g de rape, preparado para cocinar  
Una naranja, sin tratar | solo la ralladura  
5 g de estragón fresco | picado grueso  
½ cucharadita de pimienta negra | molida gruesa  
Una cucharadita de sal  
20 ml de aceite de oliva  
Una cucharadita de zumo de limón

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Cortar el rape en cuatro trozos.  
  
Introducir el rape con una cucharadita de ralladura de naranja y el resto de los ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
  
Sacar el rape de la bolsa para envasar al vacío y emplatar directamente.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 62 °C  
Duración del programa: 25 minutos  
Nivel: 2

## Consejo

Como guarnición, servir una ración de pan blanco recién hecho o patatas cocidas sin piel. En lugar de ralladura de naranja, puede utilizarse pulpa de naranja.



Rape con hierbas aromáticas



# Carne

Incluir de vez en cuando la carne de cerdo, vacuno, cordero o de caza es síntoma de una alimentación sana y variada. La carne de ave es especialmente recomendable. Hay infinitas posibilidades para prepararla; aderezándola con especias, con diferentes salsas y acompañándola de guarniciones; buscando a veces sabores más exóticos, otras más convencionales, según cada cultura.

# Pechuga de pato al estilo asiático

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 50 minutos

42

## Ingredientes

Una pechuga de pato (de 400 g entera, preparada para cocinar  
½ cucharadita de pimienta de Sichuan | finamente molida  
10 g de salsa de soja  
20 g de salsa de chile dulce  
5 g de aceite de sésamo  
½ cucharadita de sal

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla  
Molde para horno

## Preparación

Hacer pequeños cortes en forma de rombo en la piel de la pechuga de pato, con cuidado de no dañar la carne.

Mezclar el resto de los ingredientes para elaborar una marinada, introducirla en la bolsa para envasar al vacío con la pechuga de pato y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Precalentar el grill (en función del aparato).

Sacar la pechuga de pato con el jugo de la bolsa para envasar al vacío y colocarla en un molde para horno. Introducir el molde en la parrilla del horno y asar al grill.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 66 °C

Duración del programa: 35 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir verduras al wok como acompañamiento.  
En lugar de pimienta de Sichuan, puede utilizarse pimienta de Tasmania.  
Para refinar el sabor, puede emplearse aceite de sésamo tostado.



Pechuga de pato al estilo asiático

# Pechuga de pollo al limón

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

44

## Ingredientes

Un limón, sin tratar | solo la ralladura  
½ cucharadita de pimienta de Sichuan | molida gruesa  
½ cucharadita de sal marina  
½ cucharadita de tomillo fresco | picado  
Una cucharada de aceite de girasol  
300 g de filetes de pechuga de pollo, preparados para cocinar  
Una cucharada de mantequilla

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Mezclar la ralladura de limón con pimienta, sal marina, tomillo y aceite de girasol.  
Frotar la pechuga de pollo con la mezcla, introducirla en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Sacar la pechuga de pollo de la bolsa para envasar al vacío y dorarla brevemente en la mantequilla.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duración del programa: 45 minutos

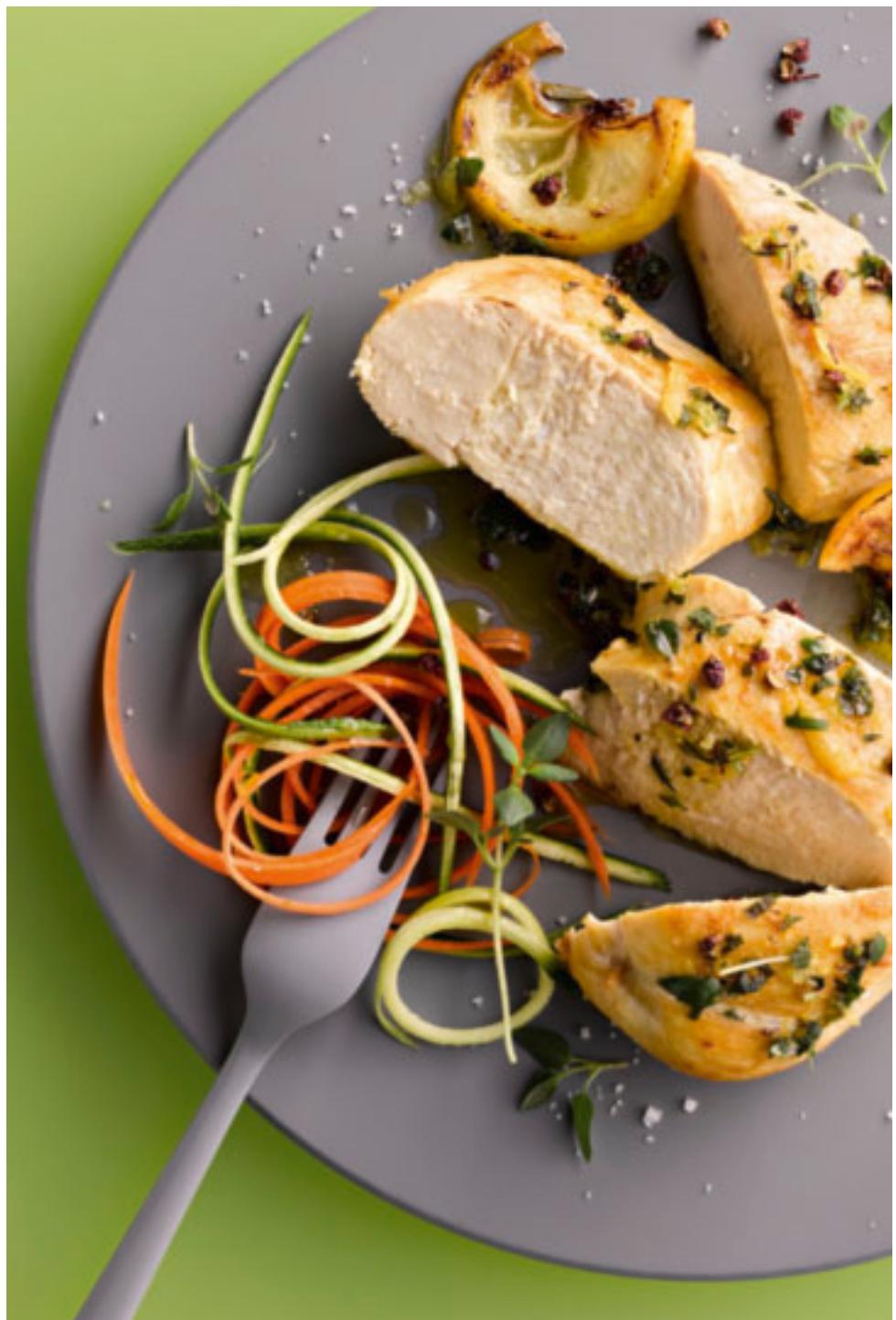
Nivel: 2

## Consejo

Puede rebajarse el sabor añadiendo una cucharada de aceite de limón. En ese caso, utilizar solamente una parte de la ralladura de limón.

Cortar la pechuga de pollo al limón en tiras y servir sobre una mezcla de lechugas.

En lugar de ralladura, puede utilizarse pulpa de limón.



Pechuga de pollo al limón

# Muslos de pollo al estilo oriental

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 210 minutos

46

## Ingredientes

2 muslos de pollo (de 225 g) completos con la parte superior, preparados para cocinar  
1 ½ una cucharadita de sal marina o flor de sal  
Una cucharadita de pimienta de Sichuan | molida gruesa  
Una cucharadita de Ras el hanout  
Una naranja, sin tratar | la ralladura y el jugo  
½ vaina de vainilla | solo la pulpa  
6 dátiles | en cuartos  
50 g de tomates de cóctel | en cuartos  
50 g de nueces de macadamia | picadas gruesas  
20 g de pasas

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla  
Molde para horno

## Preparación

Sazonar los muslos de pollo con sal, pimienta y Ras el Hanout. Cortar un cuarto de la ralladura de naranja y esparcirla sobre los muslos de pollo.  
Mezclar el zumo de naranja con la pulpa de la vainilla.  
Introducir todos los ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Precalentar el grill (en función del aparato).  
Retirar la ralladura, sacar los muslos de pollo con el resto de ingredientes de la bolsa para envasar al vacío, colocarlos en un molde para horno y asar al grill.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 70 °C

Duración del programa: 3 horas

Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañados de cuscús o arroz.

En lugar de pimienta de Sichuan, puede utilizarse pimienta de Tasmania.



# Redondo de ternera con relleno mediterráneo

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 100 minutos

## Ingredientes

### Para el relleno:

50 g de tomates secos, en aceite | en dados muy pequeños  
2 filetes de anchoa | en dados muy pequeños  
Una cucharadita de alcaparras | en dados muy pequeños  
Un trozo de 50 g de queso parmesano | rallado muy fino  
 $\frac{1}{4}$  ramita de romero | 8 agujas, picadas finas  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal marina  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra

### Para el redondo de ternera:

2 redondos de ternera (cadera) (de 130 g), preparados para cocinar

### Para rehogar:

Una cucharada de aceite de girasol

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Para el relleno, mezclar los tomates, los filetes de anchoa, las alcaparras, el parmesano, las agujas de romero, la sal marina y la pimienta y trocearlos con un cuchillo grande para que se mezclen bien todos los ingredientes.

Colocar los redondos de ternera uno junto a otro sobre una superficie de trabajo. Rellenarlos con el relleno, dejando los bordes libres. Enrollar los redondos de ternera por el lado pequeño, introducir en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar la carne de la bolsa para envasar al vacío y dorarlos a fuego fuerte por ambos lados en aceite de girasol.

### Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

### Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duración del programa: 1 hora 10 minutos

Nivel: 2

### Consejo

Los redondos de ternera conservan mejor su forma si se envuelven en film transparente antes de envasarlos al vacío. Servir acompañados de risotto o tallarines con pesto.



Redondo de ternera con relleno mediterráneo

# Curry de cordero

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 75 minutos

## Ingredientes

50  
15 g de pasta de curry rojo  
120 g de leche de coco  
Una chalota | en dados muy pequeños  
5 g de jengibre, macerado | en dados pequeños  
50 g de brotes de soja | picados gruesos  
½ cucharadita de sal  
200 g de medallones de cordero, preparados para cocinar | en tiras finas  
½ tallo de citronela

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Agregar la pasta de curry a la leche de coco.  
Introducir todos los ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Retirar la citronela, sacar el curry de cordero de la bolsa para envasar al vacío y servir directamente.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío:

## Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 60 °C  
Duración del programa: 1 hora  
Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañado de arroz Basmati.



# Lomo de cordero al vino tinto

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 85 minutos

52

## Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva  
Una cebolla pequeña | en dados pequeños  
1/4 diente de ajo | finamente picado  
5 aceitunas | en rodajas  
1 ramita de romero | solo las agujas, picadas  
Una ramita de tomillo | solo las hojas, picadas  
1 cucharaditas de alcacarras  
8 tomates de cóctel | en cuartos  
100 ml de vino tinto  
200 g de lomo de cordero deshuesado, preparado para cocinar  
Una cucharadita de sal  
Pimienta

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir la cebolla, el ajo, las aceitunas, las hierbas, las alcacarras y los tomates de cóctel y sofreír brevemente. Desglasar con vino tinto y dejar que el alcohol se evapore. Dejar enfriar la salsa.

Salpimentar el lomo, introducirlo en la bolsa para envasar al vacío junto con la salsa y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar la carne de la bolsa para envasar al vacío y servir.

## Ajuste

## Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

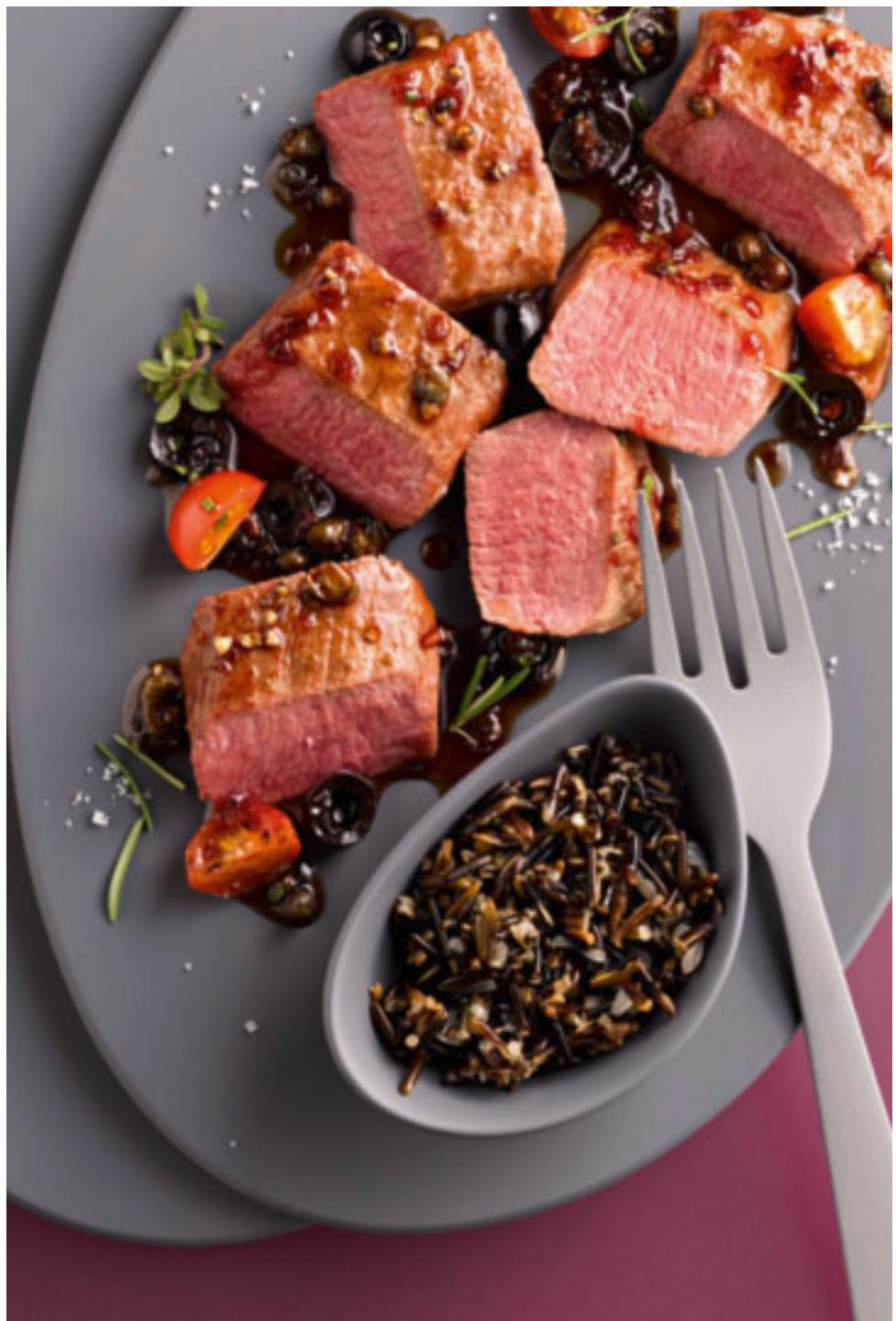
Temperatura: 58 °C

Duración del programa: 1 hora

Nivel: 2

## Consejo

Si se desea, dorar la carne brevemente y a continuación servir con la salsa.  
Como guarnición, es ideal acompañarlo de arroz.



Lomo de cordero al vino tinto

# Pechuga de pollo de corral con costra de parmesano

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 70 minutos

54

## Ingredientes

50 g de parmesano, rallado  
¼ ramita de romero | 6 agujas, picadas finas  
¼ de diente de ajo | picado fino  
½ cucharadita de sal  
Pimienta  
10 g de alcacarras | en mitades  
300 g de pechuga de pollo de corral, preparada para cocinar  
50 g de tomates de cóctel | en cuartos

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla  
Molde para horno

## Preparación

Para la masa de queso, mezclar el parmesano, las hierbas, las especias y las alcacarras.  
Introducir la pechuga en la bolsa para envasar al vacío y repartir la masa de queso a su alrededor. Añadir los tomates de cóctel y envasar todo al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Precalentar el grill (en función del aparato).

Sacar la pechuga con la costra de parmesano de la bolsa para envasar al vacío, colocarla en un molde para horno y asar al grill.

## Ajuste

### Envaseado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 62 °C  
Duración del programa: 40 minutos  
Nivel: 2

## Consejo

Como guarnición, servir un  
verduras mediterráneas variadas.



Pechuga de pollo de corral con costra de parmesano

# Medallones de solomillo de vacuno

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 130 minutos

56

## Ingredientes

2 medallones de solomillo de vacuno (de 4 cm de grosor)  
2 ramas de tomillo | solo las hojas, picadas  
Una cucharada de aceite de oliva  
½ cucharadita de flor de sal  
½ cucharadita de pimienta negra

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Especiar los medallones de solomillo de vacuno con tomillo, introducir en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Sacar el solomillo de la bolsa para envasar al vacío y servir.

Calentar una sartén a fuego fuerte, añadir aceite de oliva y dorar los medallones muy brevemente por ambos lados. Salpimentar.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

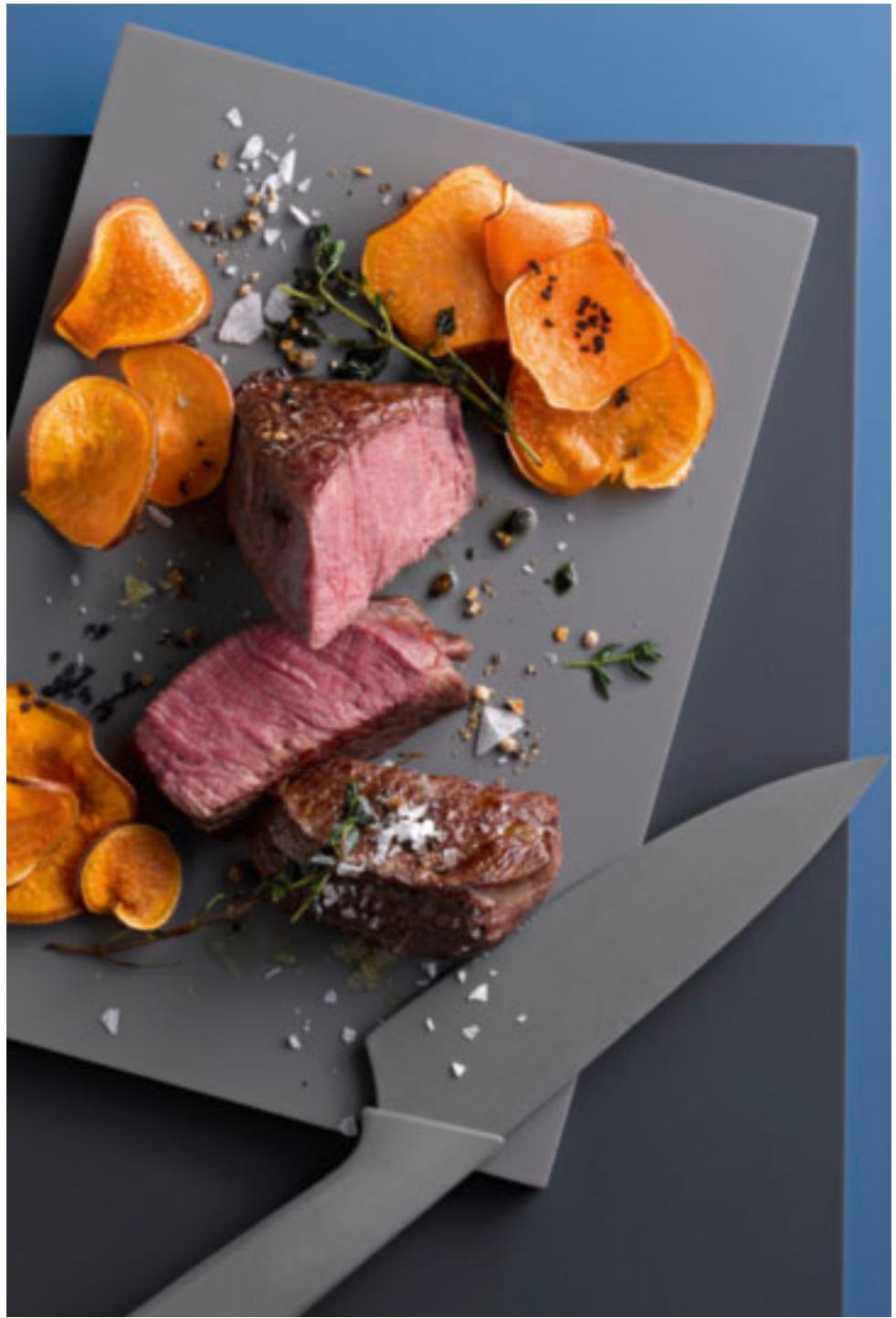
Temperatura: 56 °C

Duración del programa: 2 horas

Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañado de patatas fritas y salsa bearnesa.



Medallones de solomillo de vacuno

# Solomillo de cerdo con manzana

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 80 minutos

58

## Ingredientes

40 g de manzana | en cuartos, sin el corazón  
Una cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta  
Una cucharadita de aceite de nueces  
1 cucharadas de sirope de arce  
Una cucharada de mostaza picante, espesa  
250 g de solomillo de cerdo, listo para cocinar

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Cortar la manzana y repartirla por la bolsa para envasar al vacío.  
Mezclar la sal, la pimienta, el aceite de nueces y el sirope de arce y distribuir sobre las rodajas de manzana. Untar el solomillo de cerdo con la mostaza, colocarlo sobre la manzana y envasar todo al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Sacar el solomillo de cerdo con rodajas de manzana de la bolsa para envasar al vacío. Reducir ligeramente el jugo en una sartén pequeña, trocear el solomillo de cerdo y rociarlo con el jugo.

## Ajuste

### Envaseado al vacío

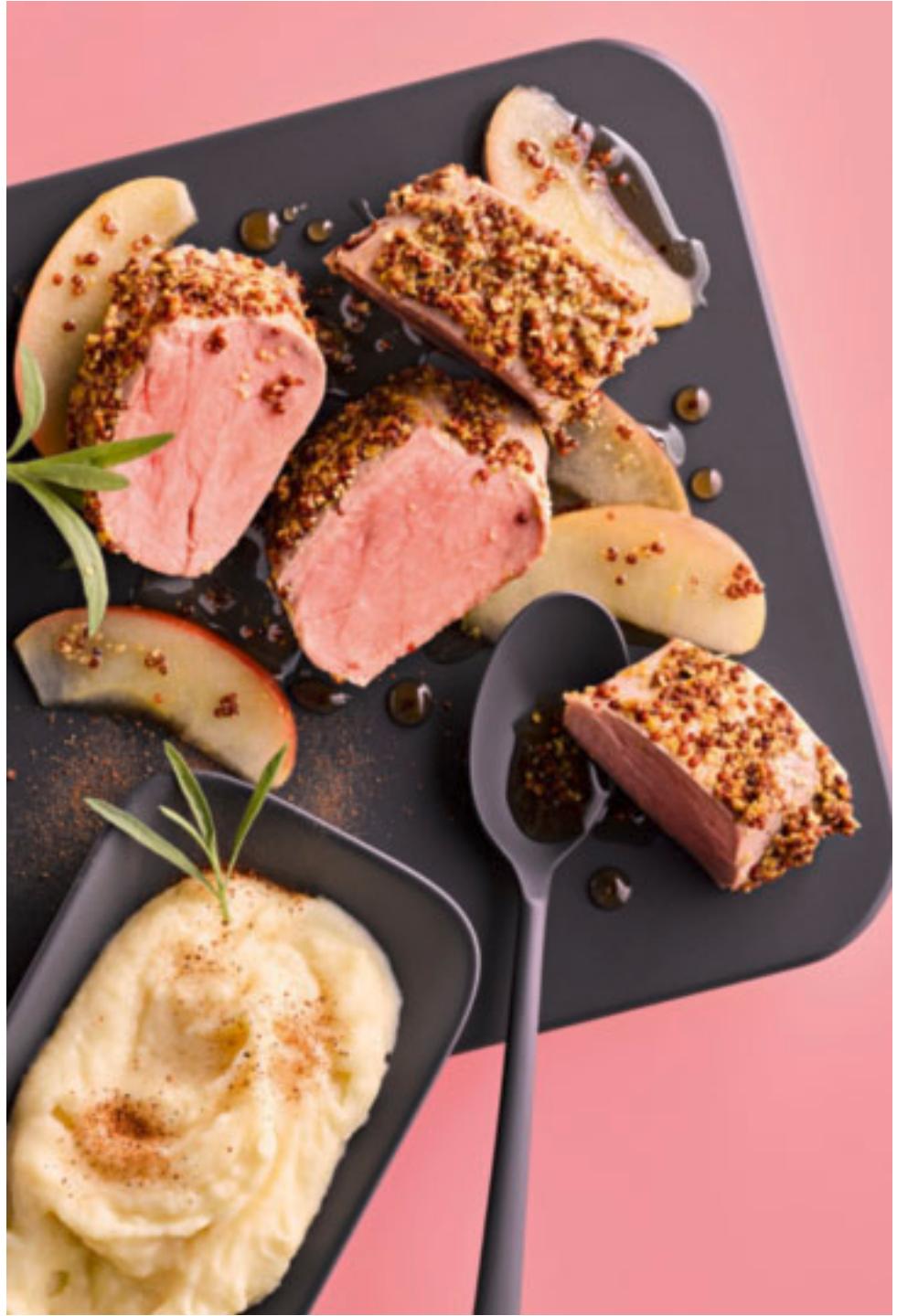
Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 63 °C  
Duración del programa: 1 hora  
Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañado de puré de patatas.



Solomillo de cerdo con manzana



# Verdura

La delicada cocción Sous-vide cuida la verdura como se merece. Tanto por cuestiones de salud como por su sabor, deben consumirse verduras a diario, ya sea como acompañamiento, plato principal o en potaje. Además de las variedades conocidas atemporales, cada día se cultivan nuevos tipos para enriquecer nuestro menú. Escoge verduras de temporada siempre que sea posible, ya que tienen un mayor contenido de vitaminas y minerales y son las más frescas.

# Coliflor con salsa de mostaza

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 50 minutos

## Ingredientes

150 g de nata  
3 cucharadas de mostaza dulce  
Una cucharadita de azúcar  
Una coliflor (de 600 g) |  
en arbolitos  
½ cucharadita de sal  
Pimienta

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Mezclar la nata con la mostaza, la sal, la pimienta y el azúcar, introducir la mezcla junto con la coliflor en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
  
Sacar la coliflor de la bolsa para envasar al vacío y servir caliente.

### Ajuste

#### Envasado al vacío

Niveles de vacío:

### Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 85 °C  
Duración del programa: 40 minutos  
Nivel: 2

## Consejo

Servir como guarnición de patatas al perejil y pescado asado.



Coliflor con salsa de mostaza

# Colinabo con salsa de nata

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 45 minutos

64

## Ingredientes

180 g de colinabo | en tiras finas  
40 g de nata  
20 g de mantequilla  
½ cucharadita de flor de sal  
Pimienta, blanca

## Preparación

Introducir el colinabo con el resto de ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

Sacar el colinabo con la salsa de la bolsa para envasar al vacío y servir directamente.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

En caso necesario, espesar la salsa de nata a fuego alto en la placa de cocción.

Pueden utilizarse otros tipos de verduras en lugar del colinabo. Servir como guarnición de asados o patatas cocidas sin piel.



Colinabo con salsa de nata

# Ratatouille

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 70 minutos

66

## Ingredientes

Una chalota | cortada en dados finos  
¼ de diente de ajo | picado fino  
½ cucharadita de hojas de tomillo | picado  
1 cucharaditas de albahaca | picada  
Una cucharadita de sal marina  
½ cucharadita de pimienta negra  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Un pimiento rojo | en trozos del tamaño de un bocado  
Un pimiento amarillo | en trozos del tamaño de un bocado  
½ calabacín | en trozos del tamaño de un bocado  
6 tomates de cóctel  
6 champiñones | en trozos del tamaño de un bocado  
3 ramas de romero

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Mezclar las chalotas con el ajo, las especias, el aceite de oliva y las hierbas y añadirlas a las verduras y las setas.

Introducir todo en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar de la bolsa para envasar al vacío, emplatarlo y decorar con una ramita de romero.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 65 °C

Duración del programa: 40 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como guarnición de alguna carne de sabor intenso.



Ratatouille

# Espárragos blancos

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 45 minutos

68

## Ingredientes

Un limón, sin tratar | únicamente la ralladura  
500 g de espárragos blancos, de grosor medio  
30 g de mantequilla  
½ cucharadita de azúcar  
½ cucharadita de flor de sal

## Preparación

Introducir todos los ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar los espárragos de la bolsa para envasar al vacío y servir.

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir con patatas cocidas sin piel y milanesa vienesa.



Espárragos blancos

# Ensalada de chucrut con vinagreta de naranja

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 30 minutos

## Ingredientes

250 g de chucrut | en tiras finas  
Una naranja pequeña |  
en gajos partidos por la mitad  
Una naranja pequeña |  
solo el zumo  
5 cucharaditas de crema de  
vinagre balsámico blanco  
Una cucharadita de azúcar  
½ cucharadita de sal  
Pimienta, negra

## Preparación

Introducir el chucrut y los gajos de naranja en la bolsa para envasar al vacío. Mezclar 50 ml del zumo de naranja con el resto de los ingredientes y añadirlo a la bolsa para envasar al vacío. Envasar todo al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar el chucrut de la bolsa para envasar al vacío y servir templado o frío.

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío:   

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 65 °C

Duración del programa: 15 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como acompañamiento de  
aves o platos asados al grill.



Ensalada de chucrut con vinagreta de naranja

# Ragú de tomates

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 50 minutos

72

## Ingredientes

300 g de tomates de cóctel  
¼ ramita de romero | 8 agujas, picadas finas  
Un tallo de albahaca | las hojas picadas  
¼ diente de ajo | picado muy fino  
3 cucharadas de aceite de oliva  
½ cucharadita de sal marina  
½ cucharadita de pimienta negra

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Introducir los tomates de cóctel junto con el resto de ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar de la bolsa para envasar al vacío y servir caliente.

### Ajuste

#### Envásado al vacío

Niveles de vacío:

### Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 65 °C

Duración del programa: 40 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como guarnición de pasta o de un salteado.



Ragú de tomates

# Zanahorias con vainilla

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 55 minutos

## Ingredientes

74  
½ vaina de vainilla | solo la pulpa  
30 g de caldo de verduras  
250 g de zanahoria |  
en rodajas finas  
Una cucharada de perejil |  
cortado muy fino  
30 g de mantequilla | en lascas  
½ cucharadita de sal marina  
Pimienta

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Disolver la pulpa de la vainilla en el fondo de verduras.  
Introducir todo junto en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Sacar las zanahorias con la vainilla de la bolsa para envasar al vacío y servir calientes.

### Ajuste

#### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

### Cocción

Funciones: Sous-vide  
Temperatura: 85 °C  
Duración del programa: 40 minutos  
Nivel: 2

## Consejo

Alternativamente, puede utilizarse caldo de ternera en lugar de fondo de verduras.  
Servir como guarnición de pescado asado o asado de ternera.



Zanahorias con vainilla



# Salsas

Las salsas son el toque final perfecto tanto para acompañar unos espárragos, como para postres e incluso la carne y el pescado. Ya sea clásica, como la salsa holandesa, o una creación moderna e imaginativa, una deliciosa salsa es el final ideal de muchos platos. Al cambiar de salsa, el plato se actualiza por completo. Salsas cremosas, picantes o con una chispa de alcohol, una amplia variedad cuyo rasgo en común es las ganas que producen de untarlas.

# Salsa de chocolate

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 35 minutos

78

## Ingredientes

100 g de chocolate negro  
(contenido de cacao del  
55–60 %) | en trozos grandes  
70 g de nata  
20 g de mantequilla

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Introducir el chocolate con la nata y la mantequilla en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Antes de abrir la bolsa, amasarla enérgicamente, a continuación sacar la salsa de chocolate y servirla caliente.

### Ajuste

#### Envasado al vacío

Niveles de vacío:   

### Cocción

Funciones: Sous-vide

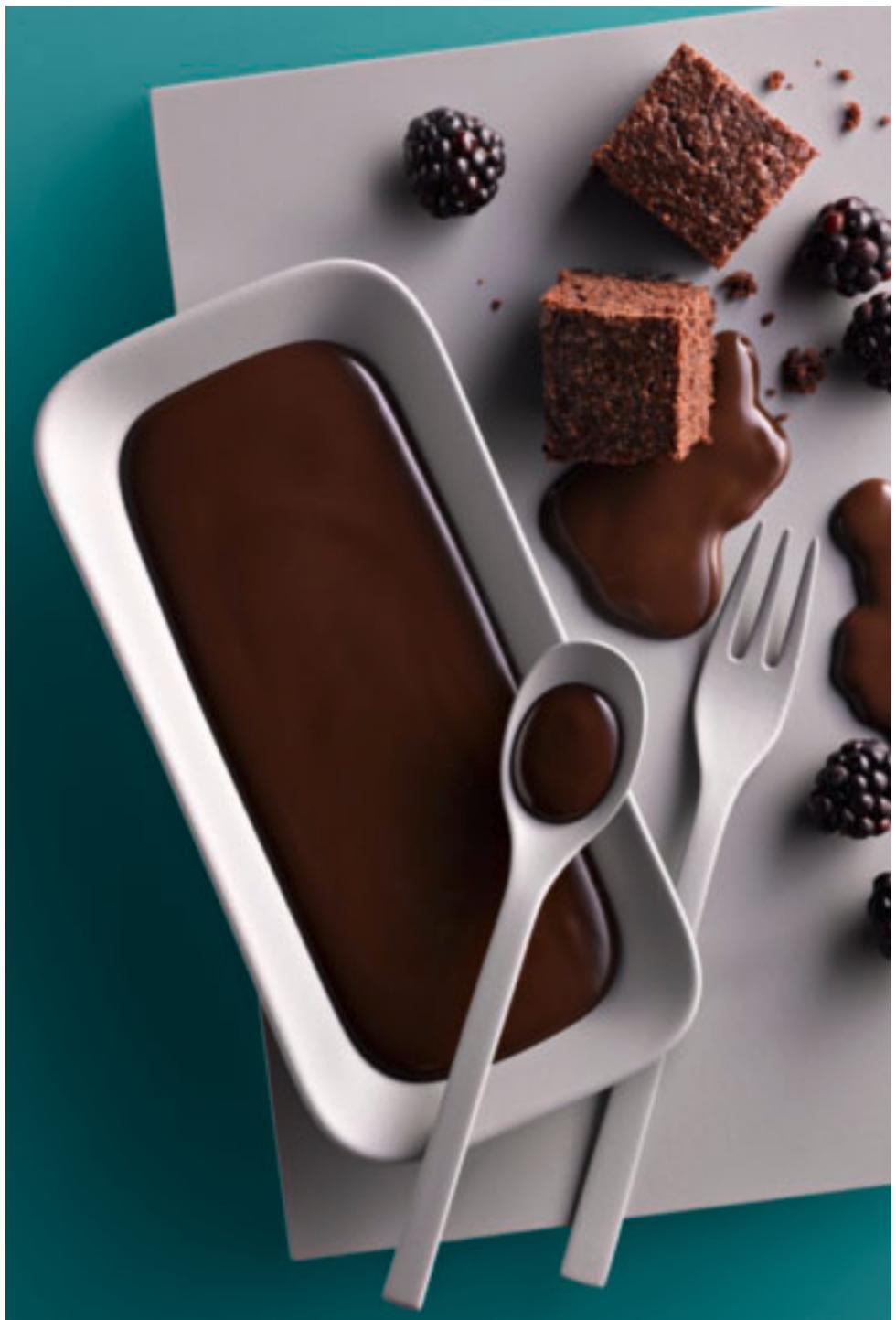
Temperatura: 62 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

### Consejo

Servir con bayas, helado de vainilla o tartas.



Salsa de chocolate

# Salsa holandesa

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

80

## Ingredientes

3 huevos, tamaño M  
250 g de nata  
Una cucharadita de sal  
4 cucharadas de vino blanco  
1 cucharada de mostaza,  
medio picante  
Azúcar  
Pimienta, negra

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Batidora de mano  
Parrilla

## Preparación

Batir bien los huevos con la nata y la sal. Introducir la masa de nata y huevo en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa para envasar al vacío en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

En una cazuela, mezclar el vino tinto con la mostaza y reducir a la mitad.

Antes de abrir la bolsa, amasarla energicamente, a continuación batir bien la masa de huevos y nata en un recipiente alto con la reducción de vino tinto y mostaza. Sazonar con azúcar y pimienta.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío:

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 76 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Aromatizar la salsa holandesa al gusto con hierbas o salsa de tomate.  
Acompañar de espárragos u otras verduras.



Salsa holandesa

# Salsa de vainilla

Para 4 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

## Ingredientes

82  
1 vaina de vainilla | solo la pulpa  
3 huevos, tamaño M  
250 g de nata  
30 g de azúcar

## Preparación

Batir bien la pulpa de la vainilla con los huevos, la nata y el azúcar.  
Introducir la masa de nata y huevo en la bolsa para envasar al vacío y envasar según los ajustes.  
Colocar la bolsa en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.  
Antes de abrir la bolsa, amasarla enérgicamente, a continuación sacar la salsa y servir caliente o dejar enfriar.

### Ajuste

#### Envase al vacío

Niveles de vacío:

### Cocción

Funciones: Sous-vide

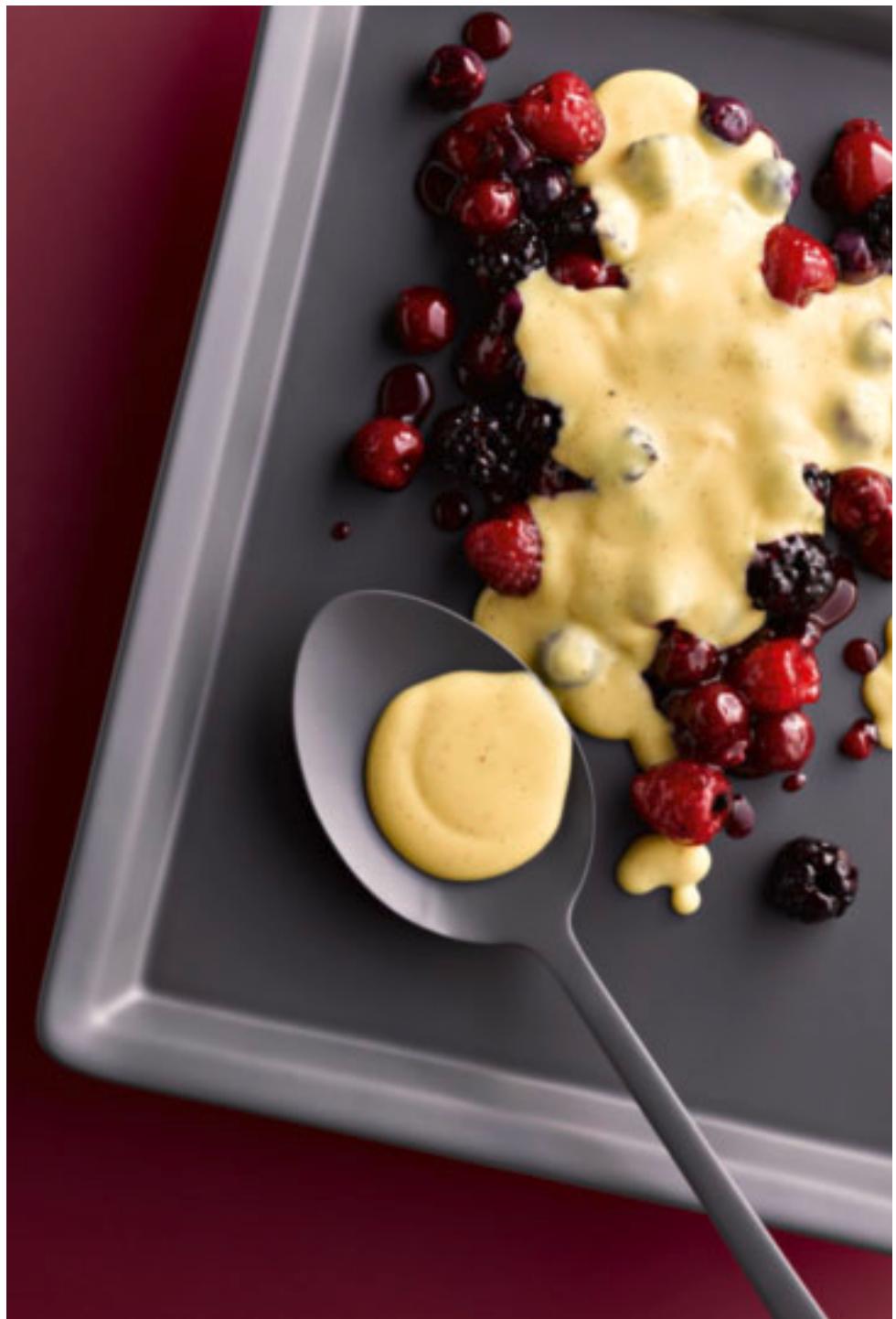
Temperatura: 76 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como acompañamiento dulce de Rote Grütze.



Salsa de vainilla



# Marinadas

Ya se trate de la clásica combinación de vinagre, aceite y especias o de una original con albahaca y zumo de lima, las posibles variaciones de las marinadas son infinitas. A pesar de que este método se concibió originalmente para conservar los alimentos, actualmente se utiliza fundamentalmente para potenciar los sabores o refinar la textura de la carne y el pescado. Del mismo modo, el sabor de las frutas y verduras puede variarse con aromas completamente nuevos. Atrévete a probar nuevas combinaciones de sabores y déjate inspirar por nuestras recetas. Lo amargo no solo puede ser divertido, ¡sino también exquisito!

# Carpaccio de piña

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 30 minutos + 2–24 horas para marinar

86

## Ingredientes

- 60 ml de whisky
- 2 cucharada de azúcar, moreno
- 100 ml de agua
- ½ piña fresca, preparada para cocinar | en cuartos partidos en rodajas muy finas
- Un tallo de citronela | cortado por la mitad en trozos de unos 10 cm de largo
- ½ cucharadita de pimienta verde | molida gruesa
- Una cucharadita de pimienta rosa | molida gruesa

## Accesorios:

- Bolsa para envasar al vacío
- Recipiente de cocción

## Preparación

- Hervir brevemente el whisky en una cazuela, agregar azúcar y agua y volver a hervir. Reducir el líquido a la mitad y dejar enfriar.
- Repartir la mezcla uniformemente en la bolsa para envasar al vacío.
- Repartir la citronela junto con la pimienta, la pimienta rosa y el líquido enfriado sobre las rodajas de piñas dentro de la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.
- Marinar cubierto de 2 a 24 horas en el frigorífico.
- Sacar el carpaccio de piña de la bolsa y servir.

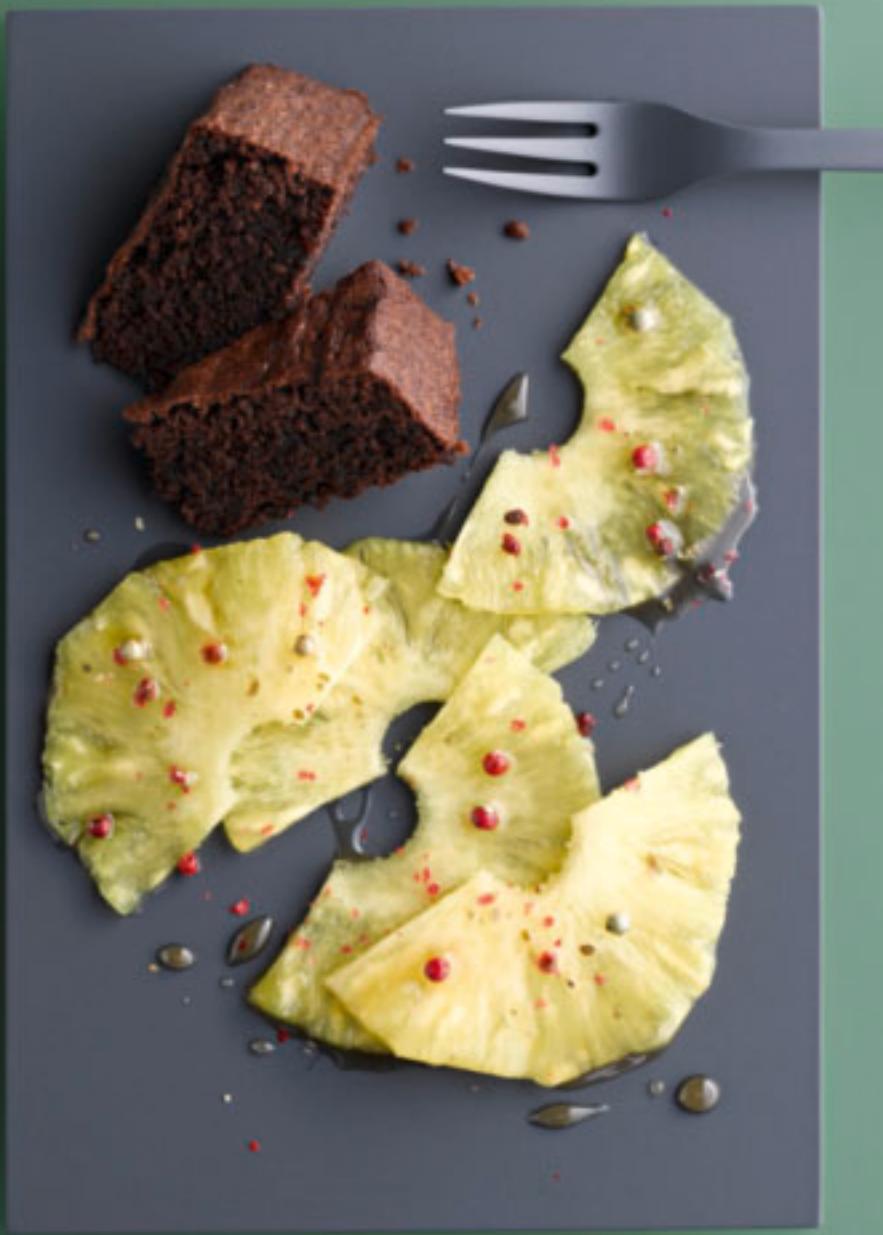
## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Consejo

- Cuanto más tiempo se marine, más intenso será el sabor.
- Servir como acompañamiento frutal tanto de helados, cremas o tartas de chocolate como de platos salados, como jamón ibérico o de Parma.
- La pimienta rosa es una baya brasileña con un sabor afrutado y ligeramente resinoso.



# Fresas con vinagre balsámico

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 10 minutos + 2 horas para marinar

## Ingredientes

- 160 g de fresas
- ½ cucharadita de pimienta verde
- 15 g de vinagre balsámico viejo
- Una cucharadita de azúcar

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

Limpiar las fresas y colocarlas unas junto a otras con la parte cortada hacia abajo en la bolsa para envasar al vacío.

Mezclar el resto de ingredientes, introducirlos junto con las fresas en la bolsa para envasar al vacío y envasar según los ajustes.

Dejar marinar en el frigorífico.

Sacar las fresas con vinagre balsámico de la bolsa y servir.

## Ajuste

## Envasado al vacío

Niveles de vacío:

## Consejo

Para lograr un sabor más intenso a vinagre balsámico, cortar las fresas por la mitad o en trozos antes de marinárlas.  
Servir solas o con una bola de helado de vainilla como postre.



Fresas con vinagre balsámico

# Gambas en aceite de chile y ajo

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos + 2 horas para marinar

## Ingredientes

90  
12 gambas (de 16 g) |  
preparadas para cocinar  
50 g de aceite de oliva  
Un chile rojo | en aros  
2 dientes de ajo pequeños |  
en rodajas finas  
½ cucharadita de sal marina  
Pimienta, negra

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

Introducir las gambas en la bolsa para envasar al vacío.

Calentar ligeramente el aceite de oliva. Añadir el chile y el ajo al aceite de oliva y dejar enfriar.

Introducir el aceite de oliva enfriado con la sal marina y la pimienta junto con las gambas en la bolsa para envasar al vacío y envasar según los ajustes.

Dejar marinar en el frigorífico.

Sacar las gambas de la bolsa para envasar al vacío y retirar el ajo.  
Asar las gambas al grill o en una sartén caliente.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Consejo

Servir como guarnición de una ensalada fresca de verano o una baguette.



Gambas en aceite de chile y ajo

# Ensalada de pepino al estilo asiático

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos + 30 minutos para marinar

92

## Ingredientes

160 g de pepino |  
pelado y en rodajas muy finas  
1 cucharadas de sirope de arce  
Una cucharada de salsa de chile  
dulce  
1 cucharaditas de salsa de soja  
½ cucharadita de aceite  
de sésamo  
¼ cucharadita de sal

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

Colocar las rodajas de pepino planas en la bolsa para envasar al vacío.

Preparar una marinada con el resto de ingredientes y añadirla a la bolsa para envasar al vacío.

Envasar al vacío según los ajustes.

Dejar marinar en el frigorífico.

Extraer de la bolsa y servir.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Consejo

Servir como acompañamiento de sushi o rollitos de primavera.

Para refinar el sabor, puede emplearse aceite de sésamo tostado.



Ensalada de pepino al estilo asiático

# Aceite de hierbas

| Tiempo de preparación: 10 minutos + 48 horas para marinar

94

## Ingredientes

### Para el aceite de hierbas:

150 ml de aceite de oliva suave  
10 g de romero | en rama  
10 g de tomillo | en rama  
10 g de ajo, fresco |  
en rodajas finas  
1½ cucharaditas de pimienta  
negra | molida gruesa  
Una cucharadita de sal

### Para la variante rápida:

150 ml de aceite de oliva suave  
5 g de romero | solo las agujas  
5 g de tomillo | solo las hojas,  
picadas  
5 g de ajo, fresco |  
en rodajas finas  
¾ de cucharadita de pimienta  
negra | molida gruesa  
½ cucharadita de sal

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

Introducir todos los ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y  
envasar al vacío según los ajustes.

Marinar tapado en el frigorífico durante un mínimo de 48 horas.

Mezclar bien el aceite de hierbas antes de utilizarlo.

Para la variante rápida: introducir todos los ingredientes bien  
mezclados en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según  
los ajustes. Dejar marinar en la nevera y dejar en la bolsa para  
envasar al vacío hasta que se vaya a utilizar.

### Ajuste

#### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

### Consejo

Utilizar para marinar,  
por ejemplo, brochetas de  
gambas.

Cuanto más tiempo se marine,  
más intenso será el sabor del  
aceite de hierbas.



Aceite de hierbas

# Salmón encurtido con curry y mostaza

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos + 4–6 horas para encurtir

## Ingredientes

- 80 g de sal marina, gruesa
- 80 g de azúcar de caña, moreno
- 2 cucharadas de mostaza granulada
- 1 cucharadas de curry
- Un filete de salmón (de 300 g), sin piel, preparado para cocinar

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

- Mezclar las especias y frotar el filete de salmón con ellas.
- Introducir todo junto en la bolsa para envasar al vacío y envasar según los ajustes.
- Marinar tapado de 4 a 6 horas en el frigorífico.
- Sacar el filete de salmón encurtido de la bolsa.
- Lavar las verduras con agua corriente fría y secar el filete de salmón. Servir el salmón cortado muy fino.

## Ajuste

### Envásado al vacío

Niveles de vacío: 

## Consejo

Servir el salmón encurtido en blinis con nata agria o rösti o acompañado de una ensalada.



Salmón encurtido con curry y mostaza

# Marinada para pollo estilo Tandoori

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos + 1 hora para marinar

## Ingredientes

98  
100 g de yogur,  
3,5 % materia grasa  
2 cucharadita de pasta de curry,  
rojo  
2 cucharaditas de sal marina  
300 g de filetes de pechuga de  
pollo, preparados para cocinar

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

Mezclar bien el yogur con la pasta de curry y la sal marina y frotar con la mezcla el filete de pechuga de pollo.

Introducir todo en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Dejar marinar en el frigorífico.

Sacar el pollo de la bolsa y colocarlo en el grill caliente.

## Ajuste

## Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Consejo

Impregnada de yogur, la carne queda especialmente tierna al asarla al grill.  
Servir acompañado de ensalada de lentejas.



# Azúcar de naranja con menta

| Tiempo de preparación: 20 minutos + 24 horas para marinar

## Ingredientes

- 100 g  
2 naranjas, sin tratar | solo la cáscara, en tiras muy finas
- 5 hojas de menta | en tiras finas
- 200 g de azúcar

## Accesorios:

- Bolsa para envasar al vacío

## Preparación

Introducir la piel de naranja en tiras y la menta con el azúcar en la bolsa para envasar al vacío, mezclar y envasar al vacío según los ajustes.

Marinar tapado durante un mínimo de 24 horas.

Sacar el azúcar de naranja con menta de la bolsa y colocarlo en un plato para secarlo.

Posteriormente, mezclar brevemente el azúcar de naranja con la menta en una fuente.

## Ajuste

## Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Consejo

Utilizar para refinar cremas o gratinar frutas.



Azúcar de naranja con menta

# Ensalada de apio y uvas

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos + 3 horas para marinar

## Ingredientes

140 g de apio |  
cortado en rodajas finas  
70 g de uvas blancas, sin pepitas  
| cortadas en rodajas finas  
Una cucharada de vinagre  
balsámico claro  
20 g de aceite de trufa  
Una cucharadita de sirope de  
agave  
½ cucharadita de sal marina

## Preparación

Introducir todos los ingredientes en la bolsa para envasar al vacío y  
envasar al vacío según los ajustes.

Dejar marinar en el frigorífico y posteriormente extraer para servir.

### Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío

## Consejo

Servir como guarnición de  
pescado o de un salteado.  
En lugar de aceite de trufa,  
puede utilizarse aceite de nueces  
o aceite neutro.  
Para perfeccionarla, echar por  
encima de la ensalada nueces o  
avellanas tostadas y troceadas.



Ensalada de apio y uvas

# Sandía con pesto de albahaca

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 30 minutos + mínimo 1 hora para marinar

## Ingredientes

### Para la sandía:

300 g de sandía sin pepitas |  
solo la carne, en rodajas finas  
2 limas, sin tratar |  
la pulpa y el zumo  
2 cucharaditas de azúcar de  
caña, moreno

### Para el pesto de albahaca:

50 g de aceite de semillas de uva  
Un manojo de albahaca (de 30 g)  
2 cucharadas de azúcar de caña,  
moreno

### Para decorar:

50 g de chocolate blanco |  
finamente rallado

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Batidora de mano

## Preparación

Colocar las rodajas de sandía planas en la bolsa para envasar al vacío.

Mezclar una cucharadita de pulpa de lima y dos cucharaditas de zumo de lima con azúcar e introducirlas en la bolsa para envasar al vacío junto con las rodajas de sandía.

Envasar al vacío según los ajustes.

Dejar marinar en el frigorífico.

Para el pesto de albahaca, batir el aceite de semillas de uva, la albahaca, el azúcar de caña y 30 g del zumo de lima con la batidora hasta lograr una crema muy fina.

Sacar la sandía de la bolsa y decorar con chocolate blanco y pesto de albahaca.

### Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 



Sandía con pesto de albahaca



# Postres

El postre es el broche final a una comida deliciosa. Ya sea un postre sano a base de fruta fresca, impregnado de alcohol, o dulce con azúcar y nata. Cuanto más creativa sea su presentación, mayor será la celebración al llegar a la mesa. ¡Dedícale un poco de tiempo y disfruta de estas exquisiteces!

# Ragú de manzanas e higos

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 60 minutos

108

## Ingredientes

Una manzana (de 200 g) ácida  
(p. ej. Boskop) | en cuartos y sin  
el corazón  
100 g de higos frescos | en tiras  
50 g de arándanos  
50 g de piñones  
2 cucharadas de miel  
 $\frac{1}{3}$  de tallo de citronela

## Preparación

Cortar los cuartos de manzana longitudinalmente en rodajas no muy finas.  
Mezclar todos los ingredientes, introducirlos en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.  
Colocar la bolsa en la parrilla, introducirla en el horno y cocinar según los ajustes.

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

Extraer el ragú para servirlo.

### Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:   

### Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 80 °C

Duración del programa: 40 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como postre con helado o pudín o como acompañamiento afrutado para un surtido de quesos.



Ragú de manzanas e higos

# Manzanas asadas

Para 3 porciones | Tiempo de preparación: 100 minutos

## Ingredientes

- 110  
40 g de almendras, picadas  
Un limón sin tratar | solo la pulpa  
100 g de mazapán  
Una pizca de canela  
1 cucharadas de almendras, picadas  
1 cucharadas de ron  
2 cucharada de azúcar glas  
3 manzanas ácidas  
(p. ej. Boskop) | sin el corazón

## Preparación

- Tostar las almendras en la sartén y dejar enfriar.  
Mezclar las almendras tostadas ya fría y una cucharadita de la pulpa de limón con el resto de ingredientes e introducir un tercio de la masa en el hueco de cada una de las manzanas.  
Introducir cada manzana rellena en la bolsa para envasar al vacío y envasar según los ajustes.  
Colocar la bolsa en la parrilla, introducirla en el horno y cocinar según los ajustes.

## Accesorios:

- 3 bolsas para envasar al vacío  
Parrilla  
Molde para horno  
Descorazonador de manzanas

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duración del programa: 1 hora 15 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañadas de salsa de vainilla.



Manzanas asadas

# Nectarinas con arándanos

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

112

## Ingredientes

Una cucharada de azúcar  
de vainilla  
2 nectarinas (de 200 g), maduras  
| en mitades y sin hueso  
2 cucharadas de arándanos  
2 cucharadas de sirope  
de melocotón

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

Introducir el azúcar de vainilla en el hueco de las mitades de las nectarinas y esparcir los arándanos por encima.  
  
Introducir las mitades de nectarina en la bolsa para envasar al vacío. Añadir el sirope de melocotón y envasar al vacío según los ajustes.  
  
Colocar la bolsa en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar las nectarinas con arándanos de la bolsa y servir.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir como acompañamiento  
frutal de pasteles de sémola  
crujientes.



Nectarinas con arándanos

# Melocotones con vino de Oporto

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 40 minutos

114

## Ingredientes

Una cucharada de azúcar de vainilla  
2 melocotones (de 200 g), maduros | en mitades y sin hueso  
4 cucharadas de vino de Oporto

## Preparación

Introducir el azúcar de vainilla en el hueco de las mitades de los melocotones e introducirlas en la bolsa para envasar al vacío.

Hervir el vino de Oporto, dejar enfriar y verterlo en la bolsa para envasar al vacío. Envasar todo al vacío según los ajustes.

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

Colocar la bolsa en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar los melocotones de la bolsa para envasar al vacío.

## Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:   

## Cocción

Funciones: Sous-vide

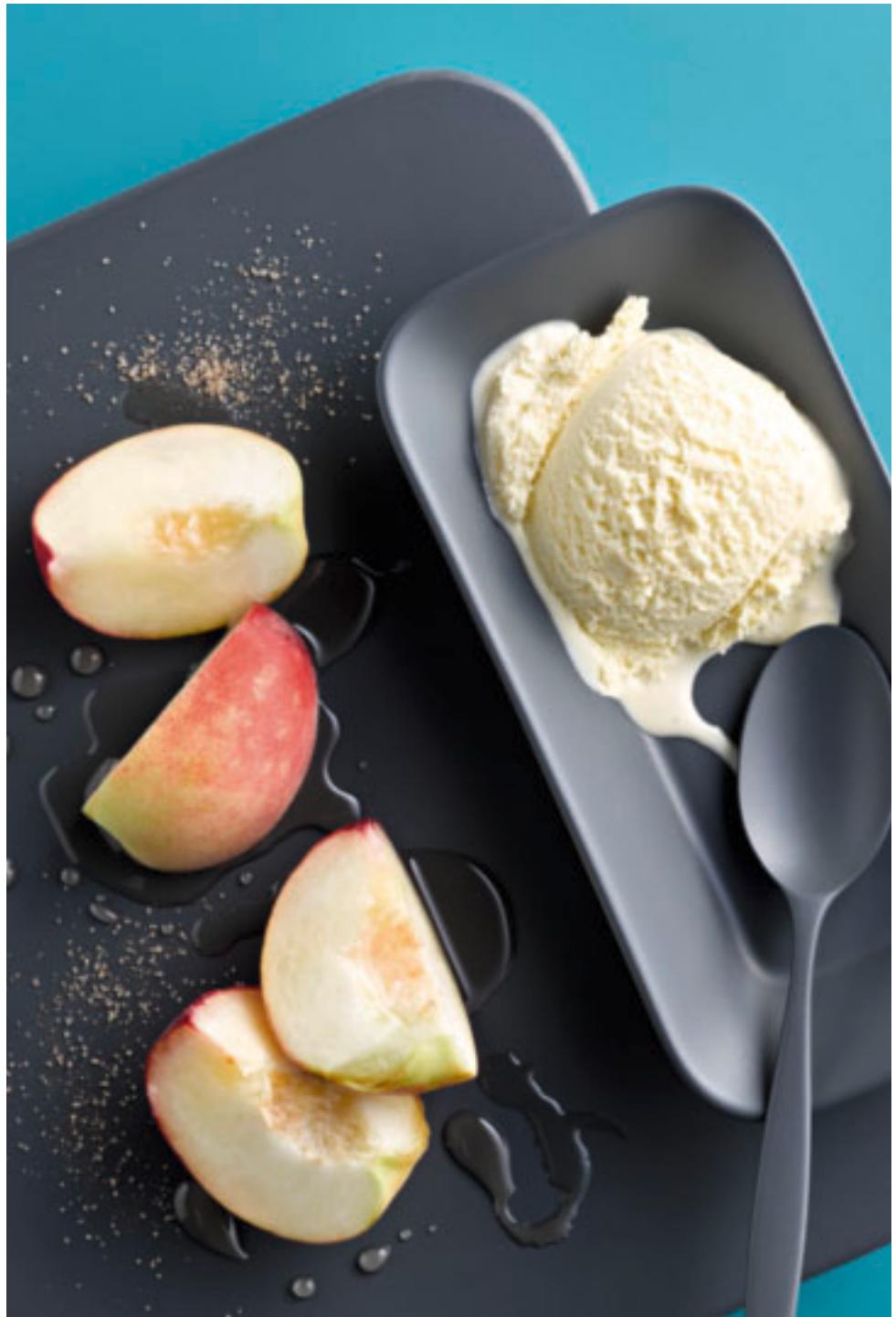
Temperatura: 62 °C

Duración del programa: 30 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañados de una bola de helado.



Melocotones con vino de Oporto

# Ciruelas en salsa de Amaretto y naranja

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 45 minutos

116

## Ingredientes

4 ciruelas (de 35 g) | en mitades y sin hueso  
50 g de azúcar  
2 cucharadas de Amaretto  
Una naranja, sin tratar | un trozo de piel y el jugo  
½ rama de canela

## Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Parrilla

## Preparación

A continuación, introducir las ciruelas cortadas a la mitad en la bolsa para envasar al vacío.

Caramelizar el azúcar en la placa de cocción y desglasar con Amaretto y zumo de naranja. Añadir la rama de canela y la piel de naranja y hervir todo brevemente; después dejar enfriar.

Retirar la piel de naranja y la rama de canela y añadir el zumo a las ciruelas en la bolsa para envasar al vacío y envasar al vacío según los ajustes.

Colocar la bolsa en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Sacar las ciruelas en salsa de Amaretto y naranja de la bolsa y servir.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío:   

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 70 °C

Duración del programa: 20 minutos

Nivel: 2

## Consejo

El sabor de las ciruelas es más intenso si se dejan en la nevera durante unas horas.

Servir acompañadas de una bola de helado de vainilla.



Ciruelas en salsa de Amaretto y naranja

# Ruibarbo con vainilla

Para 2 porciones | Tiempo de preparación: 20 minutos

118

## Ingredientes

1 vaina de vainilla | solo la pulpa  
70 g de sirope de agave  
250 g de ruibarbo fresco |  
pelado y en trozos del tamaño  
de un bocado

## Preparación

Mezclar la pulpa de la vainilla con el sirope de agave.  
Colocar los trozos de ruibarbo en la bolsa para envasar al vacío,  
añadir la pulpa de la vainilla con el sirope de agave y envasar al vacío  
según los ajustes.  
  
Colocar la bolsa en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según  
los ajustes.  
  
Verter el zumo de la bolsa para envasar al vacío en una cazuela y  
reducir. Servir el ruibarbo con el zumo.

## Ajuste

### Envase al vacío

Niveles de vacío: 

## Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 75 °C

Duración del programa: 13 minutos

Nivel: 2

## Consejo

Servir acompañado de helado de  
vainilla o gofres.



Ruibarbo con vainilla

# Helado

120

Para 3 porciones | Tiempo de preparación:  
50 minutos + 12 horas de tiempo de enfriamiento + tiempo de

## Ingredientes

### Para el helado:

½ vaina de vainilla | solo la pulpa  
3 huevos, tamaño M |  
solo la yema  
125 g de Crème double  
125 g de leche,  
3,5 % materia grasa  
50 g de azúcar

### Para la variante de chocolate:

20 g de chocolate  
40 g de virutas de chocolate

### Para la variante de frutas:

200 g de puré de frutas

### Para la variante de espresso con crocante:

2 cucharaditas de café instantáneo en polvo | diluido en un poco de agua caliente  
40 g de crocante

### Accesorios:

Bolsa para envasar al vacío  
Batidora de mano  
Parrilla

## Preparación

Mezclar bien la pulpa de la vainilla con las yemas de huevo, la Crème double, la leche y el azúcar con la batidora.

Para la variante de chocolate: añadir 20 g de chocolate.

Introducir la masa en la bolsa para envasar al vacío y envasar según los ajustes.

Colocar la bolsa en la parrilla, introducir en el horno y cocinar según los ajustes.

Tras finalizar la cocción, amasar enérgicamente la bolsa para envasar al vacío, dejar en el frigorífico durante la noche y posteriormente procesar la masa con la heladera.

Para la variante de chocolate: añadir las virutas de chocolate y procesar la masa en la heladera.

Para la variante de frutas: añadir el puré de frutas y procesar la masa en la heladera.

Para la variante de espresso con crocante: añadir el café instantáneo en polvo disuelto y el crocante y procesar la masa en la heladera.

### Ajuste

### Envasado al vacío

Niveles de vacío:  

### Cocción

Funciones: Sous-vide

Temperatura: 84 °C

Duración del programa: 25 minutos

Nivel: 2

### Consejo

En función del sabor del helado, refinarlo con más ingredientes antes de procesarlo en la heladera.



Helado

# Contenido

122

Aceite de hierbas	94	Nectarinas con arándanos	112
Azúcar de naranja con menta	100	Pechuga de pato al estilo asiático	42
Bacalao	30	Pechuga de pollo al limón	44
Carpaccio de piña	86	Pechuga de pollo de corral con costra de parmesano	54
Ciruelas en salsa de Amaretto y naranja	116	Ragú de gallineta con tomates secos	34
Coliflor con salsa de mostaza	62	Ragú de manzanas e higos	108
Colinabo con salsa de nata	64	Ragú de tomates	72
Curry de cordero	50	Rape en jugo de hierbas aromáticas	38
Ensalada de apio y uvas	102	Ratatouille	66
Ensalada de chucrut con vinagreta de naranja	70	Redondo de ternera con relleno mediterráneo	48
Ensalada de pepino al estilo asiático	92	Ruibarbo con vainilla	118
Espárragos blancos	68		
Filete de dorada a la italiana	24	Salmón encurtido con curry y mostaza	96
Filete de lenguado con beicon	36	Salsa de chocolate	78
Filete de salmón con eneldo	32	Salsa de vainilla	82
Fresas con vinagre balsámico	88	Salsa holandesa	80
Gambas con vainilla	26	Sandía con pesto de albahaca	104
Gambas en aceite de chile y ajo	90	Solomillo de cerdo con manzana	58
Helado	120	Vieiras al estilo provenzal	28
Lomo de cordero al vino tinto	52	Zanahorias con vainilla	74
Manzanas asadas	110		
Marinada para pollo estilo Tandoori	98		
Medallón de solomillo de vacuno	56		
Melocotones con vino de Oporto	114		
Muslos de pollo al estilo oriental	46		

**Redacción:**  
Gütersloh, Bünde

**Desarrollo de las recetas:**  
El Equipo de la Cocina Experimental Miele, Bünde

**Fotografía:**  
Fotostudio Casa, Münster

**Estilismo:**  
Renate Neetix, Bielefeld  
Fotostudio Casa, Münster

**Estilismo de alimentos:**  
Renate Neetix, Bielefeld

**Idea, realización y producción:**  
Marketing Communications International  
Miele Gütersloh

La reimpresión, aunque solo sea de algunos fragmentos, está permitida con consentimiento expreso y previo de Miele & Cie. KG y citando las fuentes.

© Miele & Cie. KG  
Gütersloh

Salvo modificaciones

Edición 1  
M-Nr. 11158270