

Uso de las diferentes temperaturas y velocidades

Temperaturas

→ Cuando cocines manualmente, selecciona temperaturas de entre 37 °C y 120 °C, siguiendo las directrices de la tabla.

Temperaturas

37–55 °C

60–80 °C

80–95 °C

100 °C

105–115 °C

120 °C

Varoma

Perfecto para...

Fundir o calentar ingredientes delicados como p. ej. chocolate.

Cocinar salsas al baño María como p. ej. la holandesa.

Calentar agua para infusiones o leche sin que llegue a hervir.

Cocinar todo tipo de recetas como p. ej. sopas, guisos, pasta...

Preparar almíbar.

Sofreír o rehogar.

Cocinar al vapor.

Velocidades

→ Selecciona la velocidad más adecuada para la receta en función de las siguientes indicaciones.

Velocidades

Velocidad 

Velocidad 1–3

Velocidad 4–6

Velocidad 7–10

Turbo (máxima velocidad y golpes breves)

Giro inverso  a velocidades bajas de vel  a vel 1

Giro inverso  a vel 4

Perfecto para...

Remover como si estuvieras utilizando una cuchara de madera (p. ej., para el *risotto*).

Mezclar delicadamente, trocear ingredientes muy blandos como p. ej. huevos duros o triturar con la ayuda de la mariposa un puré de patatas.

Trocear verduras, p. ej. cebollas, zanahorias, etc. o emulsionar salsas, p. ej. mayonesa o bearnesa.

Picar ajos o hierbas frescas. Triturar, cremas, helados, batidos, etc, pulverizar azúcar e incluso moler diferentes cereales para preparar harinas.

Ideal para preparar limonada y trocear ingredientes muy duros, p. ej. hielo, jamón y queso muy curado. Programa un tiempo de entre 0,5 segundos, 1 segundo o 2 segundos y gira el selector para iniciar. Repite si es necesario. Si no estás seguro de qué tiempo programar, elige el tiempo más corto y repite hasta obtener el troceado deseado.

Usando el giro inverso a velocidades bajas, evitarás que los ingredientes se rompan.

Para deshilar carnes guisadas sin picarlas.

Funciones de trocear

Usa esta tabla como guía para picar ingredientes. Las cantidades de ingredientes pueden adaptarse a la que necesites. En el caso de determinados ingredientes (p. ej. los frutos secos), puedes obtener resultados más uniformes si los picas en varias tandas en vez de aumentar la cantidad. Cuando se menciona un rango de tiempo, utiliza el tiempo largo para un picado más fino.

Rallar

Ingrediente	Cantidad	Tiempo/Velocidad	Consejos y técnicas
Zanahorias, nabos o rábano daikon	100–180 g, en trozos de 4 cm	3–4 seg/vel 5	
	200–450 g, en trozos de 4 cm	4–6 seg/vel 5	
	500–700 g, en trozos de 4 cm	5–7 seg/vel 5	
Col (blanca/roja), rallada fina	200–400 g, en trozos	6–8 seg/vel 5	
Col (blanca/roja), rallada gruesa	200–400 g, en trozos	2–4 seg/vel 5	
Manzanas	100–300 g, en cuartos	2–3 seg/vel 4,5	
	350–600 g, en cuartos	3–4 seg/vel 4,5	
Ciruelas, maduración media	200–300 g, en cuartos	3–5 seg/vel 4,5	
	350–600 g, en cuartos	4–6 seg/vel 4,5	
Ciruelas, maduración media	200–300 g, en cuartos	3–5 seg/vel 4,5	
	350–600 g, en cuartos	4–6 seg/vel 4,5	
Chocolate negro rallado grueso	70–200 g, en trozos	3–4 seg/vel 7	• En caso de tabletas de chocolate gruesas, utiliza el tiempo más largo y añade 1–2 seg más si es necesario.
	250–300 g, en trozos	4–5 seg/vel 7	
Chocolate con leche rallado grueso	70–100 g, en trozos	3–4 seg/vel 6	• En caso de tabletas de chocolate gruesas, programa vel 7.
	150–200 g, en trozos	4 seg/vel 6	
	250–300 g, en trozos	4–5 seg/vel 6	
Chocolate blanco rallado grueso	70–200 g, en trozos	2–3 seg/vel 7	• En caso de tabletas de chocolate gruesas, utiliza el tiempo más largo y añade 1–2 seg más si es necesario.
	230–300 g, en trozos	4 seg/vel 7	
Chocolate negro, rallado fino	70–200 g, en trozos	10–12 seg/vel 8	
	250–300 g, en trozos	12–15 seg/vel 8	
Chocolate con leche, rallado fino	70–200 g, en trozos	6–7 seg/vel 8	
	250–300 g, en trozos	7–9 seg/vel 8	
Chocolate blanco, rallado fino	70–200 g, en trozos	6–8 seg/vel 8	
	250–300 g, en trozos	8–9 seg/vel 8	

Ingrediente	Cantidad	Tiempo/Velocidad	Consejos y técnicas
Pan rallado grueso	100g de pan tierno, en trozos (3cm)	3-10 seg/vel 6	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza pan blanco de corteza crujiente (chapata, hogaza)
Pan rallado fino	100g de pan, en trozos (3cm)	7-20 seg/vel 7	<ul style="list-style-type: none"> Puedes añadir hierbas aromáticas o ajo al pan antes de rallarlo. El pan rallado hecho con pan fresco debe guardarse en el congelador.
Patatas y boniatos	200-500g, en trozos	4-7 seg/vel 5	<ul style="list-style-type: none"> El tiempo de picado dependerá del tipo de patatas.
	600-800g, en trozos	5-10 seg/vel 5	
Queso, de dureza media (p. ej. <i>gruyère</i> , <i>emmental</i>)	70-300g, en trozos (2-3 cm)	5-14 seg/vel 7	
Queso parmesano (u otro tipo de queso duro)	50-70g, en trozos (2cm)	10 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> Quita la corteza antes de rallarlo.
	100-250g, en trozos (2cm)	12-20 seg/vel 10	

Picar y trocear

Ingrediente	Cantidad	Tiempo/Velocidad	Consejos y técnicas
Hierbas frescas (p. ej. perejil, cilantro, salvia, tomillo, menta)	5g, solo las hojas	3-4 seg/vel 6	<ul style="list-style-type: none"> Se pican mejor las hojas si no están mojadas.
	10-25g, solo las hojas	4-6 seg/vel 6	
	20-30g, solo las hojas	3-4 seg/vel 7	
	30-40g, solo las hojas	5-9 seg/vel 6	
Eneldo	5-40g, solo las hojas	4 seg/vel 8	<ul style="list-style-type: none"> Si se necesita más picado: Baja los restos de las paredes del vaso con la espátula y pica de nuevo 2 seg/vel 8.
Romero	5-30g, solo las hojas	10 seg/vel 8, si fuera necesario, con la espátula, baje romero hacia el fondo del vaso y pique de nuevo 5 seg/vel 8	<ul style="list-style-type: none"> El contenido de humedad del romero puede variar.
Ajo	1 diente	2 seg/vel 8	
	10-20g	3 seg/vel 8	
	25-70g	3 seg/vel 5	
	100g	3-5 seg/vel 5	
Cebolla	30-70g, por la mitad	3-4 seg/vel 5	<ul style="list-style-type: none"> Corta las cebollas grandes en cuartos.
	100-200g, por la mitad	4 seg/vel 5	
	220-350g, por la mitad	4-5 seg/vel 5	
	400-500g, en cuartos	5-6 seg/vel 5	

Ingrediente	Cantidad	Tiempo/Velocidad	Consejos y técnicas
Hielo picado	200–550 g de cubitos de hielo	3–8 seg/vel 5	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo depende del tamaño de los cubitos de hielo y del resultado deseado. • La cantidad de hielo puede aumentarse siempre y cuando los cubitos de hielo no superen la marca de 1 litro del vaso.
Carne de ternera	300 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	10–13 seg/vel 8	<ul style="list-style-type: none"> • Para obtener un resultado uniforme, corta la carne en trozos de tamaño uniforme. • Para obtener el mejor resultado, congela la carne parcialmente durante 60 minutos.
	500 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	13–16 seg/vel 8	
Carne de cerdo	300 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	8–10 seg/vel 6	<ul style="list-style-type: none"> • Para obtener un resultado uniforme, corta la carne en trozos de tamaño regular. • Para obtener el mejor resultado, congela la carne parcialmente durante 60 minutos.
	500 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	12–14 seg/vel 6	
Aves (carne blanca)	300 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	5–6 seg/vel 6	
	500 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	7–8 seg/vel 6	
Carne de cordero	300 g, sin tendones, en trozos (3 cm), parcialmente congelada	10–13 seg/vel 8	
Frutos secos (p. ej. almendras, avellanas), picados gruesos	100 g	3–5 seg/vel 6	
	200–300 g	4–6 seg/vel 6	
Frutos secos (p. ej. cacahuetes, anacardos), picados gruesos	100–200 g	3–6 seg/vel 5	
	300 g	2–5 seg/vel 5	
Frutos secos (p. ej. nueces, pacanas), picados gruesos	100 g	2–6 seg/vel 4	
	200 g	3–7 seg/vel 4	
	300 g	1–3 seg/vel 5	

Moler

Ingrediente	Cantidad	Tiempo/Velocidad	Consejos y técnicas
Frutos secos (p. ej. nueces, pacanas), molidos finos	100 g	4–6 seg/vel 6	
	150–250 g	5–7 seg/vel 6	
Frutos secos (p. ej. almendras, avellanas, anacardos, cacahuètes), molidos finos	100 g	6–8 seg/vel 7	
	150–250 g	6–10 seg/vel 7	
Legumbres secas (p. ej. garbanzos, lentejas, judías secas)	100 g	20–50 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • Para obtener mejores resultados, no muelas más de 250 g a la vez. Si se necesita más harina, repite en tandas de hasta 250 g. • El tiempo depende del tipo de legumbre.
	150–250 g	30–60 seg/vel 10	
Cereales en grano (p. ej. trigo, centeno, espelta, trigo sarraceno, mijo)	100 g	10–50 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • Los cereales en grano pueden molerse más gruesos o muy finos (harina). Cuanto más largo sea el tiempo, más fina será la harina. • Para obtener mejores resultados, no muelas más de 250 g a la vez. Si se necesita más harina, repite en tandas de hasta 250 g.
	150–250 g	15–60 seg/vel 10	
Café en grano	100–250 g	1 min/vel 9	
Semillas de amapola	100–250 g	30 seg/vel 9	
Pimienta en grano, molida gruesa	10 g	10 seg–1 min/vel 10	
Arroz	100–150 g	1 min–1 min 30 seg/vel 10	
Semillas de sésamo	100–150 g	6–10 seg/vel 9	
	160–200 g	9–15 seg/vel 9	
Especias	20 g	20–60 seg/vel 9	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo dependerá de las especias utilizadas.
Azúcar glas (blanco, moreno y muy oscuro)	100 g	11–14 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • Para un mejor resultado, muele el azúcar en tandas de 100–200 g.
	150 g	15–18 seg/vel 10	
	200 g	17–20 seg/vel 10	

Cocinar al vapor

Usa esta tabla como guía para los tiempos de cocción al vapor, ajustando las cantidades y los tiempos según tus preferencias. El tiempo de cocción variará dependiendo de la cantidad, temperatura y tamaño de los ingredientes. Para prolongar el tiempo de cocción más allá de 30 minutos, añade 250 g de agua por cada 15 minutos adicionales. Asegúrate de que queden libres las ranuras del Varoma para que el vapor pueda circular libremente.

Pon 500 g de agua o caldo a temperatura ambiente en el vaso y programa tiempo indicado/Varoma/vel 1.

Cocinar al vapor Verduras

Ingrediente	Cantidad	Tiempo	Accesorio TM	Consejos y técnicas
Zanahorias	200–500 g, en rodajas (5 mm)	18–24 min	Cestillo	
	550–800 g, en rodajas (5 mm)	25–30 min	Varoma®	
	300–1000 g, finas, enteros	25–30 min	Varoma®	
Nabos	200–500 g, pelados, en trozos	10–15 min	Cestillo	• Para obtener un resultado uniforme, corta los nabos en trozos de tamaño uniforme.
	600–1000 g, pelados, en trozos	15–20 min	Varoma®	
Colinabo, rábano daikon	200–600 g, en trozos (2–3 cm)	18–25 min	Cestillo	
	700–1000 g, en trozos (2–3 cm)	24–30 min	Varoma®	
Ramilletes de brócoli	250 g	11–15 min	Cestillo	
	400–800 g	15–22 min	Varoma®	
Ramilletes de coliflor	300 g	15–20 min	Cestillo	
	400–900 g	20–25 min	Varoma®	
Col	300 g, en tiras (1–2 cm)	10–15 min	Cestillo	
	400–800 g, en tiras (1–2 cm)	13–18 min	Varoma®	
Espárragos	800 g	23–35 min	Varoma®	• El tiempo dependerá del grosor de los tallos.
Pimiento	100–300 g, en tiras (1,5 cm)	10–14 min	Cestillo	
	400–800 g, en tiras (1,5 cm)	12–15 min	Varoma®	
Champiñones	100–300 g, enteros	10–15 min	Cestillo	
	400–500 g, enteros	15 min	Varoma®	
	200–300 g, en cuartos	10–12 min	Cestillo	• Corta los champiñones de mayor tamaño en octavos.
	400–500 g, en cuartos	13–15 min	Varoma®	

Ingrediente	Cantidad	Tiempo	Accesorio TM	Consejos y técnicas
Guisantes	200–500 g, congelados	15–18 min	Cestillo	
	600 g, congelados	18–22 min	Varoma®	
Patatas nuevas pequeñas	600 g	30–35 min	Cestillo	
	700–1200 g	35–40 min	Varoma®	
Patatas y boniatos	200–600 g, en trozos (2–3 cm)	17–30 min	Cestillo	
	700–1000 g, en trozos (2–3 cm)	20–35 min	Varoma®	
Puerros	200–400 g, en rodajas	15–20 min	Cestillo	
	500–800 g, en rodajas	20–25 min	Varoma®	
Apio, en trozos	200–400 g, en trozos (2 cm)	20–25 min	Cestillo	
	500–800 g, en trozos (2 cm)	25–30 min	Varoma®	
Apionabo	200–450 g, en trozos (2–3 cm)	13–17 min	Cestillo	
	500–800 g, en trozos (2–3 cm)	20–25 min	Varoma®	
Judías verdes	200–300 g, en trozos (3–5 cm)	15–25 min	Cestillo	
	400–800 g, enteros	15–30 min	Varoma®	
Bulbos de hinojo	200–400 g, en cuartos	18–25 min	Cestillo	
	500–800 g, en cuartos	27–30 min	Varoma®	
	100–400 g, en rodajas (1 cm)	15–20 min	Cestillo	
	500–800 g, en rodajas (1 cm)	18–25 min	Varoma®	
Espinacas, frescas	500 g	10–12 min	Varoma®	• Máximo 500 g.
Calabacines	200–500 g, por la mitad, y después en rodajas (1 cm)	14–19 min	Cestillo	
	600–800 g, por la mitad, y después en rodajas (1 cm)	20–25 min	Varoma®	

Cocinar al vapor

Fruta

Ingrediente	Cantidad	Tiempo	Accesorio TM	Consejos y técnicas
Manzanas	200–400 g, en cuartos	10–22 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de las manzanas. • Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 500 g más de fruta.
	500 g, en cuartos	12–25 min	Varoma®	
Peras	200–400 g, en cuartos	10–16 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de las peras.
	500–800 g, en cuartos	15–20 min	Varoma®	
	200–400 g, por la mitad	13–18 min	Cestillo	
	500–800 g, por la mitad	18–23 min	Varoma®	
Albaricoques	300–400 g, por la mitad	9–12 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de los albaricoques. • Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 500 g más de fruta.
	500 g, por la mitad	10–15 min	Varoma®	
Melocotones	300–450 g, por la mitad	8–12 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo de depende del tipo y del grado de maduración de los melocotones. • Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 500 g más de fruta.
	500 g, por la mitad	10–15 min	Varoma®	
Ciruelas	200–400 g, por la mitad	7–10 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de las ciruelas.
	500 g, por la mitad	12–14 min	Varoma®	
Ruibarbo	300–450 g, en trozos (1,5–2 cm)	8–18 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo de cocinar al vapor depende del tipo y del grado de maduración del ruibarbo. • Para hacer compota, espolvorea 80 g de azúcar por encima de 400 g de ruibarbo colocado dentro del cestillo y cocínalo al vapor sin el cubilete (para evitar que hierva demasiado) de 13 a 18 minutos. Si deseas doblar la cantidad, cocínalo en el Varoma de 17 a 20 minutos. Pasa el ruibarbo cocido al vapor a un bol, vierte encima el líquido de cocción y deja enfriar.
	500–800 g, en trozos (1,5–2 cm)	12–22 min	Varoma®	
Piña	200–400 g, en triángulos (5 mm de grosor)	10–15 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de la piña. • Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 400 g más de fruta.
	500 g, en triángulos (5 mm de grosor)	15–20 min	Varoma®	
Plátanos con corazón de chocolate	2 plátanos	12 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza un corte profundo en a lo largo del plátano e introduce 1–2 trozos de chocolate.
Papaya	1 papaya pequeña, por la mitad	10–15 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade otra papaya, por la mitad.

Cocinar al vapor

Pescados y mariscos

Ingrediente	Cantidad	Tiempo	Accesorio TM	Consejos y técnicas
Filetes de pescado (p. ej. salmon, perca, lubina, pez rey, pargo)	2-3 piezas (150 g c/u, 2-2,5 cm de grosor)	12-18 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> En caso de pescado congelado, aumenta el tiempo de cocción 5 minutos. Para cocinar 5 piezas de pescado, coloca 2 piezas en el Varoma® y 3 piezas en la bandeja Varoma®.
	5-6 unidades (150 g c/u, 2-2,5 cm de grueso)		Varoma® y bandeja Varoma®	
Mejillones con valvas	500 g	15 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> Pon los mejillones dentro del Varoma. Una vez el agua haya alcanzado la temperatura Varoma, sitúa el Varoma en su posición y empieza a cocer los mejillones.
	1000 g	23 min		
Langostinos grandes, con cáscara	400 g (40 g c/u con cabeza y cáscara)	9-11 min	Cestillo	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrate de que los langostinos han cambiado de color y están hechos antes de retirarlos. En el caso de langostinos congelados, aumenta el tiempo 2 minutos.
	500 g large prawns (40 g c/u), shell and head on	11-16 min	Varoma®	
Pescado entero (p. ej. trucha, dorada, lubina, perca, besugo, pargo)	2 (aprox. 440 g c/u)	15-17 min	Bandeja Varoma®	
	4 (aprox. 440 g c/u)	7-20 min	2 en Varoma® y 2 en la bandeja Varoma®	

Cocinar al vapor

Carne

Ingrediente	Cantidad	Tiempo	Accesorio TM	Consejos y técnicas
Albóndigas	500 g, del tamaño de un albaricoque	24–27 min	Varoma®	
	1100 g, apricot-sized	24–27 min	500 g en el Varoma® y 600 g en la bandeja Varoma®	
Pechugas de pollo	3 unidades (aprox. 500 g)	25 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que algunas ranuras queden libres para que el vapor pueda circular. • Coloca las piezas más grandes en el recipiente Varoma, las más pequeñas en la bandeja Varoma. • Tiempos para carne muy hecha.
	6 unidades (aprox. 800 g)	25 min	2 en Varoma® y 4 en la bandeja Varoma®	
Escalopes de pavo	3 unidades (aprox. 600 g)	15–25 min	1 en Varoma® y 2 en la bandeja Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que algunas ranuras queden libres para que el vapor pueda circular. • Asegúrate de que el pavo está bien cocinado antes de servirlo.
Salchichas de Frankfurt	6 unidades	10–15 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo dependerá del grosor de las salchichas.
	12–14 unidades	10–15 min	6 en Varoma® y 6–8 en la bandeja Varoma®	
Solomillo de cerdo	500 g, por la mitad	25 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que algunas ranuras queden libres para que el vapor pueda circular. • Coloca las piezas más grandes en el recipiente Varoma, las más pequeñas en la bandeja Varoma. • Tiempos para carne muy hecha.
	1500 g, por la mitad	30 min	500 g (por la mitad) en el Varoma® y 1000 g (por la mitad) en la bandeja Varoma®	
Filete de ternera	500 g (1 pieza)	12–30 min	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Ajusta el tiempo al punto de cocción preferido de la carne (más tiempo para la carne bien hecha). • Para obtener una carne bien dorada por fuera, pasa unos instantes el filete hecho al vapor por una sartén antiadherente muy caliente y deja reposar durante unos 10 minutos envuelto en papel de aluminio.