



### INGREDIENTES:

- **Arroz:**
- 50 gramos de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo pelados, un poco machacados
- 350 gramos de arroz
- 1 cucharadita de sal o 1 pastilla de caldo desmenuzada
- 800 gramos de agua
- **Tomate frito:**
- 800 gramos de tomate triturado (natural o en conserva)
- 70 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- **Plátanos y huevos poché:**
- 3 plátanos cortados por la mitad a lo largo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de caramelo líquido
- 6 huevos
- Sal
- Pimienta negra molida

### ELABORACIÓN:

1. Poner el aceite, los ajos, el agua, y la pastilla de caldo, en el vaso de Thermomix, e introducir el cestillo y **programar 7 minutos, temperatura varoma, velocidad 1**, para que el agua hierva. Esperar un minutito a que baje un poquitín la temperatura, y **triturar 30 segundos a velocidad 8**.

2. Acabado el tiempo programado, y sin abrir la máquina, echar el arroz, a través del bocal, de la tapa (caerá al cestillo) y **programar 14 ó 15 minutos o algo más** (dependerá del tipo de arroz, ir mirando) **tempe**

**ratura varoma velocidad 4, introducir la espátula por el bocal,**

desde el primer momento, e ir

**removiendo el arroz con ella (a menudo) cada minuto o dos más o menos durante la cocción,**

para que no se pegue) con cuidado de no quemarnos con el vapor, al quitar el cubilete y remover con la espátula.

3. Cuando acabe el tiempo, comprobar si la cocción del arroz está a nuestro gusto, de no se así, **programar algún minuto más, a la misma temperatura y velocidad.**

4. Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo, vuelque el arroz en una fuente, extiéndalo bien y no darle forma, hasta que pierda un poquito el calor.

5. Prepare los plátanos: corte 6 rectángulos de film transparente y ponga sobre cada uno  $\frac{1}{2}$  plátano. Mezcle en un bol pequeño la salsa de soja y el caramelo líquido y pincele los medios plátanos con esta mezcla. Envuélvalos bien y colóquelos en el recipiente Varoma.

6. Vacíe el vaso y sin lavarlo, ponga todos los ingredientes del tomate frito, sitúe el recipiente Varoma en su posición y **programe 18 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.**

7. Mientras tanto, prepare los huevos poché. Corte un cuadrado de film transparente, pincélelo con aceite y colóquelo dentro del cubilete. Casque un huevo dentro, espolvoréelo con sal y pimienta y cierre formando un saquito. Colóquelo en la bandeja Varoma y repita la operación con los 5 huevos restantes.

8. **Cuando queden 10 minutos** para acabar el tiempo programado, abra con cuidado la tapa Varoma y coloque la bandeja dentro. Tape y deje que acabe la cocción.

9. Retire el recipiente Varoma. Con la ayuda de un aro de emplatar o molde, ponga una porción

de arroz en un plato y ponga encima 3 ó 4 cucharadas de tomate frito.

**10.** Quite el film transparente de los huevos y colóquelos encima del arroz con tomate. Abra los paquetitos de plátano y ponga medio en cada plato. Sirva inmediatamente.

**Imagen superior y receta de Thermomix.**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

