



Cocina a presión fácil de Magefesa. 50 Recetas básicas e imprescindibles

Con este libro, comenzaremos por aprender las elaboraciones y técnicas elementales, que posteriormente nos darán la base para dominar la cocina a presión.

Los ingredientes de estas recetas, están calculados para cuatro comensales. Los tiempos de cocción dados en éste recetario, están calculados para cocinar en ollas a presión rápidas **MAGEFESA**, son orientativos y deberemos ajustarlos tanto a nuestros gustos, como a la calidad, tamaño y frescura de los ingredientes utilizados.

Estos tiempos se empezarán a contar desde el momento en el que la olla alcanza la presión de trabajo, dicha presión nos la indicará la salida de vapor a través de la válvula de trabajo o pesa.

Importante: Antes de comenzar a cocinar con nuestra nueva olla a presión **MAGEFESA**, debemos leer atentamente el manual de instrucciones que la acompaña.

¡A cocinar!





"Pacho" González De Miguel

Chef - Asesor Gastronómico de Magefesa.

Francisco González De Miguel, "Pacho", actual Chef-asesor gastronómico de Magefesa, es uno de los cocineros de referencia en la gastronomía de Cantabria, con una larga experiencia en la cocina.

"Nuestra marca cuenta con la colaboración y asesoramiento continuo de un prestigioso Chef"

Formado en las principales escuelas gastronómicas del norte de España, su carrera profesional se ha desarrollado en distintos restaurantes de referencia a lo largo del país.

Con amplios conocimientos en otras facetas de la cocina y la mesa (Maestro cortador de jamón, conocimientos avanzados de cata y maridaje de vinos...), ha compaginado siempre su trabajo en los fogones con otras actividades relacionadas con el mundo de la gastronomía, ya sea en la televisión, colaborando en los canales en programas de gastronomía, ya como coordinador de cocina en congresos y ferias del sector.

En el año 2012, inició una nueva etapa como Chef de la prestigiosa marca de menaje de cocina Magefesa, asesorando en el desarrollo de novedades y colaborando con la marca en la promoción de los productos de menaje, tanto en las redes sociales como en ferias y eventos especiales.

"El chef Pacho se encarga de elaborar recetas especialmente creadas para nuestros productos de menaje"



Índice de recetas

| Técnicas de cocina | . 8 |
|------------------------------------------------|------|
| Caldos | |
| Caldo de verduras. | 15 |
| Caldo de pescado | . 17 |
| Caldo de pescado y marisco | . 19 |
| Caldo de ave | |
| Caldo de carne | |
| Trucos y consejos a la hora de elaborar caldos | 25 |
| | |
| Sopas y consomés | |
| Sopa juliana de verduras | . 29 |
| Sopa de arroz con rape | 31 |
| Sopa del puebluco | .33 |
| Sopa donostiarra de pescado | .35 |
| Sopa de tomate con mejillones | . 37 |
| Consejos sobre tiempos de cocción | . 38 |
| _ | |
| Cremas y purés | |
| Crema de calabaza con yogur | .43 |
| Puré de merluza con espinacas | .45 |
| Crema de cebolla y puerro con confit de pato | |
| Puré de garbanzos (Hummus) | .49 |
| Crema de pescado y marisco | .51 |
| Conseios sobre cocina económica y sana | 52 |





| Arroces |
|-----------------------------------------------------------|
| Arroz con almejas57 |
| Arroz negro59 |
| Risotto de pato, calabaza y zanahoria |
| Arroz con conejo, pollo y hortalizas |
| Ahorrar energía en nuestra cocina |
| 7 Wildings Charges Charles |
| Patatas, verduras y legumbres |
| Ensaladilla rusa exprés |
| Patatas en salsa verde con cocochas de bacalao y almejas |
| Marmita de bonito |
| Alcachofas con almejas en salsa verde |
| Coles de bruselas gratinadas |
| 5 |
| Lentejas estofadas |
| Alubias pintas estofadas |
| Fabada |
| Cocido madrileño85 |
| Patatas a la riojana |
| Cocido montañés |
| Cocido vegano91 |
| Consejos para la cocción de patatas, verduras, hortalizas |
| y legumbres. 92 |
| |
| Pescados |

| Merluza cocida al vapor | 10 |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Pulpo cocido en olla a presión aromatizado con algas y M | erquén 10 |
| Consejos sobre la cocción al vapor. | 10 |
| Aves, carnes y caza | |
| Rabo de toro estofado a la cordobesa | 109 |
| Carrilleras de ternera braseadas | 111 |
| Estofado de aguja | 113 |
| Perdices estofadas | 115 |
| Caldereta de cordero extremeño | 117 |
| Ternera estofada con patatas | 119 |
| Liebre estofada con chocolate | 121 |
| Pollo estofado con hongos al Pedro Ximénez | 123 |
| Vuelta a la cocina tradicional | 124 |
| Postres | |
| Peras al vino tinto con chocolate fundido | 129 |
| Flan de queso y café | |
| Arroz con leche en olla a presión | |
| Compota de manzana | |
| Compota navideña | |
| Dulce de leche | |
| Yogur en olla a presión | |
| Consejos sobre postres y repostería | |



Técnicas de cocina

Posiblemente, al entrar en la mayoría de las cocinas profesionales, nos encontremos con ollas de gran tamaño, desprendiendo grandes nubes de vapor y un intenso aroma. Estas ollas contienen los caldos y fondos indispensables para preparar salsas, sopas, arroces, guisos, estofados, etc.

Hay quien defiende que los caldos deben tener cocciones largas, de horas, y en muchas ocasiones lo que obtenemos con una sobre cocción, son sabores amargos, rancios, caldos turbios o de colores parduzcos y en la mayoría de los casos, la pérdida de gran cantidad de aromas.

A la hora de elaborar los mejores caldos, podemos estar seguros de que una olla a presión **Magefesa** es nuestra mejor aliada. Aparte del ahorro de tiempo y energía, que claramente conseguimos cocinando con ollas a presión, obtendremos otros muchos beneficios.

Preparar caldos caseros tiene muchas ventajas, entre las que podemos destacar:

- 1 La utilización de ingredientes de mejor calidad que los incluidos en caldos industriales o concentrados.
- 2 Ajustar mejor los sabores a nuestro gusto o necesidades puntuales.
- 5 Evitar el consumo de aditivos artificiales como conservantes, colorantes y potenciadores del sabor.

- 4 Conseguimos el máximo aprovechamiento de los alimentos comprados, huesos, carcasas de pollo, recortes de carne, espinas y pieles de pescados, caparazones y cabezas de mariscos, descartes de verduras y hortalizas, etc.
- 5 Una vez elaborados, los podemos conservar durante largo tiempo en el frigorífico o en el congelador y utilizar en otras preparaciones.

A continuación, también te damos algunas razones por las que confiar la elaboración de tus caldos a una olla a presión **Magefesa**.

- 1 En agua sobrecalentada, (+100°C.), las moléculas de los ingredientes son más solubles por lo que conseguiremos extraer y potenciar al máximo los aromas y sabores.
- Al reducir los tiempos de cocción y el agua necesaria, los caldos contienen más nutrientes, vitaminas y minerales que los elaborados durante horas en ollas tradicionales, además de conservar las texturas y colores originales.
- **3** El agua bajo presión, aunque supere los 100°C., no llega a hervir en el interior de la olla, con lo que evitamos los borboteos y los caldos obtenidos nos quedarán limpios y claros.



Fondos

Los principales fondos son:

Fondo claro o blanco: Caldo colado, desgrasado y aromatizado de verduras, carnes o aves.

Fondo oscuro: Caldo elaborado con huesos o verduras previamente tostados en el horno, colado, desgrasado y aromatizado.

Fumet: Caldo colado, desgrasado y aromatizado de pescado o mariscos.

50 Recetas para olla Star de Magefesa -

PÁG. 9



Para aromatizar los fondos, entre otros ingredientes, siempre podemos recurrir a las verduras, hierbas aromáticas y especias, siempre teniendo muy en cuenta el objetivo final de esta elaboración. Como orientación os dejamos unas pequeñas referencias:

Para fondos blancos de verduras o ave:

Apio, hinojo, cebolla, perejil, pimienta blanca, granos de mostaza, tomillo, cilantro, vino blanco...

Para fondos blancos de carne:

Apio, cebolla, laurel, tomillo, pimienta negra, vinos tintos, clavo, estragón...

Para fondos oscuros:

Tomate, romero, tomillo, laurel, clavo, pimienta negra, vinos tintos u olorosos, mostaza...

Para fumet:

Vino blanco o vinos finos y manzanillas, cebolla, perejil, pimienta blanca, eneldo, salvia, laurel, algas...

Como la cantidad de aromas con la que podemos aromatizar los fondos es tan extensa como nuestra imaginación nos permita, no incluiremos recetas, únicamente comentaremos algunas pautas para los fondos oscuros.

- 1 Lavar bien los huesos y carnes para retirar restos de sangre y grasas.
- Tostar las carnes, huesos y verduras en horno precalentado a unos 180°C.

- **7** Procurar no añadir aceite en exceso.
- Una vez terminada la fase de tostado, desgrasar la fuente con vino tinto o agua para recoger toda la sustancia adherida
- Podemos elaborar fondos oscuros de pescados blancos aprovechando las espinas y pieles previamente tostadas.









Caldos

Cuando hablamos de caldos, nos referimos a cocciones más o menos prolongadas a base de carnes, aves, pescados o verduras sumergidas en aqua.

En muchas ocasiones, cuando cocinamos en nuestros hogares, desperdiciamos gran cantidad de alimentos como recortes de carne o verduras, espinazos de aves, espinas y cabezas de pescado, etc. Con una buena planificación, podremos transformar esos restos en maravillosos caldos, que si bien pueden no ser necesarios en ese momento, siempre podremos reservar o congelar para futuras elaboraciones.

En el caso de los caldos, como todo lo que tiene relación con la cocina, damos por supuesto que la calidad de los ingredientes utilizados influye en el resultado final. Cuando hablamos de aprovechar restos, despojos, recortes, siempre nos referimos a alimentos que estén en perfectas condiciones higiénicas y de consumo.

Al caldo de verduras, lo podemos considerar como un comodín de cocina. En ocasiones y a falta de otros caldos, lo podemos emplear para preparar salsas de pescado, mojar arroces, elaborar sopas y purés, estofados, etc.

Dependiendo de la finalidad que le queramos dar al caldo, podremos sustituir algún ingrediente por otro que compagine mejor con la receta final.







Caldo de verduras

Ingredientes:

- 3.5 lt. Agua.
- 2 Cebollas medianas.
- 3 Zanahorias pequeñas.
- 2 Puerros.
- 1 Rama de apio.
- 2 dnt. Ajo.
- 2 cuch. Aceite de oliva.

Opcionales:

- Espinacas.
- Acelgas.
- Tomates.
- Calabaza.
- Judías verdes.

Elaboración:

Pelamos las cebollas, las zanahorias y los dientes de ajo, el resto de ingredientes los lavamos bien y troceamos en cuartos.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el agua fría y agregamos el resto de ingredientes.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 12 y 15 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Colamos y reservamos.

Video-receta paso a paso:

WWW. YOUTUBE, COM/MAGEEESAMGE







Caldo de pescado

Ingredientes:

- 850 gr. Restos de pescado (espinas, pieles, cabezas)
- 1 Cebolla mediana.
- 1 Puerro.
- 2 Zanahorias.
- 4 Ramas de perejil.
- 2 lt. Agua.

Elaboración:

Pelamos y troceamos las cebollas en cuartos, limpiamos el puerro y pelamos las zanahorias. Lavamos el pescado bajo un chorro de agua fría para retirar la sangre y los restos que puedan enturbiar el caldo.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el agua fría y agregamos todos los ingredientes. Ponemos a cocer a fuego medio - alto hasta que comience el hervor.

Bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 12 y 15 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Colamos y reservamos.

Video-receta paso a paso:

WWW. YOUTUBE. COM/MAGEFESAMGF





Caldo de pescado y marisco

Ingredientes:

- 850 gr. Restos de pescado (espinas, pieles, cabezas).
- 1 Cebolla mediana.
- 1 Puerro.
- 2 Zanahorias.
- 4 Ramas de perejil.
- 2 lt. Agua.

Elaboración:

Trocear la cebolla, el puerro y las zanahorias en tacos grandes.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una olla a presión rápida MAGEFESA y rehogamos la cebolla, el puerro y la zanahoria.

Incorporamos los mariscos, machacamos y mojamos con el brandy.

Añadimos el tomate rallado, sofreímos unos segundos y agregamos el pescado y el agua. Dejamos a potencia de calor media-alta hasta que comience el hervor.

Bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 12 y 15 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Colamos y reservamos.





Caldo de ave

Ingredientes:

- 600 gr. Carcasas, carne y huesos de ave.
- 1 Cebolla mediana.
- 1 Puerro.
- 2 Zanahorias.
- 1 ó 2 Tallos de apio, (opcional).
- 3.5 lt. Agua.

Elaboración:

Pelamos la cebolla y la zanahoria, también limpiamos el puerro y el apio.

Lavamos los despojos de ave bajo un chorro de agua fría para retirar la sangre.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el agua fría y agregamos el resto de los ingredientes.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 25 y 30 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Colamos y reservamos.

Video-receta paso a paso:

WWW YOUTUBE COM/MAGEEESAMGE







Caldo de carne

Ingredientes:

- 600 gr. Huesos de ternera o vaca.
- 400 gr. Carne, (despojos, recortes).
- 1 Cebolla mediana.
- 2 Zanahorias.
- 1 Puerro.
- 1 Rama de apio. (opcional).
- 80 gr. de Garbanzos.
- 3.5 lt. Agua.

Elaboración:

Pelamos la cebolla, y limpiamos bien las zanahorias, el puerro y el apio.

Lavamos los huesos y recortes de la carne bajo un chorro de agua fría para retirar bien la sangre y restos de grasa.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el agua fría y agregamos el resto de los ingredientes.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 40 y 45 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Colamos y reservamos.







Trucos y consejos a la hora de elaborar caldos

- En las recetas anteriores podemos observar que no incluimos ni sal ni especias, se trata de obtener caldos básicos que podemos llegar a utilizar en 3 ó 4 recetas distintas, por lo que buscamos que sean lo más neutros posible.
- 2 Todos los caldos deben de partir de agua fría, quedarán más claros y limpios.
- Retirad la espuma e impurezas que suben a la superficie cuando comienza el hervor
- 4 Evitad incorporar productos con fécula o almidón, pueden enturbiar y espesar el caldo.
- 5 Los caldos se suelen elaborar sin sal, así podrás añadirlo en cualquier elaboración sin miedo a alterar el sazonamiento.
- 6 Cuando los caldos de pescado se pasan de cocción pueden aportar toques amargos y quedar turbios.
- **7** En los fumet, utilizad pescados blancos de roca, que siempre tendrán un sabor más pronunciado.
- Si tenemos tiempo conviene refrigerar el caldo durante unas horas y así podremos retirar la grasa sólida superficial fácilmente

- **9** Los huesos de rodilla aparte de potenciar el sabor, aportan textura al caldo a través de la gelatina que liberan al cocer.
- 10 Si utilizáis cabezas de pescado para hacer fumet, retirad los ojos y agallas, pues pueden amargar el caldo.







Sopas y consomés

Una sopa, a rasgos generales, es una elaboración líquida que contiene pequeños ingredientes sólidos como: pastas, arroces, carnes, pescados, mariscos, verduras, etc.

Estas pueden ser tanto calientes como frías. En este libro nos centraremos en las sopas calientes.

Un consomé es un caldo más o menos concentrado, aromatizado y clarificado.

Las sopas y consomés son las elaboraciones directamente derivadas de los caldos anteriores







Sopa juliana de verduras

Ingredientes:

- 60 gr. Zanahorias.
- 60 gr. Puerros.
- 30 gr. Apio.
- 100 gr. Repollo.
- 50 gr. Cebolla.
- 50 gr. Guisantes.
- 2 lt. Caldo de verduras.

Opcionales:

- 50 gr. Jamón ibérico picado.
- 30 gr. Mantequilla.
- 30 ml. Aceite de oliva.

Elaboración:

Picamos todas las verduras y hortalizas en juliana fina. Reservamos por separado.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el caldo, agregamos la mantequilla y el jamón. Ponemos a cocer a fuego medio - alto hasta que comience el hervor.

Vamos añadiendo poco a poco el resto de ingredientes, comenzando por los de textura más dura.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 4 y 6 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Rectificamos de sal y pimienta al gusto antes de servir.







Sopa de arroz con rape

Ingredientes:

- 150 gr. Arroz.
- 2 Cebolletas.
- 400 gr. Rape limpio.
- 200 ml. Salsa de tomate.
- 50 gr. Almendras.
- 2 Huevos cocidos.
- 1.5 lt. Caldo de pescado.
- Aceite de oliva suave.
- Perejil.
- Sal.

Elaboración:

Picamos las cebolletas en brunoise fina. Calentamos el aceite de oliva en una olla a presión rápida MAGEFESA. Cuando tome calor, pochamos la cebolleta a fuego medio.

Incorporamos el rape cortado en dados pequeños y las almendras picadas, dejamos que se doren suavemente.

Añadimos el arroz, rehogamos un par de minutos e incorporamos la salsa de tomate. Mojamos con el caldo de pescado caliente. Salpimentamos al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 6 y 8 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Rectificamos de sal y pimienta al gusto, servimos la sopa acompañada con los huevos cocidos troceados y espolvoreada con perejil muy picado.





Sopa del puebluco

Ingredientes:

- 2 Muslos de pollo.
- 2 Huevos.
- 150 gr. Repollo.
- 100 gr. Judías verdes.
- 2 Zanahorias.
- 2 dnt. Ajo.
- 1 cuch. Pimentón.
- 1.5 lt. Caldo de ave.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta blanca.

Elaboración:

Preparamos un caldo de ave similar al de la receta anterior, solo que le añadimos un par de muslos de pollo completos.

Una vez tenemos el caldo cocido, retiramos los muslos que dejaremos atemperar hasta que los podamos manipular. El caldo lo colamos y desgrasamos. Salpimentamos al gusto.

Lavamos bien el repollo y las judías verdes y pelamos las zanahorias. Picamos todo en juliana fina.

Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en una olla a presión rápida MAGEFESA. Cuando tome calor, doramos los dientes de ajo laminados y a continuación rehogamos las verduras durante un par de minutos. Añadimos el pimentón y mojamos con el caldo de ave.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 3 y 4 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Añadimos los muslos de pollo desmigados, los huevos y batimos suavemente en círculos para que los huevos queden cuajados en forma de hilos.

Rectificamos de sal y pimienta blanca. Servimos bien caliente en cuencos o tazas de barro.





Sopa donostiarra de pescado

Ingredientes:

- 450 gr. Rape.
- 2 Zanahorias.
- 2 dnt Ajo.
- 250 ml. Salsa de tomate frito.
- Sal y Pimienta blanca.
- 1 Cebolla mediana.
- 1 Puerro
- Pimentón dulce.
- 12 Almejas.
- 8 Mejillones.
- 12 Colas de langostino.
- Aceite de oliva.
- 1/4 Pan sopako.
- Brandy de Jerez.
- 1.5 It. Caldo de pescado y marisco.

Elaboración:

Pelamos y picamos la cebolla, la zanahoria, el puerro y los ajos en brunoise gruesa. Cortamos el sopako en lascas o rodajas finas. Calentamos el caldo y reservamos al calor. Cortamos el rape en dados pequeños y pelamos las colas de langostinos. Ponemos las almejas a remojo en agua con sal, limpiamos las conchas de meiillón y retiramos las barbas.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor, añadimos la cebolla, la zanahoria, el puerro y el ajo, rehogamos a fuego medio durante unos minutos. Podemos dejar que se dore ligeramente.

Añadimos el pan sopako, el pimentón y una copa de brandy de Jerez, esperamos unos segundos a que se evapore el alcohol.

Incorporamos la salsa de tomate, mojamos con el caldo de pescado y marisco caliente y salpimentamos al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 6 y 8 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Aparte, en una sartén o guisera Nova MAGEFESA, abrimos las almejas y los mejillones al vapor, retiramos las valvas de los mejillones.

Salteamos el rape troceado en dados y las colas de langostinos.

Trituramos la sopa con la ayuda de una batidora MAGEFESA, le añadimos el rape, las colas de langostino, los mejillones y las almejas.

Dejamos dar un pequeño hervor antes de servir.

El sopako es un pan típico del país vasco, muy utilizado para elaborar sopas, suele tener forma de rosca y se caracteriza por ser un pan seco, de corteza gruesa y muy tostada, que aporta un sabor y color especial. Si no tenemos la posibilidad de encontrar el sopako, lo sustituimos por pan duro ligeramente tostado en el horno.





Sopa de tomate con mejillones

Ingredientes:

- 800 gr. Tomates maduros.
- 16 Mejillones.
- 1 Cebolla.
- 1 Puerro.
- 1 Tallo de apio.
- 2 dnt. Ajo.
- 100 ml. Nata líquida 18 % M.G.
- 30 ml. Vino blanco.
- 1 Rama de perejil.
- Sal y Pimienta blanca.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Albahaca fresca, (al gusto).
- Caldo de verduras.
- 1 cuch. Azúcar.
- 2 Rebanadas de pan de molde.

Elaboración:

Picamos la cebolla, el puerro, el apio y los ajos en brunoise fina. Los tomates lavados y pelados, los cortamos en gajos.

Cortamos el pan en cubitos pequeños y freímos en aceite de oliva hasta que estén dorados. Reservamos sobre papel absorbente de cocina.

En una guisera MAGEFESA, vertemos el vino blanco, la rama de perejil y un dnt de ajo. Incorporamos los mejillones y dejamos que se abran a fuego fuerte con la guisera tapada.

Retiramos los mejillones de las conchas y los conservamos en el jugo colado de su cocción.

Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor agregamos la cebolla y dejamos pochar unos 5 min. a fuego medio.

Incorporamos el puerro, el apio y el ajo, salpimentamos y continuamos pochando hasta que el conjunto este tierno y transparente.

Añadimos los tomates troceados, el azúcar y rehogamos unos minutos.

Mojamos con el caldo de verduras y el jugo de los mejillones colado hasta cubrir los tomates. Aromatizamos con la albahaca.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 6 y 8 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Trituramos la sopa con la ayuda de una batidora MAGEFESA hasta que tengamos una textura uniforme y fina, añadimos la nata, y rectificamos de sal y pimienta.

Servimos la sopa acompañada de los mejillones, los costrones de pan y un poco de apio cortado en cubitos finos.

Video-receta paso a paso: WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF



Tabla de tiempos en olla rápida

| PLATO | TIEMPO (MIN) | LÍQUIDO |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LEGUMBRES Alubias blancas Lentejas Garbanzos | 25/30 10/12 40/45 | Hasta cubrir Hasta cubrir Hasta cubrir |
| CALDOS Caldo de ave Caldo de carne Caldo de pescado Caldo de verduras | 25/30 40/45 12/15 12/15 | Según receta* Según receta* Según receta* Según receta* |
| CARNES Y AVES Vaca o buey, asado Ternera, asado Cerdo, asado Cordero, asado Pollo asado entero Pavo, estofado Conejo, estofado | 40/45 20/28 20/25 25/30 18/20 30/35 22/25 | Según receta* Según receta* Según receta* Según receta* Según receta* Hasta cubrir Hasta cubrir |
| VERDURAS Alcachofas Calabaza troceada Calabacines Coles de bruselas Judías verdes, vainas | 12/14 10/12 4/6 4/6 6/10 | Nivel medio Nivel medio 300 ml / 10 oz 300 ml / 10 oz 300 ml / 10 oz |

Consejos sobre tiempos de cocción

Llegados a este punto, debemos tener en cuenta la diversidad y tipos de cocina que existen hoy en día, eléctricas, gas, vitrocerámicas, inducción, etc.

Cada una de ellas, trabaja de una manera muy diferente a las otras. Incluso entre dos cocinas que utilizan el mismo sistema pero son de distinto fabricante, las potencias raramente coinciden.

¿Y en cuanto a los ingredientes?. Los tiempos de cocción siempre estarán condicionados por la frescura, calidad, tamaño, etc.

Difícilmente encontraremos semejanza de textura, entre una patata cultivada en Galicia y una de Andalucía, incluso el agua empleada en la cocción es determinante

La cocina no es una ciencia exacta y requiere de cierta paciencia, algo de experiencia y mucha práctica para llegar a dominarla. Recomendamos empezar utilizando tiempos cortos, si al comprobar la textura de los ingredientes aún no es la deseada, cerramos de nuevo y damos unos minutos más de cocción.

Entonces, la mejor manera de comenzar a familiarizarnos con nuestra olla a presión rápida MAGEFESA, es haber elaborado las recetas anteriores, ya que son bastante sencillas y los tiempos de cocción, sin dejar de ser importantes, al menos no requieren demasiada exactitud.







Cremas y purés

Superados estos primeros peldaños, continuamos avanzando y os proponemos recetas en las que podréis comprobar la textura de los ingredientes aunque ésta, aún no sea fundamental para el éxito final de la elaboración.

Proseguimos con los purés y las cremas.

Aunque la definición de puré en el diccionario de la Real Academia de la Lengua, no es muy extensa ni clara, "Pasta que se hace de legumbres u otras cosas comestibles, cocidas y trituradas." Podemos hacernos una idea de lo que es un puré, ¿ Y cuál es la diferencia con una crema?.

Una crema es una elaboración a base de alimentos cocidos y triturados, homogénea y más o menos líquida, a la que se añade algún producto lácteo, queso, leche, nata, mantequilla, etc. que le aporta suavidad y cremosidad.

Como decíamos, las siguientes recetas nos darán la oportunidad de testear el punto de cocción de los alimentos antes de triturarlos. Para rectificar el espesor de un puré o crema, lo haremos añadiendo el caldo más apropiado para cada receta.







Crema de calabaza con yogur

Ingredientes:

- 600 gr. Calabaza.
- 2 Patatas pequeñas.
- Caldo de verduras.
- 250 ml. Nata líguida.
- 250 gr. Yogur griego.
- 50 ml. Aceite de oliva.
- 50 gr. Mantequilla.
- Eneldo fresco
- Jamón ibérico.
- Sal y pimienta blanca.

Elaboración:

Pelar y trocear la calabaza y las patatas en paisana (tacos gruesos).

En una olla a presión rápida MAGEFESA, fundimos la mantequilla mezclada con el aceite de oliva a fuego suave, para evitar que tome color. Al añadir un poco de aceite de oliva protegemos la mantequilla y evitamos que se nos queme fácilmente.

Incorporamos las patatas y la calabaza, rehogamos unos minutos removiendo ocasionalmente. Añadimos el caldo de verduras, no es necesario cubrir por completo. Salpimentamos al gusto. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 10 y 12 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Comprobamos la textura de las patatas y la calabaza. Si es correcta, trituramos todo con la ayuda de una batidora MAGEFESA, hasta conseguir una crema fina y homogénea.

Agregamos el yogur, el eneldo, la nata y mezclamos bien.

Rectificamos de sal y pimienta.

Servimos decorada con eneldo y jamón muy picado.





Puré de merluza con espinacas

Ingredientes:

- 400 gr. Merluza, (pescado blanco).
- 200 gr. Espinacas frescas.
- 2 Patatas medianas.
- 3 dnt. Ajo.
- Caldo de pescado.
- 15 gr. Alga wakame deshidratada, (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta blanca.

Elaboración:

Hidratamos el alga en un cuenco con agua fría. Pelamos las patatas y las troceamos en láminas de medio cm. de grosor.

Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor, añadimos los ajos troceados y dejamos dorar levemente.

Incorporamos las patatas y las espinacas, rehogamos un par de minutos y mojamos con el caldo de pescado.

Agregamos el alga escurrida, el pescado troceado sin espinas ni pieles, y salpimentamos al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 3 y 4 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Trituramos el conjunto con la ayuda de una batidora o una licuadora MAGEFESA

Consejo:

Esta es una receta especialmente indicada para niños, gracias a los tiempos de cocción tan cortos conseguidos con las olla a presión MAGEFESA, los alimentos mantienen sus vitaminas y minerales.





Crema de cebolla y puerro con confit de pato

Ingredientes:

- 4 Confit de pato.
- 6 Cebollas.
- 3 Puerros.
- 1 Patata grande.
- 1 It. Caldo de ave.
- 20 ml. Brandy de Jerez.
- 125 ml. Nata líquida 18% M.G.
- 80 gr. Manteguilla.
- Aceite de oliva.
- Flores comestibles.
- Brotes de ensalada, (rúcula, canónigos...)
- Sal y pimienta blanca.
- Sal en escamas.

Elaboración:

Picamos las cebollas y los puerros en juliana gruesa.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, fundimos la mantequilla mezclada con el aceite de oliva a fuego suave para evitar que tome color. Al añadir un poco de aceite de oliva protegemos la mantequilla y evitamos que se nos queme fácilmente.

Pochamos la cebolla y el puerro con una pizca de sal. Añadimos la patata pelada y troceada en dados gruesos, flambeamos con el brandy.

Una vez se evapore el alcohol, cubrimos con el caldo de ave y salpimentamos al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 4 y 6 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Trituramos con la ayuda de una batidora de vaso MAGEFESA. Añadimos la nata líquida y dejamos reducir unos minutos.

Con la ayuda de un molde, disponemos la carne del confit de pato desmigada en el centro de un plato hondo, vertemos la crema de cebolla y puerro alrededor y terminamos decorando con los brotes de ensalada, las flores y las escamas de sal.





Puré de garbanzos (Hummus)

Ingredientes:

- 300 gr. Garbanzos.
- 1.5 lt. Caldo de carne.
- 2 dnt. Ajo. (sin germen).
- 8 cuch. Aceite de oliva.
- Semillas de sésamo. (ajonjolí)
- 1 Limón.
- 1 Cebolleta fresca picada.
- Cebollino picado.
- Yogur o leche a gusto.
- Sal, pimentón y pimienta blanca.
- Comino en polvo.

Elaboración:

Lavamos los garbanzos y los ponemos a remojo cubiertos con agua caliente y sal durante al menos 12 h. En una olla a presión rápida MAGE-FESA, calentamos el caldo de carne. Cuando comience el hervor, incorporamos los garbanzos y los dientes de ajo.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 35 y 40 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Retiramos los garbanzos, escurrimos y trituramos con la ayuda de una batidora de vaso MAGEFESA.

Agregamos el comino, las semillas de sésamo, el zumo de limón y el aceite de oliva.

Trituramos a máxima potencia y rectificamos el espesor añadiendo el caldo de cocción de los garbanzos hasta alcanzar el punto deseado.

Agregamos el yogur o la leche y rectificamos de sal y pimienta.

Servimos el Hummus espolvoreado con la cebolleta, el cebollino, las semillas de sésamo y el pimentón. Terminamos aliñando con un pequeño hilo de aceite de oliva.





Crema de pescado y marisco

Ingredientes:

- 400 500 gr. Marisco o pescado.
- 1 Cebolla.
- 2 Puerros.
- 2 Zanahorias.
- 1 dnt. Ajo.
- 250 ml. Nata líquida.
- 1.5 lt. Caldo de pescado y marisco.
- 100 ml. Salsa de tomate.
- Aceite de oliva.
- Sal marina gruesa.
- Pimienta blanca.
- 80 ml. Brandy de Jerez.

Elaboración:

Picamos la cebolla, los puerros, las zanahorias y el diente de ajo en brunoise gruesa. Limpiamos el marisco o pescado y troceamos en dados regulares.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite, cuando tome calor, añadimos las verduras y pochamos a fuego medio.

Incorporamos la cabeza, los caparazones y en general los restos aprovechables del marisco y pescado que hemos seleccionado. Rehogamos.

Después de unos minutos, flambeamos con el brandy, y cuando se evapore el alcohol, añadimos la salsa de tomate.

Mojamos con el caldo y salpimentamos al gusto. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 8 y 10 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Trituramos con la ayuda de una Batidora de Vaso MAGEFESA, pasamos por un colador fino, agregamos la nata y dejamos reducir unos minutos.

Servimos espolvoreando la superficie con perejil muy picado.



Consejos sobre cocina económica y sana

Quizás una de las mejores opciones, para economizar y comer de manera sana y equilibrada, sea la costumbre de cocinar a diario en el hogar.

Debemos evitar, en la medida de lo posible, las elaboraciones precocinadas que cada día son más abundantes, variadas y las tenemos tan a mano.

Si bien nos pueden sacar del paso un día que estamos apurados de tiempo, acostumbrarnos a utilizarlas a diario no es lo más aconsejable si queremos controlar nuestro gasto en alimentación.

Lógicamente, desde el punto de vista nutricional, tampoco tienen muchas ventajas. Los alimentos precocinados suelen tener mayores concentraciones de sal, además de los conservantes, colorantes o potenciadores del sabor artificiales, los aceites o grasas utilizadas son en muchas ocasiones de origen animal. Por todo esto, no son nunca comparables ni con la más humilde de las elaboraciones caseras.

Actualmente, vivimos en un mundo globalizado que nos ha aportado muchas ventajas, pero también algunos inconvenientes.

Acudimos al mercado o a los grandes supermercados y podemos encontrar una gran variedad de productos, los cuales en su mayoría, estarán presentes en los estantes durante todo el año.

Ya apenas se habla de ingredientes de temporada, podemos encontrar tomates, alcachofas, frutas tropicales, etc, durante todo el año, y lo que puede sonar en principio como una ventaja, se convierte finalmente en un problema. Compraremos esos productos a precios más elevados y además con menos calidad que si los compramos en la temporada correspondiente a nuestra zona geográfica.

Por esa razón, es importante aprenderse el calendario de productos de temporada y elegir siempre que podamos los alimentos que nos ofrecen los productores locales, pues suelen ser los más asequibles.

Otra razón importante para elegir alimentos de temporada, es que mantendremos una alimentación variada a lo largo de todo el año sin necesidad de planificación. "Piensa global, compra local".











Arroces

El arroz es uno de los alimentos más consumidos a nivel mundial. Pese a ser un cereal, no contiene gluten, por lo que es ideal para consumir en dietas aptas para celiacos. Es rico en fósforo, potasio y magnesio, y además tiene bajo contenido en sodio.

Existen multitud de variedades que se agrupan en dos tipos: Japónico o Índico. Todas ellas están compuestas mayoritariamente por el mismo elemento, el almidón, aunque cada una de ellas se comporta rá de una manera u otra a la hora de la cocción. Esto es debido al tipo de almidón que contienen: amilosa o amilopectina, así como el porcentaje de cada uno.

Como norma general podemos decir que:

- A mayor porcentaje de amilosa, obtendremos arroces de grano suelto, con menor absorción de sabores y de más tiempo de cocción.
- A mayor porcentaje de amilopectina, el resultado será un arroz de granos más unidos, con mayor absorción de sabor y tiempos de cocción más cortos.

La cantidad de arroz que debemos calcular por comensal es de entre 80 y 100 gr. de arroz por comensal para elaboraciones en las que el arroz es el ingrediente principal, como paellas, risottos, arroces caldosos, etc.

Para elaboraciones de arroz a modo de guarnición, acompañamiento, sopas, guisos, en las que el arroz no es el ingrediente principal, podemos calcular entre 30 y 50 gr. en crudo por comensal.





Arroz con almejas

Ingredientes:

- 300 gr. Arroz.
- 675 ml. Caldo de pescado.
- 300 gr. Almejas.
- 2 dnt. Ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva suave, (0,4°).
- Sal
- 1 Copa vino blanco.

Elaboración:

Preparamos un majado de ajo y perejil en un almirez o mortero.

En una olla a presión rápida MAGEFESA calentamos un fondo de aceite de oliva. Sofreímos los ajos y el perejil con el aceite en frío para evitar que tome color.

Añadimos el arroz y rehogamos unos segundos hasta que los granos se gueden transparentes.

Mojamos con el vino blanco y a continuación con el caldo de pescado caliente.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que comience el hervor. Sazonamos al gusto e incorporamos las almejas.

Cerramos la olla y con la potencia del fuego al máximo, esperamos que la válvula de trabajo comience a liberar presión.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer entre 7 y 8 minutos. Transcurrido el tiempo de cocción, escogemos el método de reducción rápida de presión para abrir la olla y evitar que el arroz se pase de cocción.

Dejamos reposar 5 min. tapando la olla con un paño de cocina limpio.

Consejos:

- Cuando trabajemos con bivalvos frescos y éstos puedan tener restos de arena, conviene dejarlos en agua fría con sal para que limpien.
- Las almejas frescas se conservan en cámara frigorífica dentro de una red o malla fina y tapadas con un paño de cocina húmedo y limpio.
- Nunca se deben aprovechar los bivalvos que tras la cocción no se han abierto, ya que pueden estar muertos o en malas condiciones.





Arroz negro

Ingredientes:

- 150 gr. Sepia o jibia.
- 300 gr. Arroz.
- 650 ml. Caldo de pescado.
- 200 gr. Cebolla.
- 1 Pimiento verde.
- 2 dnt Ajo.
- 100 gr. Salsa de tomate.
- Aceite de oliva suave.
- Sa
- Pimienta blanca.

Elaboración:

Comenzamos limpiando cuidadosamente la jibia o sepia. Reservamos la tinta en un vaso cubierta con un poco de aceite.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor, añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo picados en brunoise fina. Pochamos a fuego medio.

Incorporamos la jibia troceada, rehogamos un par de minutos y agregamos la salsa de tomate. Añadimos el caldo caliente y cuando comience a hervir, espolvoreamos el arroz y la tinta con la ayuda de un colador para evitar la telilla de la sepia.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 7 y 8 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.







Risotto de Pato, calabaza y zanahoria

Ingredientes:

- 300 gr. Arroz carnaroli.
- 2 Magret de pato.
- 150 gr. Calabaza.
- 100 gr. Zanahorias.
- 1 Cebolla pequeña.
- 75 ml. Vino blanco seco.
- 675 ml. Caldo de verduras
- 50 gr. Manteguilla.
- Queso parmesano rallado.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Azafrán

Elaboración:

Picamos la cebolla en juliana fina. La calabaza y las zanahorias una vez peladas, las picamos en cubos pequeños.

Salpimentamos los magret de pato y hacemos unos cortes en forma de rombos por la parte grasa de la piel.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una olla a presión rápida MAGEFESA. Cuando tome calor, marcamos las pechugas comenzando por la parte grasa, dejamos unos 5 ó 6 min. damos vuelta y dejamos dorar unos 3 min. más. Retiramos y reservamos.

En la misma grasa de marcar los magret, retiramos parte de ella si fuese excesiva. Sofreímos la cebolla a fuego medio hasta que quede un poco dorada y transparente. Incorporamos la calabaza y las zanahorias.

Pochamos unos minutos.

Añadimos el arroz y rehogamos hasta que comience a quedar transparente. Mojamos con el vino blanco y dejamos reducir para que se evapore el alcohol.

Vertemos el caldo de verduras caliente, la sal, pimienta y las hebras de azafrán.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo (6-8 min).

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Añadimos el resto de la mantequilla cortada en dados y el queso parmesano rallado, removemos lentamente hasta que se fundan e incorporen.

Servimos en platos hondos con el risotto como base y los magret fileteados encima.





Arroz con conejo, pollo y hortalizas

Ingredientes:

- 300 gr. de Arroz.
- 2 Muslos de pollo.
- 1 Lomo de conejo.
- ½ Pimiento verde.
- ½ Pimiento rojo.
- 2 dnt. Ajo.
- 1 Tomate mediano rallado
- 100 gr. Judías verdes planas.
- 8 Espárragos verdes (retirar la parte dura del tallo y cortar en juliana).
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Azafrán
- Pimentón dulce.
- 675 ml. Caldo de ave.

Elaboración:

Deshuesamos los muslos de pollo y el conejo, (este paso se lo podemos solicitar a nuestro carnicero de confianza).

Troceamos la carne en dados de unos 2 cm. de lado. Salpimentamos al gusto.

Lavamos las hortalizas y picamos todo en juliana menos el tomate y los dientes de ajo. Rallamos el tomate y los ajos finamente.

Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor, doramos la carne, volteamos frecuentemente para obtener un dorado uniforme. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite de dorar la carne, incorporamos el pimiento rojo y verde junto con los ajos, rehogamos a fuego medio.

Añadimos las judías verdes y rehogamos unos minutos más. Retiramos y reservamos.

Incorporamos el tomate rallado a la olla, y sofreímos. El tomate nos ayudará a potenciar los sabores.

Una vez que el sofrito está preparado, reincorporamos la came y las hortalizas que teníamos reservadas.

Añadimos el arroz, y rehogamos hasta que quede transparente. Espolvoreamos con pimentón, removemos rápidamente y mojamos con el caldo caliente. Agregamos el azafrán y repartimos los espárragos triqueros.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. comenzamos a contar el tiempo, entre 7 y 8 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Tapamos la olla con un paño de cocina limpio. Dejamos reposar unos 5 minutos antes de servir.



Ahorrar energia en nuestra cocina

Sobre este punto, en MAGEFESA podemos hablar desde la experiencia. Nuestro menaje está fabricado con materiales de la más alta calidad y un diseño que busca potenciar al máximo la eficiencia energética.

La mayoría de los modelos MAGEFESA, incorporan un fondo termodifusor de tecnología INDUX AL IMPACT.

Este moderno sistema es ideal para consequir una difusión completa y uniforme del calor en torno a la base de la pieza.

Utilizar en la medida de lo posible ollas a presión MAGEFESA, también nos ayudará a ahorrar energía. Las ventajas de ésta técnica de cocina, van más alla de las gastro-saludables, ya de por sí importantes.

Al elevar la temperatura interior, recortamos los tiempos de cocción llegando a reducir los mismos hasta un 75% con respecto a los tiempos en ollas tradicionales.

Una vez alcanzada la presión de trabajo debemos reducir la potencia del calor al mínimo, de ahí el gran ahorro de energía que conseguimos.









Patatas, legumbres y verduras

Esta es la sección más extensa del recetario, ya que incluye tres tipos de ingredientes principales.

Las legumbres pueden ser el alimento que tenemos más relacionado con la cocción en olla a presión. La mayoría de ellas necesitan de largos tiempos de cocción para poder ser consumidas y aquí es donde una olla a presión MAGEFESA nos facilita la tarea.

Pero en esta sección, también veremos que el comportamiento de nuestra olla a presión rápida MAGEFESA es muy versátil, ya que se adapta perfectamente a la cocción de alimentos menos consistentes, como las patatas, o incluso otros más delicados como las verduras y hortalizas.







PATATAS, LEGUMBRES Y VERDURAS

Ensaladilla rusa exprés

Ingredientes:

- 400 gr. Patatas medianas.
- 100 gr. Zanahorias.
- 150 gr. Judías verdes.
- 3 Huevos.
- 80 gr. Aceitunas verdes.
- 125 gr. Bonito en aceite de oliva, (1 lata).
- 60 gr. Pimiento rojo asado en conserva.
- 25 gr. Guisantes finos en conserva.
- 300 ml. Mahonesa aprox.
- Sal.

Elaboración:

Lavamos las patatas, zanahorias y judías bajo un chorro de agua fría.

Una vez bien lavado, colocamos las hortalizas en el fondo de una olla a presión rápida MAGEFESA, cubrimos con 500 ml. de agua y añadimos sal al gusto.

Colocamos el cestillo para cocción al vapor y sobre él depositamos los huevos.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 5 y 6 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Sumergimos los huevos en agua con hielos para cortar la cocción. Dejamos atemperar el resto de ingredientes hasta que lo podamos manipular. Mientras, vamos troceando el resto de ingredientes, las aceitunas, pimientos, bonito, espárragos, etc, en cubitos pequeños. Reservamos en un recipiente amplio.

Añadimos la patata, la zanahoria, las judías y los huevos cocidos, todo picado del mismo tamaño que los ingredientes anteriores.

Mezclamos con la mahonesa suavemente hasta que se forme una masa fina y homogénea.

Dejamos reposar en la cámara frigorífica durante unas horas antes de servir.

Consejo:

Si utilizamos mahonesa casera, debemos tener en cuenta que después de un tiempo fuera de la cámara frigorífica no es conveniente guardar y aprovechar la ensaladilla sobrante, especialmente en días o ambientes calurosos.





PATATAS, LEGUMBRES Y VERDURAS

Patatas en salsa verde con cocochas de bacalao y almejas

Ingredientes:

- 750 gr. Patatas.
- 12 Cocochas de bacalao.
- 16 Almejas (210 gr. aprox.).
- 4 dnt. Ajo.
- 1 Cebolla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Caldo de pescado.
- 1 Pimienta cayena.
- Sal.
- Perejil.

Elaboración:

Picamos la cebolla en brunoise fina. Las patatas una vez peladas, las cortamos en rodajas de 1 cm. de grosor (panaderas).

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor, añadimos el ajo machacado y doramos a fuego medio.

Retiramos el ajo e incorporamos la cebolla. Dejamos pochar durante unos 8 ó 10 min. Cuando la cebolla quede transparente, añadimos las patatas, subimos un poco la potencia del calor y rehogamos durante un par de minutos. Aromatizamos con unas ramitas de perejil y cubrimos las patatas con el caldo.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 2 y 4 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

En una sartén de la línea Nova MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite de oliva a potencia media.

Añadimos un par de dientes de ajo laminados, la pimienta cayena y dejamos que se doren levemente.

Retiramos los ajos que reservaremos y en ese mismo aceite hacemos las cocochas de bacalao a fuego medio. En una sartén aparte, abrimos las almejas al vapor.

Mezclamos las patatas con las cocochas y con las almejas, espolvoreamos con los ajos dorados que teníamos reservados y el perejil fresco picado finamente.

Servimos bien caliente.





PATATAS, LEGUMBRES Y VERDURAS

Marmita de bonito

Ingredientes:

- 700 gr. Patatas.
- 600 gr. Bonito, (limpio de piel y espinas).
- 2 Cebollas rojas.
- 2 dnt. Ajo.
- 1 Hoja de laurel.
- 3 Pimientos verdes.
- Pulpa de 2 pimientos choriceros.
- 1 cuch. Pimentón dulce.
- ½ cuch. Pimentón picante.
- Aceite de oliva suave 0,4°.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Caldo de pescado.

Elaboración:

Pelamos las patatas y las triscamos o chascamos, que consiste en terminar el corte girando el cuchillo para que rompa la patata, esto facilitará que suelte la fécula y conseguiremos un caldo más espeso al cocer las patatas.

Troceamos el bonito en dados de unos 2 cm. de lado. Salpimentamos. Picamos las cebollas, los ajos, y los pimientos en brunoise muy fina.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, con un fondo de aceite de oliva, pochamos la cebolla con los pimientos y los ajos durante unos minutos, hasta que la cebolla quede transparente y ligeramente dorada.

Añadimos las patatas triscadas y la carne de pimiento choricero, rehogamos unos minutos a fuego fuerte y espolvoreamos con el pimentón dulce y picante, aromatizamos con el laurel y salpimentamos. Removemos bien y cubrimos con el caldo de pescado.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 4 y 6 min.

Mientras cuecen las patatas, calentamos un fondo de aceite de oliva en una sartén MAGEFESA, y cuando tome calor salteamos el bonito rápidamente, lo justo para que se dore el exterior y el interior quede crudo y jugoso.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Incorporamos los tacos de bonito salteados y dejamos reposar unos 20 min. antes de servir. El bonito se acabará de cocinar con el calor residual del quiso.

Consejo:

La marmita de bonito es un plato de pescadores, típico del norte de España. Cuando estamos fuera de temporada de bonito, podemos elaborarla con otros pescado como salmón, pez espada o incluso con langostinos.





Alcachofas con almejas en salsa verde

Ingredientes:

- 8 Alcachofas
- 150 gr. Almejas mediana.
- 1 Cebolla.
- 3 dnt. Ajo.
- Aceite de oliva.
- Harina.
- Vino blanco
- Limón
- Perejil.
- Caldo de pescado.
- Sal.
- Pimienta blanca.

Elaboración:

Ponemos las almejas a remojo en agua fría con sal durante unos 20 min. para que expulsen la arena que aún puedan conservar.

Calentamos agua en una olla rápida MAGEFESA, cuando comience el hervor, sazonamos al gusto e introducimos las alcachofas limpias.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Mientras cuecen las alcachofas, picamos la cebolla y el ajo en brunoise muy fina. Lo ponemos a pochar con un fondo de aceite de oliva en una sartén MAGEFESA a fuego medio.

Terminado el tiempo de cocción dado a las alcachofas (18-20 min), retiramos la olla de la fuente de calor, y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Escurrimos las alcachofas y reservamos un poco del caldo de cocción.

Volvemos a la sartén, cuando la cebolla esté transparente, incorporamos un par de cucharadas de harina. Rehogamos y regamos con el vino blanco.

Esperamos unos segundos para que se evapore el alcohol y mojamos con el caldo de pescado caliente y un poco de caldo de cocción de las alcachofas. Cocemos durante 10 minutos.

Introducimos las almejas y alcachofas troceadas en cuartos en la salsa, dejamos cocer hasta que las almejas se abran. Espolvoreamos con perejil fresco muy picado y servimos en fuente de barro.

Consejo:

Podemos encontrar recetas de almejas en salsa en las que agregamos las almejas, a continuación la harina y luego mojamos con vino y caldo. Pues bien, si seguimos estos pasos, debemos tener en cuenta que las almejas se abrirán antes de conseguir que la harina pierda el sabor a crudo, por lo que las deberemos cocer más tiempo.





Coles de Bruselas gratinadas

Ingredientes:

- 600 gr. Coles de Bruselas.
- 8 Lonchas de panceta o bacon.
- Queso manchego rallado.
- 40 gr. Mantequilla.
- 30 gr. Harina.
- Caldo de verduras, (ver receta).
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Nuez moscada.

Elaboración:

Limpiamos las coles retirando las primeras capas que estén sucias o amarillentas. Las ponemos a cocer en una olla a presión rápida MAGEFESA, con una pizca de sal y cubiertas de agua.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Transcurridos 4-6 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Escurrimos las coles y reservamos.

En una sartén MAGEFESA, preparamos una velouté. Fundimos la mantequilla y doramos en ella la panceta cortada en dados o bastones, añadimos la harina, removemos bien e incorporamos el caldo de verduras caliente.

Salpimentamos al gusto y aromatizamos con un poco de nuez moscada molida.

Dejamos cocer a fuego medio hasta que la salsa pierda el sabor de harina cruda, añadiremos más o menos caldo en función del espesor deseado. Disponemos las coles en una fuente resistente al horno, napamos con la salsa velouté y espolvoreamos con el queso manchego rallado.

Gratinamos en el horno hasta que se forme una corteza dorada y crujiente. Servimos las coles recién gratinadas.





Lentejas estofadas

Ingredientes:

- 400 gr. Lentejas pardinas.
- 100 gr. Chorizo.
- 75 gr. Panceta.
- 1 Cebolla pequeña.
- 1 Zanahoria.
- 1 Pimiento verde.
- 1/2 Pimiento rojo.
- 2 dnt. Ajo.
- Aceite de oliva suave.
- Pimentón dulce.
- Sal.

Elaboración:

Dejamos las lentejas a remojo durante al menos 8 horas. En el momento de cocinarlas, las escurrimos bien del agua de remojo. Ponemos las lentejas en el fondo de una olla a presión rápida MAGEFESA, añadimos el chorizo y la panceta troceada.

Continuamos incorporando la cebolla, la zanahoria y los pimientos, si disponemos de una malla de cocción, los troceamos en dados gruesos y los introducimos en la malla, si no, dejamos las hortalizas enteras.

Cubrimos todo con agua o caldo en cantidad suficiente para que sobrepase las lentejas unos dos o tres dedos de alto. Sazonamos al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Transcurridos 10-12 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Mientras desciende la presión, preparamos un refrito, dorando los ajos en un par de cucharadas de aceite de oliva suave con la ayuda de una sartén de la línea Nova MAGFEFSA

Una vez dorados y fuera del fuego, espolvoreamos con el pimentón al gusto.

En el momento que podamos abrir la olla, retiramos la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Los disponemos en el vaso de una batidora MAGEFESA, añadimos un poco del caldo de cocción de la lentejas y trituramos hasta que obtengamos una crema fina y homogénea. Reincorporamos a la olla.

Vertemos el refrito de ajo y pimentón sobre las lentejas. Aromatizamos con el perejil muy picado.

Servimos bien caliente.

Video-receta paso a paso: WWW. YOUTUBE. COM/MAGEFESAMGF





Alubias pintas estofadas

Ingredientes:

- 400 gr. Alubias pintas
- 250 gr. Chorizo.
- 1 Morcillas de arroz.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo.
- 2 dnt. Ajo.
- 1 cuch. de Pimentón.
- Sal.
- 30 ml. Aceite de oliva.

Elaboración:

Lavamos las alubias en abundante agua fría, escurrimos y volvemos a poner a remojo con agua fría durante al menos 12 horas. Es importante cubrir bien de agua para que no se queden secas cuando la alubia absorba el líquido.

Ponemos las alubias en el fondo de una olla a presión rápida MAGEFESA, añadimos el chorizo y continuamos incorporando la cebolla y los pimientos, si disponemos de una malla de cocción, los troceamos en dados gruesos y los introducimos en la malla, si no, dejamos las hortalizas enteras.

Cubrimos todo con agua fría en cantidad suficiente para que sobrepase unos dos o tres dedos de alto. Sazonamos al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Transcurridos 20-25 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Mientras desciende la presión, preparamos un refrito con la ayuda de una sartén dorando los ajos en un par de cucharadas de aceite. Una vez dorados y fuera del fuego, espolvoreamos con el pimentón al gusto.

En el momento que podamos abrir la olla, retiramos la cebolla y los pimientos.

Los disponemos en el vaso de una batidora o licuadora MAGEFESA, añadimos un poco de caldo de ave y trituramos hasta que obtengamos una crema fina y homogénea. Reincorporamos a la olla.

Agregamos las morcillas de arroz y dejamos cocer unos 5 min. más a fuego lento y sin cerrar la olla. Añadimos el refrito colado a las alubias y rectificamos de sal

Consejo:

Las alubias de color es mejor cocerlas en el agua de remojo para que no queden descoloridas, por eso debemos lavarlas bien con agua corriente antes de dejarlas a remojo.





Fabada

Ingredientes:

- 600 gr. Alubias blancas grandes. (Fabes).
- 200 gr. Panceta.
- 200 gr. Tocino.
- 250 gr. Chorizo.
- 2 und. Morcilla de año.
- 300 gr. Lacón, (carne de la pata delantera del cerdo).
- 1 Cebolla
- 2 dnt Ajo.
- 1 cuch. Pimentón o hebras de azafrán al gusto.
- Aceite de oliva y sal.

Elaboración:

Ponemos a remojo las fabes la noche anterior, unas 12 horas.

Troceamos los ingredientes cárnicos del compango, menos la morcilla y el chorizo.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, disponemos en el fondo las fabes escurridas, la carne de lacón, la panceta, el tocino, la cebolla y el ajo.

Cubrimos con agua, agregamos, el chorizo y la morcilla de año. Ponemos a calentar a fuego medio. Cuando rompa el hervor agregamos un poco de agua fría de manera que cortemos el hervor, esta técnica se denomina asustar y lo hacemos para conseguir que las alubias queden finas y no pierdan la piel. Repetiremos este procedimiento tres veces.

Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie, incorporamos un chorrito de aceite de oliva y el pimentón.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar dependiendo del modelo de olla utilizado. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Transcurridos 25-30 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Incorporamos el azafrán, (ver video), rectificamos el sazonamiento si fuese necesario y dejamos dar un pequeño hervor para conjuntar los sabores.

Opcionalmente, podemos retirar la cebolla y los ajos, lo trituramos en una licuadora o batidora MAGEFESA con un poco de caldo de cocción y devolvemos a la olla.

Dejamos reposar la fabada al menos 25 min. antes de servir.

Video-receta paso a paso: WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF





Cocido madrileño

Ingredientes:

- 250 gr. Garbanzos.
- 1 Hueso de rodilla, caña y jamón.
- 150 gr. Chorizo de cocido.
- 200 gr. Carne de coja.
- ¼ Gallina o pollo.
- 100 gr. Tocino entreverado (panceta).
- 1 Morcilla de arroz.
- 1 Morcilla de año.
- 2 Patatas medianas.
- 2 Zanahorias.
- 1 tallo de Apio.
- % Repollo pequeño.
- Fideos.
- Sal

Elaboración:

Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior o al menos durante ocho horas en agua caliente con sal. Pelamos las patatas y las zanahorias.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, ponemos los huesos junto con la carne, la gallina o el pollo, el chorizo y el tocino entreverado. Cubrimos con agua y llevamos a ebullición. Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie y añadimos los garbanzos que previamente hemos colocado en una malla.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 30 y 35 min. dependiendo de la calidad de nuestra legumbre.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y utilizamos el método natural de liberación de presión.

Abrimos la olla e incorporamos las patatas, las zanahorias, el repollo y el apio. Volvemos a cerrar la olla y cuando alcance la presión nuevamente, dejamos cocer otros 10 min.

Retiramos la olla de la fuente de calor y de nuevo esperamos a que se libere la presión de forma natural. (VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Añadimos la morcilla de arroz y dejamos cocer con la olla destapada unos 5 minutos. Rectificamos de sal, colamos el caldo y elaboramos la sopa añadiendo los fideos.

Retiramos las verduras y las trocearemos en una fuente junto con los garbanzos. Servimos las carnes en otra fuente aparte.

Consejo:

El cocido madrileño se sirve en tres vuelcos que se llaman, primero la sopa de fideos, segundo los garbanzos con verduras, y tercero las carnes troceadas

Video-receta paso a paso:

WWW. YOUTUBE. COM/MAGEFESAMGF





Patatas a la Riojana

Ingredientes:

- 8 Patatas medianas.
- 250 gr. Chorizo fresco.
- 1 Cebolla.
- 2 dnt. Ajo.
- 1 Pimiento rojo.
- Aceite de oliva suave, 0,4°.
- 1 cuch. Pimentón.
- 2 cuch. Carne de pimiento choricero.
- Caldo de ave o carne.
- Sal.
- Pimienta negra.
- 1 Hoja de laurel.

Elaboración:

Pelamos y picamos la cebolla en brunoise fina. El pimiento una vez lavado se pica del mismo tamaño.

Pelamos y chascamos las patatas. Triscar o chascar es comenzar cortando con el cuchillo y terminar rompiendo para que la patata suelte más fácilmente la fécula y ayude a espesar el caldo.

Cortamos el chorizo en rodajas gruesas. En una Olla a Presión Rápida MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite de oliva. Cuando tome calor, añadimos la cebolla y el pimiento, pochamos a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el ajo y la hoja de laurel, continuamos pochando un par de minutos más.

Incorporamos el chorizo troceado, rehogamos bien, retiramos la olla del fuego y espolvoreamos el pimentón y el pimiento choricero. Removemos bien el conjunto.

Devolvemos la olla al calor, agregamos las patatas y rehogamos.

Cubrimos con el caldo de ave o carne. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 4-6 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Rectificamos de sal y pimienta y dejamos reposar unos 20 minutos antes de servir.





Cocido montañés

Ingredientes:

- 400 gr. Alubias blancas.
- 1 Berza tierna
- 1 Morcilla de arroz.
- 200 gr. Tocino ibérico.
- 200 gr. Panceta ibérica.
- 1 Morcilla de año.
- 300 gr. Chorizo.
- 350 gr. Costilla de cerdo adobada
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Elaboración:

Ponemos a remojo las alubias la noche anterior en agua fría. Lavamos y picamos las hojas de la berza en juliana muy fina. (desechamos los tallos blancos).

Troceamos el chorizo, la costilla, la panceta y el tocino en dados de 3 x 3 cm. aprox.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, cocemos la berza durante 20 minutos contando a partir de que alcanza la máxima presión y con la potencia del fuego al mínimo. Transcurrido el tiempo dejamos liberar la presión, abrimos la olla y escurrimos la berza. Reservamos.

Aclaramos bien la olla en la que hicimos la berza, ponemos las alubias, la morcilla de año, el tocino, la panceta, el chorizo, la costilla y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cubrimos con agua fría y ponemos a fuego medio.

Cuando rompa el hervor, agregamos un poco de agua fría de manera que cortemos el hervor. Esta técnica se denomina "asustar" y lo hacemos para conseguir que las alubias queden finas y no pierdan la piel. Repetiremos este procedimiento tres veces.

Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Transcurridos 25-30 minutos, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrida.

Comprobamos que las alubias están tiernas, añadimos la berza cocida, la morcilla de arroz y dejamos cocer unos 10 minutos con la olla destapada. Rectificamos de sal. Troceamos las morcillas y servimos bien caliente.

Consejo:

No es conveniente salar el cocido hasta el final pues los ingredientes suelen aportar bastante sal por si mismos.





Cocido vegano

Ingredientes:

- 350 gr. Garbanzos Pedrosillano.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento rojo.
- 2 Patatas medianas.
- 2 Zanahorias.
- 1 Rama de apio.
- 2 Puerros.
- 175 gr. Calabaza.
- ¼ Repollo.
- 2 dnt. Ajo.
- Pimentón dulce.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- 1.5 lt. Caldo de verduras.

Elaboración:

Ponemos los garbanzos a remojo unas 8 horas antes o bien la noche anterior los ponemos en agua tibia con una pizca de sal.

Pelamos las zanahorias, patatas, cebolla y calabaza. Retiramos las capas feas de los puerros y los hilos del apio si éste fuese correoso. Lavamos el repollo y el pimiento.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, ponemos a calentar el caldo de verduras y esperamos a que comience el hervor

Incorporamos a la olla los garbanzos escurridos, cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 40 y 45 minutos dependiendo de la calidad de nuestra legumbre.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Abrimos la olla y agregamos las zanahorias, las patatas, la cebolla y la calabaza.

Volvemos a cerrar la olla y cuando alcance la presión nuevamente, dejamos cocer otros 10 minutos. Retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos que se libere la presión de forma natural, antes de abrir la olla.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES)

Mientras pierde presión, preparamos un refrito. Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen en una sartén MAGEFESA y cuando tome calor, doramos levemente los ajos fileteados. Retiramos del fuego e incorporamos el pimentón.

Abrimos la olla, comprobamos el punto de cocción y añadimos el refrito. Servimos el cocido bien caliente.



Consejos para la cocción de patatas, verduras, hortalizas y legumbres.

Al cocer patatas, verduras y hortalizas, no es necesario cubrirlas por entero de agua o caldo, será suficiente con cubrir la mitad del producto, siempre que respetemos las cantidades mínimas indicadas en el manual de instrucciones o grabadas en el interior del cuerpo de la olla MAGEFESA.

Si al cocer patatas queremos que éstas nos queden bien cocidas pero enteras, debemos evitar un cambio brusco de presión que nos pueda estropear la textura, por lo que utilizaremos la liberación natural de presión en estos casos, (VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Si nuestra olla MAGEFESA tiene la posibilidad de cocer en dos presiones, utilizaremos la posición de menor presión para cocinar verduras y hortalizas delicadas.

Las verduras y hortalizas conservan mejor sus colores y texturas, si las incorporamos a la olla cuando el agua o caldo se encuentra en ebullición y previamente sazonado, así evitaremos la oxidación.

Si queremos fijar el color y cortar la cocción de verduras y hortalizas delicadas, una vez cocidas y escurridas, las podemos refrescar brevemente en un baño de agua helada.

Recordad que también podemos cocer al vapor las verduras y hortalizas utilizando nuestra olla a presión MAGEFESA. Aparte de conservar mejor sus propiedades alimentarias, sus texturas y colores serán mucho más atractivos.

Las legumbres secas, necesitan un tiempo de remojo en agua de entre 8 y 12 horas antes de la cocción para que se hidraten.

Las lentejas y las alubias, (vainas o judías), siempre se pondrán a remojo en agua fría. A la hora de la cocción, se parte también de agua fría.

Los garbanzos se dejarán a remojo en agua tibia con sal, y se incorporarán a la olla en el momento en que el agua o el caldo estén calientes.

Los caldos de cocción de todos estos alimentos, contienen gran cantidad de vitaminas, minerales y nutrientes, por lo que en la medida de lo posible, reservaremos dichos caldos hasta completar la elaboración. En el caso de tener que aligerar o elaborar una salsa, siempre es preferible agregar estos caldos de cocción antes que aqua.











Pescados

Al igual que en el caso de los arroces, cocinar el pescado en olla a presión es algo que muchas veces ni nos planteamos, pero... ¿Quién no ha disfrutado alguna vez de una preparación de pescado al vapor?.

Pues como es lógico, una olla a presión MAGEFESA puede ser el menaje indicado para elaborar los mejores pescados al vapor, cuidando la textura y potenciando al máximo los sabores y aromas.

Posiblemente, no haya alimento más exigentes que el pescado. Si no partimos de una materia prima en perfectas condiciones de frescura y calidad, difícilmente podremos conseguir buenos resultados finales, por lo que la visita a la zona de pescadería del mercado requiere de cierta atención y conocimiento. Estos son algunos consejos que podemos poner en práctica a la hora de la compra:

- La textura de la carne debe ser firme, el color brillante e intenso.
- El aroma suave y agradable.
- Los ojos saltones y brillantes, con vida.
- Branquias de color rojo vivo, húmedas y de aroma agradable.
- Olor ligeramente salado de algas marinas, sin toques de amoniaco.
- Los tonos de la piel serán brillantes, de aspecto húmedo y metálico.
- Las escamas de un pescado fresco se desprenden con mayor dificultad que en un pez pasado, salvo en pocas excepciones.





Lomos de salmón al vapor con vino blanco

Ingredientes:

- 4 Lomos de salmón.
- 1 Cebolla mediana.
- 1 dnt. Ajo.
- 150 ml. Vino blanco seco.
- 1 Ramillete de eneldo.
- Sal gruesa marina.
- Pimienta blanca.
- Caldo de pescado.

Elaboración:

Limpiamos el salmón retirando las espinas con la ayuda de una pinza. Salpimentamos al gusto.

Cortamos la cebolla en aros, el ajo laminado y los colocamos en el fondo de una olla a presión rápida MAGEFESA. Aromatizamos con el eneldo. Cubrimos con el cestillo, (disponible en algunos modelos), sobre éste colocamos el pescado y regamos con el vino blanco y con el caldo de pescado sin que sobrepase la vaporera.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 4 y 6 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES)

Rectificamos de sal y pimienta antes de servir.

Consejos:

El salmón admite muchas elaboraciones: Al vapor, cocido, plancha, braseado, al horno, marinado, ahumado e incluso crudo.

El mejor consejo para disfrutar de un buen salmón es tener especial cuidado con el punto de cocción. Procuraremos no cocinarlo demasiado para no perder la jugosidad y textura características de este pescado.





Mejillones al vapor aromatizados con hortalizas

Ingredientes:

- 1 kg. Mejillones.
- 1 Cebolla.
- 1 Tallo de apio.
- 1 Zanahoria.
- 1 Ramita de perejil.
- 50 ml. Vino blanco.
- 250 ml. Agua.

Elaboración:

Limpiamos los mejillones raspando bien las conchas y retirando las barbas que salen del interior.

Pelamos y cortamos en juliana la cebolla, la zanahoria y el tallo de apio.

Ponemos las hortalizas y la ramita de perejil, en el fondo de una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el agua y el vino blanco.

Colocamos el cestillo, (Incluído en algunos modelos) y sobre éste, incorporamos los mejillones.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 2 y 3 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Servimos en caliente.





Merluza cocida al vapor

Ingredientes:

- 600 gr. Lomos de merluza.
- 1 Cebolla.
- Aceite de oliva.
- 1 Ramita de pereiil.
- 250 ml. Caldo de pescado.
- Pimienta negra.
- Sal.

Elaboración:

Limpiamos los lomos de escamas y espinas. En una olla a presión rápida MAGEFESA, ponemos un fondo de aceite, la cebolla cortada en aros, el perejil y unos granos de pimienta. Vertemos el aqua o caldo de pescado.

Colocamos el cestillo, (incluído en algunos modelos), y sobre éste, disponemos los lomos de merluza salpimentados al gusto.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado

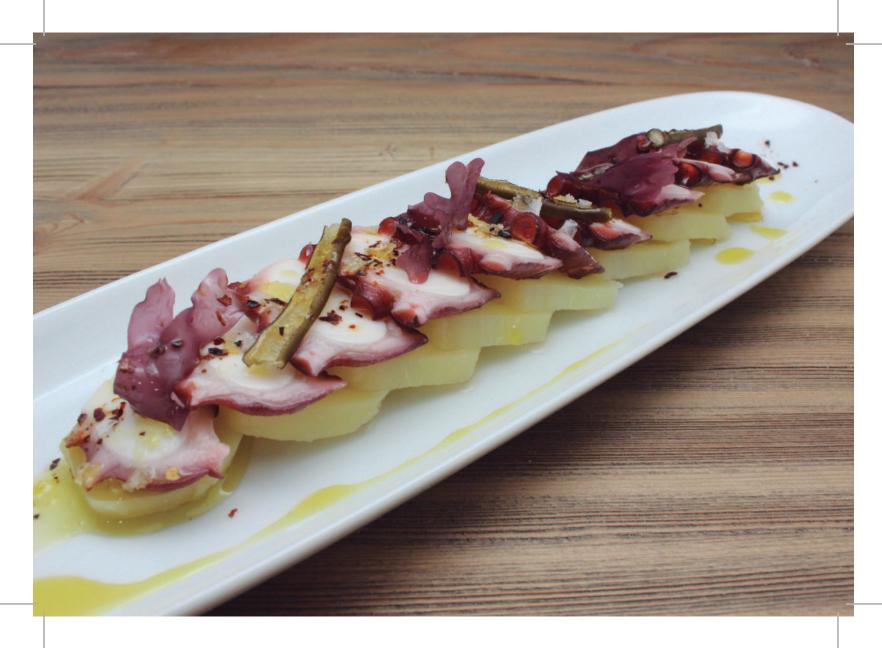
En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 3 y 4 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Retiramos los lomos de pescado y servimos acompañado de varias salsas, mahonesa, tártara alioli. etc.







Pulpo cocido en olla a presión aromatizado con algas y Merquén

Ingredientes:

- 1 Pulpo (1.5 kg. aprox.)
- 10 gr. Algas deshidratadas, (Kombu, wakame, etc.)
- Merquén.
- Sal en escamas.
- Aceite de oliva.

Elaboración:

Calentamos unos 300 ml. de agua en nuestra olla a presión rápida MAGEFESA.

Incorporamos el pulpo al que previamente hemos lavado bien bajo un chorro de agua fría. Añadimos las algas directamente.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 12 y 14 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión y nos permita abrir la olla.

Una vez que el pulpo esté atemperado, cortamos y aliñamos con aceite de oliva, sal en escamas y merquén al gusto. Acompañamos con patatas cocidas.





Consejos sobre la cocción al vapor

En MAGEFESA, tenemos muy en cuenta este tipo de cocción de alimentos y por eso, nuestros clientes pueden encontrar numerosas baterías de cocina, ollas a presión, ollas tradicionales, vaporeras, etc, que incorporan cestillos especialmente diseñados para tal fin. Además en nuestra página web y redes sociales tenemos a su disposición numerosas recetas utilizando este método de cocción.

Si bien, es un método de cocción muy respetuoso con los aromas y sabores originales, también podemos dar un toque personal a nuestras elaboraciones con un poco de imaginación.

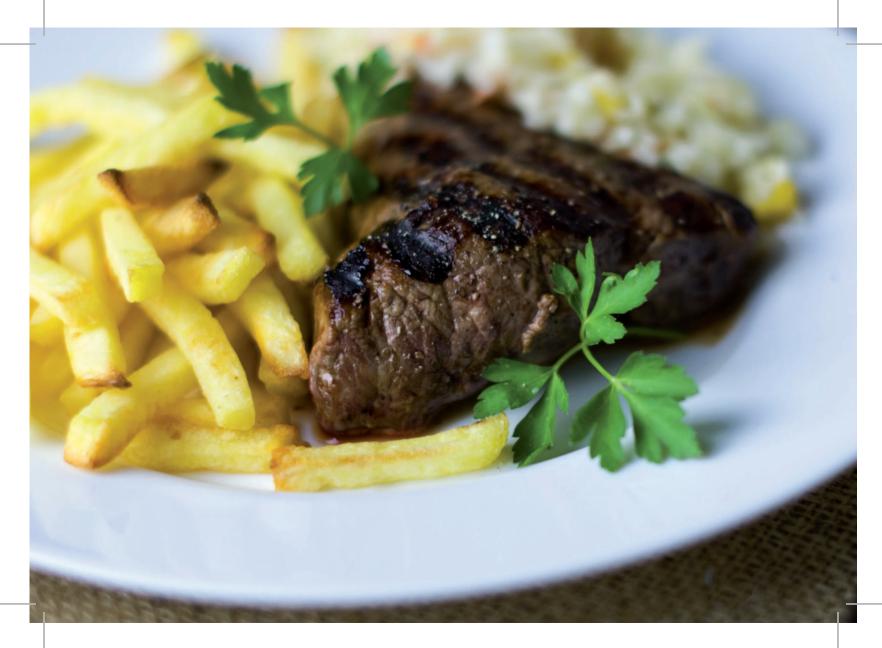
A continuación os dejamos unos pequeños consejos:

- Para generar vapor, utilizaremos caldos, fondos, o líquidos aromatizados con ingredientes como especias, verduras, hierbas aromáticas, vinos, cortezas de cítricos, etc.
- En el caso de utilizar agua aromatizada, daremos un pequeño hervor antes de colocar el cestillo para potenciar los aromas.
- Utilizaremos tiempos de cocción bien ajustados para evitar la sobre cocción, sobre todo en pescados y mariscos.

- Prepararemos las elaboraciones al vapor en el último momento, apenas antes de servir, para que los alimentos conserven todos sus jugos naturales.
- Para que las verduras conserven la textura y color ideal, las incorporaremos cuando la ebullición sea abundante y se genere suficiente vapor.











Aves, carnes y caza

Una de las técnicas más utilizadas en la elaboración de aves, carnes y caza, es el braseado. Esta técnica, consiste en un primer dorado de la pieza, con la ayuda de un poco de aceite o grasa y a fuego alto, para posteriormente someter esa misma pieza a una segunda cocción, generalmente sumergida en un líquido y acompañada de una bresa de verduras y hortalizas cocinada a fuego moderado o bajo.

En el primer paso del braseado, al dorar la pieza seleccionada, conseguimos por una parte el sellado del alimento y por otra parte acentuamos los aromas de la carne.

Esto último es debido a la reacción de Maillard, que es el término con el que se conoce a la reacción química que sufren las proteínas y los azúcares de algunos alimentos, al ser sometidos a calor seco y que da como resultado la formación de esa capa de color marrón, más o menos oscura, que nos aporta esos sabores y aromas tan agradables de los asados, las brasas o la plancha.

En el segundo paso, al agregar líquido, podemos controlar perfectamente la temperatura de cocción. Si lo hacemos en una olla tradicional, esta temperatura no superará los 100°C. mientras que si utilizamos una olla a presión MAGEFESA, podemos llegar a alcanzar los 126°C.

En ambos casos, es una temperatura idónea para que el colágeno que contienen este tipo de carnes tersas, se convierta en gelatina y el tejido conectivo ablande.

Como en todas las técnicas de cocción, siempre podemos aportar nuestro toque personal. Para ello aromatizamos la bresa con hierbas aromáticas, sazonamos o adobamos las carnes con especias y aliños a nuestro gusto, añadimos licores o vinos a la cocción de las carnes, etc.





AVES, CARNES Y CAZA

Rabo de toro estofado a la cordobesa

Ingredientes:

- 1.5 kg. Rabo de toro.
- 2 Pimientos rojos.
- 2 Cebollas medianas.
- 2 Pimientos verdes.
- 2 Zanahorias.
- 2 Tomates maduros.
- Tomillo, Laurel.
- 2 cuch. Pimentón.
- 3 cuch. Carne de pimiento choricero.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 500 ml. Vino oloroso de Jerez.
- Caldo de carne.

Elaboración:

Picamos la cebolla, los pimientos, las zanahorias y el ajo en brunoise fina.

Troceamos el rabo cortando entre las articulaciones

En una olla a presión rápida MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite de oliva y vamos dorando las porciones de rabo. Retiramos y reservamos.

En la misma olla y con la grasa restante de dorar la carne, pochamos las verduras ya picadas a fuego medio.

Una vez que tenemos las verduras bien pochadas, agregamos el tomate concasse, la carne de pimiento choricero, dos hojas de laurel, una ramita de tomillo, el pimentón y sofreímos.

Reincorporamos el rabo que teníamos reservado, y mojamos con el vino de jerez. Dejamos evaporar el alcohol unos minutos y cubrimos con caldo de carne. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 40 y 45 min.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos que se libere totalmente la presión del vapor antes de abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción de la carne, si esta correcto rectificamos de sal y pimienta.

Video-receta paso a paso:
WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF





Carrilleras de ternera braseadas

Ingredientes:

- 1.5 kg. Carrilleras de ternera.
- 1 Cebolla.
- 2 Zanahorias.
- 1 Puerro.
- 1 Pimiento rojo.
- 1 Pimiento verde.
- 3 dnt. Ajo.
- 150 ml. Vino oloroso de Jerez.
- Tomillo, albahaca, pimienta.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Elaboración:

Picamos la cebolla, las zanahorias, el puerro, el ajo y los pimientos en brunoise fina. Salpimentamos las carrilleras al gusto.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando toma calor, vamos marcando las carrilleras de manera que nos queden uniformemente doradas. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite de marcar las carrilleras, doramos un poco los ajos y a continuación incorporamos el resto de la bresa. Pochamos a fuego medio.

Una vez que tenemos el pochado al punto, devolvemos la carne a la olla, regamos con el oloroso de jerez y dejamos reducir el alcohol. Aromatizamos con las hierbas, salpimentamos y cubrimos el quiso con caldo o agua.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 40 y 45 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Abrimos y comprobamos el punto de la carne. Si es correcto, retiramos las carrilleras que dejaremos atemperar para poder cortarlas.

Probamos el sazonamiento de la salsa y si queremos que nos quede muy fina, la trituramos con la ayuda de una batidora o licuadora MAGE-FESA y la pasamos por un chino.

Servimos las carrilleras troceadas y napadas con la salsa, las podemos acompañar con un puré de patata y unas verduras salteadas.

Video-receta paso a paso: WWW. YOUTUBE. COM/MAGEFESAMGF





Estofado de aguja

Ingredientes:

- 800 gr. Carne de aguja.
- 200 gr. Alubias pintas.
- 2 Chiles jalapeños.
- 2 Cebollas.
- 3 Tallos de apio.
- 2 Tomates maduros
- 3 dnt. Ajo.
- 1 Pimiento verde.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Pimentón picante.
- Cilantro fresco picado.
- Orégano, tomillo.

Elaboración:

Ponemos las alubias a remojo en agua fría al menos 8 horas antes de comenzar el guiso.

En una olla rápida MAGEFESA, ponemos las alubias escurridas, cubrimos con agua y sazonamos. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Transcurridos 25-30 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Reservamos las alubias en un bol.

Mientras picamos la cebolla, el pimiento, el apio y el ajo, pelamos y troceamos los tomates.

Cortamos la carne en cubos. Calentamos un fondo de aceite en la misma olla de cocer las alubias. Cuando tome calor la doramos, y en el

mismo aceite, pochamos la cebolla junto con el pimiento. Incorporamos el apio, los ajos y continuamos con el pochado.

Añadimos la carne, salpimentamos, aromatizamos y cubrimos con agua o caldo.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Transcurridos 25-30 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrirla. Añadimos las alubias, los jalapeños troceados y el maíz en grano (opcional.), damos un pequeño hervor para unificar sabores y dejamos reposar unos minutos antes de servir

Video-receta paso a paso:

WWW. YOUTUBE. COM/MAGEFESAMGE





Perdices estofadas

Ingredientes:

- 4 Perdices rojas de caza.
- 200 gr. Panceta fresca.
- 2 Cebollas.
- 2 Zanahorias.
- 3 dnt. Ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 200 ml. Vino de Jerez.
- Perejil.
- Tomillo.
- Romero.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Laurel.

Elaboración:

Desplumar bien las perdices y retirar los interiores. Lavar y reservar. Pelamos y picamos las zanahorias en medias lunas

Pelamos y cortamos las cebollas en juliana.

Los ajos los majamos o picamos muy finamente. En una olla a presión rápida MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite de oliva y cuando tome calor, doramos las perdices, previamente salpimentadas. Una vez bien doradas, retiramos y reservamos.

En el mismo aceite, salteamos la panceta troceada en bastones durante 3 o 4 minutos, añadimos el ajo y después de unos segundos, incorporamos la cebolla y la zanahoria.

Pochamos el conjunto durante unos minutos. Reincorporamos las perdices a la olla, regamos con el vino de Jerez y dejamos que se evapore el alcohol durante unos segundos.

Aromatizamos con las hierbas aromatizas y la hoja de laurel, cubrimos con caldo de ave o agua y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 25 y 30 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción de las perdices, si es correcto, podemos rectificar el sazonamiento de la salsa y servir las perdices trinchadas en cuartos

Video-receta paso a paso:

WWW. YOUTUBE. COM/MAGEFESAMGE





Caldereta de cordero Extremeño

Ingredientes:

- 1.5 kg. Pierna de cordero,
 I.G.P. de Extremadura.
- Hígado de cordero, opcional.
- 1 Cebolla.
- 3 Pimientos choriceros.
- 4 5 dnt. Ajo.
- 80 gr. Almendras fritas.
- Vino blanco, D.O. Rivera Del Guadiana.
- Pimentón, D.O. De La Vera.
- Caldo de cordero.
- Laurel.
- Perejil.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

Pelamos y picamos la cebolla en paisana, retiramos las semillas de los pimientos choriceros y pelamos los ajos.

Deshuesamos la pierna de cordero y reservamos los huesos con los que podemos preparar un caldo para otras elaboraciones.

Troceamos la carne en dados de unos 2 ó 3 cm. de lado

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor añadimos el cordero, previamente salpimentado, y lo doramos a fuego medio alto. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite de marcar el cordero, doramos los ajos.

Incorporamos la cebolla, los pimientos choriceros cortados en anillas, el hígado de cordero y la hoja de laurel, sofreímos a fuego medio.

Cuando el sofrito este casi a punto, añadimos las almendras, unas ramitas de perejil y un poco de caldo si fuese necesario. Dejamos cocer un par de minutos.

Retiramos el sofrito y trituramos. Reservamos.

Devolvemos el cordero a la olla, rehogamos unos segundos y aromatizamos con el tomillo y el pimentón, removemos bien para evitar que se queme y regamos con el vino blanco.

Dejamos cocer unos minutos para evaporar el alcohol, mojamos con el caldo y cerramos la olla. Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Transcurridos 18-20 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Agregamos la picada que teníamos reservada, removemos y damos unos 5 min. más de cocción, pero ya sin necesidad de cerrar la olla. Comprobamos el punto de la carne, y si es correcto, rectificamos de sal y pimienta. Dejamos reposar unos minutos antes de servir bien caliente





Ternera estofada con patatas

Ingredientes:

- 600 gr. Brazuelo de ternera.
- 400 gr. Patatas.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento verde.
- 2 Zanahorias.
- 3 dnt. Ajo.
- 150 gr. Guisantes.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Pimentón dulce.
- 2 Clavos de olor.
- 1 Hoja de laurel.
- Caldo de carne.

Elaboración:

Troceamos el brazuelo en dados de unos 2 cm. de lado. La cebolla, el pimiento, las zanahorias y los ajos, los picamos en brunoise fina. Pelamos las patatas y las troceamos triscando el corte.

Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una olla a presión rápida MAGEFESA, cuando tome calor, marcamos la carne de manera que quede bien dorada por todos los lados. Retiramos y reservamos.

En la misma olla aprovechando los jugos y grasas de la carne, pochamos la cebolla, los pimientos y zanahorias a fuego medio.

A medio pochar añadimos los ajos. Reincorporamos la carne, salpimentamos y aromatizamos con clavo, pimentón y laurel. Cubrimos con caldo o aqua y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 18 y 20 min.

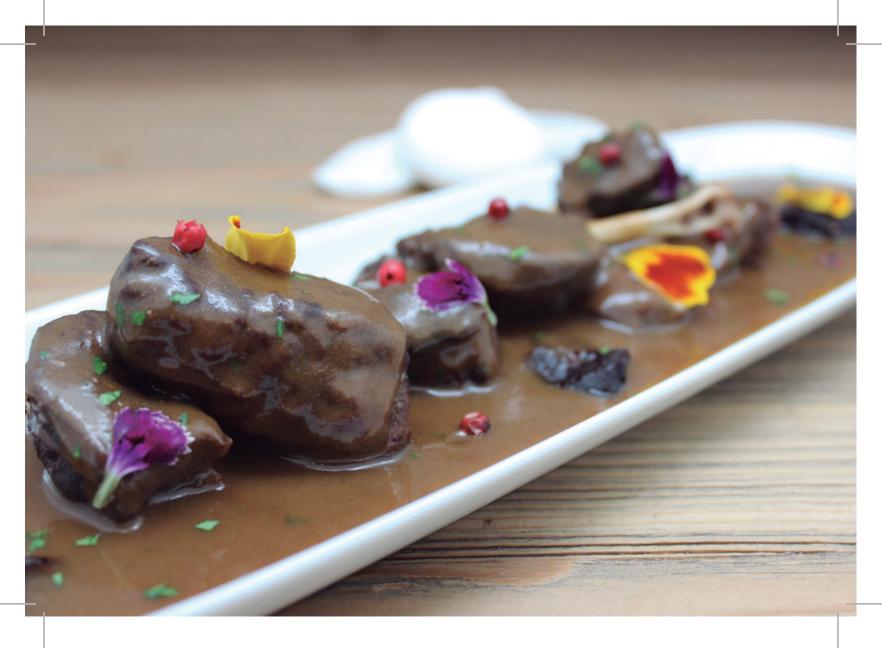
Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método rápido de liberación de presión.

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES).

Añadimos las patatas y los guisantes a la olla, cerramos de nuevo y ponemos a fuego máximo hasta que la válvula de trabajo nos indique que alcanzó la presión nuevamente.

Bajamos la intensidad al mínimo necesario para que la pesa libere vapor lenta y uniformemente, dejamos cocer 4 ó 5 min. más.

Retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos liberar la presión totalmente antes de abrir la olla. Comprobamos el punto de cocción y si es correcto, rectificamos de sal y pimienta. Servimos bien caliente.





Liebre estofada con chocolate

Ingredientes:

- 1.2 Kg. Liebre.
- 1 Cebolla.
- 1 Zanahoria.
- 1 Puerro.
- 2 dnt. Ajo.
- 25 gr. Chocolate negro.
- 50 ml. Brandy de Jerez.
- 150 ml. Vino oloroso de Jerez.
- 6 Ciruelas pasas sin hueso.
- Fondo oscuro de caza.
- Tomillo, Romero, Estragón.
- Perejil.
- Sal gruesa.
- Pimienta negra.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

Despiezamos y deshuesamos el lomo y los cuartos traseros de la liebre. Troceamos en dados regulares. Picamos la cebolla, la zanahoria y el puerro en brunoise.

Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en una olla rápida MAGEFESA. Cuando tome calor doramos la liebre a fuego medio alto. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite de dorar la liebre, pochamos la cebolla, la zanahoria, el puerro y los dnt. de ajo. Dejamos dorar ligeramente.

Reincorporamos la liebre a la olla, rehogamos el conjunto y flambeamos con el brandy y el vino oloroso, dejamos reducir unos minutos para evaporar el alcohol.

Aromatizamos con las hierbas y añadimos las ciruelas. Mojamos con el fondo oscuro de caza hasta que cubra la carne.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. comenzamos a contar el tiempo, entre 25 y 30 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Mientras desciende la presión, rallamos el chocolate y picamos el perejil muy finamente.

Abrimos la olla, comprobamos el punto de cocción de la carne y si esta correcto, incorporamos el chocolate rallado y el perejil.

Damos un hervor a fuego medio - bajo para fundir el chocolate y que todos los sabores y aromas se conjunten. Retiramos y dejamos reposar unos 20 min antes de servir.

Video-receta paso a paso:
WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF





Pollo estofado con hongos al Pedro Ximénez

Ingredientes:

- 4 Cuartos traseros de pollo.
- 2 Cebollas.
- 2 Zanahorias.
- 2 dnt. Ajo.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento rojo.
- 250 gr. Hongos, (setas, boletus...)
- Aceite de oliva suave., 0,4°.
- 500 ml. Caldo de ave.
- Sal y pimienta negra.
- 4 Hojas de albahaca fresca.
- Harina.

Elaboración:

Cortamos los cuartos de pollo, salpimentamos al gusto y enharinamos las piezas.

Pelamos la cebolla, la zanahoria y los ajos y picamos todo. Los pimientos, los cortamos en juliana. Limpiamos los hongos y los picamos en láminas gruesas.

En una olla rápida MAGEFESA, calentamos un fondo de aceite, cuando tome calor doramos las piezas de pollo previamente enharinadas y salpimentadas. Retiramos y reservamos.

Agregamos las verduras picadas, dejamos pochar a fuego medio hasta que comiencen a tomar color. Reincorporamos el pollo y rehogamos en conjunto unos tres minutos. Mojamos con el vino, dejamos evaporar el alcohol unos segundos y cubrimos con el caldo de ave.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente.

Mientras cuece el pollo, salteamos las setas en una sartén, hasta que queden bien doradas.

Transcurridos 18-20 min., retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla, comprobamos el punto de cocción y si está tierno, rectificamos de sal y pimienta, agregamos los hongos, la albahaca y retiramos del fuego. Dejamos reposar unos 20 min. antes de servir.

Video-receta paso a paso:

WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGE



Vuelta a la cocina tradicional

Tenemos la creencia de que la cocina tradicional es muy elaborada y complicada, que tenemos que dedicarle mucho tiempo y que requiere una técnica especial que no está al alcance de todos. Puede llegar a ser cierto, pero sólo en una pequeña parte.

Para elaborar unas legumbres, un guiso de patatas, un arroz, un pescado al vapor o una carne estofada no hace falta ser un profesional. Con las Ollas Rápidas MAGEFESA, podemos tener listas algunas de estas elaboraciones en tan solo 20 minutos, tiempo bastante razonable para dedicar a nuestra alimentación y además, estaremos asegurándonos una cocina sana, completa y a precios muy aseguibles.

Este es otro de los puntos en los que Magefesa puede ayudarnos bastante con tan solo visitar su página web y redes sociales.

Que la sociedad ha cambiado, es algo evidente, nuestros padres no fueron alimentados de la misma manera que nos alimentaron a nosotros, ni nosotros alimentamos a nuestros hijos como fuimos alimentados.

Es cierto también, que la gente que sabe cocinar o se interesa por aprender es minoría en comparación con otras generaciones, y que actualmente se cuenta con menos tiempo para cocinar a diario, pero esto no debe de servirnos de excusa para ir a lo fácil o cómodo: elaboraciones precocinadas, locales de comida rápida, servicio a domicilio, etc.

Vivimos en la era de las nuevas tecnologías y nunca fue más fácil ni más rápido encontrar información sobre cualquier tema, incluida la alimentación y la cocina sana.









Postres

Ultima sección, los postres...

En muchas ocasiones al planificar una cena con amigos o familiares, precisamente en lo último que pensamos es en el postre.

Para esas ocasiones de olvido, e incluso para cuando tenemos el menú bien diseñado, pero andamos un poco justos de tiempo, nada mejor que nuestra olla a presión MAGEFESA para preparar unos deliciosos postres en tiempos realmente reducidos.

Hasta ahora hemos visto que podemos realizar una gran variedad de elaboraciones trabajando con nuestra olla a presión MAGEFESA, algunas de ellas nos han podido llegar a sorprender, pero sin duda, el apartado más desconocido a la hora de cocinar en ollas rápidas es precisamente este que ahora abordamos.

Existen una gran cantidad de postres que habitualmente elaboramos en el horno, que en la mayoría de los casos encendemos, precalentamos y horneamos únicamente para dicha elaboración. Esto supone un gasto extra de energía y de tiempo que podemos reducir considerablemente al utilizar una olla a presión, además obtendremos resultados muy similares o en ocasiones superiores.

A continuación encontraremos unas pocas recetas que son un ejemplo claro de la versatilidad de las ollas a presión MAGEFESA.







Peras al vino tinto con chocolate fundido

Ingredientes:

- 8 Peras "Conferencia".
- 600 ml. Vino tinto.
- 200 gr. Azúcar moreno.
- 1 Naranja.
- 1 Limón.
- 1 Rama de canela
- 6 Hojas de menta.
- 200 gr. Cobertura de chocolate negro 64%.

Elaboración:

En una Olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el vino tinto, la rama de canela, el azúcar, las hojas de menta y las cortezas de naranja y de limón. Calentamos a fuego medio.

Pelamos las peras conservando el tallo y las incorporamos a la olla cuando el vino este en ebullición. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior o la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 10 y 12 min. dependiendo del tamaño y maduración de la fruta.

Mientras, fundimos la cobertura de chocolate al baño María o en el microondas y lo mantenemos caliente.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrirla.

Retiramos las peras y si queremos podemos reducir el almíbar de vino para que espese hasta que obtengamos una salsa.

Dejamos enfriar las peras cubiertas con el almíbar. Servimos las peras acompañadas del chocolate fundido caliente

Video-receta paso a paso:
WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF



- 50 Recetas para olla Star de Magefesa -





Flan de queso y café

Ingredientes:

- ½ lt. Leche entera.
- 500 gr. Queso Mascarpone.
- 6 Huevos medianos.
- 8 gr. Café soluble.
- 160 gr. Azúcar.

Para el caramelo:

- 75 gr. Azúcar.
- Agua.

Elaboración:

Comenzamos preparando un caramelo para bañar el molde del flan, para ello ponemos los 75 gr. de azúcar en una sartén MAGEFESA junto con un poco de agua.

Calentamos a fuego medio alto hasta que obtengamos un caramelo dorado oscuro.

Aparte, mezclamos la leche (reservando medio vaso para disolver el café), los huevos, el azúcar y el queso Mascarpone con la ayuda de una batidora MAGEFESA.

Calentamos el medio vaso de leche y disolvemos el café. Lo añadimos a la mezcla.

Vertemos la mezcla en la flanera que previamente hemos bañado con el caramelo y cerramos con la tapa.

Introducimos la flanera en una olla a presión rápida MAGEFESA, añadimos agua hasta cubrir unas 3/4 partes de la flanera.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos a potencia mediabaja y dejamos cocer durante unos 10 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Retiramos la flanera y dejamos atemperar unos minutos antes de guardar en el frigorífico para que termine de cuajar y poder desmoldar el flan.

Video-receta paso a paso: WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF





Arroz con leche en olla a presión

Ingredientes:

- 180 gr. Arroz de grano redondo.
- 150 gr. Azúcar.
- 30 gr. Miel.
- 900 ml. Leche entera.
- 100 ml. Nata líquida 18% M.G.
- 1 Rama de canela.
- Corteza de medio limón.

Elaboración:

En una olla a presión rápida MAGEFESA, calentamos la leche junto con la nata, la canela y la corteza de limón.

Dejamos cocer unos 4 ò 5 minutos para que se aromatice la mezcla, retiramos la rama de canela y la corteza de limón.

Incorporamos el azúcar y la miel, removemos con unas varillas hasta que queden bien disueltas.

Añadimos el arroz en forma de lluvia y removemos unos segundos para evitar que se formen grumos.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento bajamos a potencia media-baja y dejamos cocer entre 10 y 12 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Una vez abierta la olla, removemos unos segundos con una varilla o espátula y servimos en una fuente o en servicios individuales.

Dejamos enfriar y espolvoreamos con canela en polvo antes de servir.

Video-receta paso a paso: WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF





Compota de manzana

Ingredientes:

- 8 und. Manzanas reinetas.
- 200 gr. Azúcar.
- 100 gr. Azúcar moreno.
- 250 ml. Agua.
- 1 Rama de canela.
- ½ Limón en zumo.

Elaboración:

En una olla a presión rápida MAGEFESA, calentamos el agua junto con la canela y el azúcar.

Mientras calienta el agua, pelamos las manzanas, retiramos el corazón y troceamos de forma irregular.

Añadimos la fruta y el zumo de medio limón a la olla, esperamos a que comience el hervor y retiramos la espuma emergente.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento bajamos a potencia media-baja y dejamos cocer entre 6 y 8 min. dependiendo de la madurez o variedad de manzana utilizada.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción y dejamos atemperar antes de servir.







Compota navideña

Ingredientes:

- 4 Manzanas reinetas.
- 4 Peras conferencia.
- 16 Ciruelas pasas.
- 50 gr. Uvas pasas.
- 1 Rama de canela.
- 1 Corteza de naranja.
- 400 gr. Azúcar moreno.
- 1 It. Vino tinto.
- Agua.
- Láminas de almendra tostada.

Elaboración:

Pelamos y troceamos en cuartos las manzanas y las peras.

Ponemos las pasas y ciruelas a remojo en el vino durante un par de horas.

En una olla a presión rápida MAGEFESA, vertemos el vino, el azúcar, la rama de canela y llevamos a ebullición.

Cuando tenemos el azúcar bien disuelto, añadimos las manzanas, las peras, las ciruelas y las uvas pasas.

Incorporamos más agua, si fuese necesario, hasta cubrir las frutas.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer entre 4 y 6 min. dependiendo de la madurez y tamaño de las frutas empleadas. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Es aconsejable dejar atemperar las frutas cubiertas por el almíbar para potenciar el color y los aromas.

Una vez que tenemos la compota fría, retiramos las frutas y si queremos obtener un almíbar más denso, lo ponemos a reducir a fuego medio alto. Colamos el almíbar y vertemos sobre las frutas.

Servimos la compota acompañada de helado de vainilla y unas almendras laminadas y tostadas.





Dulce de leche

Ingredientes:

- 1 Lata leche condensada.
 370 gr. aprox.
- Agua.

Elaboración:

Si la etiqueta de la lata es de papel, la retiramos para evitar que al cocer se deshaga y pueda obstruir las válvulas de nuestra olla.

Ponemos el cestillo de cocción al vapor en el interior de una olla a presión rápida MAGEFESA. Colocamos la lata de leche condensada en su interior y vertemos agua hasta que cubra unas 3/4 partes de la lata, siempre que no sobrepasemos el nivel máximo de nuestra olla.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer entre 35 y 40 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Retiramos la lata con precaución y dejamos enfriar totalmente antes de abrir.



Consejos:

Es muy importante no abrir la lata de leche condensada hasta que esté completamente fría, ya que en caliente, la lata puede contener presión y producirnos quemaduras.





Yogur en olla a presión

Ingredientes:

- 1 It. de Leche entera.
- 1 Yogur.

Elaboración:

Lo primero será preparar la leche, para ello la calentamos en una olla Nova MAGEFESA hasta que llegue a ebullición, retiramos y dejamos atemperar hasta los 50°C.

Añadimos el yogur, mezclamos bien y repartimos en los tarros o vasos preparados al efecto. Vertemos unos 300 ml. de agua en una olla a presión rápida MAGEFESA.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 5 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y liberamos la presión rápidamente utilizando el sistema de "liberación automática de presión".

(VER MANUAL DE INSTRUCCIONES)

Cuando se libere totalmente la presión, abrimos la olla y vaciamos todo el agua. Este paso lo debemos hacer rápidamente para que la olla no se enfríe

Con la olla aún en caliente, colocamos los tarros con la mezcla de leche y yogur en su interior, cerramos herméticamente y dejamos reposar durante 5 h

Transcurrido el tiempo, abrimos la olla y conservamos los yogures en el frigorífico.



Consejos sobre postres y reposteria

- Cuando cocinemos con vinos o licores, la calidad de éstos, puede influir bastante en el resultado. Por ejemplo, si utilizamos un vino crianza, nos aportara más matices de sabor que si lo elaboramos con un vino de baja calidad que nos puede dar toques ácidos o amargos.
- Para fundir el chocolate en el microondas, es aconsejable hacerlo a potencia media y en cortos espacios de tiempo para que no se queme, Ejemplo: calentar unos segundos, sacar y remover, repetir la acción hasta que el chocolate esté fundido.
- Si no disponemos de cestillo para acomodar flaneras, frascos de conservas, latas, u otros recipientes, podemos poner un paño fino en el fondo de la olla para evitar que durante la cocción se golpeen entre sí o contra el fondo de la olla.
- La variedad de pera conferencia es la más aconsejable para cocinar tanto cocida como al vapor. Preferentemente, escogeremos peras que no estén demasiado maduras.
- Podemos aromatizar a nuestro gusto el agua, vino o almíbar de cocción con canela, cortezas de cítricos, regaliz, vainilla, anís estrellado, etc.
- Para montar más fácilmente las claras de huevo a punto de nieve, añadiremos una pizca de sal en el momento de comenzar a batir, así subirán más rápido. Si además queremos que nos queden más firmes, le agregaremos unas gotas de zumo de limón.
- Cuando horneamos bizcochos o tartas y queremos añadirle frutas, granos de chocolate, frutos secos, etc, si los enharinamos antes de incorporarlos a la masa evitaremos que se nos depositen en el fondo.











Tabla de tiempos de cocción para ollas a presión Magefesa

| Tiempo (por presión en kPa) | 55 - 60 Kpa. | 80 Kpa. | 90 - 100 Kpa. | |
|--------------------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------------|------------------|
| Elaboración | Star Inoxtar | Favorit, Nova, Dynamic | Practika Plus, Athenas, Qualix* | Nivel de llenado |
| Caldos, sopas y cremas | | | | |
| Caldo de pescado. | 12 - 16 min. | 10 - 12 min. | 8 - 10 min. | Nivel Máximo. |
| Caldo de ave. | 25 - 30 min. | 20 - 25 min. | 18 - 20 min. | Nivel Máximo. |
| Caldo de carne. | 35 - 40 min. | 25 - 30 min. | 20 - 25 min. | Nivel Máximo. |
| Caldo de verduras. | 18 - 20 min. | 14 - 16 min. | 12 - 14 min. | Nivel Máximo. |
| Sopa de verduras. | 6 - 8 min. | 5 - 6 min. | 4 - 6 min. | Según receta. |
| Sopa de tomate. | 6 - 8 min. | 4 - 6 min. | 2 - 4 min. | Según receta. |
| Crema de calabaza. | 8 - 10 min. | 6 - 8 min. | 4 - 6 min. | Según receta. |
| Crema de guisantes. | 6 - 8 min. | 4 - 6 min. | 2 - 4 min. | Según receta. |
| Salsa de tomate. | 6 - 8 min. | 4 - 6 min. | 2 - 4 min. | Según receta. |
| Hummus. | 35 - 40 min. | 25 - 30 min. | 20 - 25 min. | Según receta. |
| Arroces y cereales | | | | |
| Arroz Basmati, bomba | 8 - 10 min. | 6 - 8 min. | 4 - 6 min. | Según receta. |
| Arroz integral. | 18 - 20 min. | 12 - 16 min. | 6 - 10 min. | Según receta. |
| Cous cous | 3 - 4 min. | 2 - 3 min. | 1 - 2 min. | Según receta. |
| Mazorca de maíz. | 6 - 10 min. | 4 - 6 min. | 2 - 4 min. | Nivel medio. |
| Risotto. | 6 - 10 min. | 4 - 6 min. | 3 - 4 min. | Según receta. |
| Verduras, hortalizas y patatas | | | | |
| Acelgas pencas | 6 - 10 min. | 4 - 8 min. | 4 - 6 min. | Nivel mínimo. |
| Alcachofas corazones | 8 - 10 min. | 4 - 6 min. | 2 - 3 min. | Nivel medio. |
| Apio | 4 - 6 min. | 2 - 4 min. | 1 - 2 min. | Nivel mínimo. |
| Brócoli cuartos | 4 - 6 min. | 2 - 4 min. | 2 min. | Nivel mínimo. |



Tabla de tiempos de cocción para ollas a presión Magefesa

| Tiempo (por presión en kPa) | 55 - 60 Kpa. | 80 Kpa. | 90 - 100 Kpa. | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Elaboración | Star Inoxtar | Favorit, Nova, Dynamic | Practika Plus, Athenas, Qualix* | Nivel de llenado |
| Calabaza | 14 - 16 min. | 10 - 12 min. | 8 - 10 min. | Nivel medio. |
| Coles de Bruselas | 4 - 8 min. | 4 - 6 min. | 2- 4 min. | Nivel mínimo. |
| Patatas enteras Puerros | 14 - 16 min. 4 - 6 min. | 12 - 14 min. 2 - 4 min. | 10 - 12 min. 0 - 2 min. | Nivel medio. Nivel mínimo. |
| Legumbres | | | | |
| Alubias | 24 - 30 min. | 16 - 20 min. | 12 - 16 min. | Según receta. |
| Fabada | 25 - 30 min. | 18 - 22 min. | 14 - 18 min. | Según receta. |
| Lentejas | 10 - 12 min. | 8 - 10 min. | 4 - 6 min. | Según receta. |
| Garbanzos | 40 - 45 min. | 25 - 35 min. | 18 - 20 min. | Según receta. |
| Pescados | | | | |
| Atún o bonito en rodajas | 4 - 5 min. | 2 - 3 min. | 1 - 2 min. | Nivel mínimo. |
| Merluza en rodajas | 2 - 4 min. | 2 - 3 min. | 1 - 2 min. | Según receta |
| Pulpo | 16 - 18 min. | 12 - 14 min. | 10 - 12 min | Nivel mínimo. |
| Carnes, aves y caza | | | | |
| Ternera, estofado | 20 - 25 min. | 18 - 22 min. | 16 - 20 min. | Según receta. |
| Cerdo, estofado | 16 - 20 min. | 14 - 18 min. | 12 - 16 min. | Según receta. |
| Cordero, estofado | 18 - 20 min. | 12 - 16 min. | 8 - 12 min. | Según receta. |
| Pollo, estofado | 10 - 12 min. | 8 - 10 min. | 6 - 8 min. | Según receta. |
| Conejo, estofado | 22 - 25 min. | 18 - 20 min. | 14 - 18 min. | Según receta. |

^{*} Para trabajar con los modelos Practika Plus, Athenas y Qualix en posición I, tomar los tiempos de la primera columna (55-60 kPa).



WWW.MAGEFESA.COM

CANALTV www.youtube.com/MagefesaMGF