După gust

26 de octubre – 1 de noviembre de 2026 · Menú para 4 personas

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes, 26 de octubre	Pan de centeno con requesón y pimiento	Pavo con col fresca y eneldo	Yogur con pera y canela	Sopa de pollo con bolitas de sémola
Martes, 27 de octubre	Huevos revueltos con puerro y pan de centeno	Ternera a la sartén con champiñones y arroz	Manzanas y nueces	Ciorbă rădăuțeană (sopa agria rumana de pollo con nata agria y ajo)
Miércoles, 28 de octubre	Pan de centeno con aguacate, limón y aceite de oliva	Cebada cremosa con champiñones y puerro, sin nata agria	Pera y almendras	Sopa de alubias blancas con apionabo y zanahoria
Jueves, 29 de octubre	Yogur con manzana asada y nueces	Salmón al horno con remolacha y zanahoria	Uvas y nueces	Sopa de tomate con fideos
Viernes, 30 de octubre	Crema de alubias blancas con limón, sobre pan de centeno	Calabaza rellena de lentejas, champiñones y nueces	Manzana asada con canela	Sopa de puerro con patatas
Sábado, 31 de octubre	Torrijas con pera a la sartén	Solomillo de cerdo con salsa de manzana y puré de apionabo	Kéfir natural	Ciorbă (sopa agria rumana) de pavo con hortalizas de raíz y limón
Domingo, 1 de noviembre	Huevos al horno con espinacas y queso telemea (tipo feta)	Pollo entero al horno con membrillo y cebolla	Bizcocho de calabaza y chocolate	Sopa clara de ternera con verduras

Las recetas siguen en las páginas 2–8.

Lunes, 26 de octubre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Pan de centeno con requesón y pimiento

Preparación: 10 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g pan de centeno; 400 g requesón; 300 g pimiento; 10 ml aceite de oliva.

1. Mezcla el requesón con el aceite y un poco de sal. Lava el pimiento y córtalo en tiras.

2. Unta el requesón en el pan y reparte el pimiento al lado, en cuatro raciones.

COMIDA

Pavo con col fresca y eneldo

Preparación: 20 min
Cocción: 45–55 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g muslo de pavo deshuesado; 1200 g col blanca; 150 g cebolla; 200 g zanahorias; 300 g tomate troceado en conserva; 25 ml aceite de oliva; 20 g eneldo; 300 ml agua.

1. Corta la carne en dados de 2 cm, la cebolla menuda, las zanahorias en rodajas y la col en tiras. Sazona con sal y pimienta.

2. Calienta el aceite en un cazo amplio. Dora la carne en dos tandas, 6–8 minutos en total. Añade la cebolla y las zanahorias; cocina 5 minutos.

3. Añade la col en dos tandas, removiendo hasta que reduzca. Agrega el tomate y el agua, tapa y cuece a fuego suave 30–40 minutos, hasta que la carne esté bien hecha y la col tierna. Añade un poco de agua si hace falta.

4. Destapa unos minutos si la salsa queda demasiado líquida. Añade el eneldo picado y ajusta de sabor.

Thermomix TM6
La TM6 ayuda a preparar las verduras; el plato se cocina en el cazo. Pon la cebolla y las zanahorias en trozos en el vaso: 5 seg / vel 5. Pásalas al cazo en el paso 2. Corta la col a mano y sigue la versión clásica.

MERIENDA

Yogur con pera y canela

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g yogur natural; 400 g peras.

1. Lava las peras, quítales el corazón y córtalas en dados.

2. Reparte el yogur y las peras en cuatro boles. Espolvorea canela al gusto.

CENA

Sopa de pollo con bolitas de sémola

Preparación: 20 min
Cocción: 85–95 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g pollo con hueso para caldo; 300 g zanahorias; 150 g apionabo; 120 g cebolla; 2 ud. huevos; 110 g sémola de trigo; 10 g perejil; 2300 ml agua.

1. Pon el pollo en el agua fría y llévalo lentamente a ebullición. Retira la espuma. Añade las verduras en trozos grandes y un poco de sal; cuece a fuego suave 60–70 minutos, hasta que la carne esté bien hecha.

2. Saca la carne y las verduras. Cuela el caldo, separa la carne de los huesos y corta las zanahorias en rodajas.

3. Bate dos huevos medianos (unos 100 g sin cáscara). Incorpora la sémola y una pizca de sal; deja reposar 10 minutos. La mezcla debe quedar blanda, pero mantener la forma en la cuchara.

4. Cuece primero una bolita pequeña de prueba; si se deshace, añade un poco de sémola y deja reposar otros 5 minutos. Forma bolitas pequeñas con una cucharita humedecida y cuécelas a fuego lento 12–15 minutos. Déjalas tapadas 5 minutos y comprueba que estén hechas también por el centro.

5. Vuelve a poner la carne y las zanahorias, calienta y espolvorea perejil. Reparte en cuatro raciones.

Martes, 27 de octubre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Huevos revueltos con puerro y pan de centeno

Preparación: 10 min
Cocción: 10 min

Ingredientes · 4 raciones
8 ud. huevos; 200 g puerro; 15 ml aceite de oliva; 320 g pan de centeno.

1. Lava bien el puerro y córtalo fino. Rehógalo en el aceite, a fuego lento, 5–6 minutos.
2. Bate los huevos con sal y pimienta. Viértelos sobre el puerro y remueve despacio 3–4 minutos, hasta que cuajen. Sirve con el pan repartido en cuatro raciones.

COMIDA

Ternera a la sartén con champiñones y arroz

Preparación: 20 min
Cocción: 25 min

Ingredientes · 4 raciones
650 g lomo o entrecot de ternera; 500 g champiñones; 150 g cebolla; 10 g ajo; 280 g arroz, en seco; 30 ml aceite de oliva; 15 g mostaza de Dijon; 150 ml agua.

1. Usa lomo o entrecot, adecuados para una cocción rápida. Corta la carne en tiras finas, en perpendicular a la fibra. Lamina los champiñones y corta la cebolla en juliana.
2. Cuece el arroz aparte en agua, según el envase. La cantidad de agua para el arroz depende de la variedad y no está incluida en los 150 ml para la salsa.
3. Calienta una sartén grande con la mitad del aceite. Dora la carne en 2–3 tandas, 2–3 minutos cada una, y sácala a un plato.
4. Añade el resto del aceite y los champiñones; cocina 7–8 minutos. Añade la cebolla, cocina 4 minutos y después el ajo picado 30 segundos más.
5. Añade el agua y la mostaza, despega los restos dorados y cuece 2 minutos. Vuelve a poner la carne con el jugo que haya soltado, calienta 1–2 minutos y rectifica de sal y pimienta. Sirve con el arroz.

Thermomix TM6
Cocina la carne y los champiñones en la sartén, según los pasos clásicos. Para el arroz, usa el modo Cocer arroz y la cantidad de agua que recomienda el aparato para la variedad elegida; respeta los límites de llenado del vaso.

MERIENDA

Manzanas y nueces

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g manzanas; 80 g nueces.

1. Lava las manzanas, quítales el corazón y córtalas en gajos. Reparte la fruta y las nueces en cuatro raciones.

CENA

Ciorbă rădăuțeană (sopa agria rumana de pollo con nata agria y ajo)

Preparación: 20 min
Cocción: 65–75 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g pechuga de pollo; 300 g zanahorias; 150 g apionabo; 120 g cebolla; 200 g nata agria 20%; 2 ud. huevos; 25 g ajo; 1 ud. limones; 10 g perejil; 2000 ml agua.

1. Pon la carne en agua fría. Lleva a ebullición, retira la espuma y añade las verduras en trozos grandes y sal. Cuece a fuego suave 45–55 minutos, hasta que la carne y las verduras estén hechas.
2. Saca la carne y las verduras; cuela el caldo. Desmenuza la carne en tiras, corta la zanahoria y el apionabo en dados y vuelve a ponerlos en la olla.
3. Separa los huevos; usa las yemas y reserva las claras para otra receta. Mezcla las yemas con la nata agria. Añade poco a poco 3–4 cazos de caldo caliente, sin dejar de remover.
4. Vierte la mezcla en la olla a fuego muy lento. Calienta, removiendo, hasta al menos 71°C, sin que llegue a hervir con fuerza, para que las yemas se cocinen sin que se corte la nata.
5. Añade el ajo machacado y zumo de limón al gusto. Espolvorea perejil y sirve.

Miércoles, 28 de octubre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Pan de centeno con aguacate, limón y aceite de oliva

Preparación: 10 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g pan de centeno; 320 g aguacate, pulpa; 1 ud. limones; 20 ml aceite de oliva.

1. Machaca el aguacate con zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
2. Úntalo en el pan, riega con el aceite de oliva y reparte en cuatro raciones.

COMIDA

Cebada cremosa con champiñones y puerro, sin nata agria

Preparación: 15 min
Cocción: 40–50 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g cebada perlada, en seco; 500 g champiñones; 250 g puerro; 100 g cebolla; 10 g ajo; 30 ml aceite de oliva; 15 g perejil; 1200 ml agua.

1. Enjuaga la cebada. Lamina los champiñones, corta el puerro y pica la cebolla y el ajo. Calienta el agua aparte.
2. Dora los champiñones en la mitad del aceite, 7–8 minutos, y sácalos. En el mismo cazo, rehoga la cebolla y el puerro en el resto del aceite 5 minutos; añade el ajo y la cebada.
3. Añade 800 ml de agua caliente y sal. Cuece a fuego suave 30–40 minutos, removiendo de vez en cuando y añadiendo el resto del agua a medida que se absorba. Fíjate también en el tiempo del envase: los granos deben quedar tiernos, con un punto de firmeza.
4. En los últimos 5 minutos, añade los champiñones. Deja el plato ligeramente meloso; añade más agua caliente si hace falta. Espolvorea perejil y pimienta.

Thermomix TM6
Para esta cantidad, cuece la cebada en el cazo y dora los champiñones en la sartén. La TM6 puede picar la cebolla y el ajo: 5 seg / vel 5. Pásalos al cazo y sigue los pasos clásicos.

MERIENDA

Pera y almendras

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g peras; 80 g almendras.

1. Lava las peras y quítales el corazón. Reparte los gajos de pera y las almendras en cuatro raciones.

CENA

Sopa de alubias blancas con apionabo y zanahoria

Preparación: 15 min
Cocción: 30 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g alubias blancas cocidas, escurridas; 300 g zanahorias; 200 g apionabo; 150 g cebolla; 20 ml aceite de oliva; 10 g perejil; 1500 ml agua.

1. Pica la cebolla menuda y corta las zanahorias y el apionabo en dados. Rehógalos en el aceite 5 minutos, con un poco de agua si se pegan.
2. Añade el agua y una hoja de laurel. Cuece 15–20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añade las alubias enjuagadas y escurridas; cuece 5 minutos más. Retira el laurel, rectifica de sal y pimienta y espolvorea perejil.

Jueves, 29 de octubre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Yogur con manzana asada y nueces

Preparación: 10 min
Cocción: 25 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g yogur natural; 600 g manzanas; 80 g nueces.

1. Corta las manzanas sin corazón en dados y ponlas en una fuente con 2 cucharadas de agua y canela. Hornea a 180°C durante 20–25 minutos.

2. Deja que las manzanas se templen. Repártelas sobre el yogur y espolvorea las nueces.

COMIDA

Salmón al horno con remolacha y zanahoria

Preparación: 15 min
Cocción: 40–45 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g filetes de salmón; 600 g remolacha; 500 g zanahorias; 25 ml aceite de oliva; 200 g yogur natural; 15 g rábano picante fresco; 1 ud. limones.

1. Precalienta el horno a 200°C. Corta la remolacha en dados de 1,5 cm y las zanahorias en bastoncitos finos. Mézclalas con aceite, sal y pimienta; extiéndelas en una sola capa en una bandeja grande.

2. Hornea las verduras 25–30 minutos, removiéndolas a mitad de cocción. Deben estar casi tiernas antes de añadir el pescado.

3. Revisa que el filete no tenga espinas y córtalo en cuatro. Ponlo en la bandeja y hornea 12–15 minutos más, según el grosor, hasta que el centro del pescado alcance 63°C.

4. Ralla fino el rábano picante y mézclalo con el yogur y zumo de limón al gusto. Sirve la salsa aparte, junto al pescado y las verduras.

Thermomix TM6
El salmón y las verduras se hacen en el horno. Pon el rábano picante en trozos en el vaso: 5 seg / vel 7. Con la espátula, baja los restos hacia el fondo del vaso; añade el yogur y el zumo de limón y mezcla 10 seg / vel 3.

MERIENDA

Uvas y nueces

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g uvas; 80 g nueces.

1. Lava las uvas y desgránalas del racimo. Reparte la fruta y las nueces en cuatro raciones.

CENA

Sopa de tomate con fideos

Preparación: 10 min
Cocción: 30 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g tomate triturado; 150 g zanahorias; 100 g cebolla; 100 g fideos, en seco; 20 ml aceite de oliva; 10 g perejil; 1000 ml agua.

1. Pica la cebolla y ralla la zanahoria. Rehógalas en el aceite 5 minutos.

2. Añade el tomate y el agua; cuece 15 minutos y rectifica de sal y pimienta.

3. Añade los fideos y cuécelos el tiempo que indique el envase, normalmente 5–8 minutos. Espolvorea perejil. Si preparas la sopa con antelación, cuece los fideos aparte y añádelos al servir.

Viernes, 30 de octubre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Crema de alubias blancas con limón, sobre pan de centeno

Preparación: 10 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
500 g alubias blancas cocidas, escurridas; 320 g pan de centeno; 20 ml aceite de oliva; 1 ud. limones; 5 g ajo; 150 g pimiento.

1. Enjuaga y escurre las alubias. Tritúralas con el aceite, el ajo y zumo de limón al gusto. Añade 1–3 cucharadas de agua para que quede untable; rectifica de sal y pimienta.

2. Úntala en el pan y sirve con el pimiento en tiras.

Thermomix TM6
Pon las alubias, el aceite, el ajo y el zumo de limón en el vaso: 20 seg / vel 5. Con la espátula, baja los restos hacia el fondo del vaso, añade un poco de agua si hace falta y repite 10 seg / vel 5.

COMIDA

Calabaza rellena de lentejas, champiñones y nueces

Preparación: 25 min
Cocción: 55–65 min

Ingredientes · 4 raciones
1600 g calabaza con piel, sin semillas; 240 g lentejas verdes, en seco; 400 g champiñones; 150 g cebolla; 10 g ajo; 80 g nueces; 30 ml aceite de oliva; 200 g tomate troceado en conserva; 10 g perejil.

1. Corta dos calabazas pequeñas por la mitad y quítales las semillas; calcula unos 1,6 kg una vez quitadas las semillas. Úntalas con la mitad del aceite y espolvorea sal. Hornéalas con la parte cortada hacia arriba a 190°C durante 35–45 minutos, hasta que el tenedor entre fácilmente en la pulpa.

2. Mientras tanto, cuece las lentejas en agua según el envase, unos 25–30 minutos. Escúrrelas bien.

3. Rehoga la cebolla picada en el resto del aceite 5 minutos. Añade los champiñones picados y cocina 8–10 minutos; después, el ajo y el tomate, 5 minutos más.

4. Mezcla las lentejas, los champiñones, las nueces picadas y el perejil. Sazona con sal, pimienta y tomillo. Rellena las cuatro mitades y hornea 15–20 minutos más. Sirve la pulpa y el relleno; la piel no se come.

Thermomix TM6
La calabaza se asa en el horno, las lentejas se cuecen aparte y los champiñones se doran en la sartén. Pica las nueces 3 seg / vel 5 y sácalas. Pica la cebolla y el ajo 5 seg / vel 5; pásalos a la sartén y sigue la versión clásica.

MERIENDA

Manzana asada con canela

Preparación: 10 min
Cocción: 25–30 min

Ingredientes · 4 raciones
720 g manzanas.

1. Quítales el corazón a las manzanas y colócalas en una fuente pequeña. Espolvorea canela y añade 3 cucharadas de agua a la fuente.

2. Hornea a 180°C durante 25–30 minutos, hasta que estén tiernas. Reparte en cuatro raciones.

CENA

Sopa de puerro con patatas

Preparación: 15 min
Cocción: 30 min

Ingredientes · 4 raciones
450 g puerro; 600 g patatas; 150 g zanahorias; 20 ml aceite de oliva; 10 g perejil; 1600 ml agua.

1. Lava bien el puerro entre las capas y córtalo en rodajas. Corta las patatas y las zanahorias en dados.

2. Rehoga el puerro y las zanahorias en el aceite 5 minutos. Añade el agua y las patatas; cuece 20–25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

3. Rectifica de sal y pimienta y espolvorea perejil. Sirve la sopa con las verduras en trozos.

Sábado, 31 de octubre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Torrijas con pera a la sartén

Preparación: 15 min
Cocción: 15 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g pan de centeno; 4 ud. huevos; 200 ml leche; 500 g peras; 30 g mantequilla.

1. Corta las peras en gajos y cocínalas en la mitad de la mantequilla, a fuego medio, 5–7 minutos. Espolvorea canela y sácalas.

2. Bate los huevos con la leche. Moja brevemente las rebanadas de pan por ambos lados.

3. En el resto de la mantequilla, dora el pan 2–3 minutos por cada lado, por tandas, hasta que el huevo esté bien hecho. Reparte en cuatro y sirve con las peras.

COMIDA

Solomillo de cerdo con salsa de manzana y puré de apionabo

Preparación: 25 min
Cocción: 40 min

Ingredientes · 4 raciones
750 g solomillo de cerdo; 400 g manzanas; 100 g cebolla; 600 g apionabo; 400 g patatas; 150 ml leche; 30 g mantequilla; 15 ml aceite de oliva; 150 ml agua.

1. Precalienta el horno a 190°C. Limpia el solomillo de telillas y sazónalo con sal, pimienta y tomillo. Dóralo en el aceite 5–6 minutos, por todos los lados, en una sartén apta para horno.

2. Pasa la sartén al horno 15–20 minutos, hasta que el centro de la carne alcance 63°C. Deja reposar la carne al menos 3 minutos antes de cortarla en medallones; el tiempo depende del grosor.

3. Mientras tanto, cuece el apionabo y las patatas en dados en agua con sal 20–25 minutos. Escurre bien y haz un puré con la leche caliente y la mitad de la mantequilla.

4. Para la salsa, rehoga la cebolla picada en el resto de la mantequilla 4 minutos. Añade las manzanas sin corazón, en dados, y los 150 ml de agua; cuece tapado 12–15 minutos. Tritura y rectifica de sal y pimienta.

5. Sirve la carne en medallones con el puré y la salsa. Guarda el jugo que suelte la carne y mézclalo con la salsa.

Thermomix TM6
Cocina la carne y la salsa según la versión clásica. Cuece el apionabo y las patatas en la olla, escúrrelos y ponlos en el vaso con la leche caliente y 15 g de mantequilla. Mezcla 15–20 seg / vel 3, comprobando la textura; evita triturar demasiado tiempo.

MERIENDA

Kéfir natural

Preparación: 2 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
800 ml kéfir natural.

1. Agita ligeramente el kéfir y repártelo en cuatro vasos de 200 ml cada uno.

CENA

Ciorbă (sopa agria rumana) de pavo con hortalizas de raíz y limón

Preparación: 20 min
Cocción: 60–70 min

Ingredientes · 4 raciones
500 g muslo de pavo deshuesado; 300 g zanahorias; 200 g apionabo; 150 g cebolla; 150 g pimiento; 20 ml aceite de oliva; 1 ud. limones; 10 g levístico; 2000 ml agua.

1. Corta la carne en dados pequeños y las verduras en daditos. Rehoga la cebolla, las zanahorias y el apionabo en el aceite 5 minutos.

2. Añade la carne y el agua, lleva a ebullición y retira la espuma. Cuece a fuego suave 45–55 minutos, hasta que la carne esté hecha y tierna.

3. Añade el pimiento en los últimos 15 minutos. Dale un toque ácido con limón al gusto, rectifica de sal y espolvorea levístico.

Domingo, 1 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Huevos al horno con espinacas y queso telemea (tipo feta)

Preparación: 10 min
Cocción: 20 min

Ingredientes · 4 raciones
8 ud. huevos; 300 g espinacas; 120 g queso telemea (tipo feta); 10 ml aceite de oliva; 240 g pan de centeno.

1. Precalienta el horno a 180°C. Rehoga las espinacas lavadas en una sartén con aceite, 3–4 minutos; escurre el exceso de líquido.

2. Reparte las espinacas y el queso telemea en cuatro recipientes pequeños aptos para horno. Casca dos huevos en cada uno y añade pimienta.

3. Hornea 12–16 minutos, hasta que las claras y las yemas estén cuajadas. Sirve con pan de centeno.

COMIDA

Pollo entero al horno con membrillo y cebolla

Preparación: 20 min
Cocción: 90–110 min

Ingredientes · 4 raciones
1800 g pollo entero, eviscerado; 700 g membrillos; 300 g cebolla; 20 g ajo; 25 ml aceite de oliva; 200 ml agua.

1. Precalienta el horno a 190°C. Seca el pollo con papel de cocina. Mezcla el aceite con el ajo machacado, sal, pimienta y tomillo; unta el pollo por todos los lados.

2. Lava los membrillos, quítales la pelusilla y el corazón y córtalos en gajos gruesos. Corta la cebolla en cuartos. Ponlos en la bandeja con el agua y coloca el pollo encima.

3. Hornea 90–110 minutos, según el horno y el tamaño del pollo. Si se dora demasiado rápido, cúbrelo sin apretar con papel de horno y papel de aluminio. Añade agua a la bandeja si se evapora.

4. Comprueba que alcance al menos 74°C en la parte más gruesa del muslo y de la pechuga, sin tocar el hueso. Déjalo reposar 10 minutos antes de racionarlo. Sirve con los membrillos, la cebolla y el jugo de la bandeja.

Thermomix TM6
El pollo se hace en el horno. Tritura el ajo 3 seg / vel 7, bájalo con la espátula, añade el aceite y las especias y mezcla 10 seg / vel 3. Sigue los pasos clásicos.

MERIENDA

Bizcocho de calabaza y chocolate

Preparación: 20 min
Cocción: 40–45 min

Ingredientes · 4 raciones
120 g puré de calabaza asada; 1 ud. huevos; 60 g harina de trigo; 25 g azúcar; 20 ml aceite de girasol; 25 g chocolate negro; 3 g levadura química.

1. Para cuatro raciones, usa un molde de bizcocho pequeño de unos 15 × 8 cm. Precalienta el horno a 175°C. El puré debe estar frío y espeso; si partes de calabaza cruda, ásala aparte hasta que esté tierna y tritúrala.

2. Bate el huevo con el azúcar y añade el puré y el aceite. Incorpora la harina mezclada con la levadura química y un poco de canela, y después el chocolate picado.

3. Vierte la masa en el molde forrado y hornea 40–45 minutos. Pincha con un palillo, evitando los trozos de chocolate; debe salir sin masa cruda. Deja enfriar y corta en cuatro rebanadas.

Thermomix TM6
Pon el huevo, el azúcar, el puré frío y el aceite en el vaso: 20 seg / vel 4. Añade la harina, la levadura química y la canela: 10 seg / vel 3. Incorpora el chocolate con la espátula y hornea según los pasos clásicos.

CENA

Sopa clara de ternera con verduras

Preparación: 20 min
Cocción: 150–180 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g morcillo de ternera con hueso; 300 g zanahorias; 200 g apionabo; 150 g cebolla; 10 g perejil; 2500 ml agua.

1. Pon el morcillo en agua fría y llévalo muy lentamente a ebullición. Retira la espuma; cuece a fuego lento, sin que hierva con fuerza, 90–120 minutos.

2. Añade las verduras peladas y en trozos grandes, y un poco de sal. Sigue cociendo 45–60 minutos, hasta que la carne esté tierna. Añade agua caliente si se reduce demasiado.

3. Saca la carne y las verduras. Cuela el caldo por un colador fino, separa la carne del hueso y corta en rodajas las zanahorias y el apionabo.

4. Vuelve a poner la carne y las verduras, calienta y espolvorea perejil. Reparte en cuatro raciones.