

10 Recetas para tu Thermomix TM7

Recetas caseras fáciles y deliciosas paso a paso
venamicocina.com

Saca el máximo partido a tu Thermomix TM7 con estas 10 recetas caseras paso a paso. Desde cremas reconfortantes hasta postres refrescantes — todas con ingredientes sencillos y tiempos exactos de programación para que solo te preocupes de disfrutar.

01 Crema de Calabaza en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 800 g de calabaza pelada y en trozos
- 1 cebolla mediana en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de caldo de verduras
- 100 g de nata líquida (opcional)
- Sal, pimienta y nuez moscada

■■■ Preparación

1. Pon la cebolla y el ajo en el vaso → 5 seg, vel. 5.
 2. Añade el aceite → sofríe 5 min, 120°C, vel. 1.
 3. Incorpora la calabaza → 5 seg, vel. 5.
 4. Añade el caldo, sal, pimienta y nuez moscada → 25 min, 100°C, vel. 1.
 5. Tritura 1 min, vel. 10.
 6. Añade la nata y mezcla 10 seg, vel. 3.
- Sirve caliente.

02 Risotto de Champiñones en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 300 g de arroz Arborio o Carnaroli
- 200 g de champiñones laminados
- 1 cebolla pequeña en cuartos
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de vino blanco seco
- 700 g de caldo de verduras caliente
- 50 g de parmesano rallado
- 20 g de mantequilla · Sal y pimienta

■■■ Preparación

1. Cebolla en el vaso → 5 seg, vel. 5.
2. Añade aceite → 3 min, 120°C, vel. 1.
3. Añade champiñones → 5 min, 120°C, vel. 1. Retira y reserva.
4. Añade arroz → 3 min, 120°C, giro inverso, vel. 1.
5. Vierte el vino → 1 min, Varoma, giro inverso, vel. 1 (sin cubilete).
6. Añade el caldo → 15-18 min, 100°C, giro inverso, vel. 1.
7. Incorpora champiñones, parmesano y mantequilla → 1 min, giro inverso, vel. 2.

03 Pollo al Limón con Patatas en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 4 muslos de pollo
- 500 g de patatas en rodajas gruesas
- 1 limón en rodajas
- 2 dientes de ajo laminados
- 50 ml de vino blanco
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de orégano · Sal y pimienta

■■■ Preparación

1. Coloca las patatas en el recipiente Varoma.
2. En el vaso pon el pollo, limón, ajo, vino, aceite, orégano, sal y pimienta.
3. Sitúa el Varoma sobre el vaso → 30 min, Varoma, vel. 1.
4. Retira el Varoma y el pollo. Vierte el líquido en una fuente de horno.
5. Coloca patatas y pollo en la fuente → hornea 15-20 min a 200°C hasta dorar.

04 Bizcocho de Yogur en la Thermomix TM7



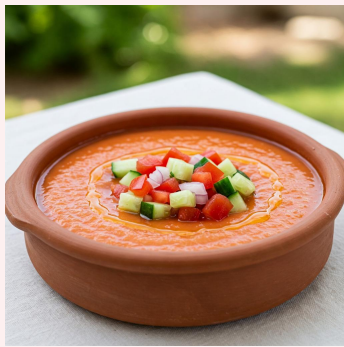
■ Ingredientes

- 1 yogur natural (125 g) — el vaso como medida
- 1 medida de aceite de girasol
- 2 medidas de azúcar
- 3 medidas de harina de trigo
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 huevos
- Ralladura de medio limón (opcional)

■■■ Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y enharina el molde.
2. Huevos y azúcar → 3 min, vel. 3.
3. Añade yogur, aceite y ralladura → 1 min, vel. 3.
4. Incorpora harina y levadura → 15 seg, vel. 4.
5. Vierte en el molde → hornea 30-35 min hasta que al pinchar salga limpio.

05 Gazpacho Andaluz en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 1 pimiento rojo · 1 pimiento verde
- 1 pepino pequeño · 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de vinagre de Jerez
- 100 g de pan del día anterior (opcional)
- Sal, pimienta y agua fría al gusto

■■■ Preparación

1. Lava y trocea todas las verduras.
2. Pon en el vaso tomates, pimientos, pepino, cebolla y ajos → 30 seg, vel. 5.
3. Añade aceite, vinagre, pan, sal y pimienta → 2 min, vel. 10.
4. Cuela si quieres textura más fina.
5. Añade agua fría al gusto → 10 seg, vel. 3. Sirve muy frío.

06 Lentejas Estofadas en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 250 g de lentejas pardinas (en remojo 2h)
- 1 cebolla en cuartos · 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo en trozos · 2 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Agua hasta cubrir · Sal y pimienta

■■■ Preparación

1. Cebolla, zanahoria, pimiento y ajos en el vaso → 5 seg, vel. 5.
2. Añade aceite → 7 min, 120°C, vel. 1.
3. Incorpora pimentón → 1 min, 100°C, vel. 1.
4. Añade lentejas, laurel, sal, pimienta y agua (aprox. 1 litro).
5. Programa 35-40 min, 100°C, vel. cuchara, giro inverso.

07 Masa de Pizza en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 250 g de harina de fuerza
- 150 g de agua tibia
- 5 g de levadura fresca (o 1.5 g seca)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

■■■ Preparación

1. Agua tibia y levadura fresca → 2 min, 37°C, vel. 2.
2. Añade harina, sal y aceite → 2 min, vel. espiga.
3. Forma una bola y deja reposar 1 hora tapada hasta que doble su volumen.
4. Precalienta el horno al máximo.
5. Estira la masa, añade tus ingredientes favoritos y hornea hasta dorar.

08 Sorbete de Limón en la Thermomix TM7



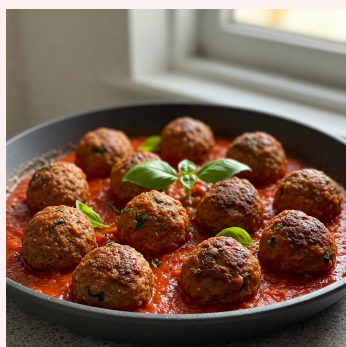
■ Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 300 g de agua
- Zumo de 3-4 limones (aprox. 150 g)
- Piel de 1 limón (solo la parte amarilla)

■■■ Preparación

1. Azúcar y agua → 7 min, 120°C, vel. 2 (sin cubilete).
2. Añade la piel de limón → 10 seg, vel. 10.
3. Incorpora el zumo → 10 seg, vel. 4.
4. Vierte en un recipiente apto para congelador → congela mínimo 4 horas.
5. Trocea el sorbete congelado y pon en el vaso → 30 seg, vel. 6. Sirve inmediatamente.

09 Albóndigas en Salsa de Tomate en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- Para las albóndigas: 500 g carne picada mixta, 1 huevo, 50 g pan rallado, 2 dientes de ajo, perejil, sal y pimienta
- Para la salsa: 500 g tomate triturado, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 30 g aceite de oliva, orégano, laurel, sal y pimienta

■■■ Preparación

1. Mezcla los ingredientes de las albóndigas y forma bolitas. Reserva.
2. Cebolla y ajos en el vaso → 5 seg, vel. 5.
3. Añade aceite → 5 min, 120°C, vel. 1.
4. Incorpora tomate, orégano, laurel, sal y pimienta → 20 min, 100°C, vel. 1.
5. Añade las albóndigas → 20 min, 100°C, giro inverso, vel. cuchara.

10 Pan Casero en la Thermomix TM7



■ Ingredientes

- 500 g de harina de fuerza
- 300 g de agua tibia
- 10 g de levadura fresca (o 3 g seca)
- 10 g de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (opcional)

■■■ Preparación

1. Agua tibia y levadura fresca → 2 min, 37°C, vel. 2.
2. Añade harina, sal y aceite → 3 min, vel. espiga.
3. Forma una bola y deja reposar 1 hora tapada hasta que doble su volumen.
4. Precalienta el horno a 220°C.
5. Da forma al pan, haz cortes en la superficie → hornea 25-30 min hasta dorar.
6. Deja enfriar sobre una rejilla antes de cortar.

¿Quieres más recetas caseras de toda la vida?

En el mismo lugar donde descargaste este PDF encontrarás nuestro ebook ■ 50 Recetas de Cocina Tradicional — económicas, fáciles y rápidas. ¡La cocina de siempre al alcance de todos!

venamicocina.com