

TEKA

Recetario Edición Limitada

**CON EL CORAZÓN
DE MAMÁ**



Fotografía y recetas

Teka Group

Diseño y formación

Teka Group - V. Lizeth Reyes García / Daniel Ariza Cázare

Todos los derechos reservados conforme a la ley.

Queda estrictamente prohibida su reproducción por cualquier medio mecánico o electrónico conocido y por conocerse, sin la autorización del titular del copyright. Las características de esta edición, así como su contenido son propiedad de Teka Group.

www.teka.com.mx

Derechos reservados 2022 Teka Goup.
Paseo de la Castellana 81, 23rd, C.P. 28046, Madrid España.

Teka, sus diseños y formas tridimensionales son marcas registradas y/o en trámite propiedad de Teka Group.

ÍNDICE

Entradas 4

Platos fuertes 10

Postres 22





Mac & cheese de calabaza



Ingredientes:

- 200 gr de calabaza
- 200 gr de papa
- 150 gr de cebolla
- 50 gr de pimienta roja
- 70 ml de aceite de oliva extra virgen
- 125 ml de agua
- 35 gr de levadura de cerveza
- 5 gr de cúrcuma
- 5 gr de sal
- 400 gr de pasta de caracol
- 50 gr de nuez de la india
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Salvia fresca



Cocina este platillo con el nuevo horno compacto de **INFINITY G1 HLC 84-G1 C BM**

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Media
- Tiempo: 50 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón de mamá



Procedimiento:

- 1.** Para la salsa, licuar la calabaza, la cebolla y las papas. Todas las verduras peladas.
- 2.** Hervir durante 20 minutos en agua con sal o colocar en un bol, cubrir con papel film y cocinar al microondas durante 4 minutos.
- 3.** Verter las verduras en un vaso para batir junto al pimienta roja.
- 4.** Añadir el aceite de oliva extra virgen, la levadura de cerveza, la cúrcuma y la sal. Batir hasta obtener una crema homogénea, añadiendo un poco de agua si fuera necesario.
- 5.** Para la pasta, hervir la pasta según las indicaciones del envase.
- 6.** Combinar con la salsa, decorar con nuez de la india molida con el ajo en polvo, hojas de salvia y servir.



Canelones frios de salmón y aguacate



Ingredientes:

Para los rollitos:

- 450 gr salmón fresco
- 1 cebolla cambray
- 20 gr de pepinillo
- 10 gr de alcaparras
- ½ cucharadita de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de mirin
- ½ cucharadita de mayonesa
- Sal
- Pimienta
- 1 aguacate
- 1 limón
- 5 obleas de arroz
- Mayonesa
- Huevas de pescado
- Germen o botes de guisante

Para la salsa:

- 2 cdas. de chile rojo guajillo molido
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de azúcar morena



Lava tus verduras en el nuevo fregadero que se limpia solo
PURECLEAN FLEXLINEA RS15 50.40 M-XT 1B

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Difícil
- Tiempo: 60 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón de mamá



Procedimiento:

- 1.** Para la salsa, cortar el salmón en dados y reservar en un bol. Añadir la cebolla cambray, el pepinillo y las alcaparras, todos bien picados. Mezclar con la mayonesa, la mostaza, el mirin y reservar durante 15 minutos.
- 2.** Mientras, machacar el aguacate con el jugo de un limón.
- 3.** Mojar las obleas de arroz durante 10 segundos, perfilar los bordes en una tabla previamente engrasada y rellenarlas primero con el aguacate machacado y después con la mezcla de salmón.
- 4.** Doblar las obleas formando unos rollitos y emplatar. Decorar con mayonesa, unas huevas de pescado y germen o brotes de guisante.
- 5.** Para la salsa, calentar el aceite hasta que empiece a humear con cuidado de que no llegue a quemarse.
- 6.** Mientras, juntar en un bol el chile, con el ajo en polvo y un poco de azúcar y cuando el aceite esté caliente, verter directamente en el bol y esperar a que deje de burbujear. Servir acompañando a los rollitos.



Tacos de lechuga, quinoa y langostinos



Ingredientes:

Para los langostinos:

- 500 gr de langostinos
- 1 cda. aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 cdita. orégano seco
- 1 cdita. tomillo seco
- 2 cdas. de paprika
- ½ cdita. de chile rojo guajillo molido
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo

Para los tacos:

- 80 gr de quinoa
- 240 ml de agua
- Lechuga baby
- 1 aguacate
- ½ mango
- Cilantro
- 1 limón



Mantén frescos los ingredientes de esta receta y el resto de tus alimentos con el nuevo **RMF 77960 GBK MX**

Escanea el QR y conoce más.



TEKA



Con el corazón de mamá



Procedimiento:

- 1.** Cocer la quinoa previamente lavada en agua hirviendo con sal durante el tiempo que indique el envase (8-10 minutos aproximadamente) y enfriar rápidamente para que quede suelta. Reservar.
- 2.** Pelar los langostinos, mezclarlos con los condimentos en un bol y cocinarlos en una sartén con aceite a fuego medio-alto hasta tostar ligeramente.
- 3.** Cortar el mango en pequeños dados, el aguacate en láminas y seleccionar unas hojas de lechuga baby, lavarlas y escurrirlas.
- 4.** Doblar las obleas formando unos rollitos y emplatar. Decorar con mayonesa, unas huevas de pescado y brotes de guisante.
- 5.** Para el emplatado, colocar en el interior de las hojas de lechuga baby un poco de quinoa, láminas de aguacate, uno o dos langostinos (dependiendo de su tamaño) y terminar con un poquito de mango cortado y hojas de cilantro para decorar.
- 6.** Servir acompañados con unos gajos de limón y, opcionalmente, con ensalada de mango y cilantro.



Ensalada de camarones y piña al grill



Ingredientes:

- 8 camarones pelados
- 2 rodajas de piña
- 1 queso de cabra Halloumi
- ½ mango
- 1 pepino
- 1 lechuga
- Cilantro
- Cacahuates
- Ajonjolí negro

Para la vinagreta:

- 2 cdas de aceite de ajonjolí
- 2 cdas de aceite de oliva
- Zumo de 1 lima
- Sal
- 1 cda de miel de ágave
- Chile rojo guajillo molido



Prepara tus platillos libre de humo con la campana de
INFINITY G1
DVI 88-G1 EOS BM

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Media
- Tiempo: 50 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Precalentar el grill de tu horno Teka en función carne y cocinar el halloumi con la tapa cerrada durante 2 minutos.
- 2.** Abrir el horno totalmente, rociar con un poco de aceite de oliva una parte para cocinar los camarones y en la otra parte cocinar las rodajas de piña, sin aceite.
- 3.** Para la vinagreta, mezclar todos los ingredientes y batir ligeramente para que quede bien integrado.
- 4.** Montar la ensalada con una base de lechuga, láminas de pepino, tiras de mango, el halloumi, los camarones y la piña al grill.
- 5.** Decorar con hojas de cilantro, cacahuete picado y ajonjolí negro.
- 6.** Terminar condimentando con la vinagreta.



Rigatoni gratinado con espinaca y alcachofa



Ingredientes:

- 500 gr de rigatoni
- 100 gr de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla cambray
- 100 gr de espinacas frescas
- 150 gr de corazones de alcachofa
- Sal
- Pimienta
- 100 gr de queso mozzarella
- 100 gr de parmesano
- Limón amarillo



Cocina este platillo sin remordimientos con el horno **HSB 646 SS AIRFRY**

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Difícil
- Tiempo: 80 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón de mamá



Procedimiento:

- 1.** Hervir la pasta 5 minutos menos de lo que indique el envase, escurrir, enfriar y añadir aceite de oliva para que no se pegue.
- 2.** Colocar en la bandeja de tu horno Teka la pasta cocinada, el ajo rallado, la cebolla cambray, las espinacas y los corazones de alcachofa cortados en cuartos.
- 3.** Salpimentar, mezclar el conjunto y hornear durante 15 minutos a 180 °C con calor arriba y abajo.
- 4.** Una vez cocinadas las verduras, retirar la bandeja de horno y cubrir con los quesos.
- 5.** Cambiar a modo gratinar y hornear a 200 °C durante 10 minutos.
- 6.** Servir con un poco de ralladura de limón.



Plato de proteína vegetal a la BBQ



Ingredientes:

- 100 gr de proteína vegetal al gusto (en nuestro caso proteína de guisante)
- 100 gr de mijo cocido
- ½ de aguacate
- 1 puño de rabanos
- 1 puñado de tomates cherry
- ½ de cebolla morada
- 2 cucharadas de maíz cocido
- 1 puño de semillas de calabaza
- Brotes verdes
- Zanahoria cocida rallada
- Betabel cocida rallada
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 chorrito de limón amarillo
- Sal y pimienta
- Semillas de cáñamo
- Perejil
- 1 cdta de miel de maple



Asa tus alimentos de esta y más recetas con la parrilla Hybrid
JZC 96342 BBB BK

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Fácil
- Tiempo: 40 minutos
- Raciones: 1 persona

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Colocamos en un tazón los trozos de proteína y los pulverizamos con un poco de aceite, sal y pimienta al gusto.
- 2.** Los cocinamos en la BBQ por ambas caras hasta que estén dorados.
- 3.** Montamos el plato combinado con una cama de brotes verdes, la proteína a la BBQ pincelada con un poquito de miel de maple al final (opcional) y añadimos el resto de ingredientes.
- 4.** Condimentamos todo con aceite de oliva, limón amarillo y sal al gusto.



Berenjena con miso, yogur y cebolla



Ingredientes:

Para la cebolla morada encurtida:

- 1 cebolla morada
- 3 limones
- 4 cdas. vinagre de manzana
- 2 cditas. sal

Para la berenjena:

- 2 berenjenas
- 2 cdas. de pasta de miso
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de azúcar morena
- 4 cdas. de salsa de arroz mirin
- 4 cdas. de aceite de oliva

Para la salsa de yogur:

- 6 cdas. de yogur griego
- 2 gr de perejil
- 1 limón
- 1/2 diente de ajo
- Sal
- Pimienta

Para decorar:

- Cilantro
- Hierbabuena
- Piñones



Ahorra tiempo y disfruta de tu serie favorita con la lavavajillas **DFS 76850 SS**

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Difícil
- Tiempo: 80 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Para la cebolla morada encurtida, cortar finamente la cebolla y añadirla a un tarro con el jugo del limón, el vinagre, el azúcar y la sal.
- 2.** Tapar, agitar y dejar durante al menos 30 minutos.
- 3.** Para la berenjena, precalentar tu horno Teka a 220°C y mezclar en un bol, el miso, la soya, el vinagre de manzana, el azúcar morena, el mirin y el aceite.
- 4.** Cortar la berenjena en seis porciones alargadas, extender en una bandeja de horno y rociar el marinado anterior.
- 5.** Asar en el horno durante 35-40 minutos o hasta que estén doradas, sacar y dejar enfriar.
- 6.** En otro bol, preparar la salsa de yogur mezclando el mismo con el perejil y el ajo picados, el limón, la sal y la pimienta.
- 7.** Para emplatar, colocar los gajos de berenjena fríos con unas cucharadas de salsa de yogur y un poco de cebolla encurtida.
- 8.** Terminar con unas hojas de hierbabuena, cilantro y piñones.



Pollo con durazno, pesto y burrata



Ingredientes:

- 1 huevo
- Harina
- 2 muslos de pollo deshuesados
- Sal
- Pimienta
- 50 gr de mantequilla
- 3 duraznos
- 180 ml de vino blanco seco
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de romero seco
- 2 burratas
- Pesto
- Albahaca fresca



Mantén tu cocina libre de humo y malos olores con la campana
DLV 98660 TRL BK

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Media
- Tiempo: 70 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Cortar el pollo y condimentar con sal y pimienta. Pasar ambos lados del pollo por el huevo y luego por la harina y cocinar en una sartén de hierro con la mantequilla. primero por la parte inferior hasta que esté dorado.
- 2.** Dar la vuelta e ir glaseando poco a poco con mantequilla hasta que el pollo esté también dorado por el otro lado y cocinado por completo.
- 3.** Bajar el fuego y añadir los duraznos previamente lavados cortados en gajos, el vino y dejar que se evapore todo el alcohol.
- 4.** Verter el limón, la miel y cocinar durante 10 minutos más.
- 5.** Salpimentar, añadir romero seco al gusto y retirar del fuego. Servir acompañado de queso burrata, pesto y hojas de albahaca para decorar.



Coliflor buffalo



Ingredientes:

- 600 gr de coliflor
- 2 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de almendra molida
- 6 cucharadas de bebida vegetal
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de salsa BBQ



Lava y enjuaga tus vegetales como un profesional con el grifo **INX 939**

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Fácil
- Tiempo: 20 minutos
- Raciones: 1 persona

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Cortamos la coliflor en arbolitos, la lavamos muy bien y reservamos.
- 2.** Mezclamos el resto de ingredientes (excepto la almendra y la salsa BBQ).
- 3.** Esta mezcla la dejamos reposar en el refrigerador durante 30 minutos.
- 4.** Pasado este tiempo mezclamos la salsa con la coliflor. Rebozamos la coliflor aliñada con la harina de almendra de manera uniforme y pincelamos con salsa BBQ.
- 5.** Colocamos cuidadosamente en nuestro horno y horneamos a 180° entre 20-30 minutos (dependerá de lo dorada que la quieras).
- 5.** Servimos con salsa de yogur, palitos de apio, rabanitos y arúgula.



Crumble de manzana gourmet



Ingredientes:

Para el relleno:

- 750 gr de manzanas en trozos
- 30 gr de nueces picadas
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ jugo de limón amarillo

Para el crumble:

- 100 gr de copos de avena
- 70 gr de harina de espelta
- 40 gr de semillas de lino molidas
- 50 gr de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas de azúcar de coco
- 1 cucharadita de canela



Hornea desde un postre hasta una pizza con el nuevo horno de **INFINITY G1**
HLB 85-G1 P BM MAESTRO PIZZA

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Fácil
- Tiempo: 50 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Coloca todos los ingredientes del relleno en un bol y mezcla bien. Ya mezclado hornea a 170°C durante 20 min. en tu horno Teka.
- 2.** Mientras tanto, prepara el crumble, mezclando la avena, la harina, las semillas molidas, el azúcar de coco y la canela. Agrega el aceite de coco derretido e incorpora.
- 3.** Retira el relleno del horno y agrega el crumble.
- 4.** Hornea por otros 10-15 minutos, hasta que esté tostado.



Ensalada de frutas con nuez y caramelo



Ingredientes:

- 200 gr de fresas
- 100 gr de arándanos
- 2 manzanas
- 2 duraznos
- 2 cucharadas de azúcar de coco
- El jugo de media naranja
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de jengibre en polvo
- ½ cdta de clavos molidos
- 200 gr de nueces pecanas
- 70 gr de azúcar de coco
- 4 cucharadas de agua
- 20 gr de margarina



Acompaña tu postre con una copa de vino con los nuevos enfriadores de vinos
RVF 10032 GBK

Escanea el QR y conoce más.



- Dificultad: Fácil
- Tiempo: 30 minutos
- Raciones: 2 personas

TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Lavamos y cortamos las frutas al gusto.
- 2.** Las repartimos en una bandeja apta para horno (excepto los arándanos).
- 3.** Agregamos el jugo de naranja, el azúcar y las especias.
- 4.** Mezclamos bien y horneamos a 170° durante 15 minutos.
- 5.** Pasado este tiempo incorporamos los arándanos y horneamos 7 minutos más. Sacamos del horno y dejamos que enfríe.
- 6.** Echamos el azúcar en una sartén con el agua a temperatura media.
- 7.** Removemos hasta que empieza a espesar. Añadimos las nueces y seguimos mezclando hasta que no quede líquido en la sartén.
- 8.** Agregamos la margarina y mezclamos un par de minutos a temperatura alta para que se doren. Repartimos en una bandeja o plato y dejamos que enfríen.
- 9.** Servimos nuestra fruta horneada con nueces pecanas caramelizadas y un poco de yogur vegetal.



Cheesecake free



Ingredientes:

Para la tarta:

- 125 gr de nuez de la india
- 250 ml de crema de coco
- 200 gr de queso crema vegano
- 1 cucharada de maizena
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 70 ml de miel de agave
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón

Para la base:

- 200 gr de galletas veganas al gusto
- 50 gr de nueces peladas
- 65 gr de margarina



Acompaña tus postres con un delicioso expreso en la cafetera **CLC 855 GM**

Escanea el QR y conoce más.



TEKA



Con el corazón
de mamá



Procedimiento:

- 1.** Primero haremos la base. Para ello trituramos las galletas y las nueces y las mezclamos con la margarina fundida hasta conseguir una masa moldeable.
- 2.** Esta masa la colocamos de manera uniforme en la base de un molde circular y desmontable de 15 cm de diámetro aproximadamente, que habremos forrado previamente con papel vegetal.
- 3.** Mientras hacemos el relleno precalentamos el horno a 180° con calor por arriba y abajo.
- 4.** Colocamos las nueces de la india en la batidora de vaso junto con la crema de coco, el queso crema vegano, la maizena, la vainilla, la miel de agave, el aceite de coco, la ralladura de limón y el jugo de limón.
- 5.** Esta mezcla la pasamos a una cazuela y calentamos a potencia medio-alta sin dejar de remover hasta que consigamos una textura muy cremosa y suave.
- 6.** Vertemos el relleno en el molde y horneamos entre 50-60 min.
- 7.** Sacamos y dejamos que enfríe completamente antes de desmoldar. Decoramos con una capa de mermelada de frambuesas y con frambuesas enteras.



Clases de yoga

Combina corazón y mente para **mejorar tu salud.**

Postura del árbol

Esta posición nos ayuda a trabajar el equilibrio entre cuerpo y mente mediante la concentración; fortalece los músculos y la columna mientras estiras el pecho y los brazos.



TEKA



Con el corazón
de mamá

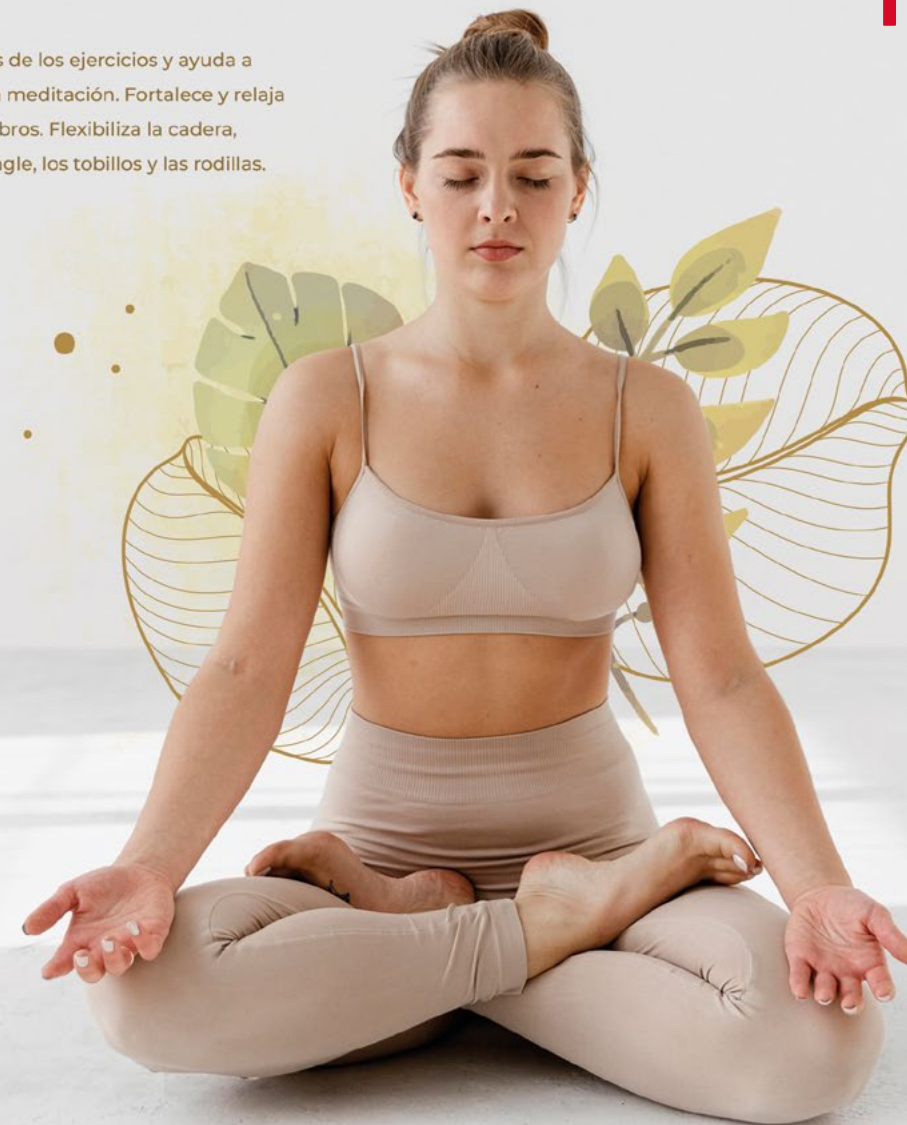
TEKA



Con el corazón
de mamá

Medio loto

Es básica en algunos de los ejercicios y ayuda a la concentración y la meditación. Fortalece y relaja la espalda y los hombros. Flexibiliza la cadera, los músculos de la ingle, los tobillos y las rodillas.



Estiramiento o flexión en el suelo

Siéntate con una pierna estirada hacia un lado y la otra en dirección a tu ingle.

Estírate lateralmente moviendo el brazo opuesto a la pierna estirada hacia esa pierna.

El brazo debe ir por encima de la cabeza. El otro debe intentar tocar tu rodilla.

Su práctica incrementa los niveles de energía a la vez que nos ayuda a llegar a un estado de calma, es muy beneficiosa para reducir los niveles de estrés.

'TEKA



Con el corazón
de mamá



Perro boca abajo con pierna levantada

Esta posición es un poco más exigente, ya que nos mantenemos sólo sobre una pierna. Lo importante en la postura es tratar de mantener la cadera alineada. Fortalece los músculos de la espalda, abdomen y piernas. Estimula el sistema nervioso y mejora la circulación sanguínea.

'TEKA



Con el corazón
de mamá

