



tata  
DESDE 1943

**21** RECETAS  
RÁPIDAS

*Disfruta de las mejores recetas en tu hogar*





Haz click!!



Ya disfrutar de las recetas.



## ÍNDICE

- 21 Recetas Rápidas con Jata -

Tofu y rollitos de cerdo con salsa china	5
Almejas al vapor con guarnición de verduras	6
Snack de edamame	7
Brochetas multicolor de carne y verduras	8
Piña caramelizada con yogur griego	9
Salmón con trigueros	10
Tostadas de pan con crema de cacahuete	11
Bowl de fruta	12
Hummus de pimientos piquillos	13
Crema de calabaza	14
Quesadillas variadas	15
Bimi con bacon y setas	16
Sándwich de queso y pesto	17
Pinchos de chorizo	18
Bagels rellenos	19
Bizcocho de naranja	20
Frapuccino	21
Tarta fría de café	22
Calamar al grill	23
Ensalada de melocotón y mozzarella	24
Perritos gourmet	25

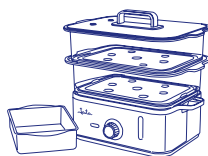


# TOFU Y ROLLITOS DE CERDO CON SALSA CHINA

- En cocina al vapor de Jata -



40'



Ref. CV623



Dificultad

## INGREDIENTES

### Para los rollitos

- 300gr de carne picada de cerdo
- 1 repollo chino
- 1 zanahoria picada en cuadros pequeños
- 2 cebolletas chinas o cebollino
- Jengibre una cucharadita picado fresco
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharada de salsa soja
- Guindilla al gusto

### Para el tofu

- 1 bloque de tofu firme
- 1 cebolleta china o cebollino
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de salsa teriyaki
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- Cacahuets tostados (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Primero preparamos el relleno de la carne, mezclamos la carne picada, la zanahoria en dados pequeños, el jengibre, la cebolleta, la salsa de soja y la salsa de ostras Reservamos.
2. A continuación, blanqueamos las hojas de repollo en agua hirviendo para poderlas manejar correctamente.
3. En cada hoja, colocamos un poco de relleno y formamos paquetes. Los colocamos en la parte inferior de nuestra cocina al vapor.
4. En la parte superior colocamos el tofu en una fuente de barro.
5. Previamente habremos añadido agua a la vaporera, la encendemos y dejamos cocinar unos 20-25'.
6. Mientras se hacen, preparamos la salsa para el tofu y los rollitos mezclando los ingredientes: salsa teriyaki, cebolleta china, soja, vinagre de arroz y guindilla.
7. Cumplido el tiempo, sacamos nuestras preparaciones y acompañamos con nuestra salsa al estilo chino.

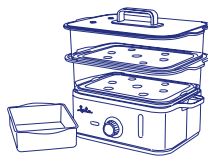


# ALMEJAS AL VAPOR CON GUARNICIÓN DE VERDURAS

- En cocina al vapor de Jata -



40'



Ref. CV623



Dificultad

## INGREDIENTES

- 250g de Almejas
- Verduras al gusto:
  - zanahoria
  - calabaza
  - espárragos trigueros
- Mantequilla
- Un diente de ajo
- Un cuarto de cebolla
- Perejil
- Limón

## PREPARACIÓN

1. Añadimos agua en la vaporera.
2. En el nivel superior colocamos las almejas y en el inferior las verduras deseadas.
3. Encendemos la vaporera y dejamos cocinar hasta que las almejas se abran y las verduras estén al punto deseado.
4. Mientras se cocinan, preparamos la picada que acompañará las almejas. Para ello, colocamos en una sartén a fuego lento un par de cucharadas de mantequilla, la cebolla y el ajo troceados.
5. Dejamos rehogar unos minutos y añadimos el perejil.
6. Sacamos las almejas, emplatamos y vertemos por encima la picada anterior.
7. En un recipiente aparte colocamos las verduras para acompañar.

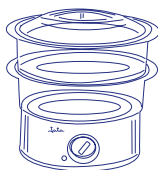


# SNACK SALUDABLE DE EDAMME

- En cocina al vapor de Jata -



10'



Ref. CV200



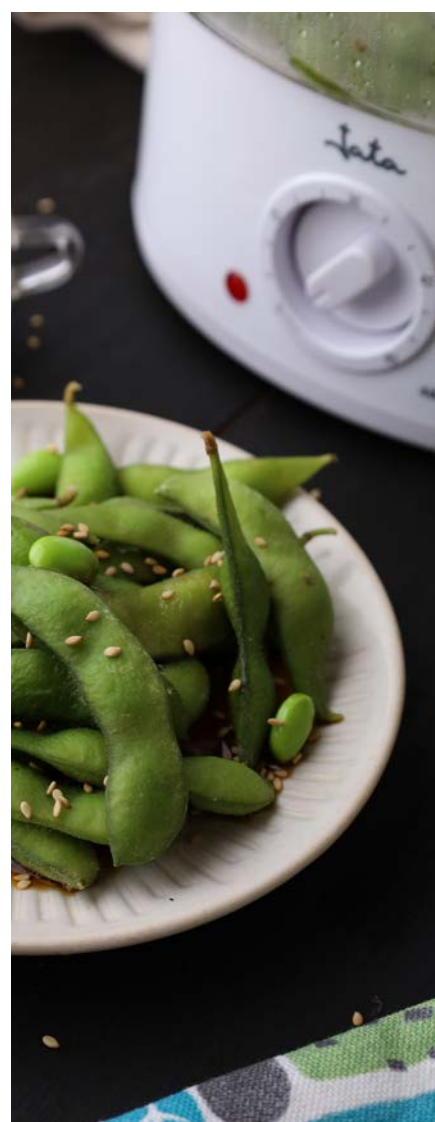
Dificultad

## INGREDIENTES

- 250g de Edamame
- Salsa de soja
- Sésamo tostado

## PREPARACIÓN

1. Añadimos agua en la vaporera, colocamos el edamame y cocinamos durante 10 minutos.
2. Sacamos, añadimos salsa de soja y espolvoreamos sésamo tostado al gusto.

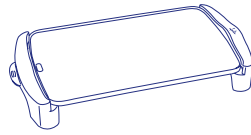


# BROCHETAS MULTICOLOR DE CARNE Y VERDURAS

- En plancha de asar Jata -



20'



Ref. GR555A



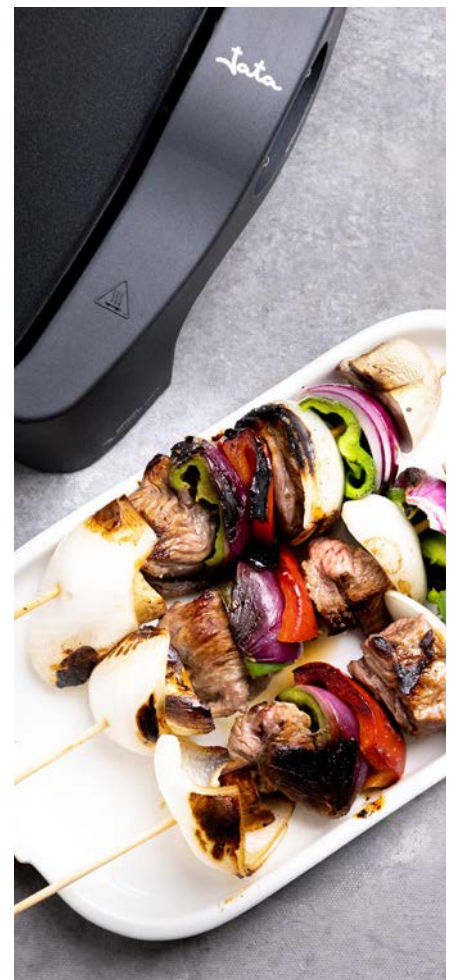
Dificultad

## INGREDIENTES

- 500g de carne de ternera troceada. (Preferiblemente solomillo)
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla morada
- 1 cebolla dulce
- 8 Champiñones
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Preparamos nuestras brochetas alternando los ingredientes troceados a nuestro gusto.
2. Encendemos la plancha, añadimos un poco de aceite y colocamos las brochetas.
3. Hacemos por todos los lados hasta que la carne y el resto de los ingredientes estén perfectamente cocinados.



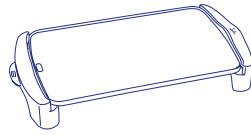


# PIÑA CAMELIZADA CON YOGUR GRIEGO

- En plancha de asar Jata -



20'



Ref. GR555A



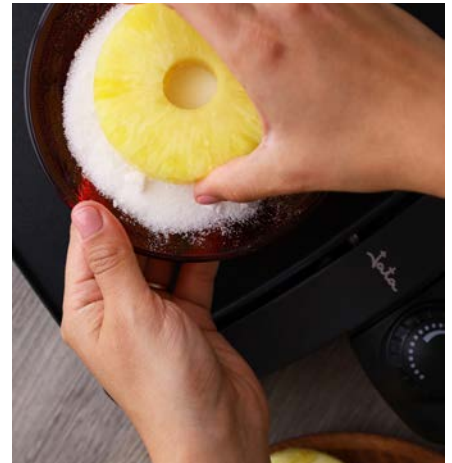
Dificultad

## INGREDIENTES

- 4 rodajas de piña natural
- Un puñado de frambuesas
- Azúcar
- Unas hojas de menta
- 125g de yogur griego

## PREPARACIÓN

1. Encendemos la plancha para que coja la temperatura adecuada.
2. Cortamos la piña en rodajas y las pasamos por azúcar.
3. Las colocamos en la plancha y las marcamos hasta que queden caramelizadas por ambas caras.
4. Emplatamos la piña, colocamos un par de cucharadas de yogur griego por encima, unas cuantas frambuesas y un par de hojas de menta.

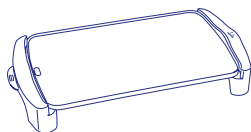


# SALMÓN CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

- En plancha de asar Jata -



10'



Ref. GR558



Dificultad

## INGREDIENTES

- Una rodaja de salmón/pers.
- Un limón
- Un manojo de espárragos trigueros
- Perejil

## PREPARACIÓN

1. Encendemos la plancha para que coja la temperatura adecuada.
2. En un lado de la plancha colocamos los espárragos verdes hasta que estén tostados, deben quedar *al dente*.
3. En el otro lado colocamos las rodajas de salmón y las cocinamos hasta llegar al punto deseado.
4. Emplatamos el salmón, colocamos los trigueros a un lado y decoramos con un poco de limón y perejil.



# TOSTADAS DE PAN CON CREMA DE CACAHUETE CASERA

- En batidora de vaso Jata -



20'



Ref. BT604N



Dificultad

## INGREDIENTES

- 500g de cacahuete tostado y pelado
- Pan
- Fresas
- Plátano

## PREPARACIÓN

1. Colocamos los cacahuets en el vaso y trituramos sin ningún ingrediente adicional hasta dar con la textura deseada.
2. Untamos la crema de cacahuete sobre unas rebanadas de pan.
3. Decoramos con unas láminas de fresa y plátano.



# BOWL DE FRUTA FRESCA A TU GUSTO

- En batidora de vaso Jata -



20'



Ref. BT604N



Dificultad

## INGREDIENTES

- 200g de nuestra fruta favorita:  
*fresas, plátano, arándanos, etc*
- 200ml de leche (puede ser vegetal). Esta cantidad depende de la textura final que queramos obtener.
- Para decorar: fruta y muesli o granola al gusto

## PREPARACIÓN

1. Colocamos la fruta en nuestra batidora de vaso y trituramos hasta dar con la textura deseada. El plátano y la leche nos servirán para regular la misma.
2. Colocamos en un cuenco y decoramos con trozos de fresas, plátano laminado y un poco de muesli o granola al gusto.



# HUMMUS DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO

- En batidora con accesorios de Jata -



20'



Ref. BT157



Dificultad

## INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 250 gr de pimientos del piquillo escurridos
- 70 gr aceite de oliva virgen extra
- 1-2 cucharadas de tahini
- Una cucharada de comino molido
- Sal al gusto
- Para acompañar: crudités de verdura, picatostes o pan plano

## PREPARACIÓN

1. Escurrimos los garbanzos (*previamente cocidos*) y los pimientos del piquillo.
2. Colocamos en el vaso y batimos con el resto de ingredientes hasta conseguir una textura de crema perfecta para dipear.
3. Acompañamos de crudités de verdura, picatostes o pan plano.



# CREMA SUAVE DE CALABAZA

- En batidora con accesorios de Jata -



30'



Ref. BT157



Dificultad

## INGREDIENTES

- 750g de calabaza cocida
- 200ml de caldo de verduras
- Sal
- Para decorar: nata y perejil

## PREPARACIÓN

1. Pelamos y partimos la calabaza en dados. La cocemos con nuestro método preferido: olla exprés o cocina al vapor.
2. A continuación, la colocamos en el vaso y trituramos bien, rectificando de sal si fuera necesario.
3. Vamos añadiendo el caldo de verduras hasta conseguir el espesor deseado.
4. Servimos en un cuenco y decoramos con un par de cucharadas de nata y hojitas de perejil.

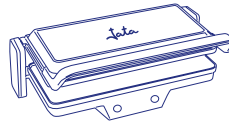


# QUESADILLAS A TU GUSTO

- En grill / plancha de asar de Jata -



40'



Ref. GR266



Dificultad

## INGREDIENTES

- Un paquete de tortillas de trigo
- Una pechuga de pollo
- Salsa de tomate
- Sal y pimienta
- Queso para fundir
- Lechuga
- Tomate

## PREPARACIÓN

1. Hacemos el pollo con el grill abierto en 180° en formato plancha de asar, condimentamos con sal y pimienta.
2. Dejamos enfriar y lo desmenuzamos en trozos pequeños. También podemos picarlo con el accesorio de nuestra batidora.
3. Mezclamos con la salsa de tomate y el queso para fundir.
4. Con una tortilla de trigo, hacemos un pequeño corte desde el borde hacia el centro y colocamos un poco de relleno en la parte inferior izquierda.
5. Doblamos una vez y colocamos la lechuga.
6. Doblamos una vez más y colocamos las rodajas de tomate.
7. Cerramos una vez más hasta formar un triángulo.
8. Colocamos en el grill y marcamos hasta que las tortillas se doren y el interior del queso se funda.

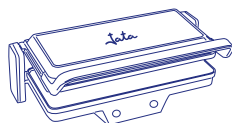


# BIMI CON BACON Y SETAS

- En grill / plancha de asar de Jata -



40'



Ref. GR266



Dificultad

## INGREDIENTES

- 200g de bimi
- 6 Lonchas de bacon
- Aceite, sal y pimienta
- Mix de setas según temporada
- Medio diente de ajo picado

## PREPARACIÓN

1. Envolvemos cada ramillete de bimi con una loncha de bacon. Dejamos listas todas.
2. Encendemos el grill, añadimos un poco de aceite, salpimentamos el bimi con el bacon y cerramos.
3. Reservamos una vez se hayan marcado y cocinado bien.
4. Abrimos el grill a 180° en formato plancha de asar y cocinamos nuestras setas con un poco de aceite de oliva y sal.
5. Sevimos el bimi junto a nuestras setas.



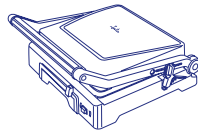


# SANDWICH DE QUESO Y PESTO

- En grill de asar doble de Jata -



40'



Ref. GR1100



Dificultad

## INGREDIENTES

- Pan plano para sándwich
- 4 lonchas de pavo
- 4 lonchas de queso
- Salsa de pesto

## PREPARACIÓN

1. Sobre una de las caras de nuestro pan de sándwich, colocamos una loncha de pavo y una de queso para fundir
2. Sobre la otra un par de cucharadas de pesto.
3. Montamos el sándwich y colocamos sobre la plancha. Cerramos y esperamos hasta que el pan se haya dorado y el queso se haya fundido.

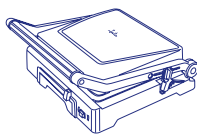


# PINCHOS DE CHORIZOS EN PAN DE PITA CON SU CONDIMENTO

- En grill de asar doble de Jata -



20'



Ref. GR1100



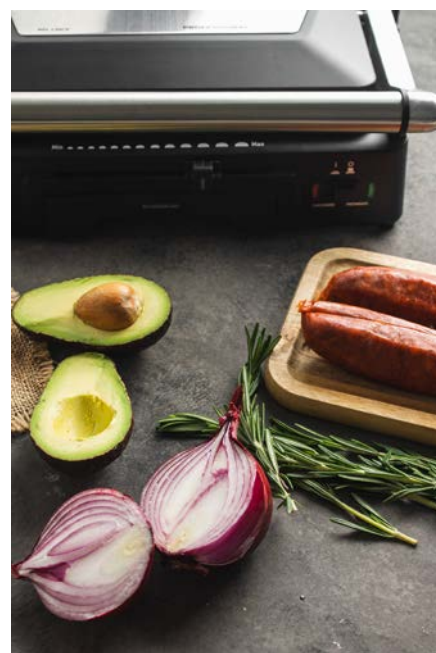
Dificultad

## INGREDIENTES

- Un par de chorizos
- Romero
- Una cebolla morada
- Aguacate
- Tomate
- Salsa tártara
- Aceite, sal y pimienta
- Pan de pita
- Perejil

## PREPARACIÓN

1. Comenzamos preparando nuestras brochetas, para ello ensartamos el chorizo en los pinchos para brocheta y colocamos unas hojitas de romero.
2. Encendemos la plancha, añadimos un poco de aceite y colocamos nuestros pinchos. Hacemos bien hasta que se hayan dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto preparamos la ensalada para acompañar. Para ello cortamos la cebolla morada en juliana, el tomate y el aguacate en dados. Salpimentamos.
4. Sacamos los pinchos y servimos con la ensalada y un poco de salsa tártara.

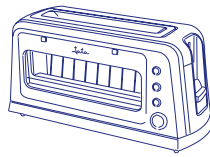


# BAGELS RELLENOS DE HUEVO, QUESO Y AGUACATE

- En tostadora de cristal de Jata -



20'



Ref. TT632



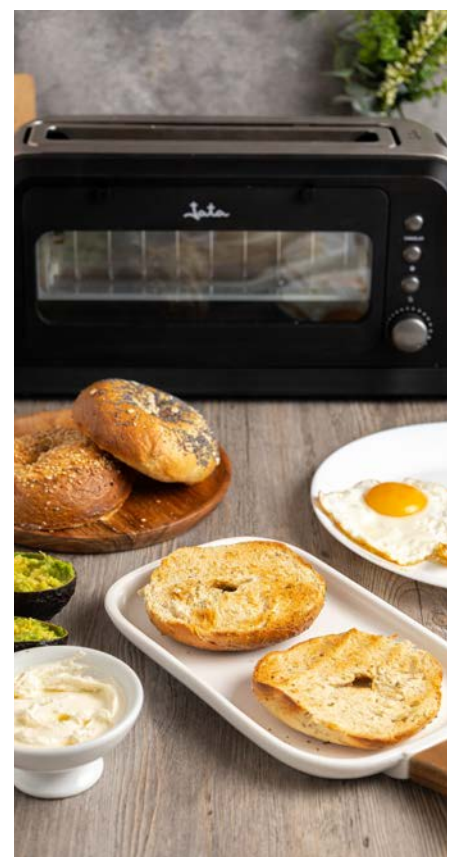
Dificultad

## INGREDIENTES

- Bagels
- Queso crema
- Un aguacate
- Un huevo
- Sal y aceite

## PREPARACIÓN

1. Abrimos nuestro bagel y tostamos.
2. Pelamos el aguacate y desmenuzamos con la ayuda de un tenedor. Le añadimos unas gotitas de aceite y un poco de sal. Reservamos.
3. En una sartén hacemos un huevo a la plancha hasta que tengamos una puntilla apetecible.
4. Sobre ambas caras del bagel un poco de queso crema y aguacate. Colocamos el huevo encima y cerramos. Podemos comerlo en modo tostada o en formato bocadillo.



# BIZCOCHO DE NARANJA

- En exprimidor con brazo de Jata -



60'



Ref. EX1057



Dificultad

## INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 140g de azúcar
- 100ml de zumo de naranja
- 100ml de aceite de oliva virgen extra o girasol
- 220g de harina de repostería
- 15g de levadura química (1 sobre)
- Ralladura de naranja
- 100g de azúcar glas
- Unas gotas de agua

## PREPARACIÓN

1. Pre calentamos el horno a 180°C y forramos con papel sulfurizado un molde rectangular
2. Exprimimos las naranjas para obtener el zumo que usaremos para elaborar el bizcocho.
3. En un recipiente añadimos los huevos, el zumo, la ralladura de naranja y el aceite. Batimos con las varillas un poco.
4. A continuación añadimos la harina tamizada y la levadura y batimos bien hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. También podemos usar un robot de cocina.
5. Vertemos la mezcla sobre nuestro molde y horneamos durante 40 minutos o hasta que al pinchar un palillo y lo introduzcamos en el centro, veamos que éste salga limpio.
6. Una vez frío verteremos por encima una glasa que elaboraremos mezclando el azúcar glas con unas gotas de agua y removeremos hasta que se haya disuelto.



# FRAPUCCINO CON NATA

- En cafetera de Jata -



10'



Ref. CA290



Dificultad

## INGREDIENTES

- 125ml de café
- 70ml de leche
- Cubitos de hielo
- 1/2 cucharada de cacao puro en polvo
- Nata montada (al gusto)

## PREPARACIÓN

1. Preparamos una buena cantidad de nuestro café favorito. Dejamos enfriar unos minutos.
2. A continuación añadimos la leche, los cubitos de hielo y la nata montada al gusto.
3. Acabamos el frapuccino espolvoreando cacao puro en polvo por encima.



# TARTA FRÍA DE CAFÉ

- En cafetera de Jata -



30'



Ref. CA290



Dificultad

## INGREDIENTES

- Dos paquetes de galletas María o similar
- 150ml de café
- Una tableta de chocolate con leche 70%

## PREPARACIÓN

1. Comenzamos derritiendo el chocolate en el microondas. Para ello lo cortamos en trozos pequeños y lo vamos calentando en un bol de cristal en tandas de 20 segundos para que no se queme. Cada vez que saquemos del microondas, lo removeremos. El proceso finalizará cuando se haya disuelto del todo.
2. En un molde desmontable con una base de papel de horno iremos colocando las galletas. Éstas irán previamente mojadas por el café que habremos preparado al principio.
3. a continuación añadimos una capa generosa de chocolate con leche.
4. Repetiremos el punto 2 y 3 tantas veces como queramos hasta dar con la altura deseada.
5. Conservamos la tarta en el frigorífico durante al menos 4 horas. Desmoldamos.

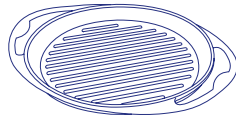


# CALAMAR AL GRILL

- En parrilla grill de Jata -



20'



Ref. GR25



Dificultad

## INGREDIENTES

- Un calamar o sepia
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón
- Perejil

## PREPARACIÓN

1. Calentamos nuestro grill y cuando esté muy caliente colocamos el calamar cortado en concertina o anillas sin llegar hasta el final.
2. Dejamos cocinar el tiempo necesario por ambos lados hasta que esté tierno (dependerá del tamaño del calamar).
3. Mientras tanto preparamos una vinagreta con tres partes de aceite, una parte de zumo de limón y un poco de perejil. Agitamos y reservamos mientras se cocina el calamar.
4. Una vez listo o en el mismo grill, vertemos un poco de nuestro aliño por encima.

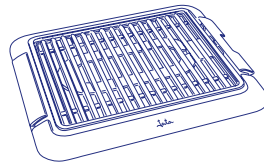


# ENSALADA DE MELOCOTÓN Y MOZARELLA

- En electro barbacoa de Jata -



15'



Ref. BQ108



Dificultad

## INGREDIENTES

- 3 melocotones cortados por la mitad
- Un paquete de rúcula
- Una burrata
- Un puñado de almendras tostadas
- Salsa pesto

## PREPARACIÓN

1. Encendemos nuestra barbacoa para que vaya cogiendo la temperatura adecuada.
2. Acto seguido colocamos los melocotones por la mitad y esperamos hasta que se marquen por ambos lados. Reservamos y dejamos enfriar.
3. Colocamos una base de hojas de rúcula en el plato, los melocotones a la parrilla y la burrata en trozos. Aliñamos con un poco de salsa pesto y decoramos con un puñado de almendras tostadas.





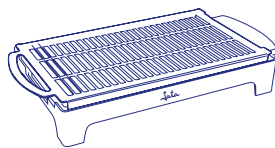


# PERRITOS CALIENTES GOURMET

- En electro barbacoa de Jata -



20'



Ref. EBQ2



Dificultad

## INGREDIENTES

- Un paquete de salchichas alemanas
- Pan para perrito
- Un par de aguacates
- Un bote de nata agria
- Un par de cebollas
- Un tomate
- Media lima
- Sal

## PREPARACIÓN

1. Comenzamos preparando nuestra guarnición básica. Primero prepararemos un pico de gallo cortando una cebolla y el tomate en dados muy pequeños. Reservamos.
2. Pelamos el aguacate y lo cortamos en trozos algo más grandes que el tomate y la cebolla. Lo aliñamos con sal y zumo de lima.
3. A continuación en una sartén pocharemos la cebolla a fuego muy lento hasta llegar al punto de caramelizarla. Reservamos.
4. Envolvemos algunas de nuestras salchichas con una tira de bacon y las colocamos con el resto de las salchichas en nuestra electro barbacoa previamente encendida.
5. Montamos nuestros perritos: Salchichas, aguacate con pico de gallo, cebolla caramelizada y unas cucharaditas de crema agria.







# 21 RECETAS RÁPIDAS

Disfruta de las mejores recetas en tu hogar

Tata  
DESDE 1943