

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

## Picar y trocear

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

| <b>Ingrediente</b>   | <b>Cantidad</b>   | <b>Tiempo/Velocidad</b> | <b>Consejos y técnicas</b>  |
|--|---|-------------------------|---|
| Hielo picado   | 200–550 g de cubitos de hielo                                 | 3–8 seg/vel 5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo depende del tamaño de los cubitos de hielo y del resultado deseado.</li> <li>• La cantidad de hielo puede aumentarse siempre y cuando los cubitos de hielo no superen la marca de 1 litro del vaso.</li> </ul> |
| Carne de ternera   | 300 g, en trozos (3 cm), parcialmente congelada               | 10–13 seg/vel 8         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para obtener un resultado uniforme, corta la carne en trozos de tamaño uniforme.</li> <li>• Para obtener el mejor resultado, congela la carne parcialmente durante 60 minutos.</li> </ul>                                |
|  | 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"> <li>• Para obtener un resultado uniforme, corta la carne en trozos de tamaño regular.</li> <li>• Para obtener el mejor resultado, congela la carne parcialmente durante 60 minutos.</li> </ul>                                 |
|  | 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"> <li>• 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.</li> <li>• El tiempo depende del tipo de legumbre.</li> </ul>   |
|  | 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"> <li>• Los cereales en grano pueden molerse más gruesos o muy finos (harina). Cuanto más largo sea el tiempo, más fina será la harina.</li> <li>• 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.</li> </ul> |
|  | 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            |  |
| Espicias   | 20 g      | 20–60 seg/vel 9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo dependerá de las especias utilizadas.</li> </ul>  |
| Azúcar glas (blanco, moreno y muy oscuro)  | 100 g     | 11–14 seg/vel 10          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para un mejor resultado, muele el azúcar en tandas de 100–200 g.</li> </ul>   |
|  | 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®      |   |

| <b>Ingrediente</b>      | <b>Cantidad</b>                                      | <b>Tiempo</b> | <b>Accesorio TM</b> | <b>Consejos y técnicas</b> |
|-------------------------|--|---------------|---------------------|----------------------------|
| 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"> <li>• El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de las manzanas.</li> <li>• Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 500 g más de fruta.</li> </ul>   |
|                                   | 500 g, en cuartos                         | 12–25 min | Varoma®      |  |
| Peras                             | 200–400 g, en cuartos                     | 10–16 min | Cestillo     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de las peras.</li> </ul>   |
|                                   | 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"> <li>• El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de los albaricoques.</li> <li>• Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 500 g más de fruta.</li> </ul>   |
|                                   | 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"> <li>• El tiempo de depende del tipo y del grado de maduración de los melocotones.</li> <li>• Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 500 g más de fruta.</li> </ul>   |
|                                   | 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"> <li>• El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de las ciruelas.</li> </ul>  |
|                                   | 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"> <li>• El tiempo de cocinar al vapor depende del tipo y del grado de maduración del ruibarbo.</li> <li>• 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.</li> </ul> |
|                                   | 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"> <li>• El tiempo depende del tipo y del grado de maduración de la piña.</li> <li>• Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade 400 g más de fruta.</li> </ul>  |
|                                   | 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"> <li>• Realiza un corte profundo en a lo largo del plátano e introduce 1–2 trozos de chocolate.</li> </ul>   |
| Papaya                            | 1 papaya pequeña, por la mitad            | 10–15 min | Varoma®      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para doblar la cantidad, coloca la bandeja Varoma y añade otra papaya, por la mitad.</li> </ul>   |

## Cocinar al vapor

### Pescados y mariscos

| Ingrediente   | Cantidad  | Tiempo    | Accesorio TM                              | Consejos y técnicas  |
|---|---|-----------|---|--|
| Filetes de pescado<br>(p. ej. salmon, perca,<br>lubina, pez rey, pargo)       | 2-3 piezas (150 g c/u,<br>2-2,5 cm de grosor)       | 12-18 min | Varoma®                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>En caso de pescado congelado, aumenta el tiempo de cocción 5 minutos.</li> <li>Para cocinar 5 piezas de pescado, coloca 2 piezas en el Varoma® y 3 piezas en la bandeja Varoma®.</li> </ul> |
|   | 5-6 unidades (150 g c/u,<br>2-2,5 cm de grueso)     |           | Varoma®<br>y bandeja Varoma®              |  |
| Mejillones<br>con valvas  | 500 g   | 15 min    | Varoma®                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                     |
|   | 1000 g  | 23 min    |   |  |
| Langostinos grandes,<br>con cáscara   | 400 g (40 g c/u con cabeza<br>y cáscara)            | 9-11 min  | Cestillo                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asegúrate de que los langostinos han cambiado de color y están hechos antes de retirarlos.</li> <li>En el caso de langostinos congelados, aumenta el tiempo 2 minutos.</li> </ul>           |
|   | 500 g large prawns (40 g c/u),<br>shell and head on | 11-16 min | Varoma®                                   |  |
| Pescado entero<br>(p. ej. trucha, dorada,<br>lubina, perca, besugo,<br>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<br>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"> <li>• Asegúrate de que algunas ranuras queden libres para que el vapor pueda circular.</li> <li>• Coloca las piezas más grandes en el recipiente Varoma, las más pequeñas en la bandeja Varoma.</li> <li>• Tiempos para carne muy hecha.</li> </ul>  |
|                         | 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"> <li>• Asegúrate de que algunas ranuras queden libres para que el vapor pueda circular.</li> <li>• Asegúrate de que el pavo está bien cocinado antes de servirlo.</li> </ul>  |
| Salchichas de Frankfurt | 6 unidades                          | 10–15 min | Varoma®  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo dependerá del grosor de las salchichas.</li> </ul>   |
|                         | 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"> <li>• Asegúrate de que algunas ranuras queden libres para que el vapor pueda circular.</li> <li>• Coloca las piezas más grandes en el recipiente Varoma, las más pequeñas en la bandeja Varoma.</li> <li>• Tiempos para carne muy hecha.</li> </ul>  |
|                         | 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"> <li>• Ajusta el tiempo al punto de cocción preferido de la carne (más tiempo para la carne bien hecha).</li> <li>• 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.</li> </ul> |