



RECETARIO
30 AÑOS
CONTIGO



30 AÑOS
CONTIGO

The logo consists of a solid red square with the word 'TEKA' written in white, uppercase, sans-serif font in the center.

TEKA

Donde se **cocina** la vida

30 AÑOS
CONTIGO

ÍNDICE

Agradecimientos	6
Prólogo	7
Entradas y acompañamientos	9
Platos fuertes	29
Postres y panes	53
Glosario	74
Índice de recetas	76
Índice de ingredientes	77

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestros amigos y clientes que, con su confianza y apoyo, Teka se estableció en México hace 30 años. Nuestro recorrido se ha forjado gracias al conocimiento y las enseñanzas que nos han compartido. Gracias a todos ustedes, nuestros productos han llegado a muchos hogares, en donde día a día, se cocina la vida.

Es nuestro anhelo que esta historia continúe por muchos años más.

Gracias
Teka México

30 AÑOS
CONTIGO



PRÓLOGO

La cocina es el corazón de la casa

En **Teka** diseñamos electrodomésticos para que sean el alma de tu cocina, porque allí es donde la vida tiene lugar, donde suceden algunos de los mejores momentos de nuestra vida.

La cocina significa para nosotros mucho más que el lugar donde hacemos la comida, es un lugar para reír, soñar, charlar, tomar decisiones, compartir noticias, para hacer planes y, al final, un lugar para vivir momentos inolvidables. Por todas estas razones, diseñamos y fabricamos electrodomésticos para llevar soluciones e innovación a tu cocina, soluciones que encajen con tu forma de vida y en armonía con tu hogar.

Trabajamos cada día para lograr entender mejor tus necesidades y así ofrecerte soluciones nuevas para explorar las diferentes posibilidades en tu cocina.

Nuestra marca, nacida en Alemania, está construida sobre la base de la calidad, la tecnología y la innovación. Los productos de **Teka** han logrado un reconocimiento mundial gracias a su fiabilidad, eficiencia y precisión. Hoy, con 100 años de historia a sus espaldas y 30 años en México, **Teka** continúa trabajando sin descanso para dotar a todos estos productos de las mejores prestaciones y el mejor diseño para lograr la excelencia en cada paso.

Nuestros valores implantados sólidamente en nuestra compañía son claros: honestidad, generosidad y originalidad. Esto significa que trabajamos siempre para ti y siempre a tu lado, ayudándote a resolver tus problemas de cada día con soluciones de calidad a nivel internacional.

La satisfacción de nuestros clientes es nuestra mayor preocupación. Nos hemos esforzado desde nuestros comienzos por ofrecer la mejor calidad en nuestros productos, los diseños más actuales y originales, así como la mayor innovación a un precio razonable.

Teka Group: Miles de soluciones. Miles de momentos

Teka Group pertenece al grupo de empresas alemanas, con una sección de consumo especialista en electrodomésticos de cocina y baño.

Teka Group incluye diferentes marcas internacionales como Teka Küppersbush, Intra, Mofem o Thor. El grupo, con más de 140 años de historia, se ha convertido en un ejemplo a nivel internacional en el campo de los electrodomésticos y la fabricación de sanitarios.

Teka es uno de los fabricantes más importantes en Europa de fregaderos de acero inoxidable, electrodomésticos encas-trados y soluciones para baños. Hoy en día **Teka** posee más de 15 fábricas y 4000 trabajadores alrededor del mundo, con presencia en más de 120 países en 5 continentes.





ENTRADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

Sopa de tortilla	11
Guacamole con totopos horneados de maíz	13
Pasta cremosa de champiñones y ajo	15
Dip de berenjena, calabaza y cacahuete	17
Crema de calabaza, maíz y requesón	19
Cebollas fritas a la francesa	21
Chips de betabel	23
Crema de espárragos	25
Bastones crujientes de camote	27



Sopa de tortilla

TEKA

4 porciones • 45 minutos



Ingredientes

Tiras de maíz

- 1/2 taza de aceite
- 12 tortillas de maíz

Caldillo de jitomate

- 2 chiles anchos asados, sin semillas ni venas
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cebolla cortada en trozos
- 2 dientes de ajo
- 5 jitomates cortados en cubos
- 2.5 l de caldo de pollo
- 1 rama de epazote
- sal, al gusto

Terminado

- 1/2 aguacate cortado en cubos
- tiras de chile pasilla fritas, al gusto
- queso fresco desmoronado, al gusto
- hojas de cilantro, al gusto



Procedimiento

Tiras de maíz

- 1 Corta las tortillas en tiras de 1/2 centímetro de grosor.
- 2 Calienta el aceite en un sartén a fuego medio y fríe las tiras hasta que estén doradas y crujientes.
- 3 Coloca las tiras de maíz en papel absorbente y reserva.

Caldillo de jitomate

- 1 Sumerje los chiles anchos en suficiente agua caliente y déjalos reposar durante 10 minutos. Escúrrelos y reservalos.
- 2 Calienta el aceite en un sartén a fuego medio y sofríe la cebolla, los dientes de ajo y los jitomates durante 5 minutos. Añade los chiles y sofríe por un par de minutos más. Licua con 1/2 litro del caldo de pollo y 1/4 de taza de las tiras de maíz y cuela.
- 3 Hierve el caldillo de jitomate con el resto del caldo de pollo durante 7 minutos.

Terminado

- 1 Sirve las tiras de maíz y vierte el caldillo de jitomate en tazones. Añade el queso fresco desmoronado, los cubos de aguacate, las tiras de chile pasilla y decora con las hojas de cilantro.



Prepara esta receta con la ESTUFA EMGG 8665 S RX.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta estufa!





Guacamole con totopos horneados de maíz

TEKA

4 porciones • 30 minutos



Ingredientes

Totopos de maíz

- 10 tortillas de maíz
- 1 cucharada de aceite de oliva

Guacamole

- 2 aguacates
- 2 jitomates finamente picados
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- ½ chile serrano finamente picado
- el jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal



Procedimiento

Totopos de maíz

- 1** Precalienta el horno a 170 °C.
- 2** Apila las tortillas y córtalas en 4. Extiéndelas en una charola para hornear con papel siliconado y barnízalas de aceite de oliva con ayuda de una brocha.
- 3** Hornea las tortillas durante 10 minutos o hasta que estén tostadas. Déjalas enfriar y reserva.

Guacamole

- 1** Mezcla en un tazón todos los ingredientes. Sírvelo con los totopos de maíz.



Prepara esta receta con el HORNO HLB 8600 LB.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este horno!





Pasta cremosa de champiñones y ajo

TEKA

4 porciones • 35 minutos



Ingredientes

Salsa de champiñones y ajo

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo picados
- 600 g de champiñones cortados en trozos chicos
- sal y pimienta negra molida, al gusto
- 200 ml de crema para batir
- 100 ml de leche

Terminado

- cantidad suficiente de agua
- 2 cucharadas de sal
- 400 g de espagueti
- hojas de perejil chino, al gusto



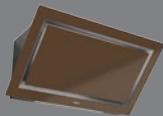
Procedimiento

Salsa de champiñones y ajo

- 1** Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego bajo y sofríe los dientes de ajo durante 3 minutos. Añade los champiñones, salpimienta al gusto, sube a fuego medio y sofríe durante 10 minutos más.
- 2** Vierte la crema para batir y la leche, sube el fuego y déjala hervir durante un par de minutos. Reserva.

Terminado

- 1** Pon a hervir suficiente agua para cocer el espagueti y añade la sal. Cuece el espagueti durante 10 minutos o hasta que esté al dente. Escurre y reserva un poco del líquido de cocción.
- 2** Añade el espagueti a la Salsa de champiñones y ajo. Mezcla con un poco del líquido de cocción.
- 3** Sirve inmediatamente el espagueti con unas hojas de perejil chino al gusto.



Renueva tu cocina con la CAMPANA DLV 98660 TRL LB.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conoce esta campana!





Dip de berenjena, calabaza y cacahuete

TEKA

4 porciones • 40 minutos



Ingredientes

Dip

- 3 berenjenas cortadas por la mitad a lo largo
- 1 calabacita cortada por la mitad a lo largo
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharadita de páprika
- sal y pimienta negra molida, al gusto

Terminado

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de páprika
- 1/2 cucharada de cebollín picado
- mini pitas tostadas o galletas saladas, al gusto



Procedimiento

Dip

- 1** Precalienta el horno a 210 °C.
- 2** Realiza cortes transversales a las mitades de berenjena y colócalas en una charola para hornear junto con las mitades de calabacita.
- 3** Hornea las verduras durante 30 minutos o hasta que estén blandas y déjalas enfriar.
- 4** Retira la piel de la berenjena y coloca la pulpa en un colador para retirar el exceso de agua.
- 5** Licua la pulpa de berenjena y las mitades de calabacita junto con el resto de los ingredientes hasta obtener un puré. Reserva.

Terminado

- 1** Coloca el dip en un tazón, vierte el aceite de oliva, espolvorea la páprika y añade el cebollín.
- 2** Sirve el dip de berenjena, calabacita y cacahuete con mini pitas horneadas o galletas saladas al gusto.



Prepara esta receta con el HORNO HL C 8440 C ST.
Visita www.teka.com para conocer más.

Escanea el código
y conoce este horno!





Crema de calabaza, maíz y requesón

TEKA

4 porciones • 25 minutos



Ingredientes

Crema

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 200 g de granos de maíz amarillo
- 200 g de calabaza *butternut*, sin piel y cortada en cubos chicos
- sal y pimienta negra molida, al gusto
- 750 ml de caldo de pollo
- 150 g de requesón

Terminado

- 200 g de requesón
- 4 rebanas de pan, tostadas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- pepitas de calabaza peladas, al gusto



Procedimiento

Crema

- 1** Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla durante 5 minutos. Añade los granos de maíz y los cubos de calabaza, salpimienta al gusto y sofríe durante un par de minutos más.
- 2** Vierte el caldo de pollo y déjalo hervir durante 15 minutos o hasta que la calabaza esté cocida.
- 3** Licua con el requesón hasta lograr una preparación homogénea.

Terminado

- 1** Sirve la crema de calabaza, maíz y requesón en tazones.
- 2** Unta el requesón en las rebanadas de pan y vierte ½ cucharadita de aceite de oliva.
- 3** Coloca cada rebanada en el borde del tazón y agrégalas las pepitas de calabaza.



Renueva tu cocina con la CA VA DE VINOS RV 51C.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta cava de vinos!





Cebollas fritas a la francesa

TEKA

4 porciones • 40 minutos



Ingredientes

Marinada vegetal

- 2 tazas de bebida vegetal de soya sin azúcar
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Cebollas fritas

- 3 cebollas fileteadas
- 200 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de páprika
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de sazoador de pollo
- cantidad suficiente de aceite para freir
- queso amarillo fundido, al gusto
- salsa catsup al gusto



Procedimiento

Marinada vegetal

- 1 Mezcla la bebida de soya con el vinagre de manzana. Déjala reposar durante 15 minutos o hasta que se separe y espese. Reservar.

Cebollas fritas

- 1 Coloca las cebollas fileteadas en la marinada durante 30 minutos.
- 2 Mezcla la harina con la páprika, la pimienta negra, la sal y el sazoador de pollo.
- 3 Escurre las tiras de cebolla y cubrelas por tandas, con la mezcla de harina y especias.
- 4 Calienta suficiente aceite en un sartén a fuego medio y fre las tiras de cebolla cubiertas de la mezcla de harina durante unos minutos o hasta que estén doradas. Retralas del aceite y déjalas escurrir sobre papel absorbente.
- 5 Sirve con queso amarillo fundido y salsa catsup al gusto.



Prepara esta receta con la PARRILLA EFX 90.1 6G AI AL 2DR CI.
Visita www.teka.com para conocer más.

Escanea el código
y conoce más parrillas!





Chips de betabel

TEKA

4 porciones • 50 minutos



Ingredientes

- 1/2 kg de betabel
- cantidad suficiente de aceite en aerosol
- 1/2 cucharada de sal



Procedimiento

- 1** Precalienta el horno a 100 °C.
- 2** Pela los betabeles y córtalos en láminas de 1/2 centímetro de grosor con ayuda de una mandolina.
- 3** Coloca las láminas de betabel en una charola para hornear con papel siliconado y rocía suficiente aceite en aerosol.
- 4** Hornea las láminas durante 40 minutos o hasta que pierdan humedad y estén crujientes.



Prepara esta receta con el HORNO HLB 8600 ST.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y cocinar con TEKA!





Crema de espárragos

TEKA

2 porciones • 30 minutos



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla cortada en trozos
- 1/2 papa cortada en trozos
- 15 espárragos troceados + 2 para decorar
- 500 ml de caldo de verduras
- 500 ml de agua
- sal y pimienta negra molida, al gusto
- 100 ml de bebida vegetal de almendra sin azúcar



Procedimiento

- 1** Calienta en un sartén el aceite de oliva y sofríe la cebolla y las papas durante 5 minutos. Añade los espárragos y sofríe durante 3 minutos más.
- 2** Vierte el caldo de verduras, el agua y salpimienta al gusto. Añade la bebida vegetal de almendra y hierva durante 20 minutos o hasta que la papa esté cocida.
- 3** Rebana los 2 espárragos a lo largo con ayuda de un pelador de papas y reservalos.
- 4** Licua la preparación y sirve con las láminas de espárrago.



Prepara esta receta con la PARRILLA IZC 64630 MST LB.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y cocina con TEKA!



天
天
天



Bastones crujientes de camote

TEKA

4 porciones • 35 minutos



Ingredientes

Aliño de chile y limón

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo finamente picados
- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 chiles jalapeños finamente picados
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- la ralladura y el jugo de 2 limones
- sal, al gusto

Bastones de camote

- 1 kg de camote pelado y cortado en bastones delgados
- cantidad suficiente de agua fría
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta negra molida, al gusto



Procedimiento

Aliño de chile y limón

- 1** Calienta en un sartén el aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla durante 5 minutos. Añade el chile y el perejil y sofríe por un par de minutos más. Retira del fuego y déjalo enfriar.
- 2** Mezcla con la ralladura y el jugo de limón, añade sal al gusto y reserva.

Bastones de camote

- 1** Precalienta el horno a 220 °C.
- 2** Remoja los bastones en suficiente agua fría durante 15 minutos. Escúrrelos y sécalos con papel absorbente.
- 3** Mezcla en un tazón las tiras con el aceite de oliva y salpimenta al gusto.
- 4** Hornea las tiras de camote durante 30 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.
- 5** Sirve los bastones de camote con el aliño de chile y limón.



Prepara esta receta con el HORNO HL C 8440 C LB.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conocer este horno!





PLATOS FUERTES

Pescado Tikin Xik	31
Pastel azteca	33
Pechuga de pollo con pico de gallo tropical	35
Lasaña de carne	37
Tataki de lomo de atún	39
Canelones rellenos de pavo y verduras	41
Pollo con papas rostizadas	43
Albóndigas de res y queso emmental	45
Pollo a la naranja con calabaza y anís	47
Magret de pato con salsa de frutos rojos	49
Curry de pollo y coco	51



Pescado Tikin Xik

TEKA

6 porciones • 70 minutos



Ingredientes

Salsa xnipec

- 2 jitomates finamente picados
- ¼ de cebolla finamente picada
- ¼ de taza de hojas de cilantro finamente picadas
- 2 chiles habaneros finamente picados
- el jugo de 2 nar anjas agrias
- ¼ de cucharadita de sal

Pescado

- el jugo de 2 nar anjas agrias
- 40 g de pasta de achiote
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 kg de huachinango cortado en filetes, con piel
- ½ cebolla fileteada
- 1 pimiento morrón rojo cortado en tiras
- 1 chile xcatic cortado en rodajas
- 1 chile habanero cortado en rodajas
- 100 g de chícharos
- 4 hojas de plátano asadas
- tortillas de maíz, al gusto



Procedimiento

Salsa xnipec

- 1 Mezcla todos los ingredientes y reserva.

Pescado

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Mezcla el jugo de las nar anjas agrias con la pasta de achiote, la sal y la pimienta negra. Unta los filetes de pescado, por ambos lados, con la mezcla de achiote y déjalos reposar durante 15 minutos.
- 3 Mezcla la cebolla, las tiras de pimiento morrón, las rodajas de chiles y los chícharos. Coloca los filetes en las hojas de plátano y sobre una charola para hornear y cúbrelos con la mezcla de verduras.
- 4 Hornea el pescado durante 15 minutos, apaga el horno y déjalo reposar durante 15 minutos más.
- 5 Sirve los filetes con la salsa xnipec y tortillas de maíz al gusto.



Prepara esta receta con el HORNO HSB 750 G SS.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conocer este horno!





Pastel azteca

TEKA

8 porciones • 80 minutos



Ingredientes

Salsa

- 4 jitomates cortados a la mitad
- 4 tomates cortados a la mitad
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 200 ml de puré de jitomate
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta negra molida, al gusto

Relleno

- 1 cucharada de aceite
- ½ cebolla finamente picada
- 3 chiles poblanos sin rabo, ni venas ni semillas, cortados en tiras
- 2 calabacitas cortadas en cubos chicos
- 220 g de granos de elote
- sal y pimienta negra molida, al gusto

Armado

- ¼ de taza de aceite
- 18 tortillas de maíz
- 3 tazas de pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 250 g de queso manchego rallado



Procedimiento

Salsa

- 1** Asa en un sartén antiadherente los jitomates, los tomates, los dientes de ajo y la cebolla durante 5 minutos o hasta que ennegrezcan ligeramente. Licua con el puré de jitomate y añade el agua.
- 2** Calienta en una cacerola el aceite, vierte la salsa de jitomate, salpimienta y déjala hervir durante 8 minutos. Salpimienta al gusto y reserva.

Relleno

- 1** Calienta el aceite en un sartén a fuego medio y sofríe la cebolla, las tiras de chile poblano, los cubos de calabacita y los granos de elote durante 5 minutos. Salpimienta al gusto y reserva.

Armado

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Calienta el aceite en un sartén a fuego bajo y sofríe una por una las tortillas de maíz durante 1 minuto o hasta que estén ligeramente doradas.
- 3** Coloca en un refractario rectangular una capa de tortillas, una capa de salsa, otra de relleno, un poco de pollo deshebrado y un poco de queso. Repite la operación tres veces más y hasta terminar con la salsa y el queso.
- 4** Hornea el pastel durante 25 minutos o hasta que el queso se haya gratinado.
- 5** Déjalo reposar antes de servir.



Prepara esta receta con la ESTUFA F53RL966GGX.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta estufa!





Pechuga de pollo con pico de gallo tropical

TEKA

4 porciones • 35 minutos



Ingredientes

Pico de gallo tropical

- 1 durazno cortado en cubos
- 1 jitomate cortado en cubos
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- ½ pimiento morrón cortado en cubos
- 2 cucharadas de hojas de menta finamente picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- el jugo de ½ limón
- ½ chile serrano cortado en rodajas
- 2 cucharaditas de sal

Pechuga de pollo

- ½ cucharada de aceite de oliva
- 2 pechugas de pollo, sin piel ni hueso
- ½ cucharadita de sal



Procedimiento

Pico de gallo tropical

- 1 Mezcla todos los ingredientes y reserva.

Pechuga de pollo

- 1 Calienta el aceite en un sartén a fuego muy bajo y asa las pechugas de pollo durante 8 minutos. Añade sal, voltea la pechuga y cuece durante 8 minutos más.
- 2 Corta las pechugas en medallones y sirve con pico de gallo tropical.



Prepara esta receta con la PARRILLA GZC 96310 XBB.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y cocina con TEKA!





Lasaña de carne

TEKA

6 porciones • 50 minutos



Ingredientes

Salsa bechamel

- 25 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 40 g de harina de trigo
- 280 ml de leche
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- sal y pimienta blanca molida, al gusto

Ragú de res

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada finamente
- 1 zanahoria picada finamente
- ½ taza de vino blanco
- 800 g de carne molida de res
- 650 g de puré de jitomate
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta negra molida, al gusto

Terminado

- 12 láminas de pasta para lasaña
- 100 g de queso *havarti* rallado
- 100 g de queso *gouda* rallado
- ramas de tomillo, al gusto



Procedimiento

Salsa bechamel

- 1 Calienta en una cacerola la mantequilla y el aceite a fuego bajo; añade la harina y mezcla durante un par de minutos.
- 2 Añade la leche y mezcla vigorosamente con un batidor globo durante 5 minutos o hasta que espese ligeramente. Agrega la nuez moscada y salpimienta al gusto. Reserva.

Ragú de res

- 1 Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y sofríe la cebolla durante 5 minutos. Añade la zanahoria y sofríe durante 5 minutos más. Vierte el vino y hiérve durante 6 minutos o hasta que reduzca.
- 2 Añade la carne, el puré de jitomate, el orégano y salpimienta al gusto. Déjalo cocinar durante 30 minutos y reserva.

Terminado

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Coloca una capa de pasta para lasaña en un refractario previamente engrasado. Distribuye la mitad del Ragú de res, cubre con una capa de pasta y vierte el resto del ragú.
- 3 Coloca otra capa de pasta y vierte la Salsa bechamel. Espolvorea los quesos, cubre la lasaña con papel aluminio y hornea durante 20 minutos.
- 4 Retira el papel aluminio y hornea a 250 °C o hasta que el queso se haya gratinado. Déjala enfriar y decora con ramas de tomillo al gusto.



Prepara esta receta con la PARRILLA IZF 88700 MST BK.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta parrilla!





Tataki de lomo de atún

TEKA

4 porciones • 20 minutos



Ingredientes

- 500 g de lomo de atún
- 3 cucharadas de ajonjolí tostado
- 3 cucharadas de salsa de soya



Procedimiento

- 1** Precalienta el horno en el programa Steakmaster durante 15 minutos en la opción Atún y con el grosor de la pieza a hornear.
- 2** Coloca el lomo de atún sobre una parrilla de hierro fundido y cocínalo durante 2 minutos y medio. Gira la pieza de atún y sigue horneando durante 1 minuto más.
- 3** Retíralo del horno y córtalo en rebanadas de 1 centímetro de grosor. Sirve el tataki con un poco de ajonjolí y acompáñalo con salsa de soya.



Prepara esta receta con el STEAKMASTER.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y cocina con TEKA!





Canelones rellenos de pavo y verduras

TEKA

4 porciones • 70 minutos



Ingredientes

Relleno de pavo y verduras

- cantidad suficiente de agua
- 1 hoja de laurel
- 500 g de pechuga de pavo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 poro cortado en tiras
- el tronco de 1 brócoli cortado en tiras
- 1 zanahoria cortada en tiras
- 1/2 calabacita cortada en tiras
- 25 g de pasta de jitomate
- sal y pimienta negra molida, al gusto

Canelones

- cantidad suficiente de agua
- cantidad suficiente de láminas de pasta para lasaña
- 400 g de Salsa bechamel (ver pág. 33)
- 100 g de queso parmesano rallado
- cebollín finamente picado, al gusto



Procedimiento

Relleno de pavo y verduras

- 1** Pon a hervir suficiente agua, añade el laurel y cuece la pechuga de pavo durante 15 minutos, deshébrala y reserva.
- 2** Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio, sofríe el poro durante 5 minutos. Añade las tiras de brócoli, de zanahoria y de calabacita y sofríe durante unos minutos más o hasta que las verduras estén cocidas pero al dente.
- 3** Añade la pasta de jitomate, salpimienta al gusto, mezcla y reserva.

Canelones

- 1** Precalienta el horno a 220 °C.
- 2** Pon a hervir suficiente agua y cuece las láminas de lasaña durante 10 minutos o hasta que estén al dente. Retíralas del agua y sumérgelas en agua fría.
- 3** Coloca el Relleno de pavo y verduras en un extremo de la lámina de lasaña, y enróllala. Repite el mismo paso con el resto de las láminas y el relleno.
- 4** Distribuye un poco de salsa bechamel en la base de un refractario rectangular y coloca los canelones. Cubre los rollos con el resto de la salsa bechamel y espolvorea el queso parmesano. Hornea durante 25 minutos o hasta que el queso esté ligeramente dorado.
- 5** Deja reposar la preparación durante unos minutos y sirve con cebollín al gusto.



Prepara esta receta con la PARRILLA JZC 96342 BBB BK.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta parrilla!





Pollo con papas rostizadas

TEKA

2 porciones • 60 minutos



Ingredientes

Papas rostizadas

- 500 g de papas cambray cortadas por la mitad
- 3 dientes de ajo
- ¼ de taza de hojas de perejil finamente picadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal, al gusto

Pollo rostizado

- el jugo de 1 limón
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de mezcla de pimientas, molidas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 piernas de pollo con muslo y piel
- 1 cabeza de ajo
- 1 rama de romero



Procedimiento

Papas rostizadas

- 1 Mezcla en un tazón las papas cambray, los dientes de ajo, el perejil picado, el aceite de oliva y sal al gusto. Coloca las papas en una bandeja para hornear y reserva.

Pollo rostizado

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Mezcla en un tazón el jugo de limón, la sal, las pimientas molidas y el aceite de oliva. Añade las piernas de pollo con muslo y déjalos reposar durante 5 minutos.
- 3 Coloca las piernas de pollo con muslo en una bandeja para hornear junto con la mezcla de limón, la cabeza de ajo partida a la mitad y la rama de romero.
- 4 Acomoda la bandeja de pollo y la de papas en el SteamBox, tapa, vierte suficiente agua y hornea durante 45 minutos. Retira la tapa y hornea durante 5 minutos más.



Renueva tu cocina con la CAMP ANA CC 480.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conoce esta campana!





Albóndigas de res y queso emmental

TEKA

24 albóndigas • 30 minutos



Ingredientes

Mantequilla de ajo

- 70 g de mantequilla
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de hojas de perejil picadas finamente

Albóndigas

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de taza de pan molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta negra molida, al gusto
- 800 g de carne molida de res
- 100 g de queso *emmental* cortado en cubos de 1 cm
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- hojas de perejil picadas, al gusto



Procedimiento

Mantequilla de ajo

- 1 Derrite la mantequilla en un sartén a fuego bajo. Sofríe el ajo durante unos segundos sin que se dore. Retira del fuego, añade el perejil picado y reserva.

Albóndigas

- 1 Precalienta el horno a 200 °C y remoja en suficiente agua unas brochetas de bambú.
- 2 Mezcla en un tazón el huevo, la leche, la mostaza, el ajo en polvo, el pan molido, el orégano seco y salpimenta al gusto. Añade la carne molida, mezcla y toma una pequeña porción de carne, coloca un cubo de queso y forma esferas de 3 centímetros de diámetro aproximadamente.
- 3 Coloca 2 albóndigas en cada brocheta y distribúyelas en una charola para hornear antiadherente. Barniza las albóndigas con el aceite de oliva con ayuda de una brocha y hornéalas durante 20 minutos.
- 4 Barniza las albóndigas con la mantequilla de ajo, decora con unas hojas de perejil picadas y sirve de inmediato.



Prepara esta receta con el HORNO HSB 750 G 55 RX.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conoce este horno!





Pollo a la naranja con calabaza y anís

TEKA

4 porciones • 15 minutos



Ingredientes

Salsa agridulce

- 2 cucharadas de aceite
- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 anís estrella
- 1 chile de árbol seco cortado en trozos
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- el jugo de 2 naranjas
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- ¼ de taza de caldo de pollo

Pollo horneado

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 piernas de pollo con muslo y piel
- 1 cebolla cortada en trozos medianos
- 300 g de calabaza *butternut* cortada en trozos medianos
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 2 naranjas sin piel cortadas en rodajas
- hojas de laurel, al gusto



Procedimiento

Salsa agridulce

- 1** Calienta en un sartén el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla y los dientes de ajo durante unos segundos. Añade el anís, el chile de árbol seco, el jengibre y sofríe durante un par de minutos más.
- 2** Vierte la salsa de soya, el vinagre de arroz, el azúcar y el jugo de naranja. Mezcla la fécula de maíz con un poco de caldo de pollo y viértelo al sartén. Déjala hervir durante 5 minutos o hasta que espese.
- 3** Añade el resto del caldo de pollo y déjala hervir durante 10 minutos o hasta que la salsa reduzca. Reserva.

Pollo horneado

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Calienta el aceite en un sartén a fuego alto y sella las piernas de pollo con muslo durante 3 minutos por todos sus lados hasta que la piel esté ligeramente dorada.
- 3** Coloca las piernas de pollo con muslo en un refractario para hornear y añade la cebolla, los trozos de calabaza, la cabeza de ajo y la sal. Hornea el pollo durante 30 minutos.
- 4** Retira el pollo del horno y distribuye las rodajas de naranja, las hojas de laurel y la salsa agridulce, hornea durante 15 minutos más.
- 5** Déjala enfriar durante 5 minutos y sirve.



Prepara esta receta con el HORNO HSB 646 SS AIRFRY .
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este más hornos!





Magret de pato con salsa de frutos rojos

TEKA

4 porciones • 35 minutos



Ingredientes

Verduras salteadas

- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 zanahorias cortadas en rebanadas
- 2 tazas de floretes de brócoli
- sal y pimienta negra molida, al gusto

Salsa de frutos rojos

- 100 ml de jugo de naranja
- 100 g de frambuesas
- 100 g de zarzamoras
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de adobo de chiles chipotles
- sal, al gusto

Magret

- 600 g de pechuga o *magret* de pato con piel
- 1 cucharada de aceite
- sal, al gusto



Procedimiento

Verduras salteadas

- 1 Calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio y sofríe las rebanadas de zanahoria y los floretes de brócoli durante 8 minutos. Salpimienta al gusto y reserva.

Salsa de frutos rojos

- 1 Hierva el jugo de naranja y las frambuesas y zarzamoras durante 5 minutos. Añade el vinagre balsámico, el adobo de chiles chipotles y sal al gusto. Reserva.

Magret

- 1 Haz cortes diagonales a la piel del *magret* y añade sal al gusto. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio y cocina la pechuga o el *magret* de pato del lado de la piel durante 15 minutos o hasta que la piel esté dorada, dale la vuelta y cocina durante unos minutos más.
- 2 Corta la pechuga o el *magret* de pato en rebanadas gruesas. Sirve acompañada de las verduras salteadas y cubre las rebanadas de *magret* con la salsa de frutos rojos.



Prepara esta receta con la PARRILLA JZC 95314 ABB BK.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y cocina con TEKA!





Curry de pollo y coco

TEKA

4 porciones • 20 minutos



Ingredientes

Pasta de curry

- 1 diente de ajo
- 1 chile de árbol seco
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de agua

Pollo

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 g de muslos de pollo sin piel ni hueso, cortados en trozos
- 1 cebolla fileteada
- 1 jitomate cortado en trozos medianos
- 150 ml de bebida vegetal de coco
- sal y pimienta negra, al gusto
- rama de romero, al gusto



Procedimiento

Pasta de curry

- 1** Tritura en un mortero el diente de ajo junto con el chile de árbol, el curry en polvo y el jengibre hasta formar una pasta. Añade agua, mezcla y reserva.

Pollo

- 1** Calienta en un sartén a fuego alto el aceite y sella los trozos de pollo durante unos segundos o hasta que estén cocidos. Reserva.
- 2** Sofríe la cebolla a fuego medio durante 5 minutos y agrega a la pasta de curry, los trozos de jitomate, la bebida vegetal de coco y el pollo. Salpimenta al gusto y déjala hervir durante 5 minutos o hasta que la salsa espese un poco.
- 3** Decora con la rama de romero al gusto.



Prepara esta receta con la PARRILLA GZC 75330 XBB ST.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce más parrillas!





POSTRES Y PANES

Conchas de vainilla	55
Clafoutis vegano de cereza	57
Tarta de chocolate y café	59
Panqué de limón eureka	61
Brownie de avellanas	63
Cheesecake de chocolate con abejas de durazno	65
Tarta tatin de peras	67
Sándwich helado de cacahuete, chocolate y caramelo	69
Budín de pan y frutos rojos	71
Tartaleta de limón	73



Conchas de vainilla

TEKA

15 conchas • 70 minutos



Ingredientes

Cobertura de conchas

- 100 g de harina de trigo
- 100 g de manteca vegetal
- 100 g de azúcar glass
- 10 ml de extracto de vainilla

Masa para conchas

- 500 g de harina de trigo
- 8 g de sal
- 11 g de levadura seca
- 250 ml de leche
- 1 huevo
- 50 g de azúcar
- 130 g de mantequilla
- 20 g de manteca de cerdo

Terminado

- cantidad suficiente de manteca vegetal



Procedimiento

Cobertura para conchas

- 1 Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa firme y homogénea. Reserva.

Masa para conchas

- 1 Forma un volcán con la harina y la sal sobre una superficie de trabajo. Coloca al centro la levadura, la mitad de la leche y el huevo e incorpora los ingredientes con un poco de harina. Añade más leche e incorpora con la harina de trigo. Amasa hasta obtener una masa elástica y homogénea.
- 2 Agrega la mitad del azúcar, la mantequilla y la manteca de cerdo y amasa hasta incorporar. Añade el resto del azúcar y amasa durante 15 minutos o hasta obtener una masa de consistencia suave y elástica. Déjala reposar la masa en un tazón durante 30 minutos o hasta que duplique su tamaño.
- 3 Coloca la masa sobre una superficie de trabajo y ponchala. Dívídela en porciones de 70 gramos y bólealas. Acomódalas en una charola con papel siliconado.

Terminado

- 1 Precalienta el horno a 160 °C.
- 2 Unta un poco de manteca vegetal sobre cada porción de masa.
- 3 Forma una esfera con la cobertura para conchas y aplástala ligeramente con las manos hasta formar un disco y colócalo encima de cada porción de masa. Repite la operación con el resto de la cobertura. Marca cada concha con ayuda de un marcador de conchas y déjalas reposar por 30 minutos o hasta que dupliquen su tamaño.
- 4 Hornea las conchas durante 25 minutos o hasta que las bases estén bien cocidas.



Prepara esta receta con el HORNO HSF 824 G SS.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este horno!





Clafoutis vegano de cereza

TEKA

4 porciones • 60 minutos



Ingredientes

- 400 g de tofu suave
- 150 ml de jugo de naranja
- 140 g de azúcar
- 65 g de harina de trigo
- 65 g de fécula de maíz
- 25 g de margarina derretida
- 4 g de sal
- la ralladura de 1 naranja
- 350 g de cerezas cortadas a la mitad y sin hueso
- azúcar glass, al gusto



Procedimiento

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Licua el tofu, el jugo de naranja, el azúcar, la harina de trigo, la fécula de maíz, la margarina, la sal y la ralladura de naranja.
- 3** Vierte la mezcla en un molde de 24 centímetros de diámetro, previamente engrasado. Distribuye las cerezas sobre la mezcla de tofu y hornea durante 50 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.
- 4** Déjalo enfriar y refrigera durante 8 horas. Espolvorea con un poco de azúcar glass al gusto y sirve.



Prepara esta receta con el HORNO HLB 840.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conoce este horno!





Tarta de chocolate y café

TEKA

8 porciones • 20 minutos



Ingredientes

Base

- 240 g de galletas tipo Marías troceadas
- 110 g de mantequilla derretida

Terminado

- 900 ml de leche
- 50 ml de café *expresso*
- 20 g de fécula de maíz
- 50 g de azúcar
- 250 g de chocolate semiamargo en trozos
- nueces pecanas picadas, al gusto
- virutas de chocolate, al gusto



Procedimiento

Base

- 1** Pulveriza las galletas tipo Marías en un procesador de alimentos. Viértelas en un tazón, añade la mantequilla derretida y mezcla.
- 2** Cubre con la mezcla de galletas la base de un molde de 25 centímetros de diámetro, previamente engrasado; presiona la mezcla con el dorso de una cuchara hasta obtener una superficie lisa y uniforme. Reserva en refrigeración.

Terminado

- 1** Calienta en una olla a fuego bajo la leche y añade el café *expresso*, la fécula de maíz, el azúcar y el chocolate troceado. Mezcla bien hasta que el chocolate se derrita y la preparación haya espesado ligeramente.
- 2** Vierte la mezcla de chocolate sobre la base de galletas y refrigera durante 4 horas o hasta que el relleno esté firme.
- 3** Desmolda la tarta y decora con nueces y virutas de chocolate al gusto.



Prepara una taza de café en la CA FETERA CLC 855 GM.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta cafetera!





Panqué de limón eureka

TEKA

1 panqué • 50 minutos



Ingredientes

- 2 huevos
- 4 cucharadas de jugo de limón eureka
- la ralladura de 2 limones eureka
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 200 g de azúcar
- 200 ml de leche
- 250 g de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar glass
- rodajas de limón amarillo deshidratadas, al gusto
- flores comestibles al gusto



Procedimiento

- 1** Precalienta tu horno a 200 °C.
- 2** Bate los huevos junto con la mitad de jugo y la mitad de ralladura de limón eureka.
- 3** Acrema la mantequilla con el azúcar en una batidora eléctrica hasta que blanquee.
- 4** Añade la mezcla de huevo, la leche e incorpora la harina, el polvo para hornear y la sal con movimientos envolventes.
- 5** Vierte la masa y hornea durante 40 minutos o hasta que al introducir un palillo de madera, éste salga limpio. Deja enfriar el panqué sobre una rejilla.
- 6** Mezcla el azúcar glass y el resto de jugo de limón hasta obtener un glaseado.
- 7** Vierte el glaseado sobre el panqué, coloca el resto de ralladura, las rodajas de limón, las flores comestibles y desmolda antes de servir.



Renueva tu cocina con el FREGADERO FLEXLINEA RS15 50.40 SQ BRASS.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este fregadero!





Brownie de avellanas

TEKA

9 brownies • 50 minutos



Ingredientes

- 200 ml de bebida vegetal de almendra sin azúcar
- 250 g de margarina
- 250 g de chocolate semiamargo en trozos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 250 g de harina de trigo
- 250 g de azúcar
- 25 g de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 150 g de avellanas picadas



Procedimiento

- 1** Precalienta el horno a 175 °C.
- 2** Calienta en una cacerola a fuego bajo la bebida vegetal de almendra, la margarina, los trozos de chocolate semiamargo y el extracto de vainilla durante 5 minutos o hasta que la margarina y el chocolate se hayan fundido por completo.
- 3** Mezcla en un tazón la harina, el azúcar, el cacao en polvo, el polvo para hornear y la sal. Incorpora la mezcla de margarina y chocolate junto con las avellanas picadas con movimientos envolventes hasta obtener una preparación homogénea.
- 4** Vierte la masa en un molde cuadrado previamente engrasado y hornea entre 25 y 30 minutos.
- 5** Déjalo enfriar sobre una rejilla antes de cortar.



Prepara esta receta con el HORNO iO VEN.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este horno!





Cheesecake de chocolate con abejas de durazno

TEKA

5 porciones • 50 minutos



Ingredientes

Cheesecake

- 24 galletas de chocolate con relleno de vainilla
- 40 g de mantequilla derretida
- 450 g de queso crema a temperatura ambiente
- 175 g de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 55 g de yogur
- 3 huevos

Abejas de durazno

- 70 g de chocolate semiamargo
- 30 g de chocolate blanco
- 3 duraznos partidos a la mitad, sin hueso
- 10 almendras fileteadas

Terminado

- 50 g de mermelada de chabacano



Procedimiento

Cheesecake

- 1 Precalienta el horno a 160 °C.
- 2 Separa las galletas de chocolate del relleno y resérvalo. Tritura las galletas en un procesador y viértelas en un tazón. Añade la mantequilla derretida y extiende en un molde para tarta rectangular de 12 x 32 centímetros, presiónala bien con los dedos o el dorso de una cuchara hasta obtener una superficie lisa. Reserva en refrigeración.
- 3 Bate el queso crema junto con el azúcar a velocidad baja. Añade el extracto de vainilla, el yogur y el relleno de las galletas de chocolate y continúa batiendo. Agrega los huevos de uno en uno hasta obtener una preparación homogénea.
- 4 Vierte la mezcla de queso en el molde y hornea durante 35 minutos. Déjalo en el horno hasta que se enfríe y reserva en refrigeración.

Abejas de durazno

- 1 Funde ambos chocolates por separado e introdúcelos en mangas pasteleras con una duya lisa del número 1.
- 2 Coloca las mitades de duraznos en un papel encerado y haz líneas sobre éstos con el chocolate semiamargo.
- 3 Haz 10 círculos de chocolate semiamargo de 1 centímetro de diámetro y haz unos pequeños puntos de chocolate blanco y coloca un par en un extremo de cada durazno.
- 4 Realiza un par de incisiones en cada durazno e introduce las almendras. Reserva.

Terminado

- 1 Distribuye la mermelada de chabacano en la superficie del *cheesecake* y acomoda las abejas de durazno. Refrigera antes de servir.



Prepara esta receta con el REFRIGERADOR RFD 77820 GBK.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este refrigerador!





Tarta tatin de peras

TEKA

8 porciones • 50 minutos



Ingredientes

- 4 peras peladas, cortadas por la mitad y descorazonadas
- 250 g de masa hojaldre
- 120 g de mantequilla
- 180 g de azúcar mascabado
- 1 anís estrella



Procedimiento

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Extiende la masa hojaldre en una superficie de trabajo enharinada y estírala hasta que tenga 1/2 centímetro de grosor. Corta un disco de masa de 26 centímetros de diámetro.
- 3** Calienta la mantequilla en un sartén a fuego bajo y añade el azúcar mascabado y el anís estrella. Mezcla la preparación ocasionalmente, entre 5 y 7 minutos hasta obtener una salsa espesa. Vierte la salsa sobre un molde de 25 centímetros de diámetro.
- 4** Distribuye las peras, cúbrealas con la masa hojaldre y pica la superficie con un tenedor.
- 5** Hornea la tarta durante 15 minutos o hasta que la superficie del hojaldre esté dorada. Deja enfriar la tarta y voltea la antes de servir.



Prepara esta receta con el HORNO HLF 924 G 55.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este horno!





Sándwich helado de cacahuate, chocolate y caramelo

TEKA

8 porciones • 50 minutos



Ingredientes

Galletas

- 150 g de crema de cacahuate
- 50 g de azúcar
- 70 g de jarabe de agave
- 25 g de aceite de coco derretido
- 100 g de harina de avena
- 5 g de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

Jarabe de caramelo

- 2 cucharadas de crema de coco
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Relleno

- 500 ml de helado de vainilla vegano
- 50 g de cacahuates tostados y picados

Cobertura

- 150 g de chocolate semiamargo troceado
- 15 g de aceite de coco
- cacahuate finamente picado al gusto



Procedimiento

Galletas

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una preparación de textura arenosa. Coloca un poco de la mezcla en cada cavidad de un molde para *muffins* previamente engrasado y presiona con el dorso de una cucharilla hasta obtener una superficie lisa.
- 3** Hornea durante 11 minutos, deja enfriar las galletas y despégalas.

Jarabe de caramelo

- 1** Coloca todos los ingredientes en un sartén a fuego bajo y mezcla constantemente durante 5 minutos o hasta obtener una preparación ligeramente espesa. Déjalo enfriar y reserva.

Relleno

- 1** Coloca un poco de helado en cada cavidad del molde para *muffins* sobre las galletas y presiona con ayuda de una cucharilla. Coloca un poco de cacahuates, jarabe de caramelo al gusto y reserva en el congelador durante 30 minutos.

Cobertura

- 1** Funde el chocolate a baño maría junto con el aceite de coco. Vierte un poco de chocolate fundido en la superficie de helado, decora con los cacahuates picados. Déjalos enfriar en el congelador y desmolda los sándwiches antes de servir.



Prepara esta receta con el HORNO MA ESTROPIZZA HLB 8510 P.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanear el código
y conoce este horno!





Budín de pan y frutos rojos

TEKA

8 porciones • 50 minutos



Ingredientes

Salsa de frutos rojos

- 120 g de frutos rojos congelados
- 60 g de azúcar

Budín de pan

- 80 g de mantequilla derretida
- 4 huevos
- 400 ml de leche
- 50 g de azúcar
- la ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 400 g de pan duro cortado en rebanadas
- azúcar glass al gusto



Procedimiento

Salsa de frutos rojos

- 1 Calienta en una cacerola a fuego bajo los frutos rojos congelados junto con el azúcar durante 5 minutos o hasta lograr una salsa espesa. Reserva.

Budín de pan

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Mezcla en un tazón la mantequilla derretida con los huevos, la leche, el azúcar, la ralladura de limón y la canela en polvo.
- 3 Cubre por completo las rebanadas de pan con la mezcla de mantequilla y huevos y déjalas reposar durante unos minutos.
- 4 Acomoda las rebanadas en una bandeja para hornear y vierte la mitad de la salsa de frutos rojos.
- 5 Hornea durante 30 minutos o hasta que al introducir un palillo de madera, éste salga limpio.
- 6 Déjalo enfriar, decora con azúcar glass al gusto y sirve con el resto de la salsa de frutos rojos.



Renueva tu cocina con el LA VAVAJILLAS DW8 57 FIM-D.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce este lavavajillas!





Tartaleta de limón

TEKA

8 porciones • 30 minutos



Ingredientes

Base

- 250 g de granola
- 3 g de sal
- 70 g de margarina derretida

Relleno

- 400 ml de bebida vegetal de coco
- 40 g de jarabe de agave
- 2 g de agar agar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- la ralladura de 1 limón
- 60 g de jugo de limón

Terminado

- frambuesas, al gusto
- zarzamoras, al gusto
- flores comestibles, al gusto



Procedimiento

Base

- 1 Pulveriza la granola en un procesador de alimentos, colócala en un tazón, añade la sal y la margarina derretida y mezcla hasta obtener una preparación de textura arenosa.
- 2 Cubre la base de un molde para tarta de 20 centímetros de diámetro, previamente engrasado; presiona la mezcla de granola con el dorso de una cuchara hasta obtener una superficie uniforme. Reserva en refrigeración.

Relleno

- 1 Calienta en una olla a fuego bajo la bebida vegetal de coco, el jarabe de agave, el agar agar, el extracto de vainilla y la ralladura de limón.
- 2 Mezcla bien sin dejar de mover y déjalo enfriar. Añade el jugo de limón vierte en la base y refrigera durante 2 horas o hasta que el relleno esté firme.

Terminado

- 1 Desmolda la tarta y decora con las frambuesas, las zarzamoras y las flores comestibles al gusto.



Prepara esta receta con la PARRILLA TR 951.
Visita www.teka.com para conocer más.

¡Escanea el código
y conoce esta parrilla!



GLOSARIO

Acremar Mezclar o batir un ingrediente o preparación hasta suavizarla para que adquiera una consistencia cremosa.

Agar agar Sustancia mucilaginosa extraída de algas. Se utiliza como gelificante, ya que, al diluirse en un líquido caliente, adquiere la consistencia de una gelatina.

Blanquear **1.** Batir vigorosamente una mezcla de yemas de huevo y azúcar con ayuda de un batidor eléctrico o manual hasta obtener un batido espumoso y casi blanco. **2.** Técnica que consiste en sumergir un alimento crudo en agua o caldo hirviendo por un tiempo muy corto para después enfriarlo en agua con hielo. Se emplea en alimentos que necesitan una cocción mínima.

Bolear Modelar la masa en forma de esfera con la finalidad de crear una delgada capa superficial capaz de retener los gases generados durante la fermentación final de una pieza de pan.

Calabaza butternut Variedad de calabaza naranja en forma de pera con carne de textura cremosa que se asemeja a la mantequilla. También se le conoce como calabaza *butternut*.



Chile xcatic Chile fresco de color amarillo, y de forma cónica alargada. Es originario de Yucatán y su nombre significa rubio, por lo que también es conocido como chile güero.



Freír Cocer un alimento en materia grasa a alta temperatura.

Gratinar Cocer una preparación en el horno con el fin de que presente en su superficie una corteza dorada.

Magret Pechuga de un pato cebado para la producción de foie gras.



Margarina Sustancia grasa obtenida de la método de la hidrogenación, que permite solidificar aceites como el de soya,

algodón o girasol. La margarina se usa como sustituto de mantequilla, pues no contiene colesterol.

Mortero Recipiente cóncavo de tamaño variado en el que, con ayuda de una mano de mortero, se aplastan los alimentos que se quieren reducir a puré, pasta o polvo.



Movimientos envolventes Mezclar delicadamente una preparación con una espátula comenzando por las orillas y cubriendo o envolviendo la preparación sobre sí misma hasta que se homogenice. Tiene el objetivo de conservar la mayor cantidad de aire posible.

Pasta de achiote Ingrediente que se ocupa como condimento y colorante y puede conservarse durante mucho tiempo. Su uso es muy importante en las cocinas del sureste de México.



Ponchar Técnica que consiste en liberar los gases producidos por la fermentación, de una masa de panadería por me-

dio de una serie de dobleces o golpes. El aire permite una segunda fermentación en la masa.

Queso havarti Queso fermentado de pasta semidura que se elabora con leche de vaca y cuyo contenido graso oscila entre 30 y 45%. Es originario de Dinamarca y su forma rectangular lo hace ideal para hacer sándwiches o tapas.

Sellar Técnica que consiste en cocer la superficie de un alimento principalmente carnes rojas y aves. Se coloca a fuego alto un sartén con alguna grasa y, posteriormente, se añade el alimento hasta dorarlo por todos sus lados.

Sofreír Cocer uno o varios alimentos, en un cuerpo graso, a menudo cortados en trozos pequeños.

Tarta tatin Preparación dulce originaria de Francia que consiste en una masa extendida sobre una capa de frutas, que al voltearla resulta en una tarta.

Tofu Producto a base de granos de soya que son remojados, molidos y colados. El líquido resultante se cuaja gracias a la acción de un coagulante. Por su apariencia y sabor neutro es usado como sustituto de queso.



Tataki Forma de preparar el pescado o la carne en la cocina japonesa, la cual consiste en una cocción breve de la pieza de carne y después es cortada en rebanadas.

ÍNDICE DE RECETAS

Albóndigas de res y queso emmental	45
Bastones crujientes de camote	27
Brownie de avellanas	63
Budín de pan con frutos rojos	71
Canelones rellenos de pavo y verduras	41
Cebollas fritas a la francesa	21
Cheesecake de chocolate con abejas de durazno	65
Chips de betabel	23
Clafoutis vegano de cereza	57
Conchas de vainilla	55
Crema de calabaza, maíz y requesón	19
Crema de espárragos	25
Curry de pollo y coco	51
Dip de berenjena, calabaza y cacahuete	17
Guacamole con totopos horneados de maíz	13
Lasaña de carne	37
Magret de pato con salsa de frutos rojos	49
Panqué de limón eureka	61
Pasta cremosa de champiñones y ajo	15
Pastel azteca	33
Pechuga de pollo con pico de gallo tropical	35
Pescado Tikin Xik	31
Pollo a la naranja con calabaza y anís	47
Pollo con papas rostizadas	43
Sándwich helado de cacahuete, chocolate y caramelo	69
Sopa de tortilla	11
Tarta de chocolate y café	59
Tarta tatin de pera	67
Tartaleta de limón	73
Tataki de lomo de atún	39

ÍNDICE DE INGREDIENTES

A

aceite 11, 21, 33, 47, 49
 de coco 69
 de oliva 13, 15, 17, 19, 25, 27, 35, 37, 41, 43,
 45, 47, 49, 51
 en aerosol 23
achiote 31
agar agar 73
aguacate 11, 13
ajo 11, 15, 17, 27, 33, 43, 47, 51
 en polvo 45
ajonjolí 39
almendra fileteada 65
anís estrella 47, 67
avellana 63
azúcar 47, 55, 57, 59, 63, 65, 67, 69, 71
azúcar glass 55, 57, 61, 71

B

bebida vegetal
 de almendra 25, 63
 de coco 51, 73
 de soya 21
berenjenas 17
betabel 23
bicarbonato de sodio 69
brócoli 41, 49

C

cacahuate 69
cacao en polvo 63

café expresso 59
calabacita 17, 33, 41
calabaza *butternut* 19, 47
caldo
 de pollo 11, 19, 47
 de verduras 25
camote 27
canela en polvo 71
carne molida de res 37, 45
cebolla 11, 19, 21, 25, 27, 31, 33, 37,
 47, 51
cebolla morada 13, 35
cebollín 17, 41
cerezas 57
champiñones 15
chícharos 31
chile
 ancho 11
 chipotle (adobo) 49
 de árbol seco 47, 51
 habanero 31
 jalapeño 27
 pasilla 11
 poblano 33
 serrano 13, 35
 xcatic 31
chocolate
 blanco 65
 semiamargo 59, 63, 65, 69
cilantro 11, 31

comino 17
crema
 de cacahuete 17, 69
 de coco 69
 para batir 15
curry 51

D
durazno 35, 65

E
epazote 11
espagueti 15
espárrago 25
extracto de vainilla 55, 63, 65, 73

F
fécula de maíz 47, 57, 59, 69
flores comestibles 73
frambuesas 49, 73
frutos rojos congelados 71

G
galletas
 de chocolate relleno de vainilla 65
 saladas 17
 tipo María 59
granola 73
granos
 de elote 33
 de maíz amarillo 19

H
harina
 de avena 69
 de trigo 21, 37, 55, 57, 61, 63
helado de vainilla vegano 69
hoja de plátano 31

huachinango 31
huevo 45, 55, 61, 65, 71

J
jarabe de agave 69, 73
jengibre 47, 51
jitomate 11, 13, 31, 33, 35, 51

L
laurel 41, 47
leche 15, 37, 45, 55, 59, 61, 71
levadura seca 55
limón 13, 27, 35, 43, 61, 71, 73
 eureka 61
lomo de atún 39

M
manteca
 de cerdo 55
 vegetal 55
mantequilla 37, 45, 49, 55, 59, 61, 65,
 67, 71
margarina 57, 63, 73
masa hojaldre 67
menta 35
mermelada de chabacano 65
mostaza de Dijon 45

N
naranja 47, 49, 57
 agria 31
nuez
 moscada 37
 pecana 59

O
orégano 37, 45

P

pan 19
 duro 71
 molido 45
papa 25
 cambray 35, 43
páprika 17, 21
pasta
 de achiote 31
 de jitomate 41
 para lasaña 37, 41
pechuga
 de pato 49
 de pavo 41
 de pollo 33, 35
pepitas de calabaza 19
peras 67
pimiento morrón 31, 35
pollo
 muslos de 43, 47, 51
 piernas de 43, 47
polvo para hornear 61, 63
poro 41
puré de jitomate 33, 37

Q

queso
 amarillo fundido 21
 crema 65
 emmental 45
 fresco 11

gouda 37
havarti 37
manchego 33
parmesano 41

R

requesón 19
romero 43, 51

S

salsa
 cátsup 21
 de soya 39, 47
sazonador de pollo 21

T

tofu suave 57
tomates 33
tomillo 37
tortillas de maíz 11, 13, 31, 33

V

vinagre
 balsámico 49
 de arroz 47
 de manzana 21
vino blanco 37

Y

yogur 65

Z

zanahoria 37, 41, 49
zarzamora 49, 73



Cuidamos de las personas más allá de lo convencional e inspiramos momentos significativos

