

# Recetas tradicionales

para Olla a presión Rápida.



## La cocina Rápida

La cocina rápida, consigue mejorar la calidad de la alimentación en el menor tiempo posible, ya que aprovecha los ingredientes naturales de los alimentos con una pérdida menor de los valores proteínicos.

Un mínimo de aceite será suficiente para cocinar, pudiendo prescindir además de potenciadores del sabor y otros ingredientes artificiales.

El único tiempo que necesitará emplear en la cocina, será el necesario para reunir los ingredientes necesarios.

Ponemos a su disposición en esta recetario un gran número de recetas, para que compruebe por sí mismo/a la gran variedad de posibilidades que ofrece su olla a presión rápida Magefesa.

### IMPORTANTE

Los tiempos que se indican en estas recetas son orientativos y corresponden a las diferentes OLLAS A PRESIÓN RÁPIDAS.



## Índice

### SOPAS - CREMAS

. Sopa de ajo	Pag. 5
. Sopa de ajo a la Andaluza	Pag. 7
. Sopa de almejas	Pag. 9
. Sopa de arroz con rape	Pag. 11
. Sopa de cebolla	Pag. 13
. Sopa de espárragos trigueros	Pag. 15
. Sopa de mariscos	Pag. 17
. Sopa de pulpo	Pag. 19
. Sopa de tomate	Pag. 21
. Sopa juliana	Pag. 23
. Crema de acelgas	Pag. 25
. Crema de brocoli	Pag. 27
. Crema de champiñones	Pag. 29
. Crema de espárragos	Pag. 31
. Crema de guisantes	Pag. 33
. Crema de Zanahoria	Pag. 35

### ENSALADAS - VERDURAS

. Ensalada de arroz y gambas	Pag. 37
. Ensalada de patatas con alioli	Pag. 39
. Ensalada de pollo con jamón	Pag. 41
. Brócoli con jamón	Pag. 43
. Coles de Bruselas gratinadas	Pag. 45
. Coliflor gratinada con bechamel	Pag. 47
. Espárragos blancos cocidos	Pag. 49

. Habas estofadas con jamón	Pag. 51
. Judías verdes a la Extremeña	Pag. 53
. Judías verdes con ali oli	Pag. 55
. Pencas de acelgas con tomate	Pag. 57
. Pisto Riojano	Pag. 59
. Pochas en salsa verde	Pag. 61
. Pochas estofadas	Pag. 63

### LEGUMBRES - ARROCES

. Alubias blancas con chorizo	Pag. 65
. Alubias con rabo de cerdo	Pag. 67
. Alubias de Tolosa	Pag. 69
. Cocido castellano	Pag. 71
. Cocido Gaditano	Pag. 73
. Garbanzos fritos	Pag. 75
. Garbanzos en vinagreta	Pag. 77
. Lentejas estofadas Burgalesas	Pag. 79
. Arroz a la cubana	Pag. 81
. Arroz a la malagueña	Pag. 83
. Arroz a la marinera	Pag. 85
. Arroz con conejo	Pag. 87
. Arroz con pollo al curry	Pag. 89
. Arròs negre	Pag. 91

### PATATAS - BUDINES

. Patatas a la importancia	Pag. 93
. Patatas con bacalao	Pag. 95
. Patatas con costilla	Pag. 97
. Patatas en salsa verde	Pag. 99
. Patatas guisadas con carne	Pag. 101
. Puré de patatas	Pag. 103
. Budín de carne	Pag. 105
. Budín de espinacas	Pag. 107
. Budín de pescado	Pag. 109

### PESCADOS

. Mejillones al vapor	Pag. 111
. Merluza cocida	Pag. 113
. Pulpo a la gallega	Pag. 115

### CARNES

. Asados de buey	Pag. 117
. Carne guisada	Pag. 119
. Lengua cocida	Pag. 121
. Osobuco de ternera	Pag. 123
. Ragout de ternera	Pag. 125
. Redondo de ternera asado	Pag. 127
. Cerdo a la navarra	Pag. 129
. Manitas de cerdo a la Asturiana	Pag. 131
. Chilindrón de cordero	Pag. 133

. Muslos de gallina en pepitoria	Pag. 135
. Perdices estofadas	Pag. 137

### POSTRES

. Flan de huevo básico	Pag. 139
. Mermelada de fresas	Pag. 141



## SOPA DE AJO

### INGREDIENTES:

- 200 gr. pan del día anterior.
- 2 cuch. carne de pimiento choricero.
- 1 cuch. pimentón dulce.
- 4 dnt. ajo machacado o picado.
- 50 ml. aceite de oliva virgen.
- 1 Huevo.
- 1,5 lt. caldo de ave o verduras.
- Sal.
- Pimienta negra.

- Los ajos una vez pelados se cortan en laminas, es conveniente retirar el germen central.
- Troceamos el pan en lascas finas.
- En una Olla Rápida Magefesa calentamos el aceite de oliva a fuego medio y doramos los ajos.
- Incorporamos las lascas de pan, rehogamos bien.
- Añadimos la carne de pimientos choricero y el pimentón, removemos.
- Mojamos con el caldo caliente, salpimentamos.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 3 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Agregamos los huevos, batimos bien para que cuaje en forma de hilos.
- Servimos en cuencos de barro bien caliente.

*Si somos partidarios del picante, sustituimos el pimentón dulce por pimentón picante o añadimos unas pimentas cayena en el momento de dorar los ajos.*



## SOPA DE AJO A LA ANDALUZA

### INGREDIENTES:

- 200 gr. coliflor.
- 4 rebanadas de pan tostado gruesas.
- 50 ml. aceite de oliva virgen.
- 3 dnt ajo.
- 1 pimienta cayena.
- 3 huevos.
- 4 lonchas de jamón ibérico o serrano.
- Pimentón.
- 1,5 lt. caldo de ave o verduras, (ver receta).
- Sal.
- Pimienta blanca.

- Limpiamos la coliflor y separamos en ramilletes.
- Pelamos los ajos, retiramos el germen central y troceamos en laminas.
- En una Olla Rápida Magfesa calentamos a fuego medio, el aceite de oliva virgen, doramos los ajos y la pimienta cayena.
- Añadimos el pan, el pimentón y los ramilletes de coliflor, rehogamos a fuego suave.
- Mojamos con el caldo caliente, salpimentamos.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere la presión antes de abrir.
- Añadimos los huevos, batimos para que se cuajen en forma de hilos.
- Incorporamos las lonchas de jamón cortadas.
- Servimos bien caliente en cuencos o tazas de barro.



## SOPA DE ALMEJAS

### INGREDIENTES:

- 1 kg. almejas.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 1 dnt. ajo.
- 1 lt. caldo de verduras.
- 50 ml. aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- 8 rebanadas de pan frito.

- Dejamos las almejas en reposo 20 min, sumergidas en agua fría con sal, para que suelten la arena.
- Pelamos y despepitamos los tomates, picamos bien fino, junto con la cebolla y el ajo.
- En una Sartén con un fondo de agua, abrimos las almejas a fuego medio. Retiramos de las conchas y reservamos en el mismo caldo.
- Calentamos el aceite en una Olla Rápida Magefesa, incorporamos la cebolla y los ajos, pochamos a fuego medio.
- Añadimos el tomate, los caldos y rehogamos unos minutos. Agregamos el pan troceado.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Rectificamos de sal y pimienta, añadimos las almejas y servimos en caliente.

*Podemos acompañar la sopa con unos costrones de pan aromatizados con ajo.*



## SOPA DE ARROZ CON RAPE

### INGREDIENTES:

- 320 gr. arroz.
- 2 cebolletas.
- 250 gr. rape limpio.
- 200 ml. salsa de tomate.
- 50 gr. almendras.
- 2 huevos cocidos.
- 1,5 lt. caldo de pescado, (ver receta).
- Aceite de oliva suave.
- Perejil.
- Sal.

- Picamos las cebolletas en brunoise fina.
- Calentamos el aceite de oliva suave en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor pochamos la cebolleta a fuego medio.
- Incorporamos el rape cortado en dados pequeños y las almendras picadas, dejamos que se dore suavemente.
- Añadimos la salsa de tomate y el arroz, rehogamos un par de minutos.
- Mojamos con el caldo de pescado caliente, salpimentamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 9 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Servimos acompañado con los huevos cocidos troceados y espolvoreado con perejil muy picado.



## SOPA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES:

- 250 gr. cebolla.
- 25 gr. mantequilla.
- 1,5 lt caldo de verduras o ave, (ver receta).
- 50 gr. queso rallado.
- 50 ml. aceite de oliva.
- 4 rebanadas de pan. cocidas.
- 1 limón.

- Picamos la cebolla en juliana, (medias lunas finas).
- Calentamos el aceite de oliva en una Olla Rápida Magfesa, cuando tome calor pochamos la cebolla a fuego medio.
- Añadimos las rebanadas de pan, freímos por ambos lados.
- Mojamos con el caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 8 ó 9 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Ponemos la sopa en una rustidera, espolvoreamos con el queso rallado y repartimos la mantequilla por la superficie.
- Horneamos a fuego fuerte hasta que se gratine.



## SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

### INGREDIENTES:

- 16 espárragos trigueros.
- 150 gr. jamón ibérico o serrano en dados.
- 2 huevos.
- Aceite de oliva suave.
- 1,5 lt caldo de ave o verduras, (ver receta).
- Sal.
- Pimienta blanca.

- Retiramos la parte dura de los tallos de los espárragos, troceamos en 2 ó 3 partes.
- Calentamos un poco de aceite de oliva en una Olla Rápida Magfesa, doramos levemente el jamón.
- Añadimos los espárragos, cubrimos con el caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Incorporamos los huevos batiendo para que cuajen en forma de hilos.
- Rectificamos de sal y pimienta.
- Podemos servirlos en forma de sopa o como un puré, triturado con la ayuda de una Licuadora Magfesa





## SOPA DE MARISCO

### INGREDIENTES:

- 500 gr. mejillones.
  - 300 gr. almejas.
  - 300 gr. gambas.
  - 1 cebolla.
  - 1 dnt. ajo.
  - 1 tomate.
  - 1,5 lt. caldo de pescado para sopa.
  - Perejil.
  - Laurel.
  - Pimienta blanca.
  - Sal.
  - Aceite de oliva suave.
- Pelamos las gambas, guardamos los caparazones para reforzar el caldo.
  - En una Sartén con un fondo de agua abrimos los mejillones. Retiramos de la concha y reservamos dentro del caldo de cocción colado.
  - Repetimos el mismo proceso con las almejas.
  - Troceamos la cebolla y el tomate en cuartos.
  - Calentamos aceite de oliva en una Olla Rápida Magfesa y pochamos la cebolla, el tomate y el ajo laminado a fuego medio.
  - Mojamos con el caldo caliente, sazonomos.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos el fuego al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 ó 8 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Trituramos la sopa e incorporamos las gambas, mejillones y almejas junto con el caldo de estos. Dejamos dar un pequeño hervor para unificar sabores. Servimos en caliente.



## SOPA DE PULPO

### INGREDIENTES:

- 350 gr. pulpo.
- 100 gr. salsa de tomate.
- 1 cebolla.
- 2 dnt. ajo.
- Aceite de oliva suave.
- 1 lt. agua o caldo de pescado.
- 2 huevos.
- Perejil.
- Pimienta blanca.
- Pan en rebanadas.
- Sal.

- En una Olla Rápida Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva.
- Añadimos la cebolla y el ajo muy picados, cuando comience a tomar color, incorporamos el pulpo picado y lo doramos.
- Agregamos la salsa de tomate, el perejil y el agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 8 ó 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Añadimos los huevos, batimos hasta que cuajen.
- Servimos con las rebanadas de pan frito.



## SOPA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

- 1,2 kg. tomates maduros.
- 2 cebollas medianas.
- 1 pimiento verde.
- 1 tallo de apio.
- 2 dnt. ajo.
- 90 ml. vino oloroso de Jerez.
- 125 ml. nata líquida.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Hojas de albahaca fresca.

- Picamos la cebolla, el pimiento verde, el apio y los dnt de ajo en brunoise gruesa.
- Pelamos los tomates y retiramos las pepitas.
- En una Olla Rápida Magfesa, calentamos un fondo de aceite de oliva suave, cuando tome calor añadimos la cebolla, el pimiento, el ajo y el apio, sofreímos a fuego medio.
- Incorporamos el tomate, salpimentamos y dejamos rehogar unos 5 min.
- Regamos con vino de Jerez, cocemos unos minutos y vertemos el agua o caldo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Trituramos la sopa rectificamos de sal y pimienta, espolvoreamos con la albahaca.
- Añadimos la nata líquida y servimos.

*Opcionalmente, podemos acompañar con unos crostons de pan frito o tostado y una salsa picante como Tabasco, Valentina, etc.*



## SOPA JULIANA

### INGREDIENTES:

- 100 gr. zanahorias.
- 100 gr. puerros.
- 100 gr. apio.
- 100 gr. hoja blanca de berza.
- 50 gr. cebolla.
- 50 gr. guisantes.
- 100 gr. lechuga.
- 50 gr. jamón ibérico o serrano picado.
- 100 gr. mantequilla o Aceite de oliva.
- 750 ml. caldo de verduras.

- Picamos todas las verduras y hortalizas en juliana fina, reservamos por separado.
- En una Olla Rápida Magefesa, calentamos el caldo con la mantequilla y el jamón.
- Cuando comience el hervor, vamos añadiendo poco a poco el resto de ingredientes, comenzando por los más duros.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 12 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Ya está hecha la sopa juliana, sabrosa, nutritiva y con todas sus vitaminas y minerales.



## CREMA DE ACELGAS

### INGREDIENTES:

- 1,3 kg. de acelgas.
- 1 cebolla mediana.
- 2 patatas.
- 2 dnt. ajo.
- 50 ml. aceite de oliva virgen.
- 80 gr. queso rallado.
- Sal y Pimienta blanca.
- Tomillo u orégano.
- Caldo de verduras.
- 40 gr. almendras.
- 40 ml. nata líquida.
- Agua.
- Sal.

- Lavamos bien las acelgas y las troceamos.
- Picamos la cebolla y las patatas en dados, el ajo en laminas.
- En una Olla Rápida Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor doramos levemente los ajos, retiramos y reservamos sobre un papel de cocina absorbente.
- En el mismo aceite, sofreimos la cebolla durante unos 3 ó 4 min.
- Incorporamos las acelgas, rehogamos 2 min. y añadimos las patatas.
- Salpimentamos al gusto y cubrimos con el caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 ó 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Trituramos la crema y picamos las chips de ajo. Mezclamos con el queso rallado.
- Servimos con las almendras y el queso rallado espolvoreados por encima.

*Podemos añadir un poco de nata líquida 18% M.G. a la hora de servir para suavizar la crema.*



## CREMA DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES:

- 600 gr. brocoli.
- 200 gr. espinacas.
- 1 patata.
- 1 cebolla.
- 2 dnt ajo.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- 1 cuch. curry.
- 125 ml. nata líquida.
- Agua o caldo de verduras.

- Lavamos el brocoli y las espinacas, pelamos las patatas, la cebolla y el ajo.
- Picamos la cebolla y las patatas en dados, separamos el brocoli en ramilletes.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida, cuando tome calor, doramos los ajos levemente.
- Añadimos la cebolla y pochamos durante 3 min.
- Incorporamos las patatas, el brocoli, y las espinacas. Salpimentamos al gusto. Cubrimos con el caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Trituramos la crema hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.
- Servimos en caliente.

*Podemos acompañar la crema con unos bastones de bacon o panceta dorados y crujientes. Las espinacas nos aportarán color a la crema.*

## CREMA DE CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES:

- 600 gr. champiñones.
- 100 gr. jamón serrano.
- 2 dnt. ajo.
- 50 gr. mantequilla.
- 30 ml. aceite de oliva.
- 200 ml. nata líquida.
- Caldo de ave.
- 90 ml. vino de Jerez.
- Sal.
- Pimienta negra.
- 1/2 pimienta cayena.
- 12 granos de maíz.
- 1 cuch. de perejil picado y sal.

- Limpiamos los champiñones.
- Fundimos la mantequilla con el aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa y doramos el jamón rápidamente.
- Reservamos sobre un papel de cocina.
- En la misma grasa, doramos los ajos, la cayena, y los champiñones troceados.
- Después de rehogar durante un par de minutos, regamos con el vino de jerez, Salpimentamos.
- Cubrimos con la nata líquida y el caldo de ave.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 ó 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir
- Trituramos la crema hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.

*Servimos acompañada de los bastones de jamón y el maíz frito triturado espolvoreado por la superficie.*

*Es muy importante que los champiñones estén bien cerrados y frescos, de lo contrario la crema puede quedar con un color negruzco bastante feo.*

*A la hora de limpiar champiñones y setas, es conveniente evitar en lo posible el agua, sobre todo si el sombrero ya está abierto.*



## CREMA DE ESPÁRRAGOS CON ALMEJAS

### INGREDIENTES:

- 2 manojos de espárragos.
  - 1 puerro.
  - 2 patatas medianas.
  - 400 gr. almejas.
  - 90 ml. vino blanco.
  - 2 dnt. ajo.
  - Aceite de oliva suave.
  - Sal.
  - Pimienta blanca.
  - Caldo de verduras.
- Dejamos en reposo las almejas cubiertas con agua y sal durante 20 min. para que suelten la arena.
  - Pelamos y troceamos las patatas en dados.
  - Ponemos en una Olla Rápida Magefesa junto con los espárragos y el puerro, cubrimos con caldo.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Trituramos la crema con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.
  - En una Sartén de Acero Inox Magefesa calentamos un poco de aceite de oliva suave, doramos los ajos y añadimos las almejas.
  - Mojamos con el vino blanco y dejamos que se abran.

*Espolvoreamos con el perejil muy picado e incorporamos a la crema.*





## CREMA DE GUISANTES

### INGREDIENTES:

- 800 gr. guisantes congelados.
- 2 cebollas medianas.
- 1 dnt. ajo.
- Caldo de verduras.
- Aceite de oliva suave.
- 200 ml. nata líquida.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- 2 huevos cocidos.
- 200 gr. bacon.

- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor doramos el bacon cortado en bastones, retiramos y reservamos sobre un papel de cocina absorbente.
- En el mismo aceite, pochamos la cebolla junto con el ajo.
- Incorporamos los guisantes, cubrimos con la nata líquida y el caldo de verduras, salpimentamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 8 ó 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Trituramos la crema con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.

*Servimos acompañada de los bastones de bacon y los huevos cocidos rallados.*

## CREMA DE ZANAHORIAS

### INGREDIENTES:

- 600 gr. zanahorias.
- 150 gr. queso fresco untable.
- 1 lt. caldo de verduras.
- 2 cebolletas.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Eneldo.
- Aceite de oliva suave.
- Mantequilla.

- Picamos las cebolletas en medias lunas, pelamos las zanahorias y cortamos en rodajas o dados.
- Fundimos una cuch. de mantequilla junto con unos 30 ml. de aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor sofreímos las cebolletas.
- Añadimos las zanahorias, rehogamos a fuego medio sin dejar que tomen color. Salpimentamos al gusto y cubrimos con el caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 ó 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Incorporamos el queso fresco y el eneldo, trituramos con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.

*Servimos acompañada de unos costrones de pan frito o con unos cubitos de tallo de apio o de manzana verde.*



## ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS

### INGREDIENTES:

- 350 gr. arroz.
- 250 gr. gambas cocidas.
- 400 ml. agua.
- 1 lata yemas de espárragos.
- 2 huevos cocidos.
- 1 lata de bonito en aceite.
- Salsa vinagreta.
- Sal.

- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor, añadimos el arroz y lo rehogamos unos minutos a fuego medio, hasta que los granos queden transparentes.
- Mojamos con el agua bien caliente y sazonamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Refrescamos el arroz bajo un chorro de agua fría, dejamos escurrir.
- Pelamos las gambas cocidas.
- En una fuente disponemos una cama de arroz, a continuación agregamos el resto de ingredientes, las gambas, el bonito, los huevos cocidos troceados, y las yemas de los espárragos.
- Aliñamos con la vinagreta, servimos en frío.



## ENSALADA DE PATATAS CON SALSA ALIOLI

### INGREDIENTES:

- 800 gr. patatas.
- Sal.
- Agua.
- Salsa ALIOLI
- Lechugas variadas,  
(hoja de roble, lollo  
rosso, escarola, rúcula,  
etc).

- Lavamos las patatas para retirar bien la tierra.
- Ponemos en una Olla Rápida Magefesa con agua y sal.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Dejamos atemperar las patatas hasta que las podamos manipular, las pelamos y las troceamos.
- En una fuente de presentación, disponemos una cama de ensalada variada, sobre está las patatas y aliñamos con la salsa ali olí al gusto.
- Decoramos con perejil o cebollino picado.

*En una fuente de presentación, disponemos una cama de ensalada variada, sobre ésta las patatas y aliñamos con la salsa alioli al gusto. Decoramos con perejil o cebollino.*



## ENSALADA DE POLLO CON JAMÓN

### INGREDIENTES:

- 4 muslos de pollo.
- 150 gr. de jamón cocido.
- 150 gr. queso cremoso.
- 100 gr. piñones.
- Lechuga.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Vinagre de Jerez.

- Colocamos los muslos de pollo en una Olla Rápida Magefesa cubrimos con agua y sazonamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Retiramos el pollo y lo dejamos atemperar hasta que lo podamos manipular.
- Mientras, picamos el jamón y el queso en dados o tiras finas y largas.
- Desmigamos los muslos de pollo.
- Disponemos una base de lechuga en una fuente de presentación, continuamos repartiendo el pollo, el jamón y el queso.
- Aliñamos con aceite, vinagre y sal.
  
- Podemos sustituir la vinagreta por una salsa rosa o una mahonesa de curry, (ver recetas).

*Podemos acompañar la ensalada con una vinagreta, una salsa rosa o una mahonesa de curry, (ver recetas).*



## BROCOLÍ CON JAMÓN

### INGREDIENTES:

- 1 kg. brocoli.
- 3 dnt. ajo.
- 150 gr. jamón serrano.
- Aceite de oliva suave.
- Agua.
- Sal.

- Lavamos el brocoli y separamos en ramilletes.
- Cocemos en una Olla Rápida Magefesa cubierto con agua, sazonamos.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Sartén Antiadherente Magefesa, doramos los dientes de ajo laminados e incorporamos el jamón cortado en dados o bastones.
- Disponemos los ramilletes de brocoli sobre una fuente de presentación, aliñamos con el refrito de jamón y ajo.

*Disponemos los ramilletes de brocoli sobre una fuente de presentación, aliñamos con el refrito de jamón y ajo.*



## COLES DE BRUSELAS GRATINADAS

### INGREDIENTES:

- 600 gr. de coles de Bruselas.
- 8 lonchas de panceta.
- 1 nuez de mantequilla.
- 1 cucharada de harina.
- 2 vasos de caldo de ave.
- Queso rallado.
- Nuez moscada.

- Limpiamos las coles.
- Las ponemos a cocer en una Olla Rápida Magefesa, con una pizca de sal.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 ó 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Escurrimos las coles y reservamos.
- En una Sartén, fundimos la mantequilla y doramos la panceta cortada en dados o bastones, añadimos el caldo de verduras caliente. Salpimentamos al gusto y aromatizamos con un poco de nuez moscada molida.
- Dejamos cocer a fuego medio hasta que la salsa pierda el sabor de harina cruda.
- Disponemos las coles en una fuente resistente al horno, napamos con la salsa y espolvoreamos con el queso manchego rallado.
- Gratinamos en el horno hasta que se forme una corteza dorada y crujiente.
- Servimos las coles recién gratinadas.

*Previamente a cocer las coles las lavaremos bien y retiraremos las hojas exteriores que estén dañadas, haremos unas incisiones en forma de cruz en la base del tallo y las pondremos a cocer.*

*Las coles de Bruselas son una vegetal muy nutritivo. Tiene un alto contenido en Vitamina C y Vitamina K y además contienen antioxidantes que ayudan en la prevención de muchos tipos de cáncer.*



## COLIFLOR GRATINADA CON SALSA BECHAMEL

### INGREDIENTES:

- 800 gr. coliflor limpia.
- 50 gr. mantequilla.
- 40 gr. harina.
- 1 lt. leche entera.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Nuez moscada.
- Queso emmental  
rallado.

- Lavamos la coliflor retirando los troncos duros y separando por ramilletes uniformes.
- Ponemos a cocer la coliflor en una Olla Rápida Magefesa cubierta con agua, una pizca de sal y unos 100 ml. de leche.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 4 ó 5 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Aparte preparamos una salsa bechamel. Fundimos la mantequilla, añadimos la harina y removemos bien sin dejar que tome color.
- Añadimos la leche caliente poco a poco a la vez que batimos.
- Salpimentamos al gusto y aromatizamos con nuez moscada rallada.
- Dejamos cocer hasta que la salsa pierda el sabor de harina cruda, el espesor lo podemos corregir añadiendo más o menos leche.
- Disponemos la coliflor escurrida sobre una fuente resistente al horno, napamos con la salsa bechamel y espolvoreamos con el queso rallado. Gratinamos.

*Al cocer la coliflor con un poco de leche ayudamos a que el color blanco quede más vivo.*





## ESPÁRRAGOS BLANCOS COCIDOS

### INGREDIENTES:

- 1 kg espárragos blancos frescos, calibre grueso.
- Limón.
- Sal.
- Azúcar.

- Lavamos y pelamos los tallos de los espárragos con la ayuda de un pelador, comenzamos a pelar partiendo del final de la yema al tallo.
- Alineamos todos los espárragos de manera que las yemas queden a la misma altura, cortamos la parte dura de los tallos, los 3 ó 4 últimos cm.
- Atamos los espárragos con hilo bramante o goma elástica.
- Colocamos los espárragos en el interior de una Olla Rápida Magefesa y cubrimos con agua, zumo de limón, azúcar y sal. Lo ideal es colocarlos en vertical, dejando las yemas fuera del agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 5 y 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Dejamos templar los espárragos en el agua de cocción.

*Los podemos servir acompañados de numerosas salsas: salsa vinagreta, mahonesa, tártara, holandesa, o incluso gratinados con salsa de queso.*



## HABAS ESTOFADAS CON JAMÓN

### INGREDIENTES:

- 600 gr. habas frescas.
  - 1 cebolla.
  - 2 dnt. ajo.
  - 200 gr. jamón ibérico o curado.
  - Aceite de oliva virgen.
  - 100 ml. vino fino de jerez.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - 2 ó 3 hojas de hierbabuena.
  - Caldo de verduras.
- Pelamos y picamos la cebolla y el ajo en brunoise muy fina.
  - En una Olla Rápida Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor sofreímos la cebolla junto con el ajo durante unos 5 min.
  - Añadimos el jamón cortado en dados o bastones, rehogamos e incorporamos las habas.
  - Regamos con el vino de Jerez, y cuando se evapore el alcohol, mojamos con caldo de verduras hasta cubrir. Salpimentamos al gusto.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 10 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Servimos las habas en una fuente espolvoreadas con las hojas de hierbabuena picadas en juliana fina.



## JUDÍAS VERDES A LA EXTREMEÑA

### INGREDIENTES:

- 800 gr. Judías verdes.
  - 300 gr. patatas
  - 1 cebolla.
  - 2 dnt. ajo.
  - 1 pimiento verde.
  - 100 gr. salsa de tomate.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimentón dulce.
  - Perejil.
- Lavamos las judías y retiramos las puntas e hilos si tuviesen, pelamos las patatas y troceamos en tacos.
  - Picamos la cebolla, el pimiento y el ajo en brunoise fina.
  - Ponemos las patatas y las judías en una Olla a Presión Rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir unos 2/3, salpimentamos al gusto y añadimos dos cuch. de aceite de oliva.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 6 y 8 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir. escurrimos y reservamos
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Sartén cuando tome calor, pochamos la cebolla junto con los pimientos y el ajo.
  - Una vez que la cebolla esté transparente y blanda, espolvoreamos con una cuch. de pimentón e incorporamos la salsa de tomate.
  - Disponemos las judías y patatas en una fuente, cubrimos con la salsa y espolvoreamos con el perejil picado.
  - Servimos en caliente.



## JUDÍAS VERDES CON ALIOLI

### INGREDIENTES:

- 800 gr. judías verdes.
- 300 gr. patatas.
- Aceite de oliva suave.
- 200 gr. salsa ALIOLI
- Sal.

- Lavamos las judías y retiramos las puntas e hilos si tuviesen, pelamos las patatas y troceamos en tacos.
- Picamos la cebolla, el pimiento y el ajo en brunoise fina.
- Ponemos las patatas y las judías en una Olla a Presión Rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir unos 2/3, salpimentamos al gusto y añadimos dos cuch. de aceite de oliva.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 6 y 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir. Escurrimos.
- Servimos las judías y las patatas dispuestas en una fuente y acompañadas con la salsa alioli.



## PENCAS DE ACELGAS CON TOMATE

### INGREDIENTES:

- 800 gr. pencas de acelgas.
- 200 gr. salsa de tomate.
- 50 gr. pan rallado.
- 2 dnt. ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- 1/2 limón.

- Limpiamos bien las pencas de las acelgas, retiramos las partes marchitas y lavamos bajo abundante agua fría.
- Ponemos las pencas en una Olla Rápida Magefesa, cubrimos con agua, añadimos el zumo de medio limón y sal.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 4 y 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Calentamos el tomate en una Sartén de Acero Inox. Magefesa, mezclamos con el perejil picado.
- Disponemos las pencas en una fuente resistente al horno, napamos con la salsa de tomate, espolvoreamos con el pan rallado y gratinamos al horno hasta que se forme una corteza dorada.



## PISTO RIOJANO

### INGREDIENTES:

- 500 gr. lomo de cerdo.
  - 100 gr. salsa de tomate.
  - 4 salchichas.
  - 2 pimientos morrones.
  - 2 dnt. ajo.
  - Pimentón dulce o picante.
  - Orégano.
  - Clavo.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
- Preparamos un adobo con el pimentón, el clavo, el orégano, la pimienta, la sal y el agua, dejamos el lomo en adobo unas ocho horas.
  - Una vez pasado el tiempo del adobo, lo troceamos en dados de unos 2 cm. de lado.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida, cuando tome calor salteamos la carne hasta que quede sellada y dorada.
  - Añadimos la salsa de tomate, y los pimientos picados en juliana gruesa.
  - Agregamos agua hasta alcanzar el nivel mínimo necesario.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 10 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Añadimos las salchichas troceadas y dejamos dar un pequeño hervor al conjunto. rectificamos de sal y pimienta.
  - Servimos acompañado de patatas asadas o fritas.



## POCHAS EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 500 gr. pochas.
- 2 cuch. pimiento choricero.
- Aceite de oliva virgen.
- Perejil.
- Sal.

- En una Olla Rápida Magefesa ponemos agua, sal y un hilo de aceite de oliva virgen.
- Cuando comience el hervor añadimos las pochas.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 18 y 20 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Aparte, en una Sartén de Aluminio Antiadherente Magefesa, calentamos un fondo de aceite, doramos los ajos, añadimos la carne de pimiento choricero y el perejil muy picado.
- Mojamos con un poco de caldo de cocción de las pochas.
- Añadir a la olla, dar un hervor y dejar reposar unos 20 min. antes de servir.



## POCHAS ESTOFADAS

### INGREDIENTES:

- 600 gr. pochas desgranadas.
- 1 cebolla roja.
- 1 pimiento rojo de Isla.
- 1 zanahoria pequeña.
- 2 dnt. ajo.
- 1 tomate maduro.
- 1 cuch. carne de pimiento choricero.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Pimienta negra.
- 1 Hoja de laurel.
- Hueso de jamón, (opcional).

- Picamos la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria y el ajo en brunoise muy fina.
- Cortamos el tomate y desechamos la piel.
- En una Olla Famy Plus Magfesa calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor incorporamos la cebolla, el pimiento y la zanahoria, sazonomos y pochamos a fuego lento.
- A medio pochar añadimos el ajo.
- Cuando tengamos las hortalizas pochadas, añadimos el tomate rallado y la carne de pimiento choricero, sofreímos unos 3 o 4 min.
- Agregamos la pochas, un trozo de hueso de jamón, la hoja de laurel y cubrimos con agua.
- Dejamos cocer a fuego lento entre 35 y 45 min.
- Transcurrido el tiempo de cocción rectificamos de sal y pimienta, dejamos reposar el guiso unos 10 minutos antes de servir.

*Las pochas son las alubias, porotos o judías tiernas, recién desgranadas. La temporada optima de las pochas está entre finales del verano y comienzo del otoño.*

*Debemos tener en cuenta que las pochas no necesitan remojo, así que el tiempo de cocción suele ser mucho más corto que el de una legumbre seca.*

*Si queremos elaborar unas pochas más sofisticadas, podemos incorporar unas almejas abiertas con ajo y perejil o unas codornices enlatadas en escabeche, también con costilla adobada y chorizo o simplemente con unas setas salteadas.*

*Para evitar que las pochas se rompan o pelen, la cocción debe ser muy lenta.*





## ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. alubias blancas.
- 100 gr. tocino ibérico.
- 200 gr. patatas.
- 50 gr. cebolla.
- 2 dnt. ajo.
- Chorizo.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.

- Ponemos las alubias a remojo la víspera o al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Rápida Magefesa, ponemos las alubias previamente escurridas del agua de remojo, cubrimos con agua fría, dos dedos por encima, añadimos el chorizo y el tocino.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 20 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Incorporamos la patata troceada y un sofrito de cebolla y ajo, rectificamos el sazónamiento y añadimos agua si fuese necesario.
- Dejamos cocer con la olla destapada a fuego lento hasta que las patatas estén en su punto.



## ALUBIAS CON RABO DE CERDO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. alubias.
- 1 rabo de cerdo.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.

- Dejaremos las alubias a remojo la víspera o al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Rápida Magefesa, ponemos las alubias escurridas del agua de remojo, el rabo de cerdo troceado, la cabeza de ajo, la cebolla y la zanahoria.
- Cubrimos con agua, sazonamos al gusto y aliñamos con un poco de aceite de oliva.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 25 y 30 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Trituramos la cebolla, la zanahoria y unos dnt. de ajo con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.
- Reincorporamos a la olla, rectificamos de sal y damos un pequeño hervor.

*Servimos acompañada de unas guindillas verdes en vinagre.*



## ALUBIAS DE TOLOSA

### INGREDIENTES:

- 400 gr. alubias de Tolosa.
- 200 gr. chorizo.
- 1 cebolla.
- 250 gr. costilla.
- 1 morcilla de arroz.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.

- Lavamos bien las alubias bajo un chorro de agua fría, Dejamos a remojo la víspera o al menos con 8 horas de antelación.
- Picamos la cebolla en brunoise fina, troceamos la costilla, el tocino y el chorizo.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Rápida Magfesa, añadimos la cebolla, sofreímos a fuego medio e incorporamos la costilla, dejamos dorar poco a poco.
- Añadimos el chorizo, el tocino y las alubias junto con el agua de remojo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 25 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Agregamos la morcilla, dejamos cocer a fuego lento unos 3 ó 4 min.

*Dejamos reposar unos 20 min. antes de servir para que la salsa quede ligada.  
Servimos acompañadas con guindillas verdes en vinagre.*



## COCIDO CASTELLANO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos.
- 200 gr. zanahorias.
- 200 gr. patatas.
- 75 gr. chorizo.
- 75 gr. tocino fresco.
- 100 gr. carne de morcillo,
- 1 hueso.
- 200 gr. morcilla.
- Sal.

- Dejaremos los garbanzos en remojo, sumergidos en agua caliente con un poco de sal, al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Rápida Magefesa, colocamos la carne de morcillo, el hueso, el tocino y el chorizo. Cubrimos de agua y llevamos a ebullición.
- Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie.
- Añadimos los garbanzos, la zanahoria y las patatas peladas pero enteras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 35 y 40 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Incorporamos la morcilla y dejamos cocer.

*Por una parte preparamos una sopa con el caldo, por otra servimos los garbanzos patatas y zanahorias, y por último las carnes y embutidos que podemos acompañar con salsa de tomate o pimientos asados.*



## COCIDO GADITANO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos.
  - 200 gr. carne de morcillo o jarrete.
  - 100 gr. chorizo.
  - 50 gr. tocino ibérico.
  - 1 hueso de jamón.
  - 150 gr. judías verdes.
  - 150 gr. calabaza.
  - 2 patatas medianas.
  - 1 cebolla grande.
  - 1 zanahoria.
  - 2 dnt. ajo.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - Pimentón dulce.
  - Aceite de oliva suave.
- Dejaremos los garbanzos en remojo, sumergidos en agua caliente con un poco de sal, al menos con 8 horas de antelación.
  - En una Olla Rápida, fundimos la manteca de cerdo y doramos un poco la carne, el chorizo y el tocino troceados. Espolvoreamos con un poco de pimentón dulce.
  - Añadimos un trozo de hueso de jamón y cubrimos con agua, llevamos a ebullición.
  - Retiramos la espuma e incorporamos los garbanzos, salpimentamos.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario y dejamos cocer entre 30 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir. Agregamos las patatas, las judías, la calabaza, la cebolla y el ajo.
  - Volvemos a cerrar la olla y dejamos cocer unos 12 min. más.
  - Comprobamos el punto de cocción y servimos bien caliente.

*Este cocido se suele servir acompañado de una salsa que se elabora con unos tomates asados, pelados y sin semillas, un poco de calabaza cocida, sal, pimienta y comino. Majamos todo en un mortero, añadimos un poco de vinagre y servimos sobre el cocido.*



## GARBANZOS FRITOS

### INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos.
- 100 gr. salsa de tomate.
- 100 gr. jamón curado picado.
- Aceite de oliva suave.
- Perejil
- Sal.

- Dejaremos los garbanzos en remojo, sumergidos en agua caliente al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Rápida Magefesa, calentamos agua en cantidad suficiente para cubrir los garbanzos.
- Cuando comience a hervir sazonomos y aromatizamos con una hoja de laurel.
- Añadimos los garbanzos bien escurridos del agua de remojo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario y dejamos cocer durante 40 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Calentamos un fondo de aceite en una Sartén, cuando tome calor salteamos el jamón junto con los garbanzos. Dejamos dorar ligeramente.
- Mezclamos con la salsa de tomate al gusto y espolvoreamos con perejil picado.



## GARBANZOS EN VINAGRETA

### INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos.
- 200 gr. hueso de jamón.
- 1 hoja de laurel.
- 2 dnt. ajo.
- 1/2 cebolla.

### Para la vinagreta:

- 150 ml aceite de oliva suave.
- 50 ml. vinagre de Jerez.
- 1/2 cebolla.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- 2 huevos cocidos
- 1 cuch. alcaparras.
- Sal.

- Dejaremos los garbanzos en remojo, sumergidos en agua caliente al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Rápida Magfesa calentamos un litro de agua aproximadamente aromatizado con el hueso de jamón, laurel, cebolla y ajo.
- Cuando el agua comience a hervir, incorporamos los garbanzos escurridos.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 40 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Dejamos atemperar los garbanzos.
- Elaboramos una vinagreta batiendo las yemas del huevo cocidas con el aceite, añadimos la cebolla y los pimientos picados, las alcaparras, las claras de huevo y el perejil.
- Aderezamos con el vinagre al gusto y sal.

*Servimos los garbanzos bien escurridos y aliñados con la salsa vinagreta.*



## LENTEJAS ESTOFADAS BURGALÉAS

### INGREDIENTES:

- 300 gr. lentejas.
- 2 morcillas de Burgos.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 2 dnt. ajo.
- Aceite de oliva suave.
- Caldo de ave o verduras.
- Pimienta negra.
- Pimentón dulce.
- Sal.

- Ponemos las lentejas en una Olla Rápida Magefesa, añadimos la cebolla, la sal, la pimienta negra y cubrimos todo con agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer 12 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Retiramos la cebolla y el pimiento, añadimos un poco de caldo y trituramos. Reincorporamos a la olla.
- Sumergimos las morcillas, dejamos cocer a fuego suave durante 5 ó 6 min. sin cerrar.
- En una Sartén de Acero Inox Magefesa, doramos el ajo, cuando tome color, retiramos la sartén del fuego y espolvoreamos con el pimentón, mezclamos bien.
- Vertemos el refrito sobre las lentejas, aromatizamos con el perejil muy picado.
- Servimos bien caliente.





## ARROZ A LA CUBANA

### INGREDIENTES:

- 300 gr. arroz bahía.
  - 100 gr. jamón.
  - 200 gr. cebolla.
  - Aceite de oliva.
  - Salsa de tomate.
  - 4 plátanos.
  - Pimienta negra.
  - Sal.
- Picamos la cebolla en brunoise fina.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa, pochamos la cebolla a fuego medio.
  - Añadimos el arroz, salpimentamos y rehogamos unos segundos hasta que los granos queden transparentes.
  - Mojamos el arroz con un caldo caliente, añadiremos el mismo volumen de caldo que de arroz, y un vaso más.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 7 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el "método de reducción rápida de la presión", (Ver instructivo).
  - En una Sartén Antiadherente Magefesa freímos las lonchas de jamón y los plátanos.
  - Servimos el arroz acompañado del jamón, plátanos y salsa de tomate.



## ARROZ A LA MALAGUEÑA

### INGREDIENTES:

- 200 gr. rape.
  - 300 gr. arroz.
  - 200 gr. marisco .
  - 350 ml caldo o agua.
  - 100 ml. aceite (oliva).
  - 200 gr. espárragos trigueros.
  - 200 gr. cebolla.
  - 1 pimiento rojo.
  - 50 gr. guisantes.
  - 2 dnt. ajo.
  - 100 gr. salsa de tomate.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - Pimentón dulce.
  - Azafrán.
- Ponemos un poco de aceite de oliva en una Olla Rápida y doramos en ella la cebolla junto con el pimiento.
  - Si el marisco del que disponemos son almejas, estas se abrirán al vapor en una Olla de Acero Inox Magfesa, se les retira una valva y reservamos junto con el caldo o jugo colado.
  - Añadimos los mariscos y verduras a la olla junto con el sofrito.
  - Majamos el ajo con el perejil y el azafrán, incorporamos también a la olla.
  - Añadimos el arroz y el caldo o agua caliente, salpimentamos.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 9 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
  - Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## ARROZ A LA MARINERA

### INGREDIENTES:

- 300 gr. arroz.
  - 350 gr. agua.
  - 12 gambas.
  - 20 almejas.
  - 200 gr. calamares.
  - 200 gr. rape.
  - Caldo de pescado.
  - 2 dnt. ajo.
  - 1 cebolla.
  - 100 gr. guisantes.
  - Aceite de oliva suave.
  - Sal.
  - Azafrán.
- Pochamos la cebolla junto con el ajo en una Olla Rápida Magefesa con un fondo de aceite de oliva.
  - Cuando la cebolla quede blanda y transparente, añadimos las gambas, las almejas, los calamares y el rape, todo bien limpio. Sofreímos
  - Incorporamos el arroz rehogándolo unos segundos, agregamos los guisantes y unas hebras de azafrán, mojamos con el caldo caliente y salpimentamos al gusto.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 9 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
  - Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## ARROZ CON CONEJO

### INGREDIENTES:

- 1 conejo pequeño troceado.
- 300 gr. arroz.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 pimiento verde.
- 1 tomate.
- 350 ml. agua.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Azafrán.

- Colocamos una Olla Rápida Magefesa al fuego con un fondo de aceite de oliva.
- Picamos toda la verdura y la incorporamos a la olla, pochamos a fuego medio.
- Cuando la verdura comience a tomar color, añadimos el conejo y dejamos que se dore.
- Agregamos el arroz, rehogamos unos segundos hasta que los granos estén transparentes, salpimentamos y aromatizamos con unas hebras de azafrán al gusto.
- Mojamos con el agua o caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 9 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## ARROZ CON POLLO AL CURRY

### INGREDIENTES:

- 1 pollo pequeño troceado.
- 300 gr. arroz.
- 350 ml. agua.
- 100 gr. jamón.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Curry al gusto.
- Sal.

- Colocamos una Olla Rápida Magefesa al fuego con un fondo de aceite de oliva.
- Cuando tome calor, añadimos el jamón y salteamos unos segundos.
- Incorporamos el pollo troceado, doramos.
- Agregamos el arroz, rehogamos unos segundos, salpimentamos y aromatizamos con curry al gusto.
- Mojamos con el agua o caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer 9 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.

*El curry se compone de una mezcla de tres variedades: el curry verde, el amarillo y el rojo.*



## ARRÒS NEGRE

### INGREDIENTES:

- 150 gr. sepia o jibia.
- 300 gr. arroz.
- 350 ml. agua.
- 200 gr. cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 2 dnt ajo.
- 100 gr. salsa de tomate.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta blanca.

- Comenzamos limpiando la jibia o sepia, reservamos la tinta en un vaso.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor, añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo. Pochamos a fuego medio.
- Incorporamos la jibia troceada, rehogamos un par de minutos y agregamos el tomate.
- Agregamos el agua o caldo caliente, cuando comience a hervir, espolvoreamos el arroz y la tinta con la ayuda de un colador.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 9 min.
  
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## PATATAS A LA IMPORTANCIA

### INGREDIENTES:

- 1 kg. patatas grandes.
- 3 huevos
- 2 dnt. ajo.
- 500 ml. agua.
- Harina.
- Aceite de oliva suave.
- Pimienta blanca.
- Sal.
- Perejil.

- Ponemos las patatas bien lavadas, en una Olla Rápida, cubrimos de agua y una pizca de sal.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Las patatas deben de quedar un poco cortas de cocción. dejamos atemperar.
- Pelamos las patatas y cortamos en rodajas de 1 cm. de espesor.
- Las rebozamos en harina y huevo, y las freímos en una Guisera con abundante aceite de oliva hasta que queden bien doradas. Reservamos.
- Retiramos el aceite y en la misma guisera, doramos los ajos laminados, agregamos una cuch. de harina y mojamos con agua o caldo poco a poco, hasta que obtengamos una salsa.
- Espolvoreamos con perejil picado y salpimentamos al gusto.
- Añadimos las patatas y damos un pequeño hervor a fuego lento hasta que estén en su punto.

## PATATAS CON BACALAO

### INGREDIENTES:

- 800 gr. patatas.
- 200 gr. bacalao desalado.
- 200 gr. cebolla.
- 2 dnt. ajo.
- 2 cuch. carne de pimiento choricero.
- Caldo de pescado.
- Aceite de oliva virgen.
- Pimienta blanca.
- Sal.

- En una Olla Rápida Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva virgen, cuando tome calor, pochamos la cebolla junto con el ajo y una pizca de sal.
- Una vez pochado, añadimos las patatas troceadas, la carne de pimiento choricero y salpimentamos al gusto. Rehogamos un par de minutos.
- Cubrimos con caldo de pescado.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 8 y 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Incorporamos el bacalao y volvemos a cerrar la olla durante 2 min. más.
- Dejamos reposar el guiso unos 15 min. antes de servir.

*El bacalao es un pescado ideal para diabéticos debido a su bajo contenido en azúcar.*





## PATATAS CON COSTILLA

### INGREDIENTES:

- 800 gr. patatas.
- 500 gr. costilla de cerdo adobada.
- 200 gr. cebolla.
- 2 dnt. ajo.
- 80 ml. vino blanco.
- Aceite de oliva suave.
- Pimienta negra.
- Pimentón dulce.
- Perejil.
- Sal.

- Pochamos la cebolla y el ajo bien picados en una Olla Rápida Magefesa, incorporamos la costilla troceada, regamos con el vino blanco y removemos bien.
- Rehogamos durante 4 ó 5 min. añadimos unos 300 ml de caldo o agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 15 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Añadimos las patatas troceadas, salpimentamos y aromatizamos con el pimentón.
- Cubrimos con agua o caldo de carne. y volvemos a cerrar la olla. dejamos cocer entre 6 y 8 min. más.
- Antes de servir rectificamos el sazónamiento y espolvoreamos con el perejil muy picado.

*Las patatas admiten múltiples preparaciones: al vapor, al horno, hervidas, a la parrilla...*



## PATATAS EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 800 gr. patatas.
- 200 gr. guisantes.
- Caldo de ave o verduras.
- 2 dnt. ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Pimienta blanca.

- Doramos los ajos laminados en una Olla Rápida Magefesa con un fondo de aceite de oliva virgen.
- Añadimos las patatas troceadas en rodajas, salpimentamos y espolvoreamos con perejil muy picado.
- Incorporamos los guisantes, cubrimos con caldo caliente hasta cubrir las patatas.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.



## PATATAS GUISADAS CON CARNE

### INGREDIENTES:

- 800 gr. patatas.
- 500 gr. carne de guisar.
- 2 dnt. ajo.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 100 ml. vino blanco.
- Aceite de oliva virgen.
- Caldo de carne.
- Pimienta negra.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.

- Pelamos y troceamos las patatas en trozos irregulares, la carne la troceamos del mismo tamaño.
- En una Olla Rápida Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva virgen, cuando tome calor pochamos la cebolla junto con el pimiento verde y el ajo, todo picado en brunoise fina.
- Incorporamos la carne salpimentada al gusto, dejamos que se selle y dore ligeramente.
- Agregamos las patatas, el vino blanco y las especias, rehogamos un par de minutos.
- Cubrimos con caldo de carne.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 12 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Rectificamos el sazonamiento y servimos.

*La patata es un alimento rico en carbohidratos, ideal para llenarnos de energía.*



## PURÉ DE PATATAS

### INGREDIENTES:

- 600 gr. patatas.
- 500 ml. leche.
- 50 gr. mantequilla.
- Sal.
- Pimienta blanca.

- Pelamos y troceamos las patatas. Las ponemos en una Olla Rápida Magefesa, cubiertas con agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 8 ó 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Escurrimos las patatas y añadimos la leche tibia y la mantequilla. Trituramos con unas varillas.
- Salpimentamos al gusto y servimos como guarnición.

## BUDÍN DE CARNE

### INGREDIENTES:

- 500 gr. carne cocida o asada.
- 75 gr. jamón curado.
- 150 ml. salsa bechamel, (ver receta).
- 3 huevos.
- 60 gr. mantequilla.
- Pimienta negra.
- Nuez moscada.
- Sal.

- Picamos la carne y el jamón con la ayuda de una Picadora Magefesa.
- Batimos los huevos, mezclamos con el picadillo de carne y jamón, y con la mantequilla.
- Incorporamos la salsa bechamel, salpimentamos y aromatizamos con nuez moscada rallada.
- se unta una flanera con mantequilla, vertemos la masa y cerramos con la tapa hermética.
- Introducimos la flanera en una Olla Rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir las 2/3 partes de la flanera.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 14 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Servimos acompañado con salsa variadas.

*Servimos acompañado con salsa variadas.*





## BUDÍN DE ESPINACAS

### INGREDIENTES:

- 500 gr. espinacas  
cocidas.

- 100 gr. Mantequilla.

- 100 gr. miga de pan  
remojada en leche.

- 50 gr. queso rallado.

- 2 huevos.

- Pimienta blanca.

- Nuez moscada.

- Sal.

- Trituramos las espinacas cocidas con la ayuda de una Licuadora Magefesa, mezclamos con la mantequilla fundida y la miga de pan desmenuzada.

- Batimos los huevos con junto con el queso rallado.

- Mezclamos todo, añadimos sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto.

- Ponemos la mezcla en una flanera, previamente engrasada con mantequilla, cerramos con la tapa hermética y la introducimos en una Olla Rápida Magefesa y vertemos agua hasta cubrir unas 2/3 partes de la flanera.

- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.

- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 18 min

- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.

- Dejamos atemperar antes de servir.



## BUDÍN DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 500 gr. pescado.
- 50 gr. cebolla.
- 50 gr. puerro.
- 50 gr. zanahoria.
- 2 dnt. ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva suave.
- Mantequilla.
- 60 ml. brandy.
- 60 ml. vino blanco.
- 100 ml. salsa de tomate.
- 3 huevos.
- 50 gr. miga de pan.
- Pimienta cayena.
- Azafrán.
- Sal.

- Pochamos las verduras en una Sartén Antiadherente Magefesa, flambeamos con el brandy y el vino blanco.
- Añadimos la salsa de tomate, la pimienta cayena, y el azafrán tostado y molido.
- Trituramos en una Licuadora Magefesa, y vamos añadiendo la miga de pan, los huevos, la sal y la pimienta blanca al gusto.
- Engrasamos una flanera con mantequilla, vertemos la mezcla.
- Introducimos la flanera bien cerrada en una Olla Rápida Magefesa, añadimos agua hasta cubrir unos 2/3 de la flanera.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 15 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Servimos en caliente o en frío acompañado con salsas variadas, Mahonesa, tártara, rosa, allí olí, etc.



## MEJILLONES AL VAPOR

### INGREDIENTES:

- 1 kg mejillones .
- 750 ml. agua.

- Limpiamos los mejillones raspando bien las conchas y retirando las barbas que salen del interior.
- Ponemos un cestillo en el interior de una Olla Rápida Magfesa, incorporamos los mejillones, y vertemos el agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 2 ó 3min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Podemos aromatizar el agua con apio, puerros, cebolla, perejil, vino blanco, etc.





## MERLUZA COCIDA

### INGREDIENTES:

- 600 gr. lomos de

*merluza.*

- 1 cebolla.

- Aceite de oliva virgen

*extra.*

- Perejil.

- Pimienta negra.

- Sal.

- Limpiamos los lomos de escamas y espinas.
- En una Olla Rápida Magefesa, ponemos un fondo de aceite, la cebolla cortada en aros, el perejil y unos granos de pimienta.
- Incorporamos los lomos salpimentados al gusto y cubrimos con agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 3 ó 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Escurrimos el pescado y servimos acompañado de varias salsas, mahonesa, tártara, Ali-olí, rosa, etc.



## PULPO A LA GALLEGA

### INGREDIENTES:

- 500 gr. pulpo.
- 1.5 lt. agua.
- Aceite de oliva virgen.
- Pimentón dulce.
- Pimentón picante.
- Sal gruesa.

- Lavamos bien el pulpo, sobre todo entre las ventosas.
- Calentamos el agua en una Olla Rápida Magefesa, introducimos el pulpo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 16 y 18 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Troceamos el pulpo en caliente con la ayuda de unas tijeras,
- Servimos en plato de madera aliñado con sal, pimentón dulce y picante al gusto y generoso aceite de oliva virgen.



## ASADO DE BUEY

### INGREDIENTES:

- 800 gr. carne de buey  
y una pieza.
- 200 gr. cebolla.
- Pimienta negra.
- Sal gruesa.
- Aceite de oliva suave.

- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor, doramos totalmente la pieza de carne.
- Añadimos la cebolla troceada, sal y pimienta, dejamos pochar a fuego medio.
- Incorporamos 250 ml. de caldo de carne o agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 40 ó 45 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Retiramos la carne y la dejamos atemperar antes de cortar. Con la ayuda de una Licuadora Magefesa, trituramos la cebolla junto con el caldo y los jugos, rectificamos de sal y pimienta, servimos como salsa.
- Cortamos la carne en lonchas y servimos salseada.



## CARNE GUISADA

### INGREDIENTES:

- 600 gr. carne troceada de estofar.
- 200 gr. cebolla.
- 2 dnt. ajo.
- Aceite de oliva suave.
- 90 ml. vino blanco.
- Laurel.
- Perejil.
- Pimentón dulce.
- Pimienta cayena.
- Sal.

- Calentamos un fondo de aceite en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor, doramos el ajo.
- Retiramos el ajo que majaremos con el perejil y el pimentón.
- En el mismo aceite, rehogamos la carne hasta que quede bien dorada y sellada.
- Incorporamos la cebolla picada en brunoise fina, el laurel y la pimienta cayena, pochamos a fuego medio.
- Mezclamos el majado con el vino blanco, lo añadimos a la olla.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 25 ó 30 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.



## LENGUA COCIDA

### INGREDIENTES:

- 1 lengua de ternera.
  - 1 cebolla.
  - 1 zanahoria.
  - 1 puerro.
  - 1 ramillete de perejil.
  - 125 ml vino blanco.
  - Laurel.
  - Pimienta negra en grano.
  - Sal.
- Ponemos todos los ingredientes en el interior de una Olla Rápida Magefesa, cubrimos de agua.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 25 ó 30 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Retiramos la lengua y la dejamos atemperar antes de pelar



## OSOBUCO DE TERNERA CON SETAS

### INGREDIENTES:

- 8 Piezas de osobuco.
  - 4 tomates.
  - 300 gr. setas.
  - 125 ml. vino blanco.
  - Aceite de oliva suave.
  - Harina.
  - Pimienta negra.
  - Sal.
- Salpimentamos y enharinamos las piezas de osobuco.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Rápida Magfesa, cuando tome calor doramos el osobuco. Retiramos y reservamos.
  - En el mismo aceite, rehogamos las setas troceadas, regamos con el vino blanco y cuando se evapore el alcohol, añadimos los tomates rallados o triturados. Salpimentamos al gusto.
  - Reincorporamos la carne y añadimos 300 ml. de caldo o agua.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 30 ó 35 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.



## RAGOUT DE TERNERA

### INGREDIENTES:

- 600 gr. carne de ternera troceada.
- 2 patatas.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 2 dnt. ajo.
- 125. gr. guisantes frescos.
- 125 ml. vino blanco.
- Harina de maíz.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta negra.

- Pelamos y troceamos las patatas en dados.
- Calentamos una Olla Rápida Magefesa con un fondo de aceite de oliva suave, cuando tome calor doramos la carne, retiramos.
- En el mismo aceite, pochamos la cebolla, la zanahoria y el ajo.
- Incorporamos las patatas y rehogamos.
- Añadimos los guisantes y reincorporamos la carne, mojamos con el vino blanco y dejamos cocer unos segundos.
- Cubrimos con caldo de carne o agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 20 ó 25 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Podemos ligar la salsa con un poco de harina de maíz disuelta en agua fría.



## REDONDO DE TERNERA ASADO

### INGREDIENTES:

- 1 redondo de ternera.
  - 1 cebolla.
  - 1 zanahoria.
  - 1 tomate.
  - 2 dnt. ajo.
  - 125 ml. vino tinto.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta negra.
  - Sal.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Rápida Magefesa, Cuando tome calor doramos el redondo.
  - Incorporamos la cebolla, la zanahoria, el ajo y el tomate rallado o triturado y rehogamos.
  - Regamos con el vino tinto, dejamos unos segundos para que se evapore el alcohol y agregamos unos 300 ml. de caldo de carne.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer entre 28 y 30 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Fileteamos el redondo, trituramos la salsa con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa.
  - Servimos el redondo acompañado de verduras al vapor o puré de patatas.





## CERDO A LA NAVARRA

### INGREDIENTES:

- 400 gr. carne de cerdo.
  - 200 gr. chistorra.
  - 100 gr. tocino.
  - 300 gr. hueso de jamón.
  - 100 gr. guisantes.
  - 100 gr. habas.
  - 100 gr. judías verdes.
  - 100 gr. patatas.
  - 100 gr. berza.
- Ponemos el hueso, el tocino, y la carne troceados en una Olla Rápida Magefesa, cubrimos con 300 ml. de agua.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 12 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Incorporamos el resto de ingredientes a la olla, salpimentamos y volvemos a cerrar la olla.
  - Repetimos el proceso dejando cocer unos 6 ó 8 min. más.



## MANITAS DE CERDO A LA ASTURIANA

### INGREDIENTES:

- 4 manitas de cerdo.
  - 100 gr. cebolla.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta negra.
  - Laurel.
  - 1 pimienta cayena.
  - Perejil fresco.
  - Pimentón dulce.
  - 1 cuch. fécula de maíz.
  - 125 ml vino blanco.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - Pimentón dulce.
  - Aceite de oliva suave.
- Lavamos muy bien las manitas, damos un hervor de 5 min. y aclaramos de nuevo.
  - Cortamos las manos a la mitad longitudinalmente.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida Magefesa, cuando tome calor pochamos la cebolla picada en brunoise fina.
  - Añadimos las manitas ya especiadas.
  - Flambeamos con el vino blanco y mojamos con unos 300 ml de caldo de carne.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 25 ó 30 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
  - Trituramos la salsa, si fuese necesario la espesamos con un poco de fécula de maíz disuelta en agua fría.



## CHILINDRÓN DE CORDERO

### INGREDIENTES:

- 1 kg. cordero.
  - 75 grs. jamón serrano.
  - 150 gr. cebolla.
  - 1 pimiento rojo.
  - 2 dnt. ajo.
  - 100 gr. tomate.
  - 50 gr. almendra molida.
  - 125 ml. vino tinto.
  - 250 ml. caldo de verduras.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta negra.
  - Sal.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Rápida Magfesa, doramos el cordero, previamente troceado y salpimentado. Retiramos y reservamos.
  - En el mismo aceite pochamos la cebolla y el ajo, ambos muy picados, añadimos el pimiento y el jamón cortados en tiras. Rehogamos.
  - Reincorporamos el cordero, el tomate rallado o triturado, el vino tinto, el caldo y las almendras picadas.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 20 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.

## MUSLOS DE GALLINA EN PEPITORIA

### INGREDIENTES:

- 4 Muslos de gallina.
- Azafrán.
- 2 Cebolla.
- 125 ml. Vino blanco seco.
- 1 Pimiento verde.
- 4 Rebanadas de pan tostado.
- 2 Zanahoria.
- Caldo de ave.
- 100 gr. Almendras.
- Aceite de oliva.
- 3 dnt. Ajo.
- Hoja Laurel.

- Pelamos la cebolla, los ajos y la zanahoria, picamos junto con los pimientos.
- Repasamos los muslos para retirar restos y cortamos cada muslo en dos.
- Calentamos el aceite en una Olla a Presión Star, cuando tomé calor, añadimos los muslos salpimentados.
- Marcamos a fuego vivo, volteando las piezas. Retiramos y reservamos.
- En el mismo aceite pochamos las verduras.
- Una vez pochadas, añadimos los muslos, aromatizamos con el laurel y regamos con vino.
- Mojamos con el caldo hasta cubrir las piezas, cerramos la olla.
- Mantenemos la potencia del fuego al máximo hasta que la válvula de trabajo alcance la presión, en ese momento bajamos la intensidad del calor y dejamos cocer unos 40 ó 45 min. En una sartén con un poco de aceite, doramos las rebanadas de pan y las almendras, y majamos con el azafrán.
- Transcurrido el tiempo de cocción de la gallina, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir la olla.

*Sacamos las piezas de ave de la olla, incorporamos el majado de pan, almendras y azafrán. Trituramos la salsa con la ayuda de una Licuadora Magefesa. Servimos la gallina con la salsa.*

*Podemos servir los muslos decorados con unas laminas de almendra frita y acompañados de arroz blanco o puré de patatas.*



## PERDICES ESTOFADAS

### INGREDIENTES:

- 4 perdices.
  - Pimienta.
  - 2 cebollas grandes.
  - 100 ml. vino.
  - 1 zanahoria
  - 75 ml. brandy.
  - 1 puerro grueso.
  - 30 ml. vinagre.
  - 4 dnt. ajo.
  - Aceite de oliva suave.
  - 1 hoja de laurel.
  - Sal.
  - Tomillo.
  - Pimienta negra.
  - Romero.
  - Caldo de ave.
  - 2 clavos.
- Pelamos y picamos la cebolla y la zanahoria. Lavamos el puerro y cortamos en rodajas. Pelamos los ajos y golpeamos. Limpiamos las perdices.
  - En una Olla a Presión Star calentamos aceite de oliva, añadimos la cebolla, zanahoria, puerros y ajos, dejamos pochar a fuego medio.
  - Añadimos las perdices salpimentadas y con la pechuga hacia abajo, aromatizamos con el laurel, tomillo, romero, pimienta y clavo.
  - Dejamos dorar, volteando las perdices de vez en cuando.
  - Regamos con el amontillado, el brandy y el vinagre. Continuamos la cocción unos 4 min.
  - Mojamos con el caldo de ave hasta cubrir tres cuartas partes de las perdices.
  - Cerramos la olla y mantenemos la potencia del calor al máximo, hasta que la válvula de trabajo alcance la presión. En ese momento bajamos el fuego y dejamos unos 45 ó 50 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla del fuego y dejamos que se libere la presión antes de abrir la olla.

*Comprobamos el punto de la carne, si este es correcto, retiramos las perdices, las hierbas aromáticas y trituramos la salsa con la ayuda de una Licuadora .*

*Servimos las perdices cortadas a la mitad y cubiertas con la salsa.*

*Es aconsejable dejar marinar las perdices unas horas con las verduras y alcohol antes de su elaboración.*

*Si dejamos reposar el guiso unas 24 o 48 h. la elaboración potenciara y conjuntara los sabores, y la perdiz quedara más jugosa.*



## FLAN DE HUEVO BÁSICO

### INGREDIENTES:

- 1 lt. leche entera.
- 8 huevos.
- 250 gr. azúcar.
- 1 rama de canela.
- 1 limón.
- 75 gr. azúcar.
- Agua.

- En una sartén vertemos los 75 gr. de azúcar y un vaso pequeño de agua, ponemos a fuego medio y dejamos que el agua se evapore y el azúcar tome un color dorado. Retirar del fuego y con precaución verter en el molde del flan.
- Cocer la leche junto con la canela y la cáscara de limón en un cazo hasta que aromaticemos bien la leche. Colar.
- Batir todos los ingredientes en una Licuadora Magefesa.
- Vertemos la mezcla en la flanera con tapa.
- Introducimos la flanera tapada en una Olla Rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir tres cuartas partes de la flanera.
- Cerramos la olla y ponemos a fuego vivo hasta que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la potencia al mínimo necesario para que la válvula gire lentamente, dejamos cocer durante 8 ó 10 min.
  
- Dejamos que se libere totalmente la presión del vapor antes de abrir la olla, retiramos el flan y dejamos que enfríe antes de desmoldar.



## MERMELADA DE FRESAS

### INGREDIENTES:

- 800 gr. Fresas.
- 400 gr. Azúcar.
- 200 gr. Miel suave multiflora.
- 200 ml. Agua.
- 1/2 und. Limón.

- Lavamos las fresas y troceamos en mitades.
- Ponemos en un bol y cubrimos con el azúcar y la miel, dejamos reposar 6 horas en frío.
- Transcurrido el tiempo de reposo, volcamos las fresas junto con todo el jugo almibarado que suelte, en el interior de una Olla a Presión Star.
- Añadimos el zumo de 1/2 limón y el agua.
- Calentamos la olla hasta que comience el hervor, retiramos la espuma y cerramos la olla.
- Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor y dejamos cocer entre 8 y 10 min.
- Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla del fuego y esperamos a que se libere la presión ante de abrir la olla.
- En esta mermelada podemos encontrarnos con tropezos de fruta y las semillas de las fresas.
- Si preferimos una mermelada suave y sin tropezos, una vez abierta la olla, trituramos con la ayuda de una licuadora pero a baja velocidad para no perder color.
- Colamos y llevamos de nuevo a ebullición durante unos minutos.

*En función del punto de maduración de la fruta, podemos obtener una mermelada más o menos espesa. Si en un principio estuviese muy líquida, podemos dejar la reducir unos minutos a fuego suave y con la olla destapada.*

*Debemos de tener en cuenta que la mermelada espesará al enfriar.*

## Glosario

### Técnicas básicas de corte de verduras

- *Corte en juliana*: Tiras finas y alargadas.
- *Corte en brunoise*: Dados de 1 a 3 mm. de grosor.
- *Corte en paisana/mirepoix*: Cubos de 1cm. x 1cm. aprox.
- *Corte jardinera*: Juliana más gruesa.
- *Corte concasse*: Tomate pelado y despepitado cortado en dados finos.

### Términos culinarios

- *Napar*: Cubrir, parcial o totalmente, un alimento mediante una salsa o crema con el objeto de que permanezca en su superficie.
- *Cubrir*: Verter una salsa o jugo sobre una elaboración para que quede cubierta.
- *Dorar*: Dejar que los alimentos tomen un color tostado mediante el calor.
- *Gratinar*: Mantener un alimento o preparación bajo el grill o salamandra hasta dorar la superficie.
- *Espolvorear*: Cubrir una elaboración parcialmente con algún ingrediente en polvo o rallado.
- *Macerar*: Poner algún ingrediente a remojo en un líquido frío para que tomen sabor.
- *Punto*: Cocción idónea de los alimentos.
- *Reducir*: Espesar o concentrar un líquido o salsa mediante una cocción prolongada a fuego lento o moderado.
- *Rehogar / Pochar*: Rehogar es cocinar uno o varios ingredientes en poco aceite o grasa, con temperatura suave y sin dejar que tome color.

CONSULTE MÁS RECETAS EN:  
[www.youtube.com/MagefesaMGF](http://www.youtube.com/MagefesaMGF)

CANAL TV



SIEMPRE A SU DISPOSICIÓN EN:  
[www.magefesa.com](http://www.magefesa.com)