



MANUAL DE INSTRUCCIONES



Antes de cocinar	3
Funciones y accesorios	4
Como cocinar	6
Como programar la comida para una hora predeterminada	9
Limpieza de su robot	10
Atención al cliente	12
Instrucciones básicas, accesorios, tipos de cocción	13
Trucos de cocina	14

- Lea detenidamente las instrucciones de este manual.
- No sumerja en líquidos ninguna parte eléctrica de la olla programable.
 - No debe ser utilizada por niños.
 - No la encienda si tiene alguna parte dañada.
- Los accesorios sólo deben ser utilizados en tú olla programable de otro modo podrían sufrir daños irreparables.
 - No la esponga al sol o a los elementos climáticos.
- No utilice la olla programable sobre ni cerca de focos de calor como hornos, hornillos o placas vitrocerámicas, de lo contrario podría ser dañada.
 - No utilice la olla programable para funciones distintas de cocinar.
- No se acerque a la válvula de calor cuando expulse el vapor, estará muy caliente y puede resultar dañado.
 - No rellene más alimentos de la señal de máximo.
 - Conserve este manual.

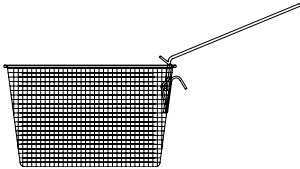
2. Funciones, accesorios y botón



Medidor



Base



Cesta para freír



Cucharón



Cable



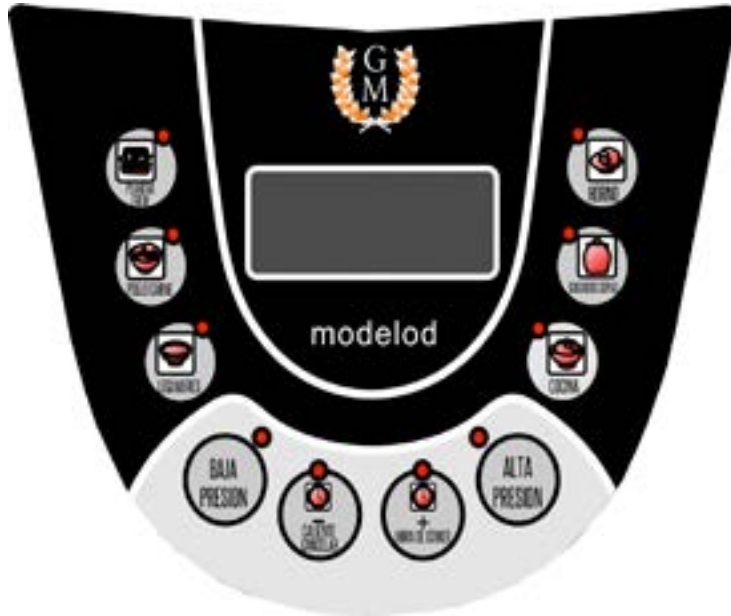
medida



cucharón



cable de corriente



PLANCHA: selecciona el menú plancha presionando una vez el botón PLANCHA FREÍR, es un menú de uso sin presión, ideal para cocciones suaves, como tortillas, incluso con la tapa abierta, por tanto no se puede seleccionar el tipo de presión pero si el tiempo de cocción. En la pantalla LED se mostrará la letra P acompañado del tiempo de cocción para identificar que el menú seleccionado es PLANCHA. Ajuste el tiempo de cocción de acuerdo con el recetario.

FREÍR: seleccione el menú freír presionando dos veces el botón PLANCHA FREÍR, es un menú de uso sin presión, ideal para cocciones fuertes, como patatas, alitas, croquetas, etc., Siempre con la tapa abierta, por tanto no se puede seleccionar el tipo de presión pero si el tiempo de cocción. En la pantalla LED se mostrará la letra F acompañado del tiempo de cocción para identificar que el menú seleccionado es FREÍR. Ajuste el tiempo de cocción de acuerdo con el recetario.

HORNO: selecciona el menú horno de uso sin presión para platos al horno y sofritos con tapa abierta, tiempo de cocción seleccionable.

COCINA: selecciona el menú cocina, selecciona tanto la presión como el tiempo de cocción.

POLLO CARNE: menú preestablecido para carnes, seleccione el tipo de presión en virtud del plato.

GUISADOS Y SOPAS: menú preestablecido para guisados (baja presión) y sopas (alta presión), seleccione el tipo de presión según el plato.

LEGUMBRES: menú preestablecido para legumbres, seleccione el tipo de presión en virtud del plato.

HORA DE COMER +: este botón se usa para comenzar la función de programación de la comida y para incrementar el tiempo de cocción como de programación.

CALIENTE, CANCELAR-: este botón se usa para comenzar la función manual caliente, para cancelar en cualquier momento la cocción y para seleccionar menos tiempo de cocción o de programación.

ALTA Y BAJA PRESIÓN: estos botones se usan para que una vez seleccionado el menú de cocción elijamos el modo de cocción, si cocinamos platos de cuchara lo haremos normalmente en alta presión, si por lo contrario lo que hacemos son guisados o platos secos usaremos baja presión.

3. Como cocinar

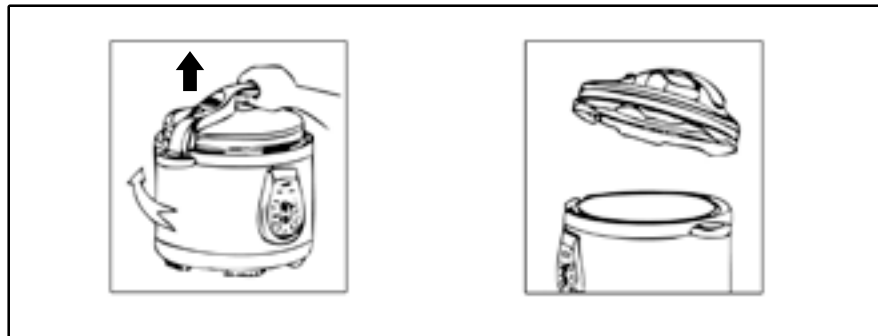
Cocinar con su nueva olla programable es muy sencillo, solo consiste en introducir los ingredientes, programar según el recetario su robot e introducir la hora de comer, entonces la olla programable le prepara la comida recién hecha para esa hora.

A continuación vamos a explicar como cocinar en su olla programable.

Se abre la tapa girándola en dirección de las agujas del reloj hasta que hace tope, entonces se levanta tal y como se ve reflejado en el dibujo.

Se introducen todos los ingredientes en la cubeta interior y en caso de que sea necesario alguno de los accesorios (según la receta).

A continuación se introduce la cubeta con los alimentos en el interior de la olla programable (con olla programable siempre tiene que estar la cubeta puesta para cocinar) tal y como marca el dibujo. Posteriormente ponemos la tapa y la giramos en sentido contrario al de las agujas del reloj justo al revés que en el dibujo anterior hasta que haga tope.



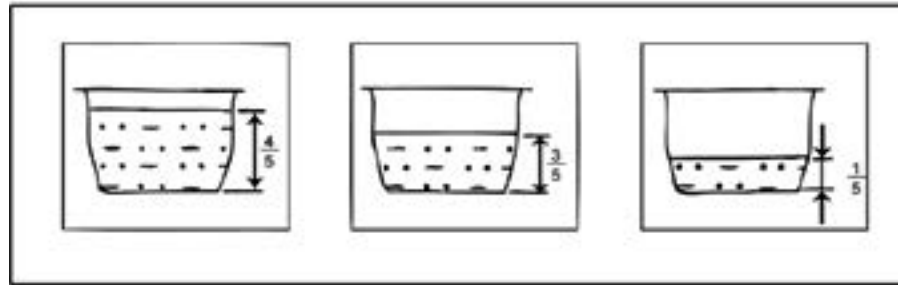
OJO, en el interior hay unas marcas que en caso de cocina a presión (en especial en alta presión) no deben de ser sobrepasadas en su línea máxima por ninguna clase de líquido.

En este momento procedemos a seleccionar el menú tal y como sugiera el recetario. Una vez seleccionado el menú procedemos a marcar el tiempo de cocción (tiempo de cocción reflejado en el recetario para cada receta), para lo cual dispondremos de los botones +, que incrementa de 1 en 1 los minutos de cocción desde 1 hasta 180 y el - que lo disminuye para un buen resultado en sus platos. Le recomendamos que siga los tiempos marcados en el recetario y que en caso de que el resultado no sea 100% de su agrado, modifique el tiempo incrementando o disminuyendo el tiempo marcado por el recetario a fin de hacer más o menos la comida según su gusto.

Si durante estos procesos se confunden solo tiene que seleccionar el botón de cancelar y empezar de nuevo.

Una vez haya seleccionado el tiempo de cocción, deberá seleccionar el tipo de presión a la que desea que la olla programable cocine alta si es para cocina exprés, o baja si es para guisados, en cualquier caso siga las instrucciones del recetario en cada caso.

En los menús horno y plancha, no se cocina con presión, por lo tanto no podrá seleccionar el tipo de presión, además se aconseja que se elimine el peso de la válvula o incluso se quite la tapa para cocinar siempre para obtener un mejor resultado, en cualquier caso siempre hágalo siguiendo las instrucciones reflejadas en el recetario para cada receta en concreto.



El menú cocina es genérico y es el que sustituye a la cocina tradicional en la cazuela.

En los menús preseleccionados “pollo carne” elija alta presión para las carnes duras que necesitan más tiempo de cocción y elija baja para las carnes tiernas que necesitan menos. “Guisados sopas” elija alta presión para las sopas y baja para los guisados y “legumbres” que debe de ser utilizado generalmente en alta presión.

Una vez seleccionado el menú, el tiempo de cocción y la presión (en caso de que fuese necesario) pasados breves instantes la olla programable se pondrá a cocinar por usted. La primera fase de la cocción es la detección automática de los alimentos y calentamiento ya que usted lo que selecciona es el tiempo real de cocción.

La olla programable detecta por Ud. la cantidad de alimentos que cocina por lo que sólo deberá programar el tiempo marcado en la receta sin tener en cuenta si es para uno o para 10. Durante este proceso en la pantalla aparecerá el tiempo seleccionado y un guión en movimiento, en cuanto haya finalizado este proceso, el guión se mantendrá fijo mientras cocina su olla programable, le mostrará el tiempo que le quede hasta acabar, descontándose cada minuto transcurrido del originalmente programado por usted y sabrá que su olla programable ha acabado de cocinar por la emisión de 3 bips desde ese momento se conectará la función caliente y con ella la señal luminosa, de manera indefinida (OJO sólo se desconectará en el caso que se pulse el botón de cancelar a fin de mantenerle la comida caliente hasta el momento que usted decida comerla) la función caliente también sirve para recalentar sin sobre-cocinar. Para abrir la tapa, lo primero será asegurarse de que no hay presión en su interior (de otro modo la olla programable no te permitirá abrir la tapa) desplazando la válvula de escape en la posición exhaust donde expulsará todo el vapor que haya dentro de su olla programable.



Si desea programar su olla programable para que a una hora determinada tenga su comida recién hecha, lo único que tendrá que hacer es pulsar el botón “HORA DE COMER”, donde seleccionará dentro de cuantas horas quiere Ud. la comida recién hecha, posteriormente seleccionará el menú, el tiempo de cocción así como el tipo de presión como se ha descrito en el apartado anterior.

La hora de comer se ajusta en intervalos de 10 minutos que pulsando el botón + aumenta hasta 24 horas.

La olla programable calcula automáticamente cuando tiene que comenzar para que la comida esté recién hecha a la hora programada, en caso de que el tiempo de cocción sea mas que el tiempo hasta la hora fijada de comer, su olla programable comenzará automáticamente a fin de acercarse lo más posible a la hora preconfigurada.

Si mientras cocina o esta en espera se produce un corte de corriente olla programable recordara su programación y en cuanto vuelva la corriente su olla programable proseguirá con el proceso de cocción.

La olla programable incluye el sistema “caliente” que se pone en funcionamiento en cuanto acaba de cocinar automáticamente y nos mantiene caliente la comida de manera indefinida sin recocinarla hasta que pulse el botón CANCELAR, recuerde cancelar esta función al acabar de utilizar su robot de olla programable

5. Limpieza de su robot

La olla programable dispone de una de las superficies mas antiadherentes del mundo realizada con PTFE que le genera increíbles propiedades antiadherentes, que facilitan la limpieza hasta el punto de no hacer necesario el uso del estropajo o cualquier tipo de abrasivo para la limpieza de la cubeta, aunque sea apta para lavavajillas.

Junto con la cubeta los demás elementos que deben de ser limpiados son los que estén en contacto directo con la comida y se deben de limpiar con agua y jabón y utilizando una esponja o en el caso que fuera necesario un estropajo, estos elementos son la tapa interior, la tapa, el aro de silicona y la válvula de escape.

Para quitar la tapa interior y el aro de silicona estire del pequeño soporte que hay en la tapa interior y quite fácilmente el aro de silicona que hay en ella, lo importante es limpiarlo cada vez que se utilice, de lo contrario puede dejar restos de sabor u olor en las siguientes comidas cocinadas por la olla programable.

En cuanto al filtro de seguridad y la válvula de escape es importante que los mantenga limpios a fin de que no se obstruya nunca la salida de vapor para poder abrir su robot en cuanto quiera. Para ello utilice el pin de descompresión que se acompaña con su olla programable a modo de deshollinador.

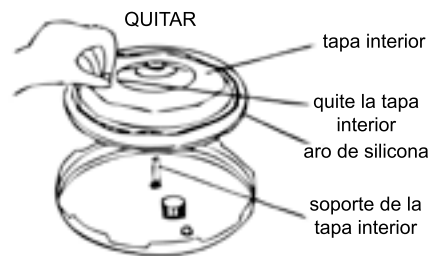


Diagram 12

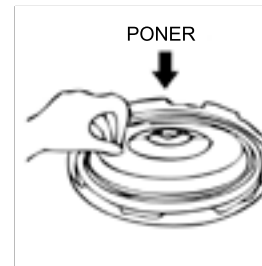
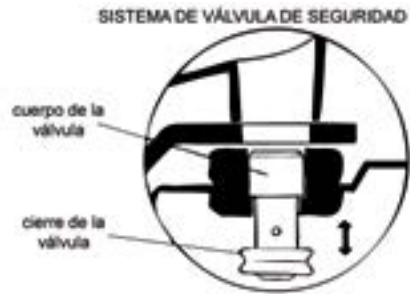
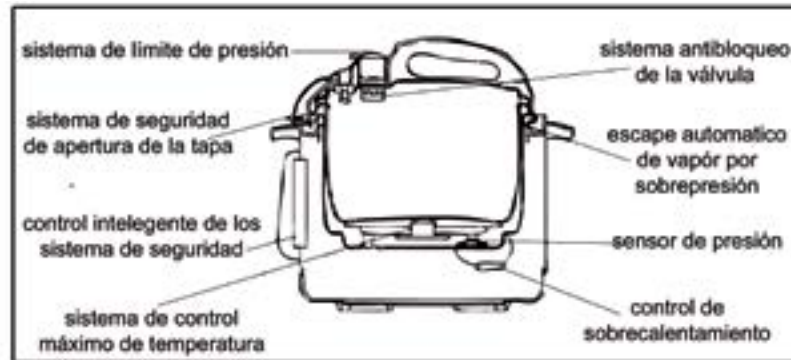


Diagram 13



La olla programable es un producto revolucionario en cuanto a sistemas de seguridad. Dispone de 8 sistemas entrelazados que actúan simultáneamente y que hacen imposible que suceda ningún fallo. Especialmente queremos hacer hincapié en el sistema de válvula de seguridad que impide la apertura de su olla programable siempre y cuando haya presión en su interior, por tanto es fundamental para poder abrir o cerrar la olla programable que eliminemos el vapor que haya en el interior de su olla programable posicionando en la posición "EXHAUST" la válvula de descarga.



6. Atención al cliente

La olla programable dispone de un servicio de atención al cliente donde Ud. puede gestionar la activación de su garantía, donde puede recibir ayuda para cocinar o programar su robot y donde encontrará constantes actualizaciones de recetas. Para contactar con nosotros puede hacerlo en **www.cocinasprogramablesgm.com** en donde además podrá ser miembro de la comunidad olla programable donde podrá tener acceso al intercambio de recetas, trucos y consejos para el uso de su robot.

Además a través del servicio de atención al cliente podrá gestionar las reclamaciones oportunas al servicio técnico en el caso que fuera necesario.

S.A.T y Servicio Técnico

S.A.T. Olla programable modelo D (detalles técnicos):

Este producto tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se de un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones. Además a través del servicio de atención al cliente podrá gestionar las reclamaciones oportunas al servicio técnico en el caso que fuera necesario.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, molada por algún líquido o sustancia corrosiva, así como por cualquiera otra falla atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cocinas Programables GM.
- Si la incidencia es originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.

El servicio de garantía cubre todos los defectos de fabricación de su olla programable GM modelo D durante 2 años en base a la legislación vigente, excepto las piezas consumibles como cubetas interiores, aros de silicona. en caso de mal uso por parte del usuario el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación. Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cocinas Programables GM y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail:

sat@cocinasprogramablesgm.es

Instrucciones básicas

La limpieza de la goma y las válvulas. Es muy importante que mantenga limpia su cocina programable por lo que cuando cocine no se olvide de limpiar tanto las válvulas como la goma a fin de eliminar posibles restos de olores y sabores.

Cancelar al acabar. Como la cocina programable incorpora el sistema de calentamiento de la comida de manera indefinida una vez acaba de cocinar, recuerde cancelar para que no siga en marcha este sistema sin comida dentro de manera innecesaria cuando acaba de servir toda la comida.

Accesorios

El vaso medidor. Se incorpora como referencia de medida para las recetas, por tanto cuando en una receta se refiere a una medida, se esta refiriendo a un vaso medidor.

Bandeja de cocina, es la bandeja metálica que se incorpora con su robot, se utiliza para hornear y se debe utilizar en el caso que se indique en la receta, se sitúa en el interior de la cubeta y los alimentos que se vayan a hornear se sitúan sobre la bandeja.

También se utiliza para cocinar al vapor y se debe utilizar sólo en caso que se indique en la receta, se sitúa en el interior de la cubeta con al menos 2 medidas de agua y los alimentos se sitúan sobre esta bandeja para ser cocinados al vapor.

Cucharón. Es un utensilio expresamente diseñado para su cocina programable que como característica especial incluye un material no corrosivo ideal para trabajar sobre superficies antiadherentes, no utilice utensilios corrosivos sobre las superficies antiadherentes de cocina programable.

Tipos de cocción

Guisar. Diseñada para tal efecto aconsejamos que introduzca todos los alimentos y seleccione el tiempo en el menú cocina de baja presión que es el indicado a tal efecto, recuerde ponga un poco mas de agua si quiere que le quede al final más líquida, pero no mucha, ya que el sistema de cocción no pierde apenas agua, en cuanto al tiempo, le aconsejamos sobre el 35% menos de tiempo que de la manera tradicional.

Al vapor. Solo con la bandeja, puede cocinar en el menú cocina de alta presión, el tiempo un 50% menos, depende de la cantidad de agua.

Asar o plancha. Dependiendo de el tipo de alimento se usara el menú planchar o el menú horno con la tapa abierta, si el alimento necesita potencia calorífica aconsejamos horno con la tapa abierta, si por el contrario por su suavidad necesita un fuego normal el mejor será plancha, para conseguir el efecto de la plancha, es importante que no haya agua dentro, y si además calentamos el recipiente sin el alimento que queremos asar conseguiremos un efecto igual al de la plancha. Los tiempos un 35 % menos y no hace falta dar la vuelta a los alimentos.

A presión. Para cocina a presión el menú seleccionado será cocina de alta presión, no ponga mucho más agua de la que desee que le quede al final, el tiempo cerca de la mitad del uso normal de los platos. Siempre sobre la cubeta interior solamente

Al baño de María. Se usará la bandeja de cocina y un molde, se llenará de agua hasta un poco mas de la mitad del molde o de la cubeta de vapor, se cocina en menú cocina de baja presión.

Asar / hornear. Sobre la bandeja de cocina, con el menú horno con la tapa cerrada pero sin el peso, recuerde reponer el peso al acabar, sin a penas líquido, tenga en cuenta que los tiempos de los hornos no son minutos sino que parten de mas de 30 minutos la mayoría de recetas. Si se tiene que calentar previamente y de esta manera dorar, aconsejamos calentar en horno un minuto, una vez caliente dar 3 minutos sin la bandeja de horneado por cada lado y posteriormente ya poner la bandeja de horneado y asar.

Sofreír. Para eso unicamente, utilizaremos la cubeta principal, para conseguir sofritos mas elaborados, aconsejamos echar el aceite o mantequilla para calentarla un par de minutos en el menú horno con la tapa abierta, mientras cortamos y salpimentamos los alimentos a sofreír, y luego sofreírmos en 2 a 6 minutos dependiendo del sofrito, de igual modo podemos freír algunas cosas como gambas al ajillo o lomo con ajos incluso un huevo frito, pero no por ejemplo patatas fritas, para eso mejor será una sartén o una freidora. Para cocinar con la tapa abierta es necesario dejar la tapa abierta pero poner en posición cerrado la palanca superior.

Repostería, masas y panes. Usaremos el menú horno sin peso según indique las recetas, pero en vez de hacerlo sobre la bandeja de horneado lo haremos directamente sobre la cubeta principal. Para amasar le recomendamos que vierta todos los ingredientes sobre la cubeta principal y con el cucharón los remueva bien.

Trucos de cocina

Horneados, utilice el menú horno sin el peso para conseguir los acabados más crujientes, le aconsejamos que precaliente algunos minutos la cubeta para mejorar el resultado.

Pre calentamiento de la plancha, para un mejor resultado de las recetas en el menú plancha precaliente su cocina programable en el menú plancha a fin de conseguir los mejores dorados.

En este caso para hacer filetes a la plancha es recomendable marcarlos por una cara cuando la plancha esta caliente e inmediatamente darles la vuelta y programar el tiempo de la receta.

Pre calentamiento del aceite, cuando vaya a freír o sofreír deberemos en la medida de lo posible precalentar en el menú plancha 1 minuto precalentar el aceite para que este caliente antes de añadir los demás ingredientes.

Abrir antes de hora, cocina programable puede ser abierta siempre que no haya presión por tanto en cuanto acabe el menú ponga el peso en posición de escape hasta que expulse el vapor, entonces puede intentar abrirla sin temor a la presión, solo en caso seguro usted podrá abrir su cocina programable.

Dorar los horneados, a tal efecto se le recomienda que para conseguir un crujiente extra en las recetas embadurne con manteca, mantequilla o aceite los ingredientes que vayan a ser horneados y precisen de tal crujiente.

Aplanar por encima las tortillas a fin de conseguir una tortilla plana por ambos planos, no olvide retirar el aceite sobrante antes de incorporar los huevos batidos para conseguir el mejor resultado.

Sofritos programados, si desea programar un sofrito es necesario que remueva bien los ingredientes con el aceite para que la mezcla sea homogénea y el sofrito perfecto, si lo que desea es reservar un plato le aconsejamos que en caso de que la receta tenga la posibilidad de realizar un sofrito lo haga antes, y posteriormente añada el resto de ingredientes y reserve el menú.

Pasta, para que se cueza de manera homogénea es fundamental que toda la pasta quede sumergida y húmeda en liquido, sea agua , caldo , tomate, nata... Por tanto si cocina espaguetis es recomendable que los corte para que queden a remojo.

Arroz, el arroz necesita de las cantidades marcadas en las recetas de liquido para el resultado óptimo, si le incorpora más agua se puede pasar si lo hace en menos cantidad se quedará duro por tanto para arroces secos se incorporará una medida de arroz por una y un cuarto de agua, para arroces melosos 2 de agua por cada una de arroz y para arroces caldosos 4 de agua por cada una de arroz.

Remover siempre los alimentos, para que las recetas se cocinen correctamente es fundamental remover bien los ingredientes.

SOPAS

VICHYSOISE DE MELÓN CON ALMENDRAS

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

150 gr de almendras crudas
600 gr de puerros lavados, secos
cortados en trozos
40 gr de mantequilla
40 gr de copos de patata
20 ml de aceite de oliva
500 ml de nata líquida
1 litro de caldo de pollo
1 melón pequeño
1 hebras de cebollino
Maizena express
Sal y pimienta

Elaboración

Introducir todos los ingredientes en la cocina programable y programar el menú cocina de baja presión 20 minutos, a continuación pasar por la batidora.

VICHYSOISE

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

150 gr de patata
100 gr de puerros
40 gr de mantequilla
30 gr de cebolla
400 gr de caldo de pollo
200 ml de leche
200 ml de crema de leche
Sal y pimienta

Elaboración

Introducir todos los ingredientes en la cocina programable y programar el menú cocina de baja presión 20 minutos, a continuación pasar por la batidora.

CREMA DE GUISANTES CON JAMÓN CRUJIENTE

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 kg de guisantes congelados
100 ml de caldo de ave
500 ml de nata líquida
100 ml de nata semi-montada
4 lonchas de jamón serrano cortado fino
Sal y pimienta

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes menos el jamón y programar el menú sopa de alta presión. Reservar. Introducir el jamón en el menú horno sin peso durante 99 minutos. Servir conjuntamente.

CREMA DE HERVIDO

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

200 gr de puré de patata
40 gr de mantequilla
12 hojas de lechuga verdes
500 ml de leche
500 ml de agua
1 pastilla de caldo de pollo
2 yemas de huevo y 1 huevo entero
Sal y pimienta

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión. Batir.



CREMA DE MARISCO

Ideal para: Primer plato. Personas 4

Ingredientes

50 gr de pan duro
500 gr de mejillones
250 gr de gambas
500 gr de cangrejos de mar vivos
200 ml de nata líquida
70 ml de aceite de oliva
500 ml de agua
100 ml de vino blanco
50 ml de coñac
2 mds de caldo de pescado
1 pizca de pimienta recién molida
Unas gotas de tabasco
1 pizca de perejil troceado
1 diente de ajo
4 ramitas de perejil troceadas

Para el sofrito

250 gr de tomate triturado
250 gr de cebolla
70 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión. Batir. De manera tradicional primero se hará el sofrito en el menú plancha por 6 minutos y posteriormente se añadirán el resto de ingredientes y se programará el menú sopa de alta presión.

PURÉ DE BERENJENAS

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Ingredientes

100 ml de aceite de oliva
3 berenjenas
3 ajos
1 mda de agua
Sal y especias al gusto (y un poco de picante)

Tiempo: 8 minutos

Elaboración

Cocer todos los ingredientes en la cocina programable en el menú cocina de alta presión 8 minutos. Añadir sal al gusto y batimos.

PURÉ DE PATATAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

800 gr de patatas troceadas
400 ml de agua o de leche
50 ml de aceite de oliva
Sal al gusto

Tiempo: 8 minutos

Elaboración

Cocer todos los ingredientes en la cocina programable en el menú cocina de alta presión 8 minutos. Añadir sal al gusto, la mantequilla y batimos.

SOPA CASTELLANA CON HUEVO

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

100 gr de chorizo
100 gr de jamón
20 gr de pimentón
120 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo
1 litro de caldo de ave
4 huevos
Sal

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes, dientes de ajo, pimentón, chorizo, jamón, huevos batidos, carne, zanahorias. Y programamos el menú sopa de alta presión.

SOPA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON SETAS SALTEADAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

2 manojos de espárragos verdes (solo los tallos)
30 gr de mantequilla
10 gr de nata semimontada
200 gr de setas
600 ml de caldo de ave
2 dientes de ajo
1 cebollino
1 cebolla

Elaboración

Introducir todos los ingredientes en la cocina programable y programar el menú sopa de alta presión.

SOPA DE CEBOLLA

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

40 gr de mantequilla
100 gr de queso Gruyere rallado
50 gr de queso Mozzarella
10 ml de aceite de oliva
50 ml de Jerez seco
1 litro de caldo de ave
3 cebollas cortadas en 5 trozos
2 rebanadas de pan por persona
1 pizca de sal

Elaboración

Introducir todos los ingredientes en la cocina programable y programar el menú de alta presión.

SOPA DE FIDEOS CON ALMEJAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

200 gr de fideos
60 gr de pimiento rojo
50 ml de aceite de oliva
500 ml de vino blanco
2 litros de caldo de pescado
1 cebolla mediana partida en cuartos
1 diente de ajo
1 tomate maduro
500 gr de almejas o chirlas
Pimentón de buena calidad
4 hebras de azafrán
Colorante alimenticio

Elaboración

Introducir todos los ingredientes menos los fideos, en la cocina programable y programar el menú sopa de alta presión. Antes de servirlos, incorporar los fideos finos y programar el menú cocina de baja presión 2 minutos.

SOPA DE VERDURAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

100 gr de jamón serrano a trocitos
2 nabos tamaño normal
1 patata
3 puerros
3 zanahorias
1 pastilla de caldo de pollo
Agua

Tiempo: 22 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión.
Si deseamos elaborar éste plato de forma convencional sofreiremos la cebolla y pimientos picados en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos los demás ingrediente y programamos el menú sopa de alta presión.

SOPA JULIANA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

2 zanahorias
2 puerros
1 patata
2 tallos de apio
2 pastillas de caldo
1/4 de litro aceite de oliva
16 mdas agua

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión.
Si deseamos elaborar éste plato de forma convencional sofreiremos la cebolla, pimientos picados en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú sopa de alta presión.

SOPA GRIEGA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

2 kilos de tomate
2 yogures griegos
1 limón
1 pizca de sal y pimienta
1 pizca de apio

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión.

SOPA RÁPIDA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

10 gr de garbanzos duros
10 gr de arroz
2 alitas de pollo
1 trozo de hueso de jamón
Agua

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión.
Si deseamos elaborar éste plato de forma convencional sofreiremos las alitas en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú sopa de alta presión.



SOPA “QUEMA-GRASAS”

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

250 gr de cebolla
80 gr de pimiento verde
80 gr de apio
350 gr de tomate natural triturado
250 gr de repollo
1 pastilla de caldo de pollo
1 litro de agua
1 pizca de sal y pimienta

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión.
Si deseamos elaborar éste plato de forma convencional sofreiremos la cebolla y los pimientos picados en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú sopa de alta presión.

SOPA DE AJO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

20 gr de pimentón
50 ml de aceite de oliva
1/4 litro de agua
4 dientes de ajo
2 pastillas de caldo
2 huevos
Unas rebanadas de pan finas

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú sopa de alta presión.
Si deseamos elaborar éste plato de forma convencional sofreiremos el ajo picado y el pan en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadiremos los demás ingredientes y programamos el menú sopa de alta presión.

CREMA VEGETAL

Ideal para: Primer plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

300 gr de judías verdes
100 gr de zanahoria
200 gr de cebolla
200 gr de acelgas
200 gr de patatas
50 ml de aceite de oliva
Pimientos verdes
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Cocer todos los ingredientes en la cocina programable en el menú cocina de alta presión 8 minutos. Añadiremos sal al gusto y batimos.

GUIOS

MARMITAKO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 kg de patatas
500 gr de bonito
20 ml de aceite de oliva
1 cebolla
1 pimiento verde
6 pimientos choriceros

Elaboración

Sofreímos el aceite, cebolla y pimiento en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Cortamos las patatas a cuadros y el bonito en trocitos, lo añadimos a la cocina programable y programamos el menú guiso de baja presión.

CALDERO SANTAPOLERO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

500 gr de morralla (mezcla de pescado)
150 ml de aceite de oliva
2 tomates maduros
3 ñoras secas
1 pimiento verde pequeño
1 cebolla
Perejil
Azafrán
1 cabeza de ajos pelados
3 dientes de ajo sin pelar
40 gr de sal
3 clavos

Elaboración

Sofreímos las ñoras, ajos y cebolla picados. Programamos el menú plancha 3 minutos. Se añade el tomate, la sal, el pimiento a trozos, el agua, el pescado y programamos el menú sopa en alta presión. Este caldo se cuele y se deja reposar. Con el caldo y según el sofrito que hagamos después se podrá hacer fideúa, arroz a banda, arroz con tropezones, gazpachos, arroz meloso, etc.

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

1 kilo de carne picada (mitad de ternera y mitad de cerdo)
80 gr de pan rallado
2 huevos
2 cebollas o cebolletas
1/2 vaso de leche
1 diente de ajo
Harina, aceite y sal

Ingredientes para la salsa

500 gr de cebolla
20 gr de harina
1 zanahoria
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
2 tomates
Aceite y sal

Guarnición jardinera

100 gr de guisantes crudos
200 gr de champiñones salteados
1 zanahoria en dados y cocida.

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Picamos el ajo y la cebolla, mezclamos con la carne, los huevos, el pan rallado, la leche y la sal con la mano, les damos forma de bolas. Programamos la cocina programable en el menú plancha con la tapa abierta con el aceite para que se caliente, a continuación ponemos las albóndigas y programamos el menú cocina guisado de baja presión.

Salsa: picamos la verdura y la introducimos en la cocina programable junto con el vino y programamos el menú cocina de baja presión 3 minutos.



POLLO ORIENTAL

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

50 ml de aceite de oliva
150 gr de cebolla
200 gr de pimientos italianos
40 gr de miel clara
100 gr de almendras tostadas
800 gr de pechugas de pollo
100 gr de pasas
100 ml de vino blanco
50 ml de jerez
50 ml de brandy
1 pizca de sal, pimienta, nuez moscada y canela

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú guiso de baja presión.
Para elaborar ésta receta de forma más convencional sofreiremos la cebolla 3 minutos en menú plancha, añadiremos los demás ingredientes y removeremos. Programar el menú cocina de baja presión 7 minutos.

CAMARONES EN SALSA DE CREMA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

40 ml de aceite de oliva
250 ml de leche
20 ml de vino blanco
1/2 mda cebolla blanca (en tiritas)
1/2 mda pimiento rojo (en tiritas)
1/2 mda pimiento verde (en tiritas)
1 kilo de camarones grandes limpios
2 dientes de ajo machacados
1 pizca de orégano
1 sobre de sazón goya con azafrán
1 pizca de perejil picado para adornar
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú guiso de baja presión. Para elaborar ésta receta de forma más convencional sofreír la cebolla en el menú plancha 3 minutos. Añadiremos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 20 minutos.

BACALAO A LA VIZCAINA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

8 trozos de bacalao desalados
8 langostinos
Harina
Salsa de tomate
Alioli suave
Aceite de oliva

Elaboración

Pasar el bacalao por harina. Poner aceite en la cocina programable y programar el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Cuando esté caliente freír el bacalao. Poner en los platos una cucharada de tomate, sobre ella bacalao y los langostinos pelados, cubrimos con una ligera capa de ali-oli.

MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

4 Lomos de merluza de aprox. 200 gr
40 gr de perejil picado
1/4 kg de almejas
120 ml de aceite de oliva
1/2 mda de agua fría
4 dientes de ajo
1 pizca de harina
Sal y pimienta

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú guiso de baja presión.

CANGREJOS EN SALSA

Ideal para: Segundo Plato. Personas:4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

30 cangrejos de río
2 zanahorias medianas
50 gr de cebolla
150 gr de tomate
30 gr de mantequilla
60 ml de coñac
60 ml de aceite de oliva
Hierbas aromáticas
50 ml de vino blanco
Perejil
1 pizca de sal, pimienta y cayena

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú guiso en baja presión.

LOMOS DE SALMÓN CON SALSA DE PIMIENTOS

Ideal para: Segundo Plato. Personas:4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

20 gr de mantequilla
80 ml de aceite de oliva
180 ml de vino blanco seco
80 ml de vermut blanco seco
180 ml de nata líquida
8 lomos de salmón fresco
1 chalota picada
1 chorro de zumo de limón
Cabeza, piel y espinas de salmón para el caldo
2 pimientos verdes
Aceite
Sal y pimienta

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes con el caldo y programar el menú guiso de baja presión.

ESQUEIXADA DE BACALAO AL ACEITE DE OLIVA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

400 gr de bacalao desalado
4 tomates
3 cebollas tiernas
Aceite de oliva con aceitunas negras
Vinagre de jerez

Elaboración

Poner agua en la cocina programable y cocer los tomates y cebollas en sopa 2 minutos. Pelar, despepitara y cortar el tomate a gajos. Pelar las cebollas tiernas y cortarlas longitudinalmente.

Acabado y presentación

1. Poner en un plato el bacalao junto con los gajos de tomate y la cebolla
2. Aliñar con vinagre de Jerez y el aceite de oliva con aceitunas negras.

MERLUZA MARINERA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

4 lomos de merluza
500 gr de patatas troceadas
200 gr de gambas peladas
300 gr de almejas
20 gr de harina
50 gr de margarina
10 ml de aceite de oliva
1 cebolla
500 gr de pimientos
2 dientes de ajo

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú guiso de baja presión.

MEJILLONES BORDELESA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

500 gr de mejillones
20 gr de puré de tomate
20 gr de mantequilla
15 gr de harina
20 gr de chalota muy picada
20 gr de perejil picado
40 ml de aceite de oliva
10 ml de vino blanco
40 ml de coñac
Sal, pimienta y zumo de limón

Elaboración

Se limpian los mejillones y los cocemos con el vino blanco 4 minutos en la cocina a baja presión. Se abren y se deshecha la concha. Los mejillones los introducimos en la cocina programable con los demás ingredientes y programamos menú sopa en alta presión 2 minutos.

ALMEJAS A LA MARINERA

Ideal para: Aperitivo. Personas: 4

Tiempo: 4 minutos

Ingredientes

20 gr de pan rallado
1 kg de almejas
1/2 mda de aceite de oliva
500 gr cebolla
2 dientes de ajo
El zumo de 1/2 limón
1 mda de vino blanco
Unas hojas de perejil
Sal
Guindilla

Elaboración

Poner en remojo las almejas con agua y sal un ratito, para que suelten la arena. Enjuagarlas bajo el chorro de agua fría e introducir las en la cocina programable, cocinar en menú cocina de alta presión durante 8 minutos para que se abran. Picar la cebolla y echar en la cocina programable con los demás ingredientes. Programar el menú cocina de baja presión 4 minutos.

BACALAO CON GUISANTES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 6 minutos

Ingredientes

1 kg de bacalao fresco
25 gr de guisantes
300 ml de vino blanco
300 ml de tomate frito
100 ml de aceite de oliva
1 cebolla picada
2 dientes de ajo
Queso parmesano rallado
1 pizca de sal, pimienta, perejil y romero

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 6 minutos. Para elaborar esta receta de forma más convencional hacer un sofrito con la cebolla y los ajos en el menú plancha 3 minutos. A continuación introducimos todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 6 minutos.



CHIPIRONES EN SU TINTA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 6 minutos

Ingredientes

1 kg de chipirones
125 gr de agua
50 gr de perejil
50 gr de pan rallado
100 ml de vino tinto
100 ml de aceite de oliva
250 gr de tomates troceados
500 gr de puerros troceados
1 cebolla picada
1 diente de ajo
3 bolsas de tinta
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 6 minutos.

GOULASH A LA HÚNGARA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 50 minutos

Ingredientes

750g de carne de vacuno en tacos
250g de cebolla
1 cucharada de manteca de cerdo
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de paprika
1 cucharada de conserva de tomate
1 mda de vino tinto
1 pizca de comino
1 pizca de mejorana
½ diente de ajo
Rayadura de limón
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Añadimos a la cubeta la manteca y un poco de aceite y programamos el menú plancha. Pelamos y picamos la cebolla fina y la añadimos en la cubeta y dejamos pochar, cuando esté pochada añadimos la paprika, la sal, la conserva de tomate y la carne y removemos bien, cancelamos, tapamos y programamos menú guiso durante 30 minutos. Ahora añadimos el vino y programamos el menú plancha, picamos la corteza de limón y la mezclamos con el comino y el ajo haciendo una especie de puré y lo añadimos al guiso, dejamos cocinar 20 minutos y servimos.

BACALAO CON PASAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 6 minutos

Ingredientes

500 gr de bacalao fresco
20 gr de pimentón
1 mda de agua
1 mda de vino blanco
1 mda de pasas
1 mda de almendras tostadas
2 ajos
3 hojas de perejil
Canela en rama

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 6 minutos.
Para elaborar ésta receta de forma más convencional hacer un sofrito con la cebolla y los ajos en el menú plancha 3 minutos. A continuación introducimos todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 6 minutos.

PORKÖLT

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

500 gr de bacalao fresco
500 g de carne troceada
350 g de cebolla picada fina
3 cucharadas de páprika
1 cucharada de kümmel
1 cucharada de aceite
1 mda de agua
Sal y Pimienta

Elaboración

Añadimos aceite en la cubeta y programamos el menú plancha y sofreímos la cebolla hasta que esté dorada, añadimos la paprika y la carne y dejamos dorar durante unos 5 minutos. Añadimos el kümmel, el agua y programamos menú guiso 15 minutos, servimos.

LEGUMBRES

ALUBIAS ROJAS DEL GOYERRI

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 12 minutos

Ingredientes

500 gr de alubias rojas
100 gr de chorizo fresco
100 gr de morcilla de cebolla
100 gr de tocino fresco
10 ml de aceite de oliva
2 pimientos verdes
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
Sal

Elaboración

La noche de antes se dejan en remojo las alubias y se escurren. Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú legumbres de alta presión. También podemos realizar éste plato de forma convencional sofrriendo la cebolla, pimientos, ajo y chorizo en el menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 14 minutos.

POTAJE DE VIGILIA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

300 gr de garbanzos
250 gr de espinacas congeladas
20 gr de pimentón dulce
250 gr de migas de bacalao
700 ml de agua
1 hoja de laurel
2 huevos duros

Para el sofrito

100 ml de aceite de oliva
1 cebolla grande
2 dientes de ajo

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo la legumbre para que tomen el agua poco apoco y antes de usarlas se deben de escurrir. Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú legumbres de alta presión. Para realizar éste plato de forma convencional podemos sofreír las espinacas, aceite, cebolla, ajos y pimentón el menú plancha 5 minutos, a continuación añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión por 50 minutos.

ENSALADA DE GARBANZOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 19 minutos

Ingredientes

200 gr de garbanzos cocidos
20 gr de atún
1 pimiento verde
1 cebolleta
4 tomates
4 huevos cocidos
Sal
Aceite de oliva
Vinagre

Elaboración

La noche de antes se deben dejar a remojo la legumbre para que tomen el agua poco apoco y antes de usarlas se deben de escurrir. Si deseamos realizar esta receta de forma más convencional cocemos los garbanzos con agua y programamos el menú cocina de alta presión 15 minutos. Sofreímos los pimientos, cebolla y tomates troceados en menú plancha 4 minutos. Una vez fríos añadimos el atún.



ENSALADA DE LENTEJAS, VERDURITAS Y CODORNIZ ESCABECHADA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

200 gr de lentejas
60 gr de zanahorias
60 gr de pimientos rojos
60 gr de pimientos verdes
60 gr de cebolla roja
60 gr de cebollino fresco
1 codorniz escabechada
2 tomates picados
Vinagre
Aceite de oliva virgen

Tiempo: 8 minutos

Elaboración

Introducir todos los ingredientes, lentejas, pimientos, cebolla y tomates picados y programamos el menú cocina de alta presión 8 minutos.

Si deseamos realizar esta receta de forma más convencional introducimos las lentejas con agua y programamos previamente el menú cocina de alta presión 15 minutos. Troceamos y sofreímos los pimientos, la cebolla y los tomates troceados en menú plancha 4 minutos.

LENTEJAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

200 gr de lentejas
20 gr de pimentón
1/4 mda aceite de oliva
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 chorizo en rodajas
1 zanahoria
1/2 patata
1 hoja de laurel
1 pastilla de caldo
Agua

Tiempo: 7 minutos

Elaboración

La noche de antes se deben dejar a remojo la legumbre para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.

Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú legumbres de alta presión.

Si deseamos hacer ésta receta de forma más elaborada troceamos y sofreímos la cebolla y el ajo en menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 20 minutos.

PATATAS CON GARBANZOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

750 gr de patatas
50 gr de cebollas
50 ml de aceite de oliva
600 ml caldo
200 gr de garbanzos
1 hoja de laurel
Sal

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.

Poner en la cocina programable la cebolla picada y las patatas troceadas, añadir el resto de los ingredientes y programar el menú legumbres de alta presión.

LENTEJAS VEGETALES

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

400 gr de lentejas
50 gr de guisantes
100 gr de judías verdes
20 gr de pimentón dulce
860 ml de agua
50 ml de aceite de oliva
1 pimiento choricero (quitar las semillas y rabo)
1 zanahoria
1 rama de apio
1 cebolleta (solo la parte blanca)
1 diente de ajo
1 tomate pequeño
1 patata pequeña
1 pimiento rojo y verde
1 pastilla de caldo
1 hoja de laurel
5 granos de clavo

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.

Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú legumbres de alta presión.

Si deseamos hacer ésta receta de forma más elaborada sofreímos las verduras en menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 20 minutos.

GARBANZOS CON ESPINACAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 12 minutos

Ingredientes

500 gr de garbanzos
500 gr de espinacas frescas
1 cebolla
1 pimiento verde o rojo
1 tomate
Aceite de oliva y sal

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú legumbres de alta presión.
Si queremos hacer esta receta de manera más convencional sofreímos la cebolla durante 5 minutos en el menú plancha, añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 14 minutos.

JUDÍAS BLANCAS Y CODORNICES

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

350 gr de judías blancas
20 gr de pimentón de la Vera
10 ml de aceite de oliva
4 codornices (1 por comensal)
1 cebolla grande
2 granos de clavos
1 cabeza de ajos entera
1 hoja de laurel
3 bolas de pimienta negra
1 ramita de tomillo
Sal y pimienta negra recién molida
Agua justa para cubrir las judías

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú legumbres de alta presión.
Si queremos hacer esta receta de manera más convencional sofreímos la cebolla durante 5 minutos en el menú plancha, añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 14 minutos.

JUDÍAS BLANCAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 2

Ingredientes

250 gr de judía blanca
20 gr de pimentón dulce
50 ml de aceite de oliva
300 ml de agua
500 ml de vino blanco
1/2 cebolla
1/2 pimiento
1/2 tomate
1/2 puerro
2 dientes de ajo
2 trocitos de jamón serrano
2 chorizos
1 zanahoria
1 patata
1 hoja laurel
1 pastilla de caldo
Pimienta
Colorante

Tiempo: 12 minutos

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Poner todos los ingredientes en la cocina programable y programar el menú cocina de alta presión 12 minutos.
Para hacer este plato de manera más tradicional sofreímos la cebolla, pimiento, tomate, ajos y puerros (todo troceado) en el menú plancha por 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú de cocina alta presión 12 minutos.



POTAJE MADRILEÑO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 2 Tiempo: 12 minutos

Ingredientes

250 gr de garbanzos
200 gr de espinacas
20 gr de perejil picado
20 gr de almendras crudas
20 gr de pimentón dulce
250 gr de bacalao desmigado
800 ml de agua
100 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo
1 cebolla grande cortada a trozos
2 rebanadas gruesas de pan frito
1 hoja de laurel
2 huevos duros

Elaboración

La noche de antes se deben dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú legumbres de alta presión.
Para realizar el plato de manera convencional sofreímos la cebolla y los ajos, añadimos los demás ingredientes y programamos el menú legumbres de alta presión.

FABADILLA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

750 gr de habichuelas
20 gr de pimentón
1 chorizo
1 trozo de panceta
10 ml de aceite de oliva
1 pastilla de avecrem
1 poco de ajo en polvo

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 15 minutos. Si deseamos hacer este plato de una forma más tradicional sofreímos los ajos y la cebolla picada durante 4 minutos en el menú plancha, a continuación añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de alta presión 25 minutos.

GUISO DE GARBANZOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

200 gr de tomate natural triturado
400 gr de cebolla
800 gr de garbanzos
40 gr de comino en polvo
50 ml de aceite de oliva
500 ml de agua
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel grande
1 cayena (opcional)
Pimienta al gusto
Perejil picado para decorar
Una pizca de sal

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Introducimos todos los ingredientes en el menú cocina de alta presión y lo programamos 15 minutos. Si queremos que se haga de una forma aún más rápida programamos el menú legumbres de alta presión.
También tenemos la posibilidad de hacerlo de manera tradicional sofriendo la cebolla y el ajo en el menú plancha durante 3 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos 30 minutos el menú de cocina de alta presión.

ENSALADA DE GARBANZOS CON ANCHOAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 12 minutos

Ingredientes

1/4 kg de garbanzos
150 gr de aceitunas negras
1 cebolla
5 rabanitos
125 gr de bonito en aceite o en escabeche
60 gr de anchoas
1 lechuga
2 tomates
2 huevos duros
Aceite, vinagre, mayonesa y sal (al gusto)

Elaboración

La noche de antes se deben de dejar a remojo las legumbres para que tomen el agua poco a poco y antes de usarlas se deben de escurrir.
Ponemos los garbanzos con agua en la cocina programable y programamos el menú legumbres de alta presión. Servimos con la cebolla picada y el resto de los ingredientes.

CARNE

BROCHETAS DE CARNE PICADA CON SALSA DE YOGUR

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

500 gr de carne picada
500 ml de vino blanco
1 clavo
3 granos de pimienta
1 pizca de nuez moscada
Aceite de oliva
Para la salsa
1 yogur blanco
10 gr de mostaza
10 gr de azúcar
1 pizca de sal y pimienta

Elaboración

Mezclar la carne picada con el resto de los ingredientes. Moldear bolas pequeñas, introducirlas en las brochetas y poner éstas en la cocina programable. Rociar con aceite de oliva y programar el menú plancha 4 minutos. Para la salsa mezclar el yogur, la mostaza el azúcar y salpimentar, verter todo en un recipiente y espolvorear con nuez moscada.

FILETES DE TERNERA A LA PAPILOTE

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

6 filetes de ternera
40 gr de mostaza
120 gr de mahonesa
40 gr de mantequilla
1 ramita de perejil
1 mata de estragón
1 pizca de sal y pimienta

Elaboración

Los filetes han de ser de un grosor medio. Sazonarlos con sal y pimienta y untarlos por ambos lados con la mantequilla. Mezclar en el vaso la mahonesa con la mostaza, el perejil picado y el estragón también picado. Cubrir cada filete con un poco de la mezcla obtenida. Envolver cada filete en un cuadrado de papel de plata cerrándolo bien para que no escapen los jugos y colocarlos en la cocina programable. Programar el menú horno 12 minutos. Se sirven en su mismo paquete, abiertos.

CERDO ASADO CON PIÑA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

20 gr de maizena
500 gr de cinta de lomo de mostaza y manteca de cerdo
80 gr de piña
1 pizca de sal

Elaboración

Atar la cinta de lomo con bramante, lo sazonomos y lo introducimos en la cocina programable con los demás ingredientes, programamos el menú horno 45 minutos. Para elaborar este plato de forma tradicional: atar la cinta de lomo con bramante, lo sazonomos e introducimos en la cocina programable, a continuación programamos el menú cocina de baja presión 15 minutos, le damos la vuelta y ponemos 15 minutos más. Añadimos la salsa y programamos el menú horno 20 minutos.

LOMO DE CERDO IBÉRICO CON FRUTA FRITA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

800 gr de lomo de cerdo ibérico
200 gr de papaya
50 gr de arándanos
200 gr de mango
1 plátano
200 gr de mantequilla
200 gr de arroz
250 ml de agua
20 gr de pimienta blanca
20 ml de aceite de oliva
500 ml de leche de coco
1 pellizco de curry
1 cebolla grande

Elaboración

Poner en la cocina programable el arroz con el agua y la mitad de la mantequilla en menú cocina de baja presión 8 minutos. Reserve. Pelar y picar la fruta en daditos e introducirlos en la cocina programable con la otra mitad de la mantequilla, el curry y la leche de coco. Programe el menú cocina de baja presión 2 minutos. Reservar. Cortar el lomo de cerdo en tacos, salpimentar y saltar con un poco aceite en el menú plancha con la tapa abierta hasta que quede dorado por todos lados. Para servir colocar los tacos de lomo en el centro del plato acompañado por las frutas fritas con su caldo y rodeamos el resto del plato con arroz.



PAVO RELLENO CON SALSA DE PEDRO JIMENEZ

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

1 pechuga de pavo de un kilo abierta en libro (dividida en 2 rectángulos)
200 gr de queso en láminas
200 gr de membrillo cortado en laminas finas
70 gr de nueces troceadas
70 gr de ciruelas pasas sin hueso
1 pizca de sal y pimienta

Ingredientes para la salsa

150 gr de zanahorias
300 gr de cebollas moradas
500 ml de vino dulce de la variedad de Pedro Jimenez
200 ml de nata líquida
4 ciruelas pasas sin hueso
El zumo de una naranja
1 pizca de sal y pimienta

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Ponga los dos rectángulos de pechugas sobre papel film. Añadir la sal y la pimienta, cubra la superficie con láminas de queso, sin llegar al borde, sobre ésto ponga las láminas de membrillo, después cúbralas con las nueces y las ciruelas. Por último enrolle apretando bien y luego envuelva con el papel film haciendo un rollo bien apretado. Vuelva a envolver en otra lámina de papel film, pínchelo por dos o tres sitios, introdúzcalos en la cocina programable y programe el menú horno 14 minutos. Para hacer la salsa ponga todos los ingredientes en el menú plancha con la tapa abierta 8 minutos. Remueva bien y bata. Quite el film de la carne, trínchela, ponga un poco de salsa en la bandeja y sobre ellas las rodajas de pavo. Sirva con la guarnición.

PAVO SALTEADO CON NARANJA Y MENTA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

20 gr de mantequilla
80 ml de aceite de oliva
120 ml de salsa teriyaki
2 pechugas de pavo
El zumo de 3 naranjas
El zumo de 1 limón
El zumo de una mandarina
1 ramillete de menta fresca
1 pizca de sal y pimienta

Tiempo: 6 minutos

Elaboración

Cortar las pechugas en trozos y sazonar con sal y pimienta negra recién molida. Disponer la carne en un bol y rociar con la salsa teriyaki y el aceite de oliva. Embadurnarla bien y regar con los zumos de naranja y limón mezclados. Remover y dejar marinar durante media hora tapado. Programe el menú plancha con la tapa abierta 10 minutos. Ponga la mantequilla, cuando se derrita, dorar los trozos de pechuga de pavo, añadir el líquido de la marinada. Finalmente, añadir la menta fresca picada y sazonar con pimienta negra recién molida.

Si lo desea, introduzca todos los ingredientes en la cocina programable y programe el menú horno por 6 minutos.

ROAST BEEF, HIGOS CAMELIZADOS Y ENSALADA DE ANISADOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

600 gr de lomo bajo de ternera
60 gr de bulbo de hinojo
4 rebanadas pan de molde
8 higos
Eneldo
Perejil
Cilantro
Azúcar
Aceite de oliva
Mantequilla

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Sazonamos la ternera y la doramos en mantequilla clarificada en el menú cocina de alta presión 8 minutos. Pasado éste tiempo programamos el menú horno 20 minutos. Reservamos. En el menú plancha con la tapa abierta ponemos azúcar, cuando se haga caramelo ponemos los higos para que se caramelicen. Reservar. Ponemos aceite a calentar en el menú plancha con la tapa abierta y freímos el pan. Preparamos una ensalada con las hierbas y las aliñamos con aceite y sal. Colocamos la rebanada de pan frito y encima de ésta los higos. Cortamos la pieza de carne lo mas fina posible y los ponemos encima de los higos, para finalizar cubrimos con la ensalada.

SOLOMILLO CON COMPOTA DE CEBOLLA AL CAVA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

4 filetes de solomillo de ternera
3 kg de cebollas
20 gr de mostaza
25 gr de mantequilla
1/4 litros de cava
100 ml de coñac
1 cubito de carne

Tiempo: 6 minutos

Elaboración

Sazonar los solomillos con sal y pimienta y reservar. Cortar las cebollas en aros muy finos y rehogamos en el menú plancha con la tapa abierta con mantequilla 4 minutos. Verter el cava, agregar la mostaza y el cubito de caldo desmenuzado, programar el menú cocina de baja presión 5 minutos.
Poner los solomillos con unas gotas de aceite en el menú cocina de alta presión 5 minutos. Flamearlos con coñac. Servirlos sobre un lecho de esta compota aceite sal y pimienta.
Si lo desea, introduzca todos los ingredientes en la cocina programable y programe el menú horno por 6 minutos.

SOLOMILLO RELLENO DE ESPINACAS

Ideal para: Plato Único. Personas: 2

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 solomillo de cerdo
50 gr de pasas
50 gr de piñones
400 gr de espinacas
1 lámina de masa de hojaldre
1 huevo
1 diente de ajo
Aceite, sal y pimienta

Elaboración

Ponga las espinacas con agua en el menú cocina de baja presión 4 minutos. Escúrralas bien y trínchelas, ponga aceite en el menú plancha con la tapa abierta 10 minutos, cuando esté caliente ponga el ajo picado, añada las espinacas, pasas y piñones, le ponemos sal y pimienta. Parta el solomillo por la mitad a lo largo, aplánelo, rellénelo con las espinacas y enróllelo. Desdoble el hojaldre previamente descongelado y estírelo con el rodillo hasta dejarlo fino; coloque encima el solomillo relleno y envuélvalo uniéndolo bien los bordes. Pinte la superficie con el huevo batido; pínchelo varias veces con un tenedor y en el centro haga un orificio para permitir que salga el vapor. Programe el menú horno 40 minutos. Le aconsejamos que elimine el peso de su cocina programable para lograr un resultado óptimo en el hojaldre, precaución, no olvide reponer el peso al acabar.

MOLLEJITAS DE CORDERO AL BRANDY

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

600 gr de mollejas de cordero
100 gr de chalotas
25 gr de almendras
100 ml de Jerez seco
100 ml de brandy
60 ml de agua
50 ml de aceite de oliva
5 dientes de ajos
1 cayena
1 pizca de perejil, sal y pimienta al grano

Elaboración

Picar los ajos, sofreír con el aceite y sal en el menú plancha 3 minutos. Añadir el jerez, brandy, agua y sal, un poco de pimienta y el resto de los ingredientes. Programar el menú plancha 8 minutos. Si lo desea, introduzca todos los ingredientes en la cocina programable y programe el menú cocina de alta presión por 6 minutos.

ROPA VIEJA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

Carne (pollo y ternera) de hacer puchero o cocido
200 gr de patatas
50 gr de cebolla
50 gr de pimienta
50 ml de agua
50 ml de aceite de oliva
4 huevos

Elaboración

Batir el agua con el aceite, cortar las patatas como si fueran para tortilla, picar la cebolla y el pimienta junto con la mezcla anterior. Introducimos en la cocina programable y programamos el menú de alta presión 6 minutos. Añadimos la carne y huevos batidos, mezclamos y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.



PICANTONES CON SALSA DE CHOCOLATE Y NARANJA

Ideal para: Plato Único. Personas:4

Ingredientes

70 gr de mantequilla	20 gr de manteca de cerdo
60 gr de azúcar	4 picantones
100 gr de chocolate puro	10 ml de jengibre molido
60 ml de aceite de oliva	1 pastillas de caldo de pollo
50 ml de vino blanco	1 botella pequeña de sidra
20 ml de cointreau	1 cebolla
100 ml de agua	Zumo de naranja
	1 piel de naranja

Tiempo: 60 minutos

Elaboración

Salpimentar los picantones y pintarlos con aceite, llenar el interior con un trozo de pastilla de caldo de pollo, un poquito de manteca y un chorrillo de sidra, poner en la cocina programable sobre la bandeja de horneado y programar el menú horno 50 minutos, mientras haremos la salsa, picamos la cebolla, ponemos el aceite y la mantequilla. Añadir el zumo de una naranja, la piel de una naranja cortada en tiritas y la pulpa de dos naranjas, el jengibre el azúcar un poco de sal y el vino. Poner en menú cocina de baja presión 4 minutos. Trocear el chocolate y echar el zumo de una naranja, agua, azúcar y programar el menú cocina de baja presión 3 minutos. Bañar los picantones con la salsa de chocolate. Colocar en un plato decorando con una hilera de chocolate al que le habremos echado un poco del jugo del asado y un poco de la naranja que tenemos confitada.

REDONDO DE CARNE VEGETAL

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

Para el redondo

150 gr de nueces
300 gr de pan
200 gr de cebolla
120 gr de queso tierno
2 ajos
Perejil
3 huevos
Sal
Aceite

Salsa

200 gr de cebolla
250 gr de zanahoria
1 ajo
1 pimiento verde
30 ml de aceite de oliva
Sal
Hiervas provenzales

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Poco a poco iremos picando todos los ingredientes del redondo (nueces, pan, cebolla, ajos, perejil y queso), y los introducimos en un bol. Cuando tengamos todos estos ingredientes picados, batiremos los huevos con la sal y los añadiremos al bol. Iremos uniendo todos los ingredientes, dandoles forma de pan redondo.

Dejamos reposar unos minutos.

Para la salsa picamos todos los ingredientes y programamos el menú plancha 3 minutos.

Seguimos con el redondo: Para poder dar la forma de redondo a la carne vegetal, podemos utilizar papel de guiso. Colocamos la masa encima de un rectángulo de papel de guiso y tendremos que ir dándole forma de rollo. Utilizando este papel, no se nos pegará la masa a la mesa. Una vez dada la forma deseada, podemos envolver el redondo en una gasa de farmacia tamaño (1 metro x 1 metro) que habremos humedecido previamente, atando bien los extremos.

Introducir el redondo en la cocina programable y programar el menú horno 20 minutos. Le damos la vuelta, añadimos la salsa y volvemos a programar 20 minutos.

FOIE DE PATO

Ideal para: Entrante. Personas: 10

Ingredientes

1 hígado de pato fresco de 800 gr
1 litros de leche entera
Pimienta molida al gusto
10 gr de azúcar
Sal al gusto
20 ml de oporto
40 ml de coñac
500 ml de agua

Tiempo: 1 día

Elaboración

Sumerja el hígado en el litro de leche y téngalo en maceración durante 24 horas aproximadamente (ésto se hace para eliminar la toxicidad) Saque el hígado de la leche (tírela). Quite las arterias de los dos lóbulos del hígado (no importa que éste se parta al hacer la operación). Ponga el hígado sobre film transparente; espolvóreelo con el azúcar, la sal y la pimienta. Eche los licores y una todo bien apretando el hígado. Forme un rulo con el hígado bien envuelto en el film y déjelo de esta forma en la nevera para que macere durante un mínimo de 8 horas (si pueden ser 24 mejor). Pasado este tiempo, ponga otro film transparente, apretando bien y cúbralo con papel de aluminio. Cocinar al baño maría durante 12 minutos en el menú cocina de baja presión sobre la bandeja de cocina y con el suficiente agua para que se cubra.

PATÉ A LA PIMIENTA VERDE

Ideal para: Entrante. Personas: 4

Ingredientes

300 gr de higaditos de pollo
20 gr de pimienta verde
50 gr de mantequilla
20 ml de coñac
1/2 botellín de crema de leche

Tiempo: 6 horas

Elaboración

Batir todos los ingredientes, poner en el menú cocina de baja presión 3 minutos, pasar a una tarrina y dejar enfriar.

POLLO A LA NATA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

20 gr de mantequilla
200 ml de nata
Pechugas de pollo
2 puerros

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducimos en la cocina programable las pechugas, los puerros, la mantequilla y la nata y programamos el menú pollo carne en alta presión.

Si desea hacerlo de forma más tradicional puede realizarlo de la siguiente manera: poner en la cubeta de la cocina programable con un poco de mantequilla, se sofríe el puerro. Cuando esté blando se echa las pechugas cortadas a trocitos o a tiras y se programa 3 minutos el menú plancha con la tapa abierta para que se rehoguen con el puerro y cuando hayan tomado color se echa la nata y se programa menú cocina de alta presión 13 minutos.

PICANTONES CON VERDURAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

100 gr de panceta
150 gr de patatas pequeñas
100 gr de guisantes
60 gr de mantequilla
2 picantones (pollos pequeños) que pesen sobre 1 kilo los dos
1 manojo de cebollitas tiernas
2 zanahorias
1 diente de ajo
1 pastilla de caldo de pollo, cebollino, albahaca, sal y pimienta

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Cortar los picantones en cuartos y frotar la piel con el ajo partido por la mitad, sazonar con sal y pimienta. Poner en la cocina programable con los demás ingredientes y programar el menú pollo carne en alta presión.
De forma más tradicional podríamos hacer un sofrito con las cebollas, el ajo y el pollo en menú plancha con la tapa abierta 7 minutos, añadir los demás ingredientes y programar menú cocina de alta presión 20 minutos.

FILETES DE PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE SOJA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

4 filetes de pechuga
Sal
10 ml de salsa de soja
1 cebolla
2 o 3 dientes de ajo

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú plancha 7 minutos.
Si deseamos realizar esta receta de forma más elaborada sofreímos en plancha 4 minutos la cebolla y ajos, añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 15 minutos.

POLLO EN SALSA DE CEBOLLA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

1 kg de pollo troceado
4 cebollas gordas
3 dientes de ajos
1 hoja de laurel
1 pastilla de caldo
10 ml de vino
Nuez moscada
Sal al gusto
Aceite de oliva

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú pollo carne en alta presión.
Para hacerlo de forma tradicional sofreímos la cebolla y los ajos en menú plancha con la tapa abierta 4 minutos, añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 15 minutos.



PECHUGAS A LA CREMA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

500 gr pechugas de pollo fileteadas
25 gr de pasas de corinto
20 gr de mantequilla
50 gr de harina
50 ml de nata o leche
100 ml de agua y oporto para macerar
25 ml de vino blanco
20 ml de aceite de oliva
1 pastilla de caldo de pollo
20 ml de limón
1 pizca de pimienta

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú pollo carne en baja presión. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las pechugas 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú pollo carne en baja presión.

PECHUGAS A LA CREMA DE LIMÓN

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

500 gr de pechugas de pollo fileteadas
20 gr de harina
Aceite de oliva
1 pastilla de caldo
El zumo de un limón
500 ml de nata
Agua
Sal

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú plancha 7 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las pechugas 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú plancha 7 minutos.

PECHUGAS CON BACON

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

600 gr de pechugas
150 gr de lonchas muy finas de bacon
100 gr queso en lonchas
40 gr de mostaza
75 gr de pepinillos en vinagre
1 pizca de sal y pimienta blanca

Elaboración

Enrollar las pechugas de una en una y envolver con la loncha de bacon. Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú 7 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las pechugas 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú plancha 7 minutos.

POLLO A LA PAPRIKA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 50 minutos

Ingredientes

4 muslos de pollo
1 cebolla finamente picada
200g de crema fresca o agria
100 ml de caldo de pollo
2 cucharadas de paprika
1 cucharadita de paprika
1 cucharada de paprika ahumada
3 dientes de ajo aplastados
1 hoja de laurel
1 cucharada de maizena
Manteca de cerdo
Caldo de pollo
Fideos húngaros
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Añadimos a la cubeta la manteca de cerdo y programamos el menú plancha y freímos el pollo y lo dejamos dorar, lo retiramos y reservamos, seguidamente añadimos la cebolla picada y el ajo hasta que esté transparente la cebolla, ahora añadimos el pimentón y el laurel y lo freímos durante 30 segundos. Añadimos el caldo de pollo, los condimentos y los muslos de pollo y dejamos cocinar durante 30 minutos. Echamos la pasta, introducimos un poco de caldo de pollo, cancelamos, cerramos la máquina y programamos menú guiso durante 10 minutos alta presión.

PECHUGAS DE PAVO CON CREMA DE CEBOLLA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

5 pechugas de pavo
20 gr de maicena
250 gr de champiñones en lámina
200 gr de crema fresca
1 cebolla grande
1 chalota
Zumo de 1 limón
1 pastilla de caldo de pollo
10 ml de vino blanco
Sal y pimienta

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú plancha 7 minutos.
Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las pechugas 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú plancha 7 minutos.

PECHUGAS CON SALSAS A LA PIMIENTA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

6 pechugas finas
200 gr de champiñones
10 gr de sal gorda
40 gr de pimienta verde
300 gr de arroz
20 gr de maicena (opcional)
200 ml de nata líquida
10 ml de vino blanco
10 ml de agua

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú pollo carne en baja presión.
Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las pechugas 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú plancha 7 minutos.

PECHUGAS DE PAVO CON PIÑONES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

500 gr de pechugas de pavo
75 gr de bacon
1/2 mda de aceite de oliva para sofreír
1/2 mda de aceite de oliva para la salsa
1 puerro (la parte blanca)
1 diente de ajo
50 gr de avellanas tostadas
50 gr de piñones
10 ml de jerez oloroso
10 ml de agua
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú pollo carne en baja presión.
Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las pechugas 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú plancha 7 minutos.

POLLO O LOMO CON TOMATE

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

500 gr de carne (pequeños trozos)
1 cebolla pequeña
1 lata tomate triturado grande
100 ml de aceite de oliva
2 pastillas de caldo
60 gr de azúcar

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú pollo carne en baja presión.
Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla 3 minutos en menú plancha, añadimos los demás ingredientes y removemos. Programamos el menú cocina de baja presión 25 minutos.

SOLOMILLO DE CERDO AL ROQUEFORT

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

2 solomillos de cerdo
50 gr de queso roquefort
250 ml de nata
40 ml de vino blanco
40 ml de aceite de oliva

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú pollo carne en baja presión. Si queremos realizar este plato de manera más tradicional podemos sofreír los dos solomillos en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos, añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión durante 25 minutos.

COQUELETS A LAS UVAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

4 coquelets o picantotes
50 gr de mantequilla
20 gr de pimentón
20 gr de jengibre molido
50 gr de orejones
50 ml vino Málaga virgen o jerez dulce
50 ml de agua
10 ml de aceite de oliva
125 gr de uvas peladas
1 pastillas de caldo de pollo
1 botella pequeña de sidra

Elaboración

Salpimentar los coquelets y pintar con el aceite y pimentón, llenar el interior con una pastilla de caldo de pollo, un poquito de mantequilla, un chorrito de sidra y poner en la cocina programable a asar en el menú horno 10 minutos. Para hacer la salsa batimos todos los ingredientes y los añadimos a la cocina programable, programamos el menú plancha con la tapa abierta 4 minutos.

FILETES DE LOMO CON MANZANA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

500 gr de lomo de cerdo en filetes
3/4 gr de azúcar
80 ml de vinagre
10 ml de maicena
10 ml de salsa de soja
40 ml de jerez seco
10 gr de tomate frito
10 ml de agua
1/3 mda de zumo de naranja
1 manzana reineta
1 pizca de sal y pimienta al gusto

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú plancha 6 minutos. Para elaborar este plato de manera más tradicional programaremos el menú cocina de baja presión 15 minutos.

FILETES DE TERNERA CON SALSA DE AVELLANAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

4 solomillos de ternera (de unos 200 gr cada uno)
100 gr de avellanas
100 ml de vino blanco seco
50 ml de nata
2 cebollas y 2 dientes de ajo
Aceite de oliva
2 tomates
Sal y pimienta

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú pollo carne en baja presión. Para realizar esta receta de manera más tradicional programamos el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos, ponemos los solomillos sazonados y la cebolla y ajos picados, a continuación añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 20 minutos.



SOLOMILLO DE JABALÍ CON SALSA DE SETAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

800 gr solomillo de jabalí
10 ml de vino tinto
Sal y pimienta
Para la salsa
300 gr de setas de temporada
20 gr de maizena
2 cebollas medianas
150 ml de vino tinto de la maceración
50 ml de agua
50 ml aceite de oliva
2 escalonias
1 copita de brandy
Sal y pimienta

Elaboración

Ponemos en la cocina programable todos los ingredientes, programamos el menú pollo carne en alta presión. Batimos los ingredientes de la salsa y vertemos sobre los solomillos.

ALBONDIGAS GLASEADAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

500g de carne de cordero picada
2 cucharadas de pan rallado
Ralladura de un limón
Un chorretón de vino blanco
Ajo y perejil picado
1 yema de huevo
Harina
Sal y pimienta
Para la salsa
½ vaso de vino blanco
2 cucharadas de vinagre de Módena
1 mda de caldo de ternera
1 cucharada de azúcar
1 nabo pelado y picado
Perejil picado
Laurel y romero

Elaboración

Amasamos en un bol la carne con el resto de los ingredientes. Hacemos bolitas de tamaño pequeño y reservamos. Añadimos un chorro de aceite en la cubeta y programamos el menú plancha. Pasamos las albóndigas x harina y cuando esté el aceite caliente las freímos y reservamos. Añadimos el nabo al aceite y le damos unas vueltas, colocamos las albóndigas, agregamos el vino, dejamos evaporar, añadimos el resto de los ingredientes y dejamos cocinar hasta que la salsa se haya reducido y servimos.

POLLO AL AJILLO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 pollo partido en trozos pequeños
3 cabezas de ajo
1 limón
Perejil, laurel y sal
10 ml de vino blanco

Elaboración

Pelar los ajos y ponerlos en la cocina programable con los demás ingredientes, programar el menú plancha 7 minutos.

FILETE BUDAPEST

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

6 rodajas de ternera gallega
200g de mantequilla
1 lata de champiñón
1 mda de crema fresca
1 mda de caldo de carne
1 cucharada de maizena
2 ramas de tomillo
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Echamos la mitad de la mantequilla en la cubeta y programamos menú plancha, salpimentamos los filetes y los vamos friendo de 2 en dos hasta que estén dorados. Añadimos el jugo de la lata de los champiñones y sofreímos junto a los filetes y dos ramitas de tomillo y lo dejamos cocinar unos 10 minutos y retiramos. Añadimos el resto de la mantequilla, cuando esté derretida añadimos la maizena y dejamos que dore un poco, añadimos los filetes con 1/3 mda de caldo y dejamos hervir 5 minutos, añadimos 1/3 mda de caldo de carne y los champiñones, cancelamos, cerramos y programamos el menú horno 15 minutos. Cuando este el tiempo descontado cancelamos, añadimos el resto de caldo y programamos menú horno otra vez 15 minutos. Cuando termine ya está listo para servir.

PESCADO

MEJILLONES AL ESTILO DE COIMBRA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 3 minutos

Ingredientes

1 kg de mejillones
200 gr de harina
1 huevo
1 yema de huevo
10 ml de cerveza
10 ml de leche
20 ml de salsa chili
1 pizca de sal y pimienta

Elaboración

Poner los mejillones a cocer en el menú cocina de alta presión 3 minutos. Extraer las valvas de los moluscos y ensartarlos, de dos en dos, en unos palillos de madera. Batir el huevo con la yema, la leche, la cerveza, la harina, sal, pimienta y salsa chili hasta que quede una pasta homogénea. Ponemos aceite a calentar en el menú plancha con la tapa abierta 10 minutos mientras rebozamos los pinchitos en la crema y freímos.

PATÉ DE ANCHOAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 3 minutos

Ingredientes

2 huevos duros
160 gr de anchoas sin el aceite
40 gr de mayonesa
7 palitos de cangrejo

Elaboración

Batir todos los ingredientes, poner en el menú cocina de baja presión 3 minutos, pasar a una tarrina y dejar enfriar.

PATÉ DE ATÚN

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

150 gr de mantequilla
3 huevos duros
300 gr de atún en aceite
125 gr de anchoas

Elaboración

Batir todos los ingredientes, poner en el menú cocina de baja presión 3 minutos, pasar a una tarrina y dejar enfriar.

PULPÍN CON PATATINES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 3 minutos

Ingredientes

1 pulpo
4 patatas medianas
1 cebolla
1 cabeza de ajo, agua y sal

Para la salsa

20 gr de pimentón
10 gr de harina
150 ml de vino blanco
50 ml aceite de oliva
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 tomate maduro
2 dientes de ajo
Sal
Perejil picado

Elaboración

Poner agua en el menú plancha con la tapa abierta, cuando este hirviendo introducir el pulpo hasta que quede blando. Añadir la cabeza de ajos entera, una cebolla y las patatas peladas y cortadas por la mitad, programar el menú cocina de baja presión 10 minutos ya con la tapa debidamente cerrada. Retirar el pulpo y las patatas y reservar el caldo para la salsa.

Para la salsa: picamos las verduras y sofreímos con los demás ingredientes 4 minutos en el menú plancha.



PATÉ DE BONITO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

40 gr de tomate
40 gr de mahonesa
250 gr de bonito
125 gr de espárragos
2 huevos cocidos

Elaboración

Batir todos los ingredientes, poner en el menú cocina de baja presión 3 minutos, pasar a una tarrina y dejar enfriar.

ATÚN CONFITADO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 8 Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

500 gr de atún fresco
500 ml de aceite de oliva
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
Pimienta en grano, clavo y sal

Elaboración

Se limpia el atún y se sala abundantemente dejándolo marinar 2 horas, ponemos el aceite en el menú cocina de baja presión con las especias durante 10 minutos. Añadimos el atún y programamos el menú cocina de baja presión 3 horas. Se guarda con el aceite en tarros de vidrio.

MERLUZA SORPRESA EN PAPILOTE Y ESPÁRRAGOS AL VAPOR

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

10 ml de agua
8 filetes de merluza finitos sin espina
4 lonchas de jamón york
4 lonchas de queso para dieta
Sal, pimienta, hojas de albahaca o de estragón
20 ml de aceite de oliva
Papel de aluminio de doble cara
Papel vegetal

Tiempo: 190 minutos

Elaboración

Corte cuatro láminas cuadradas de papel, pincelemos con aceite y vaya colocando un filete de merluza sobre éste, una loncha de jamón york, otra de queso y otro filete de pescado. Salpimiente, ponga unas hojas de albahaca o de estragón y cierre bien el paquete. Vaya colocando los paquetes en la cocina programable sobre la bandeja de cocina al vapor y sobre estos los espárragos, programar el menú horno 8 minutos. Adorne con los espárragos.

BACALAO DE BIENVENIDA AL NUEVO AÑO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

600 gr de bacalao desalado sin piel ni espinas (reservaremos 40 gr para la bechamel)
800 gr de patatas para hervir
250 gr de zanahorias
600 gr de cebolla cortada en aros
150 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajos fileteados
4 huevos

Bechamel

50 gr de mantequilla
40 ml de aceite de oliva
40 gr de cebolla
90 gr de harina
700 ml de leche entera
40 gr de bacalao
Sal, pimienta y nuez moscada

Para terminar

100 gr de aceitunas verdes sin hueso
100 gr de pan tierno
50 gr de mantequilla y hojas de perejil

Tiempo: 10 minutos

Elaboración

Prepare la bechamel. Ponga el aceite, la mantequilla y la cebolla en el menú plancha con la tapa abierta 3 minutos, removiendo, añada la leche. Reserve.

Escurre el bacalao. Póngalo sobre papel de cocina. Desmenúcelo con las manos y reserve.

Ralle el pan tierno con la mantequilla y el perejil, reserve. Pique la cebolla, pele las zanahorias, córtelas en rodajas finitas y póngalas en la cocina programable 4 minutos en el menú plancha. Reserve. Corte las patatas a rodajas y ponga a cocer con agua en el menú cocina de baja presión 10 minutos. En una la cubeta vaya colocando en capas: primero las cebollas con todo el aceite, patatas y zanahorias, espolvorearlo con sal y pimienta y el bacalao desmigado. Otra capa de patatas echando un poco de aceite en hilo, sal y pimienta y por último los huevos en rodajas. Reserve.

Cubra la fuente con la bechamel (con la ayuda del mango de una cuchara, haga unos huecos para que penetre un poco hacia adentro). Espolvoree con el pan rallado con la mantequilla, ponga las aceitunas por toda la superficie introduzca en su cocina programable en el menú horno 20 minutos y ya estará listo para servirse.

MERLUZA O RAPE A LA GALLEGA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 12 minutos

Ingredientes

8 centros de merluza o rape
800 gr de patatas en trozos
400 ml de agua
2 pastillas de caldo de pescado
1 hoja de laurel
100 gr de cebolla partida en 4 trozos
100 gr de guisantes congelados
Unas hojas de perejil
100 ml de aceite de oliva
40 gr de ajos fileteados
40 gr de pimentón

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 15 minutos.

Si lo quisiera hacer de un modo más tradicional sólo tendría que programar el menú plancha 3 minutos para sofreír el ajo y la cebolla y posteriormente cocinar en el menú cocina de baja presión el resto de los ingredientes 15 minutos.

SALMÓN A LA MANTESA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

300 gr de brócoli
400 gr de patatas pequeñas
650 gr de supremas de salmón
50 ml de aceite de oliva
200 ml de vino blanco
250 ml de agua
100 ml de nata líquida
1 pastilla de caldo de pescado
1 cebolla grande picada
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta

Elaboración

Ponga en la cocina programable todos los ingredientes excepto el brécol, las patatas y el salmón, sobre ellos ponga la bandeja de vapor y sobre esta el brécol, patatas y el salmón pincelado con aceite. Programamos el menú cocina de baja presión 12 minutos.

MERLUZA RELLENA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Ingredientes

Para la base

1 kg cola de merluza
Para el relleno
250 gr de gambas
100 gr de cebolla
250 gr de champiñones
50 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo
3 o 4 gotas de tabasco
3 pimientos del piquillo
Sal y pimienta

Para la salsa

150 gr de cebollas
150 gr de tomate natural triturado
50 ml aceite de oliva
50 ml de brandy
150 ml de vino blanco
200 ml de agua
3 o 4 cabezas de gambas
2 dientes de ajo
Estragón fresco
Sal y pimienta

Tiempo: 15 minutos

Elaboración

Pele las gambas reservando los cuerpos para el relleno y las cabezas para la salsa.

Sofría la cebolla, ajos y champiñones picados, en el menú plancha con la tapa abierta durante 5 minutos, cuando la cebolla este transparente incorpore los cuerpos de las gambas. Triture todo y reserve para la salsa el líquido.

Corte un rectángulo de film grande y pincelamos con aceite. Aplane el pescado para que quede lo mas fino posible y salpimiéntelo. Coloque sobre el film una capa de pescado y ponga sobre ella tiras de pimientos, sobre estas el relleno y vuelva a cubrir con pimienta. Coloque encima la otra mitad de la cola. Haga un paquete para que quede muy apretado. Envuelva en un papel de aluminio y pínchelo con una brocheta para que cuando cueza caiga el jugo en la salsa. Programe el menú cocina de baja presión 7 minutos.

Salsa: programe el menú plancha con la tapa abierta 3 minutos, ponga aceite y las cabezas de las gambas, triture y páselos por un colador para su jugo en la cocina programable y rehogue las cebollas y ajos picados en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos.

Agregue el líquido que escurrió el relleno y el brandy, el vino blanco, el agua, el estragón picado, la sal y la pimienta. Reserve.

Para servir desenvuelva la merluza y colóquela en una fuente acompañada de la salsa.



CALAMARES CON ARROZ

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

300 gr de calamares
1/4 de kg de habas frescas
Pimiento verde
Dientes de ajos (al gusto)
Hoja de laurel
20 gr de arroz
10 ml de vino blanco
10 ml de agua
Cebolla
Tomate
Aceite y sal

Elaboración

Introduciremos en la cocina programable todos los ingredientes previamente lavados y troceados y programaremos el menú arroz.
De otra manera, si quisiéramos cocinar el plato de manera más tradicional deberíamos de programar menú plancha con la tapa abierta 5 minutos, hacer primero un sofrito con los calamares, tomate, pimiento y cebolla troceados, añade el laurel, sal y aceite y a continuación añadiremos las habas, el arroz, el vino y el agua y programaremos el menú cocina de baja presión durante 8 minutos.

ESCABECHE DE BONITO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

1200 gr de bonito
160 ml de aceite de oliva
10 ml de vino blanco
1/2 litros de agua
10 ml de vinagre
6 ajos
1 cebolla
10 granos de pimienta
2 hojas de laurel
Sal

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú cocina de baja presión 7 minutos.
Si deseamos realizar esta receta de forma más elaborada sofreímos en plancha 4 minutos la cebolla y los ajos, añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 15 minutos.

FILETES DE LENGUADO HONORABLES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

100 gr de mantequilla
20 gr de harina
100 ml de nata líquida
1/2 botella de sidra
8 filetes de lenguado
Sal
Pimienta
Jugo de 1 limón
6 echalotes
1 ramito de hierbas
Nuez moscada

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú cocina de baja presión 7 minutos.
Si deseamos realizar esta receta de forma más elaborada sofreímos en plancha 4 minutos la cebolla y ajos, añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 30 minutos.

GALLO CON CHAMPIÑONES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

8 filetes de gallo
300 gr de champiñones
20 ml de vino blanco seco
2 cebollas
Aceite
Pimienta, sal y eneldo

Elaboración

Limpiar y trocear los champiñones. Pelar y picar las cebollas. Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú cocina de baja presión 7 minutos.
Si deseamos realizar esta receta de forma más elaborada sofreímos en plancha 4 minutos, la cebolla y ajos, añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 30 minutos.



LENGUADO AL VAPOR CON PATATITAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 4 minutos

Ingredientes

2 lenguados
3 patatas cortadas a rodajas
Guisantes congelados
1 cebolla cortada en aros
Gambitas congeladas

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes, lenguado, patatas, guisante, etc, sobre la bandeja de cocina, añadimos una medida de agua y programamos el menú cocina de alta presión 3 minutos.

SALMÓN AL HORNO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 6 minutos

Ingredientes

1 kg de salmón
50 gr de setas
100 gr de jamón serrano
1 puerro
10 ml de vino blanco
20 ml de nata

Elaboración

Introducir todos los ingredientes y programar el menú horno sin peso 6 minutos.
De forma tradicional lo haríamos en menú horno 12 minutos.

MEJILLONES CON TRAMPÓ

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 3 minutos

Ingredientes

1 kg de mejillones
1 pimiento picado pequeño
1 tomate
1 cebolla
Aceite, sal y vinagre al gusto

Elaboración

Haces un trampó (tomate pelado y picadito pequeño, pimiento picado y cebolla picada). Lo aliñas al gusto (sal, aceite y vinagre). Lo dejas reposar mientras abres los mejillones al vapor. Ponemos los mejillones con agua en menú cocina de alta presión 4 minutos. Una vez abiertos los mejillones, les quitas la concha en la que no está el mejillón y los rellenas con el trampó.

SARDINAS A LA MORUNA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

1 kg de sardinas
30 ml de aceite de oliva
3 ml de vinagre
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate
Ajo (al gusto)
1 pizca de sal

Elaboración

Poner las sardinas una vez limpias y sin la espina central en la cubeta, añadir la cebolla, ajo, tomate y pimientos picados, aceite, vinagre y sal. Programamos el menú cocina de baja presión 4 minutos. Para hacerlo de forma más tradicional haremos un sofrito con la cebolla, tomate, pimiento y ajos picados, añadiremos los demás ingredientes y programaremos el menú plancha 10 minutos.

VERDURAS

CEBOLLA CONFITADA

Ideal para: Acompañamiento.

Personas: 10

Ingredientes

1 kg de cebolla
160 ml de aceite de oliva
20 gr de azúcar
50 gr de pasas
10 ml de vino blanco seco
Pimienta

Tiempo: 120 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes, la cebolla en rodajas finas, aceite, pasas y programar el menú cocina de baja presión 6 minutos. Para elaborar este plato de manera más convencional primero ponemos la cebolla en el menú cocina de baja presión 5 minutos, añadimos los demás ingredientes y programamos el menú plancha 120 minutos.

PIMIENTOS CAMELIZADOS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 2

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes

200 gr de pimientos rojos
100 gr de azúcar
100 ml de agua
50 ml de vinagre de Módena

Elaboración

Trocear los pimientos en trozos pequeños. Poner en la cocina programable y añadir el resto de los ingredientes, programar el menú horno 5 minutos. Dejar enfriar.

HOJALDRES DE BRIE CON CEBOLLA CAMELIZADA

Ideal para: Aperitivo. Personas: 2

Ingredientes

2 cuñas de queso Brie
2 cebollas en rodajas finas
80 gr de mantequilla
1 plancha de hojaldre
Mostaza
Huevo batido para barnizar

Tiempo: 80 minutos

Elaboración

Programar el menú plancha con la tapa abierta, poner la mantequilla y añadir las cebollas 10 minutos. Cortar las cuñas de Brie verticalmente en dos y después en sentido transversal como para hacer sándwiches. Rellenar cada una con la cebolla. Colocar cada triángulo sobre un trozo de hojaldre pintado por dentro con mostaza. Envolver bien cerrado y reservar en el frigorífico durante 20 minutos. Pintar con el huevo y programar el menú horno con el peso quitado, recordar reponer al acabar a los 40 minutos.



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE QUESO Y CANGREJO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 2 Tiempo: 40 minutos

Ingredientes

16 pimientos de piquillo
200 ml de crema de queso
200 ml de nata líquida
250 gr de varitas de cangrejos
2 dientes de ajo
50 ml de aceite de oliva
Bechamel

Elaboración

Picar los ajos, trocear las varitas de cangrejo, añadir la crema de queso y la nata, programe el menú plancha 4 minutos. Tiene que quedar un poco espeso si no es así echar una cucharada de maicena. Cuando se enfríe rellenar con los pimientos preparados. Servirlos sobre una bechamel clarita en la que habremos incorporado un par de pimientos para que tome color.

PATÉ DE BERENJENAS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 2

Ingredientes

3 berenjenas de tamaño mediano
1 tomate rojo
2 cebollitas tiernas
1 diente de ajo
10 ml de aceite de oliva
20 gr de perejil picado
1 pizca de sal y pimienta
Tostadas de pan para acompañar

Tiempo: 40 minutos

Elaboración

Asar las berenjenas en la cocina programable programando el menú plancha 20 minutos, sobre la bandeja de horneado.
Una vez asadas, dejar que se enfríen un poco. Entre tanto, escaldar el tomate. Pelar las berenjenas; pelar también el tomate y quitarle las semillas. Picar las cebollitas y el diente de ajo. Colocar todo en la batidora, salpimentar y batir unos segundos. Agregar, poco a poco, el aceite y seguir batiendo hasta obtener una pasta fina. Introducir en el frigorífico hasta el momento de servir. Presentar la crema de berenjenas en cuencos individuales o en un cuenco grande del que se sirven los comensales. Adornar la superficie de la crema con el perejil picado.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MORCILLA CON SALSA DE CALABACÍN

Ideal para: Aperitivo. Personas: 8

Ingredientes

375 gr de pimientos del piquillo
Para rellenar
Para la bechamel de morcilla:
100 ml de aceite de oliva
50 gr de cebolla
50 gr de harina
300 gr de morcilla de cebolla
1 bote de leche Ideal
200 ml de leche entera
Nuez moscada
Pimienta y sal

Para la salsa de calabacín

Sofrito

50 gr de mantequilla
30 ml de aceite de oliva
100 gr de cebolla
1 diente de ajo

Resto

350 gr de calabacines tiernos pelados
200 gr de nata líquida
Resto en la salsa
50 ml de leche
Sal y pimienta
20 gr de queso rayado parmesano

Tiempo: 15 minutos

Elaboración

Pique la cebolla, sofría 8 minutos en menú plancha con la tapa abierta, cuando este tierna añada la harina y las leches. Quítele la piel a las morcillas, desmenúcelas con los dedos e incorpórelas a la cubeta. Añada la sal, nuez moscada y pimienta. Ponga esta bechamel en una manga pastelera y rellene los pimientos o bien hágalo con una cucharita. Reserve. Ponga los ingredientes del sofrito picados en el menú plancha 5 minutos. Añada el calabacín, la nata y la leche, sazone y programe el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos, remueva constantemente y mezcle el queso. Vierta la salsa sobre los pimientos rellenos sin llegar a cubrirlos del todo y sirva el resto en salsa.

BERENJENAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 2

Tiempo: 28 minutos

Ingredientes

500 gr de berenjenas
50 ml de aceite de oliva
150 gr de gambas
150 gr de jamón serrano
80 gr de harina
100 gr de queso gruyere
20 gr de mantequilla
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
Pimienta
Nuez moscada
Sal

Elaboración

Abra las berenjenas a la mitad, vacíelas de su pulpa con una cucharita (resérvela) formando unas barquitas. Reserve. Trocee todas las verduras y sofría con los demás ingredientes en el menú plancha 8 minutos.
En el menú plancha con la tapa abierta haga la bechamel. Cuando haya terminado, rellene las barquitas con el sofrito, cúbralas con salsa bechamel, espolvoree con queso y programe el menú cocina de baja presión 20 minutos.

PASTEL DE BERENJENAS Y PIMIENTOS ROJOS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 2

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

400 gr de berenjenas sin pelar
200 gr de pimientos rojos
5 huevos
100 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
1 molde de plumcake
Mayonesa con bastante zumo de limón

Elaboración

Bata todos los ingredientes y programe el menú cocina de baja presión 30 minutos.

BARQUITAS DE CALABACÍN RELLENAS DE BOLOÑESA

Ideal para: Aperitivo. Personas: 8

Ingredientes

130 gr zanahorias
500 ml de leche
100 gr de cebolla
60 gr de harina
30 gr de mantequilla
120 gr de champiñones
100 gr de queso Gruyere
500 gr de carne picada
500 gr de tomate natural triturado

Sal, pimienta y nuez moscada
70 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 trozo de apio o pimiento
2 pastillas de caldo de ave
Pimienta, orégano, laurel
6 calabacines medianos

Tiempo: 15 minutos

Elaboración

Abra los calabacines a la mitad, vacíelos de su pulpa con una cucharita (resérvela) formando unas barquitas. Reserve. Trocee todas las verduras y sofría con los demás ingredientes en el menú plancha 8 minutos.
En el menú plancha con la tapa abierta haga la bechamel. Cuando haya terminado, rellene las barquitas con la boloñesa, cúbralas con salsa bechamel, espolvoree con queso y programe el menú horno de baja presión 20 minutos.

PANACHE DE VERDURAS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 2

Ingredientes

1 patata cortada en cuatro rodajas
2 zanahorias enteras y peladas
12 coles de Bruselas
Unos tronquitos de brécol
1 puerro cortado en dos
4 espárragos trigueros
Judías verdes (de las redondas)
Mostaza antigua
Aceite de oliva virgen
Sal
Semillas de sésamo

Tiempo: 5 minutos

Elaboración

Cocinar las verduras al vapor 12 minutos en el menú cocina de alta presión con 2 medidas de agua y sobre la bandeja de cocina. Ponerlas en una fuente o en platos individuales, con mucho cuidado para no romperlas y sazonarlas con la sal, el sésamo y una mezcla hecha con una cucharadita de mostaza y aceite de oliva.

PASTEL DE VERDURAS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 2

Ingredientes

50 ml de aceite de oliva
1/2 kg de menestra congelada
125 ml de leche Ideal
2 dientes de ajo
4 huevos

Tiempo: 4 minutos

Elaboración

Batir todos los ingredientes, poner en la cocina programable y programar el menú cocina de baja presión 8 minutos.

CHAMPIÑONES RELLENOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 2

Ingredientes

500 gr de champiñones
200 gr de jamón serrano
100 gr de mozzarella
Orégano

Tiempo: 12 minutos

Elaboración

Se les quita la piel a los champiñones y se limpian muy bien, se introducen en la cocina programable con el hueco hacia arriba y se rellenan con el jamón serrano picado y la mozzarella también picada, se pone un poquito de orégano en cada uno y se programa cocina de baja presión durante 5 minutos. Si desea elaborar esta receta de una forma tradicional puede realizarse programando el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos para calentar el aceite, a continuación añadir los champiñones previamente rellenos y programar el menú plancha durante 8 minutos.

Cuidado al sacarlos porque sueltan un poquito de agua.



SETAS GRATINADAS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 6

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

Miel de caña
1 kg de setas
2 dientes de ajo
80 ml de aceite de oliva
40 gr de mantequilla
1 pizca de pimienta y sal

Elaboración

Poner todos los ingredientes en la cocina programable y programar el menú horno 4 minutos.

ALCACHOFAS DE ILUMINADA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 6

Tiempo: 7 minutos

Ingredientes

1 kg de alcachofas
1 litro de vino blanco
10 ml de aceite de oliva
3 huevos cocidos
40 gr de pan rallado

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes: alcachofas, vino, aceite, vinagre y programamos el menú cocina de baja presión 7 minutos.

BERENJENAS CON JAMÓN Y GAMBAS

Ideal para: Aperitivo. Personas: 8

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

4 berenjenas
6 lonchas de jamón serrano
6 lonchas jamón york
(Si tiene bacon puedes ponerlo en lugar del jamón york o el serrano)
150 gr de gambas peladas
150 gr de queso rallado
Bechamel
Agua

Elaboración

Cortar las berenjenas a rodajas. Introducir en la cocina programable una capa de berenjenas, otra de jamón york alargada y así hasta que se acaben, le ponemos encima la bechamel y programamos el menú de horno baja presión 8 minutos. Si deseamos realizar esta receta de forma más convencional introducimos las berenjenas con agua para cocerlas y programamos cocina de baja presión 3 minutos, cortamos a rodajas y montamos a capas, por último se programa el menú horno de baja presión 8 minutos.

ESCALIBADA

Ideal para: Aperitivo. Personas: 6

Tiempo: 32 minutos

Ingredientes

1 berenjena
1 pimiento rojo grande
1 pimiento verde
1 cebolla grande
Sal, aceite y vinagre al gusto

Elaboración

Cortar la berenjena en 4 trozos y disponer sobre la bandeja de horneado a su vez sobre la cubeta de la cocina programable. Cortar los pimientos en tiras de unos 2 cm de grosor y colocarlos sobre la berenjena. Cortar la cebolla en láminas finas y colocarlo sobre lo anterior. Programamos el menú cocina de baja presión 32 minutos. Dejar enfriar en la nevera. Aliñar con sal, aceite de oliva y unas gotas de vinagre.



CARDO CON SALSA DE ALMENDRAS

Ideal para: Acompañamiento. Personas: 2 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

30 gr de mantequilla
30 gr de harina
30 ml del agua de la cocción del cardo
20 ml de nata líquida
1 mata de cardo
Almendras
Limón

Elaboración

Limpier el cardo y frotarlo con limón para que no ennegrezca, cortar en trozos y a continuación introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 14 minutos. Si deseamos realizar esta receta de forma más convencional introducimos el cardo en agua en menú cocina de baja presión 3 minutos. Reservamos. Sofreímos en menú plancha con la tapa abierta 3 minutos la mantequilla, harina, nata y agua de haber cocido los cardos. Añadimos la almendra molida y salpimentamos. Vertemos sobre el cardo que tenemos reservados y adornamos con almendras fileteadas y perejil picado.

HORTALIZAS A LA HÚNGARA

Ideal para: Acompañamiento. Personas: 2 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

3 cebollas
6 pimientos verdes
50g de tocino
3 cucharadas de aceite
3 cucharaditas de paprika
½ lata de tomate natural
Tomillo
Sal y Pimienta al gusto

Elaboración

Pelamos las cebollas y las cortamos en rodajas, limpiamos los pimientos por dentro quitando las semillas y los troceamos a tiras. Cortamos el tocino en dados. Colocamos el aceite dentro de la cubeta y programamos el menú plancha, añadimos el tocino y lo salteamos, añadimos la cebolla y los pimientos, agregamos el tomate en su jugo, añadimos sal y pimienta y lo dejamos hasta que el pimiento esté blando, aderezamos al gusto y servimos.

PISTO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

250 gr de berenjenas (sin pelar)
250 gr de calabacines (sin pelar)
150 gr de pimientos verdes y rojos
300 gr de cebollas
100 ml de aceite de oliva
500 kg de tomate natural
2 pastillas de caldo
Pimienta al gusto
4 huevos
500 gr de atún o bonito fresco

Tiempo: 14 minutos

Elaboración

Troceamos todos los ingredientes y los introducimos en la cocina programable, programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

PATATAS HÚNGARAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

4 salchichas de Viena
½ kilo de patatas
250g de cebolla
4 cucharadas de aceite
1 cucharadita de paprika
1 cucharadita de tomate frito
1 cucharadita de vinagre
Agua
Perejil
Sal y Pimienta

Tiempo: 14 minutos

Elaboración

Pelamos las cebollas y las picamos en trozos pequeños, pelamos las patatas y las cortamos a dados y reservamos. Agregamos aceite dentro de la cubeta y programamos el menú plancha. Cuando el aceite esté caliente añadimos la cebolla y la dejamos dorar, una vez doradas las retiramos, ahora echamos la paprika y la sofreímos un par de segundos y añadimos las patatas, el vinagre y la sal. Dejamos sofreír un poco, añadimos el tomate frito, un poco de agua que cubra por encima, cancelamos y programamos el menú guiso alta presión 10 minutos. Cuando esté listo para servir añadimos las salchichas troceadas y servimos.

HUEVOS

HUEVOS ROTOS CON GULAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

400 gr de gulas
4 patatas medianas
2 ajos
2 huevos
1 pizca de guindilla o cayena
1 pizca de aceite y sal

Elaboración

Pelar las patatas, cortándolas en rodajas no muy finas, como para tortilla de patata. Poner aceite a calentar en el menú plancha con la tapa abierta y freír las patatas 5 minutos. Sacamos y escurrimos bien el aceite. Ponemos un poco de aceite en la cocina programable y freímos los huevos y ajos 1 minuto en menú plancha con la tapa abierta. Ponemos en un plato llano grande las patatas y sobre ellas ponemos 2 huevos fritos, que rompemos bien con la espátula de madera. Echamos las gulas en el aceite que teñíamos con los ajos y damos 2 vueltas, y echamos directamente encima de los huevos rotos. Servimos al momento.

QUICHE SIN PASTA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

100 gr de harina
100 gr de queso gruyere
3 huevos
50 ml de leche
4 lonchas gruesas de jamón york
1 pizca de sal y pimienta

Elaboración

Batimos los huevos, la leche, la harina, el queso, la sal y la pimienta, lo mezclamos con el jamón cortado a dados y los introducimos en la cocina programable, programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

TORTILLA DE PATATA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

100 ml de aceite de oliva
400 gr de patatas para freír
6 huevos
Sal

Elaboración

Primero realizaremos un sofrito en el menú cocina de baja presión con el aceite de oliva las patatas y un poco de sal durante 5 minutos, a continuación añadiremos los huevos batidos. Removemos bien para que el huevo se mezcle con la patata y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

REVUELTO DE PATATAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

100 ml de agua
100 ml de aceite de oliva
600 gr de patatas peladas y partidas a rodajas
100 gr de cebolla picada
4 huevos
3 lonchas de jamón cocido (chorizo o champiñones)

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes, agua, aceite, patatas, cebolla picada, sal, jamón cocido, etc, removemos y programamos el menú cocina de alta presión 6 minutos. Abrimos le incorporamos los huevos batidos y con el propio calor dejamos que se cuajen removiendo la comida. Una vez estén al gusto se sacan y se sirven.



TORTILLA DE CALABACÍN

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

1 cebolla
1 calabacín
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta molida
2 huevos

Elaboración

Primero sofreímos el calabacín y la cebolla en menú plancha 5 minutos, añadimos los huevos batidos y programamos el menú cocina de baja presión 5 minutos.

TORTILLA DE POROTO DE SOJA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

20 gr de porotos de soja cocido
(residuos de la leche)
Sal
4 huevos

Elaboración

Se pasan por un colador los porotos de soja, se le agregan 4 yemas, se bate todo muy bien y se sazona con sal. Al final se le añaden las claras batidas a punto de nieve. Se pone en la cocina programable 5 minutos en cocina de baja presión.

TORTILLA DE CEBOLLA Y QUESO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

4 huevo
4 cebolleta tierna
4 trozo de queso
1 pizca de sal y aceite de oliva

Elaboración

Picar la cebolla, batir el huevo, mezclar con los demás ingredientes y programar el menú plancha 3 minutos.
Para realizar ésta receta de forma convencional sofría la cebolla con el aceite durante 3 minutos en el menú plancha con la tapa abierta, incorpore el huevo batido y el resto de los ingredientes. Programe el menú cocina de baja presión 4 minutos.

TORTILLA DE BERENJENAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

700 gr de berenjenas
100 ml de aceite de oliva
100 ml de agua
1 cebolla mediana
3 huevos

Elaboración

Picamos la cebolla y berenjenas junto con el aceite, sofreímos en menú plancha 6 minutos, añadimos los huevos batidos y programamos el menú cocina de baja presión 7 minutos.

TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

1 bolsa de espinacas
1 diente de ajo
2 huevos
1 patata grande
90 ml de aceite de oliva

Elaboración

Picar la cebolla, batir el huevo, mezclar con los demás ingredientes y programar el menú plancha 3 minutos.

Para realizar esta receta de forma convencional sofría la patata con aceite durante 3 minutos en el menú plancha con la tapa abierta junto con las espinacas, incorpore el huevo batido y el resto de los ingredientes. Programe el menú cocina de baja presión 4 minutos.

TORTILLA GUISADA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 6

Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

3/4 kg de patatas
50 gr de cebolla
6 huevos
500 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo
12 almendras tostadas
20 gr de colmada de harina
500 ml de caldo o agua
Perejil, azafrán, sal y pimienta

Elaboración

Se mordan las patatas y se cortan en rodajas muy finas, se sofríen con la cebolla y los ajos en el menú cocina de baja presión 10 minutos.

Batimos los demás ingredientes y los añadimos a cocina programable, removemos y programamos cocina de baja presión 10 minutos más.

TORTILLA SACROMONTE

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 13 minutos

Ingredientes

2 sesos de cordero
6 criadillas de cordero
6 huevos
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Primero sofreímos la carne 8 minutos en el menú cocina de baja presión, añadimos los huevos batidos, removemos y programamos el menú cocina de baja presión 5 minutos.

PATATAS CON HUEVOS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

600 gr de patatas peladas y partidas
100 ml de agua
100 ml de aceite de oliva
Sal
4 huevos

Elaboración

Batir los huevos y poner en la cocina programable con los demás ingredientes, programar el menú cocina de baja presión 12 minutos.

COSTRADA DE PATATAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

1 kg de patatas

Para la masa

200 gr de queso emmental rallado

10 ml de nata líquida

2 huevos

20 gr mantequilla

1 pizca de nuez moscada molida

Sal

Pimienta

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes de la masa.

Pelar y cortar las patatas en rodajas de medio centímetro de grosor.

Ponerlas en un recipiente cubiertas de agua fría y dejarlas en remojo unos 30 minutos, dejar escurrir y una vez secado poner la mitad de las patatas.

Cubrir con la mitad de la masa, poner encima el resto de las patatas y echar el resto de la masa y el queso rayado. Programar el menú horno 20 minutos.

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

200 gr de cebolla

400 gr de patatas para freír

80 ml de aceite de oliva

6 huevos

Sal

Elaboración

Primero sofreímos las patatas y la cebolla (troceadas) con aceite en el menú cocina de alta presión 5 minutos.

Batimos los huevos con sal y los vertemos en la cocina programable, removemos para que se mezcle bien con el sofrito. Programamos el menú cocina de baja presión 5 minutos.

TORTILLA DE ESPINACAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 4 minutos

Ingredientes

1 bolsa de espinacas

1 diente de ajo

2 huevos

90 ml de aceite de oliva

1 pellizco de sal

Elaboración

Primero sofreímos las espinacas y los ajos con aceite en el menú cocina de alta presión 5 minutos.

Batimos los huevos con sal y los echamos en la cocina programable, removemos para que se mezcle bien con el sofrito. Programamos el menú cocina de baja presión 6 minutos.

HUEVOS MOLE

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 2 minutos

Ingredientes

260 gr de azúcar

160 ml de agua

12 yemas de huevo

Elaboración

Batir todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 4 minutos.



HUEVOS REVUELTOS AL QUESO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 2 Tiempo: 11 minutos

Ingredientes

5 huevos
50 gr de mantequilla
50 gr de queso rallado
Sal y pimienta

Elaboración

Batir todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 2 minutos.

HUEVOS IMPERIALES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

4 huevos
150 gr de jamón serrano
1 cebolla
1 berenjena
20 gr de harina
20 gr de salsa de tomate
10 ml de vino blanco
20 ml de leche
80 ml de nata líquida
Nuez moscada
4 triángulos de pan frito
Aceite de oliva
Sal

Para decorar

1 nuez de mantequilla
Perejil picado

Elaboración

Troceamos la cebolla y la sofreímos con aceite 4 minutos en el menú plancha. Añadimos los demás ingredientes y mezclamos bien. Programamos el menú cocina de baja presión 5 minutos.

REVUELTO DE CARNE DE COCIDO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 12 minutos

Ingredientes

200 gr de patatas
50 gr de cebolla
50 gr de pimienta
200 gr carne de cocido
50 ml de aceite de oliva
4 huevos
Sal

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes en la cocina programable y programamos el menú sopa de alta presión.

HUEVOS HÚNGAROS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

Bacon a tiras
4 huevos
1 pimienta italiano
Puré de patatas
½ mda de caldo de carne
½ mda de nata para cocinar
Paprika
Agua
Sal y Pimienta al gusto

Elaboración

Programamos el menú plancha y sofreímos el bacon , cuando esté dorado añadimos el pimienta, cuando esté el pimienta dorado, añadimos el caldo y lo dejamos cocinar un minuto, seguidamente añadimos la nata y el puré poco a poco, la paprika y vamos removiendo hasta dejar una masa homogénea, cancelamos. Vertemos la masa dentro de unos moldes de papel parafina, cascamos los huevos encima de los moldes y los cocinamos uno a uno programando menú horno durante 5 minutos. Repetimos esta función hasta que tengamos todos los huevos y servimos.

PASTAS

ESPIRALES ENCEBOLLADAS CON FOIE GRAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

400 gr de espirales de pasta
150 gr de foie gras
400 ml de agua
1 copita de brandy
1 cebolla
Perejil
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Tiempo: 9 minutos

Elaboración

Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos. Para elaborar éste plato de manera más tradicional programamos el menú plancha con la tapa abierta 10 minutos, ponemos la cebolla, cuando este transparente le añadimos el foie gras, el brandy y salpimentamos. Incorporamos las espirales con el agua en el menú cocina de baja presión 9 minutos.

LASAÑA DE BACALAO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

1 cebolla grande
200 gr de bacalao desalado
60 gr de queso tipo brie
1 pimiento rojo
2 huevos cocidos
1 calabacín grande
10 placas de lasaña precocinada
500 ml de bechamel
Aceite de oliva
Nuez moscada
Pimienta
Orégano

Tiempo: 9 minutos

Elaboración

Trocear la cebolla y ponerla con aceite 3 minutos en el menú plancha, añadir el bacalao desalado, sin espinas y picado como si fuera carne, incorporar el pimiento rojo, añadir especies, (pimienta, nuez moscada, orégano) de forma prudente. y por ultimo el calabacín pelado y también picado y programar el menú cocina de baja presión 5 minutos. Hacer una bechamel, colocar las placas de lasaña alternando cada piso con relleno. Poner un piso con huevo cocido en lonchas, el relleno, otro piso con queso brie, el relleno... etc. Cubrir con salsa bechamel. Programar el menú horno 10 minutos. Si lo desea introduzca todos los ingredientes sin precocinar ninguno y seleccione el menú horno por 30 minutos.



ÑOQUIS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

800 gr de patatas
700 ml de agua
300 gr de harina
20 gr de parmesano
1 pizca de sal

Elaboración

Trocear las patatas y ponerlas con agua, menú cocina de alta presión 6 minutos. Batimos las patatas y añadimos la harina, amasamos bien. Estira la masa en la encimera previamente rociada con harina en el mármol y haz tiras como de un dedo de espesor y córtalas en 2 cm. Pon agua en la cocina programable programa el menú horno con la tapa abierta 15 minutos, cuando el agua este hirviendo introdúzcalas y cuando empiecen a subir a la superficie ya estarán listas. Condimentélas con salsa de tomate o al pesto.

FIDEUÁ

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

200 gr de gambas
150 gr de almejas
100 gr de tomate triturado
100 gr de cebolla
400 gr de fideos de fideuá
1 sepia
1 rodaja de atún
1 diente de ajo
200 ml de aceite de oliva
400 ml de agua
20 gr de ñora picada
1 pizca de sal y azafrán

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú pasta. Para realizar el plato de manera más tradicional sofreímos los tomates junto con la cebolla y los ajos picados, en el menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

FIDEOS CON CABALLAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

4 caballas medianas
300 gr de fideos gruesos
900 ml de agua
2 tomates maduros
2 pimientos
500 gr cebolla
2 dientes de ajos
1 pastilla de caldo
50 ml de aceite de oliva
Sal y colorante

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 9 minutos. Para realizar el plato de manera más tradicional sofreímos los tomates y pimientos troceados junto con la cebolla y los ajos picados, en el menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

FIDEOS CON PATATAS A LA CAZUELA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

500 gr de patatas
20 gr de pimentón
250 gr de fideos gordos o de fideuá
300 gr de pescado al gusto
150 gr de gambas (opcional)
200 gr de chirlas o almejas (opcional)
200 gr de tomate natural triturado
50 ml de aceite de oliva
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1 pimiento
3 pastillas de caldo de pescado

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 9 minutos. Para realizar el plato de manera más tradicional sofreímos los tomates y pimientos troceados junto con la cebolla y los ajos picados, en el menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

FUSILI CON SALSA DE SOJA Y VERDURITAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

250 gr de pasta
150 gr de zanahorias
150 gr de pimienta roja en tiras
150 gr de pimienta verde en tiras
150 gr de brotes de soja
150 gr de champiñones laminados
100 ml de salsa de soja
Pimienta al gusto
1 diente de ajo
40 ml de agua

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programar el menú cocina de baja presión 9 minutos. Para realizar el plato de manera más tradicional sofreímos los tomates y pimientos troceados junto con la cebolla y el ajo picado, en el menú plancha 5 minutos. Añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

LASAÑA DE BERENJENAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

1 kg de berenjenas
Sal
Para la boloñesa
100 gr de cebolla
130 gr de zanahorias
500 gr de carne picada (sin nada de grasa)
50 gr de apio blanco o verde
250 gr de tomate natural triturado
30 ml de vino tinto
50 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
Sal y pimienta blanca

Para la bechamel

30 gr de mantequilla
90 gr de harina
100 gr de queso emmental
800 ml de leche
Sal, pimienta blanca y nuez moscada

Elaboración

Corta las berenjenas en rodajas de 1 cm y echarlas en la pila de la cocina bien limpia y seca con bastante sal para que suelten todo el jugo amargo de su interior. Lavarlas a continuación para que no esté saladas y secarlas bien con papel absorbente de cocina. Sofreímos todos los ingredientes de la salsa picados en el menú plancha 5 minutos. Reservamos. Hacemos una bechamel en el menú horno con la tapa abierta 4 minutos, ponemos todos los ingredientes y removemos, colocar primero la mitad de las berenjenas, a continuación la salsa boloñesa y encima el resto de las berenjenas. Cubrir con bechamel, espolvorear con queso rallado y programar el menú horno 18 minutos. Si lo desea introduzca todos los ingredientes sin precocinar ninguno y seleccione el menú horno por 30 minutos.

LASAÑA DE BONITO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

300 gr de bonito del norte
1 kg de tomate
1 diente de ajo
1 pimienta verde
1 cebolla
100 ml de vino seco
1 zanahoria
500 ml de aceite de oliva
Salsa bechamel
80 gr de queso rallado
8 o 10 placas de lasaña
2 huevos duros

Elaboración

Mezclamos el bonito, el tomate, el ajo, el pimienta, la cebolla, la zanahoria, el huevo (todo picado) y el vino, en la cocina programable ponemos una lámina de pasta y una capa del relleno y así sucesivamente. Se vierte la bechamel y se programa el menú horno 20 minutos. Si deseamos realizar esta receta de una forma más tradicional sofreímos la carne y verduras en el menú plancha 4 minutos, montamos la lasaña y vertemos la bechamel. Por último programamos el menú horno 20 minutos.

TORTELLINIS FRESCOS RELLENOS DE PESTO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

Para la salsa

40 gr de edulcorante en polvo
200 gr de cebolla
100 gr de zanahorias
50 ml de aceite de oliva
1 kg de tomate natural triturado
2 dientes de ajo
2 pastillas de caldo
Pimienta molida
8 hojas de albahaca fresca
250 gr de tortellinis frescos
10 ml de agua
Sal

Elaboración

Pique las zanahorias, la cebolla y el ajo y sofría con aceite en el menú plancha durante 4 minutos. Añada el tomate a lo anterior, las pastillas de caldo o sal y la pimienta, incorpore la albahaca y el resto de los ingredientes y programe el menú cocina de baja presión 9 minutos.

SPAGHETTIA A LOS DOS PESTOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

300 gr de pasta
60 ml de agua
60 gr de hojas de albahaca
120 ml de aceite de oliva
60 gr de piñones
2 dientes de ajo pelados
60 gr de queso parmesano
20 gr de mantequilla blanda
1 pizca de sal

Elaboración

Para el pesto rojo:
Los mismos ingredientes que para el pesto verde pero reemplazando las hojas de albahaca por 100 gr de tomates secos e hidratados en aceite.
Introducimos en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos.
Si lo desea puede realizar previamente un sofrito en el menú horno con la tapa abierta 3 minutos y a continuación añade el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos.

TALLARINES A LA MISURAK

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 cebolla
100g de manteca
100g de jamón cocido natural
125ml de crema de leche
50 ml de caldo de carne
1 diente de ajo
Aceite
Tallarines
Agua
Sal y Pimienta

Elaboración

Picamos la cebolla y el ajo sin la parte verde, colocamos un chorrito de aceite dentro de la cubeta, programamos menú plancha y sofreímos la cebolla y el ajo. Cuando esté terminado el sofrito, añadimos la manteca y la disolvemos, añadimos el caldo y una taza de agua caliente, removemos un poco, echamos el extracto de leche dejamos un par de minutos y cancelamos. Añadimos los tallarines, añadimos un poco de agua que cubra cerramos la tapa y programamos menú guiso 10 minutos baja presión

GALUSKA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 kg de harina de trigo
200 gr de mantequilla
200 gr de huevo
Sal y pimienta

Elaboración

Ponemos a cernir la harina, cuando este completamente sin grumos hacemos una fuente de harina y agregamos los huevos y la sal.
Amasamos hasta obtener una masa moldeable y dejamos reposar durante unas horas.
Añadimos abundante agua a la cubeta y programamos menú plancha y dejamos el agua hervir. Con la ayuda de un chino o una bolsa con agujeros hacemos las galuskas y las dejamos hervir. Una vez estén las galuskas totalmente cocidas, las retiramos y reservamos.
Vaciamos la cubeta, añadimos la mantequilla, agregamos las galuskas y las dejamos sofreír unos minutos. Retiramos y servimos.



MACARRONES “LA GLORIA”

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

200 gr de macarrones
250 gr de carne picada
1 cebolla pequeña
Ajo, pimienta verde, pimienta roja y
Champiñón sofrido
1 chorro de coñac
Tomate triturado
Bechamel
Queso rayado
Aceite, sal y pimienta
Agua

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes, ponemos agua para que queden todos los ingredientes cubiertos y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos. Si desea elaborarlo de una forma más tradicional, sofreímos en el menú plancha con la tapa abierta la carne, cebolla picada, ajo, pimientos y champiñones, a continuación añadimos el resto de los ingredientes y agua hasta que cubra todo y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos.

PASTA RÁPIDA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

250 gr de pasta (macarrones, tornillos..)
500 gr de tomate triturado
(Opcional: chorizo, jamón, sofreír con a
cebolla durante 15 segundos)
50 ml de aceite de oliva
500 ml de agua
1 cebolla

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes, ponemos agua hasta que queden todos los ingredientes cubiertos y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos. Si desea elaborarlo de una forma más tradicional, sofreímos en el menú plancha con la tapa abierta la cebolla, chorizo, bacon y jamón, a continuación añadimos el resto de los ingredientes y agua hasta que cubra todo y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos.

MACARRONES CON TOMATE

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 9 minutos

Ingredientes

250 gr de macarrones
50 ml de aceite de oliva
10 gr de cebolla
500 gr de tomate natural
500 ml de agua
10 gr de azúcar
Chorizo, bacon y jamón
Agua

Elaboración

Introducimos todos los ingredientes, ponemos agua hasta que queden todos los ingredientes cubiertos y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos. Si desea elaborarlo de una forma más tradicional, sofreímos en el menú plancha con la tapa abierta la cebolla, chorizo, bacon y jamón, a continuación añadimos el resto de los ingredientes y agua hasta que cubra todo y programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos.

ARROCES

ARROZ MEDITERRÁNEO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

1 Paso- caldo

100 gr de pimiento verde
100 gr de pimiento rojo
200 gr de tomate natural triturado
50 ml de zumo de naranja
50 ml de zumo de limón
500 ml de agua
4 dientes de ajo grandes
Hojas de perejil
2 pastillas de caldo de verduras
Azafrán
1 cayena (opcional)

2 Paso- sofrito

100 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo

3 Paso- mezcla

100 gr de judías verdes frescas
100 gr de alcachofas frescas
100 gr de coliflor fresca
50 gr de guisantes frescos
100 gr de calabacines sin pelar
100 gr de champiñón fileteado

4 Paso

330 gr de arroz

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Ponga todos los ingredientes con agua en la cocina programable y programe el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para realizar este plato de manera más tradicional podemos sofreír los ajos y las verduras troceadas (especificados en el paso 2 sofrito) en el menú plancha durante 2 minutos. Una vez sofritos incorporaremos la mezcla, ingredientes identificados en el paso 3 debidamente limpios y troceados al gusto, para sofreírlos en el menú plancha por 5 minutos más. Posteriormente incorporaremos los ingredientes del caldo junto con la mezcla y el sofrito y pondremos a hervir en el menú cocina de baja presión durante 12 minutos para posteriormente añadir el arroz y programar el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ NEGRO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

Para el fumet

250 gr de gambas
250 ml de agua

Para el arroz

300 gr de tomate triturado
350 gr de calamares limpios en tiras
350 gr de arroz
225 ml de agua

100 ml de aceite de oliva
3 dientes de ajo
3 bolsitas de tinta de calamar
1 hoja de laurel
2 pastillas de caldo de pescado
1 cayenita (opcional)
Perejil picado

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Prepare en fumet con las cabezas y la cáscaras de las gambas cocidiéndolas en el menú sopa. Batir y colar.

Ponga en la cocina programable el fumet y el resto de los ingredientes y añada el agua de tal manera que por cada medida y cuarto de liquido se haya añadido 1 de arroz, programe el menú cocina de baja presión 8 minutos.

Para realizarlo de manera más tradicional, preparamos el fumet con las cabezas y el agua en el menú sopa y reservamos el fumet y las colas de las gambas.

Calentamos el aceite con el menú plancha con la tapa abierta durante un minuto, y cuando este caliente añadiremos los calamares limpios, pasados varios minutos (2 si el calamar es muy fresco y hasta 5) en caso de que no fuese así, añadiremos el tomate triturado y lo sofreiremos durante un par de minutos más en el menú plancha con la tapa abierta. Posteriormente añadimos los demás ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión durante 8 minutos.



ARROZ MELOSO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

350 gr de arroz
500 ml de agua
800 gr pescados de roca
300 gr espinas
Cabezas de morralla para caldo de pescado
2 ajos

Elaboración

Hervir las cabezas de morralla para hacer el caldo de pescado.
Introducir el arroz y el doble de caldo, programar el menú cocina de baja presión 8 minutos.
Para realizar esta receta de manera más tradicional sofreímos 2 ajos con un poco de aceite en el menú plancha 2 minutos, añadimos el arroz con el doble de caldo y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ENSALADA DE ARROZ

Ideal para: Para Compartir. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

350 gr de arroz largo
100 gr bacon
70 gr de nueces
60 gr de maíz dulce
40 ml de salsa de soja
Agua
6 champiñones medianos
3 ajos tiernos
2 cebolletas
2 cogollos de Tudela
Aceite de oliva, pimienta y sal

Elaboración

Primero sofreímos el bacon, la cebolla y los ajos en el menú plancha por 5 minutos, ponemos el arroz en la cocina programable con la misma cantidad de agua y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Servimos junto con los demás ingredientes.

RISSOTO EXÓTICO

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4 Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

Para el sofrito

150 gr de cebolla
100 gr de calabaza
70 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo

Resto

100 gr de queso Parmesano
50 gr de mantequilla
250 gr de setas frescas troceadas
350 gr de arroz
20 gr de curry (al gusto)
350 ml de agua
400 ml de leche de coco
2 pastillas de caldo de ave
1 cayena (optativo)

Elaboración

Trocee la cebolla, calabaza, setas y ajos. Sofría con el aceite en el menú plancha 5 minutos. Añada el resto de los ingredientes menos el arroz, el queso y la mantequilla y programe el menú plancha 5 minutos.
Ponga el arroz con la misma cantidad de agua en la cocina programable y programe el menú cocina de baja presión 8 minutos.
En una fuente de servir, ponga el queso rallado y la mantequilla en trocitos. Vierta encima el arroz, envuelva bien y sirva.
De otro modo, incorpore todos los ingredientes a la cocina programable menos la mantequilla y el queso y programe el menú cocina de baja presión 8 minutos. Al acabar, vierta la mantequilla y el queso dentro de la cubeta y remueva bien hasta que se mezclen perfectamente.

ARROZ CON MAÍZ

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

60 gr de tomate frito
100 ml de aceite de oliva
400 gr de arroz de grano largo
2 mdas de caldo de pollo
100 gr de taquitos de bacon
300 gr de maíz
1 pimiento verde
1 cebolla
2 dientes de ajo
Comino, colorante y sal

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla y ajo picado en menú plancha 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ CON FRUTOS SECOS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

50 gr de almendras crudas en láminas
40 gr de curry
50 gr de pasas
50 gr de avellanas troceadas
50 gr de piñones
4 mdas de arroz de grano largo
5 mdas de caldo de pollo
80 ml de aceite de oliva
1 cebolla picada fina

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar ésta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla y ajo picado en menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ CON MEJILLONES

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Ingredientes

300 gr de arroz
375 ml de caldo de mejillones
1 kg de mejillones
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 tomate
1 rama de apio
Aceite de oliva y sal

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Limpiamos los mejillones, los ponemos en la cocina programable con agua hasta que cubra en el menú cocina de baja presión 3 minutos para que se abran. Colamos el caldo y lo reservamos. Picamos el ajo, la cebolla, el tomate, el apio y lo rehogamos todo con un poco de aceite en el menú plancha por 5 minutos. Añadimos el arroz, programamos el menú plancha 4 minutos para sofreír bien el arroz, si es posible hacerlo con la tapa abierta y removiendo. A continuación añadimos el caldo en proporción al arroz y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para servir incorporamos los mejillones sin cáscaras. De otro modo incorporamos todos los ingredientes y programamos el menú cocina en baja presión 8 minutos. Al acabar, servimos los mejillones sin cáscara.

ARROZ CON FRIJOLITOS VERDES

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

150 gr de frijolitos verdes
60 ml de aceite de oliva
30 ml de tomate frito
2 mdas de arroz vaporizado o arroz largo
20 ml de caldo de pollo
4 ramas de apio
Judías verdes
1 cebolla picada
Colorante alimentario
1 pizca de sal

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar ésta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla y ajo picado en menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ CON GAMBAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

100 gr de cebollas
50 gr de pimientos
200 gr de tomate rallado
200 gr de gambas frescas
450 ml de caldo de pescado
350 gr de arroz
50 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajos
Unas hebras de azafrán

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla, los pimientos, el tomate y ajo picado en menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ CON ACELGAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

2 dientes de ajo
100 ml de aceite de oliva
40 gr de tomate triturado
1 manojo pequeño de acelgas
1 patata troceada
Pimentón
Azafrán
200 gr de alubias cocidas
800 ml de agua
200 gr de arroz
Romero en polvo

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla, el ajo picado y el tomate triturado en menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes menos el arroz en el menú cocina de baja presión 40 minutos. Posteriormente añadimos el arroz y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

100 gr de judías verdes frescas
100 gr de alcachofas frescas
50 gr de guisantes frescos
100 gr de calabacines sin pelar
100 gr de calabacín fileteado
350 gr de arroz
800 ml de caldo de gallina

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos las verduras en menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes menos el arroz en el menú cocina de baja presión 60 minutos. Posteriormente añadimos el arroz y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.



ARROZ CON ALMEJAS

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

350 gr arroz
350 ml de caldo de pescado
150 gr cebolla
50 ml aceite de oliva
100 ml vino blanco
2 dientes ajo
1 rebanada de pan
Almejas al gusto

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla, las almejas y ajo picado en menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Añadimos el vino y dejaremos reducir con el calor un par de minutos para posteriormente añadir el resto de los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos.

ARROZ EN COSTRA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

5 mdas de caldo de gallina
Magro de cerdo
1 ajo
1 cebolla
1 copa de vino de Jerez
4 mdas de arroz
Una hoja de laurel
8 huevos

Elaboración

Introducir en la cocina programable todos los ingredientes y programamos el menú cocina de baja presión 8 minutos. Para elaborar esta receta de forma más tradicional sofreímos la cebolla y el ajo picado en menú plancha durante 5 minutos. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos el menú de baja presión 8 minutos.

ARROZ A LA HÚNGARA

Ideal para: Primer Plato. Personas: 6

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

300g de carne de cerdo picada
100g de tacos de jamón serrano 300g de arroz
2 cucharas
80g de mantequilla soperas de paprika
1 cebolla
3 salchichas
1 col mediana
Pimienta blanca en polvo
Agua
Sal

Elaboración

Introducimos dentro de la cubeta de la cocina D agua y el arroz, cerramos y programamos menú guiso 15 minutos baja presión, mientras podemos ir picando la col en trozos muy pequeños. Cuando esté listo lo escurrimos con agua fría, añadimos la paprika y reservamos. Limpiamos la cubeta y añadimos el agua y la col, cerramos y programamos menú guiso baja presión 15 minutos. Mientras pelaremos y cortaremos la cebolla en trozos muy pequeños. Cuando la col este terminado, la escurrimos y reservamos. Ponemos la mantequilla dentro de la cubeta y programamos menú plancha el tiempo indicado por la máquina, añadimos la cebolla, cuando este transparente añadimos la col y dejamos sofreír hasta que esté a nuestro gusto, retiramos y reservamos y añadimos la carne picada y la dejamos sofreír hasta que esté en su punto, añadimos los tacos de jamón y las salchichas troceadas y dejamos sofreír unos minutos. Este arroz se sirve por capas, una de arroz, una de col y cebolla, otra del sofrito de carne y otra de arroz que se espolvorea con un poco de paprika y lo añadimos dentro de la cubeta 10 minutos en el menú horno.

PASTELES

BIZCOCHO DE CEBOLLA

Ideal para: Para Compartir. Personas: 6

Ingredientes

100 ml de aceite de oliva
100 ml de leche
1 pizca de nuez moscada
4 huevos
1 cebolla
150 gr de harina
40 gr de levadura
1 pizca de sal y pimienta y azúcar

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Poner en la batidora el aceite, el azúcar, la leche, la nuez moscada, las yemas y la cebolla en trozos. Triturar muy bien todo, retirar y mezclar de forma alternada con las claras a punto de nieve y la harina tamizada con la levadura, verter en la cocina programable y programar el menú horno 30 minutos. Una vez fría, cortarla en capas y rellenar con las mezclas saladas, untando cada capa con mahonesa o salsa cóctel. Decorar a gusto y servir.

FLAN DE TOMATE Y CALABACÍN AL QUESO

Ideal para: Para Compartir. Personas: 6

Ingredientes

500 gr de tomates maduros
500 gr de calabacines
2 puerros
1 cebolla
4 huevos
120 ml de nata para cocinar
1 sobre de queso rallado
Puerro
Orégano
Azúcar
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Programamos el menú plancha con la tapa abierta 7 minutos y rehogamos la cebolla. Añadimos los calabacines sin pelar y cortados a rodajas, lo pasamos a la batidora, agregamos los 2 huevos, 3 cucharadas de nata y el queso rallado, salpimentamos y batimos. Programaremos el menú plancha con la tapa abierta 12 minutos, rehogamos los puerros cortados en rodajitas. Mientras tanto, escaldamos los tomates, los refrescamos en agua con hielo, los pelamos y cortamos a trocitos. Añadimos a los puerros y pasamos por la batidora. Añadimos dos huevos y las 3 cucharadas de nata que nos quedan y salpimentamos. Vertemos en un molde engrasado con mantequilla el puré de calabacines, después y con cuidado se añade el puré de tomate haciendo forma de zig-zag. Cocinaremos en la cocina programable al baño maría 30 minutos sobre la bandeja de cocina y con el agua cubriendo hasta la mitad del molde.



SEMIFRÍO DE QUESO FRESCO CON FRUTAS ROJAS

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

Mousse

250 gr de queso mascarpone

250 gr de queso Quark

10 ml de nata

10 ml de azúcar

3 hojas de gelatina

Fresas

Limón

Helado al gusto

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes en la batidora, menos la gelatina, hasta conseguir una mezcla homogénea. Agregar la gelatina previamente remojada con agua fría y luego la deshacéis un poco en el menú cocina de baja presión 1 minuto. Reservar en el frigorífico. Disolver la glucosa con la nata en el microondas, no muy caliente. Agregar el resto. Reservar en el congelador.

Preparación del plato y montaje

Fresas cortadas en rodajitas y maceradas con limón y azúcar.

Se colocan en el fondo del plato. Encima la mousse, después una bola de helado.

Después se salsea con parte de la maceración anterior ya triturada.

PASTEL FRÍO DE CARNE CON SOBRASADA

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

250 gr de carne de cerdo picada

240 gr de carne de ternera picada

100 gr de panceta en dados

125 gr de sobrasada

25 gr de piñones

2 huevos

1/2 mda de agua

6 hojas de col blanca

1 copa de vino de jerez

Finas hierbas

Ajo cortado fino

Aceite de oliva y sal

Pimienta blanca molida

Papel de aluminio

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Escaldar las hojas de col en agua hirviendo durante dos minutos. Escurrir y dejar enfriar. Mezclar la carnes, la panceta, los piñones, los huevos las finas hierbas y la medida de vino.

Colocar las hojas de col formando un lecho sobre papel de aluminio, con unas gotas de aceite de oliva. Encima colocar la carne y las tiras de sobrasada. Envolver con las hojas de col y el aluminio, sujetando bien los extremos y verter un poco de aceite y 1/2 mda de agua. Programar el menú horno 30 minutos.

TARTA DE CEREZAS DE LA SELVA NEGRA

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

Fondo de masa quebrada

60 gr de mantequilla
45 gr de azúcar glás
1 pizca de sal
1 yema de huevo

Bizcocho de chocolate

210 gr de harina
120 gr de azúcar
40 gr de chocolate
20 gr de levadura
8 huevos

Relleno

50 gr de mermelada de cerezas
50 gr de raspadura de chocolate
60 gr de fécula de maíz (Maizena)
280 ml de aguardiente de cerezas de la Selva Negra
125 gr de compota de cerezas (ácidas)
El resto del líquido poner a hervir
1 litro de nata
5 paquetes de estabilizador de nata

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Fondo de la pasta quebrada

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente o sobre la mesa de trabajo. Extender sobre la cubeta de la cocina programable y programar el menú horno 20 minutos. Batir las claras a punto de nieve con el azúcar. Reservar. Mezclar la harina con el cacao y con la levadura. Batir las yemas hasta que se forme una crema blanquecina. Entremezclar la crema de las yemas, la mezcla de harina-cacao- levadura (tamizando) y las claras. Poner en la cocina programable y programar el menú horno 20 minutos. Escurrir las cerezas en un colador y guardar 1/4 de litro del líquido. Separar del 1/4 de litro de líquido cuatro cucharadas y mezclar en frío con la maizena. El resto del líquido lo ponemos en la cocina programable en el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos. Cuando hierva agregamos la maicena y removemos.

Montar la tarta

Calentar la mermelada de cerezas.

Cortar el bizcocho de chocolate en dos partes (un corte) (dos cortes si queréis = 3 partes).

Untar la mermelada sobre el fondo de pasta flora y pegar encima una de los discos del bizcocho de chocolate. Batir la nata con el azúcar y el estabilizador echar sobre el bizcocho (salpicando) el aguardiente de cerezas y poner el segundo disco de bizcocho. Poner el resto de la nata por los lados y encima decorar con las cerezas y las raspaduras de chocolate.

PUDIN DIPLOMÁTICO

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

4 huevos
125 ml de leche condensada
2 rebanadas de pan de molde

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Se carameliza un molde de flan o plum-cake, se baten los huevos con la leche, se añade el pan y se bate, se vierte en el molde, se tapa con papel de aluminio y se cocina al baño maría 30 minutos en el menú de cocina de baja presión sobre la bandeja de cocina.

TARTA DE CHOCOLATE NOIR

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

200 gr de chocolate en polvo
200 gr de azúcar
800 ml de leche
200 ml de nata
2 sobres de cuajada
Galletas y mantequilla para la base

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

La base se hace triturando las galletas, mezclán-dolas con mantequilla y forrando la cubeta. Para el relleno batimos los demás ingredientes, vertemos en la cubeta y programamos el menú horno 20 minutos.

ROSCÓN DE REYES

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

Masa
150 gr de azúcar
100 gr de mantequilla
40 gr de levadura
700 gr de harina
20 gr de sal
40 ml de agua de azahar
80 ml de zumo de naranja
20 ml de zumo de limón
100 ml de leche
Piel de naranja (sin la parte blanca)
Piel de limón (sin la parte blanca)
2 huevos

Para el adorno (1)

1 huevo para pintarlo
150 gr de frutas escarchadas
70 gr de azúcar

Otro adorno (2)

1 huevo para pintarlo
70 gr de almendras crudas
70 gr de azúcar
30 gr de mantequilla

Tiempo: 25 minutos

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes de la masa, amase bien, dé la forma al roscó y programe el menú horno 25 minutos. Adorne y rellene.



TARTA DE MANZANA CON COMPOTA

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

Compota

2 manzanas reineta
20 gr de azúcar

Masa

250 gr de harina
200 gr de azúcar
50 ml de aceite de girasol
2 huevos
1 yogurt natural
1 sobre de levadura

Para decorar

2 ó 3 manzanas

Glaseado

40 gr de mermelada de albaricoque
20 gr de azúcar
20 ml de agua

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Hacer la compota con las manzanas, peladas o no, según se prefiera, el azúcar y un poco de agua, programar el menú cocina de baja presión 6 minutos. Triturar y reservar.

Batir los huevos y el azúcar, añadir el yogurt y aceite, incorporamos la harina y levadura, por último la compota fría. Mezclamos.

Poner en la cubeta manzanas a gajos y sobre éstas la masa, programar el menú horno 30 minutos. Glasear con la mezcla de mermeladas agua y azúcar.

PASTEL DE HOJALDRE CON POLLO Y CHAMPIÑONES

Ideal para: Para Compartir. Personas: 6

Ingredientes

500 gr de hojaldre congelado
350 gr de pechugas de pollo o de pavo
3 cebollas grandes
50 gr de mantequilla
350 gr de champiñones
100 gr de almendras fileteadas tostadas
4 huevos
20 gr de perejil picado
20 gr de canela en polvo
20 gr de azúcar glass
1 pizca de sal, pimienta y nuez moscada

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Relleno

Limpiar los champiñones y filetearlos. Pelar las cebollas y cortarlas en rodajitas finas. Cortar los filetes de ave en tiras de 1 cm, retirando antes todos los trozos de grasa que pudieran llevar. Sofreír las rodajas de cebolla con la mantequilla hasta que estén transparentes sin llegar a tomar color, pero completamente blandas en el menú plancha con la tapa abierta 15 minutos. A continuación añadir los champiñones fileteados y sofreírlos también removiendo con una cuchara de palo. A continuación agregar las tiras de pollo y cocerlas ligeramente en su jugo, tapando de nuevo la olla. Darles sólo una vuelta removiendo con una cuchara de palo para que los filetes de pollo se queden un poco crudos. Esperar a que esta mezcla se enfríe. Batir los huevos con el perejil, salpimentarlos y añadirles los ingredientes anteriores, es decir, el pollo, las cebollas y los champiñones cocidos y ya fríos.

HOJALDRE: Estirar las 2 láminas de 250 gr muy finas hasta que queden un poquito más grandes que la cubeta. Poner en ésta una de las láminas de hojaldre ajustándola bien por todas partes y dejando que sobren 2 cm por los cuatro lados.

PASTEL: volcar todo el relleno anterior sobre el hojaldre. Cubrir con la otra lámina de hojaldre ya estirada, pegarla bien a la de abajo haciendo como una especie de dobladillo alrededor. Esta operación se hace muy fácilmente mojóndonos los dedos con agua fría. Si nos quedan recortes de hojaldre, usarlos para hacer por encima algún tipo de adorno, tiras, hojas... Abrir también en el centro un pequeño agujero que es lo que se llama chimenea, para que el vapor del pastel se escape por ahí. Espolvorear generosamente la superficie del pastel, primero de canela molida y después de azúcar glass. Asar en el menú horno 50 minutos sobre la bandeja de la cocina.

PRESENTACIÓN: Cuando el pastel esté bien cocido, sacarlo y desmoldarlo con cuidado para que no se rompa. Servirlo caliente en una fuente recubierta con una blonda de papel.

PASTEL DE SALMÓN AHUMADO

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

Salmón ahumado
Pan de molde sin corteza
200 gr de queso para untar
Perejil picado
Mahonesa
Lechuga picada

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Se coge un tupper redondo y se forra con papel film, a continuación se forra con salmón ahumado, se coloca en el fondo pan de molde sin corteza cubriéndolo todo. A continuación una capa de crema hecha con media tarrina de queso para untar y perejil picado, otra capa de pan y una capa de una mezcla de mahonesa, lechuga picada y trocitos de salmón y finalizamos con una capa de pan. Apretar bien o poner algo de peso encima, tapar con lo que sobresale del papel film cocer al baño maría durante 5 minutos en el menú cocina a baja presión. Dejar enfriar. Desmoldar y decorar al gusto.

BIZCOCHO

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

300 ml de leche o 2 yogures
150 ml de anís
200 ml de aceite oliva
1/2 kg de harina
1/2 kg de azúcar
6 huevos
1 poco sal
1 sobre de levadura royal
1 ralladura de limón

Tiempo: 5 minutos

Elaboración

Rallar limón y poner en plato preparado para más tarde. Mezclar harina con levadura royal en seco y dejar preparado.
Batir las yemas, echar el aceite, azúcar y un poco de sal, añadir la leche, harina, levadura, anís y la ralladura de limón.
Montar las claras y añadir a la masa poco a poco. Programar el menú horno 30 minutos.

PUDIN DE MANZANA

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

1 kg de manzanas
150 gr de mantequilla derretida
100 gr de harina
150 gr de azúcar
40 ml de leche
2 huevos batidos
1 sobre de royal

Tiempo: 25 minutos

Elaboración

Todo (menos las manzanas) se mezcla con la batidora y se echa en el la cubeta de la olla programable. Las manzanas se pelan y trocean en trocitos regulares y se van incorporado, espolvoreamos con azúcar y unos trocitos de mantequilla por encima y programamos el menú cocina de baja presión 20 minutos. Se sirve con mermelada por encima.

SOUFLÉ DE QUESOS

Ideal para: Para Compartir. Personas: 6

Ingredientes

500 ml de leche
50 gr de harina
50 gr de mantequilla
200 gr de queso Gruyere
4 claras de yemas
Sal y pimienta
Nuez moscada

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Ralle el queso. Reserve.
Programe el menú plancha con la tapa abierta 6 minutos para preparar la bechamel. Vierta la leche, harina y mantequilla sin dejar de remover y condimente. Añada el queso rallado y las yemas batidas. Remuévalo.
Monte las claras, póngalas sobre la bechamel y mezcle de forma envolvente. Pincele la cubeta con mantequilla, enhárnela y vierta la mezcla. Programe le menú horno 15 minutos.

QUICHE DE CHORIZO Y PIMIENTOS ROJOS

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

1 fondo de pasta quebrada pre-horneada
250 gr de chorizo
300 gr de pimientos rojos carnosos
500 ml de aceite de oliva
3 yemas
2 huevos
500 ml de leche
500 ml de nata líquida
Sal, pimienta y nuez moscada

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

En la cocina programable sofreímos el chorizo a trocitos y los pimientos.
A parte batimos el resto de los ingredientes (menos la pasta quebrada).
Introducimos en la cocina programable la pasta quebrada, sobre ella el chorizo con las anillas y los pimientos y sobre éstos la salsa obtenida con la nata, nuez moscada y huevo. A continuación programamos el menú horno 25 minutos.

PASTEL DE MANZANA A LO POBRE

Ideal para: Para Compartir. Personas: 6

Ingredientes

20 gr de vainilla
350 gr de pan seco
500 ml de leche
3 huevos
10 gr de nueces
10 gr de azúcar
10 gr de pasas de Corinto
10 ml de coñac
2 manzanas

Tiempo: 25 minutos

Elaboración

Poner el pan en remojo con la leche cortado a trozos, triturar las nueces, mezclar con los demás ingredientes en la cubeta de la cocina programable. Ponemos las manzanas cortadas a rodajas finas y vertemos sobre estas la masa anterior. Programamos el menú horno 25 minutos.

RETES

Ideal para: Postre. Personas: 6

Ingredientes

250g de harina tamizada
2 kilos de manzanas
500g de nueces
Agua tibia
Una pizca de sal
½ yema de de huevo
Aceite
4 cucharadas de canela
Azúcar al gusto
Ralladura de 2 limones
Pan rallado

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Ponemos la harina en un bol con dos cucharadas de aceite y la yema, se pone agua tibia para unir y formar un bollo blando, la masa hay que trabajarla con las manos y golpearla con golpes secos para hacer globos. Separamos la masa en 3 partes y dejamos que descansen con un trapo de cocina encima unas horas. Pasado ese tiempo se estira cada uno de los bollos hasta que quede casi transparente, finísima, los bordes gruesos se recortan, rociamos la masa con aceite y reservamos.
Para el relleno, pelamos las manzanas y las cortamos en daditos repartir sobre la masa y espolvoreamos con pan rallado, azúcar, las nueces, canela y la ralladura de limón, enrollamos la masa y la colocamos dentro de la cubeta y programamos menú horno 28 minutos.

POSTRES

FLAN DE MANZANA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

50 gr de mantequilla
60 gr de harina
230 gr de azúcar
20 gr de levadura en polvo
3 huevos
3 manzanas
1/4 litro de leche

Tiempo: 18 minutos

Elaboración

Se pone azúcar líquido en un molde, que cubra bien todo el fondo. Se pelan y cortan las manzanas en gajos y se colocan ordenadamente en el molde sobre el caramelo. El resto de ingredientes se batien y se vierten sobre las manzanas. Cocinamos al baño maría sobre la bandeja de cocina y con el suficiente agua para que cubra la mitad del molde, durante 18 minutos en el menú cocina de baja presión.

PASTEL DE ALMENDRAS

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

30 ml de leche
10 gr de azúcar
10 gr de almendras
4 huevos
Agua
20 galletas

Tiempo: 15 minutos

Elaboración

Batimos todos los ingredientes y los ponemos en una flanera. Cocinamos en la cocina programable al baño maría sobre la bandeja de cocina y con el suficiente agua para que cubra la mitad del molde, 15 minutos en el menú cocina de baja presión.

FLAN

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

60 gr de azúcar
150 gr de azúcar
5 huevos
60 ml de leche
Piel de limón rallada

Tiempo: 18 minutos

Elaboración

Caramelizar el molde. Batir bien los huevos, añadir el azúcar, zumos y pieles ralladas. Volcar la mezcla en el molde caramelizado ya frío. Cocinar al baño maría sobre la bandeja de cocina y con el suficiente agua para que cubra la mitad del molde, en el menú cocina de baja presión 18 minutos.

BIZCOCHO DE PLÁTANOS

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

250 gr de plátanos maduros
200 gr de azúcar
200 gr de harina
80 gr de levadura en polvo
4 huevos
1 pizca de sal
70 ml de aceite de oliva
Azúcar glass para espolvorear

Tiempo: 25 minutos

Elaboración

Triturar los plátanos, batir los demás ingredientes y mezclar con los plátanos, poner en la cocina programable y programar el menú horno 25 minutos.



POSTRE INGLÉS

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

20 gr de maizena
125 gr de melocotón pequeño
Bizcochos o magdalenas
Mermelada de fresa
Plátanos

Natillas

1/2 litro de leche
2 huevos
20 gr de azúcar
Raspadura de limón

Tiempo: 10 minutos

Elaboración

Hacer las natillas en el menú plancha con la tapa abierta removiendo bien. En un molde ponemos abajo las magdalenas, los melocotones y el plátano cortado en rodajas y encima volcar las natillas, dejar enfriar.

ARROZ CON LECHE CREMOSO

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

200 gr de azúcar
200 gr de arroz normal
5 mds de agua
600 ml de leche entera caliente
1 pizca de sal
1 piel gorda de limón
1 palito de canela en rama

Tiempo: 9 minutos

Elaboración

Ponemos todos los ingredientes menos el azúcar, programamos el menú cocina de baja presión 9 minutos. Añadimos el azúcar, removemos y dejamos reposar.

BIZCOCHO DE MANZANA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

3 manzanas
170 gr de harina
150 gr de margarina
150 gr de azúcar
50 ml de leche
20 ml de agua de azahar
Zumo de medio limón
4 huevos
1 sobre de levadura

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Separamos las claras de las yemas y las montamos con la ayuda de la batidora por separado. A las yemas le incorporamos la mitad del azúcar al empezar a montar y las claras cuando estén montadas. Cuando las yemas de huevo estén montadas le añadimos los demás ingredientes y los mezclamos todos con suavidad con la ayuda de un batidor. A continuación le echamos las claras montadas a punto de nieve y mezclamos todo con suavidad para que no se bajen las claras ni el batido de bizcocho. La harina la tamizamos y la mezclamos con la levadura en polvo, y se le incorpora al batido anterior en forma de lluvia para que este se baje lo menos posible el batido. Añadimos la manzana a gajos. Introducimos la masa en la cocina programable y programamos el menú horno 30 minutos.

BIZCOCHO DE NARANJA CON NUECES

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

2 naranjas
30 ml de coñac
200 gr de azúcar
3 huevos
100 ml de aceite de girasol
150 gr de nueces
400 gr de harina
1 sobre de levadura
Ralladura de limón

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Separamos las claras de las yemas y las montamos con la ayuda de la batidora por separado. A las yemas le incorporamos la mitad del azúcar al empezar a montar y a las claras cuando estén montadas.

Cuando las yemas de huevo estén montadas le añadimos los demás ingredientes y los mezclamos todos con suavidad con la ayuda de un batidor. A continuación le echamos las claras montadas a punto de nieve y mezclamos todo con suavidad para que no se bajen las claras ni el batido de bizcocho.

La harina la tamizamos y la mezclamos con la levadura en polvo y se le incorpora al batido anterior en forma de lluvia para que se baje lo menos posible el batido.

Introducimos la masa en la cocina programable y programamos el menú horno 30 minutos.

BIZCOCHO DE NATA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

150 gr de azúcar
3 huevos
200 ml de nata líquida
200 gr de harina
1 sobre de levadura
1 pellizco de sal

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Separamos las claras de las yemas y las montamos con la ayuda de la batidora por separado. A las yemas le incorporamos la mitad del azúcar al empezar a montar y las claras cuando estén montadas.

Cuando las yemas de huevo estén montadas le añadimos los demás ingredientes y los mezclamos todo con suavidad con la ayuda de un batidor. A continuación le echamos las claras montadas a punto de nieve y mezclamos todo con suavidad para que no se bajen las claras ni el batido de bizcocho.

La harina la tamizamos y la mezclamos con la levadura en polvo y se le incorpora al batido anterior en forma de lluvia para que se baje lo menos posible el batido.

Introducimos la masa en la cocina programable y programamos el menú horno 30 minutos.

BIZCOCHO

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

170 gr de harina
200 gr de azúcar
3 huevos
1 yogur en tarrina de cristal de sabor a limón
100 ml de aceite de oliva
1 sobre de levadura
1 pizca de sal

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Separamos las claras de las yemas, y las montamos con la ayuda de la batidora por separado. A las yemas le incorporamos la mitad del azúcar, al empezar a montar y a las claras cuando estén montadas.

Cuando las yemas de huevo estén montadas le añadimos la ralladura de limón, el yogur de limón, el aceite de oliva y lo mezclamos todo con suavidad con la ayuda de un batidor. A continuación le echamos las claras montadas a punto de nieve y mezclamos todo con suavidad para que no se bajen las claras ni el batido de bizcocho.

La harina la tamizamos y la mezclamos con la levadura en polvo y se le incorpora al batido anterior en forma de lluvia para que se baje lo menos posible el batido.

Introducimos la masa en la cocina programable y programamos el menú horno 30 minutos.

BIZCOCHO CON MANZANA Y CHOCOLATE

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

250 gr de azúcar
450 gr de harina
250 gr de chocolate en pastilla
6 huevos
250 ml de aceite de oliva
250 ml de leche
2 sobres de levadura
40 gr de canela molida
La piel de un limón
1 manzana Golden
1 pizca de sal

Tiempo: 30 minutos

Elaboración

Separamos las claras de las yemas y las montamos con la ayuda de la batidora por separado. A las yemas le incorporamos la mitad del azúcar, al empezar a montar y a las claras cuando estén montadas.

Cuando las yemas de huevo estén montadas le añadimos los demás ingredientes y lo mezclamos todo con suavidad con la ayuda de un batidor. A continuación le echamos las claras montadas a punto de nieve y mezclamos todo con suavidad para que no se bajen las claras ni el batido de bizcocho.

La harina la tamizamos y la mezclamos con la levadura en polvo y se le incorpora al batido anterior en forma de lluvia para que se baje lo menos posible el batido. Añadimos la manzana y el chocolate troceados.

Introducimos la masa en la cocina programable y programamos el menú horno 30 minutos.



ENSAIMADA MALLORQUINA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

500 gr de harina
80 gr de azúcar
50 gr de manteca de cerdo
10 gr de levadura
2 huevos
Azúcar glass
Aceite
Sal
Nata o cabello de ángel (para el relleno)

Tiempo: 60 minutos

Elaboración

Se pone la harina en el cuenco, se practica un hueco en el centro y se añaden 100 ml de agua templada con la levadura disuelta, sal y la mitad del azúcar. Se empieza a trabajar con las manos, incorporando poco a poco la harina de los costados. Una vez conseguida una masa compacta, se añade el resto del azúcar, se forma bola, se practica una cruz en el centro y se deja reposar hasta que llegue a duplicar el tamaño.

Se pasa entonces la masa a un recipiente, se añaden los huevos de uno en uno, se amasa y deja reposar 20 minutos. Pasado este tiempo, se estira la masa con las manos hasta conseguir una tira larga y cilíndrica que se estira, se embadurna con manteca, se empieza a enrollar sobre sí misma con la ayuda de las manos, se coloca en la placa previamente engrasada, dándole la típica forma de espiral.

Se pone en un sitio templado y sin corrientes y se espera hasta que doble su volumen. Tardará de seis a siete horas. Se pulveriza con agua, se espolvorea con azúcar glass y lo ponemos en la cocina programable, programamos el menú horno 20 minutos.

Se saca y una vez fría, se vuelve a espolvorear con azúcar. La ensaimada queda muy bien rellena con nata o con cabello de ángel; y si se quiere tomar como plato salado, nada mejor que rellenarla con sobrasada antes de hornear. La ensaimada de cabello de ángel ha de tener una proporción mínima de 90 gr de cabello de ángel para cada 100 gr de masa.

MAZAPÁN

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

250 gr de azúcar
250 gr de almendras crudas
1 clara de huevo grande
1 yema de huevo

Tiempo: 12 minutos

Elaboración

Bata el azúcar y las almendras, incorpore la clara de huevo y bata.

Retire la masa del vaso, con las manos mojadas y haga figuritas con un corta pastas o bolitas. Póngalas en la cocina programable y programe el menú horno 12 minutos.

PANACOTTA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

800 gr de nata
40 gr de vainilla
200 gr de azúcar
200 ml de leche
2 hojas de gelatina remojadas
20 ml de licor (oportó o ron)

Tiempo: 7 minutos

Elaboración

Poner todos los ingredientes en la cocina programable, programar el menú cocina de baja presión 3 minutos. Batir. Poner en un molde, llevar a la nevera y dejar cuajar. Una vez desmoldado, adornar con frutas del bosque.

NATILLAS

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

20 gr de maizena
160 gr de azúcar
1 cáscara de limón
Canela en rama
Canela en polvo
500 ml de leche
6 yemas de huevo

Tiempo: 3 minutos

Elaboración

Programamos el menú plancha con la tapa abierta 5 minutos y ponemos la leche, el azúcar, la ralladura de limón y la canela en rama. Removemos. Batimos los demás ingredientes y los incorporamos a la cocina programable, programamos el menú cocina de baja presión 2 minutos. Vertemos en cuencos y dejamos que se enfríe. Antes de servir espolvorear la canela en polvo.

CUAJADA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

1 litro de leche entera
2 sobres de cuajada

Tiempo: 4 minutos

Elaboración

Batir la leche y los dos sobres de cuajada, introducir en la cocina programable y programar el menú cocina de baja presión 4 minutos. Preparar los vasitos, echar la mezcla, tapar con film transparente y meter al frigorífico.

BIZCOCHO DE SALAMANCA

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

4 huevos
100 gr de azúcar
150 gr de maizena
20 ml de anís
Ralladura de limón
1 sobre de levadura

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Batir todos los ingredientes, verter en la cocina programable y programar el menú horno 20 minutos.

NARANJAS ENDULZADAS

Ideal para: Postre. Personas: 8

Ingredientes

Ingredientes para el relleno:

1,5 dl de ron
40g de pasas
20g de cáscaras de naranja confitadas
180g de nueces
1dl de nata
120g de azúcar
Canela en polvo
50g de cacao
Para la salsa de chocolate:
2,5dl de leche
1 cucharada de extracto de vainilla
30g de azúcar
100g de chocolate
1,5dl de nata o crema espesa para batir

Ingredientes para crepes:

15g de harina
3 yemas de huevo
50g de mantequilla
5dl de leche
80g de azúcar

Tiempo: 40 minutos

Elaboración

Un día antes dejamos a remojo las pasas y las cáscaras de naranja cortadas en tiras en el ron.

Programamos el menú plancha y añadimos la nata para hervirla. Picamos las nueces en trozos pequeños y agregamos las nueces, el azúcar, una pizca de canela, las pasas y las cáscaras de naranja, si fuera necesario añadimos un poco más de leche y dejamos cocinar durante unos minutos obteniendo una masa que se pueda untar bien. Dejamos enfriar y cuando este tibia la masa añadimos la mitad del ron.

En un bol añadimos todos los ingredientes para la masa de los crepes hasta lograr una mezcla suave. Programamos el menú plancha dejamos calentar y con un cucharón añadimos la masa y le damos vueltas para que no se queme. Cuando estén sacamos rellenos con la masa anterior, enrollamos y dejamos que se mantengan calientes.

Para la salsa de chocolate programamos el menú plancha y añadimos la leche con el azúcar y la vainilla. Derretimos el chocolate en el microondas, batimos la nata, mezclamos las yemas de huevo con el azúcar, agregamos el cacao, un poco de harina y leche fría, removemos todo

PANES

FOCACCIA

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4 Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

Masa focaccia

30 gr de levadura prensada
20 gr de sal gorda marina
500 gr de harina
100 ml de leche
100 ml de agua
100 ml de aceite de oliva

Para cubrir

500 gr de cebolla
100 ml de aceite de oliva
Aceitunas negras o verdes y tomatitos cherry al gusto

Elaboración

Bata todos los ingredientes para hacer la masa. Ponga el ingrediente elegido, cebolla sofrita, aceitunas negras o verdes, hojitas de romero o tomatitos cherry cortados a la mitad. También le puede poner cebolla cruda cortada muy finita. En este caso, cuando ponga la cebolla, rocíe con el agua y aceite por toda ella. Déjela reposar 20 minutos aproximadamente para que doble el volumen. Programe el menú horno 25 minutos.

HOGAZA CRUJIENTE

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4 Tiempo: 60 minutos

Ingredientes

280/ 300 ml de agua (con 300 la masa será algo más difícil de manejar pero la miga queda más esponjosa)
500 gr de harina
20 gr de sal
20 ml de aceite de oliva
20 gr de azúcar
1 sobre de levadura

Elaboración

Mezclar el agua, la sal, azúcar y aceite. Añadimos la harina, levadura y amasamos. Dejar reposar. Poner harina en la mesa y amasar, dar forma de hogaza, colocar en la cocina programable, hacer unos cortes en diagonal con un cúter y programar el menú horno 10 minutos. Rocíar con agua, programar el menú horno 10 minutos más y volver a rociar con agua. Por último volvemos a programar el menú horno 40 minutos.

PAN (MASA) RECETA ESPECIAL PARA CELÍACOS

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 120 minutos

Ingredientes

500 gr de harina Schär Mix
30 gr de azúcar
40 gr de sal
35 ml de agua
1 clara de huevo
20 ml de aceite de oliva (optativo)
2 sobres de levadura maicena panificable

Elaboración

Amasamos todos los ingredientes: ponemos la harina en forma de volcán, dentro de ésta incorporamos todos los ingredientes, a continuación lo mezclamos todo y lo amasamos muy bien hasta conseguir una masa homogénea y elástica. El proceso de amasado y reposo es fundamental en el tiempo de cocción del pan así como en el resultado final. Cuanto más amasemos menos tardará el pan en hornearse. Esa masa la dividimos en dos o bien la dejamos así (depende del tamaño). La dejamos reposar 20 minutos, le damos la forma deseada y la colocamos en la cocina programable, dejamos reposar durante 30 minutos y a continuación programamos el menú horno 80 minutos.

PAN DE MOLDE - CELÍACOS

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 120 minutos

Ingredientes

125 gr de maicena
20 gr de azúcar
125 gr de harina Schär Mix
25 ml de leche
20 ml de aceite de oliva
1 sobre de levadura
1 pizca de sal
1 clara de huevo
1 yema de huevo (opcional)

Elaboración

Amasamos todos los ingredientes: ponemos la harina en forma de volcán, dentro de ésta incorporamos todos los ingredientes, a continuación lo mezclamos todo y lo amasamos muy bien hasta conseguir una masa homogénea y elástica. El proceso de amasado y reposo es fundamental en el tiempo de cocción del pan así como en el resultado final. Cuanto más amasemos menos tardará el pan en hornearse. Esa masa la dividimos en dos o bien la dejamos así (depende del tamaño). La dejamos reposar 20 minutos, le damos la forma deseada y la colocamos en la cocina programable dejamos reposar durante 30 minutos, a continuación programamos el menú horno 80 minutos.



TORTA DE CEBOLLA Y QUESO PARA CELÍACOS

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4 Tiempo: 27 minutos

Ingredientes

30 gr de almidón de maíz
120 gr de harina
2 cebollas cortadas
10 gr de queso
3 huevos
1 mda de leche
250 ml de aceite de oliva
10 gr de queso mantecoso cortado en daditos
Sal y pimienta

Elaboración

Bata todos los ingredientes y pongalos en la cocina programable, programe el menú horno 24 minutos.

TORTA DE ACEITE CON VINO

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4 Tiempo: 24 minutos

Ingredientes

50 gr de almendras
80 gr de azúcar
10 gr de ajonjolí
10 gr de canela
10 gr de anises
500 gr de harina
200 gr de azúcar con agua
250 ml de aceite de oliva
120 ml de vino blanco
La piel de 1 limón
1 pellizco de sal

Elaboración

Trocee las almendras hasta queden pequeñas. Pulverice el azúcar, incorpore la piel de limón y bata. Añada el aceite, el vino, el ajonjolí, la canela, los anises y mezcle todo. Incorpore la harina, la sal y mezcle todo. Deje reposar la masa durante 15 min. Haga bolitas con la masa, aplástelas con los dedos y espolvoréelas con las almendras picadas y el azúcar humedecido. Colóquelas en la cocina programable y programe el menú horno 12 minutos.

PAN DE HAMBURGUESA

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Ingredientes

400 gr de harina de fuerza para amasar
40 gr de sal
15 gr de levadura fresca
60 gr de mantequilla
30 gr de azúcar
60 ml de nata
200 ml de leche
30 ml de aceite de oliva
2 yemas

Tiempo: 80 minutos

Elaboración

La noche anterior preparamos una masa madre, para ello ponemos la leche en un bol. Se añade la levadura y batimos. Se cubre con plástico de cocina sellando los bordes con un paño y se deja reposar hasta que vallamos a hacer el pan al día siguiente. Para hacer el pan añadimos a la masa fermentada la mantequilla, la nata, las yemas, el aceite y el azúcar. Amasamos bien e incorporamos la harina mezclada con sal, amasamos. Tapamos con un paño y dejamos que doble su volumen. Pasamos la masa a una superficie enharinada y hacemos porciones de unos 80 o 90 gr dándoles la forma de hamburguesas o pan para perritos. Dejamos que crezca hasta duplicar su tamaño, una 1/2 hora. Pintamos los panecillos con el glaseado y echamos por encima sésamo. Programamos el menú horno 80 minutos.

PANDORO

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 90 minutos

Ingredientes

270 gr de harina
100 gr de azúcar integral
180 gr de mantequilla
100 gr de levadura de cerveza
3 yemas + 2 huevos
50 ml de leche
sal

Elaboración

Fundir la mantequilla en el menú plancha con la tapa abierta 1 minuto. Poner en un bol, unir la leche, la levadura, la harina y la sal. Amasar. Dejar reposar hasta que doble su volumen. Poner en la cubeta la harina y la mantequilla y sobre éstas la masa. Programar el menú horno 90 minutos.

PANDORO RÁPIDO

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 90 minutos

Ingredientes

150 gr de fécula de patata
150 gr de harina
150 gr de azúcar
4 huevos
150 gr de mantequilla (sacada del frigo al menos 1 hora antes)
Licor según al gusto
El zumo de 1/2 limón
1 pellizco de sal
1 sobre de levadura avainillada
1 sobre de azúcar avainillado

Elaboración

Amasar todos los ingredientes e introducir en la cocina programable (previamente enharinada y ponemos mantequilla en la cubeta).
Programamos el menú horno 90 minutos.

PANECILLOS SIMPÁTICOS

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 60 minutos

Ingredientes

300 gr de harina floja
20 gr de sal
40 gr de azúcar
50 ml de agua
50 ml de leche ideal
40 ml de aceite maíz
1 pellizco de mejorana
1 pellizco de jengibre
30 gr de apio (deshidratado)
1 pizca de salvia (deshidratada)
1/4 de mda de harina maíz amarillo
1 sobre de levadura de panadero
Maizena

Elaboración

Amasar todos los ingredientes y dejar reposar 45 minutos. Darle forma a los panecillos y hornear en la cocina programable durante 60 minutos.

PAN DE MOLDE

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 90 minutos

Ingredientes

550 gr de harina de fuerza
15 gr de levadura fresca
75 gr de mantequilla
20 gr de sal
20 gr de azúcar
280 ml de agua
40 ml de nata líquida

Elaboración

Primero preparamos una masa madre con el agua, la levadura y la harina, se cubre con un paño y lo dejamos reposar al menos 8 horas. Para hacer el pan añadimos a la masa fermentada la mantequilla, la nata, el azúcar y la harina mezclada con la sal. Tapamos y dejamos que doble su volumen.
Ponemos en la cocina programable y programamos el menú horno 90 minutos.

COCA AL PESTO

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4 Tiempo: 18 minutos

Ingredientes

Masa

20 gr de levadura
500 gr de harina
20 gr de sal
150 ml de aceite de oliva
150 ml de vino blanco
1 pellizco de azúcar

Cobertura

4 tomates rojos y maduros
130 gr de mozzarella
Salsa pesto al gusto

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes para elaborar la masa. Estire la masa finita. Ralle la mozzarella y reserve. Pele los tomates y haga rodajas finas secándolas con papel de cocina. Ponga los tomates sobre la masa de coca, cubiéndola toda, y en el centro de las rodajas de tomate un montoncito de mozzarella. Programe el menú horno 18 minutos. Cuando este horneada eche un poco de salsa pesto.

COCA DE BACALAO

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 18 minutos

Ingredientes

Masa

20 gr de levadura
20 gr de sal
50 gr de manteca de cerdo
50 ml de aceite de oliva
100 ml de agua
1 pellizco de azúcar
300 gr de harina

Cobertura

150 gr de bacalao desalado, sin espinas y desmigado
350 gr de cebollas
100 ml de aceite de oliva
Aceitunas negras y perejil
Pimienta
Sal
Salsa Pesto

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes para elaborar la masa. Estire la masa hasta que quede finita. Ponga sobre ella todos los ingredientes de la cobertura picados, programe el menú horno 18 minutos. Cuando este horneada eche un poco de salsa pesto.

LANGOS

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Tiempo: 18 minutos

Ingredientes

3 huevos
1 kilo de harina
3 cucharadas de levadura
4 kefir
3 cucharadas de leche tibia
Aceite
Sal
Ingredientes para poner arriba cuando están listos:
Crema ácida
Queso gruyere u otro tipo

Elaboración

Poner la levadura a disolver en leche tibia
Mezclar la harina con la levadura, huevos, el kefir, sal.
Hacer un bollo con la masa y dejar reposar en un lugar tibio por 20 minutos aproximadamente. Luego amasar con las manos y volver a dejar reposar por 20 minutos más.
Añadimos abundante aceite en la cubeta, programamos el menú plancha, esperamos a que el aceite este hirviendo y añadimos la masa y la dejamos freír, retiramos, añadimos la crema ácida y el queso y servimos.



COCA DE LLANDA

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Ingredientes

300 gr de azúcar
280 gr de harina
160 ml de leche
120 ml de aceite de oliva
3 huevos
3 sobres de gaseosa de cada color
Ralladura de limón

Tiempo: 20 minutos

Elaboración

Se hace el azúcar glass con un poco de piel de limón, se le añaden todos los ingredientes menos la gaseosa y se mezclan, se añaden los papeles de gaseosa, por separado y se mezcla. Untar la cubeta con un poco de aceite y espolvorear con harina. Una vez colocada la masa, espolvorearla con azúcar y canela. Programar el menú horno 20 minutos.

COCA DÓLI I SAL

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Ingredientes

290 gr de harina
100 ml de leche
50 ml de cerveza
50 ml de aceite de oliva
1/2 pastilla de levadura de pan

Tiempo: 25 minutos

Elaboración

Amasar todos los ingredientes y programar el menú horno 25 minutos.

COCA DE VIDRE

Ideal para: Acompañamiento. Personas:4

Ingredientes

15 gr azúcar
Masa de pizza
1 tacita de aceite de oliva
1 copa de anís seco

Tiempo: 18 minutos

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes de la masa. Estire la masa hasta que quede finita.
Ponga sobre ella todos los ingredientes de la cobertura picaditos, programe el menú horno 18 minutos.

RECETAS PARA FREÍR

TEMPURA DE VERDURAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

2 cebollas
2 zanahorias
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
200 g de harina para tempura
Agua fría
Sal
1 litro de aceite.

Elaboración

Cortamos las verduras en juliana y reservamos. Echamos un litro de aceite dentro de la cubeta y programamos en el menú freír. En un bol mezclamos la harina de tempura con el agua hasta hacer una tempura. Rebozamos las verduras en la tempura, y las echamos al aceite hirviendo, cuando estén las sazonomos y servimos.

CALAMARES A LA ROMANA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

500 g de aros de calamar
100 g de harina
2 huevos
Aceite
Limón y sal

Elaboración

Echamos un litro de aceite en la cubeta de la cocina programable y programamos el menú freír. Batimos los huevos y dejamos reservar. Preparamos los calamares los pasamos por el huevo y luego por la harina y vamos añadiendo a la cubeta. Cuando estén dorados vamos dejándolos en un plato con una servilleta o papel de cocina para escurrir.

AROS DE CEBOLLA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

2 cebollas
1 paquete de pan rallado
4 huevos

Elaboración

Echamos un litro de aceite en la cubeta de la cocina programable y programamos el menú freír. Pelamos la cebolla y la cortamos en forma de aros reservamos. Batimos los huevos, pasamos los aros de cebolla por el huevo y luego los rebozamos por el pan rallado, echamos a freír en la cubeta y cuando estén dorados los sacamos y los dejamos escurrir con papel de cocina. Servimos.

FRITOS GRIEGOS CON TOMATE

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

6 tomates de ensalada
1 cebolla morada (vale cualquier tipo de cebolla)
1 manojo de perejil
Orégano seco
1 huevo batido
2 tazas de harina de trigo
1 litro de aceite de oliva

Elaboración

Picamos las verduras en trozos muy pequeños en un bol y agregamos el orégano, sal y pimienta al gusto y el huevo. Mezclamos todo bien y poco a poco vamos añadiendo la harina y removiendo. Cuando la mezcla este bien unida, hacemos una especie de hamburguesas y reservamos. Echamos 1 litro de aceite dentro de la cubeta y programamos el menú freír. Cuando el aceite esté un poco caliente vamos añadiendo las hamburguesas de la mezcla hasta que esté dorado y vamos escurriendo en un plato con papel de cocina para que empape bien.



PLÁTANO FRITO CON MIEL

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

4 plátanos
2 huevos batidos
3 cucharadas de harina para tempura
Agua fría
Miel
1 L de aceite

Elaboración

Hacemos una tempura con la harina y el agua. Echamos el aceite dentro de la cubeta y programamos el menú freír. Troceamos los plátanos estilo juliana y lo pasamos por la crema, escurrimos que no gotee y los echamos al aceite hirviendo. Cuando estén a nuestro gusto retiramos los plátanos y los dejamos escurrir en una plato con papel de cocina que empape bien. Una vez este bien escurrido lo colocamos en un plato y embadurnamos con miel al gusto.

ALCACHOFAS REBOZADAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

3 alcachofas
4 cucharas de harina para tempura
Agua fría
1 L de aceite

Elaboración

Pelamos y troceamos las alcachofas en forma de gajos y reservamos. Echamos el aceite dentro de la cubeta y programamos el menú freír. Hacemos una tempura con la harina y el agua. Cuando esté terminada la tempura rebozamos las alcachofas y las vamos añadiendo al aceite caliente. Cuando estén doradas al gusto dejamos escurrir con papel de cocina y servimos.

TORTELLINIS FRITOS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

1 L de aceite
250 g tortellini crudos rellenos de queso

Elaboración

Echamos 1 litro de aceite en la cubeta y programamos menú freír. Cuando el aceite esté bien caliente echamos los tortellini en varias veces para evitar que se peguen y freímos cuando estén dorados a nuestro gusto, retiramos y dejamos escurrir sobre papel absorbente Servimos caliente. También se puede servir con alguna salsa.

RABAS DE CALAMAR

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

700 gr de berenjenas
100 ml de aceite de oliva
100 ml de agua
1 cebolla mediana
3 huevos

Elaboración

Cortamos los aros de calamar por la mitad para hacer las rabas y los dejamos a remojo en los huevos durante unos 10 minutos. Echamos el aceite en la cubeta y programamos el menú freír. Cuando el aceite esté bien caliente rebozamos las rabas por harina y las vamos añadiendo en el aceite hirviendo. Cuando estén doradas a nuestro gusto las vamos sacando y dejando escurrir en papel de cocina y servimos.

PECHUGA EMPANADA

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

1 paquete de pechugas de pollo
100 g de pan rallado
2 huevos batidos
Sal
Aceite

Elaboración

Ponemos las pechugas a remojo durante 20 minutos en los huevos batidos. Cuando hayan pasado los 20 minutos, echaremos el aceite dentro de la cubeta y programaremos el menú freír y vamos rebozando las pechugas en el pan. Cuando esté caliente el aceite vamos añadiendo las pechugas en el aceite hirviendo y las retiramos cuando estén doradas al gusto, dejándolas empapar en rollo de cocina.

CROQUETAS DE JAMÓN

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 6

Tiempo: 13 minutos

Ingredientes

1 cebolla
200 g de jamón serrano en tacos
30 g de mantequilla
2 huevos
100 g de harina
100 g de pan rallado
1 L de aceite
Sal
1/2 L de leche

Elaboración

Echamos en la cubeta la mantequilla y programamos el menú plancha unos 10 minutos. Cuando la mantequilla empiece a calentar añadimos la cebolla y la dejamos pochar unos 5 minutos, seguidamente añadimos el jamón, damos unas vueltas y echamos la harina, dejamos que la harina absorba la mantequilla y echamos la leche, salamos al gusto y vamos removiendo hasta hacer una bechamel. Dejamos enfriar unos 20 minutos en la nevera. Mientras podemos ir limpiando la cubeta y secando para el siguiente paso. Pasado el tiempo, sacamos la bechamel de la nevera y batimos los huevos y reservamos. Echamos el aceite dentro de la cubeta y programamos el menú freír. Con la bechamel vamos dando forma de croqueta a la masa. Cuando ya las tengamos todas, vamos pasando x el huevo y por el pan rallado. Echamos a freír cuando el aceite este muy caliente, dejamos freír hasta que estén doradas al gusto y dejamos escurrir sobre papel de cocina.

PATATAS FRITAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 13 minutos

Ingredientes

2 sesos de cordero
3 patatas especiales para freír
1 diente de ajo
Sal
1 L de aceite

Elaboración

Echamos el aceite dentro de la cubeta y programamos el menú freír. Pelamos y troceamos las patatas y reservamos. Cuando esté caliente el aceite, echamos el ajo y seguidamente las patatas. Cuando estén al gusto las dejamos escurrir en papel de cocina, salamos y servimos.

CROQUETAS DE POLLO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

1 pechuga de pollo
1 cebolla
2 huevos
100 g de harina
100 g de pan rallado
1/2 L de leche
30 g de mantequilla
1 L de aceite

Elaboración

Troceamos la cebolla y la pechuga en trozos muy pequeños y reservamos. Echamos la mantequilla dentro de la cubeta y programamos el menú plancha unos 10 minutos. Cuando la mantequilla empiece a calentar añadimos la cebolla y la dejamos pochar unos 5 minutos, seguidamente pasado este tiempo echamos la pechuga troceada, removemos otro poco para que la pechuga se haga bien y añadimos la harina, dejamos que absorba la grasa y añadimos la leche y removemos hasta que se haga la bechamel. Una vez terminada la retiramos de la cubeta y la dejamos enfriar en la nevera unos 20 minutos. Mientras podemos ir limpiando la cubeta y secándola. Una vez haya pasado el tiempo sacamos la bechamel de la nevera, batimos los huevos y reservamos. Echamos el aceite en la cubeta y programamos menú freír. Cogemos la bechamel y vamos haciendo croquetas con ella, las pasamos por el huevo y luego seguido por el pan rallado hasta terminar la bechamel, y las vamos sofriendo has que estén doradas a nuestro gusto.

CROQUETAS DE BACALAO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

2 patatas cocidas con piel
3 lomos bacalao desalado, cocido y limpio
2 dientes de ajo
Cebolla
Perejil
Piñones
2 huevos

Elaboración

Hervimos primero las patatas con bacalao en el menú guiso 20 minutos. Mientras vamos preparando la cebolla y el ajo y reservamos. Una vez tengamos la patata y el bacalao, limpiamos el bacalao de pieles y espinas y reservamos. Limpiamos la cubeta y la secamos, añadimos un chorrito de aceite y programamos el menú plancha unos 15 minutos. Cuando el aceite esté caliente añadimos un chorrito de aceite y cuando este caliente añadimos el ajo y lo dejamos pochar durante unos minutos hasta que empiece a dorar y añadimos la cebolla y lo dejamos pochar todo hasta que la cebolla este dorada. Mientras troceamos el bacalao y lo metemos en un bol. Cuando el ajo y la cebolla esté bien doradas lo retiramos de la cubeta y lo mezclamos con el bacalao hasta hacer un masa. Pelamos las patatas y en un bol a parte y las chafamos, añadimos la mezcla del bacalao, la cebolla y el ajo y lo mezclamos todo bien haciendo una especia de masa con grumo y añadimos los dos huevos y hacemos una masa sin dejar grumos. Limpiamos la cubeta, secamos y echamos un litro aproximadamente de aceite y programamos menú freír. Mientras se calienta el aceite vamos trabajando la masa dándole forma de croquetas y cuando el aceite esta caliente las echamos a freír y servimos.

FLAMENQUINES

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

4 trozos de lomo de cerdo
4 lonchas de jamón serrano
8 lonchas de queso semi curado
2 huevos
Pan rallado
Aceite
Sal
Pimienta

Elaboración

Aplastamos los filetes con un mazo o con nuestras manos. Salpimentamos. Echamos el aceite en la cubeta y programamos el menú freír. Colocamos una loncha de jamón y dos de queso en cada filete de lomo de cerdo, los enrollamos, rebozamos en el huevo y el pan rallado y echamos al aceite hirviendo. Dejamos escurrir en papel y servimos.

GAMBAS REBOZADAS

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 6

Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

1 kg de gambas peladas
3 huevos
3 cucharadas colmadas de harina
Pimienta negra molida
1 cucharita de colorante
Sal
Aceite

Elaboración

Echamos bastante cantidad de aceite dentro de la cubeta y programamos el menú freír.
Mientras el aceite calienta, batimos los huevos con una pizca de sal y pimienta negra molida. Pasamos las gambas por el huevo y por la harina e introduciremos en el aceite caliente dejando dorar al gusto. Servir.

FILETE RUSO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4

Tiempo: 13 minutos

Ingredientes

2 sesos de cordero
1 Kg de carne picada de cerdo
250 g de pan rallado
2 vasitos de zumo de limón
Perejil
Sal
Huevos batidos
Pan rallado
Aceite de Oliva

Elaboración

Echamos bastante aceite dentro de la cubeta de la cocina D y programamos el menú freír. Mientras vertemos la carne picada en un bol, añadimos el perejil picado, la sal, el zumo de limón y la mitad del pan rallado. Lo mezclamos todo bien hasta conseguir una masa. Con la masa hacemos una especie de tortitas, cuando estén las pasamos por el huevo batido y por el resto del pan rallado. Seguidamente las añadimos al aceite muy caliente, dejamos dorar al gusto y cuando estén las dejamos escurrir en papel de cocina y servimos.

BERENJENAS REBOZADAS CON JAMÓN Y QUESO

Ideal para: Segundo Plato. Personas: 4 Tiempo: 8 minutos

Ingredientes

2 berenjenas
1 paquete de jamón serrano
1 paquete de lonchas de queso
3 huevos
300 g de harina
Sal

Elaboración

Pelamos las berenjenas y las partimos en lonchas de 1 cm aproximadamente. Una vez estén las 2 berenjenas cortadas a rebanadas y las dejamos secar durante media hora. Añadimos aceite en la cubeta y programamos el menú freír. Mientras hacemos un sándwich con las berenjenas, el queso y el jamón. Batimos los huevos en un recipiente hondo. Añadimos la harina en un plato hondo en un bol. Cuando el aceite esté caliente, pasamos el sándwich de berenjena x el huevo y luego x la harina y la ponemos a sofreír en el aceite y dejamos dorar al gusto, dejamos escurrir en papel de cocina y servimos.

ÍNDICE

SOPAS			
VICHISSEOISE DE MELÓN ALMENDRAS	16	ENSALADA DE LENTEJAS, VERDURITAS Y CODORNIZ ESCABECHADA	34
VICHISSEOISE	16	LENTEJAS	34
CREMA DE GUI SANTES CON JAMÓN CRUJIENTE	16	PATATAS CON GARBANZOS	34
CREMA DE HERVIDO	16	LENTEJAS VEGETALES	35
CREMA DE MARISCO	18	GARBANZOS CON ESPINACAS	36
PURÉ DE BERENJENAS	18	JUDÍAS BLANCAS Y CODORNICES	36
PURÉ DE PATATAS	18	JUDÍAS BLANCAS	36
SOPA CASTELLANA CON HUEVO	19	POTAJE MADRILEÑO	38
SOPA DE CEBOLLA	19	GUISO DE GARBANZOS	38
SOPA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON SETAS SALTEADAS	19	FABADILLA	38
SOPA DE FIDEOS CON ALMEJAS	19	ENSALADA DE GARBANZOS CON ANCHOAS	38
SOPA DE VERDURAS	20	CARNES	
SOPA GRIEGA	20	BROCHETAS DE CARNE PICADA CON SALSA DE YOGUR	40
SOPA JULIANA	20	CERDO ASADO CON PIÑA	40
SOPA RÁPIDA	20	FILETES DE TERNERA A LA PAPILOTE	40
SOPA "QUEMA-GRASAS"	22	LOMO DE CERDO IBÉRICO CON FRUTA FRITA	40
SOPA DE AJO	22	PAVO RELLENO CON SALSA DE PEDRO JIMÉNEZ	42
CREMA VEGETAL	22	PAVO SALTEADO CON NARANJA Y MENTA	42
GUISO		ROAST BEEF, HIGOS CARAMELIZADOS Y ENSALADA DE ANISADOS	43
MARMITAKO	24	SOLOMILLO CON COMPOTA DE CEBOLLA AL CAVA	43
CALDERO SANTAPOLERO	24	SOLOMILLO RELLENO DE ESPINACAS	44
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	24	MOLLEJITAS DE CORDERO AL BRANDY	44
POLLO ORIENTAL	26	ROPA VIEJA	44
BACALAO A LA VIZCAINA	26	PICANTONES CON SALSA DE CHOCOLATE Y NARANJA	46
CAMARONES EN SALSA DE CREMA	26	REDONDO DE CARNE VEGETAL	46
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS	26	FOIE DE PATO	47
CANGREJOS EN SALSA	27	PATÉ A LA PIMIENTA VERDE	47
ESQUEIXADA DE BACALAO CON ACEITE DE OLIVA	27	POLLO A LA NATA	47
LOMOS DE SALMÓN CON SALSA DE PIMIENTOS	27	FILETES DE PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE SOJA	48
MERLUZA MARINERA	27	POLLO EN SALSA DE CEBOLLA	48
MEJILLONES BORDELESA	28	PICANTONES CON VERDURAS	48
ALMEJAS A LA MARINERA	28	PECHUGAS A LA CREMA	50
BACALO CON GUI SANTES	28	PECHUGAS A LA CREMA DE LIMÓN	50
BACALAO CON PASAS	30	PECHUGAS CON BACON	50
CHIPIRONES EN SU TINTA	30	POLLO A LA PAPRIKA	50
GOULASCH A LA HÚNGARA	30	PECHUGAS DE PAVO CON CREMA DE CEBOLLA	51
PORKÖLT	30	PECHUGAS CON SALSA A LA PIMIENTA	51
LEGUMBRES		PECHUGAS DE PAVO CON PIÑONES	51
ALUBIAS ROJAS DEL GOYERRI	32	POLLO O LOMO CON TOMATE	51
POTAJES DE VIGILIA	32	SOLOMILLO DE CERDO AL ROQUEFORT	52
ENSALADA DE GARBANZOS	32		

COQUELETS A LAS UVAS	52	ALCACHOFAS DE ILUMINADA	72
FILETES DE LOMO CON MANZANA	52	BERENJENAS CON JAMÓN Y GAMBAS	72
FILETES DE TERNERA CON SALSA DE AVELLANAS	52	ESCALIBADA	72
SOLOMILLO DE JABALÍ CON SALSA DE SETAS	54	PISTO	74
POLLO AL AJILLO	54	CARDO CON SALSA DE ALMENDRAS	74
ALBONDIGAS GLASEADAS	54	HORTALIZAS A LA HÚNGARA	74
FILETE BUDAPEST	54	PATATAS A LA HÚNGARA	74
PESCADO		HUEVOS	
MEJILLONES AL ESTILO DE COIMBRA	56	HUEVOS ROTOS CON GULAS	76
PATÉ DE ANCHOAS	56	QUICHE SIN PASTA	76
PATÉ DE ATÚN	56	TORTILLA DE PATATA	76
PULPÍN CON PATATINES	56	REVUELTO DE PATATAS	76
PATÉ DE BONITO	58	TORTILLA DE CALABACÍN	78
ATÚN CONFITADO	58	TORTILLA DE POROTO DE SOJA	78
MERLUZA SORPRESA EN PAPILOTE Y ESPÁRRAGOS AL VAPOR	58	TORTILLA DE BERENJENAS	78
BACALAO DE BIENVENIDA AL AÑO NUEVO	59	TORTILLA DE CEBOLLA Y QUESO	78
MERLUZA O RAPE A LA GALLEGA	60	TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS	79
SALMÓN A LA MANTESA	60	TORTILLA GUISADA	79
MERLUZA RELLENA	60	TORTILLA SACROMONTE	79
CALAMARES CON ARROZ	62	PATATAS CON HUEVO	79
ESCABECHE DE BONITO	62	TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA	80
FILETES DE LENGUADO HONORABLES	62	COSTRADA DE PATATAS	80
GALLO CON CHAMPIÑONES	62	HUEVOS MOLE	80
LENGUADO AL VAPOR CON PATATITAS	64	TORTILLA DE ESPINACAS	80
MEJILLONES CON TRAMPÓ	64	HUEVOS REVUELTOS AL QUESO	82
SALMÓN AL HORNO	64	HUEVOS IMPERIALES	82
SARDINAS A LA MORUNA	64	REVUELTO DE CARNE DE COCIDO	82
VERDURAS		HUEVOS HÚNGAROS	82
CEBOLLA CONFITADA	66	PASTAS	
HOJALDRES DE BRIE CON CEBOLLA CAMELIZADA	66	ESPIRALES ENCEBOLLADAS CON FOIE GRAS	84
PIMIENTOS CAMELIZADOS	66	LASAÑA DE BACALAO	84
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE QUESO Y CANGREJO	68	ÑOQUIS	86
PATÉ DE BERENJENAS	68	FIDEUA	86
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MORCILLA CON SALSA DE CALABACÍN	68	FIDEOS CON CABALLA	86
BERENJENAS	69	FIDEOS CON PATATAS A LA CAZUELA	86
PASTEL DE BERENJENAS Y PIMIENTOS ROJOS	69	FUSILI CON SALSA DE SOJA Y VERDURITAS	87
BARQUITAS DE CALABACÍN RELLENAS DE BOLOÑESA	69	LASAÑA DE BONITO	87
PANACHE DE VERDURAS	70	LASAÑA DE BERENJENAS	87
CHAMPIÑONES RELLENOS	70	TORTELLINIS FRESCOS RELLENOS DE PESTO	88
PASTEL DE VERDURAS	70	SPAGHETTI A LOS DOS PESTOS	88
SETAS GRATINDAS	72	GALUSKA	88

TALLARINES A LA MISURAK	88	FLAN	110
PASTA RÁPIDA	90	BIZCOCHO DE PLÁTANOS	110
MACARRONES "LA GLORIA"	90	POSTRE INGLÉS	112
MACARRONES CON TOMATE	90	ARROZ CON LECHE CREMOSO	112
ARROCES		BIZCOCHO DE MANZANA	112
ARROZ MEDITERRÁNEO	92	BIZCOCHO DE NARANJA CON NUECES	113
ARROZ NEGRO	92	BIZCOCHO DE NATA	113
ARROZ MELOSO	94	BIZCOCHO	114
RISSOTO EXÓTICO	94	BIZCOCHO CON MANZANA Y CHOCOLATE	114
ENSALADA DE ARROZ	94	ENSAIMADA MAYORQUINA	116
ARROZ CON MAÍZ	95	MAZAPÁN	116
ARROZ CON MEJILLONES	95	NATILLAS	117
ARROZ CON FRUTOS SECOS	95	PANACOTTA	117
ARROZ CON FRIJOLITOS VERDES	96	CUAJADA	117
ARROZ CON ACELGAS	96	BIZCOCHO DE SALAMANCA	117
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS	96	NARANJAS ENDULZADAS	118
ARROZ CON GAMBAS	96	GUNDEL PALASCINTA	118
ARROZ CON ALMEJAS	98	PANES	
ARROZ A LA HÚNGARA	98	FOCACCIA	120
ARROZ EN COSTRA	98	HOGAZA CRUJIENTE	120
PASTELES		PAN (MASA) RECETAS ESPECIALES PARA CELÍACOS	120
BIZCOCHO DE CEBOLLA	100	PAN DE MOLDE CELÍACO	120
FLAN DE TOMATE Y CALABACÍN AL QUESO	100	TORTA DE CEBOLLA Y QUESO PARA CELÍACOS	122
SEMIFRIO DE QUESO FRESCO CON FRUTAS ROJAS	102	TORTA DE ACEITE CON VINO	122
PASTEL FRÍO DE CARNE CON SOBRASADA	102	PAN DE HAMBURGUESA	122
TARTA DE CEREZAS DE LA SELVA NEGRA	103	PAN DE MOLDE	123
PUDIN DIPLOMÁTICO	104	PANDORO	123
ROSCÓN DE REYES	104	PANDORO RÁPIDO	123
TARTA DE CHOCOLATE NOIR	104	PANECILLOS SIMPÁTICOS	123
TARTA DE MANZANA CON COMPOTA	106	COCA AL PESTO	124
PASTEL DE HOJALDRE CON POLLO Y CHAMPIÑONES	106	COCA DE BACALAO	124
PASTEL DE SALMÓN AHUMADO	107	LANGOS	124
BIZCOCHO	107	COCA DE VIDRE	126
PUDIN DE MANZANA	107	COCA DE LLANDA	126
QUICHE DE CHORIZO Y PIMIENTOS ROJOS	108	COCA DÓLI I SAL	126
SOUFLÉ DE QUESOS	108	ESPECIAL FREÍR	
PASTEL DE MANZANA A LO POBRE	108	TEMPURA DE VERDURAS	128
RETES	108	AROS DE CEBOLLA	128
POSTRES		CALAMARES A LA ROMANA	128
FLAN DE MANZANA	110	FRITOS GRIEGOS CON TOMATE	128
PASTEL DE ALMENDRAS	110	PLÁTANO FRITO CON MIEL	130

TORTELLINIS FRITOS	130
ALCACHOFAS REBOZADAS	130
RABAS DE CALAMAR	130
PECHIGA EMPANADA	131
PATATAS FRITAS	131
CROQUETAS DE JAMÓN	131
CROQUETAS DE POLLO	132
CROQUETAS DE BACALAO	132
FLAMENQUINES	133
FILETE RUSO	133
GAMBAS REBOZADAS	133
BERENJENAS REBOZADAS CON JAMÓN Y QUESO	134



OLLAS



