

Recetas para tu bebé

Etapa 2: los primeros sabores del bebé De los 6 a los 7 meses

Puré de espinaca y patata	7
Puré de calabacín y patata	7
Puré de zanahoria y patata	7
Puré de zanahoria y chirivía.....	8
Puré de pera y batata.....	8
Puré rápido de plátano y melocotón	8
Puré de batata y aguacate	9
Puré de berenjena.....	9
Puré de pepino y hierbas	9
Puré de zanahoria y manzana	10
Puré de zanahoria y albaricoque	10
Puré de raíces vegetales	10
Puré para bebés de melón y mango.....	10
Puré de zanahoria y mango	11
Puré de nabo y batata.....	11
Puré de batata, espinaca y judías verdes.....	11
Puré de pescado blanco y salsa	12
Puré de plátano y aguacate	12
Puré de mango y arándanos.....	12
Puré espeso de batata y melón	13
Puré cremoso de calabaza	13
Puré de coliflor y batata	13

Etapa 3: los siguientes pasos De los 7 a los 9 meses

Puré de restos de pavo y patata	14
Pescado para cenar	14
Verduras con crema.....	14
Hígado para cenar	15
Arroz limpio y sabroso.....	15
Sencillo plato de pollo y plátano	15
Salteado de manzana y arándanos	16

Puré de bacalao y arroz	16
Risotto con queso y calabacín	16
Cordero con cebada perlada	17
Pisto para bebés	17
Pollo al albaricoque.....	17
Estofado para bebés.....	18
Sopa de remolacha para bebés.....	18
Cazuela de pollo sabroso.....	18
Queso con coliflor	19
Copos de avena para bebés.....	19
Puré de zanahorias, coliflor, espinaca y queso	19
Tarta de carne afrutada.....	20
Dip de atún.....	20
Puré de pollo y pera.....	20
Potaje de queso y verduras	21
Ensalada de patata y aguacate	21
Puré de lenteja roja	22
Puré espeso de pollo y calabaza	22
Puré espeso de calabaza y pera	22
Cuscús de manzana	23
Sopa de manzana y batata	23
Pasta de calabaza.....	23
Puré espeso de batata y patata	24
Pasta de calabacín.....	24
Tomates y patata con orégano	24
Pollo con maíz y pera.....	25
Estofado de ternera con puré de zanahorias.....	25
Risotto de plátano	26
Compota de ciruela y cerezas.....	26
Estofado de pollo asado y verduras.....	27
Ensalada de frutas de invierno	27
Puré "Popeye"	28
Sopa de verduras de raíz y guisantes	28
Puré de batata y manzana.....	29

Etapa 4: más aventureros De los 9 a los 12 meses

Puré de carne de vacuno y verduras	30
Pasta con salsa de tomate y queso	30
Hamburguesas de pavo y albaricoques.....	31
Pasta con soja, calabacín y tomate	31
Puré con guisantes y menta	32
Un sencillo minestrone.....	32
Paté de calabacín	32
Risotto de maíz	33
Sabroso cuscús de pollo	34
Albóndigas de carne en salsa para niños	34
Muesli Bircher	35
Pasta con yogur y requesón	35
Sopa de espárragos.....	35
Pasta con calabacín.....	35
Purple vitamin purée	36
Dhal de lentejas y zanahorias.....	37
Arroz con pollo, espinaca y pimiento rojo	37
Sopa de pollo y pasta	37
Macarrones con queso.....	37
Helado de piña.....	38
Dip de berenjena.....	38
Dip de aguacate.....	39
Sopa de tomate.....	39
Smoothie de yogur.....	39
Estofado de calabaza.....	40
Hummus de remolacha y judías cannellini	40
Sopa de bacon y chirivía.....	41
Sopa de champiñones cremosa sin lácteos	41
Sopa de pescado con maíz	42
Cerdo y verduras.....	42
Patata horneada rellena.....	43
Sopa de calabacín	43

Patata con queso al horno	44
Tortitas de patata	44
Ñoquis de patata	45
Caldo de calabaza y pimiento rojo	45
Madalenas de calabaza	46
Tortitas muy vegetarianas	46
Tarta de ruibarbo	47
Espinacas y queso al horno	47

Etapa 5: caprichos para niños pequeños

De los 13 a los 23 meses	48
Sándwich de huevo y mayonesa	48
Nuggets de pavo	48
Fideos con queso fresco	49
Sopa de patata y puerro	49
Tiras de queso halloumi gratinadas	49
Penne con habas	50
Una pequeña lasaña	50
Rollos de salchicha de cerdo y manzana	51
Tartaletas de judías negras con un dip de salsa	51
Pasta con boloñesa y verduras escondidas	52
Mini hamburguesas de verduras	52
Croquetas de pescado blanco	53
Kebabs de pavo	53
Patatas con carne al horno	54
Mini tartaletas de queso con fresa (¡sólo para caprichos especiales!)	54
Frittata	55
Calabacines rellenos de cordero	56
Halloumi gratinado con un dip de salsa de tomate	56
Pizza con pan de pita y cara sonriente	57
Rissoles de pavo y batata	57
Dip de queso y albahaca	58
Risotto de carne de vacuno y calabaza	58
Albóndigas en salsa china	59

Guacamole.....	59
Arroz con albaricoque	60
Uvas y calabaza cocidas.....	60
Dip de fruta y requesón.....	60
Dip de aguacate y requesón	61
Pescado blanco licuado	61
Dip de lentejas trituradas	61
Dip de pollo y coco al curry suave	62
Repollo con manzanas.....	62
Yogur de frutas bebible	62
Dip de espárragos y queso	63
Smoothie de plátano y zanahoria	63
Carne de vacuno con judías pintas.....	63
Calabacín grande relleno	64
Rollitos de pollo chinos	64
Hamburguesa de queso y espinaca	65
Piruleta helada de kiwi	65
Calabaza al horno con un sabroso relleno	66
Tortitas de arándanos y queso fresco al estilo americano.....	66
Smoothies de fresa	67
Patas de pollo a la barbacoa	67
Sofrito y carne de vacuno picada.....	67
Lasaña con verduras escondidas	68
Helado de espaguetis	68
Tomates rellenos.....	69
Pollo al curry suave.....	69
Cazuela rica en hierro	70
Sándwich con paté de frutas.....	70
Dip de tofu y estragón	70
Dip de tofu y verduras	71
Dip de cogollos de brócoli y hierbas	71
Guacamole de brócoli	71
Dip de yogur con zanahoria y pepino	72
Dip de zanahoria y naranja ligeramente picante.....	72

Smoothie de melón	72
Puré espeso de pollo y melocotón	73
Etapa 6: energía para el crecimiento	74

De los 24 meses en adelante

Mini falafels de queso	74
Flan de chocolate y tofu	74
Sándwiches tostados de huevo, queso y tomate	74
Piruletas heladas de grosella negra	75
Barras de nueces	75
Galletas de mermelada de fresa	76
Crujiente de verduras con cebada perlada	76
Helado de plátano y caramelo (¡sólo para ocasiones especiales!)	77
Tacos de carne	77
Rollos de salchicha de pavo	78
Hummus de guisantes y judías	78
Tortitas de jengibre	79
Smoothie de plátano, manzana y avena	79
Zumo de grosella roja y frambuesa	80
Pesto	80
Pan de carne para bebés	80
Piruletas heladas de frutas cremosas	81
Batido de mango	81
Puré de fruta seca	81
Puré espeso de calabaza y fruta	82
Smoothie de frutas	82

Key:

V = vegetarian

DF = dairy free

F = suitable for freezing

M = can be combined with a family meal

Etapa 2: los primeros sabores del bebé De los 6 a los 7 meses

Puré de espinaca y patata

Leyenda: V SL C | Porciones: 6-8 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 20min aprox.

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 40g de puerros, cortados en trozos y picados con tu picador Braun Minipimer
- 1 patata (275g aprox.), pelada y cortada en cuadraditos
- 175ml de agua
- 60g de espinaca fresca, lavada y con los tallos quitados

Elaboración

Fríe el puerro en aceite vegetal hasta que se ablande. Mientras cocinas el puerro, corta las patatas en trozos y añádelas al puerro ya blando. Vierte el agua, haz que hierva, cubre la cacerola y deja que todo hierva a fuego lento durante 6min. Añade la espinaca y deja que se cocine durante 3min. Deja que la mezcla se enfríe y después lícuala utilizando la batidora manual Braun Minipimer directamente en la cacerola.

Puré de calabacín y patata

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- ½ puerro pequeño, troceado
- 15g de mantequilla
- 250g de patata, pelada y cortada en dados
- 200ml de caldo de pollo o vegetal bajo en sal
- 1 calabacín mediano, troceado

Elaboración

Fríe los trozos de puerro en mantequilla hasta que se ablanden y después añade los dados de patata y cocínalos durante tres minutos más. Cubre todo con el caldo, ponlo a hervir y deja hervir a fuego lento con una tapa durante 5 minutos más. Después, añade el calabacín troceado y deja hervir a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que las verduras estén blandas. Licúa todo en la cacerola con tu batidora manual Braun Minipimer.

Puré de zanahoria y patata

Porciones: 4-5 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 17min

Ingredientes

- 2 patatas medianas, peladas y cortadas
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal

Elaboración

Hierva los trozos de zanahoria y patata hasta que se ablanden (15min aprox.), escúrrelos y deja que se enfríen. Tritúralos a fondo. Añade la mantequilla. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia granulada utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Puré de zanahoria y chirivía

Leyenda: V SL C | Porciones: 6 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 15min aprox.

Ingredientes

- 200g de zanahorias, peladas y cortadas en dados
- 200g de chirivías, peladas y cortadas en dados

Elaboración

Cuece las verduras hasta que estén blandas, por ejemplo con la Vaporera para Alimentos de Braun. Licúa las verduras con la batidora manual Braun Minipimer y ajusta la textura con agua previamente hervida que has dejado enfriar o la leche que tu bebé suela tomar.

Puré de pera y batata

Leyenda: V SL C | Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 45min aprox.

Ingredientes

- 1 batata mediana (200g aprox.), bien lavada y cortada por la mitad
- 1 pera dulce (200g aprox.), pelada, sin corazón y cortada en 8 trozos

Elaboración

Hornea la batata en un horno precalentado a 180°C durante unos 40min hasta que esté blanda. Deja que se enfríe, quita la piel y déjala a un lado. Pocha los trozos de pera durante unos 5min en una cacerola con un poco de agua hirviendo. Escurre y deja enfriar. Corta la patata en trozos y licúala en la cacerola hasta que tenga una consistencia suave utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Saca la patata y repite el proceso con la pera. Sirve el puré de patata con toques de pera por encima.

Puré rápido de plátano y melocotón

Leyenda: V SL C | Porciones: 4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 5min aprox.

Ingredientes

- 1 plátano pequeño maduro (100g aprox.)
- 1 melocotón grande y muy maduro (150g aprox.), sin piel y cortado en trozos (o mitad de una lata de melocotón troceado sin almíbar)

Elaboración

Pela el plátano y córtalo en trozos pequeños. Coloca el plátano y los trozos de melocotón en el vaso de tu Minipimer y añade una pequeña cantidad de agua o zumo de melocotón. Licúa todo con la batidora manual Braun Minipimer hasta que esté suave.

Puré de batata y aguacate

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 200g de batata, cortada en dados
- ½ aguacate maduro
- Leche materna o en polvo para diluir

Elaboración

Cuece la batata hasta que esté blanda, por ejemplo, en tu Vaporera para Alimentos de Braun (unos 10min), después deja enfriar. Añade el aguacate a la batata y licúa las verduras con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave y cremosa. Diluye la mezcla hasta tener una consistencia apropiada para tu bebé con un poco de leche materna o en polvo.

Puré de berenjena

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 1 berenjena pequeña
- 1 cucharadita de aceite de girasol o de oliva
- 1 cucharadita de tomate triturado

Elaboración

Hornea la berenjena en un horno precalentado a 180°C durante 50min, después retírala del horno, deja que se enfríe, córtala por la mitad y saca la carne. Coloca la carne de la berenjena en el vaso de Braun junto con el aceite y el tomate triturado. Licúa todos los ingredientes con la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave.

Puré de pepino y hierbas

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- ½ pepino
- 200g de yogur griego hecho con leche entera
- Una pizca de cualquier hierba fresca de tu elección

Elaboración

Pela el pepino y córtalo por la mitad cual largo es. Quita las semillas y corta el pepino en trozos finos. Aplasta el pepino rallado para eliminar el líquido y después licúalo junto con el yogur y las hierbas utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Este es un plato excepcional para toda la familia. Se puede servir como un acompañamiento refrescante con platos de curry o estofados muy picantes.

Puré de zanahoria y manzana

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 1 zanahoria grande, pelada y troceada
- 1 patata, pelada y troceada
- 1 manzana pelada, sin corazón y troceada
- caldo vegetal bajo en sal o agua

Elaboración

Coloca la zanahoria, la patata y los dados de manzana en una sartén y cubre los ingredientes con caldo o agua. Hervir. Después deja que hierva a fuego lento durante 10min hasta que los ingredientes estén blandos. Escurre y licúa en la cacerola hasta conseguir una consistencia suave utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Porciones: 4-6 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 12-15min

Ingredientes

- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en trozos
- 4 albaricoques pelados (puedes utilizar albaricoques secos)

Elaboración

Coloca las zanahorias en una cacerola con agua hirviendo, reduce el calor y deja hervir a fuego lento durante 10min hasta que se ablanden. Escurre y añade los albaricoques troceados a la cacerola (si vas a utilizar albaricoques secos, añádelos a las zanahorias 5 minutos después). Licúa los ingredientes en la cacerola con tu batidora manual Braun Minipimer.

Puré de raíces vegetales

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 17min

Ingredientes

- 1 patata mediana, pelada y troceada
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada
- 1 chirivía mediana, pelada y cortada
- caldo vegetal bajo en sal o agua

Elaboración

Coloca las verduras en una cacerola y vierte el caldo necesario para cubrirlas. Deja hervir a fuego lento hasta que las verduras estén blandas (unos 15min). Licúa los ingredientes utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Puré para bebés de melón y mango

Porciones: 12-14 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 1 mango maduro, pelado, sin hueso y cortado en dados
- 1 rodaja de buen tamaño de melón, pelada y troceada
- 1/2 plátano maduro, pelado y cortado en dados

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en tu vaso de Braun y licúalos con la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave.

Puré de zanahoria y mango

Porciones: 5-6 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana, pelada y troceada
- ½ mango, sin piel y troceado

Elaboración

Añade la zanahoria troceada en la cacerola con agua hirviendo, reduce el calor y deja hervir a fuego lento durante 10min hasta que las zanahorias estén blandas. Escurrir. Deja que se enfríe y añade el mango troceado a la cacerola y licúalo hasta que conseguir una consistencia suave con la batidora manual Braun Minipimer

Puré de nabo y batata

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 15-20min

Ingredientes

- 250g de nabos, pelados y troceados
- 250g de batatas, peladas y troceadas

Elaboración

Coloca la batata y el nabo troceado en tu Vaporera de Alimentos de Braun y cuécelos durante 15-20min. Deja que se enfríen. Añade un poco de agua o la leche que le suelas dar a tu bebé y después licúa todos los ingredientes utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Puré de batata, espinaca y judías verdes

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 375g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 25g de mantequilla sin sal
- 50g de puerros, bien lavados y cortados en finas rodajas
- 200g de batata
- 50g de judías verdes congeladas
- 50g de espinacas frescas o congeladas (lavadas de ser frescas)

Elaboración

Derrite mantequilla en una cacerola y fríe el puerro hasta que se ablande. Añade la batata. Añade 250ml de agua y déjalo hervir. Después, cubre la cacerola con una tapa y déjalo hervir a fuego lento durante 10min hasta que la batata esté blanda. Añade la espinaca y las judías. Después, quita la cacerola del fuego y licúa los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave.

Puré de pescado blanco y salsa

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 20-25min

Ingredientes

- 20g de mantequilla sin sal
- 50g de cebolla picada muy fina
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en rodajas
- 240ml de agua hirviendo
- 100g de pescado blanco, sin piel y fileteado: ¡asegúrate de quitar todas las espinas!
- 120ml leche
- 1 hoja de laurel

Elaboración

Primero, coloca la cebolla en una cacerola con 20g de mantequilla y fríela hasta que esté blanda. Después, añade la zanahoria, cubre todo con agua y deja hervir a fuego lento durante 10-15min. Después, coloca el pescado en una cacerola con la leche y la hoja de laurel. Deja hervir durante unos 5 minutos hasta que el pescado esté bien cocido, después saca la hoja de laurel, desmiga el pescado y coloca todos los ingredientes (menos la hoja de laurel) en el vaso de Braun y licúalo todo con la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir la consistencia que desees para tu bebé.

Puré de plátano y aguacate

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 1 plátano maduro, pelado
- 1 aguacate maduro, deshuesado y pelado
- 1 cucharadita de yogur hecho con leche entera o de nata

Elaboración

Tritura ligeramente el plátano y el aguacate juntos en un cuenco antes de añadir una cucharada del yogur o de la nata. Después, licúa los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer. Para los bebés más pequeños, puedes reemplazar la nata por leche materna o en polvo para ayudar a diluir la mezcla.

Puré de mango y arándanos

Porciones: 4 | Hace aprox. 100g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 30g de arándanos
- ½ mango maduro pequeño

Elaboración

Pela el mango y corta la carne. Colócala en el vaso de Braun junto con los arándanos y licúa los ingredientes hasta conseguir una consistencia suave utilizando tu batidora manual de Braun.

Puré espeso de batata y melón

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 200g de batata cocida, cortada en dados
- 200g de melón, cortado en dados
- 50g de yogur natural

Elaboración

Coloca el melón y la batata cocida en un vaso de Braun y licúa los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Añade el yogur y licúa los ingredientes durante 10-20 segundos más. Pon el resultado en la nevera. Se sirve frío.

Puré cremoso de calabaza

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 225g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 200g de calabaza, troceada
- 1 cucharadita de yogur natural entero

Elaboración

Cuece la calabaza troceada durante 15min utilizando, por ejemplo, tu Vaporera de Alimentos de Braun. Después deja que se enfríe y coloca todos los ingredientes juntos en un vaso de Braun y licúalos con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir la consistencia de un puré.

Puré de coliflor y batata

Porciones: 4-5 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 15-20min

Ingredientes

- 1 batata pequeña, pelada y troceada
- 3 o 4 cogollos de coliflor, troceados
- leche materna o en polvo para diluir la mezcla

Elaboración

Cuece la patata y la coliflor hasta que estén blandas utilizando, por ejemplo, la Vaporera para Alimentos de Braun (10-15min). Después coloca los ingredientes en tu vaso de Braun, añade el queso y licúa la mezcla hasta conseguir una consistencia suave utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Diluye el resultado con un poco de leche materna o en polvo hasta conseguir la consistencia adecuada para tu bebé.

Etapa 3: los siguientes pasos

De los 7 a los 9 meses

Puré de restos de pavo y patata

Leyenda: SL F | Porciones: 4 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 100g de restos de pavo, cocinado y cortado en finos dados
- 200g de restos de patata cocinada
- Agua para licuar

Elaboración

Coloca la mitad del pavo y de la patata en el vaso de Braun y añade el agua que necesites para licuar los ingredientes. Utiliza tu batidora manual Braun Minipimer hasta obtener un fino puré. Repite esta operación con el resto de pavo y patata.

Pescado para cenar

Leyenda: C | Porciones: 2-3 | Hace aprox. 100g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 25g de pescado blanco cocinado (filetes)
- 1 cucharadita de zanahorias cocinadas
- 1 cucharadita de patata hervida
- 1 cucharadita de leche
- un trocito de mantequilla

Elaboración

Corta las zanahorias y la patata en dados y mete ambos ingredientes en una cacerola con agua hirviendo. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento. Después de 7 min, pocha el pescado en un poco de leche o agua hasta que se haya cocinado (unos 7min). Quita todos los ingredientes del calor, escúrrelos y deja que se enfríen. Añade los ingredientes a la cacerola y licúalos con la batidora manual Braun Minipimer.

Verduras con crema

Leyenda: V SL C | Porciones: 2-3 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: unos 10min

Ingredients

- 1 zanahoria pequeña pelada y troceada
- 1 calabacín pequeño troceado
- 2 cogollitos de brócoli
- 2 cucharaditas de leche entera
- 1 cucharadita de arroz infantil

Elaboración

Cuece las verduras utilizando, por ejemplo, tu Vaporera para Alimentos de Braun, hasta que estén blandos. Esto tardará unos 6min. Mientras tanto, calienta la leche y haz el arroz infantil siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurre las verduras y déjalas enfriar. Después coloca las verduras en el vaso medidor de Braun, añade el arroz infantil y licúa los ingredientes utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave.

Hígado para cenar

Leyenda: SL C | Porciones: 4-5 | Hace aprox. 100g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 25g de hígado de cordero
- 1 cucharadita de espinaca o repollo cocinado
- 1 cucharadita de patata hervida
- 3 cucharaditas de caldo

Importante: el hígado no debería darse más de una vez por semana

Elaboración

Pica el hígado utilizando el picador de tu Braun Minipimer y después fríelo en un poco de aceite durante unos 10min o hasta que esté cocinado a fondo. Mientras tanto, coloca las patatas en una cacerola con agua hirviendo durante unos 7min. Añade el repollo y cocina todo junto otros 6min. Escurre las verduras y después coloca todos los ingredientes en un cuenco. Licúa los ingredientes con la batidora manual Braun Minipimer, añadiendo el jugo o caldo necesario para suavizar la mezcla.

Arroz limpio y sabroso

Leyenda: V F | Porciones: 6-8 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 40g de cebolla, picada con el picador de tu Braun Minipimer
- 100g de arroz basmati
- 450g de agua hirviendo
- 140g de calabaza
- 50g de queso duro como el cheddar o el Monterey Jack
- 2-3 tomates troceados
- aceite vegetal para cocinar

Elaboración

Fríe la cebolla con un poco de aceite hasta que quede blanda. Añade el arroz basmati mientras remueves y vierte encima el agua hirviendo. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento durante 8min. Añade la calabaza, cubre la cacerola y cocina todo junto durante unos 12min más a fuego lento, removiendo todo hasta que el agua se absorba. Mientras esto se está haciendo, fríe los tomates troceados durante 2 minutos, añade removiendo el queso y después tritura las dos mezclas juntas utilizando un tenedor antes de servir.

Sencillo plato de pollo y plátano

Leyenda: SL C | Porciones: 6 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: unos 40min

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo sin piel ni huesos (unos 100g)
- 1 plátano pequeño y maduro
- 100ml de leche de coco

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Corta la pechuga de pollo por la mitad cual larga es y rellénala con plátano. Coloca la pechuga en un pequeño recipiente para el horno y vierte por encima la leche de coco. Hornea la pechuga a 180°C durante 40min o hasta que el pollo esté cocinado del todo. Deja que se enfríe y después trocéalo y tritúralo utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Salteado de manzana y arándanos

Leyenda: V C F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 1 manzana (unos 100g), pelada, sin corazón y picada
- 50g de arándanos
- 150g de yogur entero

Elaboración

Cuece la manzana picada con los arándanos lavados durante 5min utilizando, por ejemplo, tu Vaporera de Alimentos de Braun. Licúa los ingredientes con un poco de agua utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Deja que se enfríe y mézclalo con el yogur antes de servir.

Puré de bacalao y arroz

Leyenda: SL | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 180g | Tiempo de cocción: unos 25min

Ingredientes

- 50g de arroz
- 100ml de agua
- 40g de filetes de bacalao, sin piel ni espinas
- Algunas ramitas de perejil

Elaboración

Coloca el arroz y el agua en una cacerola, remueve todo una vez y deja que hierva a fuego lento durante 10min. Añade el pescado y deja que se cocine 10min más, añadiendo más agua de ser necesario. Finalmente, añade el perejil y deja que se cocina durante 2min más. Licúa todos los ingredientes directamente en la cacerola con tu batidora manual Braun Minipimer.

Risotto con queso y calabacín

Leyenda: V F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 50g de arroz para risotto
- 100ml de agua caliente o caldo vegetal sin sal
- 80g de calabacín, troceado
- 20g de queso duro picado con el picador de tu Braun Minipimer

Elaboración

Añade el arroz al aceite en una cacerola y remueve todo hasta el los granos de arroz estén cubiertos del aceite. Cubre el arroz con agua caliente, remueve y deja hervir a fuego lento durante 12min, añadiendo más agua/caldo de ser necesario. Después, añade el calabacín y remueve todo bien. Déjalo cocinar durante otros 5min. Cuando el arroz esté muy blando, añade el queso y remueve la mezcla. Licúa los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer.

Cordero con cebada perlada

Leyenda: SL C F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 225g | Cooking time: approx 60 mins

Ingredientes

- 60g de cordero magro
- 50g de cebada perlada
- 1 cucharada de tomate triturado
- ½ diente de ajo
- 40g de cebolla, cortada en cuatro
- 80g de zanahoria, troceada

Elaboración

Pela la cebolla y las verduras y pica los ingredientes con el picador de tu Braun Minipimer. Calienta el aceite en una cacerola y añade las verduras picadas. Saltéalas durante 5min antes de añadir el cordero troceado. Fríe la mezcla 5min más hasta que el cordero se haya dorado, después añade la cebada perlada y el tomate triturado. Cubre todo con agua, remueve y deja hervir durante 45min, removiendo ocasionalmente. Cuando esté cocinado, deja que se enfríe un poco y después licúa todos los ingredientes utilizando la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir la consistencia deseada.

Pisto para bebés

Leyenda: V SL C | Porciones: 4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 40g de cebolla, cortada en cuartos y picada con el picador de Braun Minipimer
- 40g de calabacín, cortado en dados
- 1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y cortado en dados
- 4 tomates, sin piel y sin semillas (o medio bote de tomate triturado)

Elaboración

Calienta el aceite en una cacerola y saltea la cebolla hasta que esté blanda. Después añade las otras verduras. Remueve una vez, cúbrelo y reduce el fuego. Deja que se cocine hasta que las verduras estén suaves. Deja que la mezcla se enfríe ligeramente y después licúa todos los ingredientes dentro de la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Sírvelo con un puré de patatas.

Pollo al albaricoque

Leyenda: SL C F | Porciones: 2-3 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: unos 30min

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo pequeña, cortada en dados (unos 70g)
- 4 albaricoques secos
- 1 chalota
- 1/2 palo de canela

Elaboración

Pica la chalota utilizando el picado de Braun Minipimer. Freír mientras remueves la chalota con los albaricoques y el pollo en dados en un poco de aceite. Cubre la mezcla con agua y añade la canela. Deja hervir a fuego lento durante 20min hasta que los albaricoques estén blandos y la salsa espesa. Saca la canela. Licúa el resto de los ingredientes en la cacerola utilizando la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia masticable. Sirve la comida con puré de patatas.

Estofado para bebés

Leyenda: C F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 600g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 50g de carne de vaca picada
- 6-8 champiñones, picados
- 150ml de queso fresco
- 1 cucharada de ketchup

Elaboración

Dora la carne de vaca en una cacerola grande y saca cualquier resto de grasa. Mezcla el resto de los ingredientes en la misma cacerola, removiendo siempre. Deja hervir a fuego lento durante 15min y después deja enfriar la mezcla. Licúa los ingredientes en la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Sirve la comida con un puré de patata espeso.

Sopa de remolacha para bebés

Leyenda: V C | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: unos 35min

Ingredientes

- 3 remolachas medianas, troceadas
- 1 patata mediana, troceada
- 1 cebolla pequeña, troceada
- 450ml de caldo vegetal bajo en sal
- 50g de yogur natural

Elaboración

Pela todas las verduras y colócalas en una cacerola con caldo. Ponlo a hervir, cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento durante 30min, hasta que las verduras estén blandas. Deja enfriar y después licúa los ingredientes dentro de la cacerola hasta conseguir una consistencia de puré con la batidora manual Braun Minipimer. Añade a la mezcla el yogur natural y remueve bien la mezcla. Después estará listo para servir.

Cazuela de pollo sabroso

Leyenda: SL C F | Porciones: 4-6 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 pechuga de pollo, sin piel y cortada en dados (unos 100g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 zanahoria, pelada y cortada en dados
- 1 hoja de laurel
- 2 champiñones, lavados y cortados en finas rodajas
- 140ml de agua
- 50g de guisantes congelados, descongelados

Elaboración

Pica la cebolla y fríela a fuego lento con el pollo hasta que el pollo esté cocinado por ambos lados. Añade las verduras, la hoja de laurel y el agua. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento durante 15-20min, antes de añadir los guisantes. Cocina la mezcla otros 5min hasta que los guisantes estén calientes. Saca la hoja de laurel y tritura la mezcla con la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia adecuada para tu bebé. Sirve la comida con puré de patata o trozos de pasta.

Queso con coliflor

Leyenda: V C F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 200g de coliflor, lavada
- 20g de mantequilla
- 2 cucharaditas de harina
- 200ml de leche
- 40g de queso rallado medio duro como un queso cheddar, gruyere o gouda

Elaboración

Divide la coliflor en ramos cogollos más pequeños y cuécelos durante 10-12min por ejemplo en tu Vaporera de Alimentos Braun. Mientras tanto, prepara la salsa derritiendo la mantequilla en una sartén, añadiendo la harina mientras sigues removiendo hasta lograr una suave pasta, añadiendo la leche y removiendo hasta que quede espeso. Saca la sartén del fuego y añade el queso rallado mientras sigues removiendo. Añade la coliflor y licúa todo en la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Copos de avena para bebés

Leyenda: V SL | Porciones: 2-3 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 1 manzana, pelada y sin corazón
- 1 plátano, pelado
- 6 cucharaditas de leche para bebés o de vaca
- 1 cucharadita de avena arrollada

Elaboración

Corta la manzana y el plátano en 4 trozos. Después, coloca la manzana en una cacerola con un poco de agua hirviendo y deja pochar durante 5min hasta que esté blanda. Escurre y deja enfriar. Una vez enfriada, coloca la manzana y el plátano en un vaso de Braun y licúa ambas frutas hasta conseguir una consistencia suave utilizando la batidora manual. Mientras tanto, coloca la leche y los copos de avena en una cacerola y calienta los ingredientes poco a poco hasta que la leche hierva y espese. Deja enfriar y después utiliza la batidora manual Braun Minipimer para licuar la manzana y el plátano.

Puré de zanahorias, coliflor, espinaca y queso

Leyenda: V C | Porciones: 2-3 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en trozos grandes
- 50g de coliflor (cortada en pequeños trozos)
- 1/3 de una lata de tomates triturados
- 30g de queso rallado duro, como el parmesano
- 50g de hojas de espinaca

Elaboración

Steam the carrot and cauliflower e.g. in your Braun Food Steamer until tender. Set to one side to cool a little. Meanwhile, heat the tinned tomatoes in another pan and when fully heated, stir in the cheese. Once the cheese has melted add the spinach and cook, stirring until it wilts. This will take about one minute. Remove from the heat and cool until tepid. Now, add the carrot and cauliflower to the tomato mixture, and using the Braun Multiquick hand processor, purée to an even consistency. Serve with pureed potato.

Tarta de carne afrutada

Leyenda: SL C F | Porciones: 4-5 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 150g de carne de vaca picada
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada con el picador de Braun Minipimer
- 30g de pasas de Esmirna
- 1 manzana para cocinar pelada, sin corazón y cortada en dados
- 1 cucharada de tomate triturado
- 2 cucharadas de caldo casero de carne (u otro caldo sin sal añadida)
- 100g de patatas cocinadas y en puré
- 150ml de agua hirviendo

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Mezcla la carne, las cebollas, las pasas de Esmirna y las manzanas en un plato que puedas meter en el horno. Utilizando la batidora manual Braun Minipimer, licúa el tomate triturado con el caldo y añade la mezcla de carne. Cubre la cacerola y deja que se cocine durante 30min. Añade con una cuchara el puré de patata por encima de la mezcla de carne.

Dip de atún

Leyenda: F | Porciones: 6 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 5 minutos (más 1 hora de refrigeración)

Ingredientes

- 30g de queso fresco
- 100g de atún en lata con aceite de girasol
- 2 tomates secos
- 20g de nata espesa

Elaboración

Escurre el atún y mézclalo con el queso fresco y los tomates secos picados utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Añade la nata y deja la mezcla en la nevera durante una hora antes de servir. Sirve el *dip* con trozos de tostada o tartas de arroz.

Puré de pollo y pera

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo sin piel, cortada en dados
- 1 pera, sin corazón y cortada en dados
- 1 batata mediana, pelada y cortada en dados
- 120g de calabacín, cortado en finas rodajas
- 500ml de caldo vegetal o de pollo con poca sal

Elaboración

Coloca el caldo en una cacerola grande y ponlo a hervir. Añade el pollo, reduce el calor y deja hervir a fuego lento durante 10min. Añade la batata y la pera y deja hervir a fuego lento otros 10min. Añade el calabacín y cocina los ingredientes 5min más, hasta que todos los ingredientes estén cocinados y blandos. Licúa los ingredientes dentro de la cacerola utilizando la batidora manual Braun Minipimer.

Potaje de queso y verduras

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 250g de patatas, peladas y cortadas en dados pequeños
- 50g de batata, pelada y troceada
- 25g de mantequilla sin sal
- ½ puerro pequeño, muy picado
- 1 cucharada de harina
- 100ml de leche
- 50g de queso rallado

Elaboración

Cubre las patatas y las batatas con el agua hirviendo y deja hervir hasta que estén blandas (unos 10-15min). Saca la mitad de las patatas y déjalas a un lado. Después, licúa el resto de las patatas y las batatas dentro del agua en la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Derrite la mantequilla en una sartén y saltea el puerro hasta que esté blando. Añade primero la harina y después la leche poco a poco, mientras vas removiendo. Añade las verduras licuadas, las patatas cocinadas en dados y el queso mientras vas removiendo dentro de la salsa y sirve el plato cuando esté lo suficientemente frío como para poderlo comer.

Esta receta es una sopa deliciosa para tomar en invierno con toda la familia. Si quieres añadir un toque más "adulto", fríe un poco de cebolla con los puerros y añade una pizca de sal en la mesa después de servir.

Ensalada de patata y aguacate

Porciones: 5-6 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 1 patata grande, pelada y cortada en dados pequeños
- 1 aguacate, pelado y sin hueso
- 1 cucharadita de yogur griego

Elaboración

Hierve la patata hasta que esté blanda (unos 10-15min). Licúa el aguacate utilizando tu batidora manual Braun Minipimer y añade el yogur. Añade la patata cocinada al aguacate y al yogur mientras siga caliente. Sirve el plato caliente o mételo en la nevera y sírvelo frío.

Puré de lenteja roja

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 45min

Ingredientes

- 125g de lentejas rojas
- 25g de cebolla, picada
- 1 cucharada de aceite
- 25g de zanahoria, muy picada
- 500ml de agua

Elaboración

Lava y escurre las lentejas a fondo. Déjalas en agua por la noche (si las instrucciones del paquete así lo indican). Saltea la cebolla en el aceite durante 4-6min hasta que esté blanda. Añade la zanahoria y continúa cocinando las verduras durante 4-5min más. Añade las lentejas ya escurridas y el agua. Pon el agua a hervir y deja que la mezcla hierva a fuego lento durante 45min o hasta que las lentejas estén blandas. Escurre la mezcla y licúala en la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Este plato puede ser un dhal picante para acompañar curris. Para hacer esto, divide la mezcla hervida de lentejas por la mitad, guarda una porción para hacer el puré de tu bebé, y añade la otra parte a una cacerola con curry salteado en polvo o en pasta, remueve bien y sírvelo.

Puré espeso de pollo y calabaza

Este es un gran plato para utilizar los restos que tengas tras haber hecho un pollo al horno, calabaza y arroz para tu familia.

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 200g de calabaza cocinada
- 100g de pollo cocinado
- 125g de arroz integral cocinado

Preparation

Place all ingredients in a beaker with a little water or your baby's normal milk and purée with the Braun Multiquick hand processor to a textured consistency that is appropriate for your baby

Puré espeso de calabaza y pera

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 425g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 200g de calabaza cocinada
- 100g de albaricoques secos (sumergidos en agua durante 30min)
- 75g de pasas (sumergidos en zumo de manzana durante 30min)
- 1 pera muy madura, pelada, sin corazón y troceada

Elaboración

Licúa todos los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia granulada.

Cuscús de manzana

Porciones: 4 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 100g de cuscús sumergido en zumo de manzana templado durante 5min
- 2 cucharadas de yogur natural
- 50g de manzana cocinada

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes dentro de un vaso de Braun y tritúralos durante 5-10 segundos con tu batidora manual Braun Minipimer.

Sopa de manzana y batata

Porciones: 4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 180ml de caldo de pollo bajo en sal
- 2 cucharadas de manzanas cocinadas
- 200g de batatas cocinadas
- 50ml de leche

Elaboración

Derrite la mantequilla en una cacerola y remueve la harina. Calienta y remueve la mezcla hasta que se vuelva dorada. Añade el caldo poco a poco, mientras sigues removiendo, y añade después la manzana y la batata cocinadas. Haz que la mezcla hierva, después reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante 5min. Después, licúa la mezcla en la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Después añade la leche, calienta la mezcla suavemente y sirve el plato.

Pasta de calabaza

Porciones: 4 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 100g de pasta en formas pequeñas
- 100g de calabaza cocinada
- Zumo de naranja sin azúcar

Elaboración

Cocina la pasta durante 10-15min. Mientras la pasta se está cocinando, mezcla la calabaza con un poco de zumo de naranja para crear la salsa. Calienta la salsa y viértela sobre la pasta cocinada. Sirve el plato.

Puré espeso de batata y patata

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 200g de patata, pelada y cortada en dados
- 200g de batata, pelada y cortada en dados
- 25g de mantequilla
- 50ml de leche (leche de vaca, materna o en polvo, dependiendo de la etapa de alimentación)
- 30g de queso rallado

Elaboración

Coloca las patatas y las batatas en una cacerola con agua hirviendo, reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante 15-20min, hasta que estén blandas. Escurrir. Después, añade la mantequilla, la leche y el queso, y mezcla todo hasta formar una consistencia espesa con tu batidora manual Braun Minipimer.

Pasta de calabacín

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 150g | Tiempo de cocción: 7min

Ingredientes

- 50g de pasta en formas pequeñas
- 1 calabacín medio, en rodajas
- 1 cucharada de cebolletas
- Un toque de aceite de oliva o vegetal
- 25g de queso rallado

Elaboración

Cuece el calabacín durante unos 3min (hasta que esté blando) usando, por ejemplo, tu Vaporera de Alimentos de Braun. Añade un poco de aceite y mezcla todo hasta obtener una consistencia espesa utilizando tu batidora manual Braun Minipimer, después añade las cebolletas. Vierte el calabacín sobre la pasta caliente. Añade un poco de queso rallado si te gusta.

Tomates y patata con orégano

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 12min

Ingredientes

- 125g de patatas, peladas y troceadas
- 100g de coliflor en pequeños cogollos
- 30g de mantequilla
- 200g de tomates en lata
- Una pizca de orégano
- 35g de queso rallado de Gloucester

Elaboración

Coloca la patata en una cacerola con agua hirviendo, reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante 7-8min. Después añade los cogollos de coliflor y deja hervir a fuego lento hasta que todas las verduras estén blandas. Escurrir. Después, añade los tomates y otros ingredientes. Licúa todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia granulada utilizando la batidora manual de Braun Minipimer.

Pollo con maíz y pera

Porciones: 4-6 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 100g de pollo
- 50g de cebolla, cortada y cuatro y luego picada utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de maíz
- 1 patata mediana, pelada y troceada
- ½ pera pequeña, pelada, sin corazón y troceada
- 225ml de caldo de pollo o vegetal bajo en sal

Elaboración

Limpia el pollo, después córtalo en filetes. Fríe suavemente la cebolla hasta que esté blanda y después añade el pollo y saltéalo durante 10min hasta que se haya cocinado. Añade las verduras y la patata, vierte el caldo y deja hervir a fuego lento durante 15-20min. Finalmente, licúa todos los ingredientes en la cacerola con tu batidora manual Braun Minipimer.

Estofado de ternera con puré de zanahorias

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 250g de filetes de carne de vaca para estofado, cortados en dados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chalota, picada
- 1 zanahoria pelada y cortada en trozos de 2 pulgadas
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en dados
- 250ml de agua

Elaboración

Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la carne de vaca y cocínala durante 2-3 minutos hasta que esté totalmente dorada. Añade las verduras, pararas y agua, remueve y ponlo a hervir. Después, reduce el fuego, cubre la cacerola y ponlo a hervir a fuego lento durante una hora o hasta que la carne y las verduras estén blandas. Licúa todos los ingredientes dentro de la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta que consigas la textura adecuada para tu bebé.

Risotto de plátano

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 800g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 225g arroz para risotto
- 50g de margarina
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y luego picada utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer
- 30g de harina
- 550ml de leche
- 30g de queso parmesano
- 450g de plátanos no demasiado maduros

Elaboración

Hierve el arroz en agua a fuego lento hasta que esté blando (unos 15min). Mientras tanto, pica la cebolla y fríela suavemente hasta que esté blanda en un poco de margarina. Remueve la cebolla cocinada dentro del arroz cocinado. En otra cacerola, derrite el resto de la margarina y añade la harina mientras remueves. Lentamente, añade la leche, sin parar de remover. Haz que la mezcla rompa a hervir y déjala hirviendo a fuego lento 1min. Añade el queso y remueve hasta que se derrita. Pela y trocea los plátanos. Añade los trozos a la mezcla de arroz. Licúa todos los ingredientes juntos brevemente utilizando tu batidora manual Braun Minipimer.

Compota de ciruela y cerezas

Porciones: 1 o 2 cucharaditas para poner encima de un yogur | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 12min

Ingredientes

- 250ml de agua
- 60g de albaricoques secos, troceados
- 25g de azúcar moreno
- ½ cucharaditas de piel de limón rallada
- Una pizca de canela
- 60g de ciruelas deshuesadas, cortadas por la mitad
- 30g de cerezas secas
- ½ cucharaditas de esencia de vainilla

Elaboración

En una cacerola grande y amplia, calienta el agua hasta que hierva con los albaricoques, el azúcar moreno, la piel de limón y la canela con un fuego alto. Reduce el fuego y deja que hierva a fuego lento, sin cubrir, durante 5min. Vierte la mezcla en un cuenco grande. Añade las ciruelas, las cerezas secas y la vainilla mientras remueves. Licúa todo con la batidora manual Braun Minipimer y sirve el resultado a temperatura ambiente.

Además de cómo cobertura de un yogur dulce para bebés, la compota es un acompañamiento estupendo para el yogur helado para otros miembros de la familia.

Estofado de pollo asado y verduras

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 150g de pechuga de pollo de un pollo al horno, en pequeños trozos sin piel
- 100g de carne de calabaza, cortada en cuadrados
- 100g de batata, cortada en cuadrados
- 2 cucharadas de guisantes
- 2 cucharadas de maíz
- Agua hervida

Elaboración

Pica el pollo en trozos muy pequeños y déjalo a un lado. Cuece la calabaza, la batata, los guisantes y el maíz utilizando, por ejemplo, la Vaporera para Alimentos de Braun, hasta que los ingredientes estén blandos. Licúa el pollo y las verduras utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Utiliza el agua hervida, ya a temperatura ambiente, para conseguir la consistencia deseada. Deja que se enfríe y sirve la comida.

Para el resto de la familia, pica un poco de pollo en trozos menos pequeños y no lo licúes.

Ensalada de frutas de invierno

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 10-15min

Ingredientes

- 500g de fruta seca (ciruelas, peras, albaricoques, higos)
- 600ml de agua
- 2 gotas de esencia de vainilla
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- Yogur, listo para servir

Elaboración

Coloca la fruta y el agua en una cacerola grande. Añade la esencia de vainilla. Haz que hierva y remueve bien. Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante 10min hasta que tenga una consistencia de sirope. Quita la cacerola del fuego y después, cuando se haya enfriado ligeramente, añade la fruta y el líquido en un cuenco y añade un poco de zumo de limón. Licúa la mezcla lentamente con tu batidora manual de Braun. Puede servirse templado o frío, con un poco de yogur por encima.

A otros miembros de la familia les encantará esta ensalada templada de fruta para invierno. Quizás desees endulzar ligeramente la ensalada con un poco de miel o azúcar moreno, y omitir la etapa de licuar los ingredientes.

Puré "Popeye"

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 600g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 125g de batata, pelada y cortada en dados pequeños
- 125g de zanahorias tiernas, troceadas
- 125g de judías verdes, sin las puntas
- 125g de espinacas
- 125g de guisantes congelados

Elaboración

Cuece las batatas y las zanahorias utilizando, por ejemplo, la Vaporera de Alimentos de Braun, durante 8 minutos. Añade el resto de los ingredientes y caliéntalos durante otros 6min. Quita los ingredientes de la vaporera y después licúalos hasta conseguir una consistencia espesa utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Se sirve frío.

Sopa de verduras de raíz y guisantes

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 1,5l | Tiempo de cocción: 50min

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas, picadas
- 2 zanahorias, troceadas
- 2 apios, troceados
- 250g de garbanzos en lata
- 2 x 400g de tomates troceados en lata
- 1 cucharada de tomate triturado
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 600ml de agua
- 1 ramito de hierbas
- Pimienta negra recién molida

Elaboración

Calienta el aceite en una cacerola grande, añade las cebollas y saltéalas hasta que se ablanden. Añade las verduras y los tomates con su jugo y sigue removiendo. Añade el resto de los ingredientes y condimenta la mezcla con la pimienta al gusto. Ponlo a hervir, cubre la cacerola y deja que hierva a fuego lento durante 40min, hasta que la verdura esté blanda. Deja que se enfríe ligeramente, quita el ramito de hierbas, y después licúa todos los ingredientes en la cacerola utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Sirve el plato con tostaditas de pan con mantequilla o tartas de arroz.

Puré de batata y manzana

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 2 batatas medianas, peladas y cortadas en dados
- 2 manzanas grandes, peladas, sin corazón y cortadas en dados

Elaboración

Cuece las batatas utilizando, por ejemplo, tu Vaporera para Alimentos de Braun durante 8min hasta que estén blandas. Añade las manzanas y continúa cocinando los alimentos hasta que todos los ingredientes estén blandos. Deja que todo se enfríe ligeramente y después licúa la manzana y la batata utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Deja que se enfríe. Servir.

Etapa 4: más aventureros

De los 9 a los 12 meses

Puré de carne de vacuno y verduras

Leyenda: SL C | Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 100g de carne de vacuno, cortada en dados y sin grasa
- 155g de patatas, peladas y cortadas en dados
- 125g de zanahorias, peladas y cortadas en finas rodajas
- Agua

Elaboración

Coloca la carne, las verduras y el agua en una cacerola y deja hervir a fuego lento, con tapa, hasta que la carne esté blanda (unos 40-50min). Licúa la carne y las verduras en la cacerola con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir un puré espeso.

Pasta con salsa de tomate y queso

Leyenda: V F | Porciones: 2-3 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: unos 15min

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada muy fina con el picador de Braun Minipimer
- 80g de zanahoria, pelada y troceada, y picada fina con el picador Braun Minipimer
- 1 hoja de laurel
- 150g de tomates picados
- 2 cucharaditas de queso cheddar o parmesano rallado
- 1 cucharada de pasta en formas pequeñas

Elaboración

Calienta el aceite en una cacerola pequeña. Saltea ligeramente la cebolla y la zanahoria hasta que se ablanden y deja a un lado la mitad de la mezcla. Añade la hoja de laurel y los tomates picados al resto de la mezcla. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento durante 10min, removiendo ocasionalmente. Quita la cacerola del fuego, añade el queso y remueve. Cocina y escurre la pasta. Quita la hoja de laurel de la salsa, después licúa el resto de los ingredientes utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Añade la pasta escurrida y las verduras que dejaste a un lado anteriormente. Mezclar y servir.

Hamburguesas de pavo y albaricoques

Leyenda: V F | Porciones: unas 10-12 hamburguesas | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: unos 15min

Ingredientes

- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada utilizando el picador Braun Minipimer
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 150g de pechuga de pavo picada
- 60g de miga de pan integral
- 2 albaricoques troceados
- 1/2 huevo mediano batido
- 2 cucharadas de aceite de girasol, para freír

Elaboración

Saltea la cebolla en el aceite de oliva a fuego medio hasta que esté blanda y deja que se enfríe. Después, coloca el pavo picado y la cebolla cocinada en un cuenco grande, añade el resto de los ingredientes y mezcla todo bien utilizando un tenedor. Usando dos cucharaditas de postre, haz una pequeña bola con la mezcla y vuélcala con suavidad dentro de una sartén con aceite caliente mientras aplicas un poco de presión para aplanar la hamburguesa. Deja que se cocine hasta que esté dorada en ambos lados y deja que se enfríe 2-3 minutos antes de servir.

Pasta con soja, calabacín y tomate

Leyenda: V SL F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 40g de cebolla, cortada en cuatro y picada fina con el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 40g de calabacín troceado
- 50g de soja picada
- 200g de tomate triturado en lata
- 1 cucharada de zumo de manzana fresco sin azúcar
- Hojas frescas de albahaca, picadas
- 35g de pasta seca

Elaboración

Coloca el aceite vegetal en una cacerola sobre fuego moderado, añade la cebolla y déjala cocinándose hasta que se ablande. Añade los calabacines y que se cocinen hasta que se ablanden. Añade la soja picada mientras remueve y continúa cocinando la mezcla hasta que los ingredientes estén calientes y dorados. Añade los tomates y deja hervir a fuego lento durante unos 5min. Añade el zumo de manzana y la albahaca fresca y deja que se cocine todo junto 5min más hasta que la salsa espese. Mientras tanto, cocina la pasta. Cuando la salsa esté lista deja que se enfríe ligeramente y después licúa la mezcla dentro de la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer para conseguir una salsa de tomate suave. Añade la pasta cocinada y licúa la mezcla hasta conseguir una consistencia digerible.

Puré con guisantes y menta

Leyenda: V SL C | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 200g de guisantes frescos o congelados
- 150ml de agua
- Un puñado de menta fresca

Elaboración

Añade los guisantes al agua en una cacerola. Deja el agua hirviendo a fuego lento. Añade una pequeña cantidad de menta fresca y, cuando esté bien cocinada, prueba la ternura, y licúa la mezcla hasta conseguir la consistencia deseada utilizando la batidora manual Braun Minipimer, añadiendo la leche de vaca entre que sea necesaria.

Un sencillo minestrone

Leyenda: V SL F | Porciones: 6 | Hace aprox. 1500ml | Tiempo de cocción: 35min

Ingredientes

- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada fina con el picador Braun Minipimer
- 120g de zanahoria, troceada
- 50g de puerro, troceado
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en dados
- 200g de tomates troceados
- 1000ml de caldo vegetal sin sal
- 2 cucharaditas de tomate triturado
- 75g de guisantes congelados
- 50g de pasta (de ser posible, con formas)
- 2 cucharadas de queso parmesano

Elaboración

Fríe la cebolla, las zanahorias y el puerro y cocina todos los ingredientes hasta que estén blandos (unos 5min). Después añade la patata y deja que la mezcla se cocine otros 2min. Añade los tomates, el caldo y el tomate triturado y deja hervir a fuego lento durante 15-20min. Después, añade los guisantes y la pasta y deja que se cocine todo durante otros 5min. Licúa la mezcla con tu batidora manual Braun Minipimer. Servir con queso por encima.

Paté de calabacín

Leyenda: V | Porciones: 4 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 1 calabacines medianos, troceados
- 75g de queso para untar
- Una pizca de paprika
- Una pizca de eneldo fresco

Elaboración

Cuece los calabacines utilizando, por ejemplo, tu Vaporera de Alimentos de Braun hasta que se ablanden (6-8min). Después licúalos en un vaso de Braun utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Dejar enfriar. Mezcla el queso para untar y añade las hierbas. Servir. Sirve el paté con tostaditas.

Risotto de maíz

Leyenda: V F | Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- Un puñado de maíz congelado
- 125g de arroz
- 50g de queso parmesano troceado y después rallado utilizando el picador Braun Minipimer
- 500ml de caldo vegetal o de pollo sin sal
- 1 cucharada de aceite vegetal

Elaboración

Suaviza la cebolla en el aceite, añade el arroz y calienta todo durante 2min hasta que el arroz esté bien cubierto por el aceite. Vierte lentamente el caldo durante 15min, mientras sigues removiendo, hasta que el arroz esté blando y pegajoso. A los 7min, añade el maíz. Cuando el arroz y el maíz se hayan cocinado bien, añade el queso parmesano y remueve bien la mezcla.

Sabroso cuscús de pollo

Leyenda: F | Porciones: 4 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 100g de cuscús
- 20g de mantequilla
- 50g de puerros troceados y picados finos con el picador Braun Minipimer
- 50g de pechuga de pollo, sin piel y cortada en dados
- 25g de zanahoria, pelada y cortada en dados
- 200ml de caldo de pollo sin sal

Elaboración

Derrite la mantequilla en una cacerola y después añade los puerros hasta que se ablanden. A continuación añade el pollo y fríelo hasta que esté bien cocinado. Mientras el pollo se está cocinando, hierva la zanahoria hasta que esté blanda (unos 10min). Vierte agua hirviendo en el caldo y después añade la mezcla al cuscús en cacerola fuera del fuego durante 3 o 4min. Bate la mezcla con un tenedor y añade el pollo y las zanahorias. Para conseguir una consistencia más suave, licúa los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer.

Albóndigas de carne en salsa para niños

Leyenda: SL C F | Hace aprox. 25-30 albóndigas | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

Albóndigas:

- 250g de carne picada de cerdo magro
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada en el picador Braun Minipimer
- 60g de champiñones botón
- 100g de miga de pan
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de aceite vegetal

Salsa de tomate:

- 250g de tomates frescos, sin piel ni semillas, troceados
- 150ml de agua o caldo vegetal
- Media cebolla pequeña, picada fina
- 1 cucharada de tomate triturado
- 1 cucharada de hierbas frescas como la albahaca, el perejil o el tomillo, picadas finas

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Pica los ingredientes, mézclalos juntos y divide la mezcla en 25 bolas que deberás guardar en la nevera mientras preparas la salsa. Para hacer la salsa, coloca todos los ingredientes en una cacerola y ponlos a hervir. Deja hervir la mezcla durante unos 20min sobre un fuego lento. Dejar enfriar. A continuación, licúa la mezcla dentro de la cacerola con la batidora manual Braun Minipimer. Después, saca las albóndigas de la nevera y fríelas en una sartén con aceite durante 10min, hasta que estén doradas. Finalmente, hornea las albóndigas en un recipiente para el horno, cubiertas por la salsa, durante unos 45-50min. Sirve con pasta cocida o patatas.

Muesli Bircher

Leyenda: V F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 5min (después refrigerar durante 24 horas)

Ingredientes

- 2 cucharadas de avena
- 3 cucharadas de leche de vaca entera
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de yogur
- 100g de frutos secos, picados en el picador Braun Minipimer
- 1 pera pequeña

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes, excepto la pera, cúbrelos y guárdalos en la nevera toda una noche. Antes de servir, ralla la pera y añádela a la mezcla de avena. Servir frío en verano. Se puede calentar ligeramente para ofrecer un desayuno templado en invierno.

Pasta con yogur y requesón

Leyenda: V | Porciones: 4 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 120g de fideos
- 100ml de yogur natural
- 100g de requesón
- 60g de cebolletas, picadas con el picador Braun Minipimer
- 1/2 diente de ajo, picado con el picador Braun Minipimer
- 2 cucharaditas de orégano fresco, picado
- 1 cucharada de mantequilla

Elaboración

Cocina los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelos y déjalos a un lado. Después, mezcla los otros ingredientes excepto la mantequilla y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Calienta ligeramente la mezcla, después añade la mantequilla a los fideos mientras vas removiendo y mezcla los fideos con la mezcla de yogur. Servir.

Sopa de espárragos

Leyenda: V SL C F | Porciones: 4 | Hace aprox. 1000ml | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 patata mediana, pelada y cortada en dados
- 500ml de caldo vegetal sin sal
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada con el picador Braun Minipimer
- 450g de espárragos

Elaboración

Trocea los espárragos, eliminando cualquier parte fibrosa y las puntas duras. Después, ablanda las cebollas en aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. A continuación añade las patatas, los espárragos y el caldo. Cubre todo y deja hervir a fuego lento durante 20min. Finalmente, licúa la sopa con la batidora manual Braun Minipimer en la cacerola hasta que esté suave y sírvela con trozos de pan tostado.

Pasta con calabacín

Leyenda: V SL F | Porciones: 6 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- un puñado de nueces
- 250g de tortellini rellenos
- 50g de mantequilla
- 160g de calabacines troceados y después picados finos utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer (en dos tandas, de ser necesario)
- 1 diente de ajo, picado utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- unas gotas de limón
- 2-3 hojas de laurel

Elaboración

Tuesta ligeramente las nueces en una cacerola sin nada a fuego lento hasta que estén doradas. ¡Ten cuidado, se queman fácilmente! Después, aplasta las nueces con un mortero. Cocina los tortellini siguiendo las instrucciones del fabricante y después escúrrelos. Saltea el calabacín y el ajo en mantequilla durante unos 2min hasta que estén lo suficientemente blandos como para que tu bebé lo pueda comer. A continuación añade unas gotas de limón. Añade los tortellini cocinados y mezcla todo bien.

Purple vitamin purée

Leyenda: V SL C | Porciones: 5-6 | Hace aprox. 750ml | Tiempo de cocción: unos 10min

Ingredientes

- 500g de espinacas congeladas
- 350g de arándanos
- Unas gotas de limón
- 2 cucharadas de agua

Elaboración

Coloca las espinacas en tu Vaporera de Alimentos de Braun y deja que cuezan durante 5-6min. Después, deja que se enfríen ligeramente. Escúrrelas. A continuación colócalas en una cacerola con los arándanos, el zumo de limón y el agua. Licúa todo en la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer durante un minuto, hasta que tenga una consistencia suave. Refrigerar y servir con trozos de pan tostado o galletas de arroz.

Dhal de lentejas y zanahorias

Leyenda: V SL F | Porciones | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 1/2 cucharadita de mantequilla
- 20g de cebolla cortada en cuatro y picada fina utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- 160g de zanahorias, cortadas en cuadrados y picadas finas utilizando tu accesorio picador de Braun (en dos tantas, de ser necesario)
- 200g de lentejas en lata
- Agua para cubrir

Elaboración

Derrite la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Después añade la cebolla y cocínala hasta que se ablande. Ahora añade las zanahorias y las lentejas, removiendo bien. Añade el agua suficiente a la cacerola para que justo cubra los ingredientes. Deja hervir a fuego lento durante aprox. 10min a fuego medio, hasta que las zanahorias estén blandas. Una vez listo, aparta la cacerola del fuego y déjala reposar hasta que se haya cocinado ligeramente, y después licúa todos los ingredientes utilizando la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir un puré granulado.

Arroz con pollo, espinaca y pimiento rojo

Leyenda: SL F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 40min

Ingredients

- Pechuga de pollo precocinada sin piel, picada (unos 50g)
- 1 pimiento rojo, cortado en dados y picado fino utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer
- 200g de hojas de espinaca
- 1/2 taza de arroz basmati

Elaboración

Mezcla la pechuga de pollo picada y cocinada con la mitad de un pimiento rojo cortado en dados, un puñado de hojas de espinaca picadas y un poco de arroz hervido y conseguirás una comida o merienda rápida.

Sopa de pollo y pasta

Leyenda: SL C F | Porciones: 6-8 | Hace aprox. 750g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 600ml de caldo de pollo caliente sin sal
- 2 pechugas de pollo precocinadas sin piel, troceado (unos 150g)
- 75g de pasta seca
- 400g de judías blancas de lata, escurridas y enjuagadas
- 10g de perejil fresco, picado utilizando tu accesorio picado de Braun Minipimer

Elaboración

Vierte el caldo en una cacerola grande. Cuando rompa a hervir, añadir el pollo troceado y la pasta. Cubre la cacerola y deja hervir 5min a fuego lento. Después añade las judías blancas y remueve. Cocina la mezcla durante 10min, hasta que el pollo esté caliente y la pasta blanda. Finalmente, añade el perejil, remueve y divide la mezcla en cuencos. Servir.

Macarrones con queso

Leyenda: V F | Porciones: 6-8 | Hace aprox. 600g | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 250g de macarrones
- 40g de mantequilla
- 50g de cebolla, picada en el accesorio picador Braun Minipimer
- 40g de harina
- 500ml de leche entera
- 100g de queso cheddar, cortado en trozos y picado con el accesorio picador de Braun Minipimer

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Cocina los macarrones y escúrrelos. Suavemente, fríe la cebolla durante 10min en mantequilla, hasta que se ablande. Añade la harina y deja que se cocine durante 1min. Vierte la leche y remueve a fuego lento hasta que consigas una salsa suave. Añade los macarrones y la mitad del queso rallado. Mezclar. Coloca la mezcla en un recipiente para horno y añade el queso por encima. Hornear 15-20min.

Helado de piña

Leyenda: V C F | Porciones: 6 | Hace aprox. 600g | Tiempo de cocción: unos 10min (más de 5 horas en el congelador)

Ingredients

- 1 taza de nata
- 1 taza de piña en dados
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de cubitos de hielo

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en un vaso de Braun y licúalos con tu batidora manual Braun Minipimer. Cuando la mezcla esté suave, colócala en el congelador durante 5 horas.

Dip de berenjena

Leyenda: V SL F | Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 1 berenjena grande
- 1/2 diente de ajo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada abundante de yogur

Elaboración

Precalienta el grill al máximo. Pincha la berenjena con un tenedor y hazla a la parrilla, girándola ocasionalmente, hasta que tenga se formen burbujas en su piel. Cuando se enfríe, quita la piel. Deja que la berenjena se escurra en un colador durante 15min. Pica la el ajo y llévalo, junto con la berenjena, el zumo de limón, el pimiento, el tahini y el yogur, a una cacerola. Licúa todos los ingredientes juntos utilizando la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir un puré granulado. Servir con trozos de tostada o galletas de arroz.

Dip de aguacate

Leyenda: V F | Porciones: 6 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 200g de queso fresco (o requesón)
- 2 aguacates maduros

Elaboración

Coloca el queso fresco en un vaso de Braun y licúalo utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Pela y quita los huesos del aguacate, después chafa la carne con un tenedor hasta que esté suave y añádela al cuenco. A continuación, licúa la carne de aguacate con el queso fresco. Ponlo en la nevera hasta servir. Servir con trozos de tostada o galletas de arroz.

Sopa de tomate

Leyenda: V SL C F | Porciones: 4 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 diente de ajo
- 30g de zanahorias, peladas y picadas en el picador de Braun Minipimer
- 200g de tomates en lata
- 1 cucharada de tomate triturado
- Una pizca de sal
- 2-3 hojas de albahaca

Elaboración

Saltea el ajo, la cebolla y la zanahoria hasta que se ablanden en una cacerola con aceite de oliva. Después añade los tomates en lata, el tomate triturado y el azúcar. Deja hervir durante 10min, removiendo ocasionalmente, y después añade las hojas de albahaca y licúa todo en la cacerola utilizando la batidora manual Braun Minipimer, justo antes de servir. Servir con trozos de pan tostado o galletas de arroz.

Smoothie de yogur

Porciones: 6 | Hace aprox. 700ml | Tiempo de cocción: 3min

Ingredientes

- 250ml de yogur: puede ser natural, de vainilla o de algún sabor
- 1 plátano u otra fruta
- 250ml de leche

Elaboración

Coloca todos los ingredientes juntos en un vaso de Braun y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer.

Estofado de calabaza

Leyenda: SL C F | Porciones: 4 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 1,5 horas

Ingredientes

- 1 calabaza
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 100g de carne de cerdo o vaca, picada fina en el picador de Braun Minipimer
- 125g de cebolla, picada fina
- 1 manzana grande para asar, sin corazón y troceada
- 75ml de agua o caldo sin sal
- 30g de pasas
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada o media cucharadita de albahaca o tomillo seco

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Corta la calabaza en cuartos y elimina las semillas y la pulpa fibrosa. Coloca los trozos de calabaza cortados a lo largo de la verdura en un recipiente grande para el horno con 1cm de agua en el fondo. Cubre el recipiente y hornea la calabaza hasta que esté blanda (1 hora). Después de 15min, calienta el aceite en una cacerola y fríe la carne, la cebolla y la manzana hasta que esté todo blando (unos 15min). Añade el resto de los ingredientes, cubre la cacerola y que hierva. Reduce el calor y deja que hierva a fuego lento durante 30min, removiendo ocasionalmente. Escurre el agua de la calabaza, saca la carne ya blanda y tira la piel. Mezcla la carne de la calabaza con la mezcla de carne y devuelve todo al recipiente para el horno. Cúbrelo con papel de aluminio y hornéalo hasta que esté caliente.

Hummus de remolacha y judías cannellini

Leyenda: V SL F | Porciones: 6 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: unos 50min

Ingredientes

- 1 remolacha mediana fresca, lavada
- 425g de judías cannellini de lata, enjuagadas y escurridas
- 1 diente de ajo, pelado
- Unas gotas de zumo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Hornea la remolacha y el diente de ajo sin pela en un recipiente cubierto y resistente al calor durante 45min o hasta que la remolacha pelarse fácilmente con un cuchillo. Elimina cualquier resto de piel de la remolacha y pela también el diente de ajo. Coloca la remolacha, el diente de ajo y el resto de los ingredientes en el vaso de Braun. Licúa todo utilizando la batidora manual Braun Minipimer hasta que esté suave. Servir con pan tostado o galletas de arroz.

Sopa de bacon y chirivía

Leyenda: C F | Porciones: 6 | Hace aprox. 400ml | Tiempo de cocción: 40min

Ingredientes

- 25g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 50g de cebolla, picada utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer
- 250g de chirivías, picadas
- 50g de bacon
- 1 litro de caldo vegetal sin sal
- Un poco de nata
- Perejil recién picado

Elaboración

Calienta la mantequilla y el aceite juntos en una cacerola grande. Añade la cebolla y la chirivía y cocínalos a fuego lento durante 5-6min hasta que se ablanden. Añade el bacon en dados y el caldo y ponlo a hervir. Deja hervir a fuego lento durante 30min, después licúa la sopa en la cacerola con la batidora manual Braun Minipimer hasta que esté suave. Añade un toque de crema. Servir con el perejil.

Sopa de champiñones cremosa sin lácteos

Leyenda: V SL C F | Porciones: 6-8 | Hace aprox. 1000ml | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 50g de margarina sin lácteos
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada con el picado de Braun Minipimer
- 1 diente de ajo, aplastado
- 250g de distintos champiñones silvestres, en rodajas
- 50g de harina
- 500ml de caldo vegetal sin sal
- 1 cucharada de estragón fresco o picado, seco
- 300ml de leche de soja

Elaboración

Derrite la margarina en una cacerola grande y saltea las cebollas y el ajo durante 4min (o hasta que se ablanden). Añade los champiñones y fríelos durante 5min más. Añade la harina y remueve mientras se cocina durante 2min más. Gradualmente añade el caldo, removiendo constantemente. Añade 1 cucharada de estragón. Haz que la mezcla hierva, después reduce el calor y deja que hierva a fuego lento durante 12min. Deja que la mezcla se enfríe y licúala en la cacerola con la batidora manual Braun Minipimer. Justo antes de servir añade la leche, sazónala con pimienta negra, y vuelve a calentar la mezcla sin que llegue a hervir. Servir con trozos de pan tostado o galletas de arroz con mantequilla sin leche.

Sopa de pescado con maíz

Leyenda: V C F | Porciones: 4-6 | Hace aprox. 1000ml | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 75g de cebolla, picada en el picador de Braun Minipimer
- 250g de patata, pelada y cortada en dados
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en dados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 400ml de leche de vaca entera
- 180g de maíz
- 1 cucharada de perejil picado

Elaboración

Coloca la cebolla, la patata, el pimiento el aceite en una cacerola grande y fríe los cuatro ingredientes a fuego medio hasta que la cebolla esté blanda. Calienta la leche hasta que hierva en otra cacerola y después viértela sobre las verduras. Pon la mezcla a hervir a fuego lento. Deja hervir a fuego lento durante 10-12min hasta que las patatas estén hechas. A continuación añade el maíz y deja que se cocine otros 5min más. Sazona con nuez moscada y una pizca de pimienta negra recién molida.

Cerdo y verduras

Leyenda: SL C F | Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 200g de cerdo picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 300ml de caldo sin sal
- 1 lata de tomate picado
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada utilizando el accesorio picador Braun Minipimer
- 10g de apio, picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 diente de ajo, aplastado
- 1 hoja de laurel
- 1 calabacín pequeño, en rodajas
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de agua

Elaboración

Fríe el cerdo en el aceite de oliva hasta que esté dorado. Añade el caldo y después los tomates, la cebolla, el apio, el orégano, el ajo y la hoja de laurel mientras sigues removiendo. Ponlo a hervir, cubre la cacerola y deja que hierva a fuego lento durante 40min. Añade el calabacín y deja que hierva a fuego lento otros 5min más antes de añadir la maicena con el agua y remover la mezcla con la carne de cerdo. Deja que se continúe cocinando hasta que la salsa espese. Deja que se enfríe y licúa los ingredientes hasta conseguir la consistencia deseada con la batidora manual Braun Minipimer. Servir con puré de patatas o pasta.

Patata horneada rellena

Porciones: 4 mitades de patatas horneadas | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 90min

Ingredientes

- 2 patatas medianas
- 80g de puerros, troceados y picados finos utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- Un puñado de hierbas frescas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal

Elaboración

Calienta el aceite y la mantequilla en una cacerola pequeña. Saltea el puerro durante 2min y después quítalo del fuego. Saca el centro de las patatas utilizando el aparato para quitar el corazón de las manzanas y guarda el trozo. Rellena el agujero de cada patata con el puerro y algunas hierbas frescas. Después coloca un trozo de la patata sacada en la punta de cada agujero. Envuelve las patatas en papel aluminio y hornéalas en un horno ya precalentado a 180°C durante 75min o hasta que un tenedor las atraviese sin dificultad. Quita el papel de aluminio, corta la patata por la mitad, saca la carne de la patata, cháfala y vuelve a meterla dentro de la piel de la patata horneada para servir.

Las patatas al horno son un favorito de toda la familia en cualquier momento del año. Para servir este plato a miembros más mayores de la familia, quizás desees preparar un relleno con más ajo y añadir más pimienta y sal en la mesa.

Sopa de calabacín

Porciones: 4 | Hace aprox. 600g | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 500g de calabacín, picado
- 2 patatas medianas, en dados
- 1 cebolla pequeña, pelada y picada
- 1/2 diente de ajo, aplastado
- Un poco de aceite de oliva
- 350ml de caldo vegetal bajo en sal
- 2 cucharadas de yogur natural

Elaboración

Fríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que se ablanden. Añade la patata. Cubre y calienta a fuego lento durante 15min, removiendo ocasionalmente. Añade el calabacín y deja que se cocine 5min. Vierte el caldo y ponlo a hervir. Deja que hierva a fuego lento hasta que las patatas estén blandas (5-10min), después licúa la mezcla utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Añade el yogur y remueve la mezcla. Servir.

Patata con queso al horno

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 45min

Ingredientes

- 3 patatas medianas, peladas
- 100ml de leche
- 50ml de nata
- 1/2 diente de ajo aplastado
- 1 ramita de tomillo
- 50g de queso parmesano, picado fino utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- 50g de queso cheddar

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Corta las patatas en rodajas de medio centímetro de grosor. Añade la leche y la nata en una cacerola. Hervir. A continuación, añade las patatas, el ajo y el condimento y deja hervir a fuego lento hasta que las patatas estén blandas. Después, saca las patatas y extiende la mitad en la base de una pequeña fuente para horno. Espolvorea la mitad del queso parmesano y la mitad del queso cheddar por encima. Coloca las patatas restantes en una capa por encima y espolvorea sobre ellas el queso restante. Añade la mezcla de leche y nata donde originariamente cociste las patatas. Hornea la mezcla en el horno durante 10-15min. Tritúralo bien y licúa la mezcla utilizando la batidora manual Braun Minipimer.

Tortitas de patata

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 350g de patata, pelada y rallada
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada fina utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de mantequilla

Elaboración

Mezcla la patata, la cebolla y la pimienta en un cuenco. Derrite la mantequilla en una cacerola pequeña. Coloca la mezcla de la patata en la cacerola y extiéndela de manera uniforme, con la ayuda de una cuchara. Cubre la cacerola y deja que se cocine a fuego lento durante 15min, hasta que la parte de abajo esté dorada. Saca la cacerola del fuego y da la vuelta a la tortita con la ayuda de dos espátulas o de dos utensilios similares. Coloca de nuevo la cacerola en el fuego pero no la cubras. Deja que la tortita se cocine otros 15min, hasta que ambos lados estén dorados.

Ñoquis de patata

Porciones: 4-6 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 30min (o 15min sólo para la salsa)

Ingredientes

Para los ñoquis

- 350g de patata, pelada y en rodajas
- 25g de harina
- (Alternativamente, utiliza ñoquis ya hechos comprados en una tienda)

Para la salsa de tomate

- Una lata de tomates troceados
- Una chalota, cortada en cuatro y picada utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- Una pizca de orégano

Elaboración

Para hacer los ñoquis

Pon a hervir las patatas a fuego lento en agua hasta que estén blandas (10-15min).

Escúrrelas y licúalas utilizando tu batidora manual Braun Minipimer, mientras aún están calientes. Lentamente, añade la harina a la mezcla de la patata mientras remueves, hasta que la mezcla sea suave. En una superficie con harina, extiende la mezcla de patata hasta que tenga forma de salchicha de unos 2cm de diámetro. Corta trozos de 2,5cm, presiona cada trozo sobre las puntas de un tenedor y amásalos hasta conseguir la forma de un "ñoqui". Para cocinar los ñoquis, pon a hervir una cacerola grande con agua, y deja caer con cuidado los ñoquis en el agua, una vez que esté hirviendo. Cuando los ñoquis suban a la superficie (tras 3min) están listos y pueden servirse con una salsa o un *dip* de tu elección, ya para tomar con las manos o en un cuenco.

Para hacer la salsa de tomate

Saltea la chalota en un poco de aceite de oliva hasta que esté blanda, después añade los tomates y deja hervir a fuego muy lento hasta que la salsa se reduzca y se espese. Añade un poco de orégano justo antes de servir. Remove.

Caldo de calabaza y pimiento rojo

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- ½ calabaza, pelada y troceada
- 1 pimiento rojo grande
- 750ml de caldo vegetal o de pollo bajo en sal
- 2 cucharadas de yogur natural

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Quita el tallo y las semillas del pimiento rojo y trocéalo. Hornea el pimiento y la calabaza en el horno durante unos 25min, hasta que la calabaza esté blanda. Saca la verdura del horno y licúala con la batidora manual Braun Minipimer hasta que esté suave. Finalmente, añade el caldo mientras remueves, hasta conseguir la consistencia adecuada para tu bebé.

Madalenas de calabaza

Hace aprox. 10-12 madalenas pequeñas | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 250g de calabaza, horneada y licuada con un poco de agua y utilizando tu batidora manual Braun Minipimer
- 50g de miga de pan integral
- 50g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de harina integral
- 1 cucharadita de levadura

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Combina todos los ingredientes en un cuenco, divide la mezcla en bandejas para madalenas y hornéala durante 20-25min. Sirve las madalenas con el pimiento rojo al horno o con chirivías al horno.

Tortitas muy vegetarianas

Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 10-15min

Ingredientes

- 2 calabacines pequeños troceados y picados finos, en varias tandas, utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 50g de harina normal o integral
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche entera
- Un poco de aceite de oliva

Elaboración

Ralla el calabacín y bate los huevos. Después, combina los huevos y la harina, añadiendo lentamente la leche mientras remueves la mezcla con un tenedor hasta crear una masa líquida. A continuación, añade el calabacín rallado. Remueve la mezcla. Calienta el aceite en una sartén, añade una cucharada de la masa y deja que se fría durante 2-3min. Da la vuelta a la tortita utilizando una espátula y deja que se cocine unos minutos más hasta que esté dorada por ambos lados. ¡La primera no suele salir muy bien, así que no te preocupes!

Tarta de ruibarbo

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 800g | Tiempo de cocción: 30-40min

Ingredientes

Relleno

- 400g de ruibarbo
- 100g de frambuesas
- 4 cucharadas de azúcar

Encima de la tarta (*topping*)

- 150g de harina
- 75g de azúcar moreno
- 100g de mantequilla fría, troceada
- 50g de almendras molidas

Elaboración

Precalienta el horno a 200°C. Para hacer el *topping*, mezcla la harina con el azúcar y un poco de sal en un cuenco y añade la mantequilla, hasta que toda la masa parezca migas de pan. Corta en dados el ruibarbo y mézclalo con las frambuesas. Después añade la mezcla de frutas a un recipiente para horno de 17cm. Añade por encima el *topping* y hornea la tarta 20-30min en el horno hasta que los jugos de las frutas se comiencen a ver a través del *topping*. Toda la familia disfrutará de este dulce capricho, pero los miembros más mayores y golosos de la familia pueden querer añadir un poco más de azúcar que la adecuada para tu bebé al ruibarbo. ¡Y también una buena bola de helado o nata!

Espinacas y queso al horno

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 700g | Tiempo de cocción: 50min

Ingredientes

- 2 huevos
- 90g de harina
- 250g de espinaca picada congelada, descongelada
- 150g de requesón bajo en grasa
- 150g de queso cheddar rallado

Elaboración

Añade aceite en una fuente grande. En un cuenco también grande, bate los huevos con harina hasta que estén suaves. Añade el resto de los ingredientes y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Pon la mezcla en la fuente, cúbrela y métela en la nevera. Hornéala, sin cubrir, a 180°C durante 40min.

Etapa 5: caprichos para niños pequeños

De los 13 a los 23 meses

Sándwich de huevo y mayonesa

Leyenda: V SL F | Porciones: hace 1-2 sándwiches | Tiempo de cocción: 8min

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 rebanadas de pan
- Una pizca de cebolleta fresca picada

Elaboración

Hierva un huevo durante unos 5min hasta que esté duro. Sácalo del agua y deja que se enfríe. Cuando se haya enfriado, pica el huevo y añade a la mayonesa. Extiende la mezcla sobre pan y aderézalo con una pizca de cebolla fresca picada.

Nuggets de pavo

Leyenda: C F | Hace aprox. 25 nuggets

Ingredientes

- 300g de pavo cortado en trozos de unos 2,5cm
- 4 cucharadas de aceite vegetal, para freír

Adobo

- 200ml de suero de leche
- 1 cucharada de zumo fresco de limón
- 1 cucharadita de salsa de soja
- Una pizca de paprika

Cobertura

- 100g de harina
- 1 huevo, batido con 1 cucharada de agua
- 100g de migas de pan secas
- 60g de queso parmesano picado en el picador de Braun Minipimer

Elaboración

Licúa los ingredientes del adobo utilizando tu batidora manual Braun Minipimer y adoba los trozos de pavo durante al menos 2 horas en un contenedor cubierto en la nevera. Coloca la harina en un recipiente grande y bate los huevos con agua en un cuenco. Mezcla las migas de pan y el parmesano en otro cuenco grande. Saca el pavo del adobo y remueve los trozos en la harina. Después, moja los trozos en el huevo batido y a continuación pásalos por las migas de pan. Calienta el aceite en una sartén grande y saltea los nuggets de pavo durante 2-3min por cada lado hasta que estén dorados y cocinados, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Fideos con queso fresco

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 750g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 225g de fideos
- 500g de queso fresco
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1/2 diente de ajo, picado en el accesorio picador de Braun Minipimer
- Pimienta negra recién molida

Elaboración

Cocina los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante y escúrrelos. Mezcla el resto de los ingredientes y añádelos a la pasta. Remueve todo bien una vez más y sirve la comida inmediatamente.

Sopa de patata y puerro

Leyenda: V C F | Porciones: 6-8 | Hace aprox. 1,5l | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 25g de mantequilla
- 2 puerros medianos, lavados y cortados en finas rodajas
- 250g de patatas
- 1 litro de caldo vegetal fresco sin sal, caliente
- 2 hojas de laurel
- 100ml de nata

Elaboración

Derrite la mantequilla en una cacerola grande. Añade los puerros y saltéalos hasta que estén blandos. Corta las patatas en trozos y añade a la cacerola el caldo y las hojas de laurel. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento durante 15min hasta que las patatas estén blandas. Saca la cacerola del fuego. Saca las hojas de laurel y licúa el resto de los ingredientes en la cacerola con la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave.

Tiras de queso halloumi gratinadas

Leyenda: V | Porciones: 4 | Tiempo de cocción: unos 15min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150g de queso halloumi
- 30g de albahaca fresca, picada en el picador de Braun Minipimer

Elaboración

Corta el queso halloumi en tiras pequeñas que se puedan comer de un solo bocado. Fríelas en el aceite de oliva hasta que estén doradas. Sírvelas cubiertas con la albahaca picada. Sírvelas con pan de pita caliente.

Penne con habas

Leyenda: V F | Porciones: 6-8 | Tiempo de cocción: unos 15min

Ingredientes

- 225g de pasta penne
- 1 diente de ajo, aplastado
- 6 hojas de menta
- 180g de habas peladas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada en el picador de Braun Minipimer
- 1 cucharada de perejil picado
- 50g de queso parmesano, picado en el picador de Braun Minipimer

Elaboración

Cocina la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo durante 10min y escúrrela. Cuece las habas durante 5min utilizando, por ejemplo, la Vaporera para Alimentos de Braun. Suavemente saltea la cebolla y el ajo en el aceite de oliva. Mezcla la pasta con la cebolla y el ajo, las habas, la menta y el perejil. Remueve todo bien y sirve la comida con una pizca de queso parmesano.

Una pequeña lasaña

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 1000g | Tiempo de cocción: unos 50min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada en el accesorio picador de Braun Minipimer
- 80g de zanahorias, picadas en pequeños dados
- 60g de champiñones, cortados en rodajas
- 400g de tomates picados en lata
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 400g de carne de vacuno picada
- 120ml de caldo casero o de vacuno sin sal (o agua)
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 8-10 láminas de lasaña (el tipo que no necesita ser precocinada es más fácil)
- 75g de queso mozzarella
- 25g de queso parmesano, picado fino utilizando tu accesorio picador Braun Minipimer

Para la salsa bechamel

- 5 cucharaditas de harina
- 600ml de leche

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Saltea las verduras en aceite caliente hasta que se ablanden. Después añade el ajo y calienta todo durante 2min más. Coloca las verduras cocinadas en un vaso de Braun y licúalas hasta conseguir una consistencia suave utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Añade los tomates picados y el puré de tomate mientras licúas las verduras. A continuación, dora la carne en una cacerola y vierte la mezcla de tomate y verduras junto con el caldo vegetal (o agua) y el orégano. Remueve y deja hervir a fuego lento durante 25-30min hasta que la salsa espese. Después, haz la salsa bechamel mezclando la harina y la leche en una cacerola, con un poco de leche. Calienta suavemente la mezcla, añade el resto de la leche, y haz que hierva mientras remueves durante 30seg o hasta que espese. Para hacer la lasaña, coloca una capa de queso en la parte de abajo de un recipiente para horno rectangular con un poco de aceite, después coloca las láminas de pasta, después una capa de carne, etcétera, hasta que hayas usado toda la salsa y las láminas de pasta. En las capas superiores pon la salsa de queso y espolvorea un poco de

parmesano y mozzarella. Hornea la lasaña durante 40min o hasta que la capa de arriba se dore.

Rollos de salchicha de cerdo y manzana

Leyenda: C | Porciones: hace 20-25 rollos de salchicha | Tiempo de cocción: unos 35min

Ingredientes

- 375g de masa de hojaldre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- 1 manzana, picada
- 450g de carne de salchichas de cerdo de buena calidad
- 1 puñado de perejil fresco, picado
- 1 huevo batido

Elaboración

Precalienta el horno a 200°C. Pon un toque de aceite en la base de dos recipientes para el horno. Extiende la masa hasta que mida unos 30cm x 30cm y después corta la masa por la mitad. Saltea el aceite hasta que se ablande. Añade la manzana y cocínala durante 1min. Divide por la mitad la carne de las salchichas y colócala en un vaso medidor de Braun con mitad de la mezcla de cebolla/manzana y licúa todo junto con el perejil. Repite la operación con la otra mitad de la carne de salchicha y la mezcla de cebolla y manzana. Corta la masa en tiras de 3cm de ancho, coloca una línea de carne a lo largo de cada tira y cepilla un extremo de cada tira con huevo batido. Después, enrolla las tiras y séllalas. Agujerea la parte de arriba con un tenedor, úntala de huevo batido con un cepillo y deja que se horneen en el recipiente para horno durante 25-30min. Dejar enfriar en una rejilla.

Tartaletas de judías negras con un dip de salsa

Leyenda: V | Hace aprox. 15-20 tartaletas | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 425g de judías negras, lavadas y escurridas
- 125g de maíz congelado, descongelado
- 60g de queso cheddar, rallado
- 1/2 diente de ajo
- 1/2 cebolla, picada
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 huevo

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en un vaso de Braun y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Calienta una gran sartén y coloca 1 cucharada de la mezcla de judías en la cacerola. Utilizando la parte de atrás de la cuchara, extiende la mezcla hasta que sea una masa espesa de 1cm y deja que se cocine durante 3min. Dale la vuelta y deja que se cocine durante 3-4min más o hasta que esté totalmente hecha. Repite la operación con el resto de la mezcla. Deja que se enfríen ligeramente. Servir.

Pasta con boloñesa y verduras escondidas

Leyenda: V (si se elabora con proteína vegetal granulada, soja picada u otro sustituto de la carne) SL C F | Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada con el accesorio picador de Braun Minipimer
- 50g de calabacín troceado y picado fino con el accesorio picador de Braun Minipimer
- 80g de carne de vacuno muy magra picada (o un sustituto de la carne)
- 200g de tomates picados en lata
- 1 cucharada de zumo de manzana fresco sin azúcar
- Hojas de albahaca fresca, picada
- 35g de pasta seca de formas divertidas

Elaboración

Ablanda la cebolla en una cacerola a fuego moderado y añade los calabacines hasta que se ablanden también. A continuación añade la carne y continúa cocinando todo hasta que esté muy caliente y dorado. Añade los tomates picados y deja que hierva a fuego lento unos 5min. Añade el zumo de manzana y la albahaca fresca y deja que todo se cocine otros 5min más hasta que la salsa espese. Mientras tanto, cocina la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando la salsa esté lista, apártala del fuego hasta que se enfríe ligeramente y luego licúala lentamente durante unos segundos. Añade la salsa a la pasta cocinada.

Mini hamburguesas de verduras

Leyenda: V C | Porciones: 12-15 hamburguesas pequeñas | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de cebolla picada utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer
- 3 champiñones, cortados en dados
- 1 zanahoria grande, pelada y rallada
- 1 diente de ajo, aplastado
- 1 cucharadita de azúcar moreno suave
- 5 cucharadas de copos de maíz aplastados
- 50g de queso parmesano troceado y picado fino en el accesorio picador Braun Minipimer
- 40g de pan rallado fresco
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva para freír

Elaboración

Cocina las verduras picadas y ralladas en una cacerola grande con aceite hasta que se comiencen a ablandar (unos 8min), después añade el ajo y deja que se cocine otro minuto más antes de añadir la salsa de soja y el azúcar. Deja que se cocine otro minuto y después coloca las verduras en un cuenco y mézclalas con la mitad del queso, las migas de pan y sazona ligeramente con pimienta. Para hacer las mini hamburguesas, coge una pizca de la mezcla y haz una pequeña bola. Aplástala. Para conseguir que estén crujientes, mezcla el resto del queso con los cereales (copos de maíz) en un cuenco grande. Bate el huevo, añade harina en un plato, y después pasa cada hamburguesa primero por la harina, luego por el huevo y después por la mezcla de los copos de maíz. Finalmente, saltea las hamburguesas en una sartén grande con un poco de aceite de oliva durante unos 2min por cada lado antes de servir.

Croquetas de pescado blanco

Leyenda: C | Hace al menos 15 croquetas pequeñas | Tiempo de cocción: unos 20min

Ingredientes

- 250g de patatas, peladas y cortadas en dados
- 20g de mantequilla
- 200g de filetes de pescado blanco como el abadejo o el bacalao
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada fina utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer
- 1 cucharada de ketchup
- 1 huevo ligeramente batido
- 100g de pan rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva para freír

Elaboración

Hierve las patatas en una cacerola hasta que estén blandas. Pocha los filetes de pescado en un poco de leche durante unos 8min, hasta que estén bien cocinados, y después escurre las patatas. Saca el pescado de la leche y quítale las escamas y espinas. Corta las patatas, el salmón y la cebolla y mézclalo todo con el ketchup. Para hacer las croquetas, coge un poco de la mezcla con una cuchara de postre para conseguir una forma redondeada. Cubre la croqueta con harina, después con el huevo batido y finalmente con el pan rallado. Fríe las croquetas con un poco de aceite de girasol hasta que estén doradas.

Kebabs de pavo

Leyenda: SL | Hace aprox. unos 4-6 kebabs | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 40g de cebolla, picada con el picador Braun Minipimer
- 50g de calabacín rallado
- 1 pimiento naranja, sin semillas y cortado en dados
- 25g de bacon, picado
- 120g de pavo picado
- 1 huevo mediano
- 100g de pan rallado
- 4 tiras de apio, de 10cm de largo
- 2-3 cucharadas de aceite vegetal

Elaboración

Mezcla la cebolla, el calabacín y el pimiento en un cuenco. Gratina el bacon durante 4-5min y añádelo junto con el pavo picado al cuenco. Añade el huevo y el pan rallado y mézclalo bien. A continuación, coge una pequeña bola de la mezcla y una tira de apio y poco a poco pega la mezcla alrededor del apio, con cuidado de dejar un poco de apio a cada lado para poder coger el kebab por esos extremos. Haz lo mismo con cada kebab. Finalmente, fríe cada kebab durante 6min por cada lado, asegurándote que la carne esté dorada y bien cocinada.

Patatas con carne al horno

Leyenda: F | Hace 8-10 mitades de patata al horno | Tiempo de cocción: unos 50min

Ingredientes

- 4 patatas para hervir
- 350g de carne de vacuno picada
- 50g de cebolla, cortada en cuatro y picada en el picador Braun Minipimer
- 25g de mantequilla
- 1 lata de tomates picados
- 1 tira de apio con las hojas
- 75g de pimiento rojo, picado
- 15g de
- 300ml de agua hirviendo

Elaboración

Precalienta el horno a 200°C. Pincha las patatas y déjalas 1 hora en el horno o hasta que estén blandas. Calienta la carne picada y la cebolla en una cacerola pequeña hasta que estén doradas y añade el apio y el pimiento rojo picados. Fríe todo 2min más y después añade los tomates picados. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento durante 20min. Cuando esté cocinado, corta cada patata por la mitad hasta que se pueda abrir. Saca la patata con una cuchara o similar, aplástala con mantequilla y déjala a un lado. Rellena la patata con la mezcla de carne y verdura y por encima un poco de la patata triturada. Servir.

Mini tartaletas de queso con fresa (¡sólo para caprichos especiales!)

Hace 6 mini tartaletas de queso | Tiempo de cocción: unos 10min y 2-3 horas para enfriar

Ingredientes

- 75g de galletas digestivas, picadas
- 40g de mantequilla derretida
- 3 cucharadas de yogur espeso
- 50g de queso para untar
- La cáscara y el zumo de un limón pequeño
- 25g de azúcar glas
- 100ml de nata montada
- 75g de fresas maduras, en rodajas

Elaboración

Mezcla las galletas picadas y la mantequilla derretida en un cuenco y después presiona la masa dentro de 6 pequeños ramequines. A continuación, mezcla el queso para untar, el yogur y el zumo y la cáscara del limón en un cuenco para que se ablanden antes de añadir la nata montada. Añade con una cuchara la mezcla sobre la base de galleta y deja que se enfríe en la nevera al menos 2 horas antes de servir. Cuando vayas a servir las tartaletas, pon por encima rodajas de fresa.

Frittata

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 800g | Tiempo de cocción: 45min

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en dados
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada fina utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 puñado de champiñones
- 50g de guisantes congelados
- 1 tomate grande, picado
- 1 cucharada de tomate triturado
- 2 cucharadas de agua
- 4 huevos batidos

Elaboración

Precalienta el horno a 200°C. Calienta el aceite en una cacerola y añade las patatas. Saltéalas durante 5min hasta que estén doradas. Retirar y mantener calientes. Añade la cebolla, el pimiento rojo, los champiñones y el bacon y saltea todo durante 5min. Añade los guisantes, los tomates y el puré de tomate y deja que se cocine todo durante 1min. Añade el agua. Remueve bien y después deja que se cocine durante otros 5min. Transfiere la mezcla a un recipiente para el horno con un toque de aceite y después vierte los huevos batidos por encima. Hornea durante 20-25min o hasta que esté listo. Sirve el plato con pan tostado. Este plato es adecuado para que todos los miembros de la familia lo disfruten juntos como parte de una comida compuesta por tapas o sirviéndolo simplemente con pan y verduras. Si quieres, puedes añadir ajo salteado y una pizca de comino o paprika ahumada a una mezcla que elabores para los miembros más mayores de la familia, o simplemente espolvorea estos ingredientes por encima de sus platos en la mesa.

Calabacines rellenos de cordero

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 750g | Tiempo de cocción: 45min

Ingredientes

- 3 calabacines medianos
- Una pizca de aceite de oliva
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada fina utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- 200g de queso para untar
- 50g de nueces picadas finas
- 100g de pan rallado
- 125g de cordero picado
- Una pizca de orégano

Elaboración

Corta los calabacines por la mitad (longitudinalmente) y saca el calabacín con una cuchara y pica la parte que has sacado. Fríe suavemente la cebolla en aceite de oliva hasta que esté blanda y después añade el cordero picado y el calabacín. Cocina a fuego medio hasta que el cordero esté dorado y el calabacín se ablande. Añade los otros ingredientes y remueve sobre el fuego. Después, saca la cacerola del fuego y deja que el queso para untar se derrita. A continuación, rellena los calabacines con una cuchara con la mezcla y colócalos en un recipiente que tenga los lados altos (un recipiente para cocinar brownies sería perfecto). Añade la suficiente agua como para cubrir la parte de abajo del recipiente. Cubre con papel de aluminio y hornea los calabacines a 180°C durante 25-30min. Después quita el papel de aluminio y déjalos en el horno 5min más para que la parte superior de la mezcla se dore ligeramente.

Halloumi gratinado con un dip de salsa de tomate

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 1 lata de tomates picados
- 50g de cebolla roja, cortada en cuartos y picada utilizando tu accesorio picador de Braun Minipimer
- 1/2 pimiento verde, sin corazón, sin semillas y picado
- 1/2 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de zumo de lima fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 o 3 hojas de cilantro

Elaboración

En un cuenco grande, mezcla los tomates, la cebolla, el pimiento verde, el ajo, el zumo de lima, el aceite de oliva, el azúcar y el orégano. Remueve las hojas de cilantro picadas y licúa rápidamente utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Servir con trozos de 30g de queso halloumi ligeramente gratinado por persona.

Pizza con pan de pita y cara sonriente

Hace 4 mini pizzas con pan de pita | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 1 lata de tomates picados
- 1/2 cucharadita de una mezcla de hierbas italianas
- 100g de queso mozzarella rallado
- 4 mini panes de pita
- 20g de aceitunas negras, en rodajas

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Coloca los tomates y la mezcla de hierbas juntas en una cacerola y tritura todo ligeramente utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Después, deja hervir a fuego medio hasta que la salsa se reduzca y espese. Saca la cacerola del fuego y deja que se enfríe. A continuación, extiende la salsa sobre el pan de pita, añade el queso y las aceitunas negras. Coloca las 4 mini pizzas sobre papel de aluminio en una bandeja de horno y deja que se horneen durante 10min o hasta que el queso se haya derretido. Tanto los adolescentes como los adultos adoran la pizza, pero si otros miembros de la familia piensan que una cara sonriente es sólo para niños pequeños, ofrece otro tipo de ingredientes y deja que ellos mismos hagan su propia decoración.

Rissoles de pavo y batata

Porciones: 4-5 | Hace aprox. 650g | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 250g de batata, horneada o hervida
- 150g de pavo cocinado, picado
- 50ml de caldo de pollo sin sal
- 3 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 clara de un huevo grande
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cebolletas, picadas finas utilizando tu accesorio picador Braun Minipimer
- Una pizca de pimienta negra
- 50g de pimienta roja dulce

Elaboración

Precalienta el horno a 200°C. Tritura las batatas y déjalas a un lado. Corta el pimienta roja dulce en tiras finas de unos 2,5cm de largo. Mezcla el pimienta, la patata y la cebolleta. Corta el pavo en dados finos y añádelos, junto con la clara de huevo, el caldo de pollo y la pimienta, a la mezcla. Calienta el aceite y la mantequilla juntos en una cacerola grande. Cuando esté caliente, añade pequeñas bolas del rissole y deja que se cocinen durante 3min hasta que la parte de abajo esté dorada. Dale la vuelta y deja que se cocinen otros 2min. Mete los rissoles fritos en un recipiente para horno y hornéalos durante 10min.

Dip de queso y albahaca

Porciones: 4 (con verduras crudas o palitos de pan para mojar) | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 3 hojas frescas de albahaca
- 1/2 diente de ajo
- 50g de queso para untar
- 30g de parmesano rallado
- Un poco de aceite de oliva

Elaboración

Pica la albahaca y el ajo. Licúa todos los ingredientes juntos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Sirve el *dip* con algunas verduras crudas.

Este también puede ser un *dip* muy sofisticado que se puede servir con nachos, crackers o palitos de pan en una fiesta para niños más mayores o adultos.

Risotto de carne de vacuno y calabaza

Porciones: 8-10 | Hace aprox. 900g | Tiempo de cocción: 20-25min

Ingredientes

- 30g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, picada
- 17" diente de ajo, aplastado
- 200g de carne de vacuno picado
- 250g de arroz para risotto
- 1 litro de caldo de pollo caliente
- 300g de calabaza, cortado en dados
- 100g de champiñones de botón, en rodajas

Elaboración

Calienta la mantequilla y el aceite en una cacerola grande. Añade la cebolla y el ajo y saltéalos a fuego medio durante 2min o hasta que se hayan dorado. Añade la carne picada y fríela mientras remueves a fuego alto durante 5min, hasta que esté bien dorada. Añade el arroz y fríe todo durante 1min. Añade un cuarto del caldo y remueve continuamente durante 2min, hasta que el líquido se haya absorbido. Sigue añadiendo caldo, un poco cada vez, y añade la calabaza, el champiñón y el calabacín mientras remueves la mezcla cuando hayas añadido la mitad del caldo. Sigue añadiendo caldo y removiendo hasta que hayas añadido todo el caldo y el arroz esté blando. Saca la cacerola del fuego y sirve el risotto inmediatamente. Para los bebés más pequeños puedes licuar el plato utilizando la batidora manual Braun Minipimer.

Albóndigas en salsa china

Hace aprox. 20 albóndigas | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

Para las albóndigas

- 300g de carne magra de cerdo picada
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada fina utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 50g de pan blanco duro, picado hasta conseguir migas de pan, utilizando tu batidora manual Braun Minipimer
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pastilla de caldo de pollo o vegetal
- 40ml de agua fresca
- 30ml de aceite de sésamo para freír

Salsa agridulce

- 1 cucharada de salsa de soja
- 1/2 cucharada de harina
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cebolla, picada fina
- 800g de tomates picados
- 1 cucharada de vinagre de malta
- 4 cucharadas de zumo de piña o de naranja
- 1 cucharadita de azúcar moreno

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes de las albóndigas con la mano. Unta tus manos de harina y haz 15-20 bolas con la mezcla. Calienta el aceite en una cacerola y saltea las albóndigas durante 10min, hasta que estén doradas. Mientras se fríen las albóndigas, mezcla la salsa de soja y la harina en un cuenco. Calienta el aceite en una cacerola y saltea la cebolla durante unos 3min, después añade el pimiento rojo y sigue salteando durante 2-3min. A continuación, añade los tomates, el vinagre y el azúcar, y deja hervir a fuego lento durante 10min. Añade la mezcla de salsa de soja y harina y deja que se cocine durante 2min, removiendo ocasionalmente. Licúa todos los ingredientes dentro de la cacerola utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Antes de servir, vierte la salsa sobre las albóndigas en una cacerola, cúbreelas y calienta todo durante 5min o hasta que esté bien cocinado. Sirve con pasta.

Guacamole

Porciones: 4 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 cucharada de zumo de tomate
- 1 cucharadita de cilantro fresco, picado
- Una pizca de comino molido

Elaboración

Tritura el aguacate, licúalo con el resto de los ingredientes utilizando tu batidora manual Braun Minipimer y sirve como un *dip*. Sirve con los tiras de pepino y galletas de arroz. Este es también un *dip* muy sofisticado para servir con nachos, crackers o palitos de pan en una fiesta para niños más mayores o adultos. También puede servirse como acompañamiento fresco para chili picante o tacos.

Arroz con albaricoque

Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 100g de arroz integral
- 250ml de agua
- 3 albaricoques frescos, maduros

Elaboración

Mezcla el arroz con el agua en una sartén. Haz que hierva a fuego lento durante 20min o hasta que todo el líquido se haya absorbido. Lava bien el albaricoque, pévalo y quita el hueso, y trocéalo en trozos pequeños. Combina el arroz cocinado y el albaricoque en un cuenco y licúalo con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia espesa. Sírvelo con una cucharada de yogur natural por encima.

Uvas y calabaza cocidas

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 15-20min

Ingredientes

- 1 calabaza mediana
- 15-20 uvas verdes grandes sin pipas

Elaboración

Pela y quita las semillas de la calabaza y córtala en dados de 2,5cm. Coloca la calabaza, por ejemplo, en tu Vaporera de Alimentos de Braun, y cuécela durante 10min. Lava las uvas y córtalas por la mitad. Después, añádelas a la cesta de la vaporera y deja que cuezan durante 5min más. Cuando la calabaza y las uvas estén blandas al tocarlas con un tenedor, licúalas hasta conseguir una consistencia espesa utilizando la batidora manual Braun Minipimer.

Dip de fruta y requesón

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 60g de requesón
- 1/2 melocotón fresco
- 4 fresas picadas
- 125ml de agua

Elaboración

Pela el melocotón, quita el hueso y trocéalo. Limpia y corta el tallo de las fresas y córtalas en cuatro. Mezcla el melocotón con el requesón y licúa ambas frutas rápidamente durante 30seg utilizando tu batidora manual Braun Minipimer, manteniendo algo de la textura de la fruta y el queso. Utiliza un poquito de agua para diluir, de ser necesario. Servir con fresas y galletas de arroz.

Dip de aguacate y requesón

Porciones: 4-6 | Hace aprox. 325g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 125g de requesón

Elaboración

Pela el aguacate y quita el hueso. Trocéalo y mézclalo en un cuenco con el requesón. Licúalo brevemente utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta que los dos ingredientes estén bien mezclados antes de servir. Sirve el *dip* con tomates y trozos de pan tostado.

Pescado blanco licuado

Porciones: 4 | Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 1 filete pequeño de pescado blanco, inspeccionado con cuidado para asegurar que no tiene espinas
- 60ml de agua

Elaboración

Lava el filete de pescado y después vierte agua en un cuenco para microondas y cúbrelo con una tapa. Cocínalo a nivel alto durante 3min. Deja que descanse y luego cocínalo 3.4min más. Deja que se enfríe y sírvelo.

Dip de lentejas trituradas

Porciones: 4 | Hace aprox. 300g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 60g de requesón
- 150g de puré de patatas cocinado
- 100g de lentejas cocinadas
- 1 cucharada de perejil picado fino

Elaboración

Coloca los ingredientes en tu vaso de Braun y licúalos brevemente utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Servir con tiras gruesas de pepino.

Dip de pollo y coco al curry suave

Porciones: 4-5 (si se sirve como un *dip* añade unas verduras crudas y unos palitos de pan) | Hace aprox. 450g | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 1/2 pechuga de pollo sin huesos ni piel cortada en dados
- 1 cucharadita de pasta suave de curry rojo
- 1 cucharadita de aceite
- 125ml de leche de coco
- 1 pequeña patata blanca, cortada en dados
- 250ml de caldo de pollo bajo en sal o agua

Elaboración

Cocina la pasta de curry y el aceite en una cacerola durante 2-3min y después añade el pollo y dóralo durante 5min. Añade la patata, la leche de coco y el caldo de pollo. Deja hervir a fuego lento durante 25-30min hasta que la patata y el pollo estén bien cocinados. Deja que se enfríe y después sírvelo con arroz hervido.

Este es también un *dip* muy sofisticado para servir con nachos, crackers o palitos de pan en una fiesta para niños más mayores o adultos, aunque puedes añadir un poco más de pasta de curry.

Repollo con manzanas

Porciones: 4-6 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 12min

Ingredientes

- 500g de repollo fresco, lavado y picado
- 1 manzana grande, pelada, sin corazón y picada
- 3 tazas de agua

Elaboración

Cuece el repollo y la manzana ya picados en, por ejemplo, tu Vaporera Para Alimentos de Braun durante 10min hasta que ambos ingredientes estén tiernos. Deja que se enfríe y después sírvelo como acompañamiento para los rissoles de pavo y batata, o con un yogur griego o con queso para untar.

Yogur de frutas bebible

Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 250g de yogur de vainilla
- 10 fresas
- 1 melocotón
- 1/2 plátano

Elaboración

Lava las fresas y el melocotón y córtalos por la mitad. Quita el hueso del melocotón. Pela y trocea el plátano. Coloca todos los ingredientes en el vaso de Braun y licúalos con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia espesa y suave. Refrigera antes de servir.

Dip de espárragos y queso

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 2-3 | Tiempo de cocción: 5-10min

Ingredientes

- 2 espárragos
- 1/2 aguacate maduro
- 1 cucharada de requesón

Elaboración

Cuece los espárragos utilizando, por ejemplo, tu Vaporera Para Alimentos de Braun, hasta que estén blandos pero no demasiado blandos (unos 5min). Licúa la carne del aguacate con el requesón en un cuenco hasta conseguir una consistencia espesa con tu batidora manual Braun Minipimer. Sírvelo como un *dip* con trozos de espárragos ligeramente cocidos, verduras crudas o pan tostado.

Este es también un *dip* muy sofisticado para servir con nachos, crackers o palitos de pan en una fiesta para niños más mayores o adultos.

Smoothie de plátano y zanahoria

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 400ml | Tiempo de cocción: < 5ml

Ingredientes

- 1/2 plátano maduro
- 125ml de yogur natural
- 125ml de leche
- 125ml de zumo de zanahoria

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en tu vaso de Braun y licúalos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer, hasta conseguir una consistencia suave. Refrigerar antes de servir.

Carne de vacuno con judías pintas

Leyenda: SL C F | Porciones: 6 | Hace aprox. 1500g | Tiempo de cocción: 40min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
 - 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada en el picador de Braun Minipimer
 - 1 diente de ajo, aplastado
 - 150g de carne picada
 - 400g de tomates picados en lata
 - 400g de judías pintas de lata, escurridas
 - 300ml de caldo vegetal sin sal, hecho con 1 pastilla de caldo
 - 1 pimiento amarillo, picado
 - 2 cucharadas de tomate triturado
 - Una pizca de pimienta negra recién molida
- ¡Añadir al gusto sólo para adultos!
- 1 chili verde, picado fino utilizando el accesorio picador de Braun Minipimer

Elaboración

Calienta el aceite en una gran cacerola y fríe la cebolla y el ajo durante 2min. Añade la carne picada y fríe todo durante 5min más hasta que esté dorado. Añade los tomates, las judías pintas, el caldo, la pimienta, el tomate triturado y condimenta al gusto. Haz que la mezcla hierva a fuego lento durante 20-25min. Añade un poco de chili verde picado cuando sirvas este plato a miembros de la familia mayores.

Calabacín grande relleno

Leyenda: C F | Porciones: 6 | Hace aprox. 750g | Tiempo de cocción: unos 60min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 calabacín grande
- 40g de puerro, picado con tu picador Braun Minipimer
- 1 lata de tomates, picados
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada con tu picador de Braun Minipimer
- 1 diente de ajo, picado
- 100g de carne de cerdo picada
- 3 champiñones, picados
- 30g de orégano fresco
- 50g de queso rallado

Elaboración

Corta el calabacín por la mitad (longitudinalmente) y hornéalo durante 20min antes de sacar con una cuchara la parte de dentro y dejarla en un cuenco. Mientras el calabacín se está cocinando, trocea la cebolla, el ajo, el orégano, los champiñones y los puerros. Coloca una cacerola con el cerdo, añade los tomates y fríe todo en aceite vegetal durante unos 20min. Añade la parte de dentro del calabacín a la sartén y después rellena con la mezcla las carcasas vacías del calabacín que has dejado en el horno. Hornea el calabacín 10min más. Cubre las cuatro mitades con queso rallado y deja que se derrita con el gratinador antes de servir. Sirve este plato con puré de patatas.

Rollitos de pollo chinos

Leyenda: SL F | Hace 8 rollitos | Tiempo de cocción: 20min

Ingredientes

- 100g de pollo sin huesos, picado
- 2 cucharadas de apio, picado con el picador de tu Braun Minipimer
- 2 cucharadas de zanahoria, picada con el picador de tu Braun Minipimer
- 1/2 cucharada de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco, pelado y picado con el picador de tu Braun Minipimer
- 1/2 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 12 masas para rollitos
- Un cuenco con agua

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes picados excepto la masa de los rollitos. Pon agua en una cacerola grande y ponla a hervir. Coloca la masa de un rollito sobre una superficie limpia y seca. Pon una cucharadita de la mezcla cerca del borde de una de las 4 esquinas. Humedece ligeramente las esquinas de la masa con tu dedo mojado en agua. Dobla la esquina de la masa sobre el relleno haciendo un triángulo y presiona para sellar las esquinas. Hierve 4 rollitos a la vez en el agua durante 5min. Sácalos y colócalos en un plato con una espumadera. Deja que se enfríen. Servir. Los puedes servir con arroz cocido blando.

Hamburguesa de queso y espinaca

Leyenda: V C F | Hace aprox. 12 hamburguesas | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan blanco duro
- 400g de judías blancas de lata, escurridas y enjuagadas
- 1 huevo, batido
- 100g de espinaca descongelada o fresca, ligeramente picada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 50g de cheddar rallado
- 1/2 diente de ajo, aplastado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración

Trocea el pan en trozos pequeños, colócalos en el picador de Braun Minipimer y obtén migas de pan. Después, licúa las judías utilizando la batidora manual Braun Minipimer y el vaso de Braun. Vierte en un cuenco y mezcla el huevo batido, la espinaca, el tomillo, el queso y el ajo. Remueve y añade la mitad de la miga de pan. Da forma a la mezcla y crea 6 hamburguesas. Embadúrnalas con la miga de pan restante. Calienta el aceite en la sartén y fríe las hamburguesas durante 2-3min por cada lado, hasta que estén doradas. Sírvelas con una ensalada o con pan de hamburguesa.

Piruleta helada de kiwi

Leyenda: V SL C | Hace 4 caramelos | Tiempo de cocción: unos 5min + 4 horas en el congelador

Ingredientes

- 70g de azúcar glas
- 12 kiwis
- Zumo de 1 lima
- 4 palos
- 100ml de agua

Elaboración

Pela los 12 kiwis y córtalos en 4 rodajas. Licúalos con el zumo de lima, el azúcar glas y el agua utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Tamiza la mezcla. Coloca la mezcla en 4 moldes para piruletas y colócalos en el congelador durante unas 2 horas hasta que la mezcla esté congelada. Sostén la parte de fuera del molde bajo agua templada durante unos segundos para despegar la piruleta.

Calabaza al horno con un sabroso relleno

Leyenda: V C F | Número de porciones: 6 | Hace aprox. 800g | Tiempo de cocción: 40min

Ingredientes

- 1 calabaza grande
- 1 diente de ajo pequeño, picado en el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- Un trocito de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 manzanas para cocinar
- 40g de arándanos
- Una pizca de tomillo fresco
- 80g de queso cheddar

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Divide la calabaza a lo largo y saca las semillas. Coloca las dos mitades con la piel para abajo en un recipiente para el horno. Extiende la mitad de la mantequilla y el ajo en cada mitad y añade un toque de aceite por encima con un cepillo. Hornea la calabaza durante 1 hora o hasta que esté blanda cuando la pinchas con un pincho. Pela la manzana, quítale el corazón y pícala. Cuece la manzana en tu Vaporera para Alimentos de Braun, con el tomillo y los arándanos, durante 5min para que se ablande. Con cuidado, saca con una cuchara la mayoría de la carne de calabaza, dejando la suficiente como para mantener rígida la piel. Tritúrala con un tenedor y añade la mezcla de la manzana y la mayoría del queso. Vuelve a colocar la mezcla dentro de la calabaza, espolvorea por encima el queso restante y hornea la calabaza rellena 15min más hasta que el queso hierva.

Tortitas de arándanos y queso fresco al estilo americano

Leyenda: V F | Porciones: 4 | Hace 6-8 tortitas | Tiempo de cocción: unos 30min

Ingredientes

- 175g de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 40g de azúcar moreno
- 2 huevos
- 200ml de leche
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 400g de queso fresco
- 100g de arándanos

Elaboración

Mezcla la harina y la levadura en un gran cuenco y añade el azúcar moreno. En un cuenco distinto bate los huevos y lentamente añade la leche y el aceite. Después añade gradualmente la mezcla de harina hasta crear una masa suave. Déjala reposar 15min. Mientras tanto, licúa los arándanos utilizando la batidora manual Braun Minipimer y añádelos al queso fresco. Calienta una pequeña cantidad de aceite en una sartén y utiliza dos cucharas para hacer cada tortita. Fríe las tortitas durante 2min por cada lado hasta que estén doradas, después sívelas junto con el queso fresco con arándanos.

Smoothies de fresa

Leyenda: V C F | Porciones: 3 | Hace aprox. 750ml | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 1 canastilla de fresas maduras
- 1/2 plátano maduro
- 1 bola de helado de vainilla
- 400ml de leche

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en el vaso de Braun y licúalos con la batidora manual Braun Minipimer hasta que quede una consistencia suave. Servir frío.

Patas de pollo a la barbacoa

Porciones: 10 | Hace aprox. 10 patas de pollo | Tiempo de cocción: unos 80min (más el tiempo de refrigeración)

Ingredientes

- 1kg de patas de pollo (unas 10)
- 125ml de miel
- 50ml de salsa de soja
- 30ml de zumo de naranja
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- Trozos de 2cm de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo

Elaboración

Con un cuchillo afilado, haz 3 o 4 cortes en cada pata de pollo. Colócalas en una bolsa de plástico con cremallera de congelador. Combina todos los ingredientes para el adobo en un cuenco y licúalos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Vierte el adobo en la bolsa de plástico junto con el pollo. Sella la bolsa. Refrigera el pollo durante al menos 2 horas o preferiblemente durante la noche. Cuando esté listo para cocinar, precalienta el horno a 180°C y vuelca las patas de pollo y el adobo en un recipiente antiadherente y hornea la mezcla unos 60min, rociando el pollo con el adobo de vez en cuando y girando las patas de pollo a la media hora. A continuación, coloca las patas de pollo en una bandeja para servir y permite que se enfríen ligeramente. Sirve este plato con arroz cocido o con tomate fresco picado.

Sofrito y carne de vacuno picada

Porciones: 6 | Hace aprox. 750g | Tiempo de cocción: 40min

Ingredientes

- 4 patatas grandes, peladas y cortadas en dados
- 200g de carne de vacuno picada
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 250ml de caldo de carne bajo en sal o de agua

Elaboración

En una cacerola grande, a fuego medio, mezcla las patatas, la carne, la cebolla y el caldo o el agua. Cubre la cacerola y deja que hierva hasta que las patatas estén blandas y el líquido se haya absorbido casi todo. Añade más líquido de ser necesario. Mezcla bien todos los ingredientes y sírvelo triturado, ligeramente licuado utilizando tu batidora manual Braun

Minipimer, o como comida para tomar con las manos.

Si quieres servir este plato a adultos, añade una copa de vino tino mientras la mezcla se está cocinando y algunas hierbas, para resaltar perfectamente el sabor de la carne. Sirve el plato con zanahorias blandas hervidas.

Lasaña con verduras escondidas

Porciones: 10-12 | Hace aprox. 1,3kg | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 250g de láminas de pasta para lasaña
- 300g de carne de vacuno picada
- 400g de tomates troceados
- 2 zanahorias
- 2 calabacines
- 3-4 cogollos de coliflor
- 3-4 cogollos de brócoli
- 2 cucharadas de mantequilla
- 60g de harina
- 500ml de leche
- 150g de queso rallado

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Dora en una cacerola grande a fuego lento la carne y los tomates. Pica las verduras muy finas y añádelas a la carne y a los tomates. Cubre la cacerola y deja hervir a fuego lento. Para preparar la salsa de queso, derrite la mantequilla en una cacerola, añade la harina y deja que se cocine mientras remueves la mezcla durante 1min. Poco a poco añade la leche, removiendo constantemente a fuego lento hasta que la salsa se espese. Después añade el queso y sigue removiendo hasta que se derrita. Cuando la mezcla de la carne, el tomate y las verduras se haya espesado, licúa los ingredientes rápidamente utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Pon capas de las láminas de pasta, la mezcla de carne y la mezcla de queso hasta llegar a la capa superior. Espolvorea la parte superior con queso y hornea la lasaña durante 20-30min.

Helado de espaguetis

Porciones: 4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 250g de helado de vainilla
- 125g de fresas

Elaboración

Presiona el helado a través de un chino y colócalo en cuencos individuales. Licúa las fresas hasta conseguir una salsa roja utilizando tu batidora manual Braun Minipimer y vierte la salsa sobre el helado de "espagueti" antes de servir.

Tomates rellenos

Porciones: 6 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 25min

Ingredientes

- 1 lata de atún en aceite pequeña
- 125g de arroz basmati cocinado
- 6 aceitunas negras de tamaño medio, picadas
- 1 tomate pequeño, cortado en dados
- 1/2 diente de ajo, picado fino utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 4 tomates medianos

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. En un cuenco mediano, mezcla el atún, el arroz, la mayoría de las aceitunas, los tomates picados, el ajo y el tomillo. Corta la parte de arriba de 4 tomates y saca la carne del tomate con una cuchara. Rellena la apertura con la mezcla de atún y arroz. Coloca los tomates en un recipiente para el horno y hornéalos durante 12-15min o hasta que el relleno esté caliente. Saca los tomates del recipiente, decóralos con las aceitunas picadas y añade unas gotas de zumo de limón recién exprimido.

Pollo al curry suave

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: 50min

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo, sin huesos ni piel
- 60ml de zumo de manzana
- 1/2 batata, pelada, sin corazón y cortada en dados
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 1 cucharada de pasas
- Una pizca de curry en polvo
- Una pizca de salvia
- Una pizca de tomillo

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Coloca la pechuga de pollo en un recipiente para el horno. Cubre el recipiente con papel de aluminio y cocina el pollo durante 30-45min, hasta que esté bien cocinado. Mezcla el resto de los ingredientes, licuándolos rápidamente con tu batidora manual Braun Minipimer, y vierte el resultado sobre el pollo ya cocinado, troceado. Servir con arroz hervido.

Si este plato es para adultos, omite la parte de licuar los ingredientes.

Cazuela rica en hierro

Porciones: 6-8 | Hace aprox. 650g | Tiempo de cocción: 2hr

Ingredientes

- 300g de filetes magros de vaca, con la grasa eliminada y cortado en dados de 2,5cm
- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 4 apios
- 3 zanahorias pequeñas, cortadas en dados
- Una pizca de tomillo
- 500ml de agua
- 1 cucharada de maicena mezclada con unas gotas de agua fría hasta conseguir una consistencia suave

Elaboración

Precalienta el horno a 150°C. Calienta aceite en una cacerola apta para horno y deja que se cocinen la cebolla y el apio durante 3-4min a fuego lento. Añade la zanahoria y continúa cocinando la mezcla 5min más. Reduce el fuego al mínimo. Añade la carne y remueve todo bien. Añade el tomillo y el agua. Cubre la cacerola antes de colocarla en el horno durante 1,5-2 horas o hasta que la carne esté blanda. Añade la mezcla de maicena y agua, remueve bien y deja que se cocine durante 5min más hasta que la salsa espese. Para bebés más pequeños, deja enfriar el plato y licúalo antes de servir.

Sándwich con paté de frutas

Porciones: 4 | Hace aprox. 160g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 100g de queso para untar, ablandado
- 60g de piña troceada

Elaboración

Escurre la piña y añade el queso para untar en un cuenco. Sírvelo como relleno para sándwich o como un *dip* para verduras crudas.

Dip de tofú y estragón

Porciones: 2-3 como *dip* con verduras crudas y galletas de arroz | Hace aprox. 150g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 140g de tofú suave
- Una pizca de pimienta blanca
- 1 cucharadita de estragón

Elaboración

Licúa todos los ingredientes juntos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Calienta la mezcla ligeramente antes de servir como acompañamiento de verduras crudas.

Dip de tofú y verduras

Una manera estupenda de utilizar los restos de las verduras cocidas

Porciones: 3-4 como *dip* de verduras crudas y de pan tostado | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 250g de tofú suave
- 80g de verduras cocidas (por ejemplo, zanahorias, calabaza, calabacines o brócoli).

Elaboración

Utilizando tu batidora manual Braun Minipimer, licúa el tofú y las verduras. Sirve la mezcla con verduras crudas o pan tostado.

Dip de cogollos de brócoli y hierbas

Hace aprox. 400g | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 12min

Ingredientes

- 100g de requesón
- 125g de yogur natural
- 60g de perejil fresco, picado
- 10-12 cogollos de brócoli pequeños

Elaboración

Cuece los cogollos de brócoli durante 5min utilizando, por ejemplo, tu Vaporera para Alimentos de Braun. Combina el requesón, el yogur y el perejil en un cuenco y licúa todos los ingredientes utilizando tu batidora manual de Braun Minipimer. Cubre la mezcla y refrigérala. Sirve el resultado como un *dip* con los cogollos de brócoli cocidos.

Guacamole de brócoli

Porciones: 5-6 | Hace aprox. 350g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 300g de cogollos de brócoli
- 60ml de yogur griego
- 1 cucharada de mayonesa
- El zumo de 1 limón

Elaboración

Cuece los cogollos de brócoli utilizando tu Vaporera de Alimentos Braun Minipimer durante 5-6min hasta que estén blandos pero no demasiado blandos. Después, mézclalos con el resto de los ingredientes y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Sirve como un *dip*.

Dip de yogur con zanahoria y pepino

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 1/2 pepino, cortado en tiras
- 1 zanahoria, picada fina
- 240g de yogur natural

Elaboración

Mezcla la zanahoria y el yogur y licúalos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Sirve la mezcla como un *dip* para acompañar pan tostado y tiras de pepino.

Este plato es un gran acompañamiento para comidas con curry u otros alimentos picantes. Añade 1 cucharada de cebolla roja cruda picada fina para los adultos.

Dip de zanahoria y naranja ligeramente picante

Porciones: 4-5 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 12min

Ingredientes

- 300g de zanahorias, peladas y picadas finas
- 100g de zanahorias cortadas en tiras
- 1 cucharada de zumo de naranja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de comino molido

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en un cuenco para microondas. Cúbrelo con una tapa y cocina todo a alta potencia durante 10min hasta que las zanahorias estén blandas. Saca el cuenco del microondas, deja que se enfríe y licúa los ingredientes utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Sirve la mezcla ligeramente caliente con pan de pita ligeramente tostado y tiras de zanahoria.

Smoothie de melón

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 400ml | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 100g de melón dulce verde
- 100g de melón cantalupo
- 100g de sandía sin pepitas
- 125ml de zumo de manzana sin azúcar

Elaboración

Pica todos los ingredientes y colócalos en tu vaso de Braun. Licúalos con tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir un líquido suave. Enfría el *smoothie* antes de servirlo.

Puré espeso de pollo y melocotón

Porciones: 2 | Hace aprox. 250g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 60g de pollo cocido
- 60g de arroz blanco o integral, cocido
- 125g de melocotón muy maduro

Elaboración

Corta el melocotón por la mitad, quita el hueso y saca la pulpa con una cuchara. Tritura la pulpa con un tenedor. Coloca el zumo que queda en un cuenco pequeño. Corta el pollo en dados. Añade el pollo a un cuenco junto con el melocotón. Añade el arroz cocido y deja que se enfríe ligeramente. Servir.

Etapa 6: energía para el crecimiento

De los 24 meses en adelante

Mini falafels de queso

Leyenda: V F | Hace aprox. 25 mini falafels | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 2 x 410g de guisantes en lata, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de harina
- 60g de queso cheddar, rallado
- 3 cucharadas de perejil picado, de hoja lisa
- 1 huevo batido

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Coloca un papel antiadherente en una bandeja para el horno. Coloca todos los ingredientes (en dos tandas) en el vaso de Braun y licúalos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Utilizando una cuchara de postre redonda, coloca bolas de la mezcla sobre el papel antiadherente. Hornea los falafels durante 20min o hasta que estén dorados. Deja que se enfríen sobre una rejilla.

Flan de chocolate y tofu

Leyenda: V SL F | Porciones: 4-5 | Hace aprox. 500g | Tiempo de cocción: 5min

Ingredientes

- 400g de tofu suave
- 5g de chocolate en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 plátano en rodajas

Elaboración

Coloca todos los ingredientes menos el plátano en el vaso medidor de Braun y licúalos con tu batidora manual Braun Minipimer. Servir frío con rodajas de plátano.

Sándwiches tostados de huevo, queso y tomate

Leyenda: V | Hace entre 6-8 sándwiches pequeños | Tiempo de cocción: 15min

Ingredientes

- 8 rebanadas de pan blanco
- 15g de mantequilla sin sal
- 150g de queso cheddar, troceado y picado con el picador de tu Braun Minipimer
- 4 tomates, en rodajas
- 2 huevos medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Extiende un poquito de mantequilla sobre el pan y elimina la corteza. Cubre 4 rebanadas con el queso picado y las rodajas de tomate. Coloca las otras 4 rebanadas de pan encima para tener los sándwiches listos. Bate los huevos, calienta el aceite en una sartén grande, y empapa los sándwiches con el huevo batido. Fríe dos sándwiches en el aceite durante 30-40seg por cada lado hasta que el pan se dore. Repite la operación con los 2 sándwiches restantes.

Piruletas heladas de grosella negra

Leyenda: V SL C | Hace aprox. 10 piruletas | Tiempo de cocción: 10min más el tiempo de congelado

Ingredientes

- 150g de grosellas negras
- 75g de azúcar
- La cáscara rallada y el zumo de 1 limón sin cera
- 300ml de agua

Elaboración

Coloca la fruta, el azúcar, el zumo y la cáscara rallada del limón en una cacerola con 50ml de agua y remueve bien hasta que el azúcar se disuelva. Ponlo a hervir y deja que hierva a fuego lento durante 5min. Deja que se enfríe y después vierte la mezcla en el vaso medidor de Braun. Licúa los ingredientes con la batidora manual Braun Minipimer hasta conseguir una consistencia suave. Añade mientras remueves el resto del agua y después utiliza una jarra para verter el líquido en los moldes de 50ml de las piruletas. Congela los moldes hasta que el líquido esté sólido (unas 3 horas).

Barras de nueces

Leyenda: V F | Hace aprox. Unas 20 barras pequeñas

Ingredientes

- 250g de avena integral
- 125g de harina
- 1/2 cucharadita de levadura
- 175g de mantequilla
- 75g de cualquier tipo de nueces, picadas muy finas
- 80g de miel líquida
- 200g de mermelada

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Coloca la avena, la harina, la levadura, la mantequilla, las nueces y la miel en el vaso medidor de Braun (en varias tandas de ser necesario) y tritura todos los ingredientes con la batidora manual Braun Minipimer hasta que consigas trocitos muy pequeños y que todo esté muy bien mezclado. Con una cuchara coloca alrededor de tres cuartos de la mezcla en un recipiente antiadherente de 30 x 20cm para el horno, y aplasta la mezcla con la parte de atrás de la cuchara. Extiende la mermelada en la parte de encima en una capa uniforme y después espolvorea el resto de la mezcla de avena sobre la mermelada, presionando una vez más. Hornéalo 30min. Saca el recipiente del horno, deja que se enfríe durante 1 hora antes de cortar el resultado en barras y sírvelas.

Galletas de mermelada de fresa

Leyenda: V SL | Hace aprox. 30 galletas | Tiempo de cocción: unos 45min de preparación y 2 horas de reposo

Ingredientes

- 100g de mantequilla
- 100g de almendras integrales
- 130g de azúcar
- 150g de harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura
- 200g de mermelada de fresa

Elaboración

Pica las almendras y la mantequilla con el picador de tu Braun Minipimer y mezcla ambos ingredientes con el azúcar glas, los huevos, la harina y la levadura. Deja que la masa repose en un lugar fresco durante 2 horas. A continuación, extiende la masa hasta que tenga un espesor de 3cm sobre una superficie con harina y recorta las galletas utilizando un cortador redondo. Coloca todas las galletas en una bandeja antiadherente para el horno. Cocina las galletas a 150°C durante 15min. Sácalas del horno y déjalas enfriar en una rejilla. Una vez frías, coloca una cucharadita de mermelada de fresa en el centro de cada galleta y después pon otra galleta encima. Espolvorea un poco de azúcar glas por encima. Servir.

Crujiente de verduras con cebada perlada

Leyenda: V C F | Porciones: 4-6 | Hace aprox. 750g

Ingredientes

- 50g de cebolla, cortada en cuartos y picada utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 80g de zanahoria, cortada en dados
- 1 nabo pequeño, picado
- 80g de puerros
- 100g de cebada perlada
- 500ml de caldo sin sal
- 225g de harina con levadura
- 50g de mantequilla
- 50g de queso
- 150ml de leche

Elaboración

Cocina las verduras en una cacerola con aceite durante 2-3min, removiendo constantemente. Añade la cebada perlada y el caldo, y deja hervir durante 45min-1 hora o hasta que la cebada perlada esté blanda. Mientras tanto, prepara la parte de arriba del crujiente tamizando la harina dentro de un cuenco y añadiendo la mantequilla, hasta que la mezcla parezca migas de pan. Añade el queso mientras remueves la mezcla y suficiente leche como para crear una masa suave. Extiende la masa en una superficie con harina y corta 10 formas. Coloca la mezcla de verduras cocinadas y de la cebada perlada en un recipiente para el horno y coloca la masa en formas alrededor de los bordes del recipiente. Hornea el crujiente de verduras en el horno precalentado durante 45min o hasta que la masa se dore.

Helado de plátano y caramelo (¡sólo para ocasiones especiales!)

Leyenda: V C F | Porciones: 8 | Hace aprox. 750ml

Tiempo de cocción: 10min (más 6 horas en el congelador)

Ingredientes

- 150ml de leche entera
- 125g de azúcar
- 300g de queso para untar entero
- 3 de plátanos maduros, picados
- 100g de panal de miel

Elaboración

Coloca todos los ingredientes, menos la miel, en el vaso medidos de Braun y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Tritura el panal de miel. Coloca la mezcla cremosa en un cuenco, añade el panal de miel, remueve, cubre el cuenco y congélalo durante al menos 6 horas (o utiliza una máquina para hacer helados). Deja que se ablande a temperatura ambiente 5min antes de servir.

Tacos de carne

Porciones: 12 | Hace aprox. 1kg de relleno para tacos | Tiempo de cocción: 45min

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de cebolla cortada en cuartos y picada fina utilizando el accesorio picador de tu Braun Minipimer
- 300g de carne de vacuno o de cordero magra picada
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 400g de tomates picados en lata
- 1 cucharadita de distintas hierbas
- 400g de judías pintas en lata, escurridas
- 12 tacos
- 1 taza de queso rallado

Elaboración

Calienta el aceite en una sartén, saltea la cebolla a fuego lento hasta que se ablande. Añade la carne picada y fríela hasta que se dore. Añade el tomate triturado, los tomates picados y las hierbas mientras remueves la mezcla. Ponlo a hervir y deja que hierva a fuego lento durante 30min o hasta que la salsa se reduzca y espese, pero la mezcla siga húmeda. Añade judías a la carne picada y licúa ambos ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer durante 10seg antes de rellenar los tacos. Espolvorea queso rallado por encima antes de servir los tacos con ensalada.

Rollos de salchicha de pavo

Hace aprox. 15 rollos | Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes

- 250g de carne de pechuga de pavo
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 1/2 cucharada de queso ricotta
- 1 diente de ajo
- Una pizca de distintas hierbas
- 1 cebolla pequeña
- 2 masas de hojaldre ya hechas

Elaboración

Precalienta el horno a 200°C. En varias tandas, coloca todos los ingredientes menos la masa de hojaldre en tu vaso medidor de Braun y licúalos utilizando tu batidora manual de Braun Minipimer para formar una pasta espesa. Extiende con una cuchara algo de la mezcla licuada en el lado superior de una de las masas de hojaldre, de 2,5cm de alto y 2,5cm de ancho. Enrolla la masa de ese lado superior para formar un tubo y corta para separar el tubo del resto de la masa de hojaldre. Repite la operación con el resto de la masa de hojaldre hasta tener varios tubos de hojaldre con la pasta de pavo. Asegúrate de que los lados de los tubos estén sellados y corta los tubos en pequeños rollos de unos 3-4cm. Extiende con un cepillo un poco de huevo batido o leche por encima y cocínalos en el horno, sobre una bandeja, durante unos 20min.

Hummus de guisantes y judías

Porciones: 5-6 si se sirve como un *dip* con verduras crudas o palitos de pan

Hace aprox. 700g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 300g de guisantes congelados
- 300g de habas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 diente de ajo, pelado
- La cáscara de 2 limones
- El zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Coloca los guisantes y las habas en una cacerola grande con agua hirviendo y deja que se cocinen durante 3min. Después escúrrelos, enjuágalos, y déjalos en un cuenco mientras se enfrían. Saltea el ajo a fuego lento utilizando aceite de oliva durante 3min. Pon el aceite y el ajo en el cuenco de los guisantes y las habas y licúa todos los ingredientes utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Añade el zumo de limón y la cáscara y licúa la mezcla rápidamente antes de servir.

Tortitas de jengibre

Porciones: 7-8 | Hace aprox. 800g

Ingredientes

- 500g de harina
- 2 cucharaditas de levadura
- Una pizca de canela picada
- Una pizca de nuez moscada recién picada
- 350ml de leche entera
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 75 de mantequilla sin sal, derretida
- 3 cucharadas de jengibre cristalizado, licuado utilizando tu batidora manual Braun Minipimer

Elaboración

Tamiza la harina, la levadura, la sal y las especias en un cuenco grande. En otro cuenco bate los huevos, la mantequilla y el puré de jengibre hasta que todos los ingredientes estén licuados. Haz un agujero en el centro de la mezcla de harina, añade la mezcla de leche/huevos/mantequilla/jengibre y mezcla todo hasta que no queden grumos de la harina. Añade un poco de leche de ser necesario para licuar más la masa. Vierte toda la mezcla en una jarra medidora. Calienta una gran sartén y pon un poquito de mantequilla derretida. Vierte cada vez alrededor de 60ml de la masa a la sartén y deja que las tortitas se cocinen durante 1-2min por cada lado. Continúa hasta que se acabe la masa. Sirve las tortitas con fruta troceada.

Smoothie de plátano, manzana y avena

Porciones: 3-4 | Hace aprox. 500ml | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 150ml de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 plátano, picado
- 2 cucharadas de avena
- 1 manzana, pelada, sin corazón y picada
- Una pizca de canela molida

Elaboración

Añade todos los ingredientes excepto el agua en tu vaso medidor de Braun y licúalos utilizando la batidora manual Braun Minipimer. Añade un poco de agua hasta que obtengas una consistencia suave. Servir frío.

Zumo de grosella roja y frambuesa

Porciones: 3-4 (sirve 2 o 3 cucharaditas con el cereal del desayuno o con la avena)

Hace aprox. 500ml | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 50g de azúcar
- 400g de frambuesas
- 125g de grosellas rojas congeladas
- Zumo de 1 limón

Elaboración

Licúa todos los ingredientes juntos utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Enfría el zumo antes de servirlo. Ideal como capricho dulce ocasional.

Para los adultos, añade unas gotas del zumo a una copa de cava, prosecco o incluso champagne para conseguir un toque de fruta en las ocasiones especiales.

Pesto

Porciones: 6-8 (servido con pasta cocinada) | Hace aprox. 600g | Tiempo de cocción: 10min

Ingredientes

- 500g de espinacas, cocidas ligeramente utilizando, por ejemplo, tu Vaporera para Alimentos de Braun
- Un puñado de hojas frescas de albahaca
- 60ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 tomate grande
- 50g de queso parmesano rallado
- 1/2 diente de ajo
- 1/2 taza de piñones tostados

Elaboración

Licúa la espinaca, la albahaca, el aceite, los tomates, el queso, el ajo y los piñones utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Servir con pasta cocinada.

El pesto es un gran "alimento básico" para tener siempre en la nevera y preparar rápidas cenas. Cuando se lo sirvas a los adultos, añade un poco más de ajo.

Pan de carne para bebés

Porciones: 5-6 | Hace aprox. 400g | Tiempo de cocción: 60min

Ingredientes

- 150g de carne de vacuno picada
- 60g de leche o agua
- 1 huevo
- 2 cucharadas de ketchup
- Una pizca de orégano
- Una pizca de perejil seco
- 120g de pan duro (consigue migas de pan con tu batidora manual Braun Minipimer)
- 1/2 cebolla pequeña, picada

Elaboración

Precalienta el horno a 180°C. Mezcla la carne picada, el huevo y la leche en un cuenco grande. Remueve bien. Añade el ketchup, las hierbas, las migas de pan y la cebolla. Mezcla todo muy bien, utilizando tus manos. Coloca la mezcla en un recipiente pequeño para horno y hornéalo a 180°C durante 50min-1hr. Deja que se enfríe antes de cortarlo y sírvelo con

pequeños trozos de patatas y zanahorias al horno.

Piruletas heladas de frutas cremosas

Porciones: 4 piruletas | Hace aprox. 400ml | Tiempo de cocción. < 5min (+ mínimo 5 horas en el congelador)

Ingredientes

- 250ml de agua
- 125ml de nata montada
- 1 melocotón, pelado y cortado en dados

Elaboración

Licúa el melocotón utilizando tu batidora manual Braun Minipimer en una jarra grande. Añade el agua y la nata. Licúa todo de nuevo hasta que la mezcla tenga una consistencia suave. A continuación, vierte la mezcla en 4 moldes de 125ml de piruletas y congélalos al menos 5 horas antes de servir.

Batido de mango

Porciones: 2-3 | Hace aprox. 350ml | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 1 mango entero, pelado y picado
- 125g de yogur natural
- 50g de leche entera

Elaboración

Licúa juntos todos los ingredientes con tu batidora manual Braun Minipimer. Enfría el batido en la nevera antes de servir.

Puré de fruta seca

Porciones: 4-6 (sirve 2 o 3 cucharaditas con el cereal del desayuno o con la avena)

Hace aprox. 200g | Tiempo de cocción: < 5min (después de que hayas puesto en remojo la fruta)

Ingredientes

- 4 ciruelas (sin hueso)
- 4 albaricoques secos
- 2 cucharadas de requesón
- Leche para diluir

Elaboración

Cubre las ciruelas y los albaricoques con agua templada y déjalos a remojo durante 4-5 horas (o preferiblemente durante toda la noche). Escúrrelos y añade el requesón en un cuenco. Licúalos con tu batidora manual Braun Minipimer y diluye la mezcla, de ser necesario, con un poco de leche. Enfría el puré en la nevera antes de servir.

Puré espeso de calabaza y fruta

Porciones: 5-6 | Hace aprox. 750g | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 250g de calabaza cocinada
- 2 plátanos
- 175g de manzanas cocinadas
- 175g de avena cocinada

Elaboración

Licúa todos los ingredientes en un cuenco grande utilizando tu batidora manual Braun Minipimer. Enfría el puré en la nevera antes de servir.

Smoothie de frutas

Porciones: 4-5 | Hace aprox. 600ml | Tiempo de cocción: < 5min

Ingredientes

- 1/2 plátano
- 250ml de leche entera
- 250g de bayas congeladas
- 1 cucharadita de germen de trigo
- Una gota de esencia de vainilla

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en un cuenco grande y licúalos hasta conseguir una consistencia suave con tu batidora manual Braun Minipimer. Enfría el *smoothie* en la nevera antes de servir.