

CONVENIENT SERIES DELUXE



Bienvenido

a una cocina saludable y sabrosa..

Con la **CONVENIENT SERIE DELUXE**, puedes descubrir una variedad de fantásticas recetas para tu vaporera y para toda la familia, desde entrantes hasta postres..

Cocina hasta **TRES PLATOS** a la vez sin esfuerzo alguno, utilizando uno de los **OCHO PROGRAMAS AUTOMÁTICOS** o ajustando manualmente el tiempo con los paneles táctiles +/-.

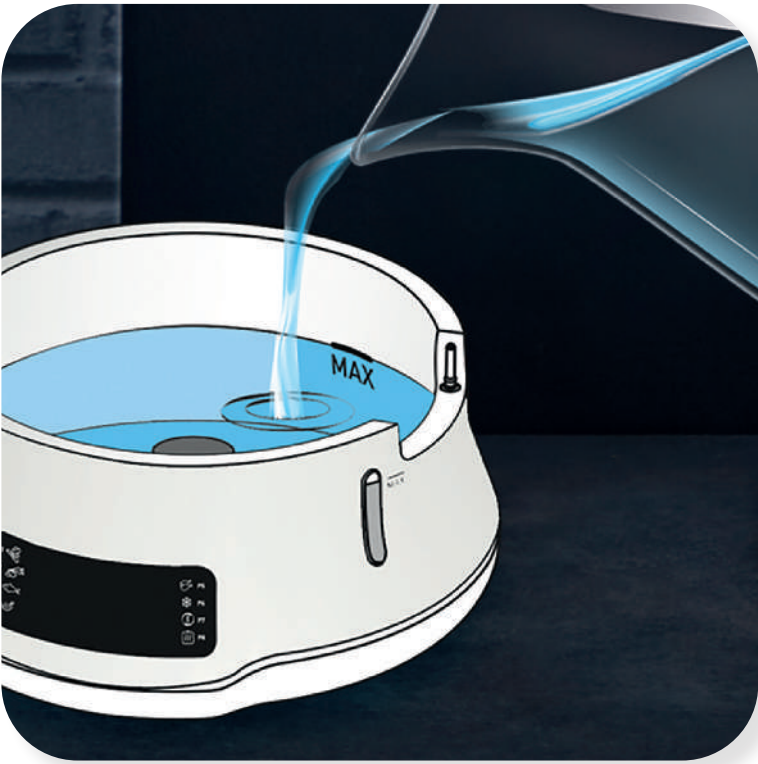
UN PANEL DE CONTROL SENCILLO E INTUITIVO



8 MODOS DE COCCIÓN AUTOMÁTICOS P1-P8

			
Verduras de cocción corta	Verduras de cocción larga	Pescado	Arroz, cereales, legumbres
			
Carne blanca	Descongelación	Recalentar	Mantener caliente

ALGUNOS CONSEJOS



Llena el depósito con agua hasta el nivel máximo.



Coloca los recipientes en el orden correcto: recipiente 1 en el fondo, recipiente 2 en el medio, recipiente 3 en la parte superior.

Para alimentos con diferentes tiempos de cocción: coloca los alimentos que necesiten más tiempo en el cesto inferior.

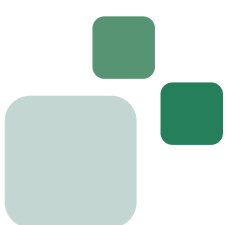
Mientras cocinas, puedes agregar cualquier recipiente con alimentos que requieran un tiempo de cocción más corto.



Selecciona uno de los 8 programas automáticos con el panel táctil "Modo" o elige el tiempo manualmente con los paneles táctiles +/-.



Puedes ajustar el tiempo de cocción con los paneles táctiles +/- o pausar la cocción pulsando brevemente Inicio/Parada.



La cocción se detendrá automáticamente cuando termine el temporizador.

CONSEJOS

Los **tiempos de cocción son aproximados** y pueden variar en función del tamaño de los alimentos, el espacio entre ellos, la cantidad y las preferencias individuales.



Utiliza guantes de cocina para manipular los cestos y la tapa durante la cocción.

Si las recetas requieren el uso de **film transparente**, usa siempre uno multiusos que sea apto para microondas.



Para **obtener los mejores resultados**, utiliza alimentos que tengan aproximadamente el mismo tamaño para que se cocinen al mismo tiempo.

Las **verduras congeladas** se pueden cocer al vapor sin descongelar. Todos los mariscos, aves de corral y carnes deben descongelarse completamente antes de cocer al vapor.



ÍNDICE

ENTRANTES



Sopa de zanahoria y chirivía

Sopa de puerro

Sopa de brócoli

Ramequines de tomates cherry y queso de cabra

Espárragos y huevo pasado por agua con jamón de Parma

Ensalada de salmón ahumado, corazones de alcachofa, pimiento rojo y piñones

Ensalada de verduras en tiras con tomate

Ensalada de atún fresco con aliño de parmesano rallado y albahaca

PLATOS



Filete de bacalao con espinacas

Filete de salmón con verduras y cuscús

Filete de lenguado con olivada

Brochetas de langostinos con alubias blancas

Vieiras con puré de chirivía

Salmonete con tabulé

Albóndigas de pescado con limón

Besugo marinado

Rollos de pavo al estilo "cordon bleu" (con jamón y queso)

Espárragos con pollo relleno

Rollos de ternera

Pollo con salsa de cítricos

Rollos de musaca libanesa

Tajín de cordero

Rollos de pollo especiados

Calabacines rellenos

Ramequines de salmón ahumado, espinacas y huevo

Tortilla suflé española

ACOMPañAMIENTOS



Puré de calabaza y patata

Puré de batata y zanahoria

Verduras variadas

POSTRES & DESAYUNO

Pastel de lava de chocolate

Muffins de arándanos

Pastelitos de semillas de limón y amapola

Crema de chocolate

Cheesecakes de Speculoos



Compota de manzana y pera

Puré de plátano

Peras con chocolate y praliné

Melocotones con vainilla y crema de mascarpone

Piña con especias

Gachas



Receta apta para niños pequeños (según consejo pediátrico)

ENTRANTE

SOPA DE ZANAHORIA Y CHIRIVÍA



P1



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 1 chirivía (aprox. de 100 a 150 g)
- 1 zanahoria (aprox. de 100 a 150 g)
- De 1 a 2 cucharadita de aceite vegetal



SOPA DE ZANAHORIA Y CHIRIVÍA

Etapa 1

Lava y pela la chirivía y la zanahoria.

Etapa 2

Corta la chirivía en cuartos de manera longitudinal, retira el centro (que a menudo puede resistirse un poco) y luego córtala en rodajas finas. Corta también la zanahoria en rodajas.

Etapa 3

Coloca las verduras en el recipiente del aparato.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 5

Una vez finalizado el programa, pásala a otro recipiente, añade el aceite vegetal y mezcla todo bien.

CONSEJOS

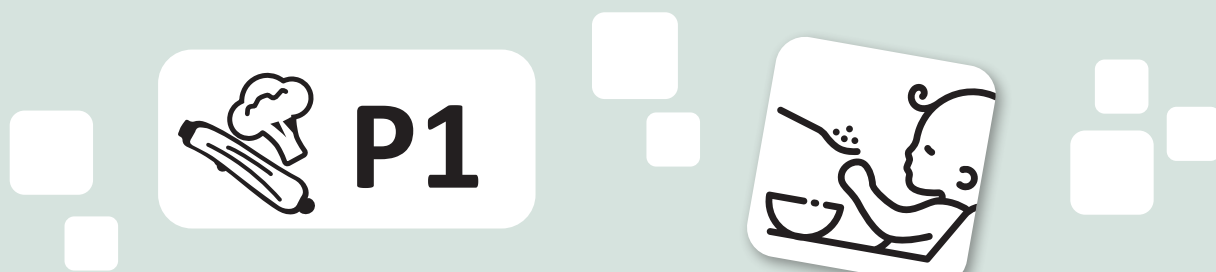


Un poco de comino también le va bien a esta sopa. También puedes añadir un poco de patata para obtener una textura más espesa.

Esta receta también se puede aumentar para los adultos multiplicando las cantidades por 3 y ampliando el tiempo de cocción a 30 minutos.

ENTRANTE

SOPA DE PUERRO



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- *1 puerro grande*
- *1 ramita de tomillo (opcional)*
- *De 1 a 2 cdtas. de nata líquida*



SOPA DE PUERRO

Etapa 1

Corta las raíces y el extremo verde oscuro del puerro. Divide el puerro en cuartos y lávalo con cuidado antes de cortarlo en trozos pequeños. Coloca el puerro picado y la ramita de tomillo en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 3

Una vez finalizado el programa, retira el tomillo, pásalo a otro recipiente, añade la nata y mezcla todo bien.

CONSEJOS



También puedes poner 50 g de patatas peladas y lavadas, cortadas en dados pequeños, junto con el puerro.

Esta receta también se puede aumentar para los adultos multiplicando las cantidades por 3 y ampliando el tiempo de cocción a 30 minutos.

ENTRANTE

SOPA DE BRÓCOLI



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 1 brócoli grande ● 1 cebolla
- 1 cda. de aceite de oliva
- 100 ml de nata líquida
- 500 ml de caldo de pollo caliente
- Sal y pimienta



SOPA DE BRÓCOLI

Etapa 1

Corta el brócoli en flores y la cebolla en rodajas finas. Ponlos en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia el programa de cocción con P2, ajustando el tiempo de cocción a 20 minutos.

Etapa 3

Al final del programa, prepara el caldo de pollo y, a continuación, pon las verduras cocidas en el vaso de la batidora o en un recipiente grande. Añade un poquito de aceite de oliva, junto con la nata. Luego, sazona con sal y pimienta y comienza a batir. Vierte el caldo de pollo preparado poco a poco hasta obtener una consistencia homogénea.

Etapa 4

Recalienta la sopa y repártela en cuatro boles.

CONSEJOS



Haz una versión diferente de esta receta con 100 g de queso azul suave en lugar de la nata. Sirve la sopa con lonchas finas de queso azul y espolvorea con trocitos de avellana.

ENTRANTE

RAMEQUINES DE TOMATES CHERRY Y QUESO DE CABRA



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 25 min.

- *200 g de tomates cherry*
- *100 ml de nata espesa*
- *2 huevos*
- *40 g de queso de cabra*
- *12 hojas de albahaca*
- *Sal y pimienta*



RAMEQUINES DE TOMATES CHERRY Y QUESO DE CABRA

Etapa 1

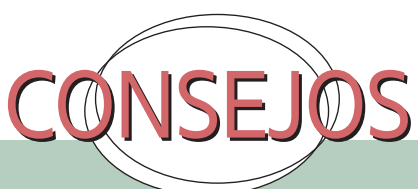
Mezcla la nata con los huevos y el queso de cabra desmenuzado. Añade las hojas de albahaca finamente picadas, la sal y la pimienta, y reparte la mezcla entre los cuatro ramequines. Añade los tomates cherry.

Etapa 2

Coloca los ramequines en dos de los recipientes del aparato y cúbrelos con una hoja de papel para hornear, metiendo los bordes hacia dentro.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P2, ajustando el tiempo de cocción a 25 minutos.



Sirve estos pequeños y sabrosos ramequines calientes o fríos con una ensalada verde.

ENTRANTE

ESPÁRRAGOS Y HUEVO PASADO POR AGUA CON JAMÓN DE PARMA



P4



4 personas

Tiempo de preparación 5 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 16 espárragos verdes finos
- 4 huevos
- 4 lonchas de jamón de Parma
- 80 g de virutas de parmesano
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta



ESPÁRRAGOS Y HUEVO PASADO POR AGUA CON JAMÓN DE PARMA

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Lava los espárragos y corta los extremos. Colócalos en el recipiente 1, rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Etapas

Coloca los huevos (enteros) en el recipiente 2.

Etapas

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P1, ajustando el tiempo de cocción a 12 minutos.

Etapas

Una vez finalizado el programa, retira el recipiente 2 con los huevos y, a continuación, cocina los espárragos en el recipiente 1 durante otros 8 minutos, utilizando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapas

Para servir, coloca los espárragos en cuatro platos, junto con una loncha de jamón por plato. Pela los huevos, córtalos por la mitad y colócalos encima de cada ración. Espolvorea con virutas de parmesano y sazona con pimienta.



ENTRANTE

ENSALADA DE SALMÓN AHUMADO, CORAZONES DE ALCACHOFA, PIMIENTO ROJO Y PIÑONES



P4

4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 8 corazones de alcachofa frescos crudos
- 1 pimiento rojo ● 4 dientes de ajo ● 1 cda. de aceite de oliva ● 1 cda. de eneldo ● 70 g de salmón ahumado
- 1 cda. de mostaza ● 40 g de piñones
- Tomillo ● Sal y pimienta



ENSALADA DE SALMÓN AHUMADO, CORAZONES DE ALCACHOFA, PIMIENTO ROJO Y PIÑONES

Etapa 1

Corta los corazones de alcachofa por la mitad y el pimiento rojo en tiras gruesas. Pica el ajo. .

Etapa 2

Coloca las alcachofas y el pimiento rojo en el recipiente del aparato. Añade encima el ajo y el tomillo.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 4

Mientras tanto, corta el salmón ahumado en tiras. Prepara la salsa mezclando el aceite, la mostaza y los piñones. Sazona.

Etapa 5

Deja que las verduras cocidas se enfríen ligeramente. A continuación, vierte la salsa sobre las verduras y mezcla todo. Prueba el aliño. Añade el eneldo y el salmón ahumado. Sirve.



ENTRANTE

ENSALADA DE VERDURAS EN TIRAS CON TOMATE



P4



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 1 zanahoria • 2 calabacines • Parte blanca de 2 puerros • 1 pimiento rojo • 1 pimiento amarillo
- 100 g de puré de tomate concentrado (passata)
- 1 cda. de aceite de oliva • 1 cda. de piñones
- Sal y pimienta



ENSALADA DE VERDURAS EN TIRAS CON TOMATE

Etapas

Etapas

Etapas

Corta todas las verduras en juliana en tiras finas. Coloca las verduras en uno de los dos recipientes del aparato.

Etapas

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P1, ajustando el tiempo de cocción a 20 minutos.

Etapas

Deja enfriar las verduras y colócalas en una ensaladera. Mezcla la passata, el aceite de oliva, la sal y la pimienta, luego vierte la mezcla sobre la ensalada y adorna con piñones.

CONSEJOS



Puedes probar a añadir unos tomates cherry y jamón magro.

ENTRANTE

ENSALADA DE ATÚN FRESCO CON ALIÑO DE PARMESANO RALLADO Y ALBAHACA



P4

4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 280 g de atún fresco
- 1 lima
- 2 cdas. de albahaca
- 4 cdas. de queso parmesano finamente rallado
- 5 tomates secos
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre balsámico
- 280 g de hojas de ensalada variadas
- Sal y pimienta



ENSALADA DE ATÚN FRESCO CON ALIÑO DE PARMESANO RALLADO Y ALBAHACA

Etapa 1

Corta el atún en dados de 4 cm. Marina los dados de atún con 1 cda. de aceite, un poco de ralladura de lima y 1 cda. de zumo de lima. Sazona con sal y pimienta.

Etapa 2

Pásalo todo al recipiente para arroz o a un recipiente resistente al calor. Cúbrelo con film apto para microondas y colócalo en el recipiente del aparato.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P3, ajustando el tiempo de cocción a 15 minutos.

Etapa 4

Mientras tanto, pica finamente la albahaca y corta los tomates secos en trocitos. Mezcla el parmesano rallado, la albahaca, los tomates y el aceite y el vinagre restantes.

Etapa 5

Una vez cocinado, aliña las hojas de ensalada con la mezcla de parmesano y coloca una pequeña cantidad en el centro del plato. Luego, coloca los dados de atún alrededor de la ensalada y cúbrelos con el aliño restante.



PLATO

FILETE DE BACALAO CON ESPINACAS



P1



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 10–20 g de bacalao (adaptar la cantidad según la edad del niño)
- 200 g de espinacas congeladas picadas
- 1 cdt. de crème fraîche entera
- 1 cdt. de aceite vegetal



FILETE DE BACALAO CON ESPINACAS

Etapas 1

Coloca las espinacas congeladas en el recipiente 1 del aparato.

Etapas 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapas 3

Corta el filete de bacalao en cuartos, asegurándote de que no haya espinas. Coloca los trozos de pescado en el recipiente 2 del aparato.

Etapas 4

Una vez finalizado el programa P1 para verduras, retira con cuidado la tapa. Coloca el recipiente 2 encima del recipiente 1 y vuelve a colocar la tapa. Comprueba el nivel de agua y rellénalo, si es necesario, con el cajón de llenado externo. Ajusta el tiempo de cocción para otros 5 minutos, utilizando el panel táctil +.

Etapas 5

Una vez finalizado el programa, escurre las espinacas y pásalas a otro recipiente, antes de añadir la crème fraîche y mezclar todo bien.

FILETE DE BACALAO CON ESPINACAS

Etapa 6

Dependiendo de a lo que esté acostumbrado el niño, añade el pescado ya sea desmigado o en trozos y colócalo sobre el puré.

CONSEJOS



Esta receta también se puede aumentar para adultos ajustando las cantidades. Para 550 g de filete de pescado, aumenta el tiempo de cocción a 20 minutos.

PLATO

FILETE DE SALMÓN CON VERDURAS Y CUSCÚS



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 30 min.

- 4 filetes de salmón pequeños con piel (560 g)
- 2 zanahorias grandes (250 g) ● 1 calabacín (250 g)
- 150 g de cuscús ● 2 cdas. de tu mezcla de especias favorita (mexicana, hierbas provenzales, curry, etc.)
- 4 cdas. de crème fraîche semidesnatada ● Sal



FILETE DE SALMÓN CON VERDURAS Y CUSCÚS

Etapa 1

Corta las verduras en tiras muy finas con un pelador o una mandolina. Colócalos en el recipiente 1 del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 3

Mientras tanto, coloca los filetes de salmón en el recipiente 2. Mezcla la crème fraîche semidesnatada con 1 cda. de especias y una pizca de sal, luego espárcela sobre los filetes.

Etapa 4

Vierte el cuscús en el recipiente para arroz. Añade 200 ml de agua fría, el resto de especias y 1 cdta. de sal. Mézclalo todo y luego nivela la parte superior. Coloca el recipiente para arroz en el recipiente 3 del aparato.



FILETE DE SALMÓN CON VERDURAS Y CUSCÚS

Etapa 5

Una vez finalizado el programa P1 para verduras, retira con cuidado la tapa. Coloca los recipientes 2 y 3 encima del recipiente 1 y vuelve a colocar la tapa.

Etapa 6

Comprueba el nivel de agua y rellénalo, si es necesario, con el cajón de llenado externo. A continuación, inicia el programa de cocción P1 durante 15 minutos.

Etapa 7

Una vez que el programa haya terminado, mezcla con cuidado el cuscús y las verduras en un bol. Sírvelo con los filetes de salmón y añade un poco de crème fraîche si lo deseas.

CONSEJOS



Prueba a usar una de las muchas mezclas de especias disponibles en las tiendas. También puedes hacer tu propia mezcla, quizás incluso con hierbas frescas. Para hacer que esta receta sea aún más fácil, utiliza un paquete de verduras salteadas ya preparadas.

PLATO

FILETE DE LENGUADO CON OLIVADA



P4

4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 10 min.

- 16 filetes de lenguado pequeños (300 g)
- 400 g de calabacín • 4 rebanadas de pan de centeno tostado • 2 cdas. de olivada de aceitunas verdes o negras • 2 cdas. de albahaca picada
- 2 cdas. de aceite de oliva • 16 palillos de cóctel
- Sal y pimienta



FILETE DE LENGUADO CON OLIVADA

Etapa 1

Extiende la olivada sobre los filetes de lenguado. Enróllalos y sujétalos con un palillo de cóctel o un palillo normal. Colócalos en el recipiente para arroz del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P1, ajustando el tiempo de cocción a 10 minutos.

Etapa 3

Mientras tanto, prepara unos tallarines de calabacín con un pelador, una mandolina o un espiralizador. Mezcla los tallarines con el aceite de oliva, la albahaca picada, la sal y la pimienta.

Etapa 4

Frota el pan tostado con ajo antes de colocar los tallarines sazonados encima. Retira los palillos de cóctel de los filetes de lenguado y colócalos sobre las tostadas.



PLATO

BROCHETAS DE LANGOSTINOS CON ALUBIAS BLANCAS



P4

4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 12 langostinos cocidos sin pelar ● 4 rebanadas gruesas de pan rústico tostado (opcional)
- 300 g de alubias blancas cocidas ● 1 cebolla
- 1 yogur ● 50 ml de aceite de oliva o aceite de nuez ● Sal y pimienta



BROCHETAS DE LANGOSTINOS CON ALUBIAS BLANCAS

Etapa 1

Pica las cebollas. Añade las alubias blancas y la cebolla al recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 3

Pela los langostinos y pincha tres en cada brocheta de madera.

Etapa 4

Una vez cocidas, pasa las alubias blancas a otro recipiente y mézclalas con el yogur hasta obtener una consistencia homogénea. Rectifica el aderezo, si es necesario.

Etapa 5

Extiende la mezcla de las alubias sobre el pan tostado y coloca encima una brocheta de langostinos. Rocía con un poco de aceite de oliva.

CONSEJOS



Si los langostinos no están cocidos o son congelados, puedes cocinarlos en el aparato (para los langostinos congelados, utiliza el programa P3 durante 20 minutos).

Si no quieres usar pan, simplemente sirve las brochetas de langostinos con la mezcla de alubias como salsa.

PLATO

VIEIRAS CON PURÉ DE CHIRIVÍA



4 personas

Tiempo de preparación 5 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- *400 g de chirivías*
- *12 vieiras de buena calidad*
- *10 g de mantequilla*
- *Sal y pimienta*



VIEIRAS CON PURÉ DE CHIRIVÍA

Etapa 1

Pela y corta las chirivías.

Etapa 2

Coloca las chirivías y las vieiras cortadas en dados en el recipiente para arroz del aparato.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 4

Una vez cocidas, aplasta las chirivías con un tenedor, añade la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

CONSEJOS



Prueba a preparar una deliciosa salsa casera de mango y maracuyá para acompañar a este puré de chirivía. Para ello, mezcla la pulpa de un maracuyá con 1 cda. de aceite de oliva y 1 mango.

PLATO

SALMONETE CON TABULÉ



P4

4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 10 min.

- *150 g de cuscús* ● *4 filetes de salmonete*
- *2 tomates* ● *1 pimiento rojo* ● *1 pimiento verde*
- *Zumo de 1 limón* ● *Sal y pimienta*



SALMONETE CON TABULÉ

Etapas 1

Corta los tomates y los pimientos en dados pequeños. Mezcla los tomates con los pimientos y el zumo de limón.

Etapas 2

Coloca esta mezcla en el recipiente 1 del aparato o en un recipiente resistente al calor cubierto con papel para hornear.

Etapas 3

Vierte el cuscús en el recipiente para arroz. Añade 200 ml de agua fría, mezcla y coloca el recipiente para arroz en el recipiente 2 del aparato.

Etapas 4

Sazona los filetes de salmónete con sal y pimienta y colócalos en el recipiente 3.

Etapas 5

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 10 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

SALMONETE CON TABULÉ

Etapa 6

Mezcla el cuscús, los tomates y los pimientos en una ensaladera. Coloca el tabulé en el centro del plato, con los filetes de salmónete encima.

CONSEJOS



También puedes preparar una salsa para acompañar a los filetes de salmónete:

Vierte los jugos de cocción del pescado en una sartén. Añade 100 ml de vino blanco y deja reducir. A continuación, añade 200 ml de nata líquida, 1 ramita de menta fresca picada y un ramillete de hojas de albahaca. Mezcla bien y prueba el aliño.

PLATO

ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON LIMÓN



P4

4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 600 g de filetes de pescado blanco
- 100 g de pan en rebanadas
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 limón en conserva de sal
- 2 ramilletes pequeños de cilantro
- 150 g de yogur
- 1 cdta. de harissa
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON LIMÓN

Etapa 1

En una batidora u otro recipiente adecuado, mezcla el pescado cortado en dados con el pan, pela el limón en conserva, los dientes de ajo, un ramillete de cilantro, el huevo y un poco de pimienta hasta que estén bien incorporados. Forma 16 albóndigas.

Etapa 2

Colócalas en el recipiente del aparato.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P3 durante 20 minutos.

Etapa 4

Mezcla el yogur con el resto del cilantro picado, la harissa, 1 cda. de aceite de oliva y una pizca de sal. Sirve esta salsa con las albóndigas de pescado.



Añade una rodaja de limón y sirve con arroz.

PLATO

BESUGO MARINADO



P4

4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 30 min.

- 2 besugos sin escamas y eviscerados (500 g cada uno)
- 2 tallos de citronela
- 1 cebolleta finamente picada
- 1 calabacín
- 200 g de brócoli
- 3,5 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de aceite



BESUGO MARINADO

Etapa 1

Corta el calabacín en rodajas y el brócoli en flores y colócalos en el recipiente 1 del aparato. Rocía por encima con 2 cdas. de salsa de soja.

Etapa 2

Pela y desecha la capa exterior de la citronela. A continuación, pica la parte restante junto con la cebolleta. Mezcla todo con 1,5 cdas. de salsa de soja y el aceite.

Etapa 3

Haz 3 cortes grandes a cada lado de los besugos hasta llegar a la espina. Divide la mezcla de citronela entre los cortes y coloca los besugos en el recipiente 2 del aparato.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P3 durante 20 minutos.



En algunas tiendas venden citronela picada en la sección de congelados. Como alternativa, puedes utilizar ralladura de lima.

PLATO

ROLLOS DE PAVO AL ESTILO "CORDON BLEU" (CON JAMÓN Y QUESO)



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 4 escalopes finos de pavo (450 g)
- 4 lonchas de jamón
- 100 g de Emmental
- 2 cdas. de mostaza de Dijon
- 1 cda. de aceite



ROLLOS DE PAVO AL ESTILO "CORDON BLEU" (CON JAMÓN Y QUESO)

Etapa 1

Mezcla la mostaza con el aceite y espárcela a por los dos lados de los escalopes. Corta el queso en 4 bastones gruesos. Coloca una loncha de jamón en cada escalope, seguido de un bastón de queso en un extremo y enróllalos. Utiliza palillos para sujetar los extremos y coloca los rollos en el recipiente 1 del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P5, ajustando el tiempo de cocción a 20 minutos.

Etapa 3

Una vez cocinados, sirve los rollos inmediatamente para asegurarte de que el queso esté fundido.

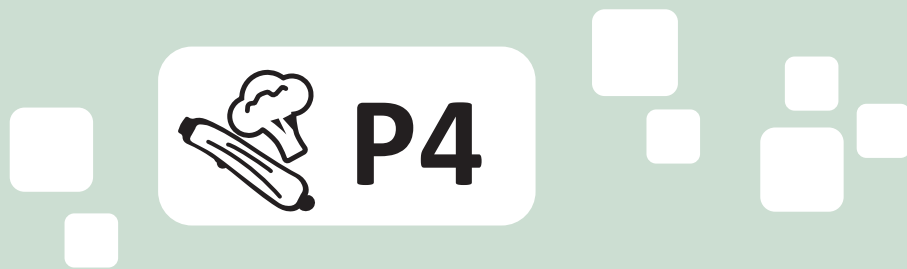
CONSEJOS



Sirve el cordon bleu de pavo con verduras de hoja verde o una ensalada.

PLATO

ESPÁRRAGOS CON POLLO RELLENO



4 personas

Tiempo de preparación 5 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- *4 pechugas de pollo*
- *16 espárragos*
- *50 ml de salsa de soja*
- *30 g de mostaza de estragón*
- *Sal y pimienta*



ESPÁRRAGOS CON POLLO RELLENO

Etapa 1

Pela los espárragos.

Etapa 2

Sazona cada pechuga de pollo con sal y pimienta antes de rociar por encima la salsa de soja y píntalas con mostaza con un pincel.

Etapa 3

Coloca 3 espárragos en cada pechuga de pollo y enróllalas, dejando visibles las puntas de los espárragos. Sujétalos con palillos de cóctel si es necesario.

Etapa 4

Coloca el pollo en el recipiente del aparato.

Etapa 5

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

CONSEJOS



También puedes preparar una salsa de espárragos para acompañar a este plato: En primer lugar, reserva los 12 cm superiores de cada espárrago para colocar en las pechugas de pollo y guarda los tallos de los espárragos. Coloca los tallos en el recipiente del aparato junto al pollo y cocínalos al mismo tiempo. Una vez cocidos, pon 400 ml de caldo de pollo a hervir, añade los espárragos cocidos y mezcla todo. Escúrrelos y añade 200 ml de nata descremada. Sirve en un plato y vierte la salsa sobre el pollo.

PLATO

ROLLOS DE TERNERA



P4

4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 12 min.

- *8 escalopes finos de ternera (aprox. 50 g cada uno)*
- *8 hojas grandes de espinacas*
- *120 g de queso de cabra fresco*
- *1 cda. de menta fresca*
- *1 cda. de nata líquida*
- *Sal y pimienta*



ROLLOS DE TERNERA

Etapa 1

Pica finamente la menta.

Etapa 2

Mezcla el queso de cabra fresco con la nata y la menta. Sazona con sal y pimienta. Extiende la mezcla sobre cada escalope.

Etapa 3

Luego, enrolla cada escalope en una hoja de espinaca, sujetándolos con un palillo de cóctel. Colócalos en el recipiente para arroz del aparato.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 12 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

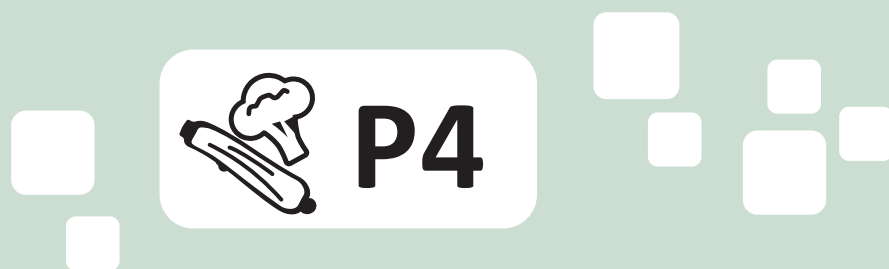
Etapa 5

Coloca los rollos en un plato y retira los palillos. Consejo. Puedes sustituir los escalopes de ternera por escalopes finos de pavo.



PLATO

POLLO CON SALSA DE CÍTRICOS



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- *400 g de pechugas de pollo* ● *1 cda. de miel*
- *1 pimiento rojo* ● *4 naranjas* ● *30 g de ketchup*
- *2 calabacines* ● *Sal y pimienta*



POLLO CON SALSA DE CÍTRICOS

Etapa 1

Corta las pechugas de pollo en dados de 2 cm. Corta el pimiento y los calabacines sin pelar en dados.

Etapa 2

Ralla la piel de una naranja, luego exprime esa naranja y otra más.

Etapa 3

Para hacer tus kebabs, pincha de manera alterna en las brochetas trozos de pollo, pimienta y calabacín (máx. 22 cm de largo). Mezcla la miel con el zumo de naranja, la ralladura de naranja, una pequeña cantidad de ketchup, sal y pimienta. Viértelo en un plato y deja marinar durante unos minutos.

Etapa 4

Coloca las brochetas en el recipiente para arroz del aparato.

Etapa 5

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 6

Corta las 2 naranjas restantes por la mitad y pínchalas en las brochetas de kebab.

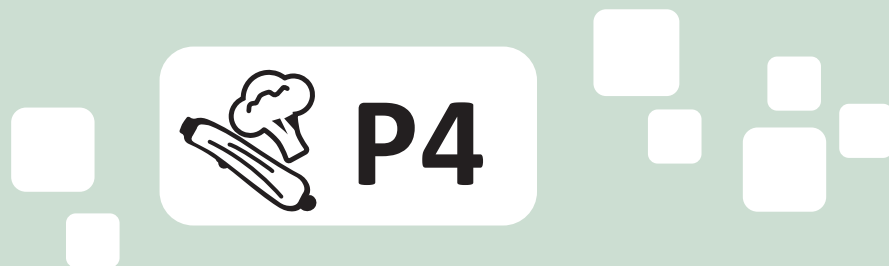
CONSEJOS



Si lo deseas, puedes reducir un poco la marinada en una sartén y pasar las brochetas por ella.

PLATO

ROLLOS DE MUSACA LIBANESA



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 1 berenjena ● 4 lonchas de jamón cocido
- 4 tomates ● 1 cebolla ● 3 dientes de ajo
- 1 ramillete de cilantro ● 50 ml de aceite de oliva



ROLLOS DE MUSACA LIBANESA

Etapa 1

Corta 12 rodajas de berenjena. Corta los tomates en cuartos. Pica las cebollas. Aplasta los ajos. Pica finamente el cilantro.

Etapa 2

Coloca las rodajas de berenjena, los tomates, la cebolla, los dientes de ajo y el cilantro en el recipiente del aparato.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 4

Una vez cocinados, pasa los ingredientes a una ensaladera y rocía con un poco de aceite de oliva. Tritura todo junto con un tenedor y prueba el aliño. Coloca el relleno en una loncha de jamón y enróllala.

CONSEJOS



Este plato se puede servir caliente o frío con una ensalada y en una rebanada de pan rústico tostado.

PLATO

TAJÍN DE CORDERO



P4

4 personas

Tiempo de preparación 40 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 600 g de cordero
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 ramillete de cilantro
- Unas hojas de menta
- 150 ml de caldo de cordero
- 20 g de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- Curry en polvo, azafrán, Quatre Épices (mezcla francesa de cuatro especias con pimienta molida, clavo, nuez moscada y jengibre)
- 20 g de miel
- 20 g de limones en conserva
- Sal y pimienta



TAJÍN DE CORDERO

Etapa 1

Corta el cordero en tiras finas. Corta el apio en dados pequeños y los tomates en dados más grandes. Corta el pimiento en rodajas finas. Pica finamente la cebolla, el cilantro y la menta.

Etapa 2

Marina la carne con las verduras, las especias, la miel y el limón durante 15 minutos. Sazona con sal y pimienta.

Etapa 3

Colócalo todo en el recipiente principal del aparato.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P1 durante 15 minutos.

Etapa 5

Mientras tanto, en la placa, reduce ligeramente el caldo de cordero y añade la mitad del cilantro.

Etapa 6

Justo antes de servir, escurre los jugos del cordero, prueba el aderezo y añade el resto del cilantro picado.

CONSEJOS



Sírvelo con cuscús o quinoa. Para preparar las Quatre Épices, mezcla 2 cdas. de pimienta blanca recién molida, 1 cda. de jengibre molido, 1 cda. de nuez moscada molido y 1 cda. de clavo molido. Almacénalas en un envase hermético.

PLATO

ROLLOS DE POLLO ESPECIADOS



P4

4 personas

Tiempo de preparación 30 min.

Tiempo de cocción 25 min.

- 4 pechugas de pollo
- 4 chorizos pequeños sin cocinar
- 1 manzana
- 12 tomates secos
- 150 g de queso feta
- 4 puñados de hojas de ensalada mezcladas
- Aceite de oliva
- Vinagre



ROLLOS DE POLLO ESPECIADOS

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Corta las pechugas de pollo por la mitad horizontalmente para hacer unos escalopes finos. Sazona.

Etapas

Pela la manzana, cortándola en bastones finos. Pica finamente los tomates secos.

Etapas

Retira la piel del chorizo y coloca su carne en el pollo cortado con una manzana pequeña, los tomates secos y el queso feta desmenuzado.

Etapas

Enrolla la pechuga de pollo, empezando por la parte de abajo. Forma unos rollos apretados y envuélvelos en film apto para microondas.

Etapas

Coloca los rollos en el recipiente 1 del aparato.

Etapas

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y comienza a cocinar con el programa P5 durante 25 minutos.

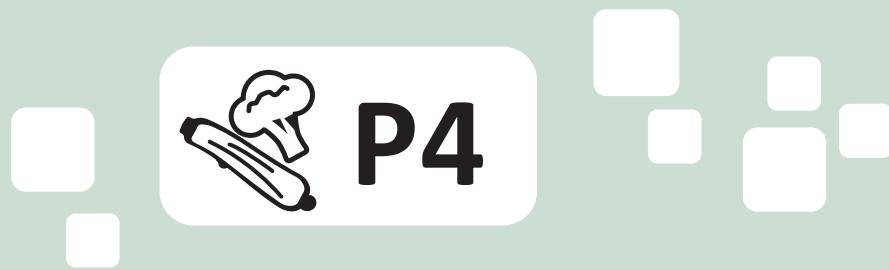
Etapas

Retira el film de los rollos y sirve con la mezcla de hojas de ensalada aliñada y los bastones de manzana restantes.



PLATO

CALABACINES RELLENOS



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 4 calabacines redondos
- 240 g de arroz basmati cocido
- 120 g de champiñones
- 1 ramillete de cilantro
- 40 g de tomates en conserva
- 1 cda. de parmesano rallado
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal gorda y pimienta



CALABACINES RELLENOS

Etapa 1

Vacía los calabacines, reservando la parte superior para más adelante. Corta en dados los tomates y los champiñones.

Etapa 2

Mezcla el arroz, los champiñones, el parmesano, el aceite de oliva, el cilantro picado y los tomates cortados en dados.

Etapa 3

Rellena los calabacines con esta mezcla y colócalos en el recipiente para arroz del aparato.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P1, ajustando el tiempo de cocción a 20 minutos.

Etapa 5

Sirve de inmediato.

CONSEJOS



También puedes utilizar arroz sin cocer. Solo será necesario cocerlo primero en un cazo o en el recipiente para arroz de la vaporera.

PLATO

RAMEQUINES DE SALMÓN AHUMADO, ESPINACAS Y HUEVO



P4



4 personas

Tiempo de preparación 5 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 4 huevos
- 50 g de brotes de espinaca
- 50 g de salmón ahumado
- 4 cdas. de crème fraîche entera
- Sal
- Pimienta



RAMEQUINES DE SALMÓN AHUMADO, ESPINACAS Y HUEVO

Etapa 1

Coloca los brotes de espinaca en el fondo de 4 ramequines.

Etapa 2

Añade 1 cucharada de crème fraîche a cada una, junto con el salmón ahumado cortado en tiras, un huevo, sal y pimienta.

Etapa 3

Coloca los ramequines en dos de los recipientes del aparato de cocina.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 15 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

CONSEJOS



Prueba a usar diferentes variantes, como jamón o dados de queso en lugar de salmón ahumado. También puedes añadir tomates cherry o guisantes.

PLATO

TORTILLA SUFLÉ ESPAÑOLA



P2



2 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 3 huevos
- 50 ml de leche desnatada
- 100 g de pimientos rojos cortados en dados pequeños
- 35 g de chorizo (no demasiado picante) cortado en dados
- 35 g de chalotas finamente cortadas
- 3 g de ajo finamente picado
- 1/2 ramillete de perejil picado
- 1 cda. de cebollino picado
- 1 pizca de pimentón de Espelette picante
- Sal y pimienta



TORTILLA SUFLÉ ESPAÑOLA

Etapa 1

Bate los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Añade los pimientos, el chorizo, el perejil, el cebollino, el ajo, las chalotas y el pimentón picante. Vierte la mezcla en el recipiente para arroz y colócalo en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 15 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapa 3

Una vez cocinada, corta la tortilla en cuadrados, inserta un palillo de cóctel en cada trozo y sírvelos.

CONSEJOS

Para que tenga aún más color, utiliza una selección de pimientos rojos, amarillos y verdes.



ACOMPañAMIENTO

PURÉ DE CALABAZA Y PATATA



P1



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 200 g de calabaza
- 100 g de patatas
- De 1 a 2 cdtas. de aceite vegetal



PURÉ DE CALABAZA Y PATATA

Etapa 1

Pela y lava las patatas y la calabaza. Córtalas en dados pequeños de 2 cm. Colócalas en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P1, ajustando el tiempo de cocción a 20 minutos.

Etapa 3

Una vez cocidas, pásalas a otro recipiente, añade el aceite y tritúralas bien.

CONSEJOS



Esta receta también se puede aumentar para los adultos multiplicando las cantidades por 4 y ampliando el tiempo de cocción a 25 minutos.

ACOMPañAMIENTO

PURÉ DE BATATA Y ZANAHORIA



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- *1 batata pequeña*
- *1 zanahoria*
- *De 1 a 2 cdtas. de aceite vegetal*



PURÉ DE BATATA Y ZANAHORIA

Etapa 1

Pela y lava la zanahoria y la batata. Corta la zanahoria en rodajas finas. Corta la batata por la mitad a lo largo y, luego, en rodajas. Colócalas en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P2, ajustando el tiempo de cocción a 20 minutos.

Etapa 3

Una vez cocidas, pásalas a otro recipiente, añade el aceite y tritúralas bien.

CONSEJOS



Prueba a añadir de 10 a 20 g de pechuga de pollo sin cocinar cortada en dados durante la cocción.

Esta receta también se puede aumentar para los adultos multiplicando las cantidades por 4 y ampliando el tiempo de cocción a 25 minutos.

ACOMPañAMIENTO

VERDURAS VARIADAS



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 25 min.

- 2 calabacines ● 2 zanahorias ● 2 pimientos rojos
- 1 cebolla ● 8 rabanitos ● 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 ramillete de cilantro ● Sal y pimienta



VERDURAS VARIADAS

Etapa 1

Corta los calabacines y las zanahorias en bastones, pica los pimientos en tiras y corta la cebollas en rodajas. Colócalos en uno o dos recipientes del aparato, junto con los rabanitos.

Etapa 2

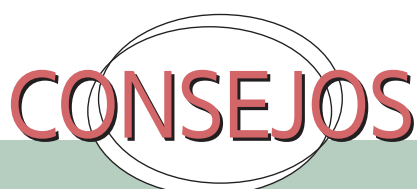
Llena el depósito de agua hasta la marca MAX e inicia la cocción con el programa P2, ajustando el tiempo de cocción a 25 minutos.

Etapa 3

Pica el cilantro.

Etapa 4

Una vez que el programa haya terminado, mezcla las verduras con el aceite de oliva y añade el cilantro.



Estas verduras también van bien sobre unas tostadas con olivada.

POSTRE

PASTEL DE LAVA DE CHOCOLATE



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 100 g de chocolate negro de repostería
- 100 g de mantequilla
- 2 huevos
- 100 g de azúcar extrafino
- 25 g de harina normal
- 1/2 cda. de levadura en polvo



PASTEL DE LAVA DE CHOCOLATE

Etapa 1

Funde el chocolate con la mantequilla.

Etapa 2

Bate los huevos con el azúcar con una batidora eléctrica hasta que tengan una textura ligera y esponjosa y añade el chocolate y la mantequilla fundidos. Añade la harina y la levadura en polvo e incorpóralas suavemente.

Etapa 3

Reparte la masa en cuatro ramequines engrasados. Colócalos en uno o dos recipientes del aparato. Cubre cada ramequín con film apto para microondas. Como alternativa, corta cuatro trozos de papel para hornear un poco más pequeños que el plato y colócalos sobre los ramequines.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 15 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo. Una vez cocinados, deja que se enfríen ligeramente antes de retirar con cuidado el film o el papel para hornear. Sirve en frío o en caliente.

CONSEJOS



Añade por encima unos frutos rojos justo antes de servir.

Utiliza ramequines de cerámica o terracota de 10 cm para obtener los mejores resultados de cocción.

POSTRE

MUFFINS DE ARÁNDANOS



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 40 min.

- 130 g de harina normal
- 1 cucharadita de levadura en polvo (5 g)
- 1 pizca de sal
- 80 g de azúcar mascabado (o moreno)
- 1 huevo
- 3 cdas. de aceite de girasol (45 ml)
- 3 cdas. de leche (45 ml)
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 120 g de arándanos congelados



MUFFINS DE ARÁNDANOS

Etapa 1

Mezcla la harina con la levadura en polvo, la sal y el azúcar.

Etapa 2

En otro recipiente, bate el huevo con el aceite, la leche y el extracto de vainilla. Viértelo sobre los ingredientes secos y mezcla hasta obtener una textura homogénea. Añade los arándanos congelados y remueve suavemente.

Etapa 3

Reparte la mezcla en 4 moldes de papel para muffins colocados dentro de los ramequines, luego colócalos en uno o dos recipientes del aparato.

Etapa 4

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 40 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapa 5

Una vez cocinados, retira los muffins de los ramequines y déjalos enfriar sobre una rejilla.

CONSEJOS



Para los muffins con copete, pon una buena pizca de azúcar encima de cada muffin antes de cocinarlos, justo en el centro.

Utiliza ramequines de cerámica o terracota de 10 cm para facilitar la extracción de los muffins una vez cocinados.

POSTRE

PASTELITOS DE SEMILLAS DE LIMÓN Y AMAPOLA



P4



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 25 min.

- 55 g de harina de arroz
- 25 g de almendras molidas
- 1 cda. de semillas de amapola
- 1 cdta. de levadura en polvo
- Pizca de sa
- 2 huevos
- 60 g de azúcar extrafino
- 1 cda. de aceite
- 2 limones



PASTELITOS DE SEMILLAS DE LIMÓN Y AMAPOLA

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Ralla la piel de los limones. Exprime uno de los limones.

Etapas

Con una batidora de varillas eléctrica, bate los huevos, el azúcar y la ralladura de limón hasta obtener una consistencia espumosa.

Etapas

Incorpora suavemente la harina, las almendras molidas, la levadura en polvo, la sal y las semillas de amapola, luego añade el aceite y el zumo de limón. Mezcla.

Etapas

Engrasa cuatro ramequines o moldes individuales pequeños y revístelos con papel para hornear. Reparte la masa en los ramequines y colócalos en uno o dos recipientes del aparato.

Etapas

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 25 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.



PASTELITOS DE SEMILLAS DE LIMÓN Y AMAPOLA

Etapa 6

Una vez finalizado el programa, deja que los pasteles se enfríen ligeramente. Luego, retíralos de sus moldes y déjalos enfriar completamente sobre una rejilla.

CONSEJOS



Prepara un glaseado mezclando 40 g de azúcar glas con 1 o 2 cdtas. de zumo de limón. Viértelo sobre los pasteles y espolvorea con semillas de amapola.

La harina de arroz da a estos pastelitos sin gluten una textura muy suave, pero en su lugar puedes usar harina normal.

Utiliza ramequines de cerámica o terracota de 10 cm para obtener los mejores resultados de cocción.

POSTRE

CREMA DE CHOCOLATE



P4



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 25 min.

- *150 ml de leche*
- *150 ml de nata espesa*
- *115 g de chocolate negro o gotas de chocolate negro*
- *1 huevo batido*
- *1 yema de huevo*



CREMA DE CHOCOLATE

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Corta el chocolate en trozos pequeños y ponlo en un bol grande. Si utilizas gotas de chocolate, puedes echarlas directamente.

Etapas

Vierte la crema en un cazo pequeño y llévala a ebullición a fuego lento (debería tardar alrededor de 5 minutos). Una vez que la crema llegue al punto de ebullición a fuego lento, viértela directamente sobre el chocolate y déjala reposar durante 30 segundos. Luego, remueve con una espátula hasta obtener una mezcla homogénea. Añade el huevo y la yema de huevo, mezclando con cuidado. Por último, añade la leche.

Etapas

Vierte la mezcla en 4 frascos de vidrio (tamaño de recipiente para yogur). Luego, cubre con una tapa, film apto para microondas o papel para hornear.

Etapas

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 25 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.



CREMA DE CHOCOLATE

Etapa 5

Una vez finalizado el programa, deja que los recipientes de la crema se enfríen ligeramente antes de colocarlos en el refrigerador durante unas horas.

CONSEJOS



Para obtener un sabor a chocolate menos intenso, utiliza leche o praliné. Puedes usar la clara del huevo sobrante para hacer merengues, por ejemplo. Precalienta el horno a 100 °C. Monta la clara de huevo con una pizca de sal. Una vez que se hayan formado unos picos rígidos, añade poco a poco 60 g de azúcar extrafino. Luego, coloca unas pequeñas bolas de merengue en un trozo de papel para hornear. Hornéalas durante 2 horas.

POSTRE

CHEESECAKES DE SPECULOOS



P4



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 300 g de queso crema natural
- 2 cdas. de crème fraîche (30 ml)
- 45 g de azúcar extrafino
- 2 huevos
- 2 cdtas. de zumo de limón
- 2 gotas de extracto de vainilla
- Una pequeña pizca de sal gruesa
- 70 g de galletas Speculoos
- 25 g de mantequilla



CHEESECAKES DE SPECULOOS

Etapa 1

Funde la mantequilla. Desmiga finamente las galletas Speculoos. Añade la mantequilla derretida, mezcla y presiona firmemente la mezcla contra el fondo de 4 ramequines.

Etapa 2

Mezcla el queso crema con la crème fraîche, el azúcar, los huevos, el zumo de limón, el extracto de vainilla y la sal hasta que tengan una textura homogénea. Reparte la mezcla en los ramequines. Cubre cada uno con film apto para microondas o con papel para hornear, y colócalos en uno o dos recipientes del aparato.

Etapa 3

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 20 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo. Una vez finalizado el programa, deja que se enfríe ligeramente en los ramequines antes de retirar con cuidado las cubiertas. Colócalos en el refrigerador. Sírvelos fríos.

CONSEJOS



Utiliza ramequines de cerámica o terracota para obtener los mejores resultados de cocción.

POSTRE

COMPOTA DE MANZANA Y PERA



P1



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 10 min.

- 1 manzana grande
- 1/2 pera



COMPOTA DE MANZANA Y PERA

Etapa 1

Lava y pela la manzana y la mitad de una pera. Retira los corazones y córtalas en trozos pequeños. Colócalas en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 10 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapa 3

Una vez cocinadas, pásalas a un recipiente, remueve y deje enfriar antes de servir.

CONSEJOS



Esta receta es apta para niños o adultos. Simplemente usa tres manzanas y una pera para cuatro verrines o ramequines.

POSTRE

PURÉ DE PLÁTANO



P1



1 persona

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 12 min.

- **1 plátano grande**



PURÉ DE PLÁTANO

Etapa 1

Lava el plátano y retira los extremos sin pelarlo. Corta por la mitad y con la punta de un cuchillo, divide la piel por la mitad a lo largo. Coloca las dos mitades en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 12 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapa 3

Deja que se enfríe por completo antes de retirar la piel del plátano.

Etapa 4

Luego, en un recipiente, mezcla la carne del plátano hasta obtener una textura homogénea o con algunos tropezones.

CONSEJOS



*Puedes añadir un poco de requesón mientras trituras el plátano.
Esta receta es apta para niños o adultos. Simplemente usa cuatro plátanos para cuatro verrines o ramequines.*

POSTRE

PERAS CON CHOCOLATE Y PRALINÉ



P4



4 personas

Tiempo de preparación 10 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 4 peras
- 1 tableta de chocolate negro para repostería
- 2 cdas. de praliné
- 1 bolsita de té aromático de tu elección (p. ej., jazmín o bergamota)



PERAS CON CHOCOLATE Y PRALINÉ

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas

Pela las peras. Colócalas enteras en el recipiente del aparato.

Etapas

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX, añade la bolsita de té y cocina durante 20 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapas

Mientras tanto, funde el chocolate al baño María.

Etapas

Una vez finalizado el programa, coloca las peras en recipientes poco profundos, cúbreelas con el chocolate fundido y espolvoréelas con praliné. Puedes sustituir el praliné por almendras laminadas tostadas. Sírvelas calientes.



POSTRE

MELOCOTONES CON VAINILLA Y CREMA DE MASCARPONE



P4



4 personas

Tiempo de preparación 5 min.

Tiempo de cocción 10 min.

- *4 melocotones blancos y amarillos*
- *1 cda. de azúcar extrafino*
- *2 cdtas. de vainilla en polvo*
- *250 g de mascarpone*
- *30 g de azúcar glas*



MELOCOTONES CON VAINILLA Y CREMA DE MASCARPONE

Etapa 1

Lava los melocotones y córtalos en cuartos, quitándole los huesos. Colócalos en el recipiente para arroz con el azúcar extrafino y la mitad de la vainilla. Reserva el resto de la vainilla para más adelante.

Etapa 2

Coloca el recipiente para arroz en el recipiente del aparato. Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 10 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapa 3

Una vez cocinados, deja que se enfríen. Mezcla el mascarpone con el azúcar glas y el resto de la vainilla y sírvelo con los melocotones y su jugo.

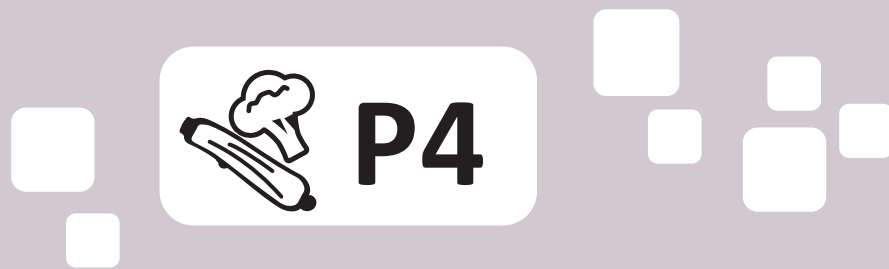
CONSEJOS

Añade un poco de tomillo para darle más sabor a los melocotones.



POSTRE

PIÑA CON ESPECIAS



4 personas

Tiempo de preparación 15 min.

Tiempo de cocción 20 min.

- 1 piña ● 2 clavos ● 1 palito de canela en rama
- 1 estrella de anís ● 5 vainas de cardamomo
- Semillas de una vaina de vainilla
- 60 g de azúcar moreno



PIÑA CON ESPECIAS

Etapas

Etapas

Etapas

Etapas
Pela la piña y córtala en aros. Coloca los aros de piña en capas en el recipiente para arroz, espolvoreando el azúcar y las especias entre cada capa. Coloca el recipiente para arroz en el recipiente del aparato.

Etapas

Etapas
Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 20 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapas

Etapas
Desecha las especias y sírvela caliente o fría.



DESAYUNO

GACHAS



P4



4 personas

Tiempo de preparación 5 min.

Tiempo de cocción 15 min.

- 200 g de copos de avena • 500 ml de leche
- 4 cdtas. de canela • 3 cdas. de miel • 1 manzana
- 125 g de arándanos • 1 puñado de almendras



GACHAS

Etapa 1

En el recipiente para arroz, mezcla la avena con la leche y la canela. Coloca el recipiente para arroz en el recipiente del aparato.

Etapa 2

Llena el depósito de agua hasta la marca MAX y cocina durante 15 minutos usando el panel táctil + para ajustar el tiempo.

Etapa 3

Una vez cocinada, mézclala bien. Si prefieres una textura más ligera, añade un poco más de leche. Reparte en los recipientes. Adórnalas con gajos de manzana, arándanos y almendras. Rocíalas con miel y sírvelas.

CONSEJOS



Puedes usar leche de vaca o leche vegetal, según tus preferencias.