

 **BORA**

RECETAS
FÁCILES
PARA EL
BORA X BO

CRUJIENTE TIERNO JUGOSO

Cocinar fácilmente con el
horno de vapor profesional.

SALMÓN CON ENSALADA DE RABANITOS Y PEPINO

PARA LA ENSALADA DE RABANITOS Y PEPINO

- 12 rabanitos
- 2 pepinos *baby*
- 100 ml de vinagre blanco
- 1 cda. de azúcar integral
de caña
- ½ cda. de sal marina
- ¼ de manojo de eneldo

PARA EL SALMÓN

- 4 filetes de salmón o
trucha asalmonada (de
aprox. 150 g, con piel)
- 1 cda. de sal marina
- 1 limón
- 2 chalotas pequeñas
- 4 cdtas. de aceite de oliva

PARA LA PRESENTACIÓN

- 8 hojas de menta

ADEMÁS

Envasadora al vacío y
bolsa para envasar al
vacío





ENSALADA DE RABANITOS Y PEPINO

Limpiar los rabanitos y los pepinos, lavarlos y cortarlos en rodajas finas. Poner todo en un cuenco. En otro cuenco pequeño, mezclar el vinagre, el azúcar y la sal. Verter la marinada sobre los pepinos y rábanos cortados. Lavar el eneldo, escurrir con unas sacudidas, picarlo grueso y agregarlo a la ensalada. Mover bien y dejar reposar durante al menos 1 h.

SALMÓN

Mientras tanto, salar el salmón por todos los lados. Lavar el limón con agua caliente, secarlo a toquécitos, pelarlo y cortar la piel en cuatro tiras. Pelar las chalotas y cortar en rodajas. Colocar cada filete de pescado en una bolsa para vacío, con una cucharadita de aceite de oliva, una tira de piel de limón y un poco de chalota picada en cada bolsa. Envasar al vacío y dejar reposar en la nevera durante al menos 30 min o, mejor aún, hasta 24 h.

Colocar entonces las bolsas al vacío sobre el recipiente perforado y cocinarlas en el X BO (a 43°, programa especial «Método sous vide») durante 15 min. Sacar el salmón y secarlo a toquécitos con papel de cocina.

Calentar una pequeña cantidad de aceite de oliva en una sartén. Freír ahora el pescado, con la piel hacia abajo, durante 1 min a fuego medio, dar la vuelta y freír otros 30 s.

PRESENTACIÓN

Lavar la menta, escurrirla con unas sacudidas y arrancar las hojas. Servir el salmón sobre la ensalada de rabanitos y pepino, espolvoreado con las hojas de menta.



Acceda desde aquí al vídeo de la receta.

PARA EL APIO

1 apio
15 ml de aceite de sésamo
15 ml de aceite de oliva
30 g de especias para *shawarma*
(o, alternativamente,
especia para *gyros*)
Sal marina
Pimienta recién molida

**PARA LA
SALSA TSATSIKI**

1 pepino
1 diente de ajo
30 g de eneldo
5 hojas de menta
400 g de yogur griego
Aceite de oliva
Sal marina

**MEZCLA DE ESPECIAS PARA
SHAWARMA CASERA:**

1 cdtá. de guindilla en polvo
2 cdtas. de comino en polvo
2 cdtas. de pimentón dulce
2 cdtas. de ajo en polvo
1 cdtá. de orégano seco
½ cdtá. de pimienta recién
molida



GYROS DE APIONABO CON TSATSIKI



APIO

Limpiar el apio y pelarlo bien. Cortar entonces en ocho trozos del mismo tamaño. Con la mandolina o un cuchillo afilado, cortar los trozos en rodajas finas de 4 mm de grosor.

En un cuenco, mezclar el apio con el aceite de sésamo y el aceite de oliva. Agregar las especias al apio, mezclar bien y dejar marinar durante 30 min. Seguidamente, distribuir en la bandeja universal y cocinar en el X BO (a 230°/0 % de humedad) durante 10 min.

SALSA TSATSIKI

Pelar y rallar el pepino, pelar el ajo y picarlo finamente. Lavar el eneldo y la menta, escurrir con unas sacudidas. Arrancar las hojitas de eneldo y picarlas finamente junto con la menta. Mezclar todo con el yogur griego y condimentar con un poco de aceite de oliva y sal marina. Servir la salsa junto con el apio.

CONSEJO PROFESIONAL

Combina muy bien con un pan plano casero recién horneado (pág. 147), o una lechuga *iceberg* o romana cortada en tiras finas.



CRÈME BRÛLÉE DE COCO CON PIÑA

- PARA LA CRÈME BRÛLÉE**
- 1 lima
 - 4 yemas de huevo (tamaño M)
 - 400 g de yogur de coco
 - 50 g de azúcar de flor de coco
 - 40 g de azúcar integral de caña

- PARA LA PIÑA ASADA**
- 1 piña *baby*
 - 60 ml de aceite de coco
 - 40 g de azúcar integral de caña
 - 4 hojas de menta

- ADEMÁS**
- 4 moldes de suflé (aprox. 8 cm Ø, 5 cm de altura)
 - Soplete de cocina

CRÈME BRÛLÉE

Lavar la lima con agua caliente, secar y rallar la piel. Mezclar las yemas junto con la ralladura de lima, el yogur de coco y el azúcar de flor de coco. Rellenar los moldes con la masa, colocar sobre el recipiente de cocción perforado y cocinar al vapor en el X BO precalentado (programa automático «Crème brûlée»). Sacar del horno y dejar enfriar. Espolvorear con el azúcar integral de caña y caramelizar con un soplete de cocina.

PIÑA ASADA

Pelar la piña *baby* y cortarla en trozos de 1 cm de grosor. Pincelar la bandeja universal con aceite de coco, distribuir sobre ella los trozos de piña, espolvorear con el azúcar y gratinar en el X BO (a 200°/-100 % de humedad) durante 6 min. Lavar las hojas de menta, escurrirlas con unas sacudidas, picarlas finamente y mezclar con los trozos de piña gratinada. Servir junto con la crème brûlée.

CONSEJO PROFESIONAL

Si la *crème brûlée* se prepara de antemano y se guarda en la nevera, se recomienda sacarla de la nevera una hora antes de servirla.

COGINAR Y HORNEAR FÁCILMENTE CON EL HORNO DE VAPOR PROFESIONAL BORA X BO.



¿Crear delicias culinarias dignas de estrella en su propio hogar? Con el BORA X BO, nada más fácil y rápido. Las más de 70 recetas aptas para el día a día de este libro le muestran cómo cocinar los platos tradicionales e internacionales más populares con el horno de vapor profesional, desde un buen bistec de falda marinado hasta un huevo onsen perfecto, sin olvidar, por supuesto, el clásico coulant de chocolate semilíquido. Gracias a los valiosos consejos de los expertos de BORA podrá disfrutar al más alto nivel gastronómico y reposterero.

Un libro de cocina que enriquece su día a día con una deliciosa variedad y una buena ración de placer saludable. Inspiración nueva, cada día.