

**thermomix**

**Accesorio Cubrecuhas  
y Pelador Thermomix®**  
Guía de Bienvenida

VORWERK





## Introducción a la Guía de Bienvenida del accesorio Cubrecuchillas y Pelador Thermomix®

Durante décadas, Thermomix® ha simplificado la preparación de comidas a familias de todo el mundo. Diseñado para hacer de su Thermomix® una máquina para cocinar al vacío o una olla de cocción lenta, el Cubrecuchillas va más allá para ayudarle en su día a día en la cocina.

Complementado con una función de pelador, el Cubrecuchillas eliminará gran parte del esfuerzo de la preparación y le dará más tiempo para que usted, pueda centrar su atención en otras cosas. Cuando llegue a casa, relájese en el sofá, lea un libro o juegue con los niños, mientras Thermomix® se encarga de cocinar.

Tanto la cocina al vacío como la cocción lenta son perfectas para planificar sus comidas con antelación. Estos platos, que se derretirán en la boca, esperarán sin pasarse a que su familia o invitados estén listos para comer. En cuanto al Cubrecuchillas Pelador, le dejará las manos libres y limpias para hacer otras cosas. Deje que Thermomix® se haga cargo del esfuerzo de cocinar.

## Introducción al modo Cocción lenta

*El agradable olor de una cena* que se ha estado cocinando lentamente y que promete ser nutritiva es una de los grandes placeres sencillos del hogar.

Las recetas en cocción lenta son rápidas de preparar y lentas de cocinar, lo que quita la presión que conlleva la preparación de la comida durante los momentos más atareados del día. Esto se agradece especialmente los días laborables, pero también los fines de semana, para eliminar del día a día el esfuerzo que supone cocinar y poder dedicarnos a nuestras personas favoritas. Prepare todo y empiece la receta de cocción lenta con antelación para que, cuando llegue el momento de la comida, no haya pasado todo el tiempo en la cocina.

Los cortes de carne menos tiernos y más económicos se convierten en pura jugosidad y suavidad después de una cocción lenta en Thermomix®.



**Noodles y  
panceta de cerdo  
con salsa de chile**

Los noodles se cocinan en el caldo de cocción.

# Instrucciones para la Cocción lenta



## *Coloque el Cubrecuchillas Pelador en el vaso.*

Para asegurar una cocción óptima, corte los alimentos en trozos aproximadamente del mismo tamaño y grosor. Sazónelos y marínelos. Retire la grasa de la carne antes de prepararla con este método. Eliminar la grasa de la carne antes de su cocción hará que su receta sea más saludable, sin perder nada de sabor.

Coloque el Cubrecuchillas en el vaso como se muestra en las instrucciones. Introduzca los ingredientes preparados dentro del vaso repartiéndolos uniformemente sobre el Cubrecuchillas Pelador.

Añada especias y hierbas aromáticas a su gusto. Agregue líquidos como caldo o salsa para cubrir los ingredientes, pero no para sumergirlos.

Tenga en cuenta que durante la Cocción lenta, el líquido no se reduce, por lo que no debe llenar el vaso en exceso.

Ajuste la temperatura de acuerdo con su receta y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla.

Las pastas, arroces y verduras frescas se añaden una vez terminada la cocción, programando los tiempos y temperaturas habituales.



## **Si desea espesar la salsa, utilice una de estas opciones:**

- Añada 10 g de harina al principio de la receta y deje que espese durante la cocción.
- Mezcle 15 g de maicena con 15 g de agua fría hasta formar una pasta y añádala al final de la cocción. Deje que llegue a ebullición para que espese.
- Añada una cucharada de tomate concentrado al principio de la receta.
- Sin poner el cubilete en la tapa del vaso reduzca la salsa **10 min/Varoma/↻/velocidad 1.**

### Filete de ternera al vacío

El modo Al vacío le permite obtener siempre resultados en el punto de cocción perfecto



## Introducción a la Cocina al vacío

*La cocina al Vacío o sous-vide* consiste en cocinar los alimentos dentro de una bolsa hermética, en un baño de agua a una temperatura controlada. Se trata de un método de cocción muy popular tanto entre los chefs como entre los amantes de la cocina de todo el mundo por sus resultados uniformes y de alta calidad. Los alimentos se cocinan dentro de una bolsa sellada, lo que permite obtener todos los beneficios en cuanto a sabor y valores nutricionales.

Con el Cubrecuchillas Pelador colocado en el vaso, Thermomix® calienta el baño de agua a una temperatura precisa. El usuario introduce los ingredientes en una bolsa apta para alimentos y resistente al calor, la sella al vacío y la coloca dentro del vaso. El Cubrecuchillas protege la comida del contacto directo con el juego de cuchillas, y así la comida se remueve suavemente para conseguir una cocción uniforme.

La técnica de cocción al vacío se diferencia de otras técnicas en que el alimento alcanza exactamente la misma temperatura que el agua, que es exactamente la temperatura necesaria para modificar la estructura del alimento. La temperatura se mantiene durante todo el tiempo de cocción, cocinando suavemente el alimento. Esta cocción suave hace que el modo Al vacío sea ideal para preparar alimentos sensibles a la temperatura, como el pescado o determinados tipos de carne, con muy poco riesgo de que se pasen de cocción. El control preciso de la temperatura del Thermomix® es perfecto para cocinar al vacío.

# Instrucciones para Cocinar al vacío

*Para preparar los alimentos,* es necesario sellarlos dentro de una bolsa hermética. Hay dos maneras de hacerlo, con una envasadora al vacío o mediante inmersión en agua, y ambos se describen a continuación. Las bolsas para cocción al vacío están hechas de un material seguro que permite calentar los alimentos sin riesgos para la salud. Las bolsas de polietileno para

bocadillos no son adecuadas. Unas bolsas herméticas medianas (20 × 30 cm) son perfectas para usar con su Thermomix®. Si utiliza el sistema de inmersión en agua, elija una bolsa con el sistema de cierre zip. Si desea añadir una marinada a sus recetas de cocina al vacío, elija una máquina de envasado al vacío.



## Preparación

Corte los alimentos en trozos aproximadamente del mismo tamaño y grosor. Sazónelos y colóquelos dentro de la bolsa lo más planos posible y presione para eliminar todo el aire.

## Envasadora al vacío

Asegúrese de que la parte interior de la abertura de la bolsa permanezca limpia cuando la llene, ya que de lo contrario esta no se sellaría. Coloque la parte abierta en la envasadora al vacío, siguiendo las instrucciones del fabricante. Haga el vacío y retire la bolsa. Compruebe que se ha sellado.

## Inmersión en agua

Llene el fregadero o un bol grande con agua. Coloque los alimentos dentro de una bolsa con cierre zip para sellar la abertura. Deje un hueco de aprox. 3 cm sin llenar hasta la abertura. Vaya introduciendo la bolsa en el agua, con la abertura en la parte superior. El agua presionará el aire haciendo que salga de la bolsa. Continúe sumergiendo la bolsa hasta que solo la abertura esté fuera del agua, y justo antes de que se sumerja, cierre la bolsa completamente.



## Para cocinar al vacío

Coloque el Cubrecuchillas como se muestra en las instrucciones. Antes de calentar el agua, coloque las bolsas preparadas y selladas dentro del vaso y cúbralas con el agua (asegurándose de que no excede el máximo de 2,2 l). Retire las bolsas y resérvelas mientras calienta el agua.

Una vez que el agua haya alcanzado la temperatura deseada, coloque cuidadosamente las bolsas preparadas dentro del vaso y cocínelas.

Asegúrese de que las bolsas permanezcan completamente sumergidas durante el cocinado. Para cocinar dos bolsas al mismo tiempo, asegúrese de que ambas estén totalmente cubiertas de agua dentro del vaso.

Le recomendamos que siga una receta Thermomix® o que consulte la cantidad de agua y las temperaturas indicadas en la tabla (ver pag. 26 – 31)



## Cómo servir

Retire cuidadosamente las bolsas con unas pinzas y sirva. La mayoría de los alimentos pueden degustarse inmediatamente. Si quiere sellarlos en una sartén, seque la parte exterior mientras calienta una sartén sin necesidad de

añadir aceite. Selle muy rápidamente para evitar aumentar la temperatura de la carne o el pescado. El sellado aportará un toque crujiente y un sabor ligeramente tostado.



## Introducción al Cubrecuchillas Pelador Thermomix®

*Cocinar* es aún más entretenido cuando no hay complicaciones ni presión. Aquí es donde interviene Thermomix®. Con el Cubrecuchillas Pelador, la fase de pelado de ingredientes también resulta sencilla, dejándole más tiempo libre. El Cubrecuchillas Pelador permite pelar las patatas de forma limpia, por lo que las manos no quedan agrietadas ni la encimera desordenada.

# Instrucciones del Cubrecuchillas Pelador Thermomix®

**Coloque** el Cubrecuchillas pelador en el vaso, asegurándose de que cualquiera de las dos curvas más altas del pelador se sitúan sobre la cuchilla que apunta hacia arriba. (Le mostramos cómo hacerlo en la siguiente imagen.)

**Coloque el Cubrecuchillas Pelador en el vaso en la posición correcta y presione hacia abajo para fijarlo en las cuchillas.** Compruebe que lo ha colocado correctamente tirando del accesorio. Si al intentar retirarlo nota una ligera resistencia, es que el Cubrecuchillas está correctamente colocado.



Añada al vaso la cantidad de tubérculos que necesite pelar sin superar nunca los 800 g en crudo.

Para obtener mejores resultados, procure que el tamaño de los ingredientes se aproxime al tamaño de la abertura de la tapa del vaso (5 cm. aprox.)

**Añada** siempre 600 g de agua, independientemente de la cantidad de tubérculos que vaya a pelar.

Con TM6 coloque la tapa y el cubilete e inicie el modo.

Para TM5 coloque la tapa y el cestillo en lugar del cubilete y programe **4 min/vel. 4.**



**Una vez** finalizado el tiempo, aclare los tubérculos con agua y termine de pelarlos si fuera necesario.

Puede aprovechar el agua del vaso para, por ejemplo, regar las plantas.

## Notas para la tabla del modo Cocción lenta

- La cantidad de líquido indicada en la tabla es orientativa.
- Al adaptar otras recetas a este modo de cocción, tenga en cuenta que requerirá menor cantidad de líquidos ya que no se produce evaporación.
- Cubra los ingredientes con caldos o salsas, respetando el límite máximo de llenado (2,2 l).
- Utilice como máximo 800 g de carne.
- Asegúrese de que las alubias y otras legumbres sean seguras para el consumo hirviéndolas primero a 100 °C durante al menos 10 minutos antes de añadirlas a una receta de cocción lenta.
- Si los ingredientes a utilizar tienen un peso o grosor diferente a los indicados en la tabla, deberá ajustar los tiempos.

### Cocción lenta de piña

Gran variedad de ingredientes pueden ser cocinados con Cocción lenta. ¡Déjese inspirar!

## Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Temperatura TM6	Tiempo	Consejos
<i>Carne</i>	Carne para estofar	400 g	3 cm × 3 cm	Aprox. 300 g	85 °C	7 h	Con una rica salsa elaborada con caldo de ternera y una cerveza de potente sabor como la Guinness podrá preparar un delicioso estofado.
	Carne picada de ternera	600 g		Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Cocine la carne en una salsa de tomate clásica, mezclando 150 g de vino tinto, 200 g de caldo de ternera y 400 g de tomates troceados en conserva, para preparar una boloñesa. Esta receta puede prepararse sin el Cubrechillas.
	Costillas de ternera (deshuesadas)	800 g	En 8 trozos	Aprox. 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Ideal para preparar un guiso clásico con verduras en una mezcla de vino tinto y un rico caldo de carne.
	Paletilla de cordero	650 g	En dados, 4 cm	Aprox. 450 – 500 g	98 °C	6 h	Marine primero en pasta de <i>curry</i> y utilice leche de coco para preparar un delicioso <i>curry</i> de cordero.
	Carrilleras de cerdo	500 g	4 × 100 – 120 g c/u	Aprox. 1500 g	95 °C	8 h	Marine primero en un poco de aceite y cebolla.
	Panceta de cerdo (con piel)	600 g	Cortada en dados, 3 cm × 9 cm	Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Cocine en caldo de verduras. Selle al final de la cocción. Cuele el caldo de cocción y añada los condimentos para cocinar los fideos de arroz y sirva con la panceta de cerdo.
	Paletilla de cerdo (deshuesada, sin piel)	800 g	En dados, 10 cm	Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Marine antes de cocinar para obtener mejores resultados. Utilice caldo de pollo para preparar la receta. Al final de la cocción, desmenuce la carne y mezcle con salsa barbacoa.
	Albóndigas	500 g de carne picada de ternera, 10 % de grasa	30 g por albóndiga	Aprox. 800 g	98 °C	3 h	Las albóndigas pueden prepararse con una salsa de tomate clásica elaborada a partir de tomate troceado en conserva.
	Muslos de pato	2	800 g con piel y hueso	Aprox. 1100 g	98 °C	3 h	Dé más sabor al caldo de pollo añadiéndole cerezas secas, verduras y una hoja de laurel y prepare unos muslos de pato tiernos y deliciosos. Desmenuce la carne de pato y sírvala con salsa de ciruelas.
	Muslos de pollo	700 – 800 g	4 × 180 g cada muslo, 3 cm de grosor	Aprox. 700 g	95 °C	3 h 30 min	Una mezcla de chile rojo, pimiento rojo, tomate y caldo de pollo es una buena base para un guiso con muslos de pollo.
	Contra-muslos de pollo	6		Aprox. 650 g	98 °C	3 h	Prepare un sabroso plato de pollo con una salsa china elaborada con zumo de naranja, caldo de pollo, miel y soja.
	Muslos de pavo (sin piel)	650 g	Cortados en cubos de 4 – 6 cm de grosor	Aprox. 550 g	95 °C	3 h	Puede cocinarse en caldo de pollo con verduras y servirse con setas salteadas con tocino.

## Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Temperatura TM6	Tiempo	Consejos
<i>Otros</i>	Pulpo	500 – 800 g	2-3 cm de grosor	Aprox. 800 g	80 °C	5 h	Cubra con aceite de oliva para preparar un delicioso pulpo confitado.
	Calamar	500 – 800 g	Cortar en anillas, patas incluidas	Aprox. 800 g	80 °C	5 h	Prepare con una rica salsa de tomate.
	Judías blancas secas, puestas a remojo durante toda la noche	200 g de judías blancas secas		Aprox. 560 g	98 °C	4 h	Póngalas a remojo toda la noche y tire el agua. Hiérvalas a fuego alto durante 10 minutos antes de cocinarlas en abundante salsa de tomate, añadiendo verduras para obtener un delicioso guiso. No sustituya por judías pintas.
	Garbanzos, puestas a remojo durante toda la noche	200 g de garbanzos secos		560 g de líquido, caldo de verduras, condimentos, aceite de oliva 50 ml	98 °C	4 h	Remojar durante la noche antes de cocinar. Cocine en una rica salsa de tomate con verduras.
	Garrofonos secos, puestas a remojo durante toda la noche	200 g de garrofonos secos		Aprox. 560 g	98 °C	4 h	Póngalas a remojo toda la noche y tire el agua. Hiérvalas a fuego alto durante 10 minutos antes de cocinarlas en abundante salsa de tomate, añadiendo verduras para obtener un delicioso guiso.
	Hortalizas de raíz (zanahorias, cebollas, apio, boniato)	600 g	10 cm de longitud, Ø 2 cm	Aprox. 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Cocine en caldo de pollo o de verduras. Sirva las hortalizas con una parte del líquido de cocción y añada hierbas frescas por encima. El caldo de cocción es una base ideal para preparar una sopa.
	Calabaza	700 g	En rodajas de 1 cm × 3 cm × 6 cm	Aprox. 1200 g	85 °C	4 h	Cocine los trozos de calabaza en una mezcla de caldo de verduras y sopa de miso para obtener un delicioso plato de verduras. Añada hierbas frescas picadas para de servir.
	Peras (maduras pero firmes)	4 peras de 180 g c/u	Enteras y peladas	Aprox. 1100 g	90 °C	4 h	Cocine en un almíbar de vino y aromatice con piel de naranja, canela en rama y anís estrellado.
	Piña	500 g	6 rodajas cortadas longitudinalmente, de 2 cm de grosor en los extremos	Aprox. 800 g	85 °C	2 h	Sirva en un almíbar y aromatice con chile y ron. Servir la piña con el almíbar y acompañada de helado.
	Manzanas para tarta	4 manzanas	Cortadas por la mitad, con piel	Aprox. 1400 g	95 °C	2 h	Cocine y conserve dentro del almíbar hasta el momento de servir. Perfectas para tomar en el desayuno o como postre
Nectarinas/melocotones (firmes)	400 g	4, cortados por la mitad, con piel	Aprox. 1700 g	95 °C	2 h	Rocíe con miel a la hora de servir.	

## Notas de la tabla para cocinar al vacío

- Añada 30 g de zumo de limón al agua para evitar la oxidación.
- Introduzca las bolsas en el vaso solo cuando el agua haya alcanzado la temperatura deseada.
- Calentar el agua requiere una media de 10–15 minutos. La cantidad de agua indicada en la tabla es orientativa, ya que dependerá siempre del volumen de las bolsas. Las bolsas deben quedar pletamente cubiertas de agua sin que se sobrepase la marca de llenado máxima del vaso (2,2 l).
- Si los ingredientes tienen diferente peso o grosor, deben ajustarse los tiempos.
- Sellar/dorar la carne después de cocinarlos al vacío le aportará sabor.

### Espárragos con huevos poché al vacío

Utilice el modo Al vacío para cocinar unos ricos espárragos con huevos poché.

# Temperaturas y tiempos recomendados

Recomendamos utilizar recetas de Thermomix® Al vacío.  
Si sigue una receta que no es de Thermomix®, consulte la tabla a continuación para conocer los tiempos y temperaturas.

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura	Tiempo	Punto de cocción	Consejos
<i>Carne</i>	Filete de ternera / Churrasco	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g c/u, 2,5 – 3 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	54 °C	1 h 30 min	Poco hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
						60 °C	1 h 30 min	Medio hecho	
						64 °C	1 h 30 min	Bien hecho	
	Costillas de ternera (deshuesadas)	900 g	2 × 450 g c/u, 3 – 4 cm de grosor (máx. 14 cm de largo)	Aprox. 1300 g	2	58 °C	2 h 15 min	Poco hechas	Selle en una sartén al final de la cocción.
						65 °C	1 h 45 min	Medio hechas	
						70 °C	1 h 30 min	Bien hecho	
	Falda de ternera	600 – 800 g	Cortada en 2 trozos, 5 – 6 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	85 °C	12 h	La carne se deshace	Para darle un sabor adicional, marine antes de cocinar.
	Medallones de ternera	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g c/u, 2,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	64 °C	1 h 30 min	Bien hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
	Chuletas de cordero	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g c/u, 2,5 cm de grosor	Aprox. 1800 g	2	58 °C	1 h 45 min	Rosadas por dentro	
	Solomillo de cerdo	500 – 700 g	1 solomillo en 2 trozos, Ø 5 cm	Aprox. 1200 g	2	75 °C	1 h	Bien hecho	
Chuletas de cerdo	700 g	2 chuletas de cerdo, 3,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	60 °C	2 h 30 min	Bien hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.	
Carrilleras de cerdo	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g c/u	Aprox. 1400 g	2	85 °C	8 h	Jugosa y blandas al pincharlas con un tenedor		
Panceta de cerdo, con piel	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g cada trozo, 4,5 cm de grosor	Aprox. 1500 g	2	80 °C	7 h	Jugosa y blanda al pincharla con un tenedor		
Paletilla de cerdo (deshuesada)	800 g	Cortada en 2 trozos, 4 – 5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	85 °C	12 h	La carne se deshace	Para darle un sabor adicional, marine antes de cocinar.	
Magret de pato	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g cada pechuga, 2,5 – 3 cm de grosor	Aprox. 1200 g	2	62 °C	1 h 30 min	Rosadas por dentro	Selle en una sartén al final de la cocción.	
Pechuga de pollo	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g cada pechuga, 2 – 3 cm de grosor	Aprox. 1500 g	2	72 °C	1 h 30 min	Bien hecho	Cocínelas con la piel y séllelas al final de la cocción o simplemente frótelas con una mezcla de hierbas aromáticas o especias.	
Muslos de pollo	700 – 750 g	4 × 180 g cada muslo, 3 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h	Bien hecho	Si ha dejado la piel, séllelos en una sartén al final de la cocción.	
Contramuslos de pollo (con piel)	600 g	4 × 150 g cada contramuslo, 4 – 5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h 15 min	Bien hecho	Si ha dejado la piel, séllelos en una sartén al final de la cocción.	

## Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura	Tiempo	Punto de cocción	Consejos
<i>Pescado/ Mariscos</i>	Pescado blanco (rape, merluza)	800 g	4 × 200 g cada trozo, 2 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	60 °C	1 h	Hecho	El pescado destinado a la cocina al vacío debería tener calidad de <i>sushi</i> ; es decir, ser apto para el consumo en crudo, o haber sido congelado a una temperatura mínima de -20 °C durante al menos 24 horas. Se recomienda comprar pescado o marisco congelado para la cocina al vacío y descongelarlo antes de cocinar.
	Pescado azul (salmón, con o sin piel)	600 g	4 × 150 g cada trozo, 3 cm de grosor	Aprox. 1450 g	2	55 °C	45 min	Medio hecho	
	Gambas/langostinos (pelados, de tamaño medio)	350–380 g	24 unidades de 15 g c/u	Aprox. 1500 g	2	62 °C	30 min	Hecho	
	Gambas (peladas y desvenadas, de gran tamaño)	480–500 g	16 unidades de 30 g c/u	Aprox. 1660 g	2	70 °C	20 min	Hecho	
	Pulpo	500–800 g	2–2,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1–2	82 °C	7 h	Jugoso y blando	Utilice pulpo fresco o descongelado. El proceso de congelación supone una ventaja a la hora de preparar pulpo, ya que la carne se ablanda durante la descongelación.
<i>Huevos</i>	Huevos poché	4–6	Huevos de tamaño M 53–63 g c/u	Aprox. 1400 g	0	72 °C	8–20 min	Con la yema blanda	Huevos sin cáscara envueltos individualmente en film transparente engrasado y cerrado con hilo de cocina, eliminando el máximo de aire posible.
	Huevos <i>onsen</i> (cocidos a baja temperatura en su cáscara)	6	Huevos de tamaño M 53–63 g c/u	Aprox. 1850 g	0	65 °C	45 min	Clara cuajada, yema líquida	Coloque los huevos dentro del cestillo. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, sumérjalos inmediatamente en agua helada.
<i>Verduras y Hortalizas de raíz</i>	Zanahorias	300–600 g	15 cm de largo, Ø 2 cm	Aprox. 1500 g	1–2	85 °C	45 min		Saltee al final de la cocción durante 2–3 minutos para glasearlas en su propio jugo.
	Remolacha fresca	600 g	Ø 4–5 cm c/u	Aprox. 1300 g	1	85 °C	3 h		Parta por la mitad las que sean de mayor tamaño.

## Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura	Tiempo	Punto de cocción	Consejos
<i>Verduras</i>	Judías verdes (frescas)	300 – 600 g	redondas o planas	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Sazónelas con sal, pimienta molida y hierbas aromáticas frescas y añade aceite de oliva o mantequilla dentro de la bolsa para obtener un acompañamiento delicioso.
	Setas	250 g	Ø 3 – 5 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Berenjenas	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, c/u en rodajas de 1,5 – 2 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Páselas por la parrilla al final de la cocción para que adquieran un toque ahumado.
	Espárragos	500 g	Ø 1.5 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Combinan a la perfección con huevos poché al vacío.
<i>Frutas</i>	Peras (maduras)	600 g	4 × 150 g c/u, partidas por la mitad	Aprox. 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Para darles un toque diferente, añade especias y/o algún líquido, como un vino dulce, ron o un zumo de frutas. Sirva con helado o crema pastelera.
	Piña	400 g	4 rodajas de 100 g c/u, 2 cm de grosor	Aprox. 1500 g	1	85 °C	45 min		Ver consejos para peras, maduras.
<i>Frutas</i>	Albaricoques	300 – 350 g	3, partidos por la mitad, Ø 5 cm	Aprox. 1400 g	1	80 °C	1 h		Ver consejos para peras, maduras.
	Plátanos	400 g	4 × 100 g c/u, Ø 3 cm	Aprox. 1500 g	1	68 °C	20 min		Ver consejos para peras, maduras.

## Notas de la tabla del Pelador

- Si las hortalizas tienen manchas oscuras antiestéticas o brotes, quíteselos antes o después de pelarlas.
- Lave las hortalizas peladas y reutilice el agua para regar las plantas.
- Cuando pele zanahorias, utilice trozos del mismo tamaño y grosor.
- El Pelador puede no ser tan eficiente con hortalizas de piel gruesa como, por ejemplo, la batata.
- El Pelador también puede utilizarse para limpiar ligeramente las patatas sin quitarles la piel. Consulte tabla para más información.

## Tiempo y velocidad de pelado recomendados

Ingredientes	Total	Max. peso total	Tamaño/ grosor	Cantidad de agua	Tiempo	Velocidad
Patatas	Pelar del todo	800 g	aprox. 5 cm o del tamaño de un huevo "M"	600 g	4 min	4
Patatas	Limpiar y semipelar	800 g	aprox. 5 cm o del tamaño de un huevo "M"	600 g	3 min	4
Patatas (piel fina)	Pelar	800 g	aprox. 5 cm o del tamaño de un huevo "M"	600 g	4 min	4

# Ficha Técnica

## Responsable del proyecto

Edith Pouchard, *Vorwerk International*

## Vicepresidenta de oper. digitales

Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

## Negocio de Recetas

Margarida Ferrador, *Head of Recipe Business, Vorwerk International*  
Valentine Delbauffe, *Recipe Business Manager, España*

## Desarrollo de recetas

Andrea Aloe, *Katarzyna Sykalo, Phuong Nguyen, Britta Arnold y Mari-Bel Giorno, Vorwerk International*  
Isabelle Philion, *Amédé Vicet, Pauline Brunet y Bénédicte Grépinet, Vorwerk Francia*  
Katarzyna Sieradz, *Martyna Sobka y Agata Kubica, Vorwerk Polonia*  
Isaac Ramos, *Mirian Aguirre, Paz Ortego, Vorwerk España*

## Equipo editorial

Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*  
Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*  
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*  
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*  
Irmgard Buth, *Food consultant, Alemania*  
Ivana Ruiz, *Coordinadora editorial, España*

## Tablas de recursos

Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*  
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*  
Evelin Guder, *Consultant, Alemania*

## Valores nutricionales

Angelika Ilies, *Consultor externo, Alemania*

## Fotografía y estilismo de recetas

Premier Picture Films, *XYZ Studio, Lisboa*  
António Nascimento, *Fotógrafo*  
Ana Trancoso, *Director de arte*  
Carla Cardoso, *Props Stylist*  
Conceição Coelho, *Food Stylist*  
Denise Costa, *Food Stylist Assistant*

## Concepto/Diseño

Lichten, *Hamburg, Alemania*

## Maquetación/Tipografía

Effizienta oHG, *Munich, Alemania*

## Edición/publicación

2.ª edición, julio de 2021

## Editor

Vorwerk International & Co. KmG.  
Verenastrasse 39  
CH-8832 Wollerau, Switzerland

[www.vorwerk.com](http://www.vorwerk.com)

Copyright 2021 por Vorwerk International & Co. KmG.  
Texto, diseño, fotografía, ilustraciones por Vorwerk International & Co. KmG., Suiza. Todos los derechos reservados.  
Esta publicación no puede ser reproducida, grabada o almacenada ni parcial ni en su totalidad, sin la previa autorización de Vorwerk International & Co. KmG.



