



Cocina al vapor con The SteamBox

TEKA



Recetas con The SteamBox

Salmón nórdico al vapor con brócoli y zanahoria baby	Pág. 2
Cuscús de verduras y cordero guisado ras el hanout	Pág. 4
Cóctel de gambas Melbourne	Pág. 6
Musht al vapor sobre lecho de patata con vinagreta de yogur y aceitunas	Pág. 8
Arroz para sushi	Pág. 10
Merluza a la inglesa con salsa tártara	Pág. 12
Sarmale de cordero y crema agria	Pág. 14
Pierogi de carne y setas	Pág. 16
Roti de pavo y ciruelas con salsa de cerveza belga	Pág. 18
Tacos mexicanos de marisco al vapor con guacamole y chile picante	Pág. 20
Gyozas de pollo al curry con verduras al wok	Pág. 22
Panaché de verduras	Pág. 24
Tocinillo de cielo	Pág. 26
Huevos escalfados rellenos y napados con salsa Aurora	Pág. 28
Rape adobado y mechado con salsa de carabineros	Pág. 30
Pan bao de pato marinado con soja y teriyaki y champiñones y espárragos	Pág. 32
Pasta fresca al vapor con salteado de frutos secos	Pág. 34
Albóndigas rellenas de queso, ahumadas y crujientes	Pág. 36
Langosta caribeña al vapor sobre ensalada de quinoa y ají	Pág. 38
Salmonetes del estrecho al vapor de naranjas y guisantes salteados	Pág. 40



Salmón nórdico al vapor con brócoli y zanahoria baby

Preparación

- 1. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 180º C.
- 2. Colocar el salmón, con la piel hacia arriba, en la bandeja gastronorm.
- 3. Colocar los trozos de brócoli y las zanahorias baby en la bandeja gastronorm.
- 4. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior las bandejas con el salmón y las verduras, sobre la parrilla. Tapar de nuevo.
- 5. Cocer en el horno durante 12 minutos.
- 6. Sacar del horno y retirar la tapa con cuidado para no quemarse con el vapor de agua.
- 7. Emplatar al gusto, condimentando con sal en escamas.

Tiempo total de preparación

16'

Temperatura

180 °C

Función del horno

—

Consejos

Si queremos otros puntos de la carne seguir estas directrices:
Muy poco hecho: 8 minutos.
Poco hecho: 10 minutos.
Al punto: 12 minutos.
Muy hecho: 12 minutos y dejándolo fuera del horno con la tapa puesta unos 4 minutos mas (calor residual).
Si queremos ganar tiempo, otra opción es cortar las verduras y el pescado en trozos mas pequeños.

Ingredientes 4 personas

- 480 g Salmón, lomo sin espinas y con piel
- 80 g Brócoli, en pequeños trozos
- 4 Zanahorias baby, pelada
- 2 g Sal en escamas

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Cous cous de verduras y cordero guisado ras el hanout

Preparación

1. Calentar un poco de aceite en una sartén y freír los trozos de cordero a fuego fuerte durante 1 minuto. Añadir el ras el hanout, la rama de romero y cubrir con el caldo. Cocer a fuego suave durante 20 minutos.
2. Colocar las verduras troceadas en un lado de la bandeja gastronorm.
3. Humedecer la sémola con un poco de agua y colocar junto a las verduras, evitando el contacto.
4. Colocar el cordero en la bandeja gastronorm sin perforar y añadir un poco del caldo de la cocción.
5. Llenar la bandeja The SteamBox con el resto del caldo del guiso, colocar la parrilla The SteamBox y la tapa de cristal. Introducir en el horno y pre calentar a 180º C.
6. Una vez caliente el caldo y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior las bandejas gastro-norm con las verduras/sémola y el cordero. Tapar de nuevo.
7. Cocer a 180º C durante 12 minutos.
8. Emplatar al gusto.

Tiempo total de preparación

45'

Temperatura

180 °C

Función del horno



Consejos

Podemos regar posteriormente las verduras y la carne con el resto del caldo del guiso o servir seco por separado. También podemos cocer el cordero mas tiempo en el horno.
Muy poco hecho: la sémola necesita un mínimo de 10 minutos, no reducir el tiempo en ningún caso. Si sacamos antes la verdura estará demasiado dura.
Poco hecho: 11 minutos.
Al punto: seguir las indicaciones de la receta.
Muy hecho: trascurridos los 12 minutos de cocion de la semola, podemos dejar la carne 10 minutos más esté mas tierna.

Ingredientes 4 personas

- 600 g Paletilla de cordero, deshuesada y troceada
- 200 g Sémola de cous cous
- 1/2 ud. Cebolla, pelada y troceada
- 4 uds. Zanahoria baby, pelada
- 1 ud. Calabacín, lavado y troceado
- 1 ud. Nabo blanco, pelado y troceado
- 1 litro Caldo de verduras o carne
- 15 g Ras el hanout
- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- 1 ud. Rama de romero

Accesorios

- Bandeja The SteamBox
- Tapa Cristal
- Parrilla interior
- Bandeja gastronorm



Cóctel de gambas Melbourne

Preparación

1. Lavar y secar las hojas de lechuga. Cortar el tomate y la naranja en gajos. Trocear la piña en dados.
2. Elaborar una salsa rosa batiendo el huevo y el aceite en el vaso de una batidora de mano hasta emulsionar. Añadir un poco de sal, el tomate ketchup, el brandy, el zumo de naranja y, si nos gusta mas sabrosa, salsa perrins y tabasco.
3. Espolvorear la base de la bandeja The SteamBox con un poco de sal y rellenar de agua caliente. Colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 185º C.
4. Colocar los gambones rojos sobre la parrilla The SteamBox y las gambas peladas en la bandeja gastronorm.
5. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla con el marisco. Tapar de nuevo.
6. Cocer a 185º C durante 8 minutos.
7. Enfriar el marisco en abundante agua helada para cortar la cocción.
8. Pelar los gambones dejando la cola como agarradero.
9. Rellenar el vaso o copa con la mezcla de lechugas, las gambas, la piña y los gajos de tomate y naranja.
10. Salsear con la salsa rosa y coronar con gambón rojo y huevas de trucha.

Tiempo total de preparación

20'

Temperatura

185 °C

Función del horno

—

Consejos

Cocer el marisco el tiempo señalado. No es apropiado otro punto de cocción para este cóctel. Servir en copa o vaso de cristal para una presentación más llamativa, aunque también se puede servir en plato o cuenco.

Ingredientes 4 personas

- 16 uds. Gamba calibre grueso, pelada
- 4 uds. Gambón rojo, entero y sin pelar
- 200 gr Hojas de lechuga de varios tipos
- 1 ud. Tomate maduro
- 1 ud. Naranja, pelada
- 100 gr Piña natural, pelada
- 1 ud. Huevo
- 100 ml Aceite de oliva
- 10 gr Tomate ketchup
- 2 ml Brandy
- 10 ml Zumo de naranja
- 5 ml Salsa perrins (opcional)
- 5 ml Tabasco (opcional)
- 20 g Huevas de trucha
- Sal

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Pez de San Pedro al vapor sobre lecho de patata con vinagreta de yogur y aceitunas

Preparación

- 1. Mezclar el vinagre, el aceite, el yogur, las aceitunas picadas y la sal. Reservamos la vinagreta.
- 2. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua salada, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 150º C.
- 3. Pelar y laminar las patatas. Colocar en la bandeja gastronorm y sazonar.
- 4. Sacar los lomos del pez de San Pedro, colocar sobre la rejilla con la piel hacia arriba y sazonar.
- 5. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la rejilla con el pez y la bandeja con la patata a su lado. Tapar de nuevo.
- 6. Cocer en el horno durante 10 minutos.
- 7. Emplatar al gusto y servir espolvoreado con cebollino u otras hierbas frescas picadas.
- 8. Acompañar de la vinagreta de yogur y aceitunas.

Tiempo total de preparación

35'

Temperatura

150 °C

Función del horno



Consejos

Si queremos otros puntos de la carne seguir estas directrices:
Muy poco hecho: cocer las patatas el tiempo indicado y el pescado 4 minutos.
Poco hecho: cocer las patatas el tiempo indicado y el pescado 8 minutos.
Al punto: respetar el tiempo indicado en la receta para ambos productos.
Muy hecho: retirar las patatas en el tiempo indicado y cocer el pescado 4 o 5 minutos más. Este cocinado deja el pescado mas seco, por lo que no se recomienda.

Ingredientes 4 personas

- 1 ud. Pez de San Pedro
- 4 uds. Patata baby
- 20 ml Vinagre de vino blanco
- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- 125 g Yogur natural
- 50 gr Aceituna negra entera
- 1 pizca sal
- 3 ramas Cebollino fresco

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Arroz para sushi (Shari, Zu, Gohan)

Preparación

1. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la rejilla, la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 175º C.
2. Lavar el arroz con agua fría hasta que ésta salga limpia y no queden restos de almidón.
3. Colocar el arroz en la bandeja gastronorm y cubrir con 600 ml de agua fría.
4. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la bandeja con el arroz y el agua. Tapar de nuevo.
5. Cocer en el horno durante 12 minutos.
6. Mientras tanto preparar el almibar de vinagre de arroz llamado sushi-zu, mezclando el vinagre, el azúcar y la sal. Calentar a fuego suave hasta disolver.
7. Retirar el arroz del horno y aliñar con el sushi-zu. Enfriar removiendo los granos de arroz y abanicando sin parar hasta alcanzar los 40 grados.
8. Conservar el arroz en una vaporera de bambú y usar para preparar el sushi.

Tiempo total de preparación

20'

Temperatura

175 °C

Función del horno



Consejos

Shari es la mezcla del arroz cocido al estilo japones (gohan) aliñado con el almibar de vinagre de arroz (sushi-zu). Es importante seguir unas buenas practicas de higiene al preparar sushi, mantener limpios todos los utensilios y ser ordenado. El pescado crudo requiere mucha limpieza.

Ingredientes 4 personas

- 500 g Arroz glutinoso japonés
- 70 ml Vinagre de arroz o mirim
- 50 gr Azúcar
- 20 g Sal fina

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Merluza a la inglesa con salsa tártara

Preparación

1. Elaborar una salsa tártara picando las alcaparras, el pepinillo, la cebolleta, el huevo cocido y las hierbas. Batir el huevo y el aceite en el vaso de una batidora de mano hasta emulsionar. Añadir el zumo de limón, un poco de sal y la mostaza de Dijon. Mezclar y reservar.
2. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 190º C.
3. Pelar las patatas y tornear o trocear al gusto. Lavar los espárragos trigueros y retirar el extremo inferior.
4. Colocar las verduras en la bandeja gastronorm y sazonar.
5. Colocar los lomos de merluza en un lado de la parrilla interior y la bandeja de las verduras en el otro.
6. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla con los lomos de merluza y la bandeja de las verduras. Tapar de nuevo.
7. Cocer en el horno a 170ºC durante 12 minutos.
8. Emplatar la merluza con las verduras de guarnición y servir con la salsa tártara.

Tiempo total de preparación

25'

Temperatura

190 °C

Función del horno

—

Consejos

Si queremos otros puntos del pescado seguir estas directrices:
Muy poco hecho: cocer las verduras el tiempo indicado y el pescado 5 minutos.
Poco hecho: cocer las verduras el tiempo indicado y el pescado 8 minutos.
Al punto: respetar el tiempo indicado en la receta para ambos productos.
Muy hecho: cocer las verduras el tiempo indicado y el pescado 14 minutos.
Sea cual sea el punto del pescado se recomienda untar el pescado con aceite de oliva o mantequilla fundida y espolvorear pequeñas escamas de sal antes de servir.

Ingredientes 4 personas

- 4 uds. Lomo de merluza de 180 g/ud.
- 20 g Alcaparras en vinagre
- 1 ud. Pepinillo en vinagre
- 1 ud. Huevo cocido y pelado
- 1/2 ud. Cebolla tierna
- Hierbas frescas (perejil, cebollino, etc.)
- 1 ud. Huevo
- 150 ml Aceite vegetal
- 5 ml Zumo de limón
- Sal
- 10 g Mostaza de Dijon
- 12 uds. Patata baby
- 12 uds. Espárragos trigueros

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Sarmale de cordero y crema agria

Preparación

1. Llevar a ebullición abundante agua en una olla y escaldar las hojas de col durante 10 segundos. Escurrir y colocar sobre un trapo limpio, separadas entre si.
2. Pochar el ajo y la cebolla en una sartén con aceite. Añadir la carne picada de cordero y cocer a fuego fuerte mientras removemos durante 2 minutos. Sazonar.
3. Añadir el arroz en crudo junto con la salsa de tomate. Cocer a fuego suave hasta que el arroz esté tierno. Retirar y enfriar ligeramente.
4. Una vez atemperada la mezcla, rellenar las hojas de col y envolver haciendo rollitos.
5. Transferir a la bandeja gastronorm e introducir ésta en la bandeja The SteamBox, llena de agua hasta casi la base. Colocar la tapa de cristal.
6. Cocer en el horno, sin necesidad de pre calentar, durante 20 minutos a 180º C.
7. Mientras tanto, cortar las cebollas moradas en finas tiras y caramelizar a fuego suave en una sartén junto con el aceite. Añadir el azúcar y una pizca de sal.
8. Emplatar los sarmale con cebolla morada caramelizada por encima y acompañar con crema agria.

Tiempo total de preparación

45'

Temperatura

180 °C

Función del horno



Consejos

Una vez cocinados los sarmales, si no vamos a consumirlos en el momento, se pueden conservar en salsa de tomate. Se impregnarán de su sabor y alargaremos su vida útil un par de días más.

Ingredientes 4 personas

- 16 uds. Hoja de repollo, col de hoja o berza
- 1 ud. Diente de ajo
- 1 ud. Cebolla blanca
- 250 g Carne picada de cordero
- 50 g Arroz
- 200 ml Salsa de tomate
- 3 uds. Cebolla morada
- 100 gr Azúcar
- 30 ml Aceite de oliva virgen extra
- 200 g Crema agria
- Sal

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Bandeja gastronorm



Pierogi de carne y setas

Preparación

1. Mezclar la harina, el huevo y la mantequilla. Añadir el agua tibia poco a poco hasta conseguir una masa elastica. Tapar con un paño húmedo y dejar reposar en la nevera.
2. Picar las setas y saltear en una sartén con el aceite caliente. Añadimos la carne picada, salpimentar y cocer a fuego fuerte durante cinco minutos o hasta que no queden restos de líquido.
3. Añadir la crema agria, mezclar, retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Extender la masa encima de una mesa espolvoreada con harina. Cortar círculos y rellenar cada uno con una cucharada del relleno. Humedecer los bordes, doblar y presionar para sellar los pierogi.
5. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 150º C.
6. Cubrir la base de la bandeja gastronorm con una capa de repollo cortado en tiras y, sobre ello, los pierogi.
7. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla y, sobre esta, la bandeja con los pieroggi. Tapar de nuevo.
8. Cocer a 120º C durante 16 minutos.
9. Mientras tanto, calentamos un poco de aceite en una sartén y sofreímos la cebolla y el tocino.
- 10.Colocamos los pierogi en una fuente, sobre el repollo en tiras, y repartimos el sofrito de cebolla y tocino por encima.

Tiempo total de preparación

50'

Temperatura

120 °C

Función del horno



Consejos

El relleno de estas piezas es muy sencillo. Hay muchas variantes: solo con queso, con carne, con verduras. etc. Encontrar el relleno perfecto es cuestión de gustos y probar. Es importante el sofrito final, que distingue el pierogi polaco de otros dumplings similares de todo el mundo.

Ingredientes 4 personas

- 500 gr Harina de trigo
- 1 ud. Huevo
- 40 g Mantequilla fundida
- 200 ml Agua tibia
- 250 g Seta fresca
- 250 g Carne picada mezcla de ternera y cerdo
- 20 ml Aceite vegetal
- 50 g Crema agria
- 220 g Repollo, col de hoja o berza
- 1/2 ud. Cebolla blanca, pelada y picada
- 150 g Tocino ahumado, picado

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Roti de pavo y ciruelas con salsa de cerveza belga

Preparación

1. Preparar un relleno mezclando la carne picada de ternera, parte del pavo (picado), una loncha de bacon (picada), los piñones y la mitad de las ciruelas. Salpimentar.
2. Cubrir la encimera con papel film y, sobre este, colocar tiras de bacon sobrepuestas. Cubrir con la pechuga de pavo fileteada y, en el centro, extender el relleno.
3. Enrollar con ayuda del papel film hasta formar un cilindro (también podemos hacer dos). Asegurar que no queda plástico en el interior.
4. Colocar sobre la parrilla, en la bandeja The SteamBox llena de agua, procurando dejar la grieta del papel film hacia abajo. Tapar e introducir en el horno. Encender a 195º C y cocer durante 35 minutos.
5. Calentar abundante aceite en una sartén y freír las patatas paja a fuego medio-alto. Cuando estén doradas, escurrir y reservar.
6. Saltear los tomates en una sartén con poco aceite durante dos minutos. Reservar.
7. Preparar la salsa pochando la cebolla en una sartén con un poco de aceite, a fuego bajo. Cuando esté traslúcida, añadir la cerveza y reducir a la mitad. Salpimentar al gusto.
8. Lonchar el pavo, mejor en frío, y servir con la salsa de cerveza belga, unos trocitos de ciruela picada, las patatas paja y los tomates cherry.

Tiempo total de preparación

50'

Temperatura

195 °C

Función del horno



Consejos

Si queremos otros puntos de la carne seguir estas directrices:
Muy poco hecho: bajar la temperatura a 175º y cocer 12 minutos.
Poco hecho: bajar la temperatura a 180º y cocer 10 minutos.
Al punto: cocer el tiempo marcado.
Muy hecho: aumentar el tiempo de cocción 12/14 minutos más y, si es necesario, una vez cortado a rodajas, marcar en una sartén un minuto por cada lado.

Ingredientes 4 personas

- 1 kg Pechuga de pavo fileteada
- 150 g Carne picada de ternera
- 25 g Piñones
- 120 g Ciruelas pasas, sin hueso y picadas
- 200 g Bacon ahumado loncheado
- 8 uds. Tomate cherry en rama, lavados
- 4 uds. Patata, pelada y en tiras
- 2 uds. Cebolla, pelada y en tiras
- 33 cl Cerveza belga fuerte
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior



Tacos mexicanos de mariscos al vapor con guacamole y chile picante

Preparación

1. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 175º C.
2. Colocar los mejillones, los chipirones, en aros, y las gambas en la bandeja gastronorm. Salpimentar.
3. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla y, sobre esta, la bandeja con los mejillones, chipirones y gambas. Tapar de nuevo.
4. Cocer a 160º C durante 10 minutos.
5. Preparar un guacamole básico machacando la carne del aguacate con un tenedor y añadiendo el cilantro picado, el zumo de media lima y sal. Reservar.
6. Preparar el pico de gallo picando finamente los tres tipos de pimiento y la cebolla morada. Añadir trocitos de jalapeño y aliñar con zumo de lima y sal. Reservar.
7. Calentar las tortillas de maíz en una sartén y, cuando estén flexibles, retirar y rellenar con hojas variadas de lechuga, guacamole y pico de gallo.
8. Añadir los mariscos y unos granos de maíz.
9. Servir con hilos de chile, si se desea, y unos gajos de lima.

Tiempo total de preparación

15'

Temperatura

160 °C

Función del horno



Consejos

Para un toque picante, acompañar de salsa tabasco clásica o tabasco de chile chipotle.

Ingredientes 4 personas

- 4 uds. Tortilla de maíz para tacos
- 12 uds. Mejillones, chipirones y gambas, pelados y limpios
- 1 ud. Aguacate maduro
- 1 ud. Rama de cilantro
- 1 ud. Lima
- 1/2 ud. Pimiento rojo, verde y amarillo
- 1 ud. Cebolla morada
- 1 ud. Jalapeño encurtido
- 40 g Maíz dulce
- Hojas de lechuga variadas
- Hilos de chile picante (opcional)

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Gyozas de pollo al curry con verduras al wok

Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite pochar los ajos tiernos y la cebolla morada durante 10 minutos. Añadir la carne picada de pollo, remover y cocer 2 minutos más. Sazonar y condimentar con el curry molido antes de retirar del fuego y enfriar.
2. Llenar la bandeja The SteamBox con un poco de agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 180º C.
3. Colocar una cucharadita de relleno en cada oblea. Humedecer los bordes, doblar y apretar para sellar.
4. Cubrir la base de una vaporera de bambú con hojas de lechuga o col. Depositar las gyozas encima, dejando espacio entre unas y otras.
5. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la vaporera de bambú asegurando que el agua no toca las gyozas. Tapar de nuevo.
6. Cocer a 160º C durante 10 minutos.
7. En un wok con un poco de aceite de sésamo saltear el nabo, la zanahoria, el calabacín y la cebolla durante 3 minutos.
8. Condimentar con el sishimi togarashi y la salsa de soja. Dar un hervor fuerte y retirar del fuego.
9. Emplatar las verduras al wok junto con las gyozas al vapor, espolvorear con semillas de sésamo blanco y negro y servir inmediatamente.

Tiempo total de preparación

35'

Temperatura

160 °C

Función del horno

—

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal

Parrilla interior
Vaporera de bambú

Wok

Consejos

El curry molido se puede sustituir por especias japonesas (sishimi togarashi) o las especias japonesas de las verduras al wok por pasta de curry. El relleno se puede enriquecer y suavizar con un chorrito de leche de coco.

Ingredientes 4 personas

- 16/ 20 uds. Obleas para gyoza, redondas
- 4 uds. Ajos tiernos, picados
- 1/2 ud. Cebolla morada, picada
- 250 g Carne picada de pollo (pechuga y contramuslo)
- 5 g Curry molido
- 30 ml Aceite vegetal
- Sal
- 2 uds. Hoja de lechuga o col
- 30 ml Aceite de sésamo
- 1/2 ud. Nabo daykon, pelado y en tiras
- 2 uds. Zanahoria, pelada y en tiras
- 1 ud. Calabacín, pelado y en tiras
- 1 ud. Cebolla blanca, pelada y en tiras
- 15 g Sishimi togarashi (mezcla de especias japonesas)
- Salsa de soja
- 10 g Semillas de sésamo blanco y negro



Panaché de verduras

Preparación

1. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 180º C.
2. Lavar y trocear todas las verduras.
3. Extender en la bandeja gastronorm todas las verduras troceadas de pequeño tamaño, bien ordenadas y sin amontonar, y en la parrilla las de mayor tamaño.
4. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla y, sobre ésta, la bandeja. Tapar de nuevo.
5. Cocer a 180º C durante 14 minutos o el tiempo necesario para cada verdura, lo que dependerá del tamaño de las piezas y de la dureza de las mismas.
6. Retirar del horno según vayan estando cocidas. Lo primero serán las setas, después el calabacín, etc.
7. Calentar el aceite de oliva en una sartén y sofreír el ajo picado a fuego suave.
8. Emplatar las verduras en una fuente o plato de servir, regar con el sofrito de ajo y aceite y sazonar con escamas de sal.

Tiempo total de preparación

25'

Temperatura

180 °C

Función del horno



Consejos

Dependiendo de la frescura de las verduras, el tipo de corte y la variedad de estas, el tiempo de cocción puede variar. Es importante dejar al dente para que crujan y no pierdan en exceso sus propiedades. Es un plato muy sano y ligero que se puede enriquecer añadiendo bacon, jamón, gambas o calamares troceados al sofrito de ajo y aceite.

Ingredientes 4 personas

- 1 ud. Berenjena
- 1 ud. Calabacín
- 1 ud. Pimiento verde y rojo
- 8 uds. Setas
- 1 ud. Brócoli
- 1 ud. Cebolla tierna
- 12 uds. Espárragos trigueros
- 25 ml Aceite de oliva virge extra
- 2 uds. Diente de ajo
- 5 g Escamas de sal

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Tocinillo de cielo

Preparación

1. Elaborar un caramelo tostando la mitad del azúcar en una sartén con dos cucharadas de agua. No remover hasta que no empiece a tomar color para evitar que se apelmace el azúcar.
2. Verter el caramelo en los moldes y dejar enfriar.
3. Mezclar el agua con el resto del azúcar en un cacito y cocer a fuego suave hasta conseguir un almíbar denso, aproximadamente 10 minutos. Dejar atemperar unos minutos.
4. Mientras tanto, llenar la bandeja The SteamBox con un poco de agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y precalentar a 120º C.
5. En un recipiente hondo poner las yemas. Poco a poco añadir el almíbar atemperado y remover con suavidad al mismo tiempo.
6. Rellenar los moldes con la mezcla e introducir en la bandeja The SteamBox, asegurando que el agua no sobrepasa la mitad de la altura de los moldes. Tapar de nuevo.
7. Cocer a 120º C durante 20 minutos.
8. Retirar del horno y dejar enfriar dentro del baño maría progresivamente.
9. Desmoldar y servir con frutas al gusto como guarnición.

Tiempo total de preparación

45'

Temperatura

120 °C

Función del horno

—

Consejos

Es un postre rico, pero pesado. Se recomienda servir con frutas, especialmente frutas rojas que abran y suavicen el paladar después de cada bocado. Si usamos un único molde el tiempo de cocción habrá de ser mayor para que quede bien cuajado. Durante la cocción, tocar ligeramente con la yema del dedo y presionar el tocino. Cuando éste soporte la presión y no se rompa, ya está listo para el enfriado.

Ingredientes 4 personas

- 10 uds. Yema de huevo
- 200 gr Azúcar
- 100 g Agua
- Frambuesas, fresas, moras, cerezas y otras frutas

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Moldes para tocino (flaneras)



Huevos escalfados rellenos con salsa Aurora y caviar

Preparación

1. Llenar la bandeja The SteamBox con agua hasta el nivel de la parrilla, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 180º C.
2. Cortar 8 láminas de papel film y colocar cada una en un vaso. Engrasar el interior con un poco de aceite con ayuda de una brocha. Colocar un huevo sobre cada lámina de papel film engrasado y, encima, el langostino y la merluza troceados. Salpimentar.
3. Cerrar las láminas de papel film, juntando las esquinas en el centro y atando con un cordón.
4. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla y, sobre ésta, los huevos envueltos en papel film. Tapar de nuevo.
5. Cocer a 170º C durante 8 minutos.
6. Elaborar la salsa Aurora calentando la mantequilla en una sartén. Añadir la harina, remover y tostar 2 minutos. Verter la leche y remover con unas varillas para eliminar posibles grumos. Salpimentar y cocer durante 15 minutos a fuego medio. Por último, añadir la salsa de tomate, mezclar y retirar del fuego.
7. Cubrir cada huevo con salsa Aurora y una cucharadita de caviar.
8. Espolvorear con cebollino fresco picado y servir inmediatamente.

Tiempo total de preparación

35'

Temperatura

170 °C

Función del horno



Consejos

Este huevo se come blandito. La cocción ideal es la indicada, pero si gusta más cuajado se puede aumentar el tiempo en 4 o 6 minutos más. El inconveniente es que la yema cuajará y estará seco. Este plato se puede gratinar bajo el grill. Para ello colocar los huevos sobre una bandeja apta para horno, cubrir con salsa y queso rallado e introducir en el horno hasta dorar. Terminar con caviar y cebollino.

Ingredientes 4 personas

- 8 uds. Huevo
- 8 uds. Langostinos frescos, pelados y troceados
- 8 uds. Dados de merluza fresca, sin espinas ni piel
- Aceite vegetal
- Sal
- Pimienta
- 35 g Mantequilla
- 35 g Harina de trigo
- 50 ml Leche entera
- 10 g Salsa de tomate
- 20 g Caviar (o huevas de lumpo, esturión, etc.)
- 1 rama Cebollino fresco

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior



Rape adobado y mechado con salsa de carabineros

Preparación

1. Preparar el adobo triturando, con una batidora de mano, el aceite, el vino, el pimentón, el ajo y el perejil.
2. Introducir los espárragos trigueros y las zanahorias en el lomo de rape, con ayuda de un mechador. Salpimentar y embadurnar en el adobo. Dejar reposar en la nevera durante 2 horas.
3. Preparar la salsa calentando un poco de aceite en una sartén. Pochar la cebolla y el puerro durante 5 minutos. Añadir la zanahoria y pochar 5 minutos más. Añadir los carabineros troceados con cabeza y cáscara incluidos y machacar con un cucharón. Cubrir con agua y cocer 25 minutos. Triturar con una batidora de mano, colar y devolver a la sartén. Reducir antes de salpimentar.
4. Llenar la bandeja The SteamBox con un poco de agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 175º C.
5. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla y, sobre ésta, el lomo de rape adobado escurrido. Tapar de nuevo.
6. Cocer a 175º C durante 12 minutos.
7. Cortar y servir con la salsa de carabineros espolvoreado con cebollino fresco picado.

Tiempo total de preparación

2 h 12'

Temperatura

175 °C

Función del horno

—

Consejos

El adobo puede hacerse con multitud de ingredientes. El rape es un pescado que se impregna muy bien con otros sabores. Por ejemplo, se puede variar el adobo retirando el pimentón y el ajo y añadiendo miel, mostaza, hierbas y frutos secos molidos. La cocción del rape puede variar, aunque no es recomendable cocer más del tiempo indicado o el rape se tornará seco y duro. Se puede aumentar o reducir la cocción en 4-6 minutos.

Ingredientes 4 personas

- 1 ud. Lomo de rape, sin hueso
- 8 uds. Espárrago triguero, pelado
- 8 uds. Zanahoria baby, pelada
- 100 ml Aceite de oliva
- 50 ml Vino blanco
- 10 g Pimentón dulce
- 2 uds. Diente de ajo, pelado
- 3 uds. Rama de perejil fresco
- 1 ud. Cebolla, pelada y picada
- 1 ud. Puerro, lavado y picado
- 1 ud. Zanahoria, pelada y picada
- 8 uds. Carabineros
- 1 ud. Rama de cebollino
- Sal
- Pimienta

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior



Pan bao de pato marinado con soja y teriyaki, champiñones y espárragos

Preparación

1. Mezclar la harina, la leche, el agua, el azúcar, la sal y la levadura. Amasar hasta obtener una masa homogénea. Añadir el aceite y amasar de nuevo. Tapar con un paño y dejar levar 1 hora.
2. Mezclar la mitad de las salsas de soja y teriyaki y macerar en ella las tiras de magret y muslo de pato.
3. Calentar el aceite de sésamo en un wok y saltear las verduras durante 2 minutos. Añadir el resto de las salsas, dar un hervor fuerte, retirar del fuego y reservar.
4. Llenar la bandeja The SteamBox con un poco de agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 165º C.
5. Dividir la masa levada en bolas del mismo calibre, estirar con un rodillo dando forma ovalada y rellenar con las verduras y el pato marinado. Cubrir la base de una vaporera de bambú con papel sulfurizado y colocar los panes rellenos encima.
6. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la vaporera de bambú. Asegurar que el agua no toca los panes. Tapar de nuevo.
7. Cocer a 165º C durante 12 minutos.
8. Servir espolvoreando el relleno con semillas de amapola y sésamo tostado.

Tiempo total de preparación

1h 30'

Temperatura

165 °C

Función del horno

—

Consejos

Hay varias formas de hacer y rellenar el pan. Podemos hacer discos de masa de 1 cm de grosor y cocer 10 minutos, rellenar tipo medias conchas y terminar de cocer. Podemos hacer bolitas, aplanar, rellenar y cerrar como si fueran bollos. O también cocer los panes sin relleno, cortar por la mitad y rellenar una vez cocidos.

Ingredientes 4 personas

- 200 g Harina de trigo
- 100 ml Leche entera
- 50 ml Agua
- 15 g Azúcar
- 2 g Sal
- 2 g Levadura seca de panadería
- 6 g Aceite de oliva virgen extra
- 150 g Magret de pato, en tiras
- 150 g Muslo de pato, en tiras
- 2 uds. Espárrago triguero, en cintas
- 2 uds. Calabacín, en cintas
- 2 uds. Zanahoria, en cintas
- 2 uds. Champiñón, laminado
- 50 ml Salsa de soja
- 50 ml Salsa teriyaki
- 15 ml Aceite de sésamo
- 5 g Semillas de sésamo y amapola

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Vaporera de Bambú
Wok



Pasta fresca al vapor con salteado de frutos secos

Preparación

1. Calentar la mantequilla en una sartén y, una vez fundida, pochar la chalota a fuego suave durante 10 minutos. Añadir los frutos secos troceados y el agua. Salpimentar y cocer 2 minutos a fuego medio.
2. Añadir la nata líquida y cocer 10 minutos a fuego suave.
3. Llenar la bandeja The SteamBox con agua hasta la parrilla, colocar la parrilla y la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 180º C.
4. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la bandeja gastronorm. Llenar con la salsa y echar la pasta fresca. Tapar de nuevo.
5. Cocer a 180º C durante 8 minutos.
6. Retirar del horno y remover para que la pasta de la parte superior se impregne de la salsa.
7. Servir en un plato sopero espolvoreado con frutos secos, queso Parmesano rallado y perejil fresco.

Tiempo total de preparación

30'

Temperatura

180 °C

Función del horno

—

Consejos

Remover la pasta a mitad de coccion para que se hidrate bien por todos lados.

Ingredientes 4 personas

- 400 g Tagliatelle de pasta fresca
- 40 g Mantequilla
- 1 ud. Chalota, pelada y picada
- 100 g Frutos secos variados, picados groseramente
- 200 ml Agia
- 250 ml Nata líquida para cocinar
- Sal
- Pimienta
- Queso parmesano rallado
- Perejil fresco

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



Albóndigas rellenas de queso, ahumadas y crujientes

Preparación

1. Mezclar la carne picada, el huevo, el pan remojado y salpimentar. Añadir los cubitos de queso y formar albóndigas gruesas.
2. Rebozar cada albóndiga en harina y colocar sobre la parrilla The SteamBox, cubierta con papel sulfurizado ligeramente agujereado.
3. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 150º C.
4. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla con las albóndigas. Tapar de nuevo.
5. Cocer a 180º C durante 20 minutos.
6. Con cuidado, nada mas terminar la coccion, pasar cada albóndiga por la cebolla crujiente. Colocar de nuevo en la parrilla The SteamBox, pero esta vez sin agua en su interior. Tapar de nuevo.
7. Llenar la pipeta de ahumar con el serrín de roble. Poner la boquilla del ahumador en el agujero de la tapa y encender la pipeta para llenar el habitaculo The SteamBox de humo. Ahumar las albóndigas durante 10 minutos.
8. Mientras tanto, cocer el trigo en una olla con agua hirviendo siguiendo las indicaciones del paquete.
9. Servir las albóndigas con el trigo inmediatamente.

Tiempo total de preparación

45'

Temperatura

180 °C

Función del horno



Consejos

No se recomienda cocer las albóndigas más tiempo del indicado o saldrán muy secas. Si gustan poco hechas, cocer tan solo 10 minutos. Se pueden servir con una salsa de nata y queso, sin napar para no perder el efecto crujiente de la cebolla. Servir la salsa en un ligero cordón o en un bol aparte.

Ingredientes 4 personas

- 1 kg Carne picada mezcla de ternera y cerdo
- 1 ud. Huevo
- 50 g - Pan duro remojado en leche
- Sal
- Pimienta
- 100 g Queso, en cubitos
- 50 g Harina de trigo
- 150 g Cebolla frita crujiente
- 5 g Serrín de roble para ahumar
- 100 g Trigo para cocer

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm
Ahumador



Langosta caribeña al vapor sobre ensalada de quinoa y ají

Preparación

1. Lavar la quinoa en un colador bajo un chorro de agua fría. Cocer en agua hirviendo siguiendo las indicaciones del paquete, oscila entre los 8 y 12 minutos, y secar bien. Reservar.
2. Picar el ají y el cebollino. Mezclar con la quinoa cocida. Aliñar con el zumo de limón, el aceite y sal al gusto.
3. Lavar la langosta y ensartar un pincho de brocheta largo, desde el agujero perianal de la cola hasta la cabeza. Con esto la langosta queda recta y se puede trabajar mejor con ella.
4. Llenar la bandeja The SteamBox con abundante agua, colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 160º C.
5. Una vez caliente el agua y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla The SteamBox y, sobre ella, la langosta. Tapar de nuevo.
6. Cocer a 160º C durante 18 minutos.
7. Preparar un recipiente hondo con abundante hielo y agua. Sumergir en él la langosta una vez cocida para cortar rápidamente la cocción.
8. Limpiar la langosta con ayuda de una tijera. Pelar y cortar la cola. Reservar el coral de la cabeza y las pinzas para otras elaboraciones o para servir por separado.
9. Emplatar la ensalada de quinoa, decorando con germinados o brotes, y, sobre ella, la cola de langosta cortada.

Tiempo total de preparación

50'

Temperatura

160 °C

Función del horno

—

Consejos

El coral de la cabeza se puede usar para preparar una salsa que servir aparte. Para ello emulsionar un huevo con sal, el coral, zumo de lima y aceite de oliva. Añadir unas gotas de tabasco si gusta el picante. En caso de que la langosta sea de menor peso, se ha de reducir el tiempo de cocción. Tomar como referencia 20 minutos por cada 1,200 kg. Si la langosta pesa 600 g necesitará la mitad. En cualquier caso, para evitar confusiones, puede resultar útil comprobar la cocción y, si no está lista, volver a cocer lo necesario.

Ingredientes 4 personas

- 1 ud. Langosta de 1,200 kg
- 220 g Quinoa
- 1 ud. Ají limo
- 4 uds. Rama de cebollino
- 1 ud. Limón o lima, su zumo
- 50 ml Aceite de oliva
- 25 g Germinados o brotes
- Sal

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior



Salmonetes del estrecho al vapor de naranjas y guisantes salteados

Preparación

1. Limpiar los salmonetes, dejando los lomos completamente limpios de escamas y espinas. Sazonar y colocar sobre la parrilla The SteamBox.
2. Exprimir 3 de las naranjas y verter el zumo en la bandeja The SteamBox. Colocar la tapa de cristal, introducir en el horno y pre calentar a 165º C.
3. Una vez caliente el zumo y formado el vapor dentro de la bandeja The SteamBox, colocar en su interior la parrilla The Steam-Box y, sobre ella, los lomos de salmonete. Tapar de nuevo.
4. Cocer a 165º C durante 7 minutos.
5. Retirar los lomos de salmonete y reservar.
6. Añadir agua hirviendo al zumo, en la bandeja The SteamBox. Colocar la bandeja gastronorm con los guisantes sobre la parrilla The SteamBox.
7. Cocer a 165º C durante 5 minutos.
8. Calentar la mantequilla en una sartén y pochar la chalota a fuego suave.
9. Servir los guisantes y, sobre ellos, los lomos de salmonete y la chalota pochada. Acompañar con gajos de naranja y finas tiras de cáscara sin parte blanca.

Tiempo total de preparación

20'

Temperatura

165 °C

Función del horno



Consejos

El tiempo de cocción de los lomos de salmonete varía dependiendo de su grosor. Tomar como referencia: 7 minutos para lomos de 100 g, 14 minutos para lomos de 200 g y 3,5 minutos para lomos de 50 g.

Ingredientes 4 personas

- 12 uds. Salmonete
- 160 g peas fresco
- 4 uds. Naranja valenciana
- Sal
- 10 g Mantequilla
- 1 ud. Chalota, pelada y picada

Accesorios

Bandeja The SteamBox
Tapa Cristal
Parrilla interior
Bandeja gastronorm



TEKA

Si necesitas más información sobre la bandeja The SteamBox puedes visitar **teka.com** o ponerte directamente en contacto con Atención al Cliente en el 902 111 211 o en atencionalcliente@teka.com