



*¡A cocinar!*

LIBRO DE RECETAS PARA LA MÁQUINA DE  
COCCIÓN AL VACÍO LONO SOUS-VIDE COOKER PRO

# Cocina como un profesional. La cocción al vacío, en boca de todos.

¿A quién no le apetece cocinar platos más sabrosos y aromáticos sin perder vitaminas y minerales y manteniendo totalmente el control sobre el nivel de cocción? Con la cocción al vacío, el método predilecto de los chefs más galardonados, hasta los aficionados pueden hacerlo sin esfuerzo. Carnes, pescados, verduras e incluso frutas... todo ello se puede cocinar en bolsas de vacío a temperaturas relativamente bajas. La bolsa retiene todo el aroma, para que los sabores se desarrollen más intensamente que con los métodos tradicionales de cocción.

La máquina de cocción al vacío Pro de WMF combina la cocción al vacío con la cocción lenta en un único electrodoméstico. Así, reduce el tiempo de preparación y garantiza resultados perfectos en cualquier ocasión.

**Te invitamos a descubrir nuestras recetas de cocción al vacío y a disfrutar de nuevas y apasionantes experiencias gastronómicas cada día.**



#### WMF LONO VACUUM PACKER

La compañera perfecta: una envasadora al vacío de alta calidad con caja para film de plástico y cortador de film. Permite almacenar alimentos de manera segura y cocinar al vacío



#### COCCIÓN PERFECTA

Dos programas ajustables a voluntad para las aplicaciones más frecuentes garantizan un resultado perfecto en cualquier ocasión y permiten cocinar al vacío con una precisión de temperatura de 5° C.

#### FUNCIÓN 2 EN 1 INTELIGENTE

La máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF combina dos funciones esenciales para una cocina sana y exquisita en un mismo electrodoméstico: cocción al vacío y cocción lenta.

#### SENCILLAMENTE MÁS SABOR

La cocción al vacío conserva mejor los aromas y permite crear platos con un sabor más intenso que resulta inconfundible.



## LANGOSTINOS CON ALCACHOFAS A LA PARRILLA Y TOMATE

### PARA 2 PERSONAS

#### LANGOSTINOS

- 6 langostinos 8/12 preparados, pelados y sin cabeza
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal

#### ALCACHOFAS

- 3 alcachofas
- Aceite de oliva
- El zumo y la ralladura de un limón
- Sal

#### TOMATES

- 8 tomates cherry
- 1 ramita de romero y 1 ramita de tomillo
- 1 diente de ajo pequeño
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta, azúcar

### PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **85° C**. Limpiar las alcachofas. Para ello, cortar el tallo, las hojas exteriores y la punta y raspar con cuidado la vellosidad del interior con la ayuda de una cuchara.

Agregar inmediatamente zumo de limón a la alcachofa para evitar que se oscurezca y envasarla al vacío con un poco de sal, la ralladura de limón y aceite de oliva. Cocinar durante **60 minutos** en la máquina de cocción al vacío y dejar que se enfríe.

Volver a añadir agua a la máquina de cocción al vacío y precalentar a **60° C**. Lavar los langostinos con agua corriente, secarlos con mucho cuidado y envasarlos al vacío con 1 cucharada de mantequilla y un poco de sal. Cocinarlos durante **10 minutos**.

Verter agua hirviendo sobre los tomates cherry y pelar con cuidado. Calentar un poco de aceite en una sartén y sofreír las alcachofas hasta que cambien ligeramente de color. Añadir los tomates cherry, el romero, el tomillo y el diente de ajo machacado, salpimentar y agregar una pizca de azúcar. Para servir, colocar los langostinos encima de las verduras.



## PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA CÉSAR

## PARA 2 PERSONAS

## CHICKEN BREAST

- 1 pechuga de pollo
- Mantequilla clarificada
- Sal

## CAESAR SALAD

- 2 corazones de lechuga romana
- 30 g de parmesano
- Rebanadas de ciabatta
- 6 tomates cherry
- Pepino
- Alcaparrones

## DRESSING

- 1 diente de ajo pequeño
- 15 g de anchoas (en aceite)
- 80 g de mayonesa
- 2 cucharadas de leche
- Sal, pimienta
- El zumo de ½ limón

## PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **60° C**. Envasar al vacío la pechuga de pollo con un poco de sal y cocinarla durante **60 minutos**.

Mientras tanto, triturar el diente de ajo y las anchoas junto con la mayonesa y la leche hasta obtener una salsa homogénea, salpimentar y agregar el zumo de limón. Reservar. Lavar los corazones de lechuga y secarlos utilizando una centrifugadora. Lavar el pepino, secarlo y cortarlo en cuartos y después en rodajas finas. Lavar los tomates cherry, secarlos y cortarlos a la mitad. Cortar los alcaparrones a la mitad.

Preparar la mantequilla clarificada. Para ello, poner la mantequilla en un cazo y hervir a fuego medio hasta que el suero se asiente en el fondo del cazo y adquiera un color ligeramente marrón. A continuación, verter a través de un colador fino o un trapo de cocina.

Retirar del agua la pechuga de pollo y sellar por ambos lados con la mantequilla clarificada en una sartén caliente. Cortar en rodajas. Marinar la ensalada con el aderezo, servir acompañada de los tomates cherry, los alcaparrones, el pepino y las rodajas de pechuga de pollo. Añadir parmesano rallado por encima.



## FRITTATA DE VERDURAS EN TARRO




---

**PARA 4 PERSONAS**


---

- 4 tarros de mermelada con tapa
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 cucharada de perejil picado
- 150 g de queso de cabra fresco
- 6 huevos
- Sal
- Pimienta cayena
- 4 cucharadas de aceite de oliva

---

**PREPARACIÓN**


---

Precalentar la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF a 80° C** y rellenar el **accesorio de cocción lenta** con 2 cm de agua.

Lavar, secar y limpiar las verduras, retirando el corazón del calabacín. Picarlas finamente. Calentar una sartén, añadir el aceite de oliva y freír las verduras suavemente durante algunos minutos. Salpimentar, añadir el perejil picado, mezclarlo bien y repartir la mezcla de manera uniforme entre los tarros de mermelada.

Mezclar con una batidora los huevos y el queso de cabra hasta obtener una pasta homogénea, sazonar con sal y pimienta cayena y añadir a los tarros de mermelada. Cerrar los tarros y cocinar durante **60 minutos** en el accesorio de cocción lenta.

15  
mins

Preparación

60  
minsTiempo de  
cocción

## BERENJENAS CON ENSALADA DE BURRATA, TOMATE Y RÚCULA

### PARA 2 PERSONAS

- 1 berenjena
- Aceite de oliva
- Ralladura de limón
- Mezcla de especias orientales
- 1 burrata (200 g)
- 6 tomates cherry
- 60 g de rúcula
- 20 g de piñones
- 50 ml de vinagre balsámico oscuro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta, azúcar
- 1 ramita de romero y 1 ramita de tomillo
- 1 diente de ajo pequeño, machacado

### PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **85° C**. Lavar y secar la berenjena. Cortarla en rodajas de aproximadamente 1,5 cm de ancho, sazonar con sal y especias orientales, envasar al vacío con la ralladura de limón y aceite de oliva y cocinar durante **30 minutos**. Tostar los piñones con cuidado en una sartén sin añadir ningún tipo de grasa. Lavar y secar la rúcula, verter agua hirviendo sobre los tomates cherry y pelar con cuidado.

Freír en una sartén las rodajas de berenjena cocinadas, añadir los tomates cherry y el tomillo, el romero y el ajo. Colocar en el centro de un plato.

Aderezar la rúcula con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal, pimienta y azúcar, y distribuir por encima de la berenjena. Deshacer la burrata con las manos en trozos pequeños y distribuir por encima de la ensalada junto con los piñones.



15 mins

Preparación



30 mins

Tiempo de cocción





## PECHUGA DE PATO EN SALSA TERIYAKI CON PAK CHOI Y BONIATOS

### PARA 2 PERSONAS

PECHUGA DE PATO EN SALSA TERIYAKI	BONIATO	PAK CHOI
· ½ pechuga de pato (aprox. 300 g)	· 1 boniato	· 1 pak choi (aprox. 75 g)
· 20 ml de sake	· 2 cucharadas de aceite de sésamo	· 10 g de mantequilla
· 20 ml de mirin	· Curry (suave)	· Sal, azúcar
· 20 ml de salsa de soja oscura	· Sal	
· 10 g de azúcar moreno		
· Harina de maíz		

### PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **85° C**. Cortar el pak choi a la mitad, lavarlos con agua fría, secarlo con cuidado y envasarlo al vacío con un poco de sal, azúcar y algo de mantequilla. Pelar y cortar en cuatro el boniato y envasarlo al vacío con un poco de aceite de sésamo, sal y curry. Lavar la pechuga de pato con agua fría, secarla con cuidado, hacerle unos cortes en la piel con un cuchillo afilado y envasarla al vacío con el mirin, el sake, la salsa de soja oscura y el azúcar moreno.

En primer lugar, añadir el boniato a la máquina de cocción al vacío y cocinar durante **35 minutos**. A continuación añadir el pak choi y cocinar juntos durante **8 minutos más** y retirar. Seguidamente, cocinar la pechuga de pato durante **17 minutos**, retirar de la máquina de cocción al vacío, abrir la bolsa y recoger la salsa en un cazo pequeño. Mezclar la harina de maíz con agua fría. Llevar la salsa a ebullición y dejarla reducir un poco. Añadir la harina de maíz, en función de lo espesa que se quiera la salsa, y ligar hasta obtener una salsa teriyaki.

Secar con cuidado la pechuga de pollo y sellarla por ambos lados durante 30 segundos en una sartén caliente, comenzando por el lado de la piel. Dejar reposar tres minutos para que la carne se relaje. Mientras tanto, freír el pak choi y el boniato en una sartén y sazonarlos al gusto con sal y curry.

Colocar las verduras en un plato con la pechuga de pato cortada en rodajas y la salsa teriyaki por encima.



## COSTILLAS CON ENSALADA AROMÁTICA ORIENTAL

## PARA 2 PERSONAS

## SPARE RIBS

- Costillas de cerdo (800 g)
- ½ cucharada de pimentón (dulce)
- ¼ cucharada de sal ahumada
- ¼ cucharada de azúcar moreno
- ¼ cucharada de guindilla en polvo
- ¼ cucharada de comino
- cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharada de ajo en polvo
- 3 cucharadas de salsa barbacoa

## ENSALADA AROMÁTICA

## ORIENTAL

- 100 g de zanahorias
- 50 g de almendras laminadas
- 30 g de pasas de Corinto
- 200 g de lombarda
- 1 diente de ajo
- 50 ml de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil, cilantro, menta
- Sal, pimienta, azúcar, cayena en polvo

## PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **67° C**. Lavar las costillas de cerdo y secarlas con cuidado, añadir las especias frotando con los dedos, envasar al vacío y cocinar durante **30 horas**. A continuación, calentar el horno a 180° C, retirar las costillas cocinadas de la bolsa reservando la salsa y colocarlas en una rejilla. Mezclar la salsa con la salsa barbacoa y hervirla hasta reducirla a la mitad. Por último, cubrir las costillas de salsa y cocinar en el horno precalentado durante 20 minutos.

Pelar y rallar las zanahorias. Retirar las hojas exteriores de la lombarda y cortar el resto en tiras finas. Picar las pasas de Corinto y las hierbas aromáticas. Tostar las almendras laminadas con cuidado en una sartén sin añadir ningún tipo de grasa, hasta que se doren. Mezclar con la mano todos los ingredientes en un cuenco con la sal, la pimienta, el azúcar y la cayena. Añadir el vinagre de vino blanco y el aceite de oliva y volver a mezclar.

Emplatar la ensalada, separar las costillas con la ayuda de un cuchillo y servir de inmediato.

**CONSEJO:**

Para que la carne quede tierna de verdad, el tiempo de cocción óptimo son 30 horas.



## SALMÓN CON ENSALADA DE COLIFLOR Y PASAS DE CORINTO

### PARA 2 PERSONAS

#### SALMÓN

- 2 filetes de salmón (150g cada uno)
- 1 cucharadas de aceite de oliva

#### ENSALADA DE COLIFLOR Y PASAS DE CORINTO

- ¼ coliflor
- 30 g de pasas de Corinto
- 40 ml de vinagre de vino blanco
- 10 ml de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de girasol

- Sal, pimienta, azúcar
- 1 cucharada de mantequilla

### PREPARACIÓN

Llenar de agua **la máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **85° C**. Lavar la coliflor, cortarla en dos, separar los ramilletes de una mitad y cortar en láminas la otra media. Sazonar las láminas con sal y azúcar, envasarlos al vacío con una cucharada de mantequilla y cocinarlos durante **20 minutos**. Después, dejar que se enfrien.

Mientras tanto, freír los ramilletes de coliflor en una sartén con un poco de aceite de girasol hasta que comiencen a cambiar de color y salpimentar. Picar las pasas de corinto y mezclarlas con las láminas de coliflor, el vinagre, el zumo de limón y el aceite de girasol, salpimentar y añadir azúcar al gusto.

Servir la ensalada de coliflor y pasas de corinto en los platos, colocar el salmón encima y distribuir los ramilletes de coliflor por todo el plato.



10 mins  
Preparación



20 mins  
Tiempo de cocción

## GOULASH EN EL ACCESORIO DE COCCIÓN LENTA

## PARA 2 PERSONAS

- 500 g de morcillo de ternera, cortado en trozos de 4 x 4 cm
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de vino tinto
- 1 lata de tomates troceados y pelados (400 g)
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas de pimentón
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de perejil picado
- Sal, pimienta, azúcar
- Aceite de girasol
- 1 cucharada de harina

## PREPARACIÓN

Precalentar la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** con el **accesorio de cocción lenta a 90° C** y calentar una sartén. Sellar bien la carne en varias tandas y añadirla al accesorio de cocción lenta. Pelar el ajo y la cebolla. Cortar en dados las cebollas y un diente de ajo y sofreírlos en la sartén hasta que estén traslúcidos. A continuación, incorporar el vino tinto para limpiar cualquier trozo que se haya quedado pegado. Añadir los tomates troceados, el pimentón, el comino, la canela y la hoja de laurel, llevar todo a ebullición, sazonar con sal y añadirlo todo al accesorio de cocción lenta.

Cocinar el goulash durante **2,5 horas** en el accesorio de cocción lenta. A continuación, mezclar 1 cucharada de harina con un poco de aceite de girasol, añadir al goulash y cocinar durante media hora más. Mientras tanto, en un mortero, mezclar la ralladura de limón y de naranja, el perejil y el ajo restante, añadir un poco de sal, hasta formar una pasta. Añadir la mezcla al goulash al final de la cocción. Sazonar al gusto.

20  
mins  
Preparación150  
mins  
Tiempo de  
cocción

## CADERA DE TERNERA CON SALSA CREMOSA DE CHANTARELAS Y SPAETZLE

### PARA 2 PERSONAS

#### CADERA DE TERNERA

- ½ cadera de ternera (aprox. 600 g)
- Sal
- 1 cucharada de mantequilla clarificada

#### SALSA CREMOSA DE CHANTARELAS

- 250 g de chantarelas
- 1 cebolla pequeña
- ½ cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 100 ml de caldo de ternera

- 250 ml de nata para cocinar
- 2 cucharada de perejil picado
- Sal, pimienta, azúcar

#### SPAETZLE

- 3 huevos medianos
- 150 g de harina (405)
- Sal, pimienta, nuez moscada

### PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **55° C**. Calentar una sartén al mismo tiempo. Lavar la cadera de ternera con agua fría, secar con cuidado y sellar rápidamente por ambos lados. Dejar que se enfríe y, a continuación, envasarla al vacío con la mantequilla clarificada y cocinarla durante **3 horas**.

Pelar y picar finamente la cebolla, limpiar las chantarelas y cortarlas a la mitad si fuera necesario. Calentar en una sartén la mantequilla y el aceite de oliva y freír las chantarelas durante 3 o 4 minutos hasta que se doren. Añadir las cebollas y freír durante 2 minutos más, salpimentar, verter por encima el caldo de ternera y la nata y hervir a fuego medio durante 5 minutos. Salpimentar de nuevo al gusto.

Poner la harina en un cuenco, añadir sal, pimienta y nuez moscada, agregar los huevos batidos y remover con una cuchara de dentro hacia fuera hasta obtener una masa homogénea. Llevar a ebullición 2 litros de agua en una cazuela con bastante sal. Verter la masa de spaetzle directamente en el agua hirviendo con un utensilio especial o una prensa para preparar spaetzle, llevar a ebullición y retirar con una espumadera. Escaldar en agua fría y escurrir con un colador.

Calentar una sartén, retirar la cadera de ternera cocinada de la bolsa de vacío, freír con un poco de mantequilla y cortar en rodajas. Freír rápidamente los spaetzle con la mantequilla para calentarlos. Emplatar la cadera de ternera y los spaetzle, cubrir con la salsa cremosa de chantarelas y decorar con perejil picado.



45 mins

Preparación



180 mins

Tiempo de cocción

## CRÈME BRÛLÉE

**PARA 4 PERSONAS**

- 4 tarros de mermelada con tapa
- 150 ml de leche
- 150 ml de nata
- 25 g de azúcar
- ¼ de vaina de vainilla
- 2 huevos
- 1 yema de huevo
- 20 g de azúcar
- 40 g de azúcar moreno

**PREPARACIÓN**

Precalentar la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** con el accesorio de cocción lenta a **90° C** y añadir 1 cm de agua al depósito.

Añadir la leche, la nata, el azúcar y la vaina de vainilla a un cazo y llevar a ebullición. Mezclar los huevos, la yema de huevo y el azúcar. Agregar con cuidado la mezcla caliente de leche y nata a la mezcla de los huevos. Pasar por un colador y distribuir entre los 4 tarros de mermelada, cerrar la tapa y colocar en el accesorio de cocción lenta durante **60 minutos**.

Retirar los tarros y dejar que se enfrien. Antes de servir, añadir azúcar moreno por encima y caramelizar utilizando un soplete.



## PERAS CON CANELA Y HELADO DE VAINILLA

## PARA 4 PERSONAS

## PERAS CON CANELA

- 2 peras (conferencia)
- 30 g de azúcar
- 30 g de agua
- 1 poco de canela
- 1 vaina de cardamomo, machacado

## HELADO DE VAINILLA

- 250 ml de leche
- 2 yemas de huevo
- 50 g de azúcar
- 1/2 vaina de vainilla

## PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **85° C**. Hacer el sirope de azúcar. Llevar a ebullición el azúcar, el agua y las especias y dejar que se enfríe la mezcla. Pelar las peras y quitarles el corazón, envasarlas al vacío junto con el sirope de azúcar y cocinarlas durante **40 minutos**.

A continuación, retirarlas de la máquina de cocción al vacío y dejar enfriar en la bolsa dentro de la nevera durante toda la noche. Para hacer el helado de vainilla, llevar a ebullición la leche con el azúcar y la vaina de vainilla, mezclar con cuidado con la yema de huevo mientras esté caliente, pasar por un colador fino e introducir en una heladera.

Servir la pera en un plato acompañada de una bola de helado de vainilla y un poco de sirope de azúcar por encima.



20  
mins  
Preparación



40  
mins  
Tiempo de  
cocción

**CONSEJO:**

Para lograr un resultado óptimo, dejar enfriar la bolsa en la nevera durante al menos 8 horas, preferiblemente por la noche.

## CHUTNEY DE MANGO

## INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 1 chalota
- 1 guindilla pequeña (2 cm)
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ½ cucharada de jengibre recién rallado

## PREPARACIÓN

Llenar de agua la **máquina de cocción al vacío Lono Sous-Vide cooker Pro de WMF** y precalentarla a **85° C**. Pelar y picar la chalota y saltearla en una sartén hasta que esté traslúcida. Mientras tanto, pelar y picar finamente el mango, extraer las semillas de la guindilla y cortarla en tiras finas. Envasar todos los ingredientes al vacío y cocinarlos entre 6 y 10 minutos, en función de lo maduro que esté el mango.

Dejar que se enfríe el chutney de mango cocinado e introducir en un tarro pequeño o servir de inmediato.





*¡A cocinar!*

---

WMF

C/ Almogàvers, 119-123, 5ª planta. Edificio Ecurban  
Barcelona (España)  
Tel +34 933 063 721  
contact-es@wmf.com  
www.wmf.es

---