



Selección de

50

recetas
Especiales



Recetas elaboradas por el chef ejecutivo de Magefesa: **Pacho Glez**



Cocina a presión fácil de Magefesa

50 recetas para celebrar con familia y amigos

En este recetario, avanzaremos en el conocimiento de las técnicas básicas necesarias para dominar la cocina a presión y lo haremos a través de unas cuantas recetas que podremos poner en práctica en fechas señaladas o días de celebración.

Los ingredientes de estas recetas, están calculados para cuatro comensales. Los tiempos de cocción dados en éste recetario, están pensados para cocinar en ollas a presión súper rápidas Magefesa, que trabajan a 80 kPa. Estos tiempos son orientativos y deberemos ajustarlos tanto a nuestros gustos personales, como a la calidad, tamaño y frescura de los ingredientes utilizados.

Los tiempos de cocción comienzan a partir del momento en que la olla alcanza la presión de trabajo. Dependiendo del modelo de olla a presión Magefesa utilizado, dicha presión se indicará mediante la liberación de vapor a través de la válvula de trabajo o la válvula reguladora de presión.

Importante: Antes de comenzar a cocinar con nuestra nueva olla a presión Magefesa, debemos leer atentamente el manual de instrucciones adjunto.

¡A cocinar!

- Selección de 50 recetas especiales -





"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

Cocción por hervor en la olla a presión 8

Ensaladas, entrantes y tapas

Ensalada vegana de garbanzos con aderezo de mostaza y miel	15
Ensaladilla rusa exprés con salsa mahonesa de aguacate	17
Colas de langostino crujientes con vinagreta de soja	19
Chipirones a la plancha con vinagreta de ají amarillo	21
Mejillones al vapor con hortalizas y hierbas provenzales	25
Tacos dorados rellenos de pollo, verduras y champiñones	25
Pulpo cocido en olla a presión con alga wakame y merkén	27
Hummus	29
<i>Sobre los tiempos de cocción</i>	30

Sopas y cremas

Consomé oscuro de rabo de buey al vino Oloroso de Jerez	35
Crema de almejas estilo Nueva Inglaterra	37
Sopa de cebolla y puerro, confit de pato y gelatina de manzana	39
Sopa paisana de carrilleras y crucíferas	41
Sopa donostiarra de pescado y marisco	45
<i>Cómo preparar comidas caseras bajas en grasa sin perder los nutrientes o el sabor</i>	44



Arroces, patatas, verduras y legumbres

Arroz cremoso de langostinos y mero	49
Risotto de magret de Pato, calabaza y pimiento de "Espelette"	51
Lasaña de berenjenas, hortalizas y piñones	53
Pisto de verduras con huevos mollet trufados	55
Guiso cuaresmeño de patatas y bacalao	57
Cazuela cántabra de barbadas de merluza, angulas y almejas	59
Alcachofas con almejas en salsa verde	61
Alubias pintas estofadas con bacalao al ajoarriero	63
Estofado de lentejas negras con foie micuit y encurtidos	65
Judías blancas con perdiz a la toledana	67
<i>Estofar en olla a presión</i>	68

Pescados

Lomos de merluza negra al vapor sobre salsa de curry rojo	73
Atún sellado con mojo de café sobre ensalada de aguacate	75
Corvina al vapor, brocoli y salsa de yogurt	77
Salmón salvaje al eneldo sobre crema de calabacines	79
Bacalao con tomate, setas variadas y pimientos de Isla	81
<i>Cómo elegir el tamaño de nuestra olla a presión Magefesa</i>	82

Carnes

Pollo campero en pepitoria	87
Pollo a la cazadora	89
Perdices estofadas a la toledana	91
Perdiz en escabeche con trufa negra de Teruel	93
Terrina de perdiz con castañas	95

Guiso de liebre campera con chocolate	97
Cordero Vindaloo	99
Cochinita pibil	101
Ternera estofada con patatas	103
Jarrete de ternera braseado	105
<i>Cocción al vapor en la olla a presión Magefesa</i>	106

Postres

Compota navideña	111
Tarta de queso y miel	113
Brownie de chocolate negro con cremoso de chocolate blanco	115
Flan de queso mascarpone, café y miel	117
Sopa tibia de frutas al jengibre	119
Turrón de chocolate crujiente	121
Arroz con leche en olla a presión	123
<i>Consejos sobre postres y repostería</i>	124

Salsas y guarniciones

Vinagreta de mostaza a la antigua y miel.	129
Salsa mahonesa de aguacate Hass	131
Puré cremoso de patatas con aceite de albahaca	135
Arroz con curry y zahatar de acompañamiento	135
Masa de panqueques o crepes	137
<i>Claves para una buena, sabrosa y variada alimentación a precios asequibles</i>	138



Cocción por hervor en olla a presión

Siempre que al cocinar empleemos agua o un líquido acuoso como medio de cocción y utilicemos una olla tradicional como recipiente, nos estamos asegurando una temperatura de cocción estable y razonablemente alta: 100° C.

La cocción por hervor, seguramente que sea uno de los métodos más sencillos y más utilizados en las diferentes cocinas a nivel mundial. Hervir alimentos simplemente requiere una fuente de calor, un recipiente y agua en la que sumergir los ingredientes, pero conviene tener en cuenta unas pequeñas pautas para sacarle el máximo partido a esta técnica.

La primera, es saber que el agua hierve a 100° C. pero esta afirmación sólo es así, cuando nos encontramos a nivel del mar y con una presión atmosférica de 1 atm. A medida que vamos subiendo de altitud, más baja será la temperatura de ebullición, por lo que nos será más difícil cocer los alimentos.

Si utilizamos una olla a presión Magefesa, aumentamos la presión de trabajo y por tanto, la temperatura alcanzada por el agua es mayor, pudiendo llegar a unos 126° C.

Otra ventaja de la cocción en olla a presión, es que se necesita menor cantidad de agua para cocer los alimentos, por lo que se concentran más los jugos naturales y los ingredientes mantienen más nutrientes, vitaminas y minerales a la vez que conservan las texturas y colores originales.

Para cocer verduras y hortalizas, partiremos normalmente de agua o caldo en ebullición. Si cocemos las verduras ya troceadas, los tiempos se

acortarán bastante. Una vez cocidas, debemos refrescarlas rápidamente para cortar la cocción y conservar la textura y color deseados.

Para cocer legumbres, partiremos siempre de agua fría, menos en el caso de garbanzos, en el que comenzaremos con agua caliente en su punto de sal. Cuando se trate de legumbres secas, los tiempos de cocción serán más prolongados. Una olla a presión Magefesa, nos facilitará mucho este tipo de cocciones.

Para cocer pasta, será necesario utilizar recipientes amplios en los que la proporción entre agua / pasta, (1 lt. por cada 100 gr.) sea la correcta para mantener una ebullición enérgica.

Incorporaremos la pasta con el líquido sazonado y en ebullición, removeremos durante unos segundos para evitar que la pasta se apelmace. Terminada la cocción, escurrimos bien la pasta y si no es para un consumo inmediato, la refrescaremos bien para cortar la cocción y evitar que la pasta quede pegada. El punto ideal para consumir la pasta es "al dente", esto quiere decir que si la pasta presenta un pequeño punto blanco en su interior, es que está perfectamente cocida.

Para elaborar caldos y fondos, partiremos de agua fría y con una intensidad de calor potente hasta el instante en el que el caldo comience a hervir. En ese momento deberemos bajar la temperatura para evitar que borbotee en exceso y enturbie el caldo.

Una vez más tenemos en nuestra olla a presión Magefesa, la mejor aliada para este tipo de cocciones. El agua bajo presión no hierve, con lo que nuestros caldos y fondos serán más claros e intensos de sabor y aroma.



Cocción por hervor en olla a presión

Para cocer mariscos, tendremos en cuenta la variedad y el estado de la pieza, es decir, si está viva o muerta. Es el caso de *centollos*, *maseras* o *nécoras vivas*, partiremos de agua fría para su cocción, evitando así que suelten las patas en el momento de ser sumergidas.

Otras variedades de marisco como *langostinos*, *gambas*, *percebes* o *piezas muertas*, se deberán cocer a partir de agua en ebullición.

El líquido ideal para la cocción del marisco es el agua de mar, pero en caso de que no dispongamos de ella, utilizaremos una proporción de agua y sal de entre 36 y 40 gr. de sal por litro de agua.

En algunas zonas gallegas, es muy común aromatizar esta agua con hojas de laurel, pero yo no soy muy partidario ya que pienso que enmascara el sabor, pero es conveniente conocer el dato.

Para la cocción del arroz y en general para la mayoría de cereales, necesitamos caldos intensos en sabor y aromas.

La proporción de caldo y arroz depende mucho de la variedad, lo mismo que el tiempo de cocción que puede estar entre los 18 min de un arroz de variedad *bahía* o *sénia* a los 40 min. de una arroz *veneré*.







Ensaladas, entrantes y tapas

Las ocasiones especiales se caracterizan por reuniones de familiares o amigos en torno a una mesa, en las que en ocasiones, te puede tocar ser el anfitrión.

Lo primero que debes tener en cuenta a la hora de preparar tus tapas o canapés es que sean sencillos de elaborar para que no te roben mucho tiempo a la hora de cocinar los platos principales.

Otro punto importante es que se puedan preparar con anterioridad, y que esto no repercuta en la calidad. También deben ser ligeros, ya que por lo general preceden a comidas o cenas copiosas.

Teniendo en cuenta estas pequeñas pautas, es importante planificar la cantidad y variedad de tus canapés. En mi opinión, con 4 ó 5 variedades puede ser suficiente, y podemos calcular entre 1,5 ó 2 und. por comensal, de manera que para un evento de 6 invitados con 2 und. y 4 variedades, tendrás que preparar 48 und. de tapas, canapés, o aperitivos.

Con este pequeño ejemplo, podemos imaginarnos el trabajo que puede suponer, de manera que es esencial calcular con antelación y tenerlo todo bien planificado.

A continuación, he preparado una selección de recetas que espero os sean de utilidad para ir programando vuestras celebraciones.





Ensalada vegana de garbanzos con aderezo de mostaza y miel

Ingredientes:

- 200 gr. garbanzos
- 200 gr. lombarda
- 1 cebolla morada
- 2 tomates maduros
- 2 dnt. ajo
- 4 c/s aceite de oliva suave
- 250 ml. vinagreta de mostaza y miel, (ver receta)
- Pimienta rosa
- Merkén
- Sésamo tostado
- Sal en escamas
- 2 -3 hojas de menta

Preparación:

La víspera o al menos 10 horas antes de comenzar la elaboración, ponemos los garbanzos a remojo en agua tibia con sal. Transcurrido el tiempo de remojo, escurrimos los garbanzos.

En nuestra olla a presión Magefesa, calentamos abundante agua salpimentada al gusto y añadimos 2 - 3 cucharadas de aceite de oliva y los dos dientes de ajo.

Cuando comience el hervor agregamos los garbanzos, cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar presión.

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

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla, (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión").

Mientras, picamos la col morada y la cebolla en juliana y la sumergimos unos minutos en agua helada.

Pelamos los tomates y troceamos en cubos de 1 cm. de lado aproximadamente.

Escurrimos los garbanzos y dejamos atemperar o enfriar en el frigorífico, según la temperatura de consumo que más nos apetezca en ese momento.

Para terminar la ensalada mezclamos en un bol o ensaladera amplia, los garbanzos, la col morada, la cebolla y los tomates.

Aliñamos con la vinagreta de mostaza y miel, espolvoreamos con las hojas de menta finamente picadas, las semillas de sésamo, el merkén, la pimienta roja y la sal en escamas.



Ensaladilla rusa expés con salsa mahonesa de aguacate

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
- 60 gr. pimiento rojo asado en conserva
- 25 gr. guisantes finos en conserva
- 250 ml. salsa mahonesa de aguacate, (ver receta)
- Sal

Preparación:

Lavamos las patatas, las zanahorias y las judías bajo un chorro de agua fría. Una vez bien lavadas, colocamos las hortalizas en el fondo de nuestra olla a presión Magefesa, cubrimos con unos 500 ml. de agua y añadimos sal al gusto.

Colocamos el cestillo de cocción al vapor y sobre este 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 5 - 6 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de minutos, colocamos la válvula de trabajo en posición de liberación de vapor, (ver método de reducción rápida de la presión en el manual de instrucciones). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Sumergimos los huevos en agua con hielos para cortar la cocción, dejamos atemperar el resto de ingredientes hasta que los podamos manipular.

Mientras, vamos troceando el resto de ingredientes, las aceitunas, pimientos, bonito, espárragos, etc, en cubitos pequeños, reservamos en un recipiente amplio.

Una vez atemperadas, pelamos las patatas y las zanahorias, añadimos al recipiente junto con las judías y los huevos cocidos, todo picado del mismo tamaño que los ingredientes anteriores.

Mezclamos con la mahonesa de aguacate suavemente para que no se forme una masa espesa y desagradable.

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



Langostinos con crujiante de alga wakame y vinagreta de soja

Ingredientes:

- 24 langostinos
- 3 hojas de pasta brick
- 1 limas
- 5 gr. alga wakame deshidratada
- 1 c/c semillas de sésamo
- 100 gr. harina especial fritura
- 1 cebolla roja
- Aceite de oliva suave
- Sal y pimienta blanca

Para la vinagreta:

- 20 ml. vinagre de arroz
- 50 ml. aceite de oliva suave
- 10 ml. salsa de soja
- 1 c/c pasta de wasabi

Preparación:

En un bol con agua fría, ponemos a hidratar las algas durante unos 20 minutos.

Limpiamos los langostinos retirando la cabeza y el caparazón pero manteniendo el último tramo y la cola. Podemos congelar las cabezas y caparazones para utilizarlos posteriormente en un caldo de pescado o mariscos.

Retiramos el intestino con la ayuda de una brocha. Hacemos unos cortes transversales y poco profundos por la parte inferior de los langostinos con el fin de evitar que la cola se enrosque sobre sí misma al cocerlos. Salpimentamos al gusto. Escurrimos y picamos las algas finamente, con la ayuda de una batidora Magefesa con accesorio picador.

En un bol, mezclamos la harina de fritura, las algas picadas, la ralladura de lima y las semillas de sésamo y vamos añadiendo agua fría hasta que obtengamos una crema de textura similar a la de crepés o tortitas.

Cortamos cada oblea de pasta brick a la mitad y cada mitad en cuatro, con lo que obtendremos 24 triángulos de pasta brick.

Con una brocha o pincel de cocina, vamos pintando los triángulos de pasta con la crema de algas. Colocamos la punta fina del triángulo en el tramo final de cola del langostino, envolvemos la cola totalmente como si fuese una momia o una escayola procurando que quede bien ajustada para que no entre aceite a la hora de freír. Este paso, conviene hacerlo poco a poco para que la pasta no quede reseca y nos dificulte envolverlos.

Colocamos los langostinos sobre un papel de cocina antiadherente hasta que tengamos todos envueltos.

Freímos los langostinos en abundante aceite de oliva hasta que queden bien dorados. Servimos sobre una cama de hojas de ensalada variada y acompañados con la vinagreta de soja y wasabi.

Para la vinagreta de soja y wasabi, emulsionamos en el vaso mezclador de nuestra batidora Magefesa, el aceite de oliva, el vinagre de arroz, la salsa de soja, el wasabi y unas gotas de zumo de lima al gusto. Una vez emulsionado, le añadimos la cebolla roja picada en brunoise muy fina.



Chipirones a la plancha con vinagreta de aji amarillo

Ingredientes:

- 8 chipirones medianos
- Aceite de oliva suave
- ½ cuch pequeña aji amarillo en polvo
- ½ tomate maduro sin piel ni semillas
- 1 cebolleta
- ½ cebolla roja
- 6 piparras
- 8 aceitunas negras s/h
- 4 cerezas confitadas
- 50 gr. maíz frito
- Zumo de dos limas
- Sal marina gruesa

Preparación:

Comenzamos picando todos los ingredientes de la vinagreta en cubos o dados muy finos.

Añadimos el aceite de oliva y el zumo de lima, removemos bien y reservamos.

En el termostato de nuestra plancha eléctrica mod. Grand Natura Magefesa, seleccionamos potencia 5 y dejamos que alcance temperatura.

Sazonamos ligeramente los chipirones.

Cuando la luz del termostato se apague, engrasamos la plancha con un hilo de aceite de oliva y disponemos los chipirones sobre ella.

Dependiendo del tamaño de los chipirones, asamos entre 3 y 5 min. volteamos las piezas y dejamos cocinar otros tantos minutos.

Apagamos la plancha, colocamos los chipirones en un plato o fuente de servicio y aliñamos con la vinagreta de aji amarillo.

Servimos en caliente.



Mejillones al vapor con hortalizas y hierbas provenzales

Ingredientes:

- 1 kg. mejillones
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 ramita de perejil
- 1 c/s hierbas provenzales
- 50 ml. vino blanco
- 250 ml. agua

Preparación:

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

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

Ponemos las hortalizas, las hierbas provenzales y la ramita de perejil, en el fondo de nuestra olla a presión Magefesa, vertemos el agua y el vino blanco. Colocamos el cestillo 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 2 - 3 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de minutos, situamos la olla bajo un chorro de agua fría procurando que este no incida en ninguno de los sistemas de seguridad, (ver en el manual de instrucciones "método de reducción rápida de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Extraemos los mejillones de sus conchas y servimos junto con las hortalizas finamente picadas.



Tacos dorados rellenos de pollo, verduras y champiñones

Ingredientes:

- 600 gr. pechuga de pollo
- 150 gr. cebolletas
- 200 gr. champiñones
- ½ pimiento morrón rojo
- ½ pimiento morrón verde
- 4 und. tortillas de trigo
- Aceite de oliva suave
- Condimento para tacos

Sal

Preparación:

Picamos la cebolleta y los pimientos en juliana fina. Las pechugas de pollo las fileteamos y cortamos en tiras finas y largas.

Estiramos un poco las tortillas de trigo con un rodillo de repostería, cerramos en forma de cono y aseguramos con un palillo.

Podemos dorar los tacos en el horno o bien freírlos en un poco de aceite de semillas.

Calentamos un fondo de aceite en una sartén Magefesa, cuando tome calor salteamos las pechugas de pollo. Retiramos y reservamos.

En la misma grasa sofreímos la cebolleta, el pimiento rojo y el pimiento verde, cuando toma color, añadimos los champiñones laminados.

Reincorporamos el pollo junto con sus jugos, aromatizamos con el condimento de tacos y mojamos con caldo o agua. Dejamos cocer unos 5 min.

Si tras la cocción queremos espesar un poco la salsa, podemos hacerlo con un poco de almidón de maíz disuelto en agua fría.

Rellenamos los tacos y servimos acompañados con una ensalada de hojas variadas.



Pulpo cocido en olla a presión con alga wakame y merkén

Ingredientes:

- 1 pulpo de 1,5 kg. aprox.
- 10 gr. alga wakame deshidratada
- 1 c/s merkén
- Sal en escamas
- Aceite de oliva virgen

Preparación:

Lavamos bien el pulpo bajo un chorro de agua fría para retirar restos de arena y suciedad.

Calentamos unos 300 ml. de agua en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor introducimos el pulpo.

Añadimos el alga wakame directamente, sin necesidad de hidratarlas con anterioridad.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 12 - 14 min.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Dejamos el pulpo en el agua de cocción hasta que se atempere ligeramente, lo cortamos y lo disponemos sobre un plato de madera humedecido en el caldo de cocción.

Aliñamos con el aceite de oliva, la sal en escamas y el merkén al gusto.

Opcionalmente podemos acompañar con patatas o cachelos cocidos.





Hummus

Ingredientes:

- 400 gr. garbanzos
- 1.5 lt. caldo de verduras o ave
- 2 dnt. ajo
- 5 - 6 c/s. aceite de oliva virgen
- 1 c/c semillas de sésamo
- 1 c/c pasta tahini
- 1 limón
- 1 cebolleta verde fresca
- Cebollino finamente picado
- Yogur o leche a gusto
- Sal y pimienta blanca molida al gusto
- Pimentón
- ½ c/c comino en polvo

Preparación:

Lavamos los garbanzos y los ponemos a remojo cubiertos con agua caliente y sal durante 12 horas.

En nuestra olla a presión Magefesa, calentamos el caldo de verduras o ave y 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.

Entonces, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 28 - 30 min.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Retiramos y escurrimos los garbanzos.

En el vaso de una licuadora Magefesa, vertemos los garbanzos junto con el comino, el sésamo, la pasta tahini, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen.

Trituramos a máxima potencia y rectificamos el espesor añadiendo poco a poco caldo de cocción de los garbanzos y el yogur o la leche, hasta alcanzar el punto deseado. Rectificamos de sal y pimienta.

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



Sobre los tiempos de cocción

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

Cada una de ellas trabaja de una manera muy diferente a las otras, incluso entre dos cocinas del mismo sistema pero distinto fabricante, las potencias raramente coinciden.

¿Y qué hay de 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 un factor determinante.

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





Sopas y cremas

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

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

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.

Las siguientes recetas nos darán la oportunidad de testear el punto de cocción de los alimentos antes de triturarlos.

Para rectificar el espesor de una crema, lo haremos añadiendo el caldo más apropiado para cada receta.





Consomé oscuro de rabo de buey al vino Oloroso de Jerez

Ingredientes:

- 600 gr. rabo de buey troceado
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 450 ml. vino Oloroso de Jerez
- 1200 ml. agua
- 4 yemas de huevo
- Sal.
- Pimienta rosa
- Estragón

Preparación:

Precalentamos el horno a 200°C.

Cuando alcance temperatura, tostamos el rabo de buey junto con las hortalizas.

Una vez que tomen un color dorado oscuro, traspasamos el buey y las hortalizas a nuestra olla a presión Magefesa.

Con el vino Oloroso de Jerez, desglasamos la fuente de horno que hemos utilizado para el tostado, con el fin de aprovechar al máximo todos los jugos. Incorporamos el resultado a la olla.

Vertemos el agua, sazonomos ligeramente y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 25 - 30 min.

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

(ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión").

Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Filtramos el caldo con la ayuda de una estameña y dejamos atemperar para retirar fácilmente la capa de grasa que queda en la superficie.

Servimos el consomé acompañado de una yema de huevo y aromatizado con pimienta rosa y estragón al gusto.



Crema de almejas estilo Nueva Inglaterra

Ingredientes:

- 500 gr. almejas
- 4 patatas medianas
- 2 cebolletas
- 1 puerro
- 1 tallo de apio
- 200 gr. bacon
- 250 ml. nata 18% M.G.
- 1 lt. caldo de pescado
- 1 ramillete de cebollino
- 75 gr. mantequilla
- Sal
- Pimienta blanca molida al gusto
- ½ c/c de tomillo
- 1 pimienta cayena, opcional
- 125 ml. vino blanco seco

Preparación:

Lavamos las verduras y hortalizas, picamos en brunoise.

Dejamos las almejas a remojo en agua con sal durante 20 min. para que expulsen la arena que aún puedan contener.

Calentamos nuestra olla a presión Magefesa con un fondo de agua donde abriremos las almejas. Vamos retirando las valvas según se van abriendo, reservamos la carne junto con el caldo obtenido bien colado.

En la misma olla, fundimos la mantequilla y salteamos el bacon en bastones hasta dorar.

Agregamos las cebolletas, el puerro y el apio, sofreímos suavemente.

Incorporamos las patatas y el vino blanco, dejamos evaporar el alcohol durante unos segundos y añadimos el caldo de pescado, el caldo de cocción de las almejas, las especias, la sal y la pimienta al gusto. Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

Entonces, bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y dejamos cocer durante 6-8 min.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla, (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Incorporamos la nata y dejamos reducir unos minutos a fuego medio - bajo.

Con la ayuda de unas varillas manuales, removemos ligeramente el conjunto para que quede cremoso.

Añadimos las almejas, rectificamos el sazón y dejamos reposar unos 4 - 5 minutos antes de servir con el cebollino picado y espolvoreado por encima. Acompañamos con galletas de soda.



Sopa de cebolla y puerro, confit de pato y gelatina de manzana

Ingredientes:

- 4 cebollas medianas
- 2 puerros
- 100 gr. mantequilla
- 2 confit de pato
- 1 lt. caldo de ave
- 50 gr. harina
- 40 ml. brandy de Jerez
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca
- Sal en escamas
- 3 hojas de gelatina
- 500 ml. sidra o zumo de manzana
- Flores comestibles
- Brotes de ensalada, (rúcula, canónigos, escarola)

Preparación:

Preparamos la gelatina de manzana haciendo una reducción de sidra o zumo e incorporando las hojas de gelatina previamente hidratadas en agua fría. Dejar enfriar en cámara.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, fundimos la mantequilla y agregamos la cebolla y el puerro picados en juliana fina.

Salpimentamos al gusto y pochamos a fuego medio durante 10 - 12 minutos sin dejar que tome demasiado color.

Espolvoreamos con la harina, damos unas vueltas y mojamos con el brandy, dejamos evaporar el alcohol durante unos segundos y vertemos 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. En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 4 - 6 minutos.

Mientras, desmigamos los confit de pato, disponemos la carne en moldes rectangulares y reservamos.

Una vez cuajada la gelatina, la cortamos en rectángulos del tamaño del confit.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Con la ayuda de una licuadora de vaso Magefesa, trituramos un par de tazas de sopa hasta que quede una crema fina y homogénea. Reincorporamos a la sopa.

En un plato hondo servimos la sopa aderezada con unas gotas de aceite de oliva, sobre la sopa disponemos el confit de pato, cubrimos con la gelatina de manzana y decoramos con los brotes de ensalada, la sal en escamas y los pétalos de flor.

El confit de pato se puede compra ya elaborado, podemos aprovechar los huesos y recortes para elaborar un caldo o potenciar el caldo de ave que tengamos.



Sopa paisana de carrilleras y crucíferas

Ingredientes:

- 450 gr carrillera de ternera
- 225 gr. repollo
- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 120 gr. judías verdes
- 1 patata
- 2 dnt. ajo
- 1.5 lt. caldo de carne.
- Aceite de oliva suave.
- 1 c/c de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- Rabanitos y aromáticas para decorar

Preparación:

Limpiamos las carrilleras retirando el exceso de grasa y tejidos, troceamos en cubos de 2.5 cm. aproximadamente.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, doramos ligeramente los ajos picados y agregamos la carne. Salteamos hasta que la carne quede bien sellada por todos sus lados. Salpimentamos al gusto y aromatizamos con el pimentón.

Vertemos el caldo y llevamos a ebullición a fuego medio. 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.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y dejamos cocer durante 20-22 min.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de minutos, colocamos la válvula de trabajo en posición de liberación de vapor (ver en el manual de

instrucciones "método de liberación automática de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Incorporamos el repollo, la patata, el apio, la zanahoria y las judías verdes, todo picado en juliana fina. Rectificamos de sal y pimienta.

Cerramos la olla de nuevo y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula reguladora de presión comience a liberar vapor. Bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y dejamos cocinar de nuevo durante 4-6 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Servimos la sopa bien caliente espolvoreada con el rabanito picado y las hierbas aromáticas



Sopa donostiarra de pescado y marisco

Ingredientes:

- 450 gr. rape
- 12 almejas
- 8 mejillones
- 12 colas de langostino
- ¼ pan sopako
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 dnt. ajo
- 250 ml. salsa de tomate frito
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta blanca
- Pimentón dulce
- Brandy de Jerez
- 1,5 lt. caldo de pescado y marisco

Preparación:

Pelamos y troceamos en cubos la cebolla, la zanahoria y el puerro. Picamos los ajos en brunoise fina.

Cortamos el pan sopako en lascas o lo desmenuzamos en migas grandes.

Cortamos el rape limpio, en dados pequeños y pelamos las colas de langostinos.

Ponemos las almejas a remojo en agua con sal, limpiamos las conchas de mejillón y retiramos las barbas.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, 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 sopaco, 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 6 - 8 minutos.

Mientras, en una sartén Magefesa, abrimos las almejas y los mejillones al vapor. Opcionalmente podemos retirar las valvas de los mejillones.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

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

Dejamos dar un pequeño hervor en conjunto antes de servir.



Cómo preparar comidas caseras bajas en grasa sin perder los nutrientes o el sabor

Cocinar con poca grasa puede resultar todo un reto. Los siguientes consejos le ayudarán a cocinar más sano y mejorar el valor nutritivo de los alimentos sin sacrificar el sabor ni incrementar el tiempo empleado en la cocina.

Prepare caldos caseros de pollo y carne bajos en grasas.

A la hora de elaborar caldos, podemos estar seguros de que una olla a presión Magefesa es nuestra mejor aliada. Aparte del ahorro de tiempo y energía que conseguimos cocinando con ollas a presión, obtendremos otros muchos beneficios ya que preparar caldos caseros tiene otras muchas ventajas entre las que podemos destacar:

- *La utilización de ingredientes de mejor calidad* que los utilizados en caldos industriales o concentrados.
- *El ajustar los sabores a nuestros gustos* o necesidades puntuales.
- *Evitar el consumo de aditivos artificiales* como conservantes, colorantes y potenciadores del sabor.
- *Conseguir aprovechar al máximo 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.
- *Obtener caldos más ligeros.*
Una vez haya colado el caldo, déjelo enfriar en el refrigerador hasta que toda la grasa se haya solidificado en la parte superior. A continuación, retire cuidadosamente la capa de grasa con una cuchara.

- Con este sencillo truco, *obtendrá unos caldos que podrá utilizar como base de sopas y salsas* bajas en grasas
- *Aprovechar mejor nuestros ingredientes.*
El caldo sobrante lo podemos conservar durante largo tiempo en el frigorífico o en el congelador y utilizar en posteriores elaboraciones.

Aficióñese a la olla a presión.

Muchos estudios sugieren que las vitaminas y los minerales se diluyen y pierden en el proceso de cocción. La vitamina C, importante nutriente presente en muchas frutas y verduras, es especialmente vulnerable por su alta solubilidad en agua y su extrema sensibilidad al calor. En este sentido, optar por métodos que minimizan los tiempos de cocción y la cantidad de agua utilizada, resulta esencial para conservar los nutrientes de los alimentos, sin olvidar que la apariencia y la textura son tan importantes como el sabor.

La cocina con olla a presión Magefesa, no sólo potencia el sabor de las carnes sino que también las dota de una textura suave y tierna. Asimismo, cocinar las verduras al vapor en una olla a presión en lugar de hervirlas en agua les dará, sin duda, una textura más atractiva.





Arroces, patatas, verduras y legumbres



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

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

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

En este capítulo, también hablaremos de las legumbres, ya que pueden ser el alimento que tenemos más relacionado con la cocción en olla a presión. La mayoría de ellas, necesitan largos tiempos de cocción para poder ser consumidas y aquí es donde la 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 verduras y hortalizas.



Arroz cremoso de langostinos y mero

Ingredientes:

- 800 gr. langostinos
- 500 gr. mero
- 300 gr. arroz de grano redondo
- 2 cebollas pequeñas
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1-2 ají dulce (gustoso)
- 1 aguacate
- 150 ml. salsa de tomate
- 2 limas
- Sal y pimienta
- 1 rama de perejil o cilantro
- Hierbas aromáticas al gusto, (tomillo, albahaca, orégano)
- Aceite de oliva, suave 0,4º

Preparación:

En una olla a presión Magefesa preparamos un caldo con las espinas y pieles del pescado, las cabezas y caparazones de los langostinos, una cebolla, un puerro y una ramita de apio y perejil. Cubrimos con agua.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 12 - 15 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Picamos la cebolla restante y la zanahoria en juliana fina, majamos el ajo y las hierbas aromáticas con un poco de sal en un mortero.

En una tartera Magefesa engrasada con un poco de aceite de oliva, pochamos la zanahoria, la cebolla y el ají dulce, cuando lo tengamos en su punto agregamos el majado de ajo y hierbas aromáticas. Sofreímos unos minutos más.

Incorporamos el arroz y doramos unos segundos, vertemos la salsa de tomate y mojamos con el caldo caliente de pescado y marisco hasta que el arroz quede cubierto.

Dejamos cocer a fuego fuerte unos 5 minutos.

Después de unos 10 minutos más de cocción incorporamos los langostinos y el mero, rectificamos de sal y pimienta.

Cuando el arroz esté en su punto agregamos el zumo de las limas y espolvoreamos con perejil o cilantro muy picado.

Durante todo este proceso debemos agregar el caldo necesario para que el arroz este siempre cubierto.

Servimos caliente.



Risotto de magret de pato, calabaza y pimiento de Espelette

Ingredientes:

- 300 gr. arroz carnaroli
- 1 magret de pato
- 150 gr. calabaza
- 1 zanahoria
- 1 cebolla pequeña
- 75 ml. vino blanco seco
- 675 ml. caldo de verduras
- 40 gr. mantequilla
- Queso parmesano rallado
- 1 c/c pimiento de Espelette molido
- Sal
- Azafrán

Preparación:

Picamos la cebolla en juliana fina, la calabaza y las zanahorias ya peladas, las picamos en cubos.

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

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa y cuando tome calor, marcamos el pato comenzando por la parte grasa, dejamos unos 5 minutos, volteamos y dejamos dorar unos 3 minutos más. Retiramos y reservamos.

En la misma grasa de marcar los magret, sofreímos la cebolla a fuego medio, hasta que comience a quedar dorada y transparente.

Incorporamos la calabaza y las zanahorias, y sofreímos unos minutos más.

Añadimos el arroz y rehogamos hasta que los granos comiencen a quedar transparentes, mojamos con el vino blanco y dejamos reducir para que evapore el alcohol.

Vertemos el caldo de verduras caliente, sazonamos al gusto y aromatizamos con las hebras de azafrán y el pimiento de Espelette molido.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 6 - 7 minutos.

Mientras tanto, cortamos el magret de pato en cuatro porciones. Reservamos en caliente.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de minutos, situamos la olla bajo un chorro de agua fría procurando que este no incida en ninguno de los sistemas de seguridad, (ver en el manual de instrucciones "método de reducción rápida de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Añadimos la mantequilla cortada en dados y el queso parmesano rallado. Removemos lentamente hasta que se fundan e incorporen.

Servimos rápidamente para evitar que el risotto se apelmace.



Lasaña de berenjenas, hortalizas y piñones

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 250 gr. champiñones
- 150 gr. Judías verdes
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 pimiento rojo pequeño
- 50 gr. piñones en conserva
- 300 ml. salsa de tomate
- 2 cebollas medianas
- 1 dnt. ajo
- 250 gr. queso cremoso rallado
- 300 ml. salsa bechamel
- Sal y pimienta negra recién molida
- Albahaca
- 2 clavos de olor

Preparación:

Cortamos las berenjenas en rodajas de ½ cm. de grosor, con un corte un poco transversal para que nos queden alargadas.

Sazonamos y dejamos reposar sobre un colador durante 20 minutos para que suelten el agua amarga de vegetación. Limpiamos los champiñones y los picamos en dados.

La cebolla, los pimientos y las judías verdes se trocean en juliana.

Elaboramos una salsa bechamel procurando que nos quede una textura de crema ligera.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una tartera Magefesa en el que comenzamos pochando la cebolla, el ajo muy picado y los pimientos.

Añadimos las judías verdes y los champiñones, rehogamos durante unos minutos más.

Agregamos la salsa de tomate, salpimentamos y aromatizamos con la albahaca y los clavos de olor molidos en un mortero. Dejamos cocer unos minutos a fuego suave.

Una vez que tenemos la berenjena bien escurrida, doramos cada lámina utilizando una sartén Magefesa, no es necesario añadir demasiado aceite, pero si hacerlo con una potencia de calor controlada para evitar que se quemé. Precalentamos el horno a 190° C.

Cuando tenemos preparada la bechamel, las verduras y hortalizas rehogadas y las berenjenas doradas, comenzamos a montar la lasaña.

En una fuente resistente al horno cubierta con una capa fina de bechamel en el fondo, colocamos una capa de berenjenas, continuamos con las verduras y champiñones, espolvoreamos con un poco de queso cremoso rallado.

Repetimos el proceso una o dos veces más dependiendo de las capas que queremos obtener. Podemos añadir los piñones picados o laminados por encima de la segunda capa.

Por último, napamos la superficie con la salsa bechamel y espolvoreamos con queso rallado.

Horneamos durante 15 minutos o hasta que quede bien gratinada nuestra lasaña.



Pisto de verduras con huevos mollet trufados

Ingredientes:

- 1 berenjenas
- 1 calabacín
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento morrón verde
- 1 pimiento morrón rojo
- 3 dnt. ajo
- 450 gr. tomates maduros
- 3 - 4 c/s aceite de oliva suave
- Sal y pimienta blanca
- 1 c/c tomillo seco
- 1 c/c albahaca seca

Para los huevos poché:

- 4 huevos
- Aceite de trufa
- Sal

Preparación:

Picamos las verduras y hortalizas en brunoise.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, doramos los ajos ligeramente y agregamos la cebolla junto con los pimientos. Pochamos a fuego medio durante 6 ó 7 minutos o hasta que la cebolla comience a quedar transparente.

Incorporamos la berenjena y el calabacín, salteamos el conjunto durante 4 ó 5 min.

Añadimos el tomate limpio de piel y semillas.

Vertemos un poco de caldo de verduras hasta cubrir ligeramente. Salpimentamos al gusto y aromatizamos con el tomillo y la albahaca

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 2 - 4 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Para los huevos:

Cortamos una lámina de papel film transparente de unos 20 cm. de lado.

Engrasamos el plástico con el aceite de trufa y disponemos sobre un pequeño bol o taza.

Cascamos un huevo y lo colocamos sobre el papel film, salpimentamos al gusto y hacemos un paquete juntando las cuatro esquinas. Anudamos con un cordel de cocina procurando que no quede mucho aire en su interior. Cocemos en una olla con abundante agua hirviendo durante 4 minutos.

Una vez cocido, lo escurrimos, dejamos atemperar unos segundos, retiramos el papel film transparente y servimos los huevos aromatizados sobre una base de pisto de verduras.



Guiso cuaresmeño de patatas y bacalao

Ingredientes:

- 400 gr. lomo de bacalao fresco cortado en cubos
- 2 patatas rojas medianas en cubitos
- 1 cebolla roja en cubitos
- 1 tallo de apio en cubitos
- 1 puerro laminado
- 2 dientes ajo finamente picados
- 1 - 2 chiles cuaresmeños
- 1500 ml caldo de pescado
- Aceite de oliva suave
- Tomillo
- Pimentón
- ½ hoja de laurel
- Sal y pimienta blanca
- Perejil o cebollino picado

Preparación:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor incorporamos las hortalizas troceadas y pochamos a fuego medio - bajo durante 5 ó 6 minutos.

Agregamos las patatas y aromatizamos con el pimentón, los chiles cuaresmeños en rodajas, la hoja de laurel y el tomillo. Salpimentamos al gusto.

Rehogamos unos segundos 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 4 - 6 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción de las patatas y agregamos el bacalao, que se terminará de cocer con el calor residual del guiso, durante los 10 - 15 min de reposo.

Servimos en caliente espolvoreado con el perejil o el cebollino finamente picados.



Cazuela cántabra de barbadadas de merluza, angulas y almejas

Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 500 gr. almejas
- 200 gr. angulas cocidas
- 250 gr. barbadadas de merluza, (cocochas)
- 1 cebolla mediana
- 3 dnt ajo
- 1 guindilla roja, (pimienta cayena)
- 5 gr. algas deshidratadas en polvo, (opcional)
- 30 ml vino blanco
- 300 ml. caldo de pescado
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

Preparación:

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 nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, añadimos un ajo, sin pelar y ligeramente golpeado. 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. Cubrimos las patatas con el caldo, salpimentamos y añadimos las algas.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 2 - 4 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Mientras, en una sartén Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva a potencia media - baja.

Añadimos un par de dientes de ajo laminados y la pimienta cayena, dejamos que se doren levemente. Retiramos los ajos que reservaremos y en ese mismo aceite cocinamos las barbadadas de merluza y las angulas a fuego medio estilo pil-pil. En otra sartén aparte, abrimos las almejas al vapor.

Vertemos el resultado de las dos cocciones al interior de olla, aprovechando todos sus jugos, espolvoreamos con los ajos dorados que teníamos reservados y con el perejil fresco picado finamente. Servimos bien caliente.



Alcachofas con almejas en salsa verde

Ingredientes:

- 8 alcachofas
- 400 gr. almejas medianas
- 1 cebolla
- 3 dnt ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 c/c harina
- Vino blanco
- Perejil
- Caldo de pescado
- Sal
- Pimienta blanca

Preparación:

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

Calentamos unos 300 ml. de agua en nuestra olla a presión Magefesa, cuando comience el hervor, sazonomos al gusto, disponemos el cestillo junto con su soporte e introducimos las alcachofas previamente lavadas pero enteras.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 10 - 12 minutos dependiendo del tamaño y calidad de las alcachofas.

Mientras, picamos la cebolla y el ajo muy finos, calentamos un fondo de aceite de oliva en una sartén Magefesa y pochamos a fuego medio.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de minutos, colocamos la válvula de trabajo en posición de liberación de vapor.

(ver en el manual de instrucciones "método de liberación automática de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

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

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

Esperamos unos segundos para que evapore el alcohol y mojamos con el caldo de pescado caliente y un poco de caldo de cocción de las alcachofas removiendo constantemente. Cocemos unos 10 min.

Introducimos las almejas escurridas y las alcachofas troceadas en cuartos (sin las hojas duras) y dejamos cocer hasta que las almejas se abran.

Rectificamos de sal y pimienta, si fuese necesario rectificar el espesor de la salsa, agregaremos caldo.

Espolvoreamos con perejil fresco muy picado y servimos en fuente de barro bien caliente.



Alubias pintas leonesas con bacalao al ajocarriero

Ingredientes:

- 400 gr. alubias pintas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde, entero sin semillas ni tallo
- 2 dnt. ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Para el bacalao:

- 300 gr. bacalao desalado
- 1 dnt. ajo
- ½ c/s pimentón dulce
- 1 guindilla, opcional
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Lavamos las alubias en abundante agua fría, escurrimos y dejamos a remojo con agua fría durante al menos 12 horas.

Ponemos las alubias en nuestra olla a presión Magefesa, añadimos la cebolla, el pimiento, los dientes de ajo, la hoja de laurel, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sazonamos ligeramente.

Cubrimos con agua fría en cantidad suficiente para que sobrepase unos dos o tres dedos.

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

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y comenzamos a contar el tiempo, entre 24 y 26 minutos dependiendo de la calidad de nuestra legumbre.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de

liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Mientras desciende la presión, calentamos un fondo de aceite de oliva en una sartén Magefesa, cuando tome calor, doramos el ajo laminado y la guindilla.

Agregamos el bacalao deshilachado o en cubos pequeños y salteamos unos segundos.

Retiramos la sartén del calor, espolvoreamos con el pimentón y removemos.

En el momento que podamos abrir la olla, retiramos la cebolla, el pimiento y los ajos, trituramos con la ayuda de una batidora y un poco de caldo de cocción, hasta que obtengamos una crema fina y homogénea. Reincorporamos a la olla junto con el bacalao.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir.



Estofado de lentejas negras con foie micuit y encurtidos

Ingredientes:

- 400 gr. lentejas negras
- 250 gr. foie micuit
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón verde
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 ½ c/c pimentón D.O. La Vera
- 2 - 3 c/s aceite de oliva
- Piparras, guindilla dulce
- Sal y pimienta negra
- Caldo de ave o agua

Preparación:

Lavamos bien las lentejas bajo un chorro de agua fría, escurrimos y opcionalmente podemos dejar en remojo durante unas horas.

Picamos la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el apio en brunoise fina.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, doramos ligeramente los ajos.

Agregamos la cebolla, el pimiento verde, la zanahoria y el apio, sazonamos y sofreimos a fuego medio durante 6 - 8 minutos.

Aromatizamos con el pimentón espolvoreado. Para evitar que se queme, es conveniente retirar la olla de la fuente de calor mientras realizamos este paso.

Añadimos las lentejas, el caldo de ave hasta que las cubran unos dos o tres dedos y salpimentamos.

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

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar durante 12 - 14 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción de nuestra legumbre, si es correcto, agregamos el foie micuit en cubitos y rectificamos el sazonamiento si fuese necesario.

Servimos las lentejas acompañadas de las piparras troceadas y espolvoreamos con el perejil recién picado.





Judías blancas con perdiz a la toledana

Ingredientes:

- 400 gr. Alubias blancas.
- 2 perdices estofadas, (ver receta)
- 1 cebolla mediana.
- 1 zanahoria.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Preparación:

Lavamos bien las alubias y ponemos a remojo, en agua fría, durante al menos 8 horas.

En nuestra olla a presión Magefesa, disponemos las alubias escurridas del agua de remojo, añadimos la cebolla, la zanahoria y un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Sazonamos al gusto y cubrimos con agua fría hasta cubrir al menos dos dedos.

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

En ese momento, bajamos la potencia del calor al mínimo necesario para que la olla mantenga la presión y dejamos trabajar durante 24 - 26 minutos.

Mientras, trinchamos las perdices en cuartos y atemperamos en su misma salsa.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de

liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Retiramos la cebolla y la zanahoria e incorporamos la perdiz estofada junto con su salsa.

Dejamos dar un hervor suave para que todos los aromas y sabores queden conjuntados, rectificamos de sal y pimienta antes de servir.



Estofar en olla a presión

La técnica del estofado consiste en la cocción de ingredientes semi sumergidos en un líquido empleando un recipiente cerrado con el fin de evitar, en la medida de lo posible, la evaporación de sus jugos o líquidos de cocción.

Por la descripción anterior podemos hacernos a la idea, que nuevamente, una olla a presión Magefesa es el menaje más adecuado para realizar este tipo de elaboraciones.

La cocción en un recipiente cerrado, con adicción de un líquido de cocción que potencia los sabores y aprovechando a su vez los jugos propios del ingrediente principal más el de los ingredientes añadidos, da como resultado una elaboración de sabores complejos e intensos. Si además utilizamos una olla a presión Magefesa, los tiempos de cocción prolongados que normalmente requiere este método de cocción, se ven recortados de una manera importante salvaguardando la mayoría de nutrientes.

Las carnes tersas, legumbres secas o verduras resistentes son los alimentos más idóneos para aplicar la técnica del estofado.

En este recetario podemos encontrar varias elaboraciones en las que se emplea la técnica del estofado.







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 cierta atención y conocimiento.

Estos son algunos consejos que podemos utilizar a la hora de la compra:

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



Lomos de merluza negra al vapor sobre salsa de curry rojo

Ingredientes:

- 1 kg. lomo de merluza, en cuatro porciones
- 1 cebolla
- 3 dnt. ajo
- 30 ml. vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 ramita de perejil
- 1 guindilla roja, (pimienta cayena)
- 250 ml. caldo de pescado
- 150 ml. leche de coco
- 2 c/c curry rojo
- Sal y pimienta rosa

Preparación:

Limpiamos el pescado de escamas y espinas.

En nuestra olla a presión Magefesa disponemos un fondo de aceite de oliva virgen extra, la cebolla cortada en aros, dos dientes de ajo, el perejil y unos granos de pimienta rosa. Vertemos el caldo de pescado y el vino blanco.

Colocamos el cestillo en el interior de la olla y sobre éste, acomodamos 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.

Entonces, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 3 - 4 minutos.

Mientras, picamos la cebolla y el ajo en brunoise muy fina, calentamos un fondo de aceite de oliva en una tartera Magefesa y pochamos a fuego medio.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de

minutos, situamos la olla bajo un chorro de agua fría procurando que este no incida en ninguno de los sistemas de seguridad, (ver en el manual de instrucciones "método de reducción rápida de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla y retirar la merluza.

Para la salsa de curry rojo

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una sartén Magefesa, añadimos un diente de ajo laminado y la guindilla roja. Cuando comiencen a dorarse los retiramos. Reservamos.

Añadimos el curry rojo, rehogamos unos segundos y añadimos la leche de coco y un poco del caldo de pescado caliente. Dejamos reducir unos minutos removiendo de vez en cuando.

Terminamos incorporando la merluza y agregando los chips de ajo y la guindilla sobre el guiso.



Atún sellado con mojo de café sobre ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 800 gr. lomo de atún rojo
- 150 gr. mojo de café
- 2 aguacate
- Hojas de ensalada variada
- Aceite de oliva
- Sal gruesa
- 100 ml. aceite de oliva
- 25 ml. salsa de soja
- 1 lima
- Wasabi
- 25 gr. almendras tostadas
- 2 gr. café soluble
- 30 gr. aceite de oliva 0,4°.
- 3 gr. azúcar glasé
- Semillas de cilantro
- Sésamo tostado
- Vino blanco.

Preparación:

Limpiamos el atún y cortamos en porciones rectangulares de 200 gr. aprox.

Trituramos todos los ingredientes del mojo con la ayuda de una picadora Magefesa.

Pintamos los lomos de atún con el mojo de café, sazonamos y dejamos reposar unos 20 minutos. Pelamos y cortamos el aguacate en láminas.

Preparamos una vinagreta emulsionando el aceite junto con la salsa de soja, el zumo de lima y el wasabi al gusto.

En el termostato de nuestra plancha eléctrica Magefesa, seleccionamos potencia 5 y dejamos que alcance temperatura.

Cuando la luz del termostato se apague, engrasamos la plancha con un hilo de aceite de oliva y disponemos los lomos de atún sobre ella.

Marcamos los lomos de atún, de manera que los cuatro lados queden bien sellados, pero conservando el punto deseado en su interior.

Disponemos las hojas de ensalada sobre la fuente o plato, añadimos el aguacate y aliñamos con la vinagreta de wasabi.

Servimos el atún sellado sobre la ensalada de aguacate con vinagreta de wasabi.



Corvina al vapor, brócoli y salsa de yogurt

Ingredientes:

- 800 gr. lomo de corvina, en cuatro porciones
- 250 gr. brócoli, en ramilletes
- 2 cebolletas
- 12 espárragos verdes
- 1 zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina gruesa
- Pimienta blanca

Para la salsa:

- 2 yogures griegos
- 1 lima
- 1 tallo de apio
- ½ manzana verde
- Cilantro
- Sal, Pimienta blanca

Preparación:

Lavamos bien las verduras y hortalizas, troceamos en brunoise, el brócoli lo separamos en ramilletes pequeños.

Vertemos agua en nuestra olla a presión MAGEFESA, colocamos el soporte y el cestillo en el interior de la olla.

Disponemos la corvina previamente salpimentada y sobre esta, las verduras y hortalizas igualmente salpimentadas al gusto.

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

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar durante 3 - 4 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla del calor y tras reposar unos minutos, situamos la olla bajo un chorro de agua fría procurando que éste no incida en ninguno de los sistemas de seguridad, (ver en el manual de instrucciones "método de reducción rápida de la presión").

Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Para elaborar la salsa, picamos el tallo de apio y la manzana verde en cubitos lo más pequeños posibles, añadimos el cilantro e incorporamos al yogurt.

Mezclamos y aderezamos con el zumo de lima, la sal y la pimienta blanca al gusto.

Servimos la corvina sobre una base de salsa de yogurt y acompañada con las verduras al vapor.

Rematamos con un hilo de aceite de oliva virgen extra.



Salmón salvaje al eneldo sobre crema de calabacines

Ingredientes:

- 800 gr. lomo de salmón limpio
- 300 ml. caldo de pescado
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tallo de apio
- Eneldo fresco
- Sal marina gruesa
- Pimienta blanca recién molida
- Caldo de pescado
- Eneldo fresco

Para la crema:

- 2 calabacines
- 1 patata mediana
- Leche entera
- Aceite de oliva suave 0,4°.
- 1 c/s mantequilla

Preparación:

Lavamos los calabacines y troceamos en dados. Realizamos el mismo corte a las patatas una vez peladas y lavadas.

En una olla a presión Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva y fundimos una cucharada de mantequilla. Cuando tome calor añadimos la papa y el zapallito, salpimentamos al gusto y rehogamos a fuego medio sin dejar que se dore ni tome demasiado color.

Cubrimos con leche, salpimentamos al gusto y aromatizamos con una ramita de eneldo.

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

Entonces, bajamos la intensidad del calor a potencia baja y dejamos trabajar durante 4 - 6 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Trituramos con la ayuda de una batidora Magefesa y pasamos por un colador chino para obtener una salsa fina y homogénea. Reservamos.

En la misma olla a presión, vertemos el caldo de pescado y añadimos la cebolla, la zanahoria y el apio troceados junto con unas ramitas de eneldo.

Salpimentamos los lomos de salmón y los disponemos sobre el cestillo en el interior de la olla a presión.

Cerramos la olla y seguimos el procedimiento anteriormente explicado, dejando cocer unos 3 minutos y liberando la presión mediante el "método de reducción rápida de la presión" explicado en el manual de instrucciones.

Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla y retirar el salmón.

Sobre una fuente o en platos individuales, vertemos la crema de calabacín caliente, a continuación colocamos los lomos de salmón y servimos decorando con unas ramitas de eneldo fresco.



Bacalao con tomate, setas variadas y pimientos de Isla

Ingredientes:

- 800 gr. lomo de bacalao desalado, en cuatro porciones
- 1 pimiento rojo de Isla CC
- 1 pimiento verde de Isla CC
- 2 cebollas rojas
- 3 dnt ajo
- 1 pimienta cayena
- 400 gr. setas variadas
- 600 ml salsa de tomate
- 150 ml. caldo de pescado
- Vino blanco
- Aceite de oliva suave
- Sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

Desalamos el bacalao sumergido en agua fría durante 48 horas, cambiando el agua cada 8 horas. Cortamos los pimientos y las cebollas en juliana gruesa, los ajos laminados y las setas una vez limpias, las troceamos en cuartos.

En nuestra olla a presión Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor añadimos los ajos y dejamos dorar levemente.

Agregamos la cebolla y los pimientos, salpimentamos y pochamos a fuego medio durante 10 - 12 minutos. Incorporamos la salsa de tomate y el caldo de pescado.

Sobre el cestillo, disponemos los lomos de bacalao, regamos con el vino blanco y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 2 - 3 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar unos segundos, situamos la olla bajo un chorro de agua fría procurando que este no incida en ninguno de los sistemas de seguridad, (ver en el manual de instrucciones "método de reducción rápida de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Servimos los lomos de bacalao sobre la salsa de pimientos y setas espolvoreando los chips de ajo por la superficie.

Video receta paso a paso:

WWW.YOUTUBE.COM/MAGEFESAMGF



Cómo elegir el tamaño de nuestra olla a presión Magefesa

Para escoger el tamaño de la olla a presión Magefesa que mejor se adapte a nuestras necesidades, deberemos tener en cuenta entre otras cosas, que no es lo mismo cocinar caldos que verduras, legumbres o carnes.

A continuación, indicamos una correspondencia orientativa entre el volumen de la olla y los comensales habituales:

3 y 4 lt.	_____	2 a 4 comensales.
5 y 6 lt.	_____	3 a 6 comensales.
8 y 9 lt.	_____	5 a 8 comensales.
10 y 12 lt.	_____	7 a 12 comensales.

Otro detalle importante a la hora de adquirir nuestra olla a presión Magefesa, es contar con el espacio que tenemos disponible para almacenar el menaje. Para espacios pequeños, son recomendables las ollas con asas, como los modelos; *Inoxtar*, *Star* o *Nova y Nova pro*.

Si el espacio de almacenamiento no nos preocupa, podemos optar también por elegir ollas con mango, como por ejemplo los modelos; *Practika plus*, *Athenas*, *Dynamic*, *DB6*, *Favorit*, *Qualix*, *Etc.*





Magafesa
www.magafesa.com



Carnes



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 y fuego alto, para posteriormente someter esa misma pieza a una segunda cocción, generalmente sumergida en un líquido y acompañada de verduras y hortalizas cocinadas a fuego moderado o bajo.

En el primer paso del braseado, conseguimos por una parte el sellado del alimento y por otra 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.



Pollo campero en pepitoria

Ingredientes:

- 1 Pollo campero (1800 gr. aprox.)
- 2 cebollas
- 3 dnt. ajo
- 100 gr. almendras
- 4 rebanadas de pan frito
- 2 huevos cocidos
- Perejil
- Hebras de azafrán
- 2 ó 3 clavos de olor
- Caldo de ave
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

Preparación:

Troceamos el pollo y salpimentamos al gusto.

En nuestra olla a presión Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor doramos los ajos y freímos las almendras. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite, freímos las rebanadas de pan hasta que queden bien doradas. Retiramos y hacemos lo mismo con el hígado del pollo.

Disponemos los ingredientes en el vaso mezclador de una batidora Magefesa, agregamos caldo y aromatizamos con las hebras de azafrán, el perejil y los clavos de olor. Trituramos el conjunto hasta obtener una crema fina y homogénea.

En la misma olla y aprovechando el aceite restante, marcamos el pollo hasta que quede uniformemente dorado. Retiramos y reservamos.

Incorporamos la cebolla a la olla y sofreímos a fuego medio durante unos 8 ó 10 min.

Una vez que la cebolla comienza a tomar color, reincorporamos el pollo, la picada y el caldo.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 18 - 24 minutos dependiendo de la variedad de pollo utilizado.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción y rectificamos el sazónamiento.

Rallamos por una parte la yema de huevo que agregamos al guiso y por otra la clara que nos sirve de decoración.

Dejamos reposar unos 20 minutos antes de servir.



Pollo a la cazadora

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo completos
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento morrón
- 1 pimiento morrón
- 2 dnt. ajo finamente picados
- 225 gr. champiñones
- 250 gr. tomate de lata triturado
- 3 c/s aceitunas negras s/h
- 125 ml. vino blanco seco
- 500 ml. caldo de ave aprox.
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida
- 2 c/c orégano
- 1 c/c albahaca
- 1 ramillete de perejil fresco picado

Preparación:

Cortamos cada muslo en dos y salpimentamos al gusto.

Picamos la cebolla y los pimientos en juliana gruesa, los champiñones en cuartos y los ajos en brunoise fina.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, marcamos las porciones de pollo hasta que queden perfectamente doradas por todos los lados. Retiramos y reservamos.

En la misma olla, doramos ligeramente el ajo, añadimos la cebolla, los pimientos y pochamos a fuego medio durante 8 - 10 minutos o hasta que la cebolla comience a quedar transparente.

Incorporamos los champiñones, rehogamos durante un par de minutos más.

Vertemos el vino blanco, dejamos evaporar el alcohol antes de añadir el tomate. Cuando comience el hervor, disponemos las porciones de pollo sobre el sofrito.

Aromatizamos con el orégano y la albahaca, vertemos el caldo de ave hasta cubrir.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 8 - 10 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción del pollo, rectificamos el sazonomiento, agregamos las aceitunas y espolvoreamos con el perejil fresco.

Dejamos reposar unos 20 minutos para conjuntar los sabores antes de servir.



Perdices estofadas a la toledana

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
- ½ c/c tomillo
- ½ c/c romero
- 1 h. laurel
- Sal y
- Pimienta negra

Preparación:

Desplumar bien las perdices y retirar los interiores, lavar y reservar.

Pelamos y picamos las zanahorias en medias lunas, las cebollas en juliana y los ajos majados o picados muy finamente.

En una olla a presión Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva cuando tome calor, doramos las perdices previamente salpimentadas. Una vez doradas uniformemente, 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. En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 30 - 35 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción de las perdices, si es correcto, rectificamos el sazónamiento de la salsa y dejamos reposar unos minutos antes de servir.

El tiempo de cocción de las perdices puede variar dependiendo del tipo de ave que empleamos y de su edad, las perdices salvajes de caza son bastante más duras que las perdices de granja.



Perdiz en escabeche con trufa negra de Teruel

Ingredientes:

- 2 perdices
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros, (parte blanca)
- 8 dnt. ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 c/c de tomillo
- 1 c/c de romero
- 8 granos pimienta negra
- 150 ml. vino blanco
- 150 ml. vinagre de vino
- 600 ml. caldo de ave
- Aceite de oliva
- Trufa negra

Preparación:

Limpiamos las perdices de restos de plumas, bridamos (atar con bramante) y salpimentamos. Opcionalmente podemos enharinar ligeramente.

Picamos la cebolla y puerro en juliana fina, las zanahorias peladas se pican en rodajas.

Calentamos un fondo abundante de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, marcamos las perdices hasta que queden uniformemente doradas. Retiramos y reservamos.

Incorporamos las verduras a la olla y pochamos a fuego medio durante 6 - 8 minutos.

Añadimos las hierbas aromáticas, las especias, el vino blanco y el vinagre, dejamos dar un hervor.

Reincorporamos las perdices selladas a la olla, cubrimos con el caldo de ave y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

Entonces, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 30 - 35 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Rallamos la trufa negra sobre el guiso atemperado y dejamos reposar hasta que se pueda guardar en el frigorífico.

Es conveniente dejar reposar al menos un día las perdices para que los sabores y aromas se conjunten.

El tiempo de cocción de las perdices puede variar dependiendo del tipo de ave que empleamos y de su edad, las perdices salvajes de caza son bastante más duras que las perdices de granja.



Terrina de perdiz con castañas

Ingredientes:

- 2 perdices rojas
- 400 gr. pechuga de pollo
- 200 gr. carne de cerdo picada.
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 4 huevos
- 200 gr. puré de castañas
- 6 - 8 castañas asadas
- 50 ml. Brandy o Armagnac
- Aceite de oliva suave
- Sal y pimienta negra
- Orégano, tomillo y romero
- 2 zanahorias
- Puerro, cebolleta
- Aceite de oliva suave
- Pan rallado

Preparación:

Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una olla a presión Magefesa, cuando tome calor, doramos las perdices previamente salpimentadas al gusto.

Incorporamos la pechuga de pollo, las zanahorias, el puerro y la cebolleta, cubrimos con agua.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 14 - 16 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Dejamos atemperar el conjunto hasta que podamos manipular y deshilar las perdices y el pollo.

Mientras, picamos la cebolla y el puerro en brunoise fina y pochamos a fuego medio con la ayuda de una sartén Magefesa. Pelamos y picamos las castañas asadas.

Una vez que tenemos la carne de las aves preparada, salpimentamos y aromatizamos con el romero, el tomillo, el orégano y el Brandy. Removemos bien.

Incorporamos la carne de cerdo picada, el pochado de cebolla y puerro, los huevos, el puré de castañas y las castañas asadas, mezclamos bien hasta que todos los ingredientes formen una masa homogénea.

Vertemos la mezcla en un molde de terrina, previamente engrasado con aceite de oliva y espolvoreado con pan rallado, aplastamos bien para retirar el aire interior.

Horneamos al baño María, a 150°C. unos 25 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos del horno y dejamos atemperar en el mismo baño María antes de desmoldar.



Guiso de liebre campera con chocolate

Ingredientes:

- 1200 gr. 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
- ½ c/c tomillo
- ½ c/c romero
- ¼ c/c estragón
- Perejil fresco
- Sal marina gruesa
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

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

Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en nuestra olla a presión 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 sofreír 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 25 - 30 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos 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 20 min antes de servir.



Cordero Vindaloo

Ingredientes:

- 800 gr. cordero troceado, pierna sin hueso
- 3 cebollas medianas en cubitos
- 4 dnt. ajo
- 2 - 3 c/s aceite de oliva
- 500 ml. caldo de ave
- 4 dnt. ajo
- 3 chiles rojos remojados en agua
- 2 c/s. vinagre de sidra
- 1 c/c. comino en polvo
- 2 c/c. granos de mostaza
- 2 c/c. curry rojo
- 1 c/c. semillas de cilantro
- ½ c/c. canela molida
- 2 c/c. jengibre molido
- ½ c/c. nuez moscada molida
- Sal y pimienta negra molida

Preparación:

Con la ayuda de una picadora Magefesa, preparamos la mezcla de especias triturando todos los ingredientes del marinado juntos.

Con la pasta obtenida, aderezamos el cordero dejándolo reposar durante un par de horas en el frigorífico.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, pochamos la cebolla a fuego medio hasta que comience a quedar transparente.

Añadimos la carne escurrida del marinado, rehogamos unos minutos subiendo la intensidad del calor a potencia media - alta. Incorporamos el resto del marinado.

Cubrimos con caldo de ave caliente, rectificamos el sazonomiento si fuese necesario.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 16 - 18 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción y rectificamos el sazonomiento si fuese necesario.

Servimos el Cordero Vindaloo acompañado de arroz con curry como guarnición.



CARNES

Cochinita pibil

Ingredientes:

- 800 gr. carne de cerdo
- 60 gr. pasta de achote
- 2 naranjas
- 1 lima verde
- 2 cebollas rojas
- 2 dnt ajo
- Orégano
- Comino
- Sal
- Pimienta negra
- 3 chiles piquín, (chiles de pequeño tamaño semejante a la cayena)

Preparación:

Ponemos la carne de cerdo a macerar con el jugo de las naranjas, la lima y las hierbas aromáticas en un recipiente cerrado y en la cámara frigorífica durante unas ocho horas.

Transcurrido el tiempo de maceración, trituramos la pasta de achote con el jugo de la maceración colado, los dnt. de ajo y una cebolla en un licuador Magefesa.

Disponemos la carne en nuestra olla a presión Magefesa, cubrimos con el licuado de achote, los chiles piquín y un poco de agua para cubrir la carne.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 20 - 25 minutos.

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

(ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Mientras se atempera la carne dejamos reducir el caldo de la cocción de la carne hasta que tenga espesor de salsa.

Deshilachamos la carne con las manos y agregamos a la olla de nuevo, dejamos cocer unos minutos para que toda la carne quede bien impregnada de la salsa.

Servimos con la otra cebolla roja cortada en juliana sobre la carne y acompañado de chiles jalapeños cortados en rajas.

La cochinita pibil se puede utilizar para rellenar tortillas de maíz o trigo.



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

Preparación:

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 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 agua y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar presión.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y comenzamos a contar el tiempo, entre 16 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, (Consultar el 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 y 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.



Jarrete de ternera braseado

Ingredientes:

- 2.5 kg. jarrete de ternera con hueso
- 500 gr. chalotas
- 2 - 3 zanahorias
- 3 dnt. ajo
- 1 c/c tomillo
- 1 c/c romero
- 80 ml. brandy de Jerez
- 400 ml. caldo de carne
- Sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva

Preparación:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Magefesa, cuando tome calor, doramos el jarrete previamente salpimentado, hasta que quede bien sellado por todos los lados. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite de dorar la carne, agregamos los ajos, las chalotas y las zanahorias, salteamos durante unos minutos hasta dorar.

Reincorporamos el jarrete, si la altura de nuestra olla lo permite, colocamos en posición vertical. Aromatizamos con el romero y el tomillo y regamos con el brandy.

Dejamos reducir a fuego medio - alto durante un par de minutos para evaporar el alcohol. Vertemos el 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 55 - 60 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción y el sazónamiento, si es correcto, dejamos reposar durante 20 minutos antes de servir.



Cocción al vapor en la olla a presión Magefesa

Esta es una de las técnicas de cocción que nos permite disfrutar de los alimentos en estado puro, sin que apenas pierdan sus propiedades nutritivas o se dispersen sus aromas y sabores.

En Magefesa tenemos muy en cuenta este tipo de cocción de los alimentos y por eso podemos encontrar numerosas baterías de cocina, ollas a presión, ollas tradicionales etc., que incorporan cestillos especialmente diseñados para este procedimiento, además de numerosas recetas al vapor, en nuestra página web o redes sociales.

Si bien, como decíamos antes, es un método de cocción muy respetuoso con los aromas y sabores originales, también podemos dar un toque personal a nuestras elaboraciones añadiendo un poco de imaginación. Aquí os dejamos unas pequeñas pistas:

- Para generar vapor, utilizaremos caldos, fondos, o agua con ingredientes aromáticos 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, justo antes de servir, para que los alimentos conserven todos sus jugos naturales.

- Para que las verduras conserven la textura y color ideal, incorporarlas cuando la ebullición sea abundante y se genere suficiente vapor.

Otras utilidades que podemos dar al cestillo que incorporan algunos de los modelos Magefesa pueden ser:

- Separar alimentos con distintos tiempos de cocción, alimentos que posteriormente queremos desechar, o alimentos que queremos servir por separado, verduras, legumbres, arroz, etc.
- Si utilizamos la olla para esterilizar conservas, emplearemos el cestillo para separar los frascos o tarros de cristal del fondo de la olla. Igualmente nos sirve para la cocción al baño maría de flanes y terrinas.







Postres

En muchas ocasiones al planificar una cena con amigos o familiares, 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 éste 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 e incluso en ocasiones, superiores.

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





Compota navideña

Ingredientes:

- 8 manzanas reinetas
- 8 peras conferencia
- 18 ciruelas pasas
- 150 gr. uvas pasas
- 2 ramas de canela
- 1 corteza de naranja
- 800 gr. azúcar moreno
- 2 lt. vino tinto
- Agua
- Almendra tostada laminada

Preparación:

Ponemos las pasas y ciruelas a remojo en el vino tinto atemperado durante unos 20 min.

Mientras, pelamos y troceamos en cuartos las manzanas y las peras.

En una olla a presión Magefesa, vertemos el vino, el azúcar, la canela y llevamos a ebullición el conjunto.

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

Incorporamos agua hasta cubrir las frutas, si fuese necesario.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 4 - 6 minutos dependiendo de la madurez y tamaño de las frutas empleadas.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el instructivo "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos 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



Tarta de queso y miel

Ingredientes base:

- 100 gr. galletas
- 50 gr. mantequilla atemperada
- 25 gr. azúcar (opcional si las galletas no son azucaradas)

Ingredientes relleno:

- 250 gr. queso cremoso
- 100 ml. leche o nata 18% M.G.
- 2 huevos grandes
- 20 gr. harina
- 125 gr. azúcar
- 2 c/s miel de azahar
- Ralladura de naranja

Preparación:

Elaboración para un molde desmontable de 18 cm.Ø

Con la ayuda de una picadora Magefesa, trituramos las galletas junto con la mantequilla atemperada hasta obtener una masa homogénea.

Forramos el fondo del molde con la masa de galletas, presionamos bien para formar la base de la tarta.

Reservamos en el frigorífico.

Para el relleno de la tarta:

Mezclamos todos los ingredientes con la ayuda de las varillas de nuestra batidora Magefesa. Vertemos la mezcla en el molde.

Para evitar que el vapor humedezca la crema, cubrimos el molde con papel de aluminio y aseguramos con una goma elástica.

Vertemos dos tazas de agua en nuestra olla a presión Magefesa, incorporamos el soporte del cestillo y sobre éste, disponemos el molde bien centrado.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 28 - 30 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Cuando el molde esté atemperado, retiramos de la olla a presión y dejamos enfriar en el frigorífico entre 4 y 6 h. antes de desmoldar.

Servimos la tarta acompañada de mermelada, coulis, frutos rojos, chocolate rallado, etc.



Brownie de chocolate negro con cremoso de chocolate blanco

Ingredientes brownie:

- 200 gr. chocolate negro
- 200 gr. mantequilla
- 400 gr. azúcar
- 265 gr. harina
- 5 gr. levadura en polvo
- 5 - 6 huevos
- 75 gr. pistachos

Ingredientes cremoso:

- 200 ml. nata 38% M.G.
- 200 ml. leche
- ½ vaina de vainilla
- 100 gr. azúcar
- 4 yemas de huevo
- 125 gr. cobertura de chocolate blanco
- 2 hojas de gelatina

Preparación:

Precalentamos el horno a 180° C. mientras preparamos un baño María con dos ollas Magefesa de distintos diámetros y fundimos en él la mantequilla junto con la cobertura de chocolate.

Con la ayuda de una batidora Magefesa con el accesorio de varillas adaptado, blanqueamos los huevos junto con el azúcar.

Cuando doblen su volumen y queden bien esponjosos, incorporamos poco a poco la mezcla de mantequilla y chocolate fundido. Sobre esta preparación, vamos tamizando la harina junto con la levadura y mezclamos con movimientos suaves y envolventes.

Engrasamos un molde de horno con mantequilla y espolvoreamos con harina para evitar que se pegue el brownie. Vertemos la masa en el molde y espolvoreamos con los pistachos pelados y troceados.
Horneamos a 170° C. durante 20 min.

Transcurrido el tiempo retiramos del horno y dejamos atemperar sobre una madera o rejillas de horno, para evitar un cambio brusco de temperaturas.

Hidratamos las hojas de gelatina en agua fría y ponemos a calentar la leche junto con la nata en un lechero Magefesa. Añadimos una corteza de naranja y la vaina de vainilla cortada longitudinalmente a la mitad y raspando el interior con un cuchillo para incorporar bien las semillas.

Cocemos a fuego medio durante 10 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos el lechero de la fuente de calor y dejamos infusionar.

Blanqueamos las yemas con el azúcar hasta doblar el volumen aproximadamente y colamos la mezcla de leche y crema que añadimos a las yemas cuando aún está tibia. Mezclamos y devolvemos de nuevo al fuego.

Calentamos batiendo constantemente y sin dejar que hierva hasta que espese. Retiramos, incorporamos las hojas de gelatina removiendo bien para que se disuelvan.

Vertemos sobre la cobertura de chocolate rallada, y mezclamos. Dejamos cuajar en el frigorífico.

Podemos decorar con ralladura de pistacho.





Flan de queso mascarpone, café y miel

Ingredientes:

- 500 ml. leche entera
- 500 gr. queso mascarpone
- 6 huevos medianos
- 8 gr. café soluble
- 160 gr. miel

Ingredientes caramelo:

- 75 gr. azúcar
- Agua

Preparación:

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

Calentamos a fuego medio - alto, sin remover, hasta que obtengamos un caramelo dorado oscuro. Aparte, mezclamos la leche, los huevos, el azúcar, la miel y el queso mascarpone con la ayuda de una batidora Magefesa.

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

Introducimos la flanera en nuestra olla a presión, añadimos agua hasta cubrir unas $\frac{3}{4}$ 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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 8 - 10 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla (ver en el manual de instrucciones "método de liberación natural de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos 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.



Sopa tibia de frutas al jengibre

Ingredientes:

- 4 naranjas de zumo
- 150 ml. zumo de pera
- Frutas variadas
- 100 gr. mantequilla
- 150 gr. azúcar moreno
- ½ lima
- Jengibre
- Ron, Cointreau o Triple Seco
- Helado de vainilla o mantecado

Preparación:

Pelamos las frutas que lo requieran y troceamos todas en formas irregulares.

En una sartén Magefesa, fundimos la mantequilla junto con el azúcar. Removemos con la media lima pinchada en un tenedor hasta que la mezcla caramelice y adquiera un color dorado.

Incorporamos el licor elegido al gusto y flambeamos. Una vez que se evapora el alcohol, vertemos el zumo de las cuatro naranjas y el zumo de pera. Dejamos cocer unos minutos para reducir el líquido.

Añadimos las frutas a la sopa teniendo en cuenta el punto de maduración de cada una de ellas. Dejaremos las más maduras o delicadas para el final.

Aromatizamos con el jengibre rallado y dejamos dar un pequeño hervor al conjunto. Retiramos y atemperamos.

Servimos la sopa tibia en cuencos o platos hondos en los que previamente habremos colocado una bola de helado en el centro.



Turrón de chocolate crujiente

Ingredientes:

- 300 gr. cobertura de chocolate negro 70 %
- 75 gr. cobertura de chocolate con leche
- 20 gr. arroz inflado chocolateado o azucarado, (cereales de desayuno)
- 60 gr. almendras tostadas repeladas
- 40 gr. mantequilla
- 1 c/s miel
- 1 naranja

Preparación:

Procesamos las almendras con la ayuda de una picadora Magefesa e incorporamos la mantequilla y la miel a temperatura ambiente. Continuamos procesando hasta conseguir un praliné fino de almendras.

Preparamos un baño María con dos ollas Magefesa de diferentes diámetros. Fundimos las coberturas a fuego medio.

Añadimos el praliné de almendras y ralladura de naranja al gusto. Retiramos y dejamos atemperar removiendo de vez en cuando.

Cuando la mezcla esté atemperada pero aún fluida, agregamos el arroz inflado, removemos y vertemos en el molde de turrón. Una vez que vertemos el turrón en el molde, es conveniente golpearle suavemente sobre la mesa para eliminar las burbujas de aire del interior de la mezcla.

Dejamos enfriar a temperatura ambiente, una vez frío, envolvemos bien con papel film transparente y refrigeramos durante 3 ó 4 horas para que termine de cuajar el chocolate.



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

Preparación:

En una olla a presión 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.

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.

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer durante 6 - 8 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y tras dejar reposar un par de minutos, colocamos la válvula de trabajo en posición de liberación de vapor (ver en el manual de instrucciones "método de liberación automática de la presión"). Una vez que desciende el sensor de presión, podemos abrir la olla.

Incorporamos el azúcar y la miel, removemos con unas varillas hasta que queden bien disueltas y servimos en una fuente o en servicios individuales.

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

Consejos sobre postres y repostería

- Cuando cocinemos con vinos o licores, la calidad de estos, 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.







Salsas y guarniciones

Este último apartado incorpora algunas recetas de salsas, vinagretas y guarniciones que podemos utilizar para complementar alguna de las elaboraciones anteriores.

Estos son unos pequeños consejos para que este tipo de elaboraciones sean todo un éxito.

- Para evitar que las elaboraciones a base de aguacate se oxiden y tomen un color parduzco, dejaremos los huesos o semillas en contacto directo con la elaboración hasta el momento de servir, así conseguiremos preservar todo su color
- Las emulsiones de las vinagretas permanecerán estable si añadimos un poco de *Goma Xantana* en el momento de batir los ingredientes. La *Goma Xantana* también se conoce como *E-415* en alimentos envasados
- A la hora de elaborar una crema de crepés dulce, podemos aromatizar la masa con azúcar, canela, ralladura de cítricos, licor, vainilla, etc.
- Si nuestra preferencia son crepés salados, podremos incorporar especias y hierbas aromáticas, además, agregando algún licuado de hortalizas o verduras como remolacha, espinacas, zanahorias, etc. conseguiremos una masa con colores llamativos







Vinagreta de mostaza a la antigua y miel

Ingredientes:

- 125 ml. aceite de girasol
- 40 gr. mostaza a la antigua
- 1 c/s miel de azahar
- ½ lima en zumo
- Ralladura de lima
- Perejil, cilantro o cebollino

Preparación:

En el vaso de nuestra batidora Magefesa, con el selector de velocidad en posición 5, emulsionamos todos los ingredientes líquidos junto con miel.

Añadimos el perejil, el cilantro o el cebollino bien picados y la corteza de lima rallada.





Salsa mahonesa de aguacate hass

Ingredientes:

- 1 huevo entero
- 1 aguacate hass pequeño
- 250 ml. aceite de oliva suave
- 20 ml. vinagre de vino blanco
- Sal

Preparación:

En el vaso de mezclador de nuestra batidora Magefesa, vertemos el huevo, la palta troceada en dados, la sal, el vinagre de vino y el aceite.

Introducimos la batidora con el brazo batidor hasta el fondo del vaso, seleccionamos velocidad 5 y ponemos en funcionamiento sin elevar.

Cuando veamos que la mahonesa comienza a emulsionar, podemos ir elevando la batidora a través del vaso mezclador.

Se puede sustituir el vinagre por zumo de limón o lima, y el aceite de oliva por aceite de girasol al gusto.



Puré cremoso de patatas con aceite de albahaca

Ingredientes:

- 600 gr. patatas rojas peladas y en cuartos
- 250 ml. nata líquida 18% M.G.
- 75 gr. mantequilla en cubos pequeños
- Sal y pimienta blanca molida
- ¼ tsp. nuez moscada rallada
- Cebollino finamente picado
- Aceite de Albahaca
- Agua

Preparación:

Disponemos las patatas en nuestra olla a presión Magefesa, añadimos agua hasta cubrir al menos $\frac{3}{4}$ partes de las patatas. Sazonamos ligeramente.

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

En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y dejamos cocer durante 4-6 min.

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

Mientras, en un lechero Magefesa, calentamos la nata con una intensidad de calor media-baja hasta que esté tibia.

Abrimos la olla a presión y escurrimos bien las patatas cocidas.

Con la ayuda de un pasapurés o un machacador de patatas, trituramos la patata cuando aún está caliente.

Incorporamos la mantequilla y poco a poco, la nata.

Cuando obtengamos un puré cremoso y homogéneo, rectificamos el sazónamiento y aromatizamos con la nuez moscada y la pimienta blanca al gusto. Espolvoreamos el cebollino finamente picado y aromatizamos con el aceite de albahaca.





Arroz con curry y zahatar de acompañamiento

Ingredientes:

- 250 gr. arroz basmati
- 100 gr. cebolla laminada
- 25 gr. mantequilla
- 1 c/s aceite de oliva
- 2 c/s piñones
- 1 c/s arándanos deshidratados
- 1 c/c zahatar, mezcla de especias
- 1 c/c curry en polvo
- Sal y pimienta
- Cilantro fresco

Preparación:

Ponemos a remojo el arroz unos 20 minutos.

En nuestra olla a presión Magefesa, fundimos la mantequilla junto con el aceite de oliva, cuando tome calor incorporamos la cebolla. Salpimentamos ligeramente.

Dejamos pochar a fuego medio - bajo durante 6 - 8 minutos o hasta que la cebolla comience a quedar transparente.

Añadimos los piñones, elevamos la intensidad del calor a potencia media - alta y dejamos que se doren ligeramente.

Agregamos el arroz bien escurrido, aromatizamos con el zahatar y el curry e incorporamos los arándanos troceados, rehogamos el conjunto durante unos segundos antes de verter el caldo 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.

Entonces, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar durante 5 - 6 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método de liberación automática de presión. Abrimos la olla con cautela. Consultar el manual de instrucciones.

Dejamos reposar unos 5 minutos antes de servir.



Masa de panqueques o crepes

Ingredientes:

- 250 gr. harina
- 500 ml. Leche
- 50 gr. mantequilla, a temperatura ambiente
- 3 huevos
- 1 pizca sal

Preparación:

En el vaso mezclador de nuestra licuadora Magefesa, disponemos los huevos, la harina, la leche, la mantequilla y una pizca de sal.

Seleccionamos posición I y batimos el conjunto hasta que nos quede una crema ligera y homogénea.

Reservamos en frío durante al menos 20 min. antes de comenzar a formar los panqueques.

Esta masa de panqueques es neutra, podemos utilizarla para elaboraciones dulces o saladas.

Para panqueques dulces, podemos aromatizar la masa con azúcar, canela, ralladura de cítricos, licor, vainilla, etc.

Si nuestra masa es para panqueques salados, podremos incorporar especias y hierbas aromáticas, además, agregando algún licuado de hortalizas o verduras como remolacha, espinacas, zanahorias, etc. conseguiremos una masa con colores llamativos.



Claves para una buena, sabrosa y variada alimentación a precios asequibles

Una creencia muy habitual, a la hora de cocinar, es que para realizar grandes platos necesitamos ingredientes o materias primas de precios elevados y nada más lejos de la realidad.

Es cierto que en este recetario encontramos ingredientes que pueden salirse de nuestro presupuesto, angulas, perdigones, algún pescado o incluso marisco, pero estos son minoría y es tan sencillo como buscar un sustituto que a la larga no modificará el resultado final de forma significativa.

Con un buen verdel de temporada podemos elaborar un escabeche fantástico, a precios muy reducidos y al mismo tiempo estamos cuidando la alimentación familiar.

En Magefesa queremos aportar unos pequeños consejos o claves para que cocinar de una manera sana y variada no suponga la merma de una parte importante en nuestro presupuesto familiar.

Ahorro de energía.

Sobre este primer punto en Magefesa podemos hablar desde la experiencia, nuestro menaje está fabricado con materiales de máxima calidad y en el diseño se busca potenciar al máximo la eficacia energética.

La mayoría de los modelos Magefesa incorporan un fondo termodifusor completo de tecnología **INDUXAL IMPACT**.

Este moderno sistema es el mejor para conseguir 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 también nos ayudará a ahorrar energía. Las ventajas de ésta técnica de cocina van más allá 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.

Productos de temporada.

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 y la mayoría de ellos 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 al final 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 que están en temporada y elegir siempre que podamos los alimentos que nos ofrecen los productores locales, 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.





Cocinar con antelación.

Bajamos al mercado y encontramos un producto a muy buen precio, quizás porque se encuentra a finales de temporada. Lo que solemos hacer, en la mayoría de los casos, es comprar la cantidad que calculamos necesaria en función de los miembros que componen nuestra familia, supongamos que tres y para una sola preparación.

¡Bien!, estamos aprovechando una oportunidad para elaborar una comida o cena economizando en la compra.

Pero, otra opción puede ser comprar el doble de lo que preveamos necesario para esa ocasión.

A la hora de cocinar, prácticamente vamos a tardar lo mismo en elaborar una receta para tres que para seis comensales, y lo mejor de todo es que la energía que utilizamos es prácticamente la misma también, posteriormente podemos congelar la mitad para la semana o mes siguiente.

Entonces, por una parte hemos economizado el doble al comprar un producto a buen precio, y también nos hemos ahorrado la energía de una elaboración al cocinar en una vez, lo que hubiésemos hecho en dos veces y eso sin contar el ahorro de tiempo empleado.

Cocinar en casa.

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 de evitar, en la manera de lo posible, las elaboraciones precocinadas

que cada día son más abundantes, variadas y las tenemos tan al alcance de la mano. Si bien nos pueden sacar del paso un día que estamos apurados de tiempo, acostumbrarse 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 y 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.

Vuelta a la cocina tradicional.

Este puede ser el último punto y no por ello menos importante. Tenemos la creencia de que la cocina tradicional es muy elaborada, complicada, que lleva mucho tiempo de trabajo y que no está al alcance de todos. Puede ser cierto pero solo 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 a presión 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 alimentación sana, completa y a precios muy asequibles.





Notas

A series of horizontal dotted lines providing space for handwritten notes.



Notas


A series of 18 horizontal dotted lines provided for taking notes.

Nº de receta	Modelo		Modelo	Modelo	Modelo
	Athenas Práctika Plus Qualix Activa 2 Magestar Easyclick Onix		Favorit Dynamic DB Nova Astra Prisma	Balance	Style Ronda
	Posición I 60 kPa	Posición II 100 kPa	Posición I 80 kPa	Posición I 90 kPa	Posición I 100 kPa
1	40-45 min.	30-35 min.	35-40 min.	33 min.	30-35 min.
2	8-10 min.	3-5 min.	5-6 min.	4 min.	3-5 min.
3					
4					
5	3-5 min.	1-3 min.	2-3 min.	2 min.	1-3 min.
6					
7	14-16 min.	10-12 min.	12-14 min.	11 min.	10-12 min.
8	30-33 min.	26-28 min.	28-30 min.	27 min.	26-28 min.
9	30-35 min.	20-25 min.	25-30 min.	26 min.	20-25 min.
10	8-10 min.	4-6 min.	6-8 min.	7 min.	4-6 min.
11	6-8 min.	2-4 min.	4-6 min.	5 min.	2-4 min.
12	22-24/6-8 m.	18-20/2-4 m.	20-22/4-6 m.	19/5 m.	18-20/2-4 m.
13	8-10 min.	4-6 min.	6-8 min.	7 min.	4-6 min.
14	15-18 min.	10-12 min.	12-15 min.	13 min.	10-12 min.
15	7-8 min.	4-6 min.	6-7 min.	5 min.	4-6 min.
16					
17	4-6 min.	1-3 min.	2-4 min.	3 min.	1-3 min.
18	6-8 min.	2-4 min.	4-6 min.	5 min.	2-4 min.
19	3-5 min.	1-3 min.	2-4 min.	3 min.	1-3 min.
20	12-16 min.	8-10 min.	10-12 min.	11 min.	8-10 min.
21	26-30 min.	20-24 min.	24-26 min.	22 min.	20-24 min.
22	14-16 min.	10-12 min.	12-14 min.	13 min.	10-12 min.
23	26-30 min.	20-24 min.	24-26 min.	23 min.	20-24 min.
24	4-5 min.	1-3 min.	3-4 min.	3 min.	1-3 min.
25					

Tiempo y posición recomendada.

Tiempos de cocción

Nº de receta	Modelo		Modelo	Modelo	Modelo
	Athenas Práctika Plus Qualix Activa 2 Magestar Easyclick Onix		Favorit Dynamic DB Nova Astra Prisma	Balance	Style Ronda
	Posición I 60 kPa	Posición II 100 kPa	Posición I 80 kPa	Posición I 90 kPa	Posición I 100 kPa
26	4-6 min.	1-3 min.	3-4 min.	2 min.	1-3 min.
27	6-8/3-5 m.	2-4/1-3 m.	4-6/2-3 m.	3/2 m.	2-4/1-3 m.
28	4-6 min.	1-3 min.	2-3 min.	3 min.	1-3 min.
29	24-30 min.	12-18 min.	18-24 min.	20 min.	12-18 min.
30	10-12 min.	6-8 min.	8-10 min.	8 min.	6-8 min.
31	35-40 min.	25-30 min.	30-35 min.	30 min.	25-30 min.
32	35-40 min.	25-30 min.	30-35 min.	30 min.	25-30 min.
33	16-18 min.	12-14 min.	14-16 min.	14 min.	12-14 min.
34	30-35 min.	20-25 min.	25-30 min.	24 min.	20-25 min.
35	18-20 min.	14-16 min.	16-18 min.	16 min.	14-16 min.
36	25-30 min.	16-20 min.	20-25 min.	20 min.	16-20 min.
37	35-40 min.	25-30 min.	30-35 min.	30 min.	25-30 min.
38	60-65 min.	50-55 min.	55-60 min.	54 min.	50-55 min.
39	6-8 min.	2-4 min.	4-6 min.	5 min.	2-4 min.
40	30-32 min.	26-28 min.	28-30 min.	27 min.	26-28 min.
41	-----				
42	10-12 min.	6-8 min.	8-10 min.	7 min.	6-8 min.
43	-----				
44	-----				
45	7-9 min.	5-7 min.	6-8 min.	7 min.	5-7 min.
46	-----				
47	-----				
48	6-8 min.	2-4 min.	4-6 min.	5 min.	2-4 min.
49	6-7 min.	3-5 min.	5-6 min.	4 min.	3-5 min.
50	-----				

 Tiempo y posición recomendada.







WWW.MAGEFESA.COM

CANAL TV
www.youtube.com/MagefesaMGF