



# Capuns

Receta de V-ZUG AG



Preparación	45 Min.
Tiempo de reposo	20 Min.
Tiempo de cocción	40 Min.
Porciones	4
Aparato	CombiSteamer V4000 45 a partir de 2021

Capuns de los Grisones con un relleno sabroso de masa estilo spätzli, Salsiz y carne seca de los Grisones, cocinados en una salsa de nata y gratinados con queso de montaña.

## Llenado

- 350 g harina
- ½ cda sal
- 100 g queso quark bajo en grasa
- 2 huevos
- 75 ml leche
- 75 ml agua
- 1 cda mantequilla
- 1 cebolla, finamente picado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 150 g Salsiz, en cubos finos
- 100 g Carne seca de los Grisones, en cubos finos
- ¾ racimo cebollino, finamente picado
- 1 racimo perejil rizado, finamente picado
- un poco pimienta
- un poco nuez moscada molida

## Moldeado





24 hojas Acelga

## Salsa

---

½ cda mantequilla  
1 cebolla cebolla, finamente picado  
50 g cubos de beicon, finamente picado  
200 ml vino blanco  
200 ml nata ligera (nata para cocinar)  
un poco sal  
un poco pimienta  
un poco nuez moscada molida  
100 g queso maduro de montaña, rallado grueso  
50 g Carne seca de los Grisones en lonchas, cortar en tiras finas  
¼ racimo cebollino, finamente picado

## Relleno

---

Mezcla la harina y la sal en un bol. Bate juntos quark bajo en grasa, huevos, leche y agua, luego añádelos gradualmente a la harina, mezclando bien hasta que se forme una masa espesa y viscosa. Calienta la mantequilla en una sartén a fuego medio-alto (nivel 6-7). Sofríe la cebolla y el ajo durante aproximadamente 3 minutos hasta que estén translúcidos, luego añade el Salsiz y todos los ingredientes restantes y mezcla bien. Cubre la masa y déjala reposar durante aproximadamente 20 minutos.

## Modelado

---

Lleva a ebullición una olla de agua para pasta a fuego alto (nivel P) y añade sal. Reduce el calor (nivel 7). Escalda las hojas de acelga en tandas durante aproximadamente 1 minuto en el agua salada hirviendo a fuego lento hasta que se ablanden. Retire con una espumadera y transfiera inmediatamente a agua helada. Escurre las hojas y sécalas con cuidado. Extiende las hojas, coloca 1 cucharada de masa en el centro de cada una, dobla los lados largos sobre el relleno y enrolla desde el lado corto. Coloca los rollos en el recipiente preparado.

## Salsa

---

Precalienta el espacio de cocción con aire caliente con vapor a 160 °C. Calienta mantequilla en una sartén a fuego medio (nivel 6). Sofríe la cebolla y los dados de bacon durante aproximadamente 3 minutos. Añada vino blanco y deje reducir ligeramente. Vierta la nata, llévela a ebullición a fuego medio-alto (nivel 7-8), luego reduzca el fuego (nivel 4-5) y déjela hervir a fuego lento durante aproximadamente 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Vierta la salsa sobre los rollos y espolvoree con queso. Coloque el plato en una rejilla en el espacio de cocción precalentado y cocine durante aproximadamente 30 minutos. Apague la función de vapor y hornee durante 10 minutos más. Coloca los capuns, espolvorea con las tiras de carne seca de los Grisones y cebollino.

**Aire caliente con inyección de vapor (160 °C)**





**Pre calentamiento completado. Introduzca el utensilio de cocina.**

**Aire caliente con inyección de vapor 160 °C durante 30 Min.**

**Apagar la función de vapor**

**Aire caliente 160 °C durante 10 Min.**

## Consejos

---

Utilice acelga suiza en lugar de la acelga de hojas más pequeñas con tallos finos.

La menta rizada es una hierba de los Grisones; alternatively, usa perejil y 1 ramita de menta.

## Accesorios

---

1 fuente apta para horno con una capacidad de aproximadamente 2 litros, engrasada

Olla para pasta

Cacerola (aprox. 16 cm ø)

