libro de recetas

Moulinex®

p. 4
Comida para bebé

p. 5-7
Estofado/sopa

p. 8-40
Cocinar a presión

p. 41-42
Asar

p. 43
Cocinar a fuego lento

p. 44-45
Arroz

p. 46-47
Avena

p. 48
Cocinar al vapor

25-en-1 programas preestablecidos. Sus platos favoritos en unos minutos.

¿Quiere tener una comida sana y casera sobre la mesa al instante? Con la Olla a Presión Eléctrica de Moulinex es muy sencillo improvisar deliciosos platos para toda la familia sin pasarse horas en la cocina.

Tanto si va a preparar el desayuno como la comida, la cena o el postre, hay un sinfín de opciones de platos que se pueden preparar en la Olla a Presión Eléctrica de Moulinex.

Programe el inicio y tenga una reconfortante y caliente avena lista para cuando se despierte la familia. Cocine al vapor verduras frescas para disfrutar de un plato saludable y fácil de preparar. Cocine a fuego lento deliciosas sopas o estofados que disfrutará toda la familia cuando llegue a casa. Utilice los programas preestablecidos de la olla a presión para cocinar rápidamente pescados, distintas carnes o sus verduras favoritas.

No se olvide del postre, la Olla a Presión Eléctrica de Moulinex elabora fácilmente bizcochos jugosos y perfectamente horneados y otros postres en unos instantes.

Compruébelo usted mismo, pruebe algunas de nuestras fantásticas recetas. Este libro de recetas incluye 45 deliciosas recetas que no solo son fáciles de preparar, sino que además puede disfrutarlas toda la familia.

Sopa de tomate

× 4 — 10 minutos

- *1 lata de tomate triturado (800 g)*
- *1 cebolla mediana picada*
- *1 taza de salsa de tomate*
- *3 cucharadas de tomates secos picados, sin aceite*
- *1 patata mediana cortada en dados*
- *1 zanahoria cortada en cubitos*
- *2 ramitas de albahaca*
- *1 taza de caldo de verduras*
- *2 cucharadas de mantequilla*

- Eche los tomates, la cebolla picada, la salsa de tomate, la patata, la zanahoria, el tomate seco, la albahaca y el caldo de verduras en el bol de cocción.
- Salpimiente y remueva para mezclarlo todo.
- Seleccione el programa Cocinar a presión, Baja - Temporizador: 10 minutos.
- Cuando se haya terminado de cocinar la sopa, libere la presión antes de abrir la tapa. Abra la tapa.
- Triture la albahaca y la pulpa con una batidora manual (o échelas en una licuadora) y remueva con la mantequilla.
- Salpimiente. Sirva con crema agria.

Ratatouille

× 4 — 15 minutos

- *1 cebolla picada*
- *1 taza de pimiento amarillo sin nervaduras ni semillas y cortado en dados de 2,5 cm*
- *1 taza de pimiento rojo sin nervaduras ni semillas y cortado en dados de 2,5 cm*
- *1 taza de pimiento verde sin nervaduras ni semillas y cortado en dados de 2,5 cm*
- *1 calabacín cortado en rodajas de 2,5 cm*
- *1 calabaza cortada en rodajas de 2,5 cm*
- *1 berenjena cortada en dados de 2,5 cm*
- *1 lata de tomate triturado*
- *1 cucharadita de orégano*
- *¼ taza de aceite de oliva*
- *1,5 cucharaditas de sal kosher*
- *1 cucharadita de pimienta negra recién molida*
- *2 cucharada de albahaca fresca picada*

- Lave los pimientos, quite las nervaduras y las semillas y córtelos en dados. Corte los bordes del calabacín, de la calabaza y de la berenjena. Lo mejor es que corte todas las verduras en trozos de un tamaño similar.
- Seleccione el programa Dorar, eche el aceite en el bol de cocción, añada la cebolla y los pimientos, sazone ligeramente y cocine durante 3minutos. A continuación, añada el calabacín, la calabaza y la berenjena y cocine durante 5 minutos más. Por último, añada los tomates, cierre la tapa y bloquéela. Seleccione el programa Cocinar a presión, Baja - Temporizador: 7 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa.
- Sazone al gusto.

Nota: Este plato puede acompañarse con huevos, tanto fritos como escalfados, o utilizarse como guarnición para carne o pescado.

Crema de puerros y patatas

× 4

8 minutos

- *3 puerros grandes cortados y picados*
- *3 patatas medianas*
- *1 cebolla*
- *2 cucharadas de mantequilla*
- *¼ taza de aceite de oliva*
- *3 tazas de caldo de pollo*
- *1 taza de nata*
- *½ taza de vino blanco*
- *Perejil picado (opcional)*
- *Sal kosher*
- *Pimienta negra recién molida*

- Corte los puerros a lo largo por la mitad y córtelos en rodajas. Utilice únicamente la parte blanca y verde clara y lávelos bien. Pele las patatas y la cebolla, lávelas y córtelas en cubitos pequeños.
- Eche la mantequilla y el aceite en el bol de cocción. Seleccione el programa Dorar. Cuando se haya calentado, añada los puerros, las patatas y la cebolla, y salpimiente. Seleccione el programa Hervir a fuego lento durante unos minutos y añada el vino. Cocine hasta que se evapore el alcohol y, a continuación, añada un poco de agua fría para cubrir las verduras justo por encima. Cierre la tapa. Seleccione el programa Estofado/sopa, Verduras (o Cocinar a presión, Media) - Temporizador: 8 minutos.
- Si utiliza el modo Cocinar a presión, libere la presión antes de abrir la tapa.
- Abra la tapa. Saque las verduras cocidas y échelas en otro bol. Bátalas con una batidora manual o en una licuadora. Añada la nata y salpimiente al gusto.
- Sirva la crema caliente con perejil picado por encima.

Crema de calabaza

× 4

20 minutos

- *4 cucharadas de aceite de oliva*
- *3 rodajas finas de beicon*
- *2 puerros medianos*
- *1 calabaza o calabaza moscada mediana (de 1 kg aprox.) pelada y cortada en trozos grandes (la calabaza moscada se puede sustituir por una calabaza normal)*
- *1 apio cortado en cubitos*
- *1 patata pequeña pelada y picada*
- *4 tazas de caldo de verduras o de pollo*
- *3 granos de pimienta negra*
- *Sal kosher*
- *Pimienta negra recién molida*
- *1 cucharada de mantequilla*

- Eche las 2 cucharadas de aceite en el bol de cocción y seleccione el programa Dorar. Cuando se haya alcanzado la temperatura, añada el beicon y cocine removiendo bien de vez en cuando. Reserve.
- Corte los puerros a lo largo por la mitad y córtelos en rodajas finas. Utilice únicamente la parte blanca y verde clara y lávelos bien. Eche el aceite restante en el bol y continúe cocinando en el programa Dorar. Añada el puerro, la calabaza (o calabaza moscada), el apio y la patata, remueva con una cuchara de madera durante 4-5 minutos o hasta que se doren ligeramente. Añada el caldo, los granos de pimienta negra y eche un poco de sal. Cierre la tapa. Seleccione el programa Estofado/sopa, Verduras (o Cocinar a presión, Media) - Temporizador: 15 minutos.
- Si utiliza el modo Cocinar a presión, libere la presión antes de abrir la tapa. Después, abra la tapa.
- Eche las verduras cocinadas en otro bol y bátalas con una batidora manual (también se pueden batir en una licuadora). Bata hasta que quede una crema fina y sazone al gusto.
- Vuelva a echar las verduras en la olla. Active el programa Recalentar. Añada la mantequilla, deje que se derrita y remueva con la crema.
- Sirva con el beicon crujiente esparcido por encima.

Lomo de cerdo con champiñones

× 4

32 minutos

- *1 kg de lomo de cerdo*
- *¼ taza aceite de oliva*
- *1 cebolla cortada en cubitos*
- *3 dientes de ajo pelados y muy picados*
- *1 taza de vino Marsala*
- *1 taza de caldo de pollo*
- *230 g de champiñones cortados en cuartos*
- *2 tazas de espinacas Mezcla de harina para el cerdo: 2 cucharadas de harina*
- *1 cucharada de ajo en polvo*
- *1 cucharada de tomillo seco*
- *1 cucharada de sal*
- *½ cucharada de pimienta negra recién molida*

- Enharine el cerdo con la mezcla de harina.
- Seleccione el programa Dorar. Caliente el aceite y añada el cerdo, selle todos los lados durante aproximadamente 4 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Añada los champiñones, la cebolla y el ajo y dórelos junto con el cerdo durante 2-3 minutos más. Añada el vino.
- Cierre la tapa y bloquéela. Seleccione el programa Cocinar a presión, Alta - Temporizador: 25 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa.
- Saque el cerdo, colóquelo en un plato y cúbralo con papel de aluminio. Añada las espinacas al caldo. Cuando las espinacas estén pochadas, colóquelas en un plato con los champiñones. Corte en rodajas el cerdo, colóquelas sobre los champiñones y las espinacas, y sirva.

Muslos de pollo a la barbacoa

× 4

15 minutos

- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *8 muslos de pollo*
- *2 dientes de ajo pelados y picados*
- *1 cebolla mediana picada*
- *2/3 taza de salsa barbacoa*
- *2/3 taza de salsa de chile*
- *Sal y pimienta*

- Seleccione el programa Dorar. Caliente el aceite y dore los muslos de pollo durante 6 minutos.
- Añada el ajo y la cebolla. Seleccione el programa Dorar - Temporizador: 3 minutos.
- Añada el resto de ingredientes en el bol y remueva para mezclarlo todo.
- Seleccione el programa Cocinar a presión, Alta - Temporizador: 15 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa.
- Salpimiente. Sirva.

Salsa boloñesa de carne de ternera

× 4 10 minutos

- ½ cucharada de aceite de oliva
- 3 tiras de beicon
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 500 g de carne picada de ternera
- 500 g de carne picada de cerdo
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 1 apio cortado en cubitos
- ½ taza de vino tinto
- 230 g de salsa de tomate
- 800 g de tomate triturado escurrido
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de queso parmesano
- 2 hojas de laurel

- Seleccione el programa Dorar. Caliente el aceite de oliva con la carne de ternera, la carne de cerdo, el beicon, la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo hasta que se dore la carne.
- Vaya partiendo la masa con una espátula y, a continuación, añada el resto de ingredientes y remueva bien para mezclarlo.
- Seleccione el programa Cocinar a presión, Alta - Temporizador: 10 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa.
- Sazone al gusto y quite las hojas de laurel. Sirva con un poco más de queso parmesano.

Chile con carne

× 4 10 minutos

- 1 kg de carne magra de ternera picada
- 2 cebollas muy picadas
- 2 dientes de ajo pelados y muy picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 800 g de tomate triturado
- 230 g de salsa de tomate
- 425 g de judías pintas de lata enjuagadas y escurridas
- 2 cucharadas de chile en polvo
- ½ cucharadita de chile ancho
- ¼ cucharadita de cayena en polvo
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida

- Seleccione el programa Dorar. Dore ligeramente la carne en el aceite. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
- Añada la cebolla, el ajo, el comino, el chile en polvo, el chile ancho y la cayena en polvo. Remueva bien para mezclarlo.
- Añada los tomates, la salsa de tomate y las judías. Remueva de nuevo y, a continuación, cierre la tapa. Seleccione el programa Cocinar a presión, Baja - Temporizador: 10 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa. Sirva.

Nota: Para que su chile con carne quede más picante, simplemente añada unas gotas de tabasco antes de servir. El chile se puede servir solo o encima de arroz.

Estofado de ternera

× 6

34 minutos

- *500 g de ternera en trozos*
- *3 cucharadas de aceite*
- *2 cebollas cortadas en rodajas*
- *3 patatas pequeñas cortadas en trozos*
- *1 zanahoria cortada en trozos*
- *1 pimiento cortado en trozos*
- *1 raíz de apio cortado en trozos*
- *400 ml de zumo de tomate*
- *3 hojas de laurel*
- *1 chirivía cortada en rodajas*
- *100 g de guisantes*
- *100 g de vainas*
- *1 cucharada de tomillo seco*
- *1,5 l de agua*
- *Sal y pimienta*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y cocine durante 5 minutos.
- Añada la carne y cocine durante otros 5 minutos. Cuando haya terminado, pulse Cancelar.
- Añada el resto de ingredientes y 300 ml de agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Añada el resto del agua, el tomillo la sal y la pimienta.
- Seleccione el programa Estofado/sopa. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 9 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.

Sopa de callos

× 8

40 minutos

- *700 g de callos de ternera*
- *1 hueso de ternera*
- *250 g de nata*
- *3 cucharadas de vinagre*
- *½ ajo*
- *1 chirivía*
- *½ raíz de apio*
- *2 zanahorias*
- *2 cebollas*
- *3 yemas*
- *Pepinillos rojos*
- *Sal*
- *2 l de agua*

- Añada los callos de ternera, el hueso de ternera, el agua y todas las verduras en el bol.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 40 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Saque la carne y las verduras. Corte en rodajas los callos de ternera (si no lo ha hecho antes).
- En el bol, mezcle la nata con las yemas y, a continuación, añada la sopa poco a poco. Por último, añádalo todo en el bol de cocción.
- Eche el vinagre y los pepinillos.

Sopa de pollo

× 6

25 minutos

- *700 g de carne de pollo*
- *2 zanahorias cortadas en rodajas*
- *1 chirivía*
- *1 raíz de perejil*
- *2 cebollas*
- *1 pimiento verde*
- *1 apio (pequeño)*
- *Fideos*
- *1,5 l de agua*
- *Sal y pimienta*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y cocine durante 10 minutos. Cuando haya terminado, pulse Cancelar.
- Añada el resto de verduras, los fideos y los 1,5 l de agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Sirva con perejil fresco.

Cocinar a presión

Cerdo frío en gelatina

× 8

55 minutos

- *1 kg de carne de cerdo*
- *3 l de agua*
- *Sal*
- *6 dientes de ajo*
- *2 zanahorias*
- *2 cebollas*
- *1 apio*
- *3 hojas de laurel*
- *Perejil*
- *Granos de pimienta*

- Añada el cerdo en el bol, junto con el agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 30 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Añada las verduras.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Seleccione el programa Hervir a fuego lento. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 10 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Saque la carne de los huesos, saque las verduras y cuele la sopa (para obtener un líquido transparente).
- Prepare los boles donde lo va a servir con una mezcla de verduras cocidas cortadas en rodajas, carne y perejil fresco.
- Vierta la sopa en los boles y, cuando se haya enfriado, introdúzcalos en el frigorífico (para que se compacte la gelatina).

Goulash

× 4 25 minutos

- *700 g de carne de ternera en trozos*
- *3 cucharadas de aceite*
- *2 cebollas cortadas en rodajas*
- *4 patatas pequeñas cortadas en trozos*
- *2 zanahorias cortadas en rodajas*
- *3 dientes de ajo*
- *1 cucharada de alcaravea*
- *1 cucharada de pimentón*
- *2 hojas de laurel*
- *1 pimiento verde*
- *2 cucharadas de mejorana*
- *400 g de tomates pelados o salsa de tomate*
- *½ vaso de vino tinto*
- *½ vaso de agua*
- *Pimentón picante, para servir*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y cocine durante 10 minutos. Cuando haya terminado, pulse Cancelar.
- Añada el resto de verduras, los fideos y los 1,5 l de agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Sirva con perejil fresco.

Ternera Stroganoff

× 8 30 minutos

- *700 g de carne de ternera en trozos*
- *2 cebollas cortadas en rodajas*
- *250 g de champiñones cortados en rodajas*
- *10 g de harina*
- *1 cucharada de mostaza*
- *125 g de nata*
- *50 ml de aceite*
- *20 g de mantequilla*
- *3 pepinillos cortados en rodajas*
- *1 vaso de vino blanco*
- *Sal y pimienta*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y cocine durante 5 minutos.
- A continuación, añada los champiñones y la carne, y cocine durante otros 5-10 minutos. Cuando haya terminado, pulse Cancelar.
- Añada el resto de ingredientes y 150 ml de agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.

Cerdo con judías

× 6

40 minutos

- *700 g de carne de cerdo con hueso cortada en rodajas*
- *500 g de judías*
- *2 cebollas cortadas en rodajas*
- *2 zanahorias cortadas en trozos*
- *500 ml de pasta de tomate*
- *3 cucharadas de aceite*
- *2 hojas de laurel*
- *Hojas de tomillo*
- *1 cucharada de pimentón dulce*
- *1 cucharada de alcaravea*
- *Sal y pimienta*

- Añada las judías lavadas en el bol con 1,5 l de agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 20 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Saque las judías cocidas y tire el agua.
- Seleccione el programa Dorar. Pulse Iniciar.
- Cuando suene el timbre del temporizador, añada las cebollas y cocine durante 5 minutos.
- Añada la carne y cocine durante otros 5 minutos. Cuando suene el timbre del temporizador, pulse Cancelar.
- Añada el resto de ingredientes, incluyendo las judías cocidas.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 10 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.

Carne picada en hojas de col

Número de unidades:

× 25

40 minutos

- *500 g de carne picada de cerdo*
- *100 g de arroz*
- *3 cucharadas de aceite*
- *2 cebollas*
- *1 cucharada de pasta de tomate*
- *500 ml de zumo de tomate*
- *2 chucruts*
- *Granos de pimienta*
- *2 hojas de laurel*
- *1 cucharada de tomillo*
- *½ cucharada de mejorana*
- *1 cucharada de pimentón dulce*
- *Sal y pimienta*
- *Jamón ahumado*
- *Pimentón picante y polenta, para servir*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y cocine durante 5 minutos.
- Añada el arroz, 1 vaso de agua, la sal y las especias y cocine durante otros 5 minutos. Cuando haya terminado, pulse Cancelar.
- Añada el jugo obtenido de la carne picada, el tomillo, la sal y la pimienta y mezcle.
- Corte la col agria en pequeñas rodajas y cubra el fondo del bol (por dentro). Dele la forma de "sarmale" y colóquelo en el bol.
- Cubra el sarmale con la col agria y el jamón ahumado (en rodajas). Añada las hojas de laurel, los granos de pimienta, el zumo de tomate y 1 vaso de agua.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 30 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Sirva con pimentón picante y polenta.

Col con jamón ahumado

× 6

30 minutos

- *1 col cortada en rodajas*
- *2 cebollas cortadas en rodajas*
- *2 dientes de ajo cortados en rodajas*
- *1 pimiento verde cortado en rodajas*
- *300 g de jamón ahumado*
- *150 ml de pasta de tomate*
- *3 cucharadas de aceite*
- *2 hojas de laurel*
- *Tomillo*
- *1 cucharada de pimentón dulce*
- *300 ml de agua*
- *Sal y pimienta*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y la carne, y cocine durante 10 minutos. Cuando suene el timbre del temporizador, pulse Cancelar.
- Añada el resto de ingredientes.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 20 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Sirva con polenta y pimentón picante.

Pollo con champiñones

× 4

45 minutos

- *700 g de carne de pollo cortada en dados*
- *50 ml de aceite*
- *100 g de harina*
- *400 ml de agua (se puede excluir si es necesario)*
- *250 g de champiñones cortados en rodajas*
- *400 g de nata*
- *2 cebollas cortadas en rodajas*
- *Sal y pimienta*
- *Polenta, para servir*

- Eche el aceite en el bol de cocción.
- Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Cuando suene, añada las cebollas y cocine durante 5 minutos.
- A continuación, añada la carne y cocine durante 5 minutos, luego añada los champiñones y cocine durante otros 7-10 minutos.
- Añada la harina y remueva constantemente durante 5 minutos. Añada la nata y continúe removiendo durante otros 5 minutos.
- Cuando haya terminado, pulse Cancelar.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Sirva con polenta.

Pollo a la paprika

× 6 35 minutos

- *800 g de carne de pollo*
- *3 cucharadas de aceite*
- *4 cebollas cortadas en rodajas*
- *2 pimientos verdes cortados en rodajas*
- *3 dientes de ajo cortados en rodajas*
- *250 ml de agua*
- *2 tomates*
- *2 hojas de laurel*
- *2 cucharadas de harina (opcional)*
- *1 cucharada de pimentón dulce*
- *Sal y pimienta*
- *Perejil Para los dumplings: 2 huevos*
- *200 g de harina*
- *2 cucharadas de aceite*
- *Sal*

Dumplings

- Seleccione el programa Hervir a fuego lento. Pulse el botón Reloj. Ajústelo en 10 minutos.
- Añada 1,5 l de agua en el bol. Con una cuchara, forme los dumplings y suéltelos, uno a uno, en el bol.
- Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Saque los dumplings y manténgalos calientes (tire el agua).

Paprikash

- Seleccione el programa Dorar. Pulse Iniciar. Cuando suene el timbre del temporizador, cocine las cebollas durante 5 minutos.
- Añada la carne y la harina (opcional), y cocine durante otros 5 minutos. Cuando suene el timbre del temporizador, pulse Cancelar. Añada el resto de ingredientes.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Añada los dumplings y el perejil y sírvalos calientes.
- Sirva con polenta.

Arroz con leche

× 4 20 minutos

- *200 g de arroz*
- *200 ml de agua*
- *500 ml de leche*
- *100 g de azúcar*
- *Sal*
- *Vainilla*
- *Uvas pasas*

- Añada todos los ingredientes en el bol.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse la Flecha hacia abajo y ajuste la presión en Media. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15-20 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.

Mermelada de melocotón

× 4 30 minutos

- *1 kg de melocotones cortados en rodajas*
- *150 g de azúcar*
- *El zumo de 1 limón*
- *Esencia de vainilla*
- *50 ml de agua*

- Añada todos los ingredientes en el bol.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse la flecha hacia abajo y ajuste la presión en Media. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 10 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Seleccione el programa Hervir a fuego lento. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 15 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.
- Si la mermelada queda demasiado líquida, seleccione el programa Dorar y cocine durante otros 10 minutos.

Cocinar a presión

Lengua de ternera con aceitunas

× 6 50 minutos

- *700 g de lengua de ternera*
- *1 zanahoria*
- *1 apio*
- *1 chirivía*
- *Granos de pimienta*
- *1 puerro*
- *2 cucharadas de aceite*
- *150 ml de vino tinto*
- *1 hoja de laurel*
- *2 dientes de ajo*
- *200 g de aceitunas cortadas en rodajas*
- *1 vaso de zumo de tomate*
- *2-3 vasos de agua*
- *Perejil*
- *Sal y pimienta*

- Añada la carne, el agua, la zanahoria, el apio, la chirivía y los granos de pimienta en el bol.
- Seleccione el programa Cocinar a presión. Pulse el botón Reloj y ajústelo en 30 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista.)
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa. Saque la carne y las verduras y deje que se enfríen.
- Seleccione el programa Dorar. Pulse Iniciar. Cuando suene el timbre del temporizador, cocine el puerro durante 5 minutos. Añada el vino, el ajo, el zumo de tomate, la sal y el agua (o el caldo de cocer la carne) y cocine durante otros 5 minutos.
- Añada las aceitunas y la carne (en rodajas), seleccione el programa Hervir a fuego lento, pulse el botón Reloj y ajústelo en 10 minutos. Cierre la tapa y pulse Iniciar (la pantalla cambiará a giro circular y comenzará la cuenta atrás cuando esté lista).
- Cuando suene el timbre del temporizador, abra la válvula de presión y libere el vapor. Pulse Cancelar y abra la tapa.

Sopa Goulash

× 4 30 minutos

- *200 g de filetes de cadera*
- *200 g de patatas*
- *4 hojas de laurel*
- *4 granos de pimienta inglesa*
- *100 g de cebollas*
- *20 g de ajo*
- *1 cucharada de pimentón dulce*
- *¼ de cucharada de pimentón picante*
- *50 g de manteca de cerdo*
- *Cucharada de mejorana*
- *2 cucharadas de harina*
- *1 l de agua*
- *Sal*

- Corte la carne de ternera en cubitos y mézclelos en un bol con sal, pimentón picante y dulce.
- Seleccione el programa Dorar y añada la manteca de cerdo. Cuando se active el temporizador, añada las cebollas muy picadas y sazone con una hoja de laurel y pimienta inglesa. Añada la carne y cocine. Espolvoree la harina y siga cocinando.
- Eche el agua y hierva. Cierre la tapa y seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 20 minutos.
- Añada las patatas cortadas en trozos muy pequeños y cierre la tapa. Seleccione el programa Cocinar a fuego lento y cocine durante otros 10 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, abra la tapa y sazone con mejorana, ajo y sal.

Para preparar esta receta sin gluten, sustituya la harina por una patata más.

Sopa de pollo

× 4 60 minutos

- *1 pollo entero*
- *200 g de zanahorias*
- *200 g de apio*
- *200 g de raíz de perejil*
- *150 g de cebollas*
- *30 g de perejil de hoja plana*
- *2,5 l de agua*
- *4 hojas de laurel*
- *6 granos de pimienta inglesa*
- *8 granos enteros de pimienta*
- *¼ de cucharadita de macis*
- *Sal*

- Corte el pollo en dados.
- Seleccione el programa Dorar y ase las verduras y la cebolla hasta que se doren.
- Añada el pollo, ase y eche el agua. A continuación, añada las especias y el perejil de hoja plana, y cierre la tapa.
- Seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 60 minutos.
- Abra la tapa y saque el pollo. Separe la carne de los huesos y saque la carne.
- Mezcle el contenido del bol de cocción, sazónelo con el macis y añada la carne.

Sopa de patata

× 4 20 minutos

- *200 g de cebollas*
- *200 g de zanahorias*
- *150 g de apio*
- *150 g de raíz de perejil*
- *300 g de patatas*
- *8 dientes de ajo*
- *50 g de champiñones secos (déjelos en agua durante 1 hora)*
- *Mejorana*
- *Pimienta recién molida*
- *1 cucharadita de comino*
- *4 hojas de laurel*
- *50 g de manteca de cerdo*
- *1,5 l de agua*

- Corte las cebollas en gajos y el resto de verduras en dados.
- Seleccione el programa Dorar y derrita la manteca de cerdo. Añada todas las verduras, el comino y la hoja de laurel, y ase hasta que se doren.
- Añada las patatas cortadas en trozos muy pequeños y los champiñones hidratados con su infusión. Eche el agua y la sal. Cierre la tapa y seleccione el programa Cocinar a fuego lento - Temporizador: 20 minutos.
- Añada la mejorana, la pimienta y el ajo con la sal.

Esta receta no tiene gluten ni lactosa.

Sopa de callos

× 4 20 minutos

- *400 g de callos cocidos*
- *40 g de manteca de cerdo*
- *2 cebollas grandes*
- *2 cucharadas de pimentón dulce*
- *8 dientes de ajo*
- *Sal*
- *Pimienta molida*
- *4 hojas de laurel*
- *6 granos de pimienta inglesa*
- *3 cucharadas de harina (para preparar esta receta sin gluten, puede utilizar maicena mezclada con agua)*
- *Mejorana*
- *1,5 l de agua*

- Eche la manteca de cerdo en el bol de cocción, añada la cebolla muy picada y seleccione el programa Dorar. Añada las patatas cortadas en trozos muy pequeños, la pimienta, la pimienta inglesa, las hojas de laurel y ase.
- Espolvoree la harina y eche el agua. Cierre la tapa y seleccione el programa Cocinar a fuego lento - Temporizador: 20 minutos.
- Añada la pimienta, el ajo, la sal y la mejorana.

Para preparar esta receta sin gluten, puede sustituir la harina por maicena mezclada con agua.

Sopa de col con salchichas

× 4

20 minutos

- *2 cebollas*
- *400 g de col encurtida*
- *6 hojas de laurel*
- *6 granos de pimienta inglesa*
- *1 patata grande*
- *2 salchichas*
- *50 g de manteca de cerdo*
- *2 cucharadas de pimentón dulce*
- *300 g de crema agria (también se puede utilizar una crema agria sin lactosa)*
- *1,5 l de agua*
- *Sal*

- Eche las cebollas muy picadas en el bol de cocción y seleccione el programa Dorar. Ase hasta que se doren.
- Añada el pollo cortado en lonchas y ase. A continuación, añada la pimienta, la harina y ase de nuevo.
- Eche el caldo y cierre la tapa. Seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 15 minutos.
- Añada la nata y la sal. Seleccione el programa Dorar y cocine un poco más a 120 grados.

Cocinar a presión

Paprika de pollo

× 4

15 minutos

- *4 pechugas de pollo*
- *3 cucharadas de pimentón*
- *2 cebollas grandes*
- *3 cucharadas de harina (para preparar esta receta sin gluten, se puede utilizar maicena)*
- *1 l de caldo de pollo*
- *200 ml de nata con el 33% de materia grasa (para preparar esta receta sin lactosa, se puede sustituir por cualquier nata sin lactosa)*
- *50 g de mantequilla (o aceite)*
- *Sal*

- Eche las cebollas muy picadas en el bol de cocción y seleccione el programa Dorar. Ase hasta que se doren.
- Añada el pollo cortado en lonchas y ase. A continuación, añada la pimienta, la harina y ase de nuevo.
- Eche el caldo y cierre la tapa. Seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 15 minutos.
- Añada la nata y la sal. Seleccione el programa Dorar y cocine un poco más a 120 grados.

Segedin goulash

× 4

40 minutos

- *800 g de paleta de cerdo*
- *200 g de cebolla*
- *300 g de col encurtida*
- *4 hojas de laurel*
- *6 granos de pimienta inglesa*
- *1 cucharada de comino molido*
- *1 cucharada de pimentón dulce*
- *50 g de manteca de cerdo*
- *Sal*
- *200 ml de nata con el 33% de materia grasa (se puede sustituir por cualquier nata sin lactosa)*
- *Pimienta*
- *1 l de agua*

- Corte la paleta en trozos medianos, añada la sal y mezcle con pimienta y comino. Corte la cebolla en medias rodajas.
- Seleccione el programa Dorar, derrita la manteca de cerdo y, después, añada la cebolla y ase hasta que se doren.
- Añada la carne, la pimienta inglesa y una hoja de laurel, y ase de nuevo.
- Eche el agua y cierre la tapa. Active el programa Cocinar a presión - Temporizador: 30 minutos.
- Añada la col y seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 10 minutos.
- Abra la tapa y salpimiente. A continuación, suavice con la nata y hierva un poco más a 120 grados.

Cocinar a presión

Cerdo con zanahorias

× 4

30 minutos

- *600 g de pierna de cerdo*
- *400 g de zanahorias*
- *1 cebolla*
- *50 g de manteca de cerdo*
- *3 cucharadas de harina*
- *2 cucharadas de azúcar*
- *1 limón*
- *700 ml de agua*
- *Sal*
- *Macis*
- *100 ml de nata con el 33% de materia grasa (también se puede utilizar una nata sin lactosa)*

- Corte las cebollas y las zanahorias en círculos.
- Seleccione el programa Dorar, derrita la manteca de cerdo y añada las verduras. Ase hasta que se doren.
- Añada el azúcar y deje que se caramelicen. Espolvoree la harina y deje que se asen. A continuación, añada la carne picada y la sal, y ase de nuevo.
- Eche el agua, cierre la tapa y seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 30 minutos.
- Añada la sal, la piel del limón y el zumo del limón con el macis. Suavice con la nata.

Ternera en salsa de eneldo

× 4

70 minutos

- *600 g de cuello de ternera*
- *100 g de cebolla*
- *4 cucharadas de harina (para preparar esta receta sin gluten se puede utilizar maicena)*
- *80 g de mantequilla (también se puede utilizar aceite)*
- *200 ml de nata con el 33% de materia grasa (se puede sustituir por nata sin lactosa)*
- *Manojo de eneldo*
- *2 limones*
- *3-4 cucharadas de azúcar*
- *Sal*
- *4 hojas de laurel*
- *6 granos de pimienta inglesa*
- *8 granos de pimienta*
- *1,5 l de agua*

- Corte el cuello de ternera en dados grandes y échelos en el bol de cocción. Añada las especias, la sal y la cebolla y eche el agua.
- Cierre la tapa y seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 60 minutos.
- Eche el caldo en un bol y saque las especias.
- Seleccione el programa Dorar y cocine la harina con la mantequilla. Vuelva a echar el caldo en el bol de cocción con la carne y siga cocinando durante otros 10 minutos.
- Añada la sal, el azúcar, el zumo de limón, el eneldo picado y la nata.

Para preparar esta receta sin gluten, utilice harina sin gluten. También puede utilizar productos sin lactosa.

Goulash de ternera

× 4

50 minutos

- *800 g de jarrete de ternera*
- *30 g de manteca de cerdo*
- *300 g de cebollas*
- *4 hojas de laurel*
- *1 cucharadita de comino*
- *1 chile*
- *6 granos de pimienta inglesa*
- *2 cucharada de pimentón dulce*
- *30 g de puré de tomate*
- *1 patata mediana*
- *8 dientes de ajo*
- *Sal*
- *Mejorana*
- *Pimienta*
- *1,5 l de agua*

- Corte la carne en dados grandes, eche la sal y mezcle en un bol con la pimienta.
- Pique las cebollas muy finas y échelas en el bol de cocción. Seleccione el programa Dorar y pulse Iniciar.
- Dore la manteca de cerdo con las hojas de laurel, el comino y la pimienta inglesa. Añada el puré y siga cocinando un poco más. A continuación, añada la carne, el chile y deje que se doren.
- Eche el agua, cierre la tapa y seleccione el programa Cocinar a presión - Temporizador: 40 minutos.
- Añada la patatas cortadas en trozos muy pequeños y sazone con ajo, sal, pimienta y mejorana.
- Seleccione el programa Dorar y cocine a 120 grados durante unos 10 minutos.

Esta receta no tiene gluten ni lactosa.

Estofado de ternera

× 4 25 minutos

- *600 g de ternera de guisar*
- *2 cebollas o 400 g*
- *4 zanahorias o 250 g*
- *1 pimiento rojo o 250 g*
- *1 pimiento verde o 250 g*
- *2 dientes de ajo*
- *200 g de tomate frito*
- *20 ml de vino tinto*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

- Verter 2 cucharadas de aceite de oliva en la olla. Programe Dorar y presione Iniciar.
- Cuando pite la máquina, incorporar los dientes de ajo picados, las cebollas y los pimientos troceados. Dejar que se rehoguen durante 5 minutos. Una vez pochados los vegetales pulsar Cancelar.
- Añadir la carne cortada en trozos del tamaño de un bocado, las zanahorias cortadas en rodajas, el vino tinto y el tomate frito.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Cerrar la máquina y programar Cocina a presión, seleccionando Alto en el temporizador durante 20 minutos. Pulsar Iniciar.
- Cuando se oiga la señal acústica de final de programa, girar la válvula de la tapa para liberar el vapor.
- Pulsar Cancelar y abrir la tapa una vez que la máquina ya no suelte vapor.
- Servir el estofado muy caliente con las verduras de guarnición

Truco: Si se quiere una salsa lisa y homogénea, retirar los trozos de carne y triturar las verduras con el caldo.

Fabada asturiana

× 4 35 minutos

- *600 g de judías blancas*
- *200 g de cebolla o 1 cebolla mediana*
- *1 tomate*
- *100 g de pimiento verde*
- *2 dientes de ajo*
- *160 g de panceta*
- *160 g de chorizo*
- *160 g de morcilla*
- *60 ml de agua*

- Remojar durante 8 horas las judías blancas en abundante agua fría.
- Verter en la olla la cebolla cortada en cuartos, el tomate pelado y troceado, 2 dientes de ajo picados, el pimiento verde en trocitos y las judías escurridas del agua de remojo.
- Añadir la panceta, el chorizo y la morcilla y cubrir con el agua.
- Seleccionar Pressure Cook seleccionando el modo High temporizador 35 minutos y presionar Start.
- Cuando suene la señal acústica, girar la válvula de presión para liberar el vapor.
- Pulsar Cancel y abrir la tapa una vez que la máquina ya no suelte vapor.
- Retirar la morcilla, el chorizo y la panceta y cortarlos en trozos del tamaño de un bocado
- Verter las judías en una sopera o en platos individuales y añadir los trozos de carne cortados encima.

Truco: Si se quiere un caldo más espeso, retirar una parte del líquido de cocción, triturarlo con dos cucharadas de judías y añadirlo de nuevo al guiso de fabada.

Mejillones a la marinera

× 4 — 10 minutos

- *1 kg de mejillones*
- *100 g de cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *100 g de pimiento rojo*
- *10 g de pimentón*
- *2 hojas de laurel*
- *10 g de perejil*
- *20 ml de vino blanco*
- *2 cucharras de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

- Limpiar los mejillones, retirando las barbas y frotando las conchas con un estropajo para quitar todas las impurezas.
- Pelar y picar los ajos, las cebollas y los pimientos.
- Verter 2 cucharadas de aceite de oliva en la olla. Programar Dorar y presionar Iniciar.
- Cuando pite la máquina, añadir las verduras picadas. Rehogar durante 5 minutos o hasta que queden pochadas.
- Añadir los mejillones limpios, las hojas de laurel, el vino blanco y el pimentón.
- Cerrar la tapa y programar Cocina a presión, seleccionando el modo Medio en el temporizador 5 minutos. Presionar Iniciar.
- Cuando se oiga la señal acústica de final de programa, girar la válvula de la tapa para liberar el vapor.
- Pulsar Cancelar y abrir la tapa una vez que la máquina ya no suelte vapor
- Retirar los mejillones y pasarlos a una fuente. Cubrirlos con el caldo de cocción.
- Espolvorear con perejil fresco picado justo antes de servir.

Truco: Para un sabor más especiado, añadir pimentón picante en lugar de dulce o una pizca de guindilla.

Merluza con almejas

× 4 — 10 minutos

- *600 g de merluza*
- *200 g de almejas*
- *100 g de cebolla o ½ cebolla*
- *100 g de puerro*
- *2 dientes de ajo*
- *10 g de perejil*
- *20 ml de vino blanco*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

- Pelar y trocear el ajo, la cebolla y el puerro.
- Verter 2 cucharadas de aceite de oliva en la olla. Programar Dorar y presionar Iniciar.
- Cuando pite la máquina, añadir el ajo, la cebolla y el puerro picados.
- Pulsar à Start. Remover, durante 5 minutos hasta que queden pochadas. Pulsar Cancelar.
- Incorporar las almejas limpias, el vino blanco y las rodajas de merluza salpimentadas.
- Cerrar la olla y programar Cocina a presión seleccionando el modo Medio en el temporizador 5 minutos. Pulsar Iniciar.
- Cuando se oiga la señal acústica de final de programa, girar la válvula de la tapa para liberar el vapor.
- Pulsar Cancelar y abrir la tapa una vez que la máquina ya no suelte vapor
- Servir las rodajas de pescado con las almejas abiertas encima.
- Rectificar el punto de sal y pimienta y espolvorear con perejil fresco picado.

Truco: Si no se desea utilizar vino, se puede sustituir por la misma cantidad de caldo de pescado. Esta receta se puede hacer con cualquier otro pescado blanco.

Sepia con patatas

× 4 — 15 minutos

- *800 g de sepia*
- *100 g de cebolla o ½ cebolla*
- *400 g de patatas*
- *100 g de pimiento verde*
- *2 dientes de ajo*
- *10 g de perejil*
- *30 ml de agua*
- *8 hebras de azafrán*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

- Pelar y cortar los dientes de ajo, la cebolla y los pimientos en trozos pequeños.
- Limpiar y cortar la sepia en trozos del tamaño de un bocado.
- Verter 2 cucharadas de aceite de oliva en la olla. Programar Dorar y presionar Iniciar.
- Cuando pite la máquina, añadir el ajo, la cebolla y los pimientos picados con el azafrán.
- Remover de vez en cuando para que se pochen todos los ingredientes por igual, durante 5 minutos aproximadamente.
- Una vez terminado este proceso, pulsar Cancelar.
- Incorporar los trozos de sepia, las patatas peladas y troceadas. Cubrir con agua y salar al gusto.
- Colocar la tapa y programar Cocina a presión en modo Alto en el temporizador 10 minutos.
- Cuando se oiga la señal acústica de final de programa, girar la válvula de la tapa para liberar el vapor.
- Pulsar Cancelar y abrir la tapa una vez que la máquina ya no suelte vapor.
- Servir la sepia con patatas guisadas y espolvorear con perejil fresco picado en el último momento.

Truco: Esta receta se puede elaborar con anillas de calamar en lugar de sepia. Añade un poco de pimentón o azafrán para un sabor más especiado.

Pudin de chocolate sin harina

× 4 — 7 minutos

- *115 g de chocolate semidulce cortado en trozos*
- *3 cucharadas de mantequilla y un poco más de mantequilla para engrasar los ramequines*
- *2 huevos*
- *¼ taza de azúcar glas*
- *2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar*
- *2 cucharaditas de extracto de vainilla*

Utensilios:

- *Trébede*
- *4 ramequines engrasados con mantequilla*

- En un bol, derrita el chocolate y la mantequilla y, después, deje que se enfríen un poco.
- Bata los huevos, el azúcar y la vainilla hasta que quede ligero y esponjoso. Añada la mezcla de chocolate a los huevos y, después, añada el cacao con una batidora eléctrica. Bata hasta que quede incorporado.
- Llene los ramequines engrasados hasta la mitad.
- Eche 1 ¼ tazas de agua en el bol de cocción y coloque el trébede en el bol de cocción. Coloque los ramequines (el número dependerá del tamaño de estos) sobre el trébede. Seleccione el programa Cocinar a presión, Alta - Temporizador: 7 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa.
- Sirva con nata montada o helado de vainilla.

Tarta de queso

× 4 — 27 minutos

- *4 galletas Graham enteras trituradas*
- *2 cucharadas de mantequilla derretida*
- *230 g de queso crema*
- *½ taza de azúcar*
- *2 huevos ligeramente batidos*
- *120 g de crema agria*

Utensilios:

- *Trébede*
- *6 ramequines engrasados con mantequilla*
- *Papel film o de aluminio, que puede utilizarse a altas temperaturas*

- En un bol, mezcle las galletas Graham trituradas y la mantequilla. Reparta la mezcla de las galletas Graham equitativamente en los ramequines y presione la mezcla en el fondo de los ramequines. Coloque los ramequines en el bol de cocción. Seleccione el programa Asar a 175 °C Temporizador: 10 minutos. Deje que se enfríen.
- Mezcle el resto de ingredientes en un segundo bol hasta que quede una pasta fina y, a continuación, eche esta mezcla en los ramequines preparados. Cubra cada ramequín con papel film o de aluminio. Eche 1 taza de agua en el bol de cocción y coloque el trébede en el bol de cocción. Coloque los ramequines (el número dependerá del tamaño de estos) sobre el trébede. Seleccione el programa Cocinar a presión, Baja - Temporizador: 17 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión. Abra la tapa.
- Deje que se enfríen antes de servir.

Estofado de cordero

× 4-6 — 25-30 minutos

- *2 tomates picados*
- *6 piernas de cordero cortado al estilo francés (pida a su carnicero que lo corte por usted)*
- *¼ taza de harina normal sazonada con una generosa pizca de sal y pimienta*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cebolla picada*
- *3 zanahorias cortadas en rodajas gruesas*
- *1 diente de ajo pelado*
- *1 cucharada de orégano fresco*
- *La ralladura de la piel de 1 limón*
- *¾ taza de vino tinto*
- *¼ taza de caldo de ternera o de pollo*
- *Sal y pimienta negra recién molida.*

Para una salsa más espesa:
1 cucharada de harina normal mezclada con 2 cucharadas de agua fría (opcional)

- Limpie las piernas de cordero con un paño húmedo y limpio. A continuación, enharínelas con la harina sazonada quitándoles el exceso de harina. Seleccione el programa Dorar. Caliente la mitad del aceite en el bol de cocción y dore las piernas de cordero de dos en dos. Reserve.
- Añada el aceite restante con la cebolla, la zanahoria y el ajo en el bol de cocción y seleccione el programa Dorar durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Añada los tomates, el orégano, la piel del limón, el vino y el caldo; y llévelo a ebullición, removiendo bien durante unos minutos. Vuelva a colocar las piernas de cordero en el bol de cocción y sazónelas al gusto. Eche un poco de salsa y verduras sobre las piernas de cordero.
- Cierre la tapa y bloquéela. Seleccione el programa Cocinar a presión, Alta - Temporizador: 20-25 minutos (dependiendo del grosor de las piernas de cordero). Libere la presión y abra la tapa. Con cuidado, saque las piernas de cordero del bol de cocción (la carne deberá estar muy tierna y casi despegándose del hueso). Si desea que la salsa quede un poco más espesa, seleccione el programa Hervir a fuego lento y remueva con una mezcla de harina y agua poco a poco hasta que se haya espesado.

Mejillones a la marinera

× 4 10 minutos

- *3 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cebolla muy picada*
- *1 ½ tazas de arroz arbóreo*
- *2 tazas de champiñones cortados en rodajas finas*
- *3 tazas de caldo de pollo*
- *1 taza de vino tinto*
- *3 cucharadas de mantequilla*
- *½ taza de queso parmesano rallado*
- *Sal kosher*
- *Pimienta negra recién molida*

- Seleccione el programa Dorar, eche el aceite en el bol de cocción, añada la cebolla y dore durante 4 minutos. Añada el arroz y los champiñones y dore durante 1 minuto más. Añada el vino y el caldo, cierre la tapa y bloquéela.
- Seleccione el programa Arroz (o el programa Cocinar a presión, Alta) - Temporizador: 6 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión.
- Abra la olla a presión. Seleccione el programa Hervir a fuego lento y añada la mantequilla y el queso parmesano. Cocine durante otros 3 minutos, removiendo constantemente.
- Sirva inmediatamente.

Risotto de calabaza moscada

× 4 10 minutos

- *3 tazas de calabaza moscada*
- *1 ½ tazas de arroz arbóreo*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cebolla pequeña muy picada*
- *½ taza de vino blanco seco*
- *3 ½ tazas de caldo de pollo o de verduras*
- *1 cucharadita de hojas de salvia seca*
- *Sal kosher*
- *Pimienta negra recién molida*
- *3 cucharadas de queso parmesano recién rallado*
- *2 cucharadas de perejil de hoja plana recién picado*

- Pele y quite las semillas de la calabaza, y córtela en dados de 1 cm.
- Seleccione el programa Dorar. Caliente la mantequilla y el aceite en el bol de cocción, añada la calabaza y cocine durante 3 minutos.
- Añada el arroz y remueva para mezclarlo con la calabaza. Añada el vino y remueva durante 1 minuto. Añada el caldo, sazone ligeramente, cierre la tapa y bloquéela. Seleccione el programa Arroz (o el programa Cocinar a presión, Alta) - Temporizador: 6 minutos.
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión.
- Abra la tapa y remueva con la salvia. Seleccione el programa Hervir a fuego lento y cocine durante 4 minutos, removiendo constantemente hasta que el arroz se ablande y quede espeso y cremoso.
- Remueva con el queso parmesano y sazone al gusto. Sirva inmediatamente con el perejil por encima.

Avena con piña y menta

× 4

5 minutos

- *2 tazas de copos de avena rápidos de cocinar o tradicionales*
- *2 ½ tazas de agua*
- *3 cucharadas de azúcar*
- *½ cucharadita de canela*
- *1 pizca de sal*
- *1/3 taza de leche*
- *1 taza de piña cortada en trocitos muy pequeños*
- *2 cucharadas de hojas de menta fresca*

- Prepare todos los ingredientes. Mezcle los copos de avena, el azúcar, la canela, la sal y el agua en el bol de cocción.
- Cierre la tapa y la válvula de presión.
- Seleccione el programa Avena - Temporizador: 5 minutos.
- Cuando se haya terminado de cocinar la avena, libere la presión antes de abrir la tapa. Abra la tapa, añada la leche y remueva bien.
- Reparta la avena en 4 boles y eche por encima la piña y la menta.

Avena cortada al acero

× 4

20 minutos

- *½ taza de avena cortada al acero*
- *2 tazas de agua*
- *1 pizca de sal*

- Mezcle los ingredientes en el bol de cocción. Cierre la tapa y la válvula de presión.
- Seleccione el programa Avena y aumente el tiempo hasta 15 minutos.
- Cuando se haya terminado de cocinar la avena, deje que se enfríe (sin liberar la presión) durante 10 minutos.
- Una vez transcurrido este tiempo, abra la válvula de presión y libere el vapor. Abra la tapa, remueva la avena y cocine durante 5 minutos para que absorba el agua.

Sugerencia: Eche por encima leche, fruta seca o fresca, nueces picadas o cereales y su endulzante favorito (azúcar blanquilla o moreno, sirope de arce o de agave).

Hummus

× 4

30 minutos

- *1 taza de garbanzos secos dejados en remojo durante al menos 12 horas*
- *El zumo de 1 limón*
- *1 cucharadita de tahini*
- *1 cucharadita de comino molido*
- *4 tazas de agua para cocinar los garbanzos*
- *Sal kosher*
- *Pimienta negra recién molida*

- Deje en remojo los garbanzos durante la noche.
- Eche los garbanzos hidratados en el bol de cocción y añada 4 tazas de agua. Seleccione el programa Estofado/sopa, (o Cocinar a presión, Alta) - Temporizador: 30 minutos (dependiendo del tipo y el tamaño de los garbanzos).
- Cuando haya terminado la cocción, libere la presión y abra la tapa.
- Escurra los garbanzos y reserve. Reserve también 1 ½ tazas del caldo de cocción.
- Eche los garbanzos en otro bol y bátalos con una batidora manual. Añada el zumo del limón, el tahini y el comino. Bátalos hasta que quede una pasta fina. Añada poco a poco el líquido de cocción que ha reservado hasta que obtenga la consistencia deseada. Sazone al gusto.
- Sirva el hummus con pan de pita y verduras peladas (pepino, zanahorias, apio o pimientos morrones) y cortadas en trozos para dipear.

GUÍA DE COCCIÓN PARA EL ARROZ

	Peso	Cantidad de agua recomendada	Tiempo (minutos)
Arroz blanco - Basmati	200 g (1 taza)	300 ml (1 1/2 taza)	9
	400 g (2 tazas)	600 ml (3 tazas)	9
	600 g (3 tazas)	750 ml (4 1/2 tazas)	9
Arroz integral	300 g (2 tazas)	500 ml (2 1/2 tazas)	15
Avena	250 ml (1 taza)	400 ml (1 2/3 taza)	6
Avena cortada al acero	250 ml (1 taza)	500 ml (2 tazas)	6

GUÍA DE COCCIÓN PARA LAS VERDURAS

	Método de cocción	Preparación	Tiempo (minutos)
Manzanas	Cocinar al vapor	Enteras	6
Espárragos	Cocinar al vapor		5
Berenjena	Cocinar al vapor	En rodajas	6
Remolacha	Cocer	En rodajas	25 a 40
Brócoli	Cocinar al vapor	Cogollos	6
Col (verde)	Cocinar al vapor o cocer	Rodajas u hojas	10 a 25
Zanahorias	Cocinar al vapor	En rodajas	9
Coliflor	Cocinar al vapor	Cogollos	5
Apio	Cocinar al vapor	En rodajas	9
Patatas	Cocer	En rodajas	12

Moulinex®

1520009804