# RECETAS Y CONSEJOS

*Porque la auténtica felicidad es la hecha en casa*




ESPAÑOL

# H O M E. M A D E.

¿Cómo es posible que la comida de ese padre
o esa madre siempre sepa mejor?
Es una pregunta difícil de responder, pero una cosa está clara:
la respuesta tiene menos que ver con la receta de lo que
crees y mucho con los recuerdos.

En Ankarsrum estamos convencidos de que
la comida casera siempre sabe mejor.
Y que los utensilios que utilizamos deberían ser
duraderos, resistentes y de la mejor calidad. Así de sencillo.
Cuando preparamos algo casero y se lo servimos a nuestros
seres queridos nos sentimos orgullosos.

Eso es lo que hace que una casa sea
un hogar. Lo que da forma a los recuerdos.
De la misma manera que los platos de tus padres
están grabados a fuego en tu memoria.

Amasadora Ankarsrum.

Hecho. En casa.

*Hecho en casa*

# ÍNDICE


**PANES** 12-33

Pan de leche
Bagels
Baguettes
Focaccia
Pan de plátano
Mantou
Molletes para hamburguesa
Pan de masa madre
Tortillas caseras

**PRINCIPALES** 34-51

Hamburguesa
con ensalada de col
Pizza margarita
Pasta fresca
Lasaña vegetariana
Pan bao con falafel
y ensalada asiática
Pappardelle con pesto
de pistachos

**GUARNICIONES** 52-63

Hummus
Ensalada asiática
Pesto de pistachos y limón
Compota de manzana
Pepinillos encurtidos

**DULCES** 64-79

Bollos de canela
Cupcakes
Galletas con chocolate
Bizcocho con chocolate
y avellanas
Galletas de caramelo

**POSTRES** 80-93

Galette de pera
Crepes rellenas
Helado de vainilla
Sorbete de frambuesa
Pavlova

**BEBIDAS** 94-101

Batido verde
Limonada fresca
Café helado





*Amasadora Ankarsrum*

# LA MEJOR ELECCIÓN

**PERMÍTENOS PRESENTARTE** nuestra amasadora. No es un simple utensilio, sino uno muy potente. Se trata de una herramienta que te motivará y que hará que elaborar salchichas, pan de masa madre o montar nata para una tarta de cumpleaños sea más fácil y divertido.

Una amasadora que no se rompe ni si quiera cuando se le da un uso intensivo. Un utensilio con más de 75 años de recorrido y que no hace más que mejorar. Permite que sigamos hablándote de nuestra excepcional amasadora.

Desde Ankarsrum.

*Conoce tu amasadora*

# CÓMO AMASAR

## NECESITAS DOS ACCESORIOS



» Primero, elige entre el rodillo y el gancho. Más abajo tienes recomendaciones para saber cuál es el más adecuado para cada receta.



» Elijas el que elijas, siempre debes contar con la rasqueta separadora, que rasca las paredes del bol de acero. Esto ayuda a reunir toda la masa en el centro para que el rodillo o el gancho puedan trabajarla. La rasqueta separadora siempre está fija.

» Cuando mezcles una masa en la Ankarsrum, añade siempre los líquidos en primer lugar con independencia de la receta. Luego los ingredientes secos. La harina hay que incorporarla poco a poco.

» Las recetas que encontrarás en nuestro libro y en ankarsrum.com están desarrolladas y adaptadas para la amasadora Ankarsrum y sus accesorios. Si vas a preparar una de otro recetario o web, por regla general puedes usar menos harina de la que se pide ya que el amasado de Ankarsrum es totalmente diferente.

## CÓMO BLOQUEAR Y AJUSTAR EL BRAZO

» Para amasar, acopla el rodillo o el gancho en el brazo.

» El brazo es móvil, lo que permite bloquearlo en varias posiciones que dependen de si usas el rodillo o el gancho, de la hidratación de la masa y del volumen de esta.

» El brazo se bloquea con la perilla lateral.

» Para que la levadura se disuelva mejor, o si algún ingrediente se queda enganchado en el centro del bol, puedes apartar el brazo tirándolo hacia ti.

## CÓMO BLOQUEAR Y AJUSTAR EL BRAZO CON EL GANCHO



» Cuando uses el gancho, centra el brazo y bloquéalo una vez hayas añadido la harina.

» Es posible que debas cambiar la posición del gancho durante el amasado.

## CÓMO BLOQUEAR Y AJUSTAR EL BRAZO CON EL RODILLO



» Cuando uses el rodillo, ajusta la posición del brazo las veces que sean necesarias a medida que la masa empiece a cohesionarse y espesarse.

» Cuando el brazo está bloqueado, el rodillo no debería acercarse a las paredes. No obstante, el brazo podrá moverse sin problemas hacia el centro.

» La altura a la que bloquear el brazo y el rodillo en una receta determinada depende del nivel de hidratación y el volumen de la masa. El rodillo de quedar lo suficientemente cerca del borde para ejercer un poco de presión la masa a medida que pasa entre el rodillo y las paredes, pero no demasiado o la masa bloqueará el rodillo y el brazo empezará a moverse mucho hacia delante y hacia atrás.

## CUÁNDO Y CÓMO USAR EL RODILLO



» El rodillo es muy versátil y puede usarse prácticamente en todas las recetas, aunque siempre lo recomendamos para hacer bolleria o trabajar con masas algo rígidas y enriquecidas con mantequilla. También es recomendable para grandes remesas de masa para galletas.

» **Cuando uses levadura fresca:** Añade primero los líquidos y luego la levadura. Mezcla a velocidad baja y tira del brazo hacia ti un par de veces para que la levadura se disuelva correctamente. Luego añade la harina junto con los demás ingredientes. Si trabajas con levadura fresca, añade la sal en los últimos minutos de amasado. La sal ayuda a conservar el entramado de gluten que se forma durante el amasado, pero si la añades al mismo tiempo que la levadura puede frenar su desarrollo.

» **Cuando uses levadura seca:** Añade primero la sal.

» Si estás haciendo bolleria, añade la mantequilla, en pomada y cortada en dados pequeños para obtener un mejor resultado, solo cuando el resto de los ingredientes ya estén mezclados.

» Trabaja a baja velocidad y, cuando veas que la masa empieza a desplazarse dentro del bol, bloquea el brazo. Esto le da espacio suficiente para amasarla sin aplastarla contra las paredes. Es posible que debas corregir la posición del rodillo durante el amasado.

» Pon entre 8 y 10 minutos en el temporizador y deja que la amasadora trabaje la masa. Durante este tiempo se cohesionará en una bola lisa.

*¡Consejos!*

**Mira el vídeo** en el que te explicamos cómo empezar a trabajar con tu Ankarsrum. En él compartimos información básica y consejos de uso.

## CUÁNDO Y CÓMO USAR EL GANCHO



» El gancho está diseñado para masas voluminosas con mucha hidratación, como la de un pan de masa madre o una chapata.

» Acóplalo junto con la rasqueta separadora y no bloquees el brazo.

» Añade primero los líquidos y luego la levadura. Mezcla a velocidad baja y tira del brazo hacia ti un par de veces para que la levadura se disuelva correctamente. Luego añade la harina junto con los demás ingredientes. Recuerda que hay que incorporarla poco a poco, no toda de golpe. Así la masa no se secará demasiado con el gancho.

» Al contrario de lo que sucede con el rodillo, que pliega la masa hacia el centro, el gancho la estira y la expande.

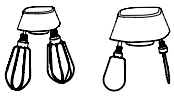
» Al añadir la harina, centra el gancho y bloquéalo en esa posición. Es posible que debas cambiarla durante el amasado.

» **Cuando uses levadura seca**, añade la sal primero.

» **Cuando uses levadura fresca**, espera a los últimos minutos de amasado para añadir la sal. La sal ayuda a conservar el entramado de gluten que se forma durante el amasado, pero si la añades al mismo tiempo que la levadura puede frenar su desarrollo.

» Si haces una masa con medio litro o más de hidratación, deberías dividirla por la mitad y dejar que fermente en dos boles.

## CUÁNDO Y CÓMO USAR LAS VARILLAS



» Usar las varillas adecuadas marca la diferencia. Nuestras varillas para montar dejan la nata y el merengue esponjosas, mientras que las de mezclar trabajan con delicadeza las masas para bizcochos, pasteles y coberturas.

» Es importante acoplarlas bien; al encajarlas debes oír un «clic».

» Capacidad: nata (100 a 500 ml), claras (2 a 20 huevos), masa para tortitas (500 ml a 2,5 litros), masa para bizcochos (1 a 3 remesas).

**Varillas para montar: para masas líquidas y merengues**

» El bol de plástico y las varillas para montar funcionan igual que unas varillas eléctricas.

» Son perfectos para masas líquidas y esponjosas como las de un bizcocho, una base para una tarta, tortitas o merengue.

» Recuerda lavar el bol a fondo, a ser posible con limón, antes de montar en él un merengue.

» Empieza a velocidad baja y ve aumentándola poco a poco. Si el bol está muy lleno, coloca la tapa para que no salpique.

» Si te da la sensación de que no está mezclando bien, sube la velocidad y luego bájala a la intensidad deseada.

» El bol es resistente al calor y se puede montar en él todo tipo de merengues.

**Varillas para mezclar: para galletas y coberturas**

» El bol de plástico y las varillas para mezclar son perfectas para trabajar la masa de galletas de todo tipo o coberturas con mantequilla o queso cremoso a temperatura ambiente.

» Si vas a hacer una remesa muy grande de masa quebrada, también puedes usar el bol con la rasqueta separadora y el rodillo.

» Es importante que la mantequilla siempre esté atemperada. Si una receta pide que esté fría, recién salida del frigorífico, te recomendamos que uses mejor unas varillas eléctricas con ganchos.

» Si te da la sensación de que no está mezclando bien, sube la velocidad y luego bájala a la intensidad deseada.

## HARINA



» Cada harina contiene una cantidad de gluten diferente. Los panaderos llaman «flojas» a aquellas con un menor contenido en gluten y «fuertes» a las más ricas en esta proteína.

» Las harinas flojas son más apropiadas para bizcochos tiernos, bases para tartas y galletas aireadas o crujientes. Las fuertes, en cambio, son mejores para la masa de una pizza o un pan italiano ya que el gluten aporta más elasticidad. La harina de repostería podría decirse que es floja, la panadera de fuerza media y la recia se correspondería con las fuertes.

## HIDRATACIÓN



» En panadería, la hidratación se refiere a la capacidad de la harina de absorber líquido. Dependiendo del contenido en almidón y proteína, absorberá más o menos líquidos.

Baja hidratación = menor absorción de fluidos

» Una harina de hidratación baja, como la de centeno, aporta una masa más firme y fácil de formar y cortar. La fermentación es más lenta y el pan resultante más compacto.

Alta hidratación = mayor absorción de fluidos

» Una harina de hidratación alta, como la de trigo, aporta una masa pegajosa y «más difícil de trabajar». Por lo tanto, quedará mejor si se amasa a máquina durante un buen rato. A mayor hidratación, más tierno será el pan, que presentará una miga con grandes alveolos y una corteza fina y crujiente.

## FERMENTACIÓN

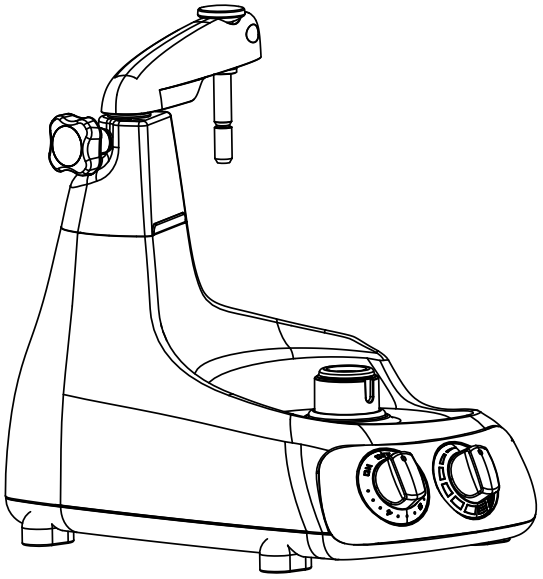


» Al mezclar la harina con un líquido, las cadenas de gluten forman un entramado. Durante la fermentación, el dióxido de carbono genera burbujas de gas que quedan atrapadas dentro de dicho entramado. Esas burbujas son la razón por la que la masa se leva y madura.

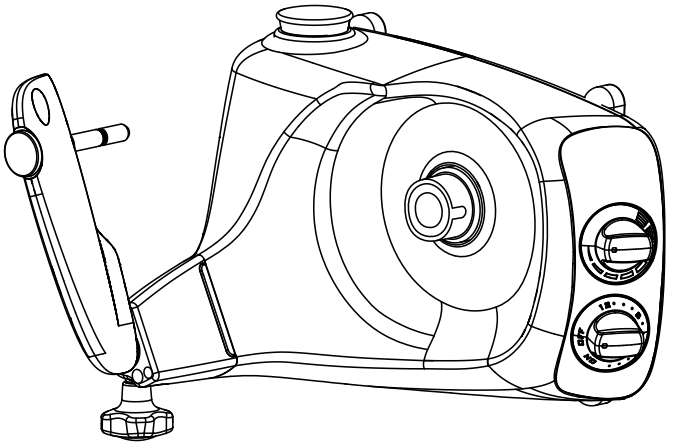
» Existen varios factores que afectan a la fermentación, como la temperatura ambiente, la de la masa, la humedad, los ingredientes y el tiempo.

2

# POSICIONES



AMASADORA COLOCADA DE PIE



AMASADORA TUMBADA DE LADO

*¡Consejos!*

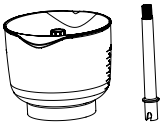
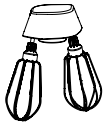
**Si quieres saber más,** echa un vistazo al siguiente enlace:
www.ankarsrum.com/knowledge-bank

18

# ACCESORIOS

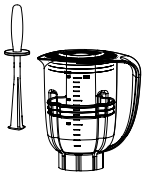
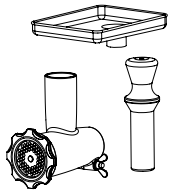
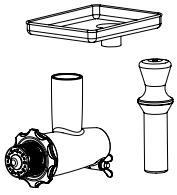
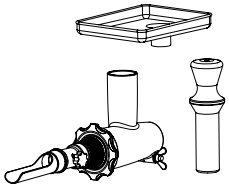
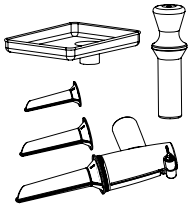
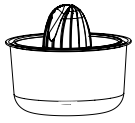




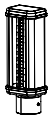
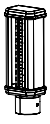
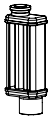
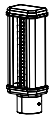
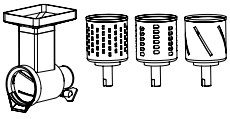
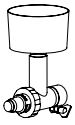

Básicos
Incluidos con la amasadora

BOL DE ACERO | RASQUETA SEPARADORA | RODILLO | GANCHO | BOL DE PLÁSTICO | VARILLAS PARA MONTAR | VARILLAS PARA MEZCLAR

EXTRA

BATIDORA | PICADORA | RALLADOR | TRITURADORA | EMBUDOS PARA EMBUTIDO | EXPRIMIDOR



EXTRA

CORTADOR DE PASTA PARA TAGLIATELLE | CORTADOR DE PASTA PARA ESPAGUETIS | RODILLO PARA LASANA | CORTADOR DE PASTA PARA PAPARDELLE | CORTADOR DE VERDURAS | MOLINILLO | HELADERA


Ahora, hechos en casa
PANES




MARELD

*Desde Japón*

# PAN DE LECHE

Este pan, mantecoso, esponjoso y ligero, es perfecto para comerlo solo, tostado, en forma de bocadillo y mil maneras más.

>>  AMASADORA COLOCADA DE PIE  BOL DE ACERO  RASQUETA SEPARADORA  RODILLO

**INGREDIENTES, 1 HOGAZA**

250 ml de leche templada, 37°C
2 cdtas. de azúcar
2 cdtas. (7 g) de levadura seca
390 g de harina panadera
45 g de azúcar
1 cdta. de sal
1 huevo + 1 yema de huevo
75 g de mantequilla, atemperada

**PARA PINTAR**

1 huevo
1 cda. de leche
1 pizca de sal

Aceite de sabor neutro para cocer el pan

Mantequilla atemperada para engrasar el molde

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. En un cuenco pequeño, mezcla la leche templada con 1 cucharadita de azúcar y la levadura seca. Deja que repose 10 minutos para que la levadura se active.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
3. Echa la levadura ya activa en el bol y agrega el resto de los ingredientes para hacer la masa. Mézclalos a velocidad baja durante unos 5 minutos. Sube la intensidad a media y amasa durante 5 minutos más hasta que la masa se cohesione en una bola brillante y lisa.
4. Echa unas 3 cucharadas de aceite en el fondo de un cuenco y vuelca la masa dentro. Cúbrela con film transparente y deja que leve durante 60 minutos.
5. Aplasta la masa para degasificarla y luego vuélcala sobre una superficie espolvoreada con un poco de harina. Divídela en tres porciones iguales.
6. Engrasa un molde de pan con una cantidad generosa de mantequilla.
7. Estira cada una de las porciones de masa en rectángulos de 15 × 30 centímetros. Pliega hacia el centro uno de los extremos y haz lo mismo con el otro, de manera que le hayas dado a la masa una vuelta sencilla. Enróllala sobre sí misma desde uno de los extremos cortos y sella el pliegue. Coloca la primera porción de masa en el centro del molde con el pliegue hacia abajo. Repite la operación con las otras dos porciones y coloca cada una a un lado de la masa que ya tienes en el molde. Debes dejar un poco de espacio entre cada una para que puedan levar.
8. Cubre el molde con un trapo y deja que reposen hasta casi duplicar el volumen, entre 45 y 60 minutos.
9. Pon el horno a calentar a 180 °C si vas a usar convección o a 200 °C si vas a usar el modo normal.
10. Bate el huevo con la leche y la sal. Con delicadeza, pinta minuciosamente el pan.
11. Cuece el pan de 18 a 20 minutos.

*¡Consejos!*

Además de pan de leche japonés, con esta masa puedes hacer pan de molde para tostadas, molletes para hamburguesa y también panecillos para perritos calientes.

*Dignos de Nueva York*

# BAGELS

El bagel está delicioso con tan solo un poco de jamón cocido
o con queso cremoso, salmón y espinacas. Si te sobra alguno, siempre puedes tostarlo.

>>  AMASADORA COLOCADA DE PIE  BOL DE ACERO  RASQUETA SEPARADORA  RODILLO

**INGREDIENTES,**
**12 BAGELS GRANDES**

25 g levadura fresca
500 ml de agua, 37 °C
135 g de azúcar
750 g de harina panadera
2 cdtas. de sal

45 g de aceite de sabor neutro para hornear los bagels

**COBERTURA**

1 clara de huevo, batida
200 g de pipas y semillas (opcional)

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. Calienta el agua a 37 °C.
3. Desmenuza la levadura dentro del bol, agrega el agua y empieza a mezclar a velocidad baja hasta que no queden grumos. Para que la levadura se disuelva mejor, puedes mover el brazo hacia adelante y hacia atrás varias veces.
4. Agrega el azúcar y casi toda la harina. Deja que la Ankarsrum siga trabajando a velocidad baja durante 5 minutos, añade el resto de la harina y la sal, sube la velocidad a media y continúa amasando otros 5 minutos hasta que tengas una masa lisa.
5. Cubre el cuenco con la tapa y deja que la masa fermente durante 30 minutos. Vuélcala sobre una superficie enharinada y divídela en 12 porciones. Dales forma de bola y, con el pulgar, aplasta el centro con delicadeza y estira la masa para formar un agujero en medio. Echa un chorrito de aceite sobre una fuente y coloca encima los bagels para que fermenten cubiertos con un trapo entre 30 y 45 minutos más.
6. En una cazuela grande, pon agua a calentar y cuando rompa a hervir baja el fuego para mantener un hervor suave. Con cuidado, sumerge los bagels de uno en uno y cuécelos entre 1 y 2 minutos por lado. Luego pásalos a un trapo.
7. Pon el horno a calentar a 200 °C si vas a usar convección o a 225 °C si vas a usar el modo normal.
8. Cubre una bandeja con papel de horno, coloca los bagels encima, píntalos con la clara de huevo y espolvoréalos con las semillas o pipas.
9. Hornéalos durante unos 20 minutos.

*¡Consejos!*

Si, al levar la masa, el agujero vuelve a cerrarse, estíralo de nuevo después de haberlo sumergido en el agua. ¿Quieres que tus bagels estén bien cubiertos de pipas y semillas? Espárcelas en un plato y rebózalos en ellas.





*Desde París con amor*

# BAGUETTES

Sirve tu baguette recién hecha para acompañar una deliciosa sopa.
O ábrela, rellénala al gusto y disfruta de una comida rápida en casa o en una excursión.

>>  AMASADORA COLOCADA DE PIE  BOL DE ACERO  RASQUETA SEPARADORA  GANCHO

**INGREDIENTES, 4 BAGUETTES**

500 ml de agua
25 g de levadura fresca
o 2 1/4 cdta. levadura activa seca
2 cdas. de aceite de oliva
1 cdta. de sal
600 a 720 g de harina panadera

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el gancho.
2. En un cazo pequeño, calienta el agua a 37 °C si vas a usar levadura fresca y a 41 °C para la seca activa. LEVADURA SECA: Vierte el agua en el bol de la Ankarsrum y añade la levadura. Remueve a velocidad baja hasta que empiecen a integrarse. Para la amasadora y deja que repose la mezcla hasta que se forme una espuma, unos 10 minutos. LEVADURA FRESCA: Desmenuza la levadura dentro del bol, agrega el agua y mezcla a velocidad baja hasta que no queden grumos.
3. Añade el aceite, la sal y la mitad de la harina. Mezcla a velocidad baja hasta que la masa empiece a cohesionarse. Puedes ayudar a la Ankarsrum tirando un poco del brazo unas cuantas veces. Poco a poco, incorpora el resto de la harina hasta que solo te quede alrededor de 1 taza (unos 140 gramos). Si la masa está demasiado pegajosa, añade un poco más hasta que deje de pegarse y la superficie se haya alisado.
4. Aumenta la velocidad a media. Programa 5 minutos en el temporizador y deja que amase.
5. Cubre el bol con la tapa y deja que leve la masa hasta que duplique el volumen, entre 1 y 2 horas.
6. Vuelca la masa sobre una superficie enharinada. No la amases.
7. Divide la masa en cuatro porciones y dales forma de baguette rodándolas sobre sí mismas y estirando los extremos. Pásalas a una bandeja cubierta con papel de horno.
8. Cubre las baguettes con un trapo y deja que leven durante 30 minutos.
9. Precalienta el horno a 275 °C.
10. Coloca las baguettes a media altura y cuécelas durante 15 minutos más o menos.
11. Pasa las baguettes a una rejilla para que se enfríen.

*¡Consejos!*

Si quieres una corteza muy crujiente, pulveriza un poco de agua dentro del horno al introducir las baguettes. Pasados 5 minutos, abre la puerta para que salga el vapor.



*A la italiana*

# FOCACCIA

Un poco de embutido, algo de queso, aceitunas y una focaccia recién salida del horno. *Voilà!* La cena está lista.

>>  AMASADORA COLOCADA DE PIE  BOL DE ACERO  RASQUETA SEPARADORA  RODILLO

**INGREDIENTES, 1 FOCACCIA**

25 g de levadura fresca
o 2 1/4 cdta. levadura activa seca
400 ml de agua
50 ml de aceite de oliva
540 g de harina panadera
2 cdtas. de sal

**PARA LA BANDEJA Y LA COBERTURA**

3 cdas. + 3 cdas. de aceite de oliva
5 cebollas moradas pequeñas
60 g de aceitunas negras sin hueso
Romero fresco
Sal en escamas

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. En un cazo pequeño, calienta el agua a 37 °C si vas a usar levadura fresca y a 41 °C para la seca activa. LEVADURA SECA: Vierte el agua en el bol de la Ankarsrum y añade la levadura. Remueve a velocidad baja hasta que empiecen a integrarse. Para la amasadora y deja que repose la mezcla hasta que se forme una espuma, unos 10 minutos. LEVADURA FRESCA: Desmenuza la levadura dentro del bol, agrega el agua y mezcla a velocidad baja con el rodillo justo en el borde hasta que se disuelva.
3. Añade el aceite, la harina y la sal. Mezcla a velocidad baja y tira del brazo para llevarlo al medio cuando sea necesario para integrar todos los ingredientes.
4. Aumenta la velocidad a media y fija el brazo a una distancia de 2 a 4 centímetros de las paredes del bol. Programa 5 minutos en el temporizador y deja amasando.
5. Cubre el cuenco con la tapa y deja que la masa leve durante 40 minutos.
6. Pinta una bandeja plana pequeña con 1 cucharada de aceite de oliva.
7. Vuelca la masa levada directamente sobre la bandeja y, con las manos enharinadas, aplánala.
8. Deja que leve hasta duplicar el volumen, unos 30 minutos.
9. Precalienta el horno a 225 °C.
10. Con los dedos, haz huecos en la masa y rellénalos con tomate, cebolla y romero haciendo un poco de presión para que no se caigan. Riega la focaccia con las 2 cucharadas de aceite restantes y espolvoréala por encima con la sal en escamas. Cuécela a media altura durante 25 minutos más o menos.
11. Pela y corta por la mitad la cebolla morada. Con los dedos, haz huecos en la masa y rellénalos con la cebolla y las aceitunas haciendo un poco de presión para que no se caigan. Riega la focaccia con el aceite de oliva y espolvoréala con sal en escamas. Cuécela a media altura durante 25 minutos más o menos.

*¡Consejos!*

La focaccia es un lienzo en blanco muy versátil. Pruébala con todo tipo de coberturas: aceitunas, queso feta, tomillo, tomate seco, romero, uvas.

*Sin gluten*

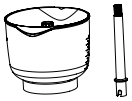
# PAN DE PLÁTANO

El pan de plátano gusta a todo el mundo y puede disfrutarse en el desayuno acompañado de una taza de café o té, o como tentempié a cualquier hora del día. Además, no contiene ni gluten ni huevo.

>>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE PLÁSTICO



VARILLAS PARA MEZCLAR



AMASADORA TUMBADA DE LADO



BATIDORA

**INGREDIENTES, 1 HOGAZA**

125 g de mezcla de harinas sin gluten (o 150 g de harina de repostería)
45 g de harina de almendras
35 g de harina de avena sin gluten
1 cdta. de canela
1 cdta. de jengibre en polvo
1/2 cdta. de cúrcuma
1 cdta. de sal
2 cdtas. de bicarbonato
60 g de frutos secos variados o de un solo tipo como almendras
4 plátanos grandes maduros, uno de los cuales será para decorar
250 g de yogur natural
2 a 3 cdas. de sirope de arce
3 cdas. de frutos secos variados picados, para decorar

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Pon el horno a calentar a 200 °C si vas a usar convección o a 220 °C si vas a usar el modo normal. Cubre con papel de horno un molde de pan (de unos 15 × 35 centímetros / 1,8 litros).
2. Coloca la batidora en la amasadora Ankarsrum. Pica finos los frutos secos a velocidad media. Reserva unas 3 cucharadas para decorar.
3. Coloca el bol de plástico y las varillas para mezclar en la Ankarsrum.
4. Mezcla todos los ingredientes secos en el bol, incluyendo los frutos secos picados.
5. Machaca 3 plátanos y agrégalos a la mezcla, añade el yogur y bate todo a velocidad baja para formar una masa líquida lisa.
6. Vierte la masa en el molde. Corta en 3 láminas el plátano que has reservado y decora el pan con ellas, aplastándolas un poco contra la masa; a continuación, riégalo con un chorrito de sirope de arce.
7. Deja caer por encima los frutos secos y cuece el pan durante unos 45 minutos.
8. Espera a que se enfríe antes de cortarlo.

*¡Consejos!*

Si arrugas el papel de horno, te resultará más fácil cubrir el molde. Puedes alisarlo de nuevo una vez lo hayas colocado.

Si quieres hacer el pan sin frutos secos, sustitúyelos por pipas de calabaza y girasol.





*Pan chino*

# MANTOU

El mantou es un pan tierno que se cuece al vapor y al que se le pueden dar múltiples sabores.
En esta receta lo rellenamos con ajo y cebollino, lo que lo hace el acompañante ideal de tus comidas.

>>  AMASADORA COLOCADA DE PIE  BOL DE ACERO  RASQUETA SEPARADORA  RODILLO

**INGREDIENTES,**
**UNOS 10 PANES MANTOU**

480 g de harina panadera
2 cdtas. (4 g) de levadura seca
300 g de agua templada
1/2 cdta. de sal

1 cdas. de aceite de oliva

**RELLENO**

1 manojo de cebolleta
1 manojo de cebollino
2 cdas. de aceite de oliva
1/2 cdta. de sal en escamas

**DECORACIÓN**

Sésamo negro
Cebollino picado

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo. Echa dentro la harina y la levadura seca. Empieza a mezclar a velocidad baja y añade el agua en dos tandas. Agrega la sal y mezcla durante 10 minutos hasta que la masa esté bien desarrollada y brillante. Pon la tapa de plástico y deja que leve durante 90 minutos, hasta que haya duplicado el volumen.
2. Lava y pica finos la cebolleta y el cebollino. En una sartén, calienta el aceite y rehoga las verduras hasta que la cebolleta esté translúcida. Sala. Reserva para que se enfríen.
3. Con el puño, degasifica la masa y vuélcala sobre la encimera. Riégala con 1 cucharada de aceite y amásala a mano durante 2 minutos como mínimo. Estírala en un rectángulo de 30 × 40 centímetros más o menos y reparte encima unos 2/3 del aceite aromatizado con la cebolleta y el cebollino. Pliega los extremos, uno encima de otro en una vuelta sencilla, y estira la masa un poco.
4. Corta tiras de 1 centímetro de ancho. Toma dos y entrelázalas para formar un cordón retorcido. Coloca uno de los extremos sobre la encimera, dale forma de caracola y entremete el otro extremo por debajo de la masa.
5. Cubre una vaporera doble de bambú con papel apto para cocer al vapor, reparte dentro los mantou dejando espacio entre ellos, tapa y deja que leven durante 30 minutos.
6. Coloca la vaporera sobre un cazo lleno de agua fría y llévala a ebullición. Cuece los mantou al vapor, sin destapar, entre 12 y 15 minutos o hasta que estén firmes. Decóralos con el cebollino picado y el sésamo, y ¡sírvelos calientes!



*Para tus hamburguesas*

# MOLLETES

Estos molletes supertiernos son muy fáciles de preparar y perfectos para nuestras Hamburguesas supersabrosas (página 37) y nuestros pepinillos caseros (página 63).

>>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE ACERO



RASQUETA SEPARADORA



RODILLO

**INGREDIENTES, 9 MOLLETES**

25 g levadura fresca
250 g de leche fría
2 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de azúcar
400 g de harina panadera
1 yema de huevo
1 cdta. de sal

**COBERTURA**

1 huevo
1 cda. de agua
1 pizca de sal

**PARA DECORAR**

Sésamo negro

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. Desmenuza dentro la levadura, agrega la leche y mezcla a velocidad baja hasta que no queden grumos.
3. Añade el aceite de oliva, el azúcar, la yema y un poco más de la mitad de la harina. Mezcla a velocidad media durante unos 5 minutos.
4. Incorpora el resto de la harina y la sal. Sigue mezclando durante 10 minutos, hasta obtener una masa brillante y con aspecto muy apetecible.
5. Vuelca la masa sobre una superficie enharinada y divídela en 9 porciones (de unos 60 gramos cada una). Ahuecando la mano, boléalas sobre la superficie de trabajo procurando que todas queden más o menos iguales. Disponlas sobre una bandeja cubierta con papel de horno y deja que leven durante 90 minutos tapadas con un trapo. Deben duplicar el volumen.
6. Pon el horno a calentar a 210 °C si vas a usar convección o a 225 °C si vas a usar el modo normal. Bate el huevo con la leche y la sal. Con delicadeza, pinta los molletes y decóralos con el sésamo. Hornéalos de 7 a 9 minutos, hasta que se hayan dorado un poco. Deja que se enfríen sobre una rejilla.

*¡Consejos!*

Si quieres, puedes tostar un poco los molletes en la parrilla antes de servir.



*El primero, pero no el último*

# PAN DE MASA MADRE

El pan de masa madre requiere tiempo, planificación y paciencia,
pero merece la pena. Por fuera es crujiente y por dentro esponjoso, una maravilla.
Sirve este fantástico pan para acompañar tus comidas.

1 >>

**MASA MADRE**

100 ml de agua (40 °C), (x2)
30 g de harina panadera, (x2)

**SIGUE ESTOS PASOS**

**DÍA 1**

En un frasco de vidrio limpio con cierre hermético, mezcla 100 mililitros de agua con 30 gramos de harina y ciérralo. Pon la masa madre en un rincón de tu cocina donde no haga demasiado frío (por ejemplo, encima del frigorífico).

**DÍA 2 Y 3**

Destapa el frasco y remueve el contenido una vez por la mañana y otra por la noche. No cierres la tapa del todo.

**DÍA 4**

Destapa el frasco y remueve. Desecha casi toda la masa madre, pero conserva la que se acumule al fondo y en las paredes. Refréscala con 30 gramos de harina y 100 mililitros de agua (40 °C), y remueve. Tapa el frasco, pero deja la tapa suelta.

**DÍA 5**

La masa madre debería estar llena de burbujas y haber subido hasta duplicar el volumen; esto significa que está lista para usar. De no ser así, espera un día más o colócala en algún sitio donde haga más calor.

*¡Consejos!*

Para saber si tu masa madre sigue «viva», echa una cucharada en un cuenco con agua templada. Si flota significa que está activa, pero si se hunde tendrás que esperar un día más o seguir refrescándola. Recuerda que la masa madre no debe estar demasiado fría al momento de empezar a trabajar y que debería estar atemperada cuando vayas a mezclar la masa.

2 →

2 >>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE ACERO



RASQUETA SEPARADORA



GANCHO

**PAN DE MASA MADRE DE CENTENO, 1 PAN GRANDE O 2 PEQUEÑOS**

280 g de harina panadera
120 g de harina de centeno
300 ml de agua
80 g de masa madre atemperada (receta arriba)
2 cdas. de miel
2/3 de cdta. de sal marina

50 g de aceite de oliva para el recipiente donde amasarás la masa y la dejarás fermentando
También puedes usar una fuente de horno y film transparente.

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el gancho. Echa el agua dentro del bol, añade la masa madre y mezcla a velocidad baja. Incorpora las harinas, la sal y la miel. Sigue mezclando a velocidad baja hasta que se forme la masa. Coloca la tapa y deja que leve durante unos 60 minutos.
2. Engrasa con aceite de oliva el fondo de un recipiente de plástico y vuelca dentro la masa. Amásala con pliegues estirando los extremos y llevándolos hacia el centro. Aplica tres tandas más de amasado con pliegues en intervalos de 30 minutos. Después de cada uno cubre el bol con la tapa. Luego, deja que fermente otras 4 horas con la tapa puesta, hasta que haya duplicado el volumen. El tiempo total de fermentación será de 4 a 6 horas.
3. Vuelca la masa sobre una bandeja un poco enharinada; ayúdate de una rasqueta para no rasgarla. Espolvoréala con un poco de harina. Estira uno de los extremos y llévalo hacia al centro, aplástalo un poco y luego rota la masa 45 grados. Repite la operación hasta que percibas tensión. Dale la vuelta para que los pliegues queden abajo, enharínala y deja que repose cubierta con un trapo durante 30 minutos.
4. Ahora debes formar la hogaza: con las manos enharinadas, aplánala un poquito. Pliega las cuatro esquinas hacia el centro y presiona, luego pliega un lateral hacia el otro. Pasa la masa a un cesto de fermentación enharinado. Recuerda poner la parte con el pliegue mirando hacia arriba, pellízcalo con los dedos. Cubre el cesto con un trapo y deja que leve en el frigorífico durante toda la noche.
5. Pon el horno a calentar a 270 °C y coloca a media altura la bandeja para pizzas. Enharina la pala y coloca el pan encima, con un pincel retira el exceso de harina y luego haz un corte en un lateral. Desliza el pan sobre la bandeja y cuécelo a 270 °C durante 15 minutos, luego baja la temperatura a 225 °C. Cuécelo hasta que alcance una temperatura interna entre 96 y 98 °C, unos 30 minutos más. Saca el pan del horno y deja que se enfríe sobre una rejilla. Antes de cortarlo debe reposar unos 60 minutos.





*¡Viva México!*

# TORTILLAS CASERAS

Las tortillas mexicanas son fáciles y rápidas de preparar desde cero. Tu taco preferido quedará perfecto con esta receta, aunque también puedes disfrutarlas sin nada más, recién salidas de la sartén, o para acompañar nuestro hummus (página 55).

>>  AMASADORA COLOCADA DE PIE  BOL DE ACERO  RASQUETA SEPARADORA  RODILLO

**INGREDIENTES,**
**12 TORTILLAS**

25 g de levadura fresca
(o 12 g de la activa seca)
500 g de agua fría
50 g de aceite de oliva
600 g de harina panadera
30 g de harina de maíz
1 1/2 cdta. de sal
1 cda. de miel

**COBERTURA**

90 g de aceite de oliva
40 g de cebollino picado

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. Desmenuza dentro la levadura y añade el agua. Mezcla a velocidad baja hasta que no queden grumos.
3. Agrega el resto de los ingredientes. Mezcla a velocidad media durante unos 5 minutos.
4. Coloca la tapa de plástico. Deja que la masa leve durante 90 minutos.
5. Vuelca la masa sobre la encimera. Divídela en 12 porciones, boléalas y deja que reposen cubiertas con un trapo durante 10 minutos.
6. Estíralas sobre la superficie enharinada y dales forma de pan plano. Con un pincel, retírales el exceso de harina.
7. De una en una, cocina las tortillas en una sartén o plancha seca y caliente entre 1 y 2 minutos por lado. Conserva las tortillas apiladas dentro de un trapo de cocina hasta el momento de servir.
8. Píntalas con un poco de aceite de oliva y deja caer por encima el cebollino picado.




*Para chuparse los dedos*

# PRINCIPALES





*Como en Estados Unidos*

# HAMBURGUESAS

La hamburguesa clásica siempre triunfa. Sírvela dentro de unos molletes caseros acompañada de pepinillos y una ensalada de col bien colorida de guarnición. Se te hará la boca agua.

1 >>



AMASADORA TUMBADA DE LADO



CORTADORA DE VERDURAS



CONO PARA RALLAR GRUESO Y CONO PARA LAMINAR

**INGREDIENTES**

**ENSALADA DE COL**

150 g de col
100 g de zanahoria
100 g de vinagre de vino blanco
1/2 cdta. de sal
95 g de mayonesa
100 g de nata ácida
1 cdta. de mostaza de Dijon
Sal y pimienta

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Coloca la amasadora Ankarsrum tumbada de lado y acopla el cortador de verduras con el cono para laminar.
2. Ralla la col a velocidad media.
3. Cambia el cono por otro para rallar grueso y ralla la zanahoria a velocidad media.
4. Macera ambas verduras con el vinagre y la sal durante 2 horas. Escúrrelas en un colador.
5. En un cuenco, mezcla la mayonesa, la nata ácida y la mostaza. Añade la col y la zanahoria.
6. Salpimienta al gusto. Conserva la ensalada en el frigorífico hasta el momento de servir.

*¡Consejos!*

Si preparas la ensalada de col un día antes, estará más sabrosa.

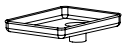
2 >>



AMASADORA TUMBADA DE LADO



PICADORA



BANDEJA DE ALIMENTACIÓN



MAZO

**INGREDIENTES, 4 HAMBURGUESAS**

600 g de aguja
Sal
Pimienta
1 patata o cebolla pequeñas

**ACOMPAÑAMIENTOS**

Molletes, página 27
Pepinillos encurtidos, página 63

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla la picadora en la Ankarsrum y usa un disco de 6 milímetros. Fija la bandeja de alimentación en la picadora.
2. Corta la carne en tiras gruesas y pícala a velocidad media. Usa el mazo para empujarla por el embudo. Acaba con media cebolla, media patata o un trozo de zanahoria crudas para extraer toda la carne de la picadora (e incorpora la verdura a la picada).
3. Forma 4 hamburguesas con las manos. Salpimiéntalas.
4. Dóralas en la sartén o a la plancha, y déjalas en el punto que más te guste.
5. Sirve las hamburguesas dentro de los molletes caseros y cúbrelas con pepinillos y otros acompañamientos. Pon encima la ensalada de col o sírvela como guarnición.

*¡Consejos!*

Si quieres una picada más fina, usa los discos de 4,5 milímetros. También puedes añadir un poco de beicon. Eso sí, nada de pan rallado o huevo, ¡solo carne!


ANKARSRUM

*La clásica*

# PIZZA MARGARITA

Elaborar tu propia pizza con los ingredientes que más te gustan la hace más especial.
Aquí tienes una receta clásica a base de tomate y mozzarella, pero puedes personalizarla como quieras.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **BOL DE ACERO**

 **RASQUETA SEPARADORA**

 **RODILLO**

**INGREDIENTES,**
**6 PIZZAS PEQUEÑAS**
**O 4 GRANDES**

**MASA PARA LA PIZZA**

7 g de levadura fresca
(o 3,5 g / 1 cdta. de levadura seca)
500 g de agua fría
800 g de harina
25 g de sal en escamas panadera

**COBERTURA**

400 g de tomate triturado fino
250 g de mozzarella
Rúcula

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. Desmenuza dentro la levadura, agrega el agua y mezcla a velocidad baja hasta que no queden grumos.
3. Añade la harina y sigue mezclando a velocidad baja durante 5 minutos.
4. Agrega la sal y trabaja la masa otros 5 minutos hasta que cohesione en una bola lisa y brillante.
5. Vuelca la masa sobre la encimera y divídela en 4 porciones, boléalas y embadúrnalas con aceite de oliva. Coloca las bolas sobre una fuente grande y cúbrelas con film transparente. Pásalas al frigorífico para que leven en frío de 1 a 3 días.
6. Introduce la bandeja para pizzas de Ankarsrum en la rejilla superior del horno y ponla a precalentar a la temperatura más elevada de tu horno. Debes calentarla durante 1 hora más o menos, los últimos 10 minutos antes de meter la pizza con el grill activado.
7. Saca la masa del frigorífico y, sobre la encimera previamente enharinada, estírala en un círculo (tienes suficiente para 6 pizzas pequeñas o 4 grandes).
8. Esparce sobre la masa el tomate triturado y reparte el queso mozzarella por encima.
9. Pasa la pizza a la pala y deslízala sobre la bandeja. Cuécela de 5 a 6 minutos, hasta que la masa esté hecha.
10. Sírvela con rúcula por encima.


ANKARSRUM

*Casera sabe mejor*

# PASTA FRESCA

Hacer pasta fresca casera es un acto de amor
que tus seres queridos sabrán apreciar.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **BOL DE ACERO**

 **RASQUETA SEPARADORA**

 **RODILLO**

**INGREDIENTES,**
**4 A 6 PERSONAS**

500 g de harina panadera recia
7 huevos
3 1/2 cdas. de aceite de sabor neutro

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. Echa la harina en el bol y pon a trabajar la amasadora a velocidad baja.
3. Añade los huevos de uno en uno.
4. Incorpora el aceite y tira del brazo hacia el centro del bol las veces que sean necesarias para mezclarlo todo. Cuando la masa se haya cohesionado, bloquéalo a 2,5 centímetros de las paredes. Programa 8 minutos en el temporizador y deja que amase.
5. Vuelca la masa sobre una superficie enharinada y amásala un poco.
6. Cúbrela y deja que repose en el frigorífico durante 30 minutos como mínimo.

*¡Consejos!*

Antes de estirarla, es importante que la masa repose.

Para la lasaña vegetariana (página 43) o la pasta con pesto de pistachos (página 47).



*Exquisita*

# LASAÑA VEGETARIANA

Esta deliciosa lasaña está rellena de queso ricotta y espinacas. Las placas se hacen con masa para pasta fresca – en la página 41 tienes la receta – y se rematan con una salsa de tomate casera.

1

**CANTIDAD**
**6 PERSONAS**
Masa para pasta fresca, página 41

**SALSA DE TOMATE**
2 cdas. de aceite de oliva
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 cdta. de tomillo seco
1 cdta. de albahaca seca
1/2 cdta. de cayena
3 cdas. de tomate concentrado
1 cda. de vinagre de vino blanco
400 g de tomate en conserva, escurrido
100 g de agua
1 cda. de miel o 1 cdta. de azúcar
Sal y pimienta negra
20 g de albahaca fresca

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Empieza con la salsa de tomate. Pica el ajo y la cebolla, y cocínalos en una sartén con aceite de oliva hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Añade el tomate concentrado, las especias y el vinagre, y cocina durante un minuto.
3. Incorpora el tomate en conserva, el agua y la miel.
4. Remueve y deja que reduzca a fuego medio durante unos 30 minutos.
5. Salpimienta. Añade la albahaca y remueve.

*¡Consejos!*

Recuerda ir probando la comida conforme vas avanzando, así la lasaña tendrá el punto de sazón adecuado.

2 →

2

**BECHAMEL**

3 cdas. de mantequilla
3 cdas. de mantequilla
500 g de leche
100 g de nata
1/2 cdta. de sal
1/4 de cdta. de pimienta blanca
1/2 cdta. de pimentón

**RELLENO DE QUESO RICOTTA Y ESPINACAS**

200 g de queso ricotta
200 g de espinacas frescas
1/2 cdta. de sal
Pimienta negra
120 g de queso rallado

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Prepara la bechamel. Derrite la mantequilla en un cazo.
2. Añade la harina y remueve sin parar durante 30 segundos.
3. Vierte la mitad de la leche y bate la mezcla hasta que tenga una consistencia lisa.
4. Baja el fuego y añade el resto de la leche, la nata, la sal, la pimienta negra y el pimentón. No dejes de remover hasta que tengas una bechamel cremosa. Procura que no se queme.
5. Mezcla todos los ingredientes del relleno de ricotta.

3 >>



**AMASADORA TUMBADA DE LADO**



**RODILLO PARA LASANA**

**PLACAS DE LASANA**

1 remesa de masa para pasta fresca
(página 41)

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Tumba la amasadora Ankarsrum de lado y acopla el rodillo para lasaña.
2. Divide la masa en trozos más pequeños y estíralos en láminas de unos 2 milímetros de grosor y de 8 a 10 centímetros de ancho como máximo.
3. Con la amasadora trabajando a velocidad baja, ve pasando las láminas por el rodillo. Empieza con el grosor máximo y ve reduciéndolo para que cada vez salgan más finas.
4. Deja que reposen sobre un trapo húmedo para que no se sequen. Con unas tijeras, córtalas en placas del tamaño apropiado para tu fuente.
5. Precalienta el horno a 180 °C.
6. En la fuente, sirve primero una capa de salsa de tomate, luego bechamel y a continuación cubre con las placas de lasaña. Sirve encima una capa de relleno de queso ricotta y tápalo con la pasta. Repite y acaba con un poco de salsa de tomate, bechamel y queso rallado.
7. Cocina la lasaña en el horno de 20 a 25 minutos (sin taparla).

*¡Consejos!*

Antes de volver a pasar las láminas por el rodillo, en cada nivel de grosor, dóblala por la mitad para que no se rasgue ni aparezcan trozos desiguales.





*Pasta*

# PAPPARDELLE CON PESTO DE PISTACHOS

La pasta casera siempre es una delicia,
sobre todo si la combinas con un pesto de pistachos y limón.

1 >>



**AMASADORA TUMBADA DE LADO**



**RODILLO PARA LASANA**



**CORTADOR DE PASTA PARA PAPPARDELLE**

**CANTIDAD**

**4 PERSONAS**

Masa para pasta fresca (página 41)
Pesto de pistachos (página 58)

**PARA DECORAR**

Albahaca fresca
Parmesano rallado

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Tumba la amasadora Ankarsrum de lado y acopla el rodillo para lasaña.
2. Divide la masa en trozos más pequeños y estíralos. A continuación, pasa cada uno por el rodillo hasta dejarlos con un grosor de 2 milímetros y unos 10 centímetros de ancho.
3. Cambia el rodillo por el cortapasta para pappardelle.
4. Con la Ankarsrum trabajando a velocidad media, pasa las láminas de masa por el cortapasta. Deja caer los pappardelle sobre una superficie espolvoreada con una cantidad generosa de harina.
5. Hiérvelos directamente en agua bien salada o cuélgalos para secarlos. El tiempo de cocción es de 2 a 3 minutos.
6. Escurre los pappardelle y devuélvelos a la cazuela. Agrega el pesto y remueve para cubrirlos bien de salsa.
7. Sirve los pappardelle con parmesano rallado por encima y albahaca fresca.

*¡Consejos!*

Usa siempre mucha harina panadera recia cuando estires la masa.



*Sabores asiáticos*

# PAN BAO CON FALAFEL Y ENSALADA

Tierno, mullido y algo dulce, así es este pan bao tan fácil de preparar y que se puede rellenar con los ingredientes que más te gusten. A nosotros nos gusta servirlo con falafel y ensalada asiática.

>>



**AMASADORA COLOCADA DE PIE**



**BOL DE ACERO**



**RASQUETA SEPARADORA**



**RODILLO**

**CANTIDAD 6 PERSONAS**

Falafel, página 51

Ensalada, página 57

**PAN BAO,**
**UNOS 24 PANECILLOS**

100 g de agua, templada
100 g de leche, templada
3 cdtas. (10,5 g) de levadura seca
3 cdas. de azúcar
300 g de harina panadera
1/2 cdta. levadura de repostería
1/2 cdta. de sal
3 cdas. de aceite de oliva (+ el necesario para pintar)

**ACOMPAÑAMIENTOS**

Pepino en rodajas
Mayonesa de sriracha
Cilantro
Cacahuete picado

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. Mezcla en el bol el agua, la leche y la levadura seca, y deja que repose durante 5 minutos para que la levadura se active.
3. Añade el resto de los ingredientes y mezcla a velocidad baja durante 10 minutos como mínimo, hasta que tengas una masa lisa y brillante que no se pegue a las paredes.
4. Pon la tapa de plástico y deja que leve durante 60 minutos, hasta que haya duplicado el volumen.
5. Vuelca la masa sobre la encimera y divídela en 24 porciones iguales.
6. Boléalas y deja que leven durante 30 minutos cubiertas con un trapo.
7. Mientras tanto, corta cuadrados de 8 × 8 centímetros de papel de horno.
8. Estira las bolas de masa para darles forma ovalada de unos 12 centímetros de largo. Pinta cada oval con un poco de aceite y luego dobla la masa para juntar los extremos.
9. Coloca cada pan bao sobre uno de los cuadrados de papel de horno y deja que leven durante 30 minutos cubiertos con un trapo.
10. En un cesto de bambú, cuece los panecillos al vapor durante unos 10 minutos.
11. Rellénalos con ensalada asiática, falafel y rodajas de pepino. Sirve un poco de mayonesa de sriracha por encima y decora con cilantro y cacahuete picado.



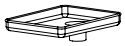
*Supercrujientes*

# FALAFELS

Preparar falafel no es difícil, pero lleva mucho tiempo y requiere un poco de paciencia. Eso sí, el resultado hace que la espera merezca mucho la pena. Sírvelo dentro de un pan bao (página 49) y con ensalada asiática (página 57).

>>  **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **PICADORA**

 **BANDEJA DE ALIMENTACIÓN**

 **MAZO**

**INGREDIENTES, PARA UNAS 6 PERSONAS**

500 g de garbanzos secos
1 cebolla grande o 3 o 4 cebolletas
40 g de perejil picado
4 dientes de ajo
1 1/2 cdtas. de sal
2 cdas. de condimento para falafel
75 g de maicena
1 cda. de bicarbonato
1 cda. de levadura de repostería
Aceite vegetal para freír

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. En un bol grande, sumerge los garbanzos en agua fría. Déjalos a remojo durante 10 horas como mínimo. Los garbanzos se hincharán, así que usa un bol espacioso y mucha agua. Cuélalos y lávalos bien.
2. Pica la cebolla y el perejil.
3. Pon la amasadora de lado y coloca la picadora con el disco de 4,5 milímetros.
4. Pica varias veces los garbanzos junto con la cebolla, el perejil, el ajo y el condimento hasta que tengas una pasta sin tropezones. Si no la dejas bien lisa, el falafel se deshará al freírlo.
5. Refrigera la pasta durante 30 minutos como mínimo.
6. Mezcla la maicena con el bicarbonato y la levadura de repostería. Incorpora los ingredientes secos a la pasta de garbanzos justo antes de freír y mézclalos a conciencia.
7. Con las manos o dos cucharas, forma los falafeles y dales el tamaño que desees.
8. Calienta el aceite a 170 grados y fríelos durante 2 minutos más o menos por lado.

*¡Consejos!*

Para que el falafel te quede bien, tienes que triturar los garbanzos a conciencia. Pásalos por la picadora una vez y otra y otra y otra.


La mejor compañía
GUARNICIONES





*Cremosísimo*

# HUMMUS

Una crema de garbanzos y tahini muy sedosa. Perfecta para untar en sándwiches, mojar, acompañar falafeles y pan de pita, o para las tortillas mexicanas (página 33).

>>  **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **BATIDORA**

**INGREDIENTES**

500 g de garbanzos cocidos
2 cdas. de tahini (pasta de sésamo)
150 ml de aceite de sabor neutro
135 ml de agua
1 diente de ajo
1 cdta. de sal
3 1/3 cdtas. de zumo de limón

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Pon la amasadora Ankarsrum de lado y acopla la batidora.
2. Añade todos los ingredientes y lícualos hasta que no queden grumos.
3. Añade un poquito más de agua si te gusta el hummus más fino.
4. Échale un chorrito de aceite de oliva por encima y decóralo con pimentón.

*¡Consejos!*

El secreto para que el hummus adquiera la textura perfecta es licuar bien los ingredientes. Cuanto más tiempo los licues, más suave y cremoso te quedará.



*La más sabrosa*

# ENSALADA ASIÁTICA

Una ensalada sencilla pero sabrosa, perfecta para acompañar todo tipo de platos. También puedes servirla para una comida saludable y deliciosa, o dentro de nuestro pan bao (página 49) junto a unos cuantos falafeles (página 51).

>>



**AMASADORA TUMBADA DE LADO**



**CORTADORA DE VERDURAS**



**CONO PARA RALLAR GRUESO Y CONO PARA LAMINAR**

**CANTIDAD, 4 PERSONAS**

**ALIÑO**

50 g de aceite de sabor neutro
1 cda. de miel
1 cda. de azúcar
1 cda. de vinagre de vino blanco
1 lima, ralladura y zumo
3 cdas. de salsa de pescado
1 guindilla roja
2 dientes de ajo
1/2 cebolla morada

**ENSALADA**

200 g de col lombarda
100 g de zanahoria
3 cdas. de cilantro fresco, picado
45 g de cacahuetes, picados

**PARA DECORAR**

Cilantro fresco
Cacahuetes, picados

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Empieza por el aliño. En un cuenco, mezcla el aceite con la miel, el azúcar, el vinagre, la ralladura y el zumo de lima.
2. Pica muy finos la cebolla morada, el ajo y la guindilla. Añádelos al aliño y remueve.
3. Tumba la amasadora Ankarsrum de lado y acopla el cortador de verduras con el cono para laminar. Ralla la col lombarda a velocidad media.
4. Cambia el cono por otro para rallar grueso y ralla la zanahoria a velocidad media.
5. Pica en trozos irregulares el cilantro y los cacahuetes.
6. En un cuenco grande, mezcla la col con la zanahoria, los cacahuetes y el cilantro.
7. Añade el aliño y remueve para que cubra toda la ensalada. Decora con el cilantro fresco y más cacahuetes picados.

*Sorprendentemente fresco*

# PESTO DE PISTACHOS Y LIMÓN

El pesto clásico siempre triunfa, pero si encima le añades pistachos el resultado es de otro mundo. El limón aporta frescura y combina de maravilla con la pasta.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**  **EXPRIMIDOR**  **AMASADORA TUMBADA DE LADO**  **BATIDORA**

**CANTIDAD, 4 PERSONAS**

**PESTO**

1 limón, ralladura y zumo
120 g de pistachos
150 g de aceite de oliva
2 dientes de ajo
80 g de albahaca fresca
50 g de parmesano rallado
Sal en escamas y pimienta negra

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla el exprimidor en la amasadora Ankarsrum.
2. Ralla la piel del limón y luego pártelo por la mitad. Exprímelo a velocidad media.
3. Tumba de lado la Ankarsrum y acopla la batidora.
4. Echa en la jarra los pistachos y pícalos en trozos irregulares. Luego añade el limón, el zumo y la ralladura de limón, y el ajo. Tritura todo a velocidad media durante unos 30 segundos.
5. Agrega la albahaca y el queso rallado. Vuelve a triturar hasta tener la consistencia deseada. Para un pesto más fino, añade un poquito de agua.
6. Salpimienta.

*¡Consejos!*

En la página 41 tienes nuestra receta para hacer la masa de pasta fresca.

O mejor aún: úsalo en nuestros pappardelle de la página 47.


44
40
36
32
28
8
4

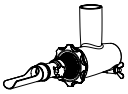


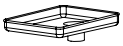
*Como el de la abuela*

# COMPOTA DE MANZANA

Tú decides el punto de dulzor que prefieres.
Esa es la gran ventaja de preparar tu propia compota.

>>  **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **TRITURADORA**

 **BANDEJA DE ALIMENTACIÓN**

 **MAZO**

**INGREDIENTES, 1 LITRO**

2 kilos de manzana
350 g de azúcar

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Lava las manzanas, córtalas en gajos y escálfalos en una olla o en el horno.
   EN LA OLLA: llénala con el agua suficiente para cubrir el fondo. Pon dentro los gajos de manzana y cuécelos a fuego lento hasta ablandarlos.
   EN EL HORNO: pon los gajos en una bandeja para asar, cúbrela con papel de horno y cuece la manzana a 150 °C hasta ablandarla.
2. Pon la amasadora Ankarsrum de lado y acopla la trituradora. Dispón un cuenco grande debajo del colador para recoger la manzana triturada y otro debajo del extremo del accesorio para que caigan dentro los restos.
3. Pon la amasadora a funcionar a velocidad alta e introduce los gajos en la trituradora con la ayuda del mazo. Vuelve a pasar los sólidos 2 o 3 veces para extraer todo el jugo posible a la manzana.
4. En un cazo grande, pon a calentar la manzana triturada junto con el azúcar. Cocina la compota, removiendo de vez en cuando, hasta que tenga la consistencia deseada.
5. Repártela en frascos limpios.

*¡Consejos!*

Congela la compota que no vayas a consumir en un plazo de dos semanas, así no se estropeará. Cuanto más azúcar, más tiempo podrás conservarla en el frigorífico.



*¡Facilísimos!*

# PEPINILLOS ENCURTIDOS

El pepinillo encurtido es el mejor complemento y un ingrediente fundamental para sándwiches, hamburguesas bien jugosas (página 37) y mucho más. Además, es superfácil de preparar.

>>  **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **CORTADOR DE VERDURAS**

 **CONO PARA LAMINAR**

**INGREDIENTES**

300 g de agua
200 g de azúcar
100 g de vinagre de vino blanco
1 pepino grande
1 cda. de semillas de mostaza

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Hierve el agua con el azúcar y el vinagre a fuego moderado hasta que el azúcar se haya disuelto. Deja que se enfríe.
2. Tumba la amasadora Ankarsrum de lado y acopla el cortador de verduras con el cono para laminar.
3. Lava el pepino y, sin pelarlo, lamínalo a velocidad media.
4. Pasa las láminas a un frasco de cristal. Añade las semillas de mostaza y la salmuera, prestando atención para que el pepino quede totalmente sumergido en el líquido.
5. Enrosca la tapa y conserva el pepinillo encurtido en el frigorífico hasta el momento de consumirlo.

*¡Consejos!*

La receta de la salmuera no tiene misterio: una parte de vinagre, dos de azúcar y tres de agua.


Para todos los gustos
DULCES





*Los originales de Suecia*

# BOLLOS DE CANELA

El aroma que desprenden los bollos de canela es especial. Es una fragancia cálida, reconfortante y, sin duda, deliciosa.

1 >>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE ACERO



RASQUETA SEPARADORA



RODILLO

## INGREDIENTES, 40 BOLLOS

500 ml de leche
5 cdtas. de levadura seca activa o 50 g de levadura fresca
150 g de mantequilla, atemperada
100 g de azúcar
1 huevo
1 cdta. de sal
2 cdtas. de cardamomo en polvo (opcional)
840 g de harina de repostería

## BAÑO

1 huevo, poco batido
Azúcar perlado

## SIGUE ESTOS PASOS

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de acero, la rasqueta separadora y el rodillo.
2. En un cazo pequeño, calienta la leche a 37 °C si vas a usar levadura fresca y a 41 °C para la seca activa.
   LEVADURA SECA: Vierte la leche en el bol de la amasadora y añade la levadura. Remueve a velocidad baja hasta que empiecen a integrarse. Para la amasadora y deja que repose la mezcla hasta que se forme una espuma, unos 10 minutos.
   LEVADURA FRESCA: Desmenuza la levadura dentro del bol, agrega la leche y mezcla a velocidad baja con el rodillo justo en el borde hasta que no queden grumos.
3. Añade la mantequilla, el azúcar, el huevo, la sal y el cardamomo (si vas a usarlo). Mezcla para integrarlo todo.
4. Mezclando a velocidad baja, añade poco a poco la harina, por tandas. Lleva el brazo al centro del bol, cuando sea necesario, para que los ingredientes se integren.
5. Aumenta la velocidad a media. Fija el brazo a una distancia de entre 2 y 4 centímetros de las paredes del bol. Programa 5 minutos en el temporizador y deja que amase.
6. Cubre el cuenco con la tapa y deja que la masa leve durante 40 minutos.
7. Mientras tanto, prepara el relleno (ver página siguiente).
8. Vuelca la masa sobre una superficie enharinada y divídela por la mitad. Estira cada una hasta formar dos rectángulos de 45 x 30 centímetros. Esparce sobre cada uno el relleno y dóblalos por la mitad plegándolos sobre sí mismos para que ahora pasen a tener 45 centímetros de largo por 15 de ancho. Córtalos en tiras de 1 centímetro de ancho. Retuércelas y enróllalas para formar un nudo. Pasa los bollos a una bandeja cubierta con papel de horno. Cúbrelos y deja que leven durante 40 minutos.
9. Precalienta el horno a 225 °C.
10. Pinta los bollos con el baño de huevo y espolvoréalos con el azúcar perlado. Cuécelos a media altura de 5 a 10 minutos.
11. Pásalos a una rejilla, cúbrelos con un trapo y deja que se enfríen.

*¡Consejos!*

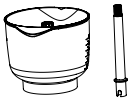
Solo tu imaginación puede poner límites a la forma y el sabor de tus bollos.

2 →

2 >>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE PLÁSTICO



VARILLAS PARA MEZCLAR

**RELLENO**

200 g de mantequilla, en pomada
100 g de azúcar
2 cdas. de canela

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para mezclar.
2. Echa dentro la mantequilla cortada en dados pequeños, el azúcar y la canela.
3. Trabajando a velocidad baja, mezcla todo a conciencia.

**¿GANCHO O RODILLO?** Es cuestión de gustos. Prueba ambos y elige el que más te guste.





*Siempre tan divertidos*

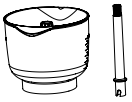
# CUPCAKES

Hazlos pequeños
para que puedas comer más.

1 >>



AMASADORA
COLOCADA DE PIE



BOL DE
PLÁSTICO



VARILLAS
PARA MONTAR

**INGREDIENTES,**
**12 CUPCAKES**

75 g de mantequilla
2 huevos
250 g de azúcar
180 g de harina de repostería
2 cdtas. de bicarbonato
1 cdta. de azúcar avainillado
40 g de cacao en polvo sin azúcar
1 cdta. de sal
250 ml de leche

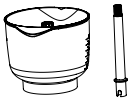
**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Precalienta el horno a 175 °C.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para montar.
3. Derrite la mantequilla en un cazo.
4. Echa los huevos en el bol de plástico y bátelos con el azúcar a alta velocidad hasta estén esponjosos.
5. En otro cuenco, mezcla todos los ingredientes secos y viértelos sobre los huevos batidos junto a la mantequilla derretida y la leche. Trabajando a velocidad baja, mezcla todo hasta que no queden grumos.
6. Engrasa un molde para magdalenas o cupcakes. Rellena las cavidades hasta dos tercios de su capacidad. Cuece los cupcakes a media altura en el horno de 18 a 20 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.
7. Deja que se atemperen en la bandeja durante 5 minutos y luego pásalos a una rejilla para que acaben de enfriarse. Cúbrelos con un trapo y espera a que estén fríos del todo para decorarlos con las coberturas.

2 >>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE PLÁSTICO



VARILLAS PARA MEZCLAR

**COBERTURA DE CHOCOLATE**

60 g de mantequilla, atemperada
300 g de azúcar glas
1 cdta. de azúcar avainillado
20 g de cacao en polvo sin azúcar
100 g de queso cremoso, atemperado
1 cda. de café

**DECORACIÓN**

Fideos y perlas de chocolate o colores, flores de oblea o azúcar

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para mezclar.
2. Echa dentro el azúcar glas y el avainillado, el cacao y el queso cremoso, y mezcla a velocidad baja. Poco a poco, aumenta la velocidad a media y sigue mezclando hasta tener una crema lisa.
3. Añade el café, baja la velocidad un poco y mézclalo bien con la crema.
4. Con la ayuda de una manga pastelera, decora los cupcakes con la cobertura y remata con los fideos, las perlas o las flores.

**ASEGÚRATE** de que las varillas están bien fijadas en el cabezal. Oirás un «clic» cuando se hayan acoplado.

*¡Consejos!*

Si no tienes manga pastelera, corta la puntita de una de las esquinas de una bolsa de plástico y úsala para servir la cobertura.



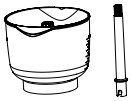


*Deliciosas*

# GALLETAS CON MINI-GOTAS DE CHOCOLATE

Crujientes por fuera y deliciosamente blandas por dentro.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **BOL DE PLÁSTICO**

 **VARILLAS PARA MEZCLAR**

**INGREDIENTES, 40 GALLETAS**

250 g de mantequilla, atemperada
250 g de azúcar blanco
200 g de azúcar moreno
2 huevos
1 cdta. de pasta de vainilla o 1 1/2 cdtas. de esencia de vainilla
450 g de harina de repostería
1 cdta. de levadura de repostería
1 cdta. de bicarbonato
1 cdta. de sal
125 g de coco rallado sin azúcar
200 g de minigotas de chocolate

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Precalienta el horno a 175 °C.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para mezclar.
3. Mezcla a velocidad baja la mantequilla con el azúcar blanco y moreno. Cuando comiencen a integrarse, poco a poco sube la velocidad a media y sigue mezclando 2 o 3 minutos más hasta que la mantequilla esté esponjosa.
4. Añade el huevo y la vainilla, y sigue mezclando para incorporarlos.
5. En un cuenco pequeño, mezcla la harina con la levadura de repostería y el bicarbonato. Con la amasadora trabajando a velocidad baja, añade poco a poco los ingredientes secos hasta que no queden grumos.
6. Añade el coco y bate a velocidad media hasta que la masa se haya cohesionado, no la trabajes más.
7. Toma bolas del tamaño de una cucharada y disponlas sobre una bandeja cubierta con papel de horno, dejando unos 5 centímetros entre cada una. Cuece las galletas en el horno de 9 a 11 minutos, hasta que las veas secas por encima.
8. Aún calientes, decóralas con las minigotas de chocolate.
9. Deja que las galletas se atemperen en la bandeja durante 5 minutos y luego pásalas a una rejilla para que acaben de enfriarse.

*¡Consejos!*

Es muy fácil pasarse de cocción con estas galletas. Vigílalas para sacarlas del horno en cuanto te dé la sensación de que ya están casi listas; seguirán cocinándose por dentro con el calor residual mientras se enfrían.



*Tu nuevo clásico*

# BIZCOCHO CON CHOCOLATE Y AVELLANAS

Un bizcocho esponjoso sencillo pero delicioso.

>>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE PLÁSTICO



VARILLAS PARA MONTAR

**INGREDIENTES, 1 BIZCOCHO**

4 huevos
300 g de azúcar
2 cdtas. de pasta de vainilla o 3 cdtas. de esencia de vainilla
240 g de harina de repostería
2 cdtas. de levadura de repostería
75 g de mantequilla
100 ml de leche

**COBERTURA DE CHOCOLATE**

100 g de chocolate negro
1 cdas. de aceite de oliva

**PARA DECORAR**

30 g de avellanas picadas

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Precalienta el horno a 175 °C. Engrasa y enharina un molde con forma de corona.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para montar.
3. Junta dentro los huevos, el azúcar y la pasta de vainilla. Bate a velocidad media hasta que se forme una masa muy aireada y ligera, de 5 a 8 minutos.
4. En un cuenco pequeño, mezcla con unas varillas la harina y la levadura de repostería.
5. Derrite la mantequilla y mézclala con la leche.
6. Añade al bol de la amasadora los ingredientes secos y húmedos, de mitad en mitad para mezclar bien antes de añadir el resto.
7. Vierte la masa en el molde engrasado y cuece el bizcocho en el horno entre 30 y 35 minutos.
8. Deja que se atempere en la bandeja durante 10 minutos y luego pásalo a una rejilla para que acabe de enfriarse.
9. Pica el chocolate y derrítelo con cuidado al baño maría. Deja que se enfríe un poco y, sin dejar de remover, añade el aceite poco a poco hasta tener una cobertura lisa. Pon el bizcocho en una fuente. Riégalo con la cobertura de chocolate y luego decóralo con las avellanas picadas.

*¡Consejos!*

Antes de añadir el resto de los ingredientes, asegúrate de haber batido bien el huevo con el azúcar hasta dejarlo bien aireado con las varillas para montar.

Pasados los 30 primeros minutos de cocción, comprueba si el bizcocho ya está hecho. Depende mucho de cada horno.

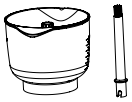


*Tiernas y con mordida*

# GALLETAS DE CARAMELO

Estas galletas de caramelo con forma de bastón, típicas de Suecia, son famosas por su deliciosa sencillez.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **BOL DE PLÁSTICO**

 **VARILLAS PARA MEZCLAR**

**INGREDIENTES**

200 g de mantequilla, atemperada
250 g de azúcar
75 g de sirope dorado o melaza clara
300 g de harina panadera
1 cdta. de bicarbonato sódico

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para mezclar.
3. Junta en el bol la mantequilla y el azúcar, y mézclalos a velocidad baja.
4. Agrega el sirope dorado (o la melaza), la harina y el bicarbonato. Mezcla a velocidad media hasta tener una masa lisa.
5. Divídela en tres porciones iguales. Estíralas en cordones de 35 centímetros de largo.
6. Pásalos a una bandeja cubierta con papel de horno. Aplánalos un poco con un tenedor.
7. Cuece los corddones a media altura durante 12 minutos más o menos.
8. Córtalos diagonalmente en bastones de 2 centímetros.

*¡Consejos!*

Si quieres hacer una remesa más grande, usa el bol de acero con el rodillo y la rasqueta.

¡No olvides cortar los bastones cuando todavía estén calientes!


Simplemente irresistibles
POSTRES



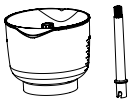


*Un toque de elegancia*

# GALETTE DE PERA

Esta galette de pera es un postre elegante muy fácil de preparar.
Se compone de una deliciosa masa crujiente y un relleno dulce y tierno a base de pera.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **BOL DE PLÁSTICO**

 **VARILLAS PARA MEZCLAR**

**CANTIDAD**
**4-6 PERSONAS**

**MASA**
210 g de harina panadera
45 g de azúcar
2 cdtas. de cardamomo en polvo
1/2 cdta. de sal
150 g de mantequilla, atemperada
3 cdas. de zumo de limón o agua fría

**RELLENO**
4 a 5 peras pequeñas
3 cdas. de sirope claro sueco

**PARA PINTAR**
1 huevo

**DECORACIÓN**
33 g de almendras laminadas
1 cda. de azúcar

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para mezclar.
2. Mezcla la harina con el azúcar, el cardamomo y la sal.
3. Corta la mantequilla en trocitos e incorpórala a los ingredientes secos. Mezcla hasta tener una masa arenosa.
4. Añade el zumo de limón y mezcla de 1 a 2 minutos. Sigue amasando a mano.
5. Da forma de disco a la masa, envuélvela con film transparente y deja que repose en el frigorífico durante 30 minutos como mínimo.
6. Precalienta el horno a 175 °C con el modo de convección.
7. Sobre una lámina de papel de horno, estira la masa para darle forma de círculo y un grosor de 3 milímetros.
8. Coloca encima un plato grande (de unos 27 centímetros) para guiarte y corta alrededor. Si se te pegara al rodillo, cúbrela con el papel de horno y sigue estirándola.
9. Pasa la masa a una bandeja cubierta con papel de horno.
10. Lava las peras. Córtalas en rodajas finas y distribúyelas sobre la masa, dejando un borde de unos 3 centímetros. Riégalas con el sirope y pliega los bordes hacia adentro.
11. Pinta los bordes con huevo batido y deja caer por encima la almendra laminada y el azúcar.
12. Cuece la galette en el horno de 25 a 30 minutos, hasta que empiece a dorarse por el borde.
13. Sírvela templada acompañada de helado o salsa de vainilla.

*¡Consejos!*

Sírvela con una bola de helado de vainilla (página 87) o con salsa de vainilla.

Si no encuentras sirope claro sueco, sustitúyelo por jarabe de maíz.



*Finísimas*

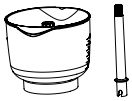
# CREPES RELLENAS

Las crepes son unas tortitas finitas procedentes de Francia.
Una manera excelente de dar por finalizada una cena. *Bon appétit!*

>>



**AMASADORA COLOCADA DE PIE**



**BOL DE PLÁSTICO**



**VARILLAS PARA MONTAR**

**INGREDIENTES,**
**18 CREPES PEQUEÑAS**

150 g de harina de repostería
2 cdas. de azúcar
1 cdta. de sal
600 ml de leche
3 huevos
3 cdas. de mantequilla
4 cdas. de mantequilla o aceite, para cocinar

**RELLENO**

Crema de avellanas
Sirope de arce
Frutos rojos frescos
Pistachos picados

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para montar.
2. Echa dentro la harina, el azúcar y la sal. Pon la amasadora a trabajar a velocidad media.
3. Vierte un tercio de la leche y bate hasta que se forme una masa lisa.
4. Añade el resto de la leche y los huevos, y mezcla para incorporarlos.
5. Derrite las 3 cucharadas de mantequilla y añádela a la masa.
6. Deja que la masa repose durante 10 minutos para que la harina absorba el líquido.
7. Pon a calentar una sartén y echa un poco de mantequilla. Sirve un poco de masa y espárcela para dorar crepes finitas y redondas del tamaño deseado.
8. Una vez doradas, pásalas a una fuente y riégalas con sirope de arce. Decóralas con frutos rojos, pistachos picados y sírvelas acompañadas de una deliciosa crema de avellanas o, por qué no, una bola de helado de vainilla.

**ASEGÚRATE** de que las varillas están bien fijadas en el cabezal. Oirás un «clic» cuando se hayan acoplado.

*¡Consejos!*

Sirve estas deliciosas crepes con tu helado casero de vainilla de la página 87.

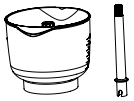


*Placer casero*

# HELADO DE VAINILLA

El helado de vainilla es un clásico. Es perfecto para tomar solo, como acompañamiento de todo tipo de postres o espolvoreado con tus coberturas preferidas.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **BOL DE PLÁSTICO**

 **VARILLAS PARA MONTAR**




**HELADERA**

**INGREDIENTES, 4 PERSONAS**

1 vaina de vainilla
250 g de leche
200 g de nata para montar (40 % de MG)
4 yemas de huevo
90 g de azúcar
1 pizca de sal

**ANTES DE EMPEZAR**

24 horas antes, mete el bol de la heladera en el congelador a -18 °C

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Abre la vaina de vainilla y rasca las semillas. Vierte la leche y la nata en una cazuela y añade la vaina y las semillas. Lleva a ebullición y, cuando rompa a hervir, retira del fuego y reserva.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para montar.
3. Bate las yemas con el azúcar hasta que estén esponjosas.
4. Agrega la mezcla de leche atemperada y sigue batiendo a velocidad baja. Pasa el bol al frigorífico para enfriar la crema.
5. Acopla la heladera en la amasadora.
6. Vierte la crema en el bol a través de del orificio de llenado de la tapa.
7. Deja que la heladera la bata a velocidad media de 20 a 30 minutos, hasta que tenga la consistencia deseada.
8. Sirve el helado de inmediato o consérvalo en el congelador dentro de un recipiente hermético.

*¡Consejos!*

Ten siempre el bol dentro del congelador. Así podrás hacer tu helado casero favorito siempre que quieras.



*Fresco y acidulado*

# SORBETE DE FRAMBUESA

Este sorbete de frambuesa es dulce y ácido al mismo tiempo y está tan bueno que resulta adictivo. Es muy fácil de preparar en casa y puedes cambiar la fruta por fresa o mora.

**1 >>**



**AMASADORA TUMBADA DE LADO**



**BATIDORA**

**INGREDIENTES, 4 PERSONAS**

500 g de frambuesas congeladas
150 g de agua
135 g de azúcar
70 g de azúcar invertido

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. A fuego moderado, cocina las frambuesas con el agua, el azúcar blanco y el invertido hasta que los cristales se hayan disuelto por completo.
2. Tumba la amasadora Ankarsrum de lado y acopla la batidora.
3. Licua la mezcla de las frambuesas hasta que no queden grumos y luego pasa el líquido por un colador. Déjalo en el frigorífico para que se enfríe por completo.

*¡Consejos!*

Ten siempre el bol en el congelador así cada vez que te entre antojo de helado o sorbete estará listo para usar.

**2 >>**



**AMASADORA COLOCADA DE PIE**



**EXPRIMIDOR**

**INGREDIENTES**

50 g de zumo de lima recién exprimido, unas 2 limas

**SIGUE ESTOS PASOS**

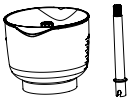
1. Coloca el exprimidor en la Ankarsrum.
2. Corta las limas por la mitad y exprímelas.
3. Mezcla las frambuesas licuadas con el zumo de lima.

3 4 →

3 >>



AMASADORA COLOCADA DE PIE



BOL DE PLÁSTICO



VARILLAS PARA MONTAR

**INGREDIENTES**

1 clara de huevo

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla el bol de plástico y las varillas para montar en la Ankarsrum.
2. Bate la clara hasta tener una espuma esponjosa. Con cuidado, añade las frambuesas y remueve para mezclar bien.
3. Pasa la mezcla al frigorífico y deja que repose hasta que alcance la temperatura a la que lo tienes programado.

4 >>



AMASADORA COLOCADA DE PIE




HELADERA

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Coloca la heladera en la Ankarsrum y ponla a funcionar a velocidad baja.
2. Poco a poco, vierte la mezcla en el bol a través del orificio de llenado de la tapa.
3. Sube la velocidad a media y bate el sorbete hasta que esté cremoso, unos 20 minutos.
4. Sírvelo al momento o viértelo dentro de un frasco con tapa y consérvalo en el congelador.





*Deliciosa y crujiente*

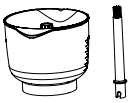
# PAVLOVA

Si quieres triunfar, sorprende a tus invitados con esta pavlova crujiente rellena de una crema ácida de mascarpone y frutos rojos frescos.

>>



**AMASADORA COLOCADA DE PIE**



**BOL DE PLÁSTICO**



**VARILLAS PARA MONTAR**

**INGREDIENTES, UNAS 12 PERSONAS**

**MERENGUE**

6 claras de huevo, atemperadas
315 g de azúcar
2 cdtas. de maicena
1 cdta. de vinagre de vino blanco

**RELLENO**

300 g de nata para montar
100 g de mascarpone
40 g de azúcar glas
3 cdas. de zumo de limón

**DECORACIÓN**

Frutos rojos frescos y otras frutas al gusto

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Precalienta el horno a 100 °C.
2. Acopla en la amasadora Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para montar.
3. El bol tiene que estar bien limpio, a ser posible con limón. Echa dentro las claras y bátelas a velocidad media hasta que se formen picos suaves. Por tandas y poco a poco, agrega el azúcar sin parar la amasadora. Monta el merengue hasta que adquiera una consistencia firme y esté brillante.
4. Incorpora la maicena, la sal y el vinagre, y bate un poco más para que se integren. Vierte el merengue dentro de una manga pastelera.
5. Cubre una bandeja con papel de horno y, con un lápiz, dibuja el contorno de un plato grande (de unos 27 centímetros).
6. Siguiendo el círculo, sirve el merengue en espirales. Usa una boquilla de tamaño normal (8).
7. Cuece la base en el horno durante unos 60 minutos, hasta que el merengue se haya secado del todo.
8. Apágalo, pero no saques la pavlova hasta que se haya enfriado por completo.
9. Acopla en la Ankarsrum el bol de plástico y las varillas para montar.
10. Bate la nata con el mascarpone, el azúcar glas y el zumo de limón. Esparce la crema en el centro de la corona y cúbrela con los frutos rojos u otra fruta al gusto.

*¡Consejos!*

Aprovecha las yemas para preparar nuestro helado de vainilla casero, ver receta en la página 87.


Para refrescarte
BEBIDAS





*Un chute de vitaminas*

# BATIDO VERDE

Los batidos son fáciles de preparar y puedes usar las frutas y las verduras que más te gusten.
En esta receta combinamos naranja y mango con guisantes y espinacas. El resultado es una delicia.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **EXPRIMIDOR**

 **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **BATIDORA**

**INGREDIENTES, 4 BATIDOS**

100 g de zumo de naranja (1 a 2 naranjas)
200 g de agua
60 g de guisantes
65 g de espinacas frescas
1 lima, el zumo
150 g de mango congelado
1 aguacate

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Acopla el exprimidor en la amasadora Ankarsrum.
2. Exprime 1 o 2 naranjas hasta obtener los 100 gramos de zumo.
3. Tumba la Ankarsrum de lado y acopla la batidora.
4. En la jarra, junta el agua con el zumo, los guisantes y las espinacas, y lícualo todo hasta que no queden grumos.
5. Agrega el resto de los ingredientes y vuelve a licuar hasta dejar la mezcla bien lisa. Si el batido te queda muy espeso, añade un poquito más de agua.
6. Pruébalo y rectifica el punto de dulzor al gusto con más zumo de naranja o un poquito de miel o sirope de agave.

*¡Consejos!*

Si quieres, puedes añadir yogur para aportar más proteína.



*El refresco del verano*

# LIMONADA FRESCA

Esta bebida es ácida, algo dulce y refrescante, perfecta para un caluroso día de verano.

>>  **AMASADORA COLOCADA DE PIE**

 **EXPRIMIDOR**

 **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **BATIDORA**

**INGREDIENTES, 4 LIMONADAS**

**SIROPE SIMPLE**

250 g de agua
225 g de azúcar

**LIMONADA**

Zumo de 4 limones
Zumo de 2 limas
Ralladura de 1 limón y 1 lima
200 g de sirope simple
150 ml de vodka (opcional)
30 cubitos de hielo

**PARA DECORAR**

Menta

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Hierve el azúcar con el agua hasta que se disuelva, deja que se enfríe el sirope y luego pásalo al frigorífico.
2. Acopla el exprimidor en la amasadora Ankarsrum.
3. Ralla la piel de 1 limón y 1 lima. Luego corta todos los cítricos por la mitad y exprímelos a velocidad media.
4. Tumba la amasadora Ankarsrum de lado y acopla la batidora.
5. Licua el zumo con la ralladura, el sirope simple, el vodka y los cubitos hasta que se deshagan en trozos menudos. Si quieres que la limonada sepa más dulce, agrega más sirope.
6. Reparte la limonada en vasos estrechos y largos, y decórala con la menta. Sírvela fría.

*¡Consejos!*

Si quieres una limonada virgen o apta para niños, no tienes más que obviar el vodka.

*Molido en casa*

# CAFÉ HELADO

Esté refrescante y revitalizador café helado se endulza con un ingenioso sirope de café.
Desearás que lleguen las calurosas tardes de verano. También queda muy bueno tocado con un poquito de ron.

>>  **AMASADORA TUMBADA DE LADO**

 **MOLINILLO**

**INGREDIENTES,**
**2 CAFÉS HELADOS**

**SIROPE DE CAFÉ**
100 g de café
90 g de azúcar

**CAFÉ HELADO**
50 g de sirope de café
200 g de café frío
Hielo
300 g de leche de vaca o avena

**SIGUE ESTOS PASOS**

1. Tumba de lado la amasadora Ankarsrum y acopla el molinillo.
2. Muele los granos de café y prepara 300 mililitros en la cafetera.
3. Pasa 200 mililitros del café al frigorífico para enfriarlo.
4. En un cazo, hierve los 100 mililitros restantes con los 90 gramos de azúcar hasta que este se disuelva del todo y luego mantenlo en un hervor suave durante unos minutos. Deja que el sirope se enfríe por completo.
5. Reparte el sirope en dos vasos y luego añade el café frío. Remueve para mezclarlos.
6. Agrega hielo hasta arriba, pero deja un poco de espacio para incorporar la cantidad de leche deseada.
7. Sírvelo frío.

*¡Consejos!*

Prepara cubitos de café helado, así cuando se derritan el café no se aguará ni perderá sabor.



# ANOTACIONES





*Recetas*

# ÍNDICE ALFABÉTICO


| PANES | página |
|---|---|
| Bagels | 16 |
| Baguettes | 19 |
| Focaccia | 21 |
| Mantou | 25 |
| Molletes para hamburguesa | 27 |
| Pan de leche | 15 |
| Pan de masa madre | 29 |
| Pan de plátano | 22 |
| Tortillas caseras | 33 |

| DULCES | página |
|---|---|
| Bizcocho con chocolate y avellanas | 77 |
| Bollos de canela | 67 |
| Compota de manzana | 61 |
| Crepes rellenas | 85 |
| Cupcakes | 71 |
| Galette de pera | 83 |
| Galletas con chocolate | 75 |
| Galletas de caramelo | 79 |
| Helado de vainilla | 87 |
| Pavlova | 93 |
| Sorbete de frambuesa | 89 |

| PLATOS SALADOS | página |
|---|---|
| Ensalada asiática | 57 |
| Ensalada de col | 37 |
| Hamburguesa | 37 |
| Hummus | 55 |
| Lasaña vegetariana | 43 |
| Pan bao con falafel | 49 |
| Pappardelle | 47 |
| Pasta fresca | 41 |
| Pepinillos encurtidos | 63 |
| Pesto de pistachos y limón | 58 |
| Pizza margarita | 39 |

| BEBIDAS | página |
|---|---|
| Batido verde | 97 |
| Café helado | 100 |
| Limonada fresca | 99 |

| ÍNDICE | 3 |
|---|---|

**COLOFÓN**

Home.Made.
Amasadora Assistent Original de Ankarsrum

Publicado por Ankarsrum Kitchen AB, Suecia

Copyright de Ankarsrum Kitchen AB, Suecia

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción, distribución
o transmisión total o parcial de esta publicación, en cualquier forma o por cualquier medio,
sin la autorización previa del editor.

**AGRADECIMIENTOS**
Gestión del proyecto y edición de contenidos: Ankarsrum Kitchen AB

Recetas y estilismo: Linn Utbult

Fotografía de las recetas: Katja Ragnestam
Resto de las fotografías: Wolfgang Kleinschmidt, Choice Agentur, Suecia
Philip Hördegård, Abby Priest, Suecia
Ellen Nielsen Kindstrand, LN Bild, Suecia

Diseño y producción: Carolina de Klerk Nordholm/nordholmcommunication.se, Suecia

Traducción al español: Rosa Llopis Lanuza – Traductora e intérprete especializada en gastronomía/rosallopis.com, España

www.ankarsrum.com

ANKARSRUM

WWW.ANKARSRUM.COM