

Clase de Cocina Varoma

EL DIA ANTERIOR

Recordar a los ayudantes que vengan 1hs antes

Verificar:

- Que esté descongelado el solomillo
- Frescas las merluzas
- El fumet descongelado
- Langostinos descongelados

PREPARACIÓN PREVIA (1hs antes con 2 ayudantes)

- Preparar los ingredientes de cada receta separadamente. Cada ayudante prepara una receta y la deja en la bandeja al lado de la máquina en la que se va a hacer.

Pan de Espinacas:

- Hacer el pan para dejar leudar.
- Pesar las espinacas (secas) y reservar.
- Poner la sal en un potecito y una cucharita de desayuno así no queda el frasco de sal que se ve feo.

Manzanas con sabayón de sidra:

- Cortar las manzanas en octavos y dejar con jugo de limón ya preparado.
- Preparar el azúcar con canela ya mezclado

Flan de Espárragos:

- Hacer leche evaporada (usar leche entera que es siempre mejor para todos los postres)
- Descongelar en un papel absorbente los espárragos si son congelados.

Merluza al cava:

- Pelar y cortar las papas en cubos
- Cortar el puerro en rodajas
- Lavar el filet de pescado con cuidado y secarlo.
- Dejar preparadas las papas en el varoma de antes con la mariposa debajo. Armar las bolsas con el pescado y sal y pimienta y colocar en el varoma.
- Diluir previamente el caldito en agua para q sea como el fumet en caso de no tener fumet hecho.
- Perejil limpio y seco separamos las ramitas y lo ponemos en cada platito al final que queda bien presentado.

Al terminar con la preparación de recetas:

- Acordar quién va a leer los pasos a la TL durante la clase
- Verificar que las 2 máquinas de adelante se vean en el espejo. Habrá una tercera atrás.



0. INTRODUCCIÓN

Presentarse el TL y los ayudantes

1 . FLAN DE ESPÁRRAGOS MAQ 1

1	Aceite + ajo 3 seg/ vel 7.
2	Sofreir 4 min/ 120°C/ vel 1. Explicar que siempre que dice sofreir se ponen 120º.
3	Engrasar los moldes. Mostrar los distintos tipos de moldes que se pueden poner en el varoma. Se puede usar vidrio, silicona (requiere 10min mas de tiempo de cocción), aluminio, descartables.
4	Añadir los espárragos. Si no tenemos espárragos puede ser de arvejas, brocoli... si reemplazamos por una verdura con más agua en el siguiente paso lo hacemos sin cubilete para que evapore el exceso de liquido.
5	Rehogar 5 min/ 120°C/ vel 1. Mientras tanto arranco con la receta de la manzana y las pongo al varoma.
6	Añadir la crema (o leche evaporada) + los huevos + la sal + la pimienta. Cuidado si los espárragos son de frasco no hace falta sal.
<p>Dar thermotip Leche evaporada: Verter 1 litro de leche entera en la Thermomix y programar 40 min/Varoma/vel 4. Se obtienen unos 400 ml de leche evaporada. Explicar para que sirve. Importante usar leche entera. Se puede congelar y sino dura en la heladera ½ días.</p>	
7	Triturar 40 seg/ vel 9.
8	Rellenar los moldes individuales o la budinera, tapar con film y colocar en el varoma tapados con papel absorbente. El film es para que el agua no caiga dentro de la flanera, y el papel para que absorba el agua. Otra opción es hacerle un techito con papel aluminio que se puede reutilizar.
9	Verter agua en el vaso y colocar el Varoma. Poner unas puntitas de espárragos entre las flanderas en el varoma para decorar.
10	Programar 30 min/Varoma/vel 2. Arrancar con la receta del pan.

2. MANZANAS CON SABAYÓN DE SIDRA MAQ 3 (atrás)

Manzanas al Vapor	
1	4 Manzanas en cuartos sin semillas maceradas con limón. Explicar que las cortamos en octavos porque se cocinan mejor. Mencionar que se puede hacer con manzanas rojas o verdes. Con verdes quedará más ácido.
2	Repartirlas entre el recipiente y la bandeja Varoma
3	Colocar agua y Varoma. Programar 18-22 min/Varoma/vel 1 Explicar que usaremos 3 maquinas, en la de atras pondremos agua (ya caliente para que sea más rapido) con las manzanas y en 22 minutos pinchamos a ver



	como quedaron. Podríamos poner canela dentro del agua para saborizar o según la receta distintas hierbas. Explicar que el agua saborizada le da un gustito a la comida. Ahora no lo vamos a hacer porque este agua lo vamos a usar cuando terminemos las manzanas para poner el pan.
--	--

3 . PAN DE ESPINACAS Y SEMILLAS DE CALABAZA MAQ 2

1	Engrasar el molde (1 y 1/2 litros). Explicar que se pincela con aceite para evitar que se peguen los alimentos. Si tenemos aceite en aerosol lo ponemos antes de poner la masa.
2	Agregar 180 g de agua y calentar 1 min/37°C/vel cuchara . Se silencia la máquina tocando en cualquier parte de la pantalla.
3	Agregar levadura + espinacas + harina + sal
4	Programar 15 seg/vel 6
5	Amasar 2 min 30 seg/función amasar .
Dar thermotip Amasado: Explicar donde se encuentra la función amasar. Si quedó masa en el vaso, le agregamos harina y le damos 2 segundos de turbo para que se desprenda rapido.	
6	Trabajar la masa y añadir 10 g de semillas. Nos vamos poniendo harina en las manos para que no se pegue. Estiramos la masa para que quede del tamaño del molde y explicamos que esta nueva técnica de armado de pan.
7	Meter en la budinera (previamente poner aceite en aerosol si no le pusimos antes), pintar con aceite por encima, espolvorear semillas de calabaza
8	Reposar el pan 1 hora en el molde tapado con un repasador. Explicar que sino podemos ponerlo con el trapo en el varoma a 60º, 30min, vel cuchara. No lo hacemos porque ya tenemos la masa leudada y sino necesitaríamos otra máquina.
Suena la máquina de las manzanas. Compruebo el estado de las manzanas. Las retiro poniendo la tapa debajo y pongo el varoma encima para no mojar la mesada. Explicar que la tapa del varoma sirve de bandeja para esto. Les pongo el azúcar y el canela y reservo a un costado con la tapa del varoma puesta. Se pueden comer tibias o frías, como cada uno prefiera.	
9	600 g agua en el vaso y colocar el Varoma MAQ 3 . Agrego en el agua del pan, el agua necesario para llegar a 600g.
10	Programar 45 min/Varoma/vel 1 . Si el molde es de silicona explicar que podemos poner vasos en los lados para que no se deforme.



4. MERLUZA AL CAVA MAQ 2

(Durante esta receta terminarán los flanes, sacarlos y mostrar todo el agua que sale al escurrir el papel secante... todo ese agua hubiera caído en los flanes. Sacarlos y dejar en heladera)

(También saldrá el pan)

1	Puerro en rodajas 5 seg/ vel 5 . Explicar que casi todas las verduras se trocean a esta velocidad y tiempo.
2	Añadir el aceite y 8 min/ Varoma/ vel 1 . Agarrar el manual de la Thermomix. En la página 25 explica todo acerca del varoma: <ul style="list-style-type: none"> • Como colocarlo, como limpiarlo, cuánto líquido, como colocar los alimentos (los que requieren mayor tiempo de cocción abajo..) • Temperatura varoma se puede usar para cocinar al vapor o también para evaporar líquidos como por ejemplo para el concentrado de verduras. • Varoma es una función que manda vapor constantemente, no es la temperatura máxima. • 5 usos de Varoma: escalfar, baño Maria, vaporera, papillot y vapor directo.
3	Salar merluza, poner en bolsa horno y bandeja Varoma. Las bolsas se pueden encontrar en el supermercado. Yo ya lo tengo preparado, solo tienen sal y pimienta. Podemos comentar que conviene comprar el pescado entero porque el que viene ya pelado suele tener conservantes. Se puede cocinar con la piel directamente habiendo sacado las escamas.
4	Pelar y cortar papas y colocarlas en recipiente Varoma. Mencionar la importancia de que las papas estén cortadas parejas para que se cocinen en el mismo tiempo. Explicar como la mariposa sirve para colocar debajo permitiendo que el vapor fluya mejor y llegue arriba.
5	Agregar el cava + fumet + la sal + azafrán. El azafrán no se si sabían proviene de una flor, por eso es tan costoso porque se necesitan muchas flores para este poquito. Se puede usar molido o en hebras.
6	Varoma y programar 25 min/ Varoma/ vel 1 . Explicar nueva función de temporizador y programar en 23 minutos para que suene y pongamos los langostinos.
Thermotips varoma: <ul style="list-style-type: none"> • Para chequear como viene alguna receta levantamos la tapa levemente siempre hacia el otro lado para no quemarme. • Sino la tapa siempre bien cerrada para que no se salga el vapor. • Las verduras conservan su color natural y tienen un sabor más intenso cocinadas al vapor por lo que no es necesario usar tanta sal. • Las recetas al varoma son más sanas porque no se destruyen con el calor sus vitaminas. Al horno se queman y se reducen en tamaño. • Podemos recalentar con vapor. • Los productos congelados necesitan mayor tiempo de cocción. 	

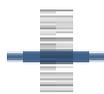


7	Cuando queden 2 min de cocción añadir los langostinos junto a las papas
8	Añadir al vaso una patata cocida. Triturar 20 seg/ vel progresiva 5-7-10.
9	Servir y espolvorear perejil picado. (o una ramita)
Dar thermotip Cubilete: <ul style="list-style-type: none"> ● Se usa el cubilete para pesar pequeñas cantidades cuando el vaso está lleno. ● Equivalencias en líquidos del cubilete de la Thermomix. <ul style="list-style-type: none"> o 1 cubilete (hasta el borde): 100 mililitros o 1/2 cubilete (hasta la muesca central): 50 mililitros ● Explicar cómo voltear la tapa sin ensuciar a mesada, gracias al uso del cubilete. 	

5. MANZANAS CON SABAYÓN DE SIDRA

(Mientras se está emplatando la manzana)

Sabayón de sidra MAQ 1	
1	Poner el azúcar en el vaso y pulverizar 15 seg/vel 10
2	Bajar el azúcar de las paredes
3	Colocar la mariposa
Dar thermotip Mariposa <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar cómo colocar la mariposa correctamente y como comprobar que esté bien colocada. ● Su uso no puede superar la velocidad 4. ● Recomendar que el vaso antes de hacer merengue debe estar limpio y seco. ● Se puede usar para los purés. 	
4	Añadir huevos + yemas + sidra
5	Programar 9 min/70°C/vel 3
Dar thermotip Limpieza <ul style="list-style-type: none"> ● No es necesario desarmar el vaso de la Thermomix en cada uso para su limpieza. ● En caso de ser desarmado importancia del armado correcto del vaso. <p>Autolimpieza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suciedad normal: Agua por encima de las cuchillas, una gotita de detergente, velocidad progresiva 7-10 ● Suciedad alta, base pegada, mate o con exceso de cal: Agua hasta cubrir las cuchillas, una cucharadita de bicarbonato, un chorreón de vinagre blanco y una gotita de detergente. Programar 10 min/ 60°C/ vel 4. <p>Desengrasado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Con el vaso limpio, cubrir las cuchillas con Agua + vinagre 10 seg/vel 7 ● Añadir la mariposa 10 seg/vel 4. Secar bien el vaso 	
6	Poner las manzanas en platos y rociar con el sabayón arriba, espolvorear con canela y azúcar



IMPORTANTE:

A lo largo de toda la clase es importante promocionar los productos de la tienda:

- Si usamos la tabla deslizante o hablamos del cuidado de la balanza al mover la máquina es importante nombrarla, explicar para qué sirve y recomendarla.
- Si hablamos de cocción lenta, hablar del cubre cuchillas.
- Mostrar el modo transporte y hablar del bolso para transportar con mayor facilidad.
- Mencionar los libros disponibles y promocionarlos si surge la posibilidad de anclarlos a algún tema.
- Además de mencionar la tienda online, comuniquemos el **programa de referidos**, donde tienen la posibilidad de ganar los productos.

¡Invitar a todos a ingresar a nuestra tienda!

No olvidemos de hablar de reclutamiento:

- Incluyamos mensajes de reclutamiento tales como; *¡Para los que están muy felices con su Thermomix los invito a sumarse al equipo, van a aprender un montón sobre Thermomix, es super divertido, además las comisiones son muy buenas y hay premios copados!*

Promocionemos nuestra web:

- Contar que en ella encuentran muchas recetas incluso recetas para paladares argentinos que no encuentran en Cookidoo.
- Invitar a que la naveguen, que tienen muchos documentos descargables que los ayudaran con su experiencia Thermomix. Como manual de Cookidoo, el glosario, menú para primeros días.
- Hablar sobre nuestra revista digital menusal, que la encuentran ahí, con recetas y mucho contenido interesante.

Al finalizar la clase no olvidar de pedir a todos los participantes que completen la encuesta que se les compartirá.

