



¡A cocinar!

EL PLACER DE COCINAR CON LA OLLA RÁPIDA. RECETARIO.





Entrantes ligeras

- ENSALADA TEMPLADA DE ALUBIAS | 08
- SOPA DE POLLO AL ESTILO CHINO | 10
- SOPA DE HIERBAS AROMÁTICAS con leche de coco y *crostini* | 12
- KEBABS DE PESCADO ASIÁTICOS | 14
- ENSALADA DE QUINOA con rúcula y queso de cabra | 16

Platos principales

- PECHUGA DE POLLO CON LENTEJAS | 18
- PIMIENTOS RELLENOS | 20
- POLLO CON ESPECIAS AFRICANAS | 22
- CONEJO AL AJILLO | 24
- ARROZ DE MARISCO en cinco minutos | 26
- PULPO A LA GALLEGA | 28
- MEDALLONES DE TERNERA LECHAL con guisantes dulces | 30
- PATA DE CORDERO BRASEADA con ajo, hierbas y anís estrellado | 32
- DAL* DE JUDÍA MUNGO con espinacas | 34
- SEITÁN BRASEADO AL estilo coreano | 36
- BACALAO SOBRE TALLARINES DE VERDURAS | 38

Pastres

- ARROZ CON LECHE | 40
- JJINPPANG*: *dumplings* al vapor rellenos de pasta de judía roja | 42
- BROWNIES* | 44
- TARTA DE QUESO | 46

COCINAR CON OLLA RÁPIDA: 10 DATOS

HACE UNOS 330 AÑOS SE INVENTÓ LA PREDECESORA DE LA OLLA RÁPIDA MODERNA CON FINES CIENTÍFICOS. DESDE ENTONCES, HA AVANZADO MUCHO EN CUANTO A FUNCIONAMIENTO Y SEGURIDAD.

1 Al cocinar en olla rápida el tiempo de cocción se reduce hasta en un 70 %. La olla rápida puede tener listo en un cuarto de hora un plato que una olla normal tardaría 40 minutos en preparar, como unas lentejas o unos garbanzos.

2 La temperatura de cocción en el nivel 2 asciende a 117 °C., lo cual explica por qué los alimentos se cocinan más rápido. En el nivel 1, se pueden preparar alimentos delicados cuidadosamente.

3 Las ollas rápidas modernas destacan por su sencillo funcionamiento y su seguridad. Además, pueden utilizarse en cualquier tipo de cocina.

4 Gracias a la considerable reducción de los tiempos de cocción y al empleo de temperaturas más bajas, se ahorra alrededor de un 50 % de energía, algo que solo es posible con la olla rápida.

5 La cocción delicada permite que los alimentos conserven las vitaminas, nutrientes y minerales. Lo comprobarás al ver cómo mantienen su color.

6 ¿Se te ha olvidado poner en remojo las legumbres? No te preocupes, con la olla rápida podrás ahorrar trabajo y tiempo, ¡hasta ocho horas! Solo tendrás que alargar un poco el tiempo de cocción.

8 Los alimentos ligeros y las comidas para bebés también salen de maravilla cuando se cocinan a alta presión.

7 Las ollas rápidas se pueden usar para preparar casi todo tipo de alimentos. En Asia, por ejemplo, las ollas rápidas tienen mucho éxito, ya que permiten cocer arroz en muy poco tiempo.



9 Gracias a la tecnología Perfect Control de WMF, el mango se retira fácilmente. Una vez desmontada y sin el mango, la olla puede lavarse en el lavavajillas.

10 ¿Sabes que también se pueden esterilizar objetos en la olla rápida?



FORMAS INFINITAS DE COCINAR EN UNA MISMA OLLA

PREPARAR VERDURAS, CARNES, PESCADOS, CEREALES Y LEGUMBRES, GUIOS Y SOPAS, ALIMENTOS LIGEROS Y COMIDA PARA BEBÉS: EL ÉXITO ESTÁ GARANTIZADO CON LA OLLA RÁPIDA. ESTE RESUMEN TE MUESTRA CÓMO HACERLO.



B RASEAR CARNES
La carne de ternera, cerdo, ave o caza se puede dorar en la olla rápida antes de añadir el resto de ingredientes para preparar ricos estofados o platos mediterráneos más ligeros. Pocos son los que se pueden resistir a un bocado de carne que se deshaga como la mantequilla, tal y como la del conejo que les mostramos aquí. Receta en la página 24.



P REPARAR SOPAS Y ESTOFADOS
Los platos que se preparan con mayor frecuencia en la olla rápida son las sopas y los estofados. Las recetas son cada vez más sofisticadas, sin embargo, la técnica de cocción rápida y delicada sigue siendo la misma. Lánzate y prueba, por ejemplo, con la sopa de hierbas aromáticas. Receta en la página 12.

C OCKER VERDURAS Y PESCADOS
La olla rápida tiene la particular ventaja de permitir que las vitaminas, los minerales y los nutrientes se conserven casi por completo durante el proceso de cocción delicada a baja temperatura. Como resultado, las verduras y los pescados mantienen todo su sabor. Prepara los alimentos con una delicadeza extrema, como, por ejemplo, un exquisito pulpo. Receta en la página 28.



C OCKER ARROZ
Si pensamos en arroz, automáticamente lo asociamos con el alimento principal de la dieta asiática y, precisamente, allí lo preparan casi siempre en la olla rápida. Los tiempos de cocción se reducen considerablemente al cocinar a alta presión. En Occidente, como no podía ser de otra manera, también tenemos debilidad por estos pequeños y jugosos granos blancos, que son la base de nuestra deliciosa paella. Receta en la página 42.



C OCCIÓN AL VAPOR
Con su delicada forma de cocinar verduras y pescado y su forma tradicional de cocinar unos deliciosos *dim sum* o postres dulces, la olla rápida hace gala de todas sus prestaciones. Además, con sus portacomidas calados, se presenta como una alternativa moderna a las vaporeras de bambú de las tiendas asiáticas. Atrévete con la cocción al vapor y prepara, por ejemplo, unos ricos *jjinppang*. Receta en la página 42.





ENSALADA TEMPLADA DE ALUBIAS

UNA REFINADA SALSA DE CEBOLLETA Y MENTA ES LA QUE LE DA A ESTE PLATO TEMPLADO ESE TOQUE ESPECIAL

4 RACIONES

250 g de alubias blancas secas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite vegetal, 600 ml de caldo de verduras, 1 hoja de laurel, 2 clavos, 3 tomates en rama, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 cebolletas, 1 ramillete de melisa o menta, 1 ramillete de perejil, el zumo de medio limón sin tratar y la ralladura de la corteza del limón entero, 4 cucharadas de vinagre de vino tinto, 3 cucharadas de miel de acacia, 1 cucharadita de mostaza, 4 cucharadas de aceite de oliva, zumaque y pimienta de Alepo al gusto, 1 cucharadita de pimienta roja triturada, sal y pimienta, 12 aceitunas de Kalamata, jalapeños verdes encurtidos, pan pita.

1. Lavar las alubias con agua fría y dejarlas en remojo durante una noche en 1,5 l de agua fría. Pelar la cebolla y el ajo, cortarlos en dados y sofreírlos en aceite vegetal en la olla rápida durante aproximadamente 5 minutos.
2. Escurrir las alubias e introducirlas en la olla junto al caldo de verduras, el laurel y los clavos. Seguir las instrucciones para cerrar la olla y ponerla a calentar a fuego máximo hasta alcanzar el nivel de cocción 2, el recomendado para las legumbres. Reducir el fuego y cocer las alubias durante aproximadamente 15 minutos.
3. Lavar los tomates y los pimientos mientras se cuecen las alubias. Cortar los tomates en dados. Dividir el pimiento en cuatro partes, retirar las semillas y la membrana blanca del interior y cortarlo en dados. Limpiar y lavar las cebolletas, cortarlas en rodajitas. Lavar la melisa o la menta y el perejil. Picar la melisa o la menta y cortar el perejil en pequeños trozos.
4. Mezclar el zumo de limón, la ralladura, el vinagre, la miel y la mostaza y removerlo todo. Añadir gradualmente el aceite de oliva y remover la mezcla enérgicamente hasta formar una salsa cremosa. Aderezar la salsa con el zumo de limón y la pimienta de Alepo.
5. Seguir las instrucciones para liberar la presión de la olla, escurrir las alubias y colocarlas en un cuenco. Añadir los tomates y pimientos troceados, las cebolletas, el perejil, la melisa, la menta y las olivas. Remover. Rociar con la salsa, remover bien y dejar marinando durante aproximadamente 5 minutos.
6. Salpimentar al gusto y servir. Aderezar con los jalapeños encurtidos y servir acompañada de pan pita fresco.



Turquía

SOPA DE POLLO AL ESTILO CHINO

ESTA ESPECIALIDAD ULTRAFRESCA ESTÁ DEMASIADO BUENA COMO PARA SOLO PREPARARLA COMO REMEDIO PARA LOS RESFRIADOS

4 RACIONES

160 g de raíz de loto fresca, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 tallo de *lemongrass*, 30 g de jengibre fresco, 1 pollo de corral (aprox. 1,2 kg), ½ lima sin tratar en rodajas, 1 hoja de laurel, ¼ ramita de canela, 1 unidad de anís estrellado, 3 granos de pimienta de Jamaica, 1 guindilla, sal al gusto, 1 ramillete de cilantro, 2 cebolletas, 8 setas *shiitake*, 240 g de fideos chinos, zumo de limón y salsa de soja al gusto.

1. Lavar la raíz de loto y pelar la cebolla y el ajo. Cortar la raíz de loto en rodajas y la cebolla en gajos. Picar el ajo. Cortar el *lemongrass* en rodajas finas, lavarlo y cortar el jengibre en dados.
2. Lavar el pollo, escurrirlo e introducirlo en la olla rápida junto a la raíz de loto, la cebolla, el ajo, el *lemongrass*, las rodajas de lima, el jengibre, el laurel, la canela, el anís estrellado, la pimienta de Jamaica y la guindilla. Cubrir el pollo con un poco de agua sin llenar la olla por encima de la marca de capacidad máxima. Añadirle sal al caldo y seguir las instrucciones para cerrar la olla. Ponerla a calentar hasta alcanzar el nivel 2 y cocer durante aproximadamente 20 minutos.
3. Mientras tanto, lavar y cortar el cilantro. Limpiar y lavar las cebolletas y cortarlas en rodajitas finas. Lavar las setas *shiitake*, quitarles el tallo y trocearlas.
4. Seguir las instrucciones para liberar la presión de la olla rápida, extraer el pollo y dejarlo enfriar un poco. Cocer los fideos por separado, siguiendo las instrucciones del paquete.
5. Quitar la piel del pollo que previamente hemos dejado enfriar. Deshuesar y trocear. Agregar la carne, los fideos, las setas *shiitake*, el cilantro y la cebolleta a la sopa. Llevar todo de nuevo al punto de ebullición y añadir zumo de limón y salsa de soja al gusto. Servir inmediatamente.



China





SOPA DE HIERBAS AROMÁTICAS CON LECHE DE COCO Y *CROSTINI*

ESTA DELICIA RICA EN MINERALES, ADEMÁS DE ESTAR RIQUÍSIMA, TIENE UNA PINTA ESPECTACULAR

4 RACIONES

500 ml de caldo de verduras, 2 chalotas, 1 zanahoria, 1 apio (aprox. 100 g), 400 ml de leche de coco, 1 ramillete de perifollo fresco, perejil, cilantro y espinacas frescas, sal marina gruesa, pimienta recién molida, 1 *baguette* fina, mantequilla. Aderezo: aderezar al gusto con brotes (p. ej., alfalfa), berro o finas hierbas.

1. Cortar en dados las chalotas, la zanahoria y el apio y rehogar en una cucharada de mantequilla. Agregar el caldo y la leche de coco, seguir las instrucciones para cerrar la tapa y cocer a máxima potencia. Cocer durante 10 minutos en el nivel 2.
2. Seguir las instrucciones para abrir la tapa, añadir las hierbas y las espinacas y triturarlo todo bien con la batidora.
3. Cortar la *baguette* en tiras finas, ponerlas a tostar con un poco de mantequilla en una sartén hasta que queden crujientes y servir junto a la sopa. Aderezar al gusto con finas hierbas, berro o brotes.

CONSEJO

Este plato está también delicioso si se acompaña con pequeños *dumplings* de requesón, elaborados con la ayuda de dos cucharillas y listos para degustar tras sumergirlos en la sopa.



Alemania

KEBABS DE PESCADO ASIÁTICOS

EL ÚNICO INGREDIENTE QUE NO PUEDE SUSTITUIRSE EN ESTA RECETA ES EL PESCADO, QUE SE CUECE CON EXTREMA DELICADEZA EN LA OLLA RÁPIDA

4 RACIONES

500 g aprox. de filetes de pescado blanco de carne firme, 1 pimiento amarillo, ½ pimiento rojo, 12 setas *shiitake*, sal y pimienta blanca, galanga en polvo, *lemongrass* molido, 500 ml de agua. Acompañamiento: fruta deshidratada (mango, plátano, frutas del bosque, pasas, coco), brotes (p. ej., alfalfa).

1. Lavar bien los filetes de pescado y secarlos suavemente. Cortarlos en trozos pequeños. Lavar los pimientos y cortarlos en trocitos. Cortar el tallo de las setas *shiitake* y limpiarlas con un paño húmedo.
2. Ensartar los ingredientes en las brochetas de forma alterna. Sazonar con sal, pimienta blanca, galanga en polvo y un poco de *lemongrass* molido.
3. Colocar el puente y el portacomidas calado en la olla rápida y colocar encima los kebabs de pescado. Verter el agua en la olla, llevarla a ebullición, cerrar la tapa y esperar hasta que el indicador de cocción llegue al primer anillo. Retirar la olla rápida del fuego y esperar a que el indicador de cocción haya bajado del todo.
4. Servir los kebabs con fruta deshidratada y brotes.

CONSEJOS

Se pueden usar otras verduras para preparar los kebabs. El lema de esta receta es: «use los alimentos que prefiera».

La galanga le da un sabor fresco y a pimienta que puede recordarnos al del jengibre, aunque es mucho más suave.

Servir aparte salsa agridulce para mojar.



Asia



ENSALADA DE QUINOA CON RÚCULA Y QUESO DE CABRA

LA QUINOA, «EL TESORO DE LOS ANDES», NOS PROPORCIONA UNA GRAN CANTIDAD DE PROTEÍNAS VEGETALES Y ESTÁ TODAVÍA MÁS RICA SI LA ACOMPAÑAMOS CON INGREDIENTES FRESCOS

4 RACIONES

200 g de quinoa, la ralladura de la corteza de 1 limón orgánico, el zumo de 2 limones orgánicos, 600 ml de caldo de verduras, 250 g de semillas de granada, 1 ramillete de rúcula, 1 cucharada de jengibre encurtido dulce, 2 cucharadas de aceite de semilla de uva, 1 ramillete de berro rojo, 6 ramitas de menta, aprox. 150 g de queso de cabra, miel, pimienta roja, sal, pimienta.

1. Cocer la quinoa junto a la ralladura del limón y los 600 ml de caldo de verduras durante aproximadamente 5 minutos en el nivel 1. Escurrir, agregar el zumo de limón y dejar enfriar.
2. Trocear el jengibre en pedazos pequeños y cortar en trozos más grandes la rúcula y la menta. Juntar la quinoa con las semillas de granada, el jengibre, la rúcula, la menta y el aceite de semilla de uva. Mezclar los ingredientes. Aderezar con sal, pimienta y zumo de limón.
3. Desmenuzar y esparcir el queso de cabra sobre la ensalada y regar con miel. Añadir la pimienta y el berro rojo y servir.

CONSEJO

Las semillas de granada se pueden sustituir por unas fresas cortadas en láminas finas.



Alemania

PECHUGA DE POLLO CON LENTEJAS

LAS LENTEJAS SON PEQUEÑAS BOMBAS PROTEICAS QUE TIENEN MUCHO QUE APORTARNOS, SOBRE TODO EN CUANTO A SABOR

4 RACIONES

4 pechugas de pollo (200 g cada una), la ralladura de la corteza de 2 naranjas orgánicas, 1 pieza de jengibre (aprox. 4 cm), 2 dientes de ajo, 1 ramillete de hojas frescas de tomillo, aceite de oliva, 2 chalotas, 2 puerros, 400 g de patatas cortadas en dados, 250 g de lentejas rojas (peso bruto), 1 cucharadita de comino, 1 cucharada de caldo de verduras, sal marina gruesa, pimienta recién molida.

1. Rallar el jengibre, prensar el ajo y colocarlos en una bolsa de congelación junto a la ralladura de naranja, el tomillo y 2 o 3 cucharadas de aceite. Agregar las pechugas de pollo, mezclar todo bien y dejar marinar en la nevera durante varias horas o durante una noche.
2. Cortar las chalotas en dados, cortar el puerro en rodajas y rehogar junto a los dados de patata en 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva. Añadir las lentejas y 1 cucharadita de comino. Añadir caldo hasta que las lentejas queden cubiertas.
3. Salpimentar las pechugas de pollo y colocarlas sobre las lentejas. Colocar la tapa y cerrar la olla. Poner la olla a fuego máximo y cocinar durante 10 minutos en nivel 2. Servir y aderezar al gusto con hierbas aromáticas.



Turquía





PIMIENTOS RELLENOS

UN PLATO SENCILLO QUE GUSTA Y HACE SONREIR
A TODO EL MUNDO

4 RACIONES

4 pimientos verdes grandes, 1 cebolla grande, 500 g de ternera picada, 1 huevo, sal, pimienta, pimentón dulce, 500 ml de caldo de verduras, 1 lata pequeña de tomate troceado (aprox. 400 ml).

1. Cortar la parte superior de los pimientos, quitar las semillas, y la membrana blanca del interior. Lavar con agua fría. Cortar la cebolla en dados.
2. Mezclar la carne, $\frac{3}{4}$ de la cebolla, el huevo, la pimienta, la sal y el pimentón. Rellenar los pimientos con la mezcla y recolocar la parte superior (si es necesario, sujetar con palillos para que los pimientos queden bien cerrados).
3. Colocar los pimientos en la olla rápida, distribuir el resto de la cebolla, el caldo de verduras y el tomate troceado uniformemente alrededor. Cerrar la tapa, poner la olla a cocer en el nivel 2 y cocinar los pimientos durante 20 minutos. Apagar el fuego y esperar hasta que la presión haya bajado para que se pueda abrir la tapa con seguridad. Los pimientos necesitan tiempo para acabar de cocinarse, por lo que no se debe liberar el vapor antes de tiempo.
4. En la medida de lo posible, dejar la parte superior de los pimientos puesta y servirlos sobre una base de salsa de tomate.



Turquía

POLLO CON ESPECIAS AFRICANAS

ESTE ES UN PLATO ELABORADO CON POLLO DE CORRAL, GARBANZOS Y *DUKKAH*, UNA MEZCLA DE ESPECIAS EGIPCIAS

4 RACIONES

500 g de garbanzos (secos), 1,5 l de caldo de pollo sin grasa (o caldo de verduras o de ternera), 4 muslos de pollo de corral sin piel y deshuesados, sal, pimienta negra recién molida, 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, 150 g de cebolla roja, 300 g de zanahorias, 1 lata pequeña de tomate troceado (aprox. 400 ml), 2 unidades de anís estrellado, 1 ramita de canela, 1 hoja de laurel, 100 g de tomates secos, la corteza deshidratada de 1 naranja orgánica. Para la *dukkah*: 1 cucharada de semillas de sésamo peladas, ½ cucharadita de pimienta negra, semillas de cilantro, comino, tomillo y menta seca.

1. Dejar los garbanzos en remojo en el caldo de pollo durante 12 horas o durante una noche. Al día siguiente, ponerlos a cocer en el caldo, durante 8 minutos en el nivel 2.
2. Salpimentar la carne y dorarla con aceite de oliva en una sartén, vuelta y vuelta. Retirla. Cortar la cebolla en gajos y las zanahorias en rodajas, dorar en la sartén en el aceite de oliva restante y añadir sal.
3. Retirar la olla rápida del fuego y dejarla enfriar hasta que el indicador de cocción haya desaparecido de la tapa. Abrir la olla e introducir, junto a los garbanzos, la carne, la zanahoria y la cebolla, los tomates troceados y las especias (anís estrellado, canela y laurel). Cerrar de nuevo la tapa y cocer durante 8 minutos más en el nivel 1.
4. Para la *dukkah*: tostar las semillas de sésamo en una sartén hasta que se doren y machacarlas junto al resto de especias en un mortero.
5. Trocear los tomates secos e introducirlos en la olla junto a la corteza de naranja. Salpimentar. Se recomienda dejar reposar el guiso durante, al menos, 30 minutos. A continuación, volver a calentar, servir y espolvorear con la *dukkah*.

CONSEJO

¿Se te olvidó poner los garbanzos en remojo el día anterior? No te preocupes, las legumbres se pueden cocer también en la olla rápida sin estar reblandecidas. ¿Cómo hacerlo? Pon los garbanzos en la olla y cúbrelos con abundante agua. Sigue las instrucciones para cerrar la tapa y pon la olla a calentar a máxima potencia hasta haber alcanzado el nivel de cocción recomendado para las legumbres. Reduce el fuego y deja cocer los garbanzos durante, aproximadamente, 15 minutos. A continuación, continúa con la receta.



Africa



CONEJO AL AJILLO

LA OLLA RÁPIDA HACE GALA DE SUS MAGNÍFICAS PRESTACIONES CON ESTA RECETA, EN LA QUE SE COMBINAN CONEJO, GARBANZOS Y AJO

4 RACIONES

150 g de garbanzos secos, 2 cebollas, 4 dientes de ajo, 4 patitas de conejo (200 g cada una), sal marina, pimienta, 100 g de chorizo, 1 cucharada de aceite de oliva, 4 cucharadas de jerez, 1 puñadito de verduras para caldo, 1 hoja de laurel, ½ o 1 cucharadita de comino molido, 1 pizca de canela molida, 1 cucharada de azúcar moreno, 400 ml aprox. de caldo de verduras o de pollo, 2 pimientos, 1 lata pequeña de tomate troceado (aprox. 400 ml), pimentón ahumado, 1 ramillete de perejil de hoja lisa, ½ ramillete de cilantro fresco.

1. Dejar los garbanzos en remojo durante una noche en abundante agua fría.
2. Al día siguiente, escurrir los garbanzos, lavarlos con agua fría y volverlos a escurrir. Por otra parte, pelar y cortar las cebollas y el ajo en dados. Lavar la carne con agua fría, secar y salpimentar. Cortar el chorizo en rodajas. Poner el aceite a calentar en la olla rápida. Sellar los muslos por ambas partes hasta que se doren. Agregar el chorizo y dorar brevemente. Retirar todos los ingredientes, añadir un chorrito de jerez, cubrir y dejar a un lado.
3. Saltear el ajo y las cebollas en la grasa que haya quedado en la olla hasta que se doren. Apartar la mitad de la mezcla.
4. Limpiar y cortar en dados las verduras para el caldo. Introducir las en la olla rápida junto a los garbanzos, la hoja de laurel, el comino, la canela, azúcar y sal y brasear brevemente mientras se va removiendo la mezcla. Añadir caldo hasta que los ingredientes queden cubiertos por, aproximadamente, 1 cm de líquido. Cerrar la olla y ponerla a calentar a máxima potencia hasta alcanzar el nivel de cocción 1. Bajar el fuego y cocer los garbanzos durante 15 minutos aproximadamente.
5. Mientras tanto, lavar y trocear los pimientos.
6. Dejar que la olla libere el vapor según las instrucciones y abrir. Agregar los pimientos y los tomates a los garbanzos y remover. Sazonar con sal, pimienta y pimentón dulce. Añadir las patitas, el chorizo y el resto del ajo y la cebolla. Cerrar la tapa y calentar a fuego máximo hasta alcanzar el nivel de cocción 1. Cocer la carne y las verduras durante unos 15 minutos.
7. Lavar y secar las ramitas de las hierbas, quitarles las hojas y cortarlas. Dejar que la presión de la olla salga según las instrucciones y abrir. Salpimentar el conejo y esparcir las hierbas por encima.



Esipana

ARROZ CON MARISCO EN CINCO MINUTOS

LA OLLA RÁPIDA ES CAPAZ DE TRANSFORMAR UN SENCILLO PLATO A BASE DE ARROZ Y UNOS CUANTOS INGREDIENTES EN EL RECUERDO DE UNAS VACACIONES ÚNICAS

4 RACIONES

200 g de arroz bomba, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 l de caldo de verduras, 1 chile, 200 g de pechuga de pollo, 600 g de marisco, 150 g de guisantes congelados, 1 pimiento rojo, ½ cucharadita de hebras de azafrán, 1 puñado de perejil picado, la ralladura de la corteza de 1 limón orgánico, aceite de oliva, sal marina gruesa, pimienta recién molida.

1. Descongelar el marisco.
2. Cortar la cebolla en dados, picar el ajo y cortar el chile en rodajitas. Rehogar en 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, añadir el arroz, cocinar brevemente y cubrir con el caldo.
3. Cortar la pechuga de pollo y el pimiento en dados y colocarlos en un cuenco junto a los guisantes y el marisco descongelado. Mezclar. Introducir los ingredientes en la olla y esparcir el azafrán por encima. Cerrar la tapa y poner la olla a fuego máximo. Seguir las instrucciones y cocinar en el nivel 2 de 6 a 8 minutos.
4. Seguir las instrucciones para abrir la tapa. Aderezar con el perejil, la ralladura de limón, sal y pimienta. Servir en platos hondos.



España





PULPO A LA GALLEGA

PARA ELABORAR ESTE CLÁSICO DE LA COCINA ESPAÑOLA SOLO SE NECESITAN UNOS CUANTOS INGREDIENTES DE LA MEJOR CALIDAD Y UNA OLLA RÁPIDA

4 RACIONES

1 kg de pulpo (fresco o descongelado), 1 cebolla, 2 hojas de laurel, sal, pimentón dulce o picante, aceite de oliva.

1. Lavar bien el pulpo sin cortarlo. Partir la cebolla por la mitad.
2. Poner en la olla agua suficiente para cubrir el pulpo. Llevar a ebullición junto a la cebolla. Sostener el pulpo por la cabeza y sumergirlo tres veces en el agua hirviendo hasta que los tentáculos se ricen. Añadir las hojas de laurel y la sal y cocer el pulpo entre 6 y 8 minutos en el nivel 2.
3. Cortar el pulpo y colocarlo en un cuenco. Regar con aceite, espolvorear pimentón por encima y servir.



España

MEDALLONES DE TERNERA LECHAL CON GUISANTES DULCES

CARNE TIERNA Y VERDURAS CRUJIENTES CON ROMERO Y ACEITE DE OLIVA: EL SABOR DE UNAS VACACIONES EN EL MEDITERRÁNEO

4 RACIONES

500 g de guisantes dulces, 2 cebollas rojas, 200 ml de caldo, 8 medallones de ternera lechal (aprox. 70 g cada uno), 8 lonchas de beicon, 1 ramita de romero fresco, aceite de oliva, sal marina gruesa, pimienta recién molida.

1. Envolver los medallones de ternera con las lonchas de beicon y atarlos con hilo de cocina. Poner aceite a calentar en la olla rápida, sellarlos brevemente y salpimentar. Cortar las cebollas en gajos.
2. Añadir los guisantes dulces y los gajos de cebolla, verter el caldo, repartir las hojitas de romero por encima y seguir las instrucciones para cerrar la tapa. Poner la olla rápida a fuego alto y cocer durante 5 minutos en el nivel 2.
3. Servir los medallones y las verduras en platos llanos.



Alemania



PATA DE CORDERO BRASEADA CON AJO, HIERBAS, Y ANÍS ESTRELLADO

AL MENOS DOCE PAÍSES MEDITERRÁNEOS PODRÍAN DISPUTARSE EL DERECHO A SER RECONOCIDOS COMO LOS CREADORES DE ESTE PLATO. SEA CUAL SEA EL VEREDICTO, ¡ESTÁ RIQUEZIMO!

4 RACIONES

1 pierna de cordero deshuesada (entre 1 y 1,2 kg aprox.), sal, pimienta recién molida, pimentón dulce, 1 ramillete de salvia, 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 zanahoria, ½ puerro, ¼ de apionabo, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 2 cucharadas de pasta de tomate, 500 ml de caldo de ternera, 1 ramita de romero y 1 de tomillo, 2 unidades de anís estrellado.

1. Lavar la pata de cordero, secarla bien y aderezar con sal, pimienta recién molida y pimentón. Rellenar la pata de cordero con salvia y reservar una rama.
2. Poner el aceite de oliva a calentar en la olla rápida y dorar brevemente la pierna de cordero por ambos lados. Apartar.
3. Cortar en daditos la zanahoria, el puerro, el apionabo, las cebollas y el ajo y dorar suavemente en la olla rápida. Añadir la pasta de tomate y cocer brevemente. Cubrir con el caldo de ternera. Añadir el anís estrellado y poner a hervir.
4. Introducir las hierbas y la pata de cordero en la olla rápida. Cerrar la tapa y cocinar en el nivel 2 durante 1 hora aproximadamente. Después de 45 minutos, dejar salir el vapor poco a poco y comprobar si la pierna está tierna. Extraer y apartar la pierna. Batir la salsa hasta que adquiera textura de puré y colar. Cortar la pierna de cordero en rodajas y colocarlas en platos, cubrir con la salsa y decorar con romero fresco.

CONSEJO

¡ACOMPaña LA PATA DE CORDERO CON CUSCÚS PICANTE!

4 RACIONES: 250 g de cuscús, 250 ml de caldo de verduras, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de pasta de tomate, 2 chiles, 1 ramillete de cebollino y de perejil de hoja lisa, el zumo de medio limón, pimentón dulce, sal, pimienta.

Poner a hervir el caldo, el aceite y la pasta de tomate. Añadir el cuscús, retirar la olla rápida del fuego y dejar reposar durante 3 minutos. Cortar a trocitos los chiles, los cebollinos y el perejil de hoja lisa, añadir al cuscús y remover rápidamente con una cuchara. Añadir el zumo de limón, aderezar generosamente con pimentón, sal y pimienta.



Mediterráneo

DAL DE JUDÍA MUNGO CON ESPINACAS

LAS LEGUMBRES VERDES SE DIGIEREN FÁCILMENTE. ¡REPITE CON LA CONCIENCIA TRANQUILA!

4 RACIONES

4 puñados de espinacas frescas, 200 g de judías mungo, 600 ml de agua, 4 tomates medianos, 3 chalotas, 3 dientes de ajo, 40 g de jengibre fresco, 1 tallo de *lemongrass*, 1 chile (opcional: prescindir si se prefiere un plato más suave), 1 cucharadita rasa de semillas de comino, 2 cucharaditas de cilantro, 1 cucharadita de *garam masala*, 1 cucharadita de cúrcuma, 1 cucharadita de pimentón dulce, 250 ml de leche de coco, sal, el zumo de 1 limón, 2 cucharadas de suero de mantequilla, 200 g de yogur, 1 ramillete pequeño de cilantro fresco.

1. Dejar en remojo las judías mungo durante una noche.
2. Escaldar las espinacas durante 1 minuto y ponerlas a enfriar rápidamente en agua fría. Escurrir y cortar en trozos grandes. Lavar las judías con abundante agua y cocer en la olla rápida, en 600 ml de agua, durante unos 12 o 15 minutos en el nivel 2.
3. Cortar las chalotas y el ajo en daditos y picar el *lemongrass* y el jengibre. Cortar el chile en rodajitas. Saltear todo en las dos cucharadas de suero de mantequilla. Añadir las especias y saltear brevemente hasta que la mezcla empiece a desprender su aroma. Cortar en dados los tomates y agregarlos. Cocer durante aproximadamente 3 minutos.
4. Añadir las judías mungo y cubrir con leche de coco. Hervir brevemente. Añadir las espinacas.
5. Añadir el zumo de limón y sal al gusto y servir el dal con una pizca de yogur y cilantro fresco.



India





SEITÁN BRASEADO AL ESTILO COREANO

EN ASIA, EL SEITÁN SE HA UTILIZADO DURANTE SIGLOS. ES FÁCIL DE COCINAR EN LA OLLA RÁPIDA Y ES CASI TAN VERSÁTIL COMO LA CARNE

4 RACIONES

250 g de seitán, 250 ml de agua, 6 cebolletas, 2 pimientos, 2 cebollas rojas, 300 ml de caldo de verduras, 5 dientes de ajo, 1 trozo de jengibre del tamaño de una nuez, 100 ml de salsa de soja, 100 ml de miel, 3 cucharadas de aceite de sésamo tostado, 3 cucharadas de salsa Worcestershire, 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz, 1 guindilla, 1 cucharada de pimienta ahumada, semillas de sésamo peladas.

1. Juntar el seitán, el agua y 2 cucharadas de salsa de soja y amasar hasta obtener una masa pegajosa y elástica.
2. Colocar la masa en la olla rápida y cubrirla por completo con agua. Cocer durante 15 minutos en el nivel 2 y dejar enfriar. Dejar el seitán en la nevera durante la noche.
3. Al día siguiente, cortar el seitán en trozos pequeños. Cortar en rodajitas la parte verde de las cebolletas y los pimientos en tiras. Cortar las cebollas rojas en trozos grandes.
4. Batir el caldo de verduras, el ajo, el jengibre, el resto de la salsa de soja, la miel, el aceite de sésamo, la salsa Worcestershire, el vinagre de vino de arroz, la guindilla y la pimienta ahumada para hacer un adobo. Adobar el seitán, la parte blanca de las cebolletas, el pimiento y las cebollas rojas de 1 a 3 horas en un lugar fresco. A continuación, cocer durante 2 minutos en el nivel 1.
5. Acompañar con las rodajitas de cebolleta y las semillas de sésamo. Servir.



Corea

BACALAO SOBRE TALLARINES DE VERDURAS

FILETES DE PESCADO SOBRE TALLARINES DE CALABACÍN Y ZANAHORA: EL PLATO IDEAL PARA LAS NOCHES MÁS CÁLIDAS DEL VERANO

4 RACIONES

400 g de filete de bacalao, 2 calabacines (amarillos y verdes, aprox. 500 g), 2 zanahorias (aprox. 500 g), 2 cebollas rojas, 1 cucharada de mantequilla, 500 ml de caldo de verduras, 1 o dos puñados de hojas de estragón frescas, la ralladura de la corteza de 1 lima orgánica, sal marina gruesa, pimienta recién molida, chile triturado.

1. Lavar y secar cuidadosamente el pescado, cortarlo en porciones y sazonar con sal, pimienta y la corteza de lima.
2. Cortar los calabacines y las zanahorias, previamente peladas, en láminas finas con un pelador, un cortador en espiral o una mandolina. Cortar las cebollas en gajos.
3. Derretir la mantequilla en la olla rápida y rehogar las cebollas, añadir los tallarines de verduras y el pescado, verter el caldo y esparcir las hierbas y el chile triturado por encima. Cerrar la tapa y cocer durante 5 minutos en el segundo anillo.
4. Colocar el pescado sobre los tallarines y aderezar con pimienta recién molida.



Alemania





ARROZ CON LECHE

EL ARROZ CREMOSO ESTÁ SIEMPRE DELICIOSO: ESTA VARIACIÓN PARA EL POSTRE QUEDA GENIAL CON FRUTAS DEL BOSQUE, QUE LE APORTAN VITAMINAS Y LUMINOSIDAD

4 RACIONES

300 g de arroz de grano corto, 750 ml de leche, 250 ml de leche de coco, 1 ramita de canela, 1 trozo de corteza de limón, 1 vaina de vainilla, 1 ramillete de menta, 100 g de piñones, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de miel, 1 naranja, 250 g de frutas del bosque (p. ej., frambuesas y arándanos), azúcar.

1. Verter la leche y la leche de coco en la olla rápida. Añadir el arroz, la canela y la corteza de limón. Separar la vaina de vainilla de las semillas y agregarla.
2. Llevar al punto de ebullición removiendo constantemente. Apagar el fuego, cerrar la tapa y dejar reposar durante 20 minutos. Retirar la ramita de canela, la corteza de limón y la vaina de vainilla.
3. Tostar los piñones en una sartén sin engrasar, dejarlos enfriar e introducirlos en una picadora junto a las hojas de menta, picar. A continuación, mezclar con el zumo de limón y la miel para formar un pesto. Pelar la naranja. Cortar los gajos con un cuchillo afilado mientras se recoge el jugo que se desprenda en un cuenco. Añadir las frutas del bosque y una cucharada de azúcar y dejar reposar brevemente.
4. Regar con el pesto el arroz con leche templado y servir acompañado de fruta.

CONSEJO

Decorar con chocolate blanco rallado o en virutas.



Alemania

JJINPPANG

DIM SUM PARA TOMAR COMO POSTRE: *DUMPLINGS* AL VAPOR CON PASTA DE JUDÍA ROJA

4 RACIONES

150 g de judías azuki, 125 g de azúcar moreno, sal, 15 g de levadura fresca, 2 cucharadas de azúcar, 250 g de harina, 1/2 cucharadita de sal, 125 ml de leche, 1 cucharadita de aceite, un poco de mantequilla para el relleno.

1. Colocar en la olla rápida con 600 ml de agua llevar a ebullición. Cerrar la olla rápida según las instrucciones y cocer las judías en el nivel 2 durante, aproximadamente, 45 minutos hasta que estén muy blandas.
2. Dejar que salga el vapor de la olla según las instrucciones y abrir. Escurrir las judías y mezclar con el azúcar y una pizca de sal. Calentar hasta que el azúcar se haya derretido. Batir las judías (sin que queden demasiado líquidas) y ponerlas a hervir en la olla rápida sin la tapa hasta que el líquido se evapore y solo quede una pequeña cantidad de este. Pasar el puré de judía a un cuenco y dejar enfriar. Remover de vez en cuando.
3. Mientras tanto, mezclar la levadura, el azúcar y 1 cucharada de harina en un cuenco. Cubrir y dejar reposar durante unos 5 minutos. Calentar la sal, la leche y el aceite. Juntar la masa hecha con la levadura y la mezcla de la leche con el resto de la harina. Amasar durante unos 5 minutos hasta crear una masa suave, cubrir y dejar reposar en un lugar cálido durante, aproximadamente, 30 minutos.
4. Amasar de nuevo y hacer unos 8 o 10 círculos planos (de unos 8 cm de diámetro). Usar un rodillo para amasar los círculos partiendo del centro y extendiendo la masa hacia los extremos. Extender aproximadamente 1 cucharadita de la mezcla de judía en cada círculo y formar pequeñas bolas juntando firmemente los extremos de la masa. Colocar sobre papel de horno con el punto de unión hacia abajo, cubrir y dejar reposar durante 30 minutos aproximadamente.
5. Colocar el puente en la olla rápida, previamente lavada, verter unos 2 cm de agua y llevar a ebullición.
6. Pintar el portacomidas calado con mantequilla y colocar las bolitas de manera que quede espacio entre ellas. Introducir el portacomidas en la olla rápida. Cerrar la olla según las instrucciones y poner a calentar a fuego máximo hasta alcanzar el nivel de cocción 1. Apagar el fuego y cocer al vapor las bolas de 3 a 5 minutos.
7. Retirar la olla rápida del fuego, seguir las instrucciones para liberar el vapor y abrir. Cocer las bolas en dos tandas (o colocar unas encima de otras si tenemos dos portacomidas calados).

CONSEJO

El *jjinppang* está mejor si se toma caliente.



Asia



BROWNIES

DELICIAS DE CHOCOLATE SIN HORNEAR

4 RACIONES

125 g de mantequilla, 100 g de chocolate negro (de, al menos, un 50 % de cacao), 120 g de azúcar, 2 huevos, sal, 1 paquetito de azúcar avainillado o 1 cucharadita de extracto de vainilla, 75 g de harina (tamizada). Aderezo: azúcar glas para espolvorear.

1. Derretir la mantequilla lentamente en una sartén. Utilizar un poco para pintar el portacomidas. Trocear el chocolate y derretirlo en la mantequilla caliente.
2. Juntar el azúcar, los huevos, una pizca de sal, el azúcar avainillado y la harina con el chocolate derretido en mantequilla y remover con cuidado hasta formar una mezcla uniforme. Verter la mezcla en el portacomidas pintado con mantequilla.
3. Verter 300 ml de agua en la olla rápida y colocar dentro el puente y el portacomidas. Cerrar la tapa, poner la olla al fuego hasta alcanzar el nivel 2 de cocción y cocer el bizcocho durante 7 minutos. Retirar del fuego y esperar a que baje la presión por sí misma.
4. Abrir la olla rápida, extraer el pastel del portacomidas y dejarlo enfriar. Decorar con azúcar glas y servir.



Alemania

TARTA DE QUESO

HAY QUIEN DICE QUE LA TARTA DE QUESO SE DEBE HORNEAR, OTROS, QUE SE DEBE DEJAR REPOSAR. NUESTRA OPCIÓN: ¡COCERLA EN LA OLLA RÁPIDA!

4 RACIONES

50 g de mantequilla, 100 g de galletas de avena, por ejemplo Digestive, 350 g de queso crema (queso doble crema o con yogur), 120 g de azúcar de caña en bruto, 80 ml de nata, 1 paquetito de azúcar avainillado, la ralladura de la corteza 1 limón orgánico, 2 cucharaditas de harina (tipo 550), 100 g de nata agria, 2 huevos, 2 yemas de huevo.

1. Derretir la mantequilla, triturar las galletas con la batidora y mezclarlas con la mantequilla derretida. Forrar un molde desmontable (de unos 20 cm de diámetro) con papel de horno, verter la mezcla y extenderla de manera uniforme sobre la base. Dejar reposar la mezcla hasta el momento de hornear.
2. Mezclar el queso crema, el azúcar, el azúcar avainillado, la corteza de limón, la harina y la nata agria en un cuenco. Batir los huevos y las yemas.
3. Verter la mezcla de queso sobre la base y cubrir con papel de aluminio.
4. Verter la cantidad mínima de agua en la olla rápida. Colocar el molde desmontable sobre el puente y cerrar la olla rápida. Cocer durante 35 minutos en el nivel 2.
5. Después de 35 minutos, liberar el vapor de la olla rápida o dejar que se vaya enfriando poco a poco. Abrir la olla y retirar con cuidado el papel de aluminio para que no caiga agua sobre la tarta. Dejar reposar la tarta, preferiblemente, durante una noche.



Alemania



**WMF PERFECT PREMIUM /
WMF PERFECT EXCELLENCE**

Gracias a su avanzada tecnología, la WMF Perfect Premium/Perfect Excellence se manipula siguiendo tan solo unos pocos pasos. El mando giratorio multifunción controla todas las funciones: la apertura y el cierre, la preselección de los dos niveles de cocción y la liberación del vapor. El medidor en el interior facilita el llenado y el mango extraíble hace que sean fáciles de limpiar. Las ollas son de Cromargan®: acero inoxidable resistente 18/10. Además, cuentan con una base TransTherm®, universal para todo tipo de cocinas, incluso las de inducción.



WMF Perfect Premium / WMF Perfect Excellence
Disponible con capacidad para 3 y 4,5 l (ver foto), 6,5 l y 8,5 l.

WMF PERFECT PLUS

La olla rápida WMF Perfect Plus ofrece tecnología probada con un diseño moderno. Su uso es muy sencillo. Los anillos de la válvula indican los diferentes niveles de presión. Las ollas son de Cromargan®: acero inoxidable resistente 18/10. Además, cuentan con una base TransTherm®, universal para todo tipo de cocinas, incluso las de inducción.



WMF Perfect Plus
Disponible con capacidad para 2,5 l, 3 l, 4,5 l (ver foto), 6,5 l.

WMF PERFECT

El clásico de las ollas rápidas de WMF ha sido el producto estrella de la gama de productos de WMF durante muchos años, y con razón. Su diseño clásico no cede ante el paso del tiempo y su magnífico funcionamiento ya ha superado esta prueba. Como todas las ollas rápidas WMF, está hecha de Cromargan®: acero inoxidable resistente, por lo que son ollas de gran durabilidad y fáciles de limpiar. Su gran indicador de cocción facilita su uso, el medidor en el interior facilita el llenado y el mango extraíble hace que sean fáciles de limpiar. Pero eso no es todo, gracias a su base universal TransTherm® puede utilizarse en cualquier tipo de cocinas, incluso las de inducción.



WMF Perfect
Disponible con capacidad para 2,5 l, 3 l, 4,5 l (ver foto), 6,5 l y 8,5 l.



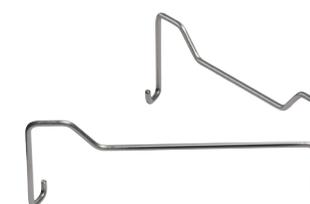
Portacomidas calado para ollas rápidas (18 y 22 cm de diámetro)
Para la cocción al vapor de verduras, patatas, guarniciones o pescados y para licuar fruta. Se puede insertar en la olla rápida.



Portacomidas calado alto para ollas rápidas (22 cm de diámetro)
Para la cocción al vapor de cuantiosas guarniciones o pescados y para licuar fruta. Apilable.



Portacomidas para ollas rápidas (18 y 22 cm de diámetro)
Para cocer arroz y patatas y descongelar alimentos. Ideal para cocinar en varios niveles.



Puente para ollas rápidas (18 y 22 cm de diámetro)
Actúa como elemento de separación entre los alimentos colocados sobre la base de la olla y los del portacomidas.



Set de portacomidas de dos piezas
Set de portacomidas de dos piezas para las ollas rápidas de 22 cm de diámetro.



Set de portacomidas de tres piezas
Set de portacomidas de tres piezas para las ollas rápidas de 22 cm de diámetro.

¡ESTE ES EL TIEMPO QUE SE NECESITA!

UN ASADO EN 25 MINUTOS, PESCADO TIERNO Y PATATAS HERVIDAS EN UN ABRIR Y CERRAR DE OJOS... ¡ESTO SOLO ES POSIBLE CON LA OLLA RÁPIDA!

Cerdo y ternera lechal 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido. No se requiere el uso de accesorios especiales.	Ragú de cerdo	5-7
	<i>Goulash</i> de cerdo	10-15
	Cerdo asado	20-25 <small>Tiempo de cocción según tamaño y forma</small>
	Ragú de ternera lechal	5-7
	<i>Goulash</i> de ternera lechal	10-15
	Jarrete de ternera lechal	25-30
	Lengua de ternera lechal	15-20 <small>Cubrir con agua</small>
	Asado de ternera lechal	20-25 <small>Tiempo de cocción según tamaño y forma</small>

Ternera 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido. Se requiere el uso del portacomidas calado al cocinar lengua de ternera.	Asado de carne picada	10-15
	Carne adobada asada	30-35
	Lengua de ternera	45-60
	Ragú de ternera	6-8
	<i>Goulash</i> de ternera	15-20
	Rollo de carne	15-20
	Asado de ternera	35-45 <small>Tiempo de cocción según tamaño y forma</small>

Aves de corral 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido. Se requiere el uso del portacomidas calado para hervir las aves de corral.	Guisado de gallina	20-25 <small>Máx. 1/2 de cantidad de llenado</small>
	Piezas de pollo	6-8
	Pata de pavo	25-30 <small>Depende del grosor de la pata</small>
	Ragú de pavo	6-10 <small>Mismo tiempo de cocción para la hembra</small>
	Escalope de pavo	2-3

Carne de caza 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido. No se requiere el uso de accesorios especiales.	Liebre asada	15-20
	Lomo de liebre	10-12
	Ciervo asado	25-30
	<i>Goulash</i> de ciervo	15-20

Cordero 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido.	Estofado de cordero	20-25 <small>Mayor tiempo de cocción para el carnero</small>
	Asado de cordero	25-30 <small>Tiempo de cocción según tamaño y forma</small>

Pescado 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido. No se requiere el uso de accesorios para preparar ragú o <i>goulash</i> . Utilizar el portacomidas para el resto de platos.	Filetes de pescado	2-3 <small>Cocidos al vapor en su jugo</small>
	Pescado entero	3-4 <small>Cocidos al vapor en su jugo</small>
	Ragú o <i>goulash</i>	3-4

Sopas 	mins	
Cocer con el segundo anillo, añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido y llenar como máximo 1/2 de la capacidad de la olla. No se requiere el uso de accesorios especiales.	Sopa de guisantes, sopa de lentejas	12-15 <small>Legumbres reblandecidas</small>
	Caldo de carne	25-30 <small>Para todo tipo de carnes</small>
	Caldo de verduras	5-8
	Sopa de <i>goulash</i>	10-15
	Sopa de pollo	20-25 <small>Tiempo de cocción según tamaño y forma</small>
	Sopa de patatas	5-6
Sopa de rabo de toro	35	

Verduras 	mins	
Cocer con el primer anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido. No se requiere el uso de portacomidas para el chucrut o la remolacha. Para cocer el resto de alimentos, debe utilizarse el portacomidas. Se debe aumentar la temperatura para cocer alubias (cocer con el segundo anillo).	Berenjenas, pepinos y tomates	2-3 <small>Las verduras cocidas al vapor</small>
	Coliflor, pimientos, puerros	3-5 <small>conservan sus propiedades en mayor medida</small>
	Guisantes, apio, colinabo	4-6
	Hinojo, zanahoria, col de Saboya	5-8
	Judías, col rizada, col lombarda	7-10
	Chucrut	10-15
	Remolacha	15-25
	Patatas hervidas	6-8 <small>Las patatas cocidas con piel se abren</small>
	Patatas con piel	6-10 <small>si el vapor se libera demasiado rápido</small>

Legumbres y cereales 	mins	
Cocer con el segundo anillo, añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido y llenar como máximo 1/2 de la capacidad de la olla. Añadir dos partes de agua por cada parte de cereales. Los cereales secos deben cocerse durante 20 o 30 minutos más. Cocer el arroz con leche con el primer anillo	Guisantes, alubias, lentejas	10-15 <small>Cocer las habas durante 10 minutos más</small>
	Trigo sarraceno, mijo	7-10
	Maíz, arroz, espelta verde	6-15
	Arroz con leche	20-25 <small>Cocer con el primer anillo</small>
	Arroz de grano largo	6-8
	Arroz integral	12-15
	Trigo, centeno	10-15

Fruta 	mins	
Cocer con el segundo anillo y añadir la cantidad mínima de 1/4 l de líquido.	Cerezas, ciruelas	2-5 <small>Se recomienda el uso del portacomidas calado</small>
	Manzanas, peras	2-5 <small>Se recomienda el uso del portacomidas calado</small>

- El tiempo de cocción empieza cuando el anillo recomendado esté visible en el indicador. ▪ Los tiempos de cocción indicados son aproximativos. ▪ Es preferible seleccionar tiempos de cocción cortos, ya que la cocción podría continuarse si fuera preciso.
- Los tiempos de cocción indicados están pensados para que las verduras queden crujientes.



¡A cocinar!

WMF

C/ Almogàvers, 119-123, 5ª planta. Edificio Ecourban
Barcelona (España)
Tel +34 933 063 721
contact-es@wmf.com
www.wmf.es
