

Recetario

cocina sana, rápida y fácil



**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND



Lentejas

- 1/ Se tienen las lentejas a remojo 12 horas antes.
- 2/ Cortar en taquitos y poner en la olla todos los ingredientes en crudo. Se añade agua hasta cubrir los alimentos y salpimentamos. Echar entonces un chorro de aceite.
- 3/ Cerramos la olla y ponemos el fuego al máximo hasta que salga la primera anilla roja, reducir el fuego y en la segunda anilla contamos 4 minutos, retiramos la olla y dejamos bajar la presión.



INGREDIENTES

- 1/2 kg. de lentejas
- 100 gr. de jamón en trozos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 trocito de pimiento verde
- 1 chorro de aceite crudo
- Agua
- Sal/Pimienta



Fabada asturiana

- 1/ Ponemos las "fabes" a remojo el día anterior, durante 12 horas.
- 2/ Se preparan los ingredientes en crudo dentro de la olla: fabes, chorizo, morcilla, panceta y el jamón y sazonomos. Se cubre todo con agua y se cierra la olla.
- 3/ Entonces se pone la olla en el fuego al máximo, dejamos subir hasta el primer anillo y entonces reducimos el fuego al mínimo, cuando salga el segundo anillo rojo contamos 10 minutos, retiramos la olla del fuego y dejamos bajar la válvula. La comida ya está lista para servir en la mesa.



INGREDIENTES

- 1 kg. de fabes
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- 1/2 panceta salada
- 1 trozo de jamón
- Agua
- Sal



Cocido

- 1/ Se ponen los garbanzos en remojo el día anterior.
- 2/ Poner el morcillo, los garbanzos, los huesos, el trozo de panceta, la patata, el puerro y la zanahoria tal cual en la olla. Llenar con agua hasta cubrir los ingredientes. Poner el fuego al máximo hasta que suba la primera anilla roja, reducir entonces el fuego y en la segunda anilla contar 8 minutos de cocción, luego se dejará enfriar.
- 3/ Se incorpora, después, la col junto con el chorizo y la morcilla (la col va en el complemento). Y se pone al fuego al mínimo durante 4 minutos más.



INGREDIENTES

- 1/2 kg. de morcillo
- 1/2 kg. de garbanzos
- 2 huesos de caña
- 200 gr. de gallina
- 1 trozo de panceta
- 1 morcilla
- 1 trozo de chorizo
- 1 col
- 1 patata mediana.
- 1 puerro
- 4 zanahorias pequeñas
- Agua
- Sal



Sopa de verduras

- 1/ Trocear las verduras y el tocino, procurando que los trocitos sean más o menos del mismo tamaño.
- 2/ Precalentar la olla en vacío, poner el aceite y saltear el tocino. Cuando el tocino esté dorado, añadir las verduras a excepción de la coliflor, las judías verdes y las patatas.
- 3/ Rehogar todo el conjunto y cubrirlo con el caldo de pollo. Añadir, entonces, las judías verdes, las patatas y la col.
- 4/ Salpimentar, cerrar la olla y dejar cocer con fuego al máximo hasta ver el primer anillo rojo. Reducir el fuego y, cuando aparezca el segundo anillo rojo, contar tres minutos de cocción.
- 5/ En la vitrocerámica y en la cocina eléctrica, apagar el fuego cuando llegue al segundo anillo.
- 6/ Retirar la olla del fuego y dejar bajar el anillo.



INGREDIENTES

- 6 cl. de aceite de oliva
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 12 judías verdes
- 1 coliflor pequeña
- 1 rábano
- 2 filetes de tocino (bacon)
- 2 litros de caldo de pollo
- Sal y pimienta



Acelgas

- 1/ Limpiar las acelgas y lavarlas con abundante agua. Picar las acelgas.
- 2/ Pelar y trocear las patatas.
- 3/ Se echa 1 dl. (un vasito de agua) en la olla. Ponemos la acelga, sazonomos y colocamos la patata encima de la acelga. Se pone al fuego al máximo y cuando llegue a la primera anilla reducimos el fuego, en la segunda anilla roja contaremos tres minutos y retiramos del fuego.
- 4/ Al bajar la válvula, abriremos la olla y escurrimos las acelgas y las patatas. Reservar.
- 5/ Troceamos el bacon y picamos los dientes de ajo. Sofreímos el ajo y el bacon. Cuando estén hechos, añadimos las patatas y las acelgas en el sofrito y removemos.



INGREDIENTES

- 1 kg. de acelga
- 3 patatas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 loncha gruesa de tocino (bacon)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 dl. de agua
- Sal



Judías verdes

- 1/ Pelar las judías verdes con el pela-verduras y cortarlas por la mitad. Pelar las patatas y las zanahorias.
- 2/ Poner en la olla la verdura y las patatas con 2 dl. de agua, sazonar y cerrarla. Poner en el fuego al máximo hasta la primera anilla, reducir el fuego y, cuando suba la segunda anilla, contar 3 minutos de cocción.
- 3/ Apagar el fuego y dejar enfriar. Con las verduras, es conveniente abrir inmediatamente la olla después de la cocción para mantener su color natural.



INGREDIENTES

- 1 kg. de judías verdes
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 2 dl. de agua
- Sal



Patatas a la importancia



1/ Pelar las patatas, convertirlas en rodajas de medio centímetro de espesor, sazonar, pasarlas por la harina y el huevo, en este orden, freirlas y reservar. Guardar el aceite. Picar la cebolla en "brunoise". Picar el ajo, el perejil y los piñones en el mortero. En el aceite donde hemos hecho las patatas pochamos la cebolla.

2/ Añadir a la cebolla lo picado con el "almirez" (ajo, perejil y piñones). Rehogar un poquito el conjunto, añadir una pizca de harina y el caldo. Colocar las patatas que tenemos reservadas en la salsa.

3/ Cerramos la olla, ponemos el fuego al máximo, esperamos al segundo anillo rojo y, entonces, apagamos el fuego (en las patatas no es necesario esperar al primer anillo y bajar el fuego).

INGREDIENTES

- 1 kg. de patatas
- 1 cebolla gorda
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Piñones
- Harina
- Huevo para rebozar
- Caldo de carne o agua
- Sal



Macarrones

1/ Picar la cebolla y el jamón.

2/ Precalentar la olla en vacío, se sabe que la olla está a punto cuando al echar unas gotitas de agua saltan. Echamos el aceite, la cebolla, el jamón y el tomate a la olla y seguidamente el agua.

3/ Esperamos a que rompa a hervir y entonces echamos los macarrones, damos dos vueltas, sazonamos y echamos el queso por encima (no mover, ya, el alimento). Poner el fuego al máximo y, cuando salga la segunda anilla roja, contaremos 3 minutos de cocción y retiramos del fuego.



INGREDIENTES

- 100 gr. jamón
- 1 cebolla mediana
- 1 bote de tomate triturado (no frito) de 400 gr.
- 225 gr. de macarrones
- 400 cl. de agua
- 50 gr. de queso rallado (parmesano, gruyere o emmenthal)
- 50 cc. de aceite
- Sal



Pollo a la chilindrón

1/ Troceamos el pollo, lo sazonamos. Partimos el jamón a tacos y se pelan los ajos. Cortamos la cebolla y el pimiento verde tipo juliana. El tomate se pela y se corta en cuadraditos.

2/ Precalentamos la olla con fuego al máximo, comprobar con unas gotas de agua que está caliente, y echar entonces un chorrito de aceite. Se frien los ajos y el tocino de jamón con fuego medio. Una vez fritos, se reservan y en el mismo aceite freímos el pollo y lo retiramos. Entonces hacemos el sofrito de cebolla y pimiento verde.

3/ Cuando esté bien pochado, añadimos el tomate a esa salsa, se le echa la cucharadita de azúcar, sal, pimienta y un chorrito de vino. Se deja hacer un poco.

4/ Se vuelven a incorporar a la olla los ajos, el jamón y el pollo. Cerramos la olla, ponemos el fuego al máximo hasta la primera anilla, reducimos el fuego y, cuando salga la segunda anilla roja, contaremos 5 minutos. Una vez transcurridos, retiramos la olla del fuego.

INGREDIENTES

- 1 pollo
- 50 gr. de tocino de jamón
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas grandes
- 1/2 kg. de tomates maduros
- Vino de Jerez
- Sal, pimienta y romero
- Una cucharadita de azúcar



Pierna de cordero

- 1/ Trocear los ajos a lo largo. Mechar (hacer un agujero en la pierna de cordero y meter los dientes de ajo) y salpimentar.
- 2/ Precalentar la olla en vacío, cuando esté lista (si echamos unas gotitas de agua y éstas bailan, la olla está a punto) ponemos dos o tres cucharas de aceite, colocamos la pierna de cordero y la doramos por los dos lados. Antes de cerrar la olla se añade el brandy.
- 3/ Subir el fuego hasta que llegue al primer anillo y reducir a la mitad. Cuando salga el segundo anillo rojo, contamos 7 minutos y retiramos del fuego.



INGREDIENTES

- 1 pierna de cordero (aprox. 1 kg.)
- 4 dientes de ajo
- Romero o tomillo
- Un chorrito de aceite
- 1 vasito de brandy
- Sal y pimienta



Bacalao al pil pil

- 1/ Poner a remojo, el día anterior, el bacalao y cambiar el agua cada ocho horas.
- 2/ Se filetean los ajos. se pone el aceite en frío, se echan los ajos partidos y se arrima la olla al fuego. En el momento que los ajos suben de color, se retira del fuego.
- 3/ Colocamos el bacalao, se cierra la olla y se baila la olla fuera del fuego de 5 a 6 minutos para conseguir ligar la salsa. El bacalao ya está listo para servir.



INGREDIENTES

- 1/2 kg. de bacalao
- 4 dientes de ajo
- 300 cl. de aceite de oliva de 1°



RECETAS PARA | **SARTÉN A PRESIÓN**

Osso-buco a la naranja



- 1/ Se pone a calentar la sartén realizando la prueba del agua. Se echa el aceite a continuación y se dora la carne previamente pasada en harina.
- 2/ Una vez rehogada la carne se añade el ajo picado, la cebolla partida, el tomate y finalmente se rocía con el vino y zumo de naranja. Se espolvorea con el perejil picado y se pone encima la ralladura de naranja y limón.
- 3/ Se cierra la sartén.

INGREDIENTES

- 4 rodajas de osso-buco
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 cebolla picadita
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- 6 cucharadas de tomate triturado
- 6 anchoas en conserva
- Ralladura de 1/2 naranja
- Ralladura de 1/2 limón
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 naranja

Redondo de ternera

- 1/ Se sala el filete por ambos lados. Precalentando al vacío la sartén y haciendo la prueba del agua, echar aceite y dorar la cebolla, el pimiento verde y la carne picada desmenuzada junto al jamón serrano.
- 2/ Una vez dorado todo se incorpora el huevo duro desmenuzado y tres cucharadas de pan rallado para espesar la masa.
- 3/ Se retira y se va rellenando de esta masa el filete.
- 4/ Atar el rollo, enharinarlo y dorarlo un poco.
- 5/ Sacar el rollo y en el mismo aceite dorar la otra media cebolla e incorporar el rollo y rociar todo con vino blanco y caldo.
- 6/ Agregar tres cucharadas de tomate. Cerrar la sartén y sincronizar ocho minutos desde la segunda anilla.



INGREDIENTES

- 1 filete de ternera redondo
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla picada
- 2 huevos duros
- 200 gr. de carne picada (mitad de magro y mitad de ternera)
- 2 filetes de jamón serrano
- Harina



RECETAS PARA | **SARTÉN A PRESIÓN**

Paella marinera

- 1/ Limpiar el pescado y los ajos. Trocear los ajos y el pimiento. Trocear el calamar en rodajas o trocitos.
- 2/ Precalentar la olla en vacío (echar unas gotas de agua, si se forman bolitas, ya está lista). Añadimos aceite, cubriendo el fondo y echamos los pimientos y el ajo tierno, sofreímos.
- 3/ Añadimos las almejas, los mejillones, las gambas, las cigalas y el rape para que vayan aportando su sabor a la paella.
- 4/ Por último, añadimos el arroz, lo sofreímos y sazonamos. Después echamos el colorante alimentario, el azafrán y el caldo de pescado. Cerramos la olla. Ponemos el fuego al máximo, cuando salga la primera anilla roja, reducimos el fuego y, cuando salga la segunda anilla roja, contaremos 3 minutos de cocción. A continuación, retiramos la olla del fuego.

INGREDIENTES

- 500 gr. de arroz
- 250 gr. de almejas
- 500 gr. de mejillones
- 1 cigala por comensal
- 200 gr. de gambas
- 1 calamar
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 rodaja de rape
- 1 pizca de azafrán
- 1 pizca de colorante alimentario
- Caldo de pescado.
- Sal



RECETAS | **DOBLES**

Menestra de verduras y Tarta de queso

Nota: Para las recetas dobles, los minutos que marca el cronógrafo se tendrán en cuenta cuando se hagan las 2 recetas al mismo tiempo. En el caso de hacerlas por separado, seguir las indicaciones de los tiempos de cada receta.

Menestra de verduras

Se cocinará en la parte inferior de la olla Multipan 2000 y Duromatic Top

- 1/ Limpiar las verduras y trocearlas junto con el jamón y las setas.
- 2/ Precaentamos la olla y echamos el aceite y la cebolla, se pocha echando un poquito de sal y se van echando las verduras, se sazona y por último se añade el jamón.
- 3/ Tapamos la olla y ponemos el fuego al máximo hasta la primera anilla, entonces reducir el fuego y cuando salga la segunda anilla roja contamos 3 minutos. Retiramos la olla del fuego y dejamos bajar la válvula, entonces abrimos la olla.

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 50 gr. de jamón (en taquitos)
- 6 alcachofas
- 250 gr. de guisantes
- 150 gr. de setas
- 150 gr. de espárragos trigueros
- 200 gr. de habas
- 200 gr. de judías
- Sal y aceite



Tarta de queso

Se cocinará en el compartimento 3782 para ollas Multipan 2000 y Duromatic Top

- 1/ Hacer en el compartimento 3782 el caramelo con 2 ó 3 cucharadas de azúcar sin añadir agua ni limón.
- 2/ Mezclar todos los ingredientes en la batidora.
- 3/ Echar pasas y verter la mezcla en el compartimento.
- 4/ Cubrir con papel aluminio la parte superior del compartimento sin ocultar las salidas para que el vapor condensado de la menestra no caiga en la tarta.
- 5/ Tapar la olla.
- 6/ La tarta de queso hay que dejarla enfriar antes de retirarla del molde.

- 250 gr. de queso blanco (tipo Burgos sin sal)
- 3 ó 4 quesitos "Kiri" (preferentemente)
- 1 tarrina de queso "Philadelphia"
- 50 gr. de pasas de Corinto (optativo)
- Caramelo líquido
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar

RECETAS | DOBLES

Arroz negro y Merluza al vapor

Arroz negro

Se cocinará en la parte inferior de la olla Multipan 2000 y Duromatic Top

- 1/ Limpiar las sepias bajo el chorro de agua fría. Quitar la piel y reservar las bolsas de tinta.
- 2/ Pelar la cebolla y picarla fina. Pelar también el diente de ajo.
- 3/ Añadir aceite de oliva y realizar un sofrito con la cebolla al ajo y la sepia.
- 4/ Salar todo durante la fritura dando vueltas. Agregar el arroz y salarlo y remover todo junto
- 5/ Añadir la tinta al arroz para que tome color negro. Verter el caldo.
- 6/ Mantener el fuego al máximo hasta subir la primera anilla.
- 7/ Reducir y esperar hasta ver la segunda anilla y contar tres minutos. Retirar y dejar bajar sola la válvula.
- 8/ Preparar una salsa alioli.
- 9/ Añadir el sofrito unas gambas peladas (optativo).



INGREDIENTES

- 250 gr. de arroz (dos vasos de agua de arroz)
- 2,5 vasos de agua de caldo vegetal o pescado
- 500 gr. sepias pequeñas
- 1/2 limón
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Perejil



- 2 rodajas de merluza
- 1 gajo de cebolla
- Un chorrito de aceite de oliva
- Un chorrito de vino blanco
- Una hoja de laurel

Merluza al vapor

Se cocinará en el compartimento 3782 para ollas Multipan 2000 y Duromatic Top

- 1/ Colocar la merluza en el compartimento con el gajo de cebolla, el laurel, el chorrito de vino blanco y el aceite de oliva.
- 2/ Cerramos la olla.
- 3/ Cuando suba la válvula hasta el primer anillo se retira del fuego.
- 4/ Para que la merluza no se pase ayudamos a bajar la presión con la salida del vapor presionando la válvula. En esta receta es suficiente con la subida de la válvula hasta el primer anillo.

RECETAS PARA EL COMPARTIMENTO | **PARA SU BEBE**

Puré de calabacín

- 1/ Poner en rodajas el calabacín junto a la patata cortadita en trozos pequeños. Agregar un vaso aproximadamente de agua en el mismo.
- 2/ Observaciones: si se tiene caldo de carne o pollo en vez de añadir agua deberá añadir el caldo ya que aumentaremos el valor nutritivo.
- 3/ Después de cocerse pasar la batidora incorporando en el vaso de la batidora 2 ó 3 quesitos.



INGREDIENTES

- 1 calabacín (o 2 si son pequeños)
- Patata



Arroz blanco

- 1/ En una sartén dorar la cebolla, el ajo y el laurel, todo en trozos grandes, se agrega el arroz y se rehoga.
- 2/ En el compartimento echaremos una taza y media de agua por cada taza de arroz que hayamos echado cuando se hizo el sofrito.
- 3/ Incorporar al agua el sofrito de la sartén.
- 4/ Para un niño nos bastará con 1/2 tacita de arroz por una y media de agua.



INGREDIENTES

- 1 gajo pequeño de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Arroz
- Aceite de oliva



RECETAS PARA EL COMPARTIMENTO | **PARA SU BEBE**

Puré de zanahoria

- 1/ Se echa en el molde la medida de un vaso de agua o de caldo.
- 2/ Se parten las zanahorias y la patata a trozos o rodajas.
- 3/ Se pone en el compartimento también el gajo de cebolla y un chorrito de aceite de oliva por encima. Una vez contado el tiempo se deja bajar la válvula por sí sola y se pasa por la batidora.



INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes
- 1 patata
- 1 cucharada de mantequilla o dos de aceite refinado
- Sal y caldo de agua
- 1 gajo de cebolla



Puré de lechuga, pollo y zanahoria

- 1/ Incorporar todos los ingredientes con un vaso de agua y medio en el compartimento, una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva.

INGREDIENTES

- 2 hojas de lechuga
- 50 gr. zanahoria
- 40 gr. pollo
- 50 gr. patata



Meluzza cocida

- 1/ Limpiada la merluza y habiéndole echado la sal, poner en el compartimento con el trozo de cebolla, perejil, el ajo y un chorrito de aceite de oliva. Si no se va a hacer otro plato aprovechando el fondo de la olla poner en el fondo un dedo de agua. Si se va a hacer otro plato en el fondo como éste ya llevará agua no será necesario poner agua en el compartimento así se hará al vapor.

INGREDIENTES

- Merluza
- 1 gajo de cebolla
- Ajo, perejil, aceite, sal



**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND



Kuhn Rikon Española S.A.
Cuatro de Agosto, 14, Planta 4ª, Oficina: F-G • 50003 Zaragoza
Tel.: (34) 976 23 59 23 • Fax: (34) 976 22 78 59
oficinas@kuhnricon.es • www.kuhnricon.es