

## **Tres recetas sostenibles para proteger el planeta y cuidar la salud con Miele**

**Hoy en día, la sociedad está acostumbrada a consumir una gran variedad de productos en cualquier época del año. Sin embargo, decantarse por alimentos que son típicos de otras temporadas aumenta la huella de carbono de estos alimentos porque genera más emisiones durante el transporte y el mantenimiento de estos**

Consciente de ello, Miele anima a sus consumidores a priorizar los alimentos de temporada, es decir, aquellos que han sido recogidos en su momento óptimo de maduración, ya que no sólo ayuda a proteger el planeta, sino que además ayudan a cuidar de la salud y el bienestar de las personas.

Si bien es cierto que, gracias a la innovación de la marca, los alimentos pueden conservarse durante más tiempo en sus frigoríficos, como en el caso la Generación 7000 de frío que gracias a su función PerfectFresh Active, es posible conservar los alimentos frescos hasta cinco veces más tiempo garantizando así unas condiciones de almacenamiento perfectas, ya que atomiza las gotas de agua en forma de niebla y las libera del cajón.

La marca de electrodomésticos premium recomienda consumir alimentos de temporada ya que permiten una alimentación más equilibrada y planear las recetas según la época del año. En junio, las frutas típicas de esta temporada como las cerezas, las fresas, los limones o los maracuyás contienen más vitamina A y mucha más agua para proteger la piel frente al sol y aportar un extra de hidratación, mientras que las verduras veraniegas como los espárragos, las espinacas o los calabacines son más nutritivas y jugosas.

Gracias al envasador al vacío de Miele, es posible comprar grandes cantidades de alimentos y guardarlos durante más tiempo, hacer porciones, marinar o sellarlos de nuevo. Incluso permite conservar recetas ya preparadas. Además, los hornos al vapor de Miele ofrecen una amplia variedad de funciones entre las que encontrarás una muy especial para preparar conservas. De esta manera, se aprovechan aquellos alimentos que no da tiempo a consumir, utilizándonos para realizar conservas y consumirlos meses más tarde.

Una de las ventajas diferenciales de este producto es que da la posibilidad de diferenciar entre tres niveles diferentes de vacío según el alimento. De este modo, podrás proteger los alimentos de una forma óptima y obtener los mejores resultados.

Así, con el objetivo de concienciar sobre la importancia de apostar por una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo estos se cultivan y llegan tanto a nuestros mercados como a nuestros platos, Miele propone tres recetas que apuestan por productos de temporada.

Con todo ello, Miele recuerda la importancia de conocer la procedencia y los procesos que han pasado

los alimentos que se consumen para actuar en consecuencia. En este sentido, y para aportar su granito de arena, la marca continuamente recomienda a través de su canal de Youtube diferentes recetas y consejos para aprovechar los alimentos de temporada.

Ensalada templada de puerros confitados

Tiempo total de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 120 minutos

Porciones: 6

## Ingredientes

3 puerros finos

Aceite de oliva virgen extra Sal

Vinagre de jerez

Pimienta molida

2 hojas de laurel

1 lata de conserva de anchoas

100 gr de almendras tostadas

Brotes verdes

## Menaje

Bolsa de vacío Mortero

Grill gourmet

## Preparación:

Cortar las hojas y raíz de los puerros y quitar la primera capa. Cortarlo en rodajas de 3 cm y lavarlos.

Introducirlos en la bolsa de vacío, añadir un buen chorro de aceite, sal, pimienta y las hojas de laurel.

Envasar al vacío y cocinar según los ajustes de cocción.

En un mortero, añadir las almendras tostadas y las machacarlas. Añadir también vinagre de jerez al gusto y un buen chorro de aceite de oliva. Remover bien y reservar.

Precalentar el grill gourmet a potencia 8 y marcar los puerros por ambas caras. Emplatar y cubrir con una anchoa por cada puerro y por encima de ésta con la vinagreta de almendras. Acompañar de unos brotes verdes y servir.

## Ajustes de cocción:

Electrodoméstico: Horno a vapor combinado

Modo: Sous vide

Temperatura: 90°

Duración: 120 minutos

Nivel: 2

Zanahoria Primavera

Tiempo total de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6

## Ingredientes

6 zanahorias grandes

Salmón marinado (eneldo, sal ahumada, pimienta, AOVE)

50 gr queso feta o queso de burgos desmenuzado

1 pepino en daditos

300 gr de fresas

8 gr de azúcar

Pimienta negra /Jamaica

200 almendras tostadas

20 ml de Vinagre de jerez

AOVE

## Menaje

Bolsa de envasar al vacío x2

Bandeja perfect clean

Mortero

## Preparación:

Lavar y cortar las zanahorias a la mitad a lo largo, y disponerlas sobre la bandeja inox perforada para después cocinar según los ajustes de cocción.

Mientras se cocinan las zanahorias, preparar el salmón. Loncharlo muy fino e introducirlo en una bolsa de vacío junto al resto de ingredientes con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Envasarlo 100% al vacío y reservarlo a temperatura ambiente hasta emplatar.

Desmenuzar los quesos y reservarlos refrigerados.

Envasar al vacío las fresas junto con 10 ml de vinagre de jerez, el azúcar y un toque de pimienta. Cocinar según los ajustes de cocción (2).

En un mortero triturar las almendras y hacer una vinagreta con 10 ml de vinagre y aceite de oliva virgen extra.

Sobre las zanahorias colocar una cucharadita de queso desmenuzado y lonchitas plegadas de salmón marinado. Cubrirlo con la vinagreta, los daditos de pepino y finalmente con una o dos fresas en vinagre. Con el jugo de las fresas, dibujar un círculo alrededor de las zanahorias para terminar el emplato.

Ajustes de cocción. Paso 1.

Electrodoméstico: Horno multifunción

Modo: función Clima  
Temperatura: 220  
Duración: 10 minutos  
Nivel: 2

Ajustes de cocción. Paso 2.  
Electrodoméstico: Horno a vapor con microondas  
Modo: función vapor  
Temperatura: 100  
Duración: 5 minutos  
Nivel: 2

Fresas al vinagre de jerez  
Tiempo total de preparación: 2 minutos  
Tiempo de cocción: 5 minutos  
Porciones: 6

#### Ingredientes

1 kg de Fresas  
10 ml de vinagre de Jerez  
20 gr de azúcar blanco o pasta de dátil o eritritol  
½ cucharadita de pimienta negra recién molida

#### Menaje

Bolsa de vacío termorresistente Miele

#### Preparación:

Lavar y quitar el pedúnculo de hojas verdes de las fresas.  
Introducir las fresas en la bolsa de vacío y el resto de ingredientes. Envasar al vacío al 100% y cocinar según los ajustes de cocción.  
Se pueden utilizar como guarnición para carnes guisadas o como postre acompañado de yogur griego, mascarpone, nata montada, etc.

Ajustes de cocción  
Electrodoméstico: Horno a vapor con microondas  
Modo: vapor + microondas

Temperatura: 100°  
Humedad: 100%  
Duración: 5 minutos

**Datos de contacto:**

Miele  
91 330 23 23

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#).

Categorías: [Gastronomía](#) [Ecología](#) [Restauración](#) [Sostenibilidad](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>