

# Recetario

**Magefesa**<sup>®</sup>

Más de  200 Recetas



Recomendaciones

Sopas

Cremas

Salsas

Ensaladas

Verduras

Legumbres

Patatas

Pastas

Arroces

Budines

Pescados

Carnes de Vacuno

Carnes de Cerdo

Carnes de Lanar

Aves y Caza

Postres

Las Vitaminas



# Recetario



*Ollas a presión Super Rápidas*

## SALUDAMOS



A todas las personas que, a lo largo de tantos años, han venido haciendo de nuestras Ollas a Presión Rápidas y Súper Rápidas su auxiliar imprescindible en la cocina.

Y les felicitamos, ahora, por la adquisición de nuestra Olla Súper Rápida MAGEFESA. Un decisivo paso adelante, dentro de las avanzadas técnicas, para lograr lo que pide toda cocina moderna: máxima calidad alimenticia en el menor tiempo posible.

Con la idea de que Vd. aproveche mejor todas las posibilidades de la Olla Súper Rápida, ponemos a su entera disposición este libro de recetas, para que pueda cocinar toda clase de platos diferentes.

### LA COCINA SUPER RAPIDA

En pocas palabras, podríamos definir el concepto de Cocina Súper Rápida como el arte de lograr una mejor calidad en la alimentación, empleando el mínimo de tiempo.

### CALIDAD

Viene dada por el mayor aprovechamiento de los ingredientes naturales de los alimentos; por una menor pérdida de valores proteínicos; por una eliminación total de los olores en su cocina; por una mejor disolución de los productos (casi no se precisa agua para hacerlos); y por un menor añadido de productos adulterantes del sabor ya que apenas se necesitan las especias y la sal, mejorando así el sabor natural de cada comida (basta un mínimo de aceite o grasa para cocinar).

### TIEMPO

Prácticamente el único tiempo que dedicará usted a la cocina será el que necesite para preparar los ingredientes de la comida.

Con nuestra Olla Súper Rápida MAGEFESA, le costará menos tiempo al hacer la comida del que tarda usted en contar cómo lo ha hecho.

Más tiempo libre para que usted pueda destinarlo a otras labores o aficiones.



## LAS COCCIONES

### LAS COCCIONES EN LAS OLLAS SUPER RAPIDAS

- 1.- COCCION CON AGUA. *La cantidad justa de agua que se precisa para elaborar un caldo o una salsa.*
- 2.- COCCION AL VAPOR. *Con un "dedo" de agua para iniciar la evaporación de la manera más rápida.*
- 3.- COCCION EN SU JUGO. *Con muy poco agua.*
- 4.- COCCION EN SALSA. *Intercambio de sabores entre los ingredientes de las salsas. Tenga en cuenta que los componentes que necesitan más tiempo de cocción deben cocinarse antes, incorporando al final los restantes (abrir la Olla, probar y añadir sal si falta).*
- 5.- ASADOS. *Calentando la Olla con un poco de aceite y poniendo en su interior lo que va a asar cuando la Olla está caliente, se consigue "caramelizar" exteriormente los asados. Bajar seguidamente la potencia del fuego, cerrar la Olla y poner a cocer a menos temperatura: los alimentos se reblandecerán interiormente. Recuerde: la sal se pone al final.*
- 6.- REPOSTERIA. *La cocción súper rápida permite hacer un postre en 5 ó 10 minutos.*
- 7.- PREPARACION DE CONSERVAS. *Pueden cocinarse productos de temporada ( en su momento y a mejor precio) así como preparar productos precocinados para su congelación.*



**Magefesa**®



## A TENER EN CUENTA

### MUY IMPORTANTE

Los tiempos que se indican en estas recetas son orientativos y corresponden a diferentes OLLA A PRESION SUPER RAPIDAS MAGEFESA.

### OLLAS A PRESION SUPER RAPIDAS

Para su correcto funcionamiento es muy importante, comprobar y leer todas las instrucciones.

EL MANUAL O LIBRO DE INSTRUCCIONES, lo encontrara al adquirir su Olla, dentro de la misma o en el interior del embalaje.

Para saber como tiene que utilizar los tiempos de cocción indicados en las recetas, y en que momento debe de comenzar a contarlos.

Remítase al Libro de instrucciones en el apartado: TABLAS ORIENTATIVOS DE TIEMPOS DE COCCION, allí le indicamos, como y de que manera deberá utilizar los tiempos adecuados a su modelo de Olla.

Las recetas están estipuladas siempre para 4 comensales

Por razones de seguridad en ningún modelo de Ollas, la cantidad de líquido no debe sobrepasar los 2/3 de su capacidad.

### TABLAS ORIENTATIVAS DE TIEMPOS DE COCCION

Tres advertencias básicas para conseguir la máxima eficacia de su Olla Súper Rápida MAGEFESA.

- El sistema de cocción de estas Ollas, al reducir al mínimo el consumo de energía, necesita menos agua que otros sistemas de cocinar, incluido el tradicional o normal.

- Los tiempos deben empezarse a contar a partir de: (ver pagina, a Tener en Cuenta).

### USO DE LAS TABLAS DE TIEMPOS

Los tiempos de cocción son orientativos. Representan, más bien una guía que usted cuando empiece a cocinar con las Ollas Súper Rápidas MAGEFESA.





## LOS TIEMPOS

Una vez conozca a fondo, será su experiencia, con ella la que mejor le haga controlar los tiempos de cocción en cada caso.

Hay que tener en cuenta, además, que un mismo alimento puede cocinarse en más o menos tiempo dependiendo de:

- Su gusto personal.
- El grado de dureza (textura) del producto.
- El tiempo que el animal lleve sacrificado.
- La edad del animal.
- La zona del cuerpo del que proceda la carne.
- El tamaño de los trozos que se pongan en la Olla.
- El tiempo que la verdura lleve arrancada de la tierra.
- La cantidad de líquido que se ponga al empezar, etc.

### COMO NORMA GENERAL:

Cuanto Más joven sea el animal,  
Más días lleve en el frigorífico,  
Más pequeñas sean las piezas,  
Más categoría de la carne (solomillo),  
Más recientemente hayan sido arrancados los  
vegetales....

MENOS tiempo de cocción se necesita.

## RECOMENDACIONES

1.- Para evitar excesos, y dado que los tiempos de cocción son muy justos, es mejor atenerse a los indicados en nuestras tablas orientativas, cuando se trate, por ejemplo, de verduras, pastas, legumbres y asados, que un exceso de tiempo pudiera sobrecocer.

Es conveniente, en estos casos, interrumpir el hervor en el minuto justo para lograr así una verdura más apetitosa, unas pastas "al dente", unas legumbres sin reventar o unos asados en su punto.

2.- En el caso, del arroz, si no se abre la Olla, y con el fuego apagado, déjelo reposar para que los granos se hinchen después de cocerlo durante 6 minutos aproximadamente.

3.- Hay productos que conviene "reposen en la Olla" aprovechando el calor residual, tras haber desconectado la placa eléctrica o gas.

Haciéndolo así, logrará que los sabores se entremezclen. Tal es el caso de los alimentos en salsa, las legumbres (sin fuego) para que la salsa "engorde", los guisados de carne para que ésta se reblandezca, etc, etc.

4.- Teniendo en cuenta estas orientaciones, en las páginas siguientes, le presentamos una gran cantidad de recetas básicas que le servirán de guía práctica para la elaboración de sus platos.

En cada receta figuran los ingredientes y los tiempos de cocción.



**Magefesa**®

# Sopas

- Sopa de Ajo
- Sopa de Ajo a la Andaluza
- Sopa de Almejas
- Sopa de Arroz con Rape
- Sopa Casera
- Sopa de Calabacin
- Sopa de Cebolla
- Sopa de Espárragos Trigueros
- Sopa de Mariscos
- Sopa Juliana
- Sopa de Pescado
- Sopa de Pollo
- Sopa de Puerros
- Sopa de Pulpo
- Sopa de Tomate
- Sopa de Zanahorias



 **Magefesa**®

**2** MINUTOS

## SOPA DE AJO

### INGREDIENTES

- 200 grs. de pan previamente dorado
- 3 o 4 pimientos choriceros
- 4 dientes de ajo machacado o picado
- 3 o 4 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- Agua y sal

Ponemos los pimientos a remojar en agua caliente para que engorden antes, una vez blanditos los pelamos y los picamos.

Colocamos la Olla al fuego con aceite y el ajo picado, dejamos que se dore y añadimos el pan, una vez bien rehogado añadimos el pimiento picadito.

A continuación añadimos el agua hirviendo, la sal, cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, retiramos la Olla del fuego, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Finalmente añadimos el huevo batido y a la mesa.

**7** MINUTOS

## SOPA DE AJO A LA ANDALUZA

### INGREDIENTES

- 200 grs. de coliflor
- 4 rebanadas de pan gruesas y tostadas
- Aceite
- 3 dientes de ajo
- Guindilla
- 3 huevos
- 4 lonchas de jamón
- Pimentón
- Agua
- Sal

Cocemos primero la coliflor en ramilletes en la Olla, con un poco de aceite y un litro de agua. Le damos una cocción de 5 minutos.

Separamos los ramilletes y colamos el caldo que los reservamos.

Ponemos en la Olla el aceite con los ajos, antes de que se doren, les añadimos un poco de pimentón, incorporamos el caldo reservado de la coliflor, la guindilla en trozos y las rebanadas de pan tostado.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 2 minutos, pasados estos, retiramos la Olla del fuego, dejamos descomprimir y abrimos.

Retiramos los ajos, incorporamos los huevos batidos, le damos unas vueltas, una vez cuajados, pasamos todo a una sopera, donde se le incorpora las rodajas de jamón y los ramilletes de coliflor.

**6**

MINUTOS

**SOPA DE ALMEJAS****INGREDIENTES**

- 1/2 kg. de almejas
- 2 tomates maduros sin piel ni pepitas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite
- Sal
- 8 rebanadas de pan frito

Lavamos la almejas y ponemos al fuego, con un poco de agua, para se abran, una vez abiertas las retiramos del fuego y reservamos el caldo.

Sacamos la carne de todas y las reservamos.

En la Olla ponemos un poco de aceite, la cebolla, el ajo y el tomate todo bien picadito y rehogamos. A continuación añadimos pan tostado troceado, el caldo de la verduras y el de cocer las almejas.

Cerramos la Olla de damos la cocción indicada, y pasada esta, retiramos la Olla del fuego y abrimos.

Incorporamos las almejas a la Olla y mantenemos unos minutos mas al fuego, que espese y listo para servir.

A la hora se servir podemos agregar las rebanadas de pan frito untadas con ajo.

**6**

MINUTOS

**SOPA DE ARROZ CON RAPE****INGREDIENTES**

- 2 tacitas de arroz
- 2 cebolletas
- 250 grs. de rapa limpio
- 1 taza de salsa de tomate
- 50 grs. de almendras
- 2 huevos cocidos
- 1 litro y medio de caldo de pescado
- Aceite
- Perejil
- Sal

Ponemos en la Olla, el aceite y la cebolletas muy finas picadas, las sazonamos y las pochamos.

Cuando esté dorada añadimos la salsa de tomate, el arroz, el rape cortado en trocitos y las almendras bien machacadas.

Una vez bien rehogado incorporamos el caldo del pescado.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, retiramos la Olla del fuego dejamos descomprimir y abrimos.

Añadimos los huevos cocidos troceados y el perejil picado, mezclamos todo bien, comprobamos el punto de sal y servimos.

**5**

MINUTOS

**SOPA CASERA****INGREDIENTES**

A su gusto...

- Huevos
- Embutidos
- Verduras ( puerros, apio, zanahorias, patatas, tomates, etc.
- Pan
- Pastas
- arroz

Dado que puede hacer mil variaciones de sopas caseras, según los ingredientes que lleven, le ofrecemos una receta-tipo para darle idea de cómo pueden hacerse todas las demás.

- Llene la Olla de agua, sólo hasta la mitad.

- Añada aceite o grasa , ajos, especias, etc.

- Ponga un huevo, embutidos, etc., según su gusto, verduras o unas variantes (puerro, apio, zanahorias, patatas, tomate, etc.

- Realice la cocción durante los tiempos adecuados (según el tipo de ingredientes).

- Una vez cocido, filtre el caldo y añadale pan, pasta o arroz dándole otro pequeño hervor o tomándolo "tal cual"

- Al final, después de probada la sopa, es cuando debe ponerse la sal.

**5**

MINUTOS

**SOPA DE CALABACIN****INGREDIENTES**

- 4 calabacines grandes
- 2 patatas
- 1 cebolla o cebolleta
- 1/2 L. de agua
- 100 grs. de queso fresco
- Cuadrados de pan
- Aceite
- Sal

Pelamos las patatas, los calabacines y la cebolla, lo troceamos todo. Si los calabacines son tiernos no será necesario pelarlos.

Ponemos en la Olla el agua con sal y incorporamos todas las verduras.

Cerramos la Olla de damos la cocción correspondiente, retiramos la Olla del fuego, dejamos descomprimir y abrimos.

Con una batidora MAGEFESA en la misma Olla, batimos todo el contenido de la misma más el queso fresco, comprobamos el punto de sal.

Aparte tenemos los cuadrillos de pan fritos, los cuales los serviremos con ingrediente por encima de la sopa.

**4**

MINUTOS

**SOPA DE CEBOLLA****INGREDIENTES**

- 250 grs. de cebolla
- 25 grs. de mantequilla
- 1, 1/2 agua
- 2 pastillas de caldo
- 50 grs. de queso rallado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 barra pequeña de pan

Se ponen el aceite en la Olla, se corta la cebolla en rodajas muy finas, y se le deja freír lentamente hasta que esté tierna, sin que tome color.

Después se le añade pan cortado en rebanadas finas, se rehoga un poco y se vierten el agua y las pastillas de caldo.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Pasado este tiempo, se vierte la sopa en una rustidera, se espolvorea de queso, se ponen encima unos trocitos de mantequilla y se mete al horno fuerte para que se gratine.

**8**

MINUTOS

**SOPA DE ESPARRAGOS TRIGUEROS****INGREDIENTES**

- 120 15 espárragos trigueros
- 150 grs. de jamón en tacos
- 2 huevos
- Aceite
- 1 l. y 1/2 de agua
- Sal

Una vez bien lavados los espárragos, quitamos las partes mas duras y los troceamos bien.

En la Olla ponemos un poco de aceite, añadimos los trozos de jamón y los doramos un poco. A continuación incorporamos los trozos de los espárragos, el agua y la sal

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, retiramos la Olla del fuego, dejamos descomprimir y abrimos.

Incorporamos los huevos batidos por encima y los movemos hasta que cuajen, comprobamos el punto de sal y servimos.

También podemos pasar por un pasapurés Magefesa los trozos de los espárragos, de esta manera se espesara el caldo, (al gusto).

**4**

MINUTOS

**SOPA DE MARISCOS****INGREDIENTES**

- 400 kg. de mejillones
- 200 kg. de almejas
- 200 kg. de gambas
- 12 cangrejos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- Perejil
- Laurel
- Pimienta
- Sal
- Aceite

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla cortada por la mitad, el tomate, el ajo, las especias y el agua.

Cocemos todo el tiempo indicado, pasado este, retiramos la Olla del fuego, dejamos que salga todo el vapor de la Olla y abrimos.

Colamos el caldo con un paño húmedo.

Pelamos las gambas, las colas de los cangrejos, quitamos las cáscaras de los mejillones y de las almejas.

Pasamos todo de nuevo a la Olla, lo mezclamos dejamos unos minutos al fuego, comprobamos el punto de sal y lista para servir.

**5**

MINUTOS

**SOPA JULIANA****INGREDIENTES**

- 100 grs. de zanahorias
- 50 navitos
- 100 grs. de puerros
- 100 grs. de apio
- 100 grs. de hoja blanca de berza
- 50 grs. de cebolla
- 50 grs. de guisantes
- 100 grs. de lechuga
- 50 grs. de jamón picado
- 100 grs. de mantequilla
- 3/4 de litro de agua
- 1 pastilla de caldo concentrado

Se ponen en la Olla la mantequilla, el agua, el jamón y el caldo concentrado. Cuando hierven, se unen poco a poco las verduras para no cortar el hervor.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, retiramos la Olla del fuego, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Ya está hecha la Sopa Juliana, sabrosa, nutritiva y con todas sus vitaminas y minerales.



**5** MINUTOS

### SOPA DE PESCADO

#### INGREDIENTES

- ¾ de litro de agua
- 1 kg. de pescado fresco variado
- 100 grs. de cebolla
- 100 grs. de zanahorias
- 2 ajos
- 1 vasito de vino blanco seco
- Un poco de perejil, laurel etc,
- 100 grs. de puré de tomate
- Un poco de pan frío
- Sal

Se ponen el aceite en la Olla, el agua, las pieles y cabezas de los diferentes pescados, sal, verdura, el vino blanco y las especias elegidas.

Cerramos la Olla, a continuación, contamos el tiempo correspondiente, pasado este, retiramos la Olla del fuego, descomprimos y abrimos.

En una cazuela aparte freímos las verduras troceadas, ajos, perejil, puerro, zanahorias, añadimos el puré de tomate y los pescados troceados hasta que se hagan.

Pasamos el caldo y mezclamos todos los condimentos, si el pan estaba sin freír lo añadimos al resto y le damos a todo el último hervor.

**6** MINUTOS

### SOPA DE POLLO

#### INGREDIENTES

- 100 gr. de zanahorias
- 1 kg. de carcasas de pollo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla gorda
- 1 o 2 puerros
- 1 rama de apio
- 1 nabo (opcional)
- sal y pimienta blanca
- 1 litro o litro y medio de agua
- 2 huevos duros
- 80 gr. de jamón

Lavamos los trozos del pollo y las verduras.

Ponemos en la Olla, el agua y el resto de los ingredientes a cocer.

Cerramos y contamos el tiempo correspondiente, la apartamos del fuego y dejamos que salga todo el vapor de la Olla y la abrimos.

Al enfriarse quedará una capa espesa que retiraremos con una espumadera.

Para la sopa no tenemos más que picar los huevos y el jamón y poner un poco en cada plato.

**5** MINUTOS

### SOPA DE PUERROS

#### INGREDIENTES

- 4 puerros
- 4 patatas
- Perejil
- Pimienta
- 1 litro y medio de agua
- Aceite
- Sal
- Mantequilla
- Leche

Pelamos las patatas y las troceamos, limpiamos los puerros y los cortamos en trozos.

Ponemos en la Olla el agua con sal, cuando hierva, incorporamos las patatas, los puerros, la pimienta y el perejil.

Cerramos la Olla de damos la cocción correspondiente, dejamos descomprimir y abrimos.

Con una batidora MAGEFESA en la misma Olla, batimos todo el contenido de la misma incorporando un poco de leche y unos trocitos de mantequilla.

Comprobamos el punto de sal y servimos.



**4** MINUTOS

### SOPA DE PULPO

#### INGREDIENTES

- 350 grs. limpio y muy picado
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- 1 litro de agua
- Perejil
- Pimienta
- Pan en rebanadas

Ponemos un poco de aceite en la Olla, añadimos la cebolla y los dientes de ajo, cuando la cebolla comience a tomar color, ponemos el pulpo y lo doramos.

Añadimos el puré de tomate, el perejil y el agua. Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Incorporamos los huevos batidos por encima y los movemos hasta que cuajen, comprobamos el punto de sal y servimos.

Ponemos las rebanadas de pan fritas.



# 6

MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 kg. de tomates maduros
- 2 cebollas
- 3- dientes de ajo
- 1/2 vaso de nata
- Pan en rebanadas
- Aceite
- Sal
- Agua

## SOPA DE TOMATE

Ponemos en la Olla la cebolla picadita y los dientes de ajo y rehogamos.

Añadimos los tomates pelados y sin pipas dejamos que rehoguen bien y, incorporamos como medio litro de agua, añadimos la sal y un poco de azúcar.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Con una batidora Magefesa, en la misma Olla, batimos todo el contenido, añadimos la nata líquida y comprobamos el punto de sal.

Esta sopa de tomate la podemos servir con rebanadas de pan fritas untadas con ajo por encima.

Se puede servir de cualquier manera fría o caliente, al gusto de cada persona.

# 6

MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1/2 kg. de zanahorias
- 100 c.c. de aceite
- 1 Cebolla picada
- 1 litro de caldo de verduras
- 50 grs. de arroz
- Sal
- Pan frito

## SOPA DE ZANAHORIA

Ponemos en la Olla, aceite, la cebolla picada y las zanahorias cortadas en rodajas.

Rehogamos, cuando la cebolla coja color, añadimos el arroz, damos unas vueltas y ponemos el caldo caliente.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 6 minutos, retiramos la Olla del fuego dejamos descomprimir y abrimos.

A parte freímos trozos de pan y lo incorporamos por encima y servimos.

 **Magefesa**®



# Cremas

- Crema de Acelgas
- Crema de Apio
- Crema de Brócoli
- Crema de Calabacin
- Crema de Calabaza
- Crema de Cebolla
- Crema de Champiñón
- Crema de Espárragos con Almejas
- Crema de Guisantes
- Crema de Guisantes con Espárragos
- Crema de Mariscos
- Crema de Zanahoria



**Magefesa**

**4** MINUTOS

## INGREDIENTES

- 600 grs. de acelgas
- 1/3 de litro de salsa bechamel
- 50 grs. de queso rallado
- 50 grs. de mantequilla

## CREMA DE ACELGAS

Cocemos las acelgas en la forma que hemos indicado anteriormente.

Una vez cocidas se escurren y se pican muy finamente. Se las hace puré, bien pasándolas por un pasapurés MAGEFGESA, o sometiéndolas dentro de la Olla, a la acción de un batidor de brazo.

Una vez en estado cremoso le añadimos la salsa de bechamel. Ponemos la masa obtenida en una fuente, le añadimos el queso rallado y la mantequilla fundida.

**7** MINUTOS

## INGREDIENTES

- 500 grs. de apio
- 1/2 vaso de nata líquida
- 1 cucharada de harina de maíz refinada
- Perejil picado
- Aceite
- Agua
- Sal

## CREMA DE APIO

El apio, limpio y cortado, lo colocamos en la Olla, con agua y sal.

Cuando comience a hervir cerramos la Olla, dejamos que hierva el tiempo indicado, pasado este dejamos decomprimir y abrimos.

Con una batidora trituramos bien y quitamos la espuma.

Mezclamos la crema con la nata líquida, dejamos en el fuego unos minutos, hasta que ligue la crema. Comprobamos el punto de sal y, si queda muy ligera, la espesamos con un poco de harina refinada, diluida un agua.

Pasamos todo por un pasapures, espolvoreamos con perejil picado y lo acompañamos con rebanadas de pan fritos.



# 3

MINUTOS

## CREMA DE BROCOLI

### INGREDIENTES

- 800 grs. de brócoli
- 1/2 cebolla
- Aceite
- Agua
- Leche
- Sal
- Pimienta

Ponemos en la Olla, el aceite, la cebolla cortada en trozos,, el agua y la sal, dejamos que empiece a hervir y a continuación incorporamos el brócoli cortado en ramilletes.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir, y abrimos.

En la misma Olla con una batidora, trituramos todo bien y vamos incorporando la leche, hasta que consigamos la textura de la crema que deseamos.

Terminada esta operación, estará lista para ser servida.

# 5

MINUTOS

## CREMA DE CALABACIN

### INGREDIENTES

- 1 kg. de calabacines
- 3/4 l. de caldo de ave
- 1/2 vaso de nata líquida
- 50 grs. de queso rallado
- 1 cucharada de curry
- Sal
- Unas rebanadas de pan
- Aceite

Limpiamos bien los calabacines y con su piel , los cortamos en tacos.

Ponemos en la Olla, el caldo y un poco de aceite, incorporamos los tacos de calabacín.

Cerramos la Olla, le damos el tiempo de cocción indicado, pasado este, dejamos descomprimir de manera natural y abrimos.

Una vez cocidos, añadimos la nata líquida y una cucharadita de curry, y le damos unas vueltas.

Con una batidora en la misma Olla, trituramos muy bien todo y, comprobamos el punto de sal.

La crema la servimos acompañada de cuadraditos de pan, frito en aceite muy caliente, sobre los que espolvoreamos el queso rallado.

# 5

MINUTOS

## CREMA DE CALABAZA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- hojas de lechuga
- 1 litro y 1/4 de agua
- Sal
- Pimienta blanca
- Media cucharadita de comino molido.

Ponemos el aceite en la olla, doramos la cebolla y el ajo, añadimos la calabaza pelada y troceada, lo rehogamos bien y añadimos la lechuga, la sal, la pimienta y los cominos.

Ponemos el agua, cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente y abrimos la Olla.

Trituramos bien con la batidora MAGEFESA y lo servimos calentito.



# 5

MINUTOS

## CREMA DE CEBOLLAS

### INGREDIENTES

- 1 kg. de cebollas
- 300 grs. de patatas
- 2 dientes de ajo
- 6 rebanadas de pan
- Agua
- Aceite

Cortamos las cebollas, la incorporamos a la Olla con un poco de aceite, la rehogamos.

Cuando las cebollas tomen color, incorporamos las patatas troceadas, añadimos el agua y la sal.

Cerramos la Olla, le damos el tiempo de cocción indicado, descomprimos y abrimos.

En la misma Olla, trituramos el contenido con la batidora

Cortamos las rebanadas de pan en trocitos, los freímos y los servimos en el plato con la crema.

**7**

MINUTOS

**CREMA DE CHAMPIÑÓN****INGREDIENTES**

- 1/4 de champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de jerez
- 1 l. y 1/4 de leche
- Harina refinada
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 chorro de nata
- Sal
- Perejil

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, el ajo, el puerro, la zanahoria y los champiñones cortados en laminas, rehogamos un poco, añadimos el jerez y el agua.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, descomprimimos y abrimos.

Agregamos la leche al caldo y un poco de harina de maíz y, mantenemos unos minutos el fuego.

Sacamos el fuego la Olla, añadimos las yemas de huevo y un chorrito de nata.

Batimos todo con una batidora, comprobamos el punto se sal y servimos.

**7**

MINUTOS

**CREMA DE ESPARRAGOS CON ALMEJAS****INGREDIENTES**

- 3 manojos de espárragos verdes
- 2 patatas
- 400 grs. de almejas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Sal
- Agua

Ponemos en la Olla, el agua y las patatas limpias y troceadas, cuando empiece a hervir, incorporamos los espárragos bien limpios y troceados, cerramos la Olla y dejamos que cuezan en tiempo indicado.

Una vez pasado el tiempo dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos. Trituramos bien todo y comprobamos el punto de sal.

En una sartén aparte, con un poco de aceite pochamos la cebolla bien picadita y los dientes de ajo, cuando estén dorados, se añaden las almejas, esperamos que se abran.

Una vez abiertas, las juntamos a la crema, dejamos calentar un poco y listo para servir.

**5**

MINUTOS

**CREMA DE GUI SANTES****INGREDIENTES**

- 1 kg. de guisantes pelados
- 6 espárragos cocidos
- 3 patatas
- 2 cucharadas de aceite
- Harina
- Huevo
- Aceite
- Sal

Se ponen en la Olla las dos cucharadas de aceite, con las patatas peladas y troceadas, los guisantes los cubrimos con agua y un poco de sal.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este dejamos descomprimir y abrimos.

Trituramos todo muy bien con una batidora, hasta obtener una crema uniforme.

Aparte los espárragos una vez cocidos los pasamos por harina y huevo, los rebozamos en una sartén, y los agregamos a la crema de guisantes.

Si los espárragos que van a utilizar son de lata no es necesario cocerlos.

**3**

MINUTOS

**CREMA DE MARISCOS****INGREDIENTES**

- 800 grs. mejillones
- 200 grs. de gambas
- 300 grs. de langostinos
- Cabeza de rape
- Salsa de tomate
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- Brandy
- Aceite
- Agua
- Mantequilla
- Harina
- Sal
- Pimienta

Ponemos a hervir en la Olla, la cabeza de rape, las verduras y las cabezas del marisco, espumamos e incorporamos los mejillones.

Una vez abiertos los mejillones los retiramos y reservamos.

Cerramos la Olla, dejamos el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

En una cacerola, rehogamos los mariscos troceados con la mantequilla, añadimos el brandy y flambeamos.

Agregamos la harina y mezclamos bien, incorporamos el caldo colado y la salsa de tomate, cocemos unos minutos y comprobamos el punto de sal.



# 5

MINUTOS

## CREMA DE GUISANTES CON ESPARRAGOS

### INGREDIENTES

- 1 kg. de guisantes pelados
- 6 espárragos cocidos
- 3 patatas
- 2 cucharadas de aceite
- Harina
- Huevo
- Aceite
- Sal

Se ponen en la Olla las dos cucharadas de aceite , con las patatas peladas y troceadas, los guisantes los cubrimos con agua y un poco de sal.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este dejamos descomprimir y abrimos.

Trituramos todo muy bien con una batidora, hasta obtener una crema uniforme.

Aparte los espárragos una vez cocidos los pasamos por harina y huevo, los rebozamos en una sartén , y los agregamos a la crema de guisantes.

Si los espárragos que van a utilizar son de lata no es necesario cocerlos.

# 6

MINUTOS

## CREMA DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES

- 800 gr. de zanahorias
- 100 gr. de mantequilla
- 1 cucharada sopera de harina
- 200 gr. de cebolla
- 100 gr. de nata fresca
- 1 vaso de agua
- Perejil
- Pimienta

Ponemos en la Olla la mantequilla dejamos que se funda y añadimos la cebolla muy picada y la zanahoria en rodajas, cuando la cebolla empiece a tomar color, añadimos la harina y las especias, movemos todo bien y añadimos el vaso de agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Dejamos descomprimir totalmente y abrimos la Olla.

Ya estarán cocidas sacamos el contenido y le añadimos la nata fresca.



**Magefesa**



# Salsas

- Salsa al Jerez
- Salsa Ali-Olí
- Salsa Curry
- Salsa Bechamel
- Salsa Blanca
- Salsa Cazadora
- Salsa Española
- Salsa Mayonesa
- Salsa Tártara
- Salsa Tomate
- Salsa Verde
- Salsa Vinagreta
- Salsa Vizcaína
- Salsa Roquefort
- Salsa Rosa



 **Magefesa**®

3

MINUTOS

## SALSA AL JEREZ

### INGREDIENTES

- Mantequilla
- Harina
- Caldo de carne
- 1 Copa de jerez

El jerez se presta muy bien para la confección de una magnífica salsa.

Ponemos en la rustidera la mantequilla con harina y la calentamos, hasta que la harina empiece a tomar color avellana.

Añadimos el caldo de carne hasta obtener una salsa cremosa, espesa más bien.

Sazonamos y añadimos las especias que nos gusten.

En el momento de servir, añadimos una capita de jerez muy aromático y seco.

Se puede poner un jerez abocado cuando va a acompañar a una preparación en la que puede haber pasas y otras frutas.

3

MINUTOS

## SALSA ALI-OLI

### INGREDIENTES

- 2 yemas de huevo
- 1 o 2 dientes de ajo
- Aceite
- Sal

En un mortero machacamos bien los ajos.

En un bol batimos los ajos, añadimos unas gotas de limón, las yemas de huevo y la sal, hasta alcanzar una masa uniforme.

Obtenida la masa, empezamos añadiendo el aceite, poco a poco primero unas gotas y a continuación un chorrito.

Hasta que consigamos la consistencia de una mayonesa



**4** MINUTOS

### SALSA CURRY

#### INGREDIENTES

- Mantequilla
- Cebolla
- Curry

Salsa obligada para muchos platos de la cocina India.

En una Sartén o cacerola, ponemos la mantequilla y la cebolla muy finamente picada.

Cuando, empieza a querer tomar color, añadimos un poco de harina y poquísimo curry.

El curry es una de las especias más fuertes.



**5** MINUTOS

### SALSA BECHAMEL

#### INGREDIENTES

- 50 grs. de mantequilla
- Aceite de oliva
- 75 grs. de harina
- 1 litro de leche
- Sal
- Nuez moscada

Ponemos en la Olla, la mantequilla, unas gotas de aceite y seguidamente la harina.

Mezclamos bien todo le damos unas vueltas a la masa formada.

A parte ponemos la leche a calentar. Antes de que rompa a hervir la vertimos poco a poco sobre la masa de grasa y harina de la Olla.

Revolvemos bien esta vez con una varilla.

Dejemos cocer a fuego suave durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando y sazonamos de sal y nuez moscada rallada.

Si la pasamos por un pasapurés MAGEFESA nos quedara más fina y sin grumos.

**4** MINUTOS

### SALSA BORDELESA

#### INGREDIENTES

- 250 c.c. de vino de Burdeos o Rioja
- 100 grs. de mantequilla
- 100 grs. de chalotas
- 1 cucharada rasa de harina
- Sal
- Pimienta
- Tomillo
- Laurel
- Perejil

Una buena salsa de la cocina internacional que se hace con vino de Burdeos, pero que, hecha con buenos vinos de la Rioja, quedan también muy bien.

Ponemos en la Olla, la mantequilla con las chalotas. (Si no tenemos chalotas podemos sustituir por cebolla, ajo y puerro muy picadito y mezclado).

Esperamos que comience a dorarse y añadimos la harina, las especias elegidas en cantidad discrecional.

Añadimos el vino y como 50 c.c. de agua. Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Pasamos todo el contenido por un pasapurés fino.

Si la salsa nos ha quedado ligera, le añadimos un poco de harina ligeramente frita (sin dorarse) en mantequilla y, si ha salido muy espesa, añadimos un poco de vino que empleamos anteriormente.

**3** MINUTOS

### SALSA BLANCA

#### INGREDIENTES

- 50 grs. de mantequilla
- Aceite de oliva
- 75 grs. de harina
- 1 litro de caldo
- Sal
- Nuez moscada

Se trata simplemente de una salsa bechamel (sin leche).

Sustituyendo la leche por caldo de carne, cuando acompañe a una carne o caldo de pescado, cuando el alimento a acompañar sea pescado.

**4**

MINUTOS

**SALSA CAZADORA****INGREDIENTES**

- 200 grs. de champiñones o setas
- 100 grs. de salsa de tomate
- 200 grs. de cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite,
- 1 cucharadita de harina
- Sal, pimienta, laurel y un poco de tomillo
- 1 pastilla de carne concentrada

Picamos bien los champiñones y la cebolla.

Ponemos en la Olla, la cebolla y los champiñones con un poco de aceite, cuando comience a dorarse añadimos la harina y rehogamos.

A continuación añadimos el vaso de vino blanco y un par de minutos mas tarde el tomate y un poco de caldo.

Por ultimo incorporamos las especias, cerramos la Olla, contamos el tiempo.

Pasado este abrimos la Olla y pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA.

**8**

MINUTOS

**SALSA ESPAÑOLA****INGREDIENTES**

- Aceite
- Aceite o 100 grs. de mantequilla
- 200 grs. de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- Pimienta
- 1 vaso de vino blanco
- 200 grs. de cebolla
- Perejil
- Tazón de caldo concentrado

Ponemos en la Olla, el aceite, la mantequilla, la cebolla, el ajo y la zanahorias muy picaditas, esperamos que se doren y, cuando la cebolla tiene color avellana, añadimos la harina.

Cuando se haya formado una masa espesa, añadimos el perejil, el ajo y la pimienta. En realidad, si es preciso, hay que echar una poco más de vino blanco, para que la salsa nos quede ligera.

Añadimos el tazón de caldo concentrado, cerramos la Olla, mantenemos la cocción el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Pasamos todo el contenido por un pasapurés fino. Tendremos una salsa más o menos espesa. Si la encontramos ligera, la podemos espesar haciendo lo siguiente:

En una sartén, ponemos un poco de mantequilla a fundir y, cuando está fundida, le añadimos un poco de harina, procuramos que se mezcle bien y no se dore; entonces añadimos un poco de la salsa que hemos obtenido y tendremos una salsa muy espesa, que añadiéndola al conjunto de salsa la espesara, la aligeramos con un poco de caldo.

**5**

MINUTOS

**SALSA DE MOSTAZA****INGREDIENTES**

- Mantequilla
- Cebolla
- Harina
- Vino blanco seco
- Agua
- 1 cucharada de mostaza

Ponemos en la Olla la mantequilla, la cebolla finamente picada, cuando se ablande la cebolla, añadimos un poco de harina.

Mezclamos bien y añadimos el vino blanco seco, mezclado la mitad con agua.

Le damos la cocción indicada, cuidando que no se quemé.

Añadimos una cucharada de la mostaza que nos gusta y mezclamos enérgicamente.

Añadimos un poco de mantequilla.

**5**

MINUTOS

**SALSA MORNAY****INGREDIENTES**

- Salsa bechamel
- 50 grs. de queso rallado
- 250 grs. de nata de leche espesa
- 100 grs. de mantequilla

Una salsa derivada de la salsa bechamel, que viene bien para muchos platos.

Para prepararla, se toma una medida determinada de salsa bechamel, un litro, por ejemplo, y se la añade 50 grs. de queso rallado y mezclamos bien.

Ponemos también 250 grs. de nata de leche espesa. Mezclamos a fondo y ponemos a fuego suave.

Revolvemos suavemente hasta que se reduzca un poco, añadimos 100 grs. de mantequilla.

Normalmente se llaman platos a la Mornay a platos con salsa bechamel, a la que se le añaden queso rallado solamente.



**3**

MINUTOS

**SALSA MAYONESA****INGREDIENTES**

- 2 yemas de huevo
- 1 taza de aceite
- 1 cucharada de vinagre o zumo de limón
- Sal

Ponemos las yemas de huevo en un bol, la sal y un poco de vinagre o limón, lo batimos bien con una varilla.

Añadimos el aceite poco a poco en un principio y, cuando comience a espesar, añadimos el resto del aceite hasta que obtengamos la consistencia deseada.

Si esta muy espesa añadimos un poco mas de vinagre o limón exprimido (al gusto) y, comprobamos el punto de sal.

Si queremos realizar esta operación con una batidora, colocamos, todos los ingredientes con la mitad del aceite a la vez en un bol, batimos a velocidad media sin mover demasiado la batidora.

Cuando emulsione vertimos el resto del aceite de golpe, batimos de nuevo y, verificamos el punto de sal.

**3**

MINUTOS

**SALSA TARTARA****INGREDIENTES**

- 1 taza de mayonesa.
- Alcaparras picadas.
- Pepinillos en vinagre picados.
- Perejil picado.
- Cebolleta picada

Preparamos igual que la salsa mayonesa (véase receta).

Incorporamos todos los ingredientes indicados bien picaditos, verificamos el espesor de la salsa, si fuera preciso añadiendo, un poco de zumo de limón o agua para aligerar.

**8**

MINUTOS

**SALSA DE TOMATE****INGREDIENTES**

- 8 o 10 tomates frescos
- 100 grs. de tocino blanco
- 1 zanahoria
- Aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de pimentón
- 2 o 3 cucharadas de aceite
- 1/2 litro de agua

Picamos en trocitos pequeños la cebolla el ajo y la zanahoria.

Colocamos en la Olla el aceite y el tocino en trozos, una vez caliente incorporamos el resto de la verdura picada rehogamos bien y añadimos el tomate cortado en trozos le damos unas vueltas y echamos el agua, la sal.

Cerramos la Olla y, contamos el tiempo indicado, dejamos descomprimir y abrimos.

Comprobamos el punto de sal y lo pasamos por un pasapurés MAGEFESA.

**3**

MINUTOS

**SALSA VERDE****INGREDIENTES**

- Aceite de oliva
- Ajo
- Perejil
- Harina,
- Caldo de pescado
- Sal
- Vino blanco.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite y los ajos picaditos.

Dejamos que el ajo coja color y antes de que empiece a dorarse, añadimos la harina. Rehogamos la harina hasta que se disuelva en el aceite y a continuación incorporamos el caldo de pescado y el vino blanco.

Dejamos hervir unos minutos, añadimos la sal y espolvoreando con perejil picado, de esta forma obtenemos la salsa verde.

Lo utilizaremos para acompañar las verduras y algunos pescados y mariscos.



# 3

MINUTOS

## SALSA VINAGRETA

### INGREDIENTES

- 12 cucharadas aceite de oliva.
- 4 cucharadas vinagre.
- 1 huevo cocido.
- 1 cebolleta o cebolla.
- 4 pepinillos en vinagre.
- 1 pimiento del piquillo.
- Perejil
- Sal.

En una taza grande ponemos el vinagre y la sal.

Lo mezclamos con un tenedor, incorporamos el aceite poco a poco, dando vueltas para que la salsa vinagreta quede bien ligada.

A continuación mezclamos a la salsa vinagreta con la cebolleta fresca, los pepinillos, el huevo cocido, el pimiento de piquillo y el perejil, todo ello muy bien picadito.

Una vez bien mezclado, lo pasamos a una salsera y servimos.



# 12

MINUTOS

## SALSA VIZCAINA

### INGREDIENTES

- 25 grs. de manteca de cerdo
- 50 grs. de mantequilla o aceite
- 400 grs. de cebolla
- 4 pimientos choriceros
- 2 dientes de ajo
- 2 yemas de huevo cocido
- 50 grs. de pan mojado en leche
- 1 vaso de caldo
- Perejil, sal, pimienta y laurel

Ponemos en la Olla la manteca o el aceite una vez caliente, añadimos la cebolla muy picadita y los ajos sin picar.

Cuando la cebolla comience a tomar color incorporamos el perejil y el vaso caldo.

Cerramos la Olla y esperamos a que salga vapor por la válvula, contamos el tiempo indicado, dejamos descomprimir y abrimos.

Añadimos los pimientos choriceros y las migas de pan mojadas en leche, damos unas vueltas, sacamos todo el contenido de la Olla y lo pasamos por un pasapurés.

Si la salsa nos ha quedado espesa incorporamos un poco de caldo y si nos ha quedado ligera, unas migas mojadas en leche.

Añadimos las yemas de huevo bien machacadas con un poco de salsa y servimos.

# 3

MINUTOS

## SALSA ROQUEFORT

### INGREDIENTES

- 200 grs. de mantequilla
- 200 grs. de queso roquefort o azul
- 200 grs. de nata líquida

Ponemos en el fuego un cazo con la mantequilla y dejamos que se funda, pero que no se queme.

Añadimos el queso roquefort, dejamos que se funda con la mantequilla y dejamos enfriar.

Una vez frío le añadimos la nata líquida, mezclamos todo bien y volvemos a calentar, dejamos reducir unos minutos.

Lo servimos en una salsera como acompañamientos de carnes, etc.

# 3

MINUTOS

## SALSA ROSA

### INGREDIENTES

- 100 grs. de mayonesa
- 45 grs. de ketchup
- Salsa Perrys
- Zumo de una naranja
- Brandy
- Unas gotas de tabasco

Esta salsa la elaboramos mediante la mezcla de mayonesa, puré de tomate o ketchup, un poco de salsa perrys, unas gotas tabasco y por último, zumo de naranja que es el ingrediente que nos da mas o menos fluidez a la textura de la salsa.

En algunas ocasiones se añade a esta salsa unas gotitas de brandy o de whisky.

Esta salsa se emplea para acompañar a platos de pescados, mariscos y ensaladas.

# Ensaladas

- Ensalada de Arroz
- Ensalada de Arroz con Gambas
- Ensalada de Guisantes
- Ensalada de Patatas con Ali-olí
- Ensalada de Pollo con Jamón



**5** MINUTOS

## ENSALADA DE ARROZ

### INGREDIENTES

- 300 grs. de arroz
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 huevos cocidos
- 2 tomates
- Aceitunas
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Ponemos en la Olla, el aceite, y el arroz, rehogamos un poco, añadimos el agua hirviendo y la sal.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Pasamos en arroz por agua fría, para que se suelte y dejamos escurrir.

En una fuente aparte colocamos el tomate cortado en rodajas, incorporamos encima el arroz ya frío.

A continuación, ponemos el resto del producto, la cebolla cortada en juliana, el pimiento picadito, las aceitunas al gusto y los huevos cocidos cortados en trozos.

Por ultimo incorporamos sal, vinagre y aceite de oliva.

**4** MINUTOS

## ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS

### INGREDIENTES

- 350 grs.de arroz
- 250 grs. de gambas
- 400 c.c. de agua
- 1 lata de puntas espárragos
- 2 huevos cocidos
- Salsa vinagreta
- 1 lata de bonito

Ponemos en la Olla, el aceite, y el arroz, rehogamos un poco, añadimos el agua hirviendo y la sal.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Pasamos en arroz por agua fría, para que se suelte y dejamos escurrir.

A parte cocemos las gambas y las pelamos

En una fuente, ponemos el arroz, las gambas peladas y troceadas, la lata de bonito bien escurrida y sin aceite, las puntas de espárragos, los huevos cocidos troceados y mezclamos todo.

Preparamos una salsa vinagreta (ver salsas) y rociamos por encima de la ensalada.

Se sirve fría.

**5** MINUTOS

### INGREDIENTES

- 500 grs. de guisantes frescos
- 250 grs. de champiñón fresco
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 lata de anchoas en aceite
- 100 grs. de jamón
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Agua

### ENSALADA DE GUISANTES

Ponemos en la Olla, el aceite, el ajo picadito, los champiñones cortados en laminas y el jamón en ticos pequeños.

Rehogamos un poco, añadimos los guisantes y un poco de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Escurremos bien todo y dejamos enfriar.

En una fuente aparte colocamos el tomate cortado en rodajas, encima incorporamos los guisantes, el champiñón y las anchoas cortadas en trozos.

Aliñamos con sal, vinagre y aceite de oliva.

**7** MINUTOS

### INGREDIENTES

- 1 kg. de patatas
- Agua
- Sal
- Salsa Ali-olí

### ENSALADA DE PATATAS CON ALI-OLI

Ponemos en la Olla, un poco de agua y sal, dejamos que empiece a hervir, añadimos las patatas enteras y sin pelar.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Pelamos las patatas las cortamos en trozos, las ponemos en una fuente.

Preparamos una salsa Ali-olí (ver salsas), y lo incorporamos por encima de las patatas.

Se pueden servir frías o a temperatura ambiente, al gusto de cada persona.

**8** MINUTOS

### INGREDIENTES

- 6 muslos de pollo
- 150 grs. de jamón cocido
- 150 grs. de queso al gusto
- 100 grs. de piñones
- Lechuga
- Aceite
- Sal
- Vinagre

### ENSALADA DE POLLO CON JAMON

Ponemos en la Olla, el aceite y los muslos de pollo, rehogamos un poco, añadimos un poco de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Desmigamos en tiras los muslos y los reservamos.

En una fuente, ponemos la lechuga picadita y limpia, las tiras de los muslos de pollo, el jamón cocido cortado en trozos y el queso en cuadraditos.

Freímos los piñones un poco y los incorporamos por encima de la ensalada.

Se puede servir con un aliño de aceite, Vinagre y sal o preparando una salsa vinagreta (ver salsas).





# Verduras

- Alcachofas a la Navarra
- Alcachofas al Vapor
- Acelgas Salteadas con Jamón
- Brócoli con Jamón
- Cardos con Almejas
- Cardos con Almendras
- Coles de Bruselas Gratinadas
- Coliflor
- Coliflor Ajo Arriero
- Coliflor con Bechamel
- Coliflor con Patatas
- Endibias
- Endibias a la Mantequilla Negra
- Espárragos
- Espárragosa a la Milanesa
- Espinacas
- Guisantes a la Gallega
- Guisantes con Jamón
- Habas a la Catalana
- Habas Guisadas
- Habas con Jamón
- Hojas de Acelgas
- Judías Verdes a la Extremeña
- Judías Verdes con Ali-Olí
- Menestra de Verduras
- Pencas de Acelgas
- Pencas de Acelgas con Tomate
- Pisto Machego
- Pisto Riojano
- Puerros Gratinados

## PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

Las verduras y hortalizas son, al igual que las frutas, alimentos reguladores, porque su principal aporte lo constituyen minerales, vitaminas y fibra. Son nutrientes que regulan las reacciones químicas que se producen en el organismo. Tienen muy bajo aporte calórico, grasa y proteico. El contenido en hidratos de carbono tampoco es muy importante, a excepción de la patata.

**Vitaminas.** No tienen, al igual que las frutas, vitamina D. En cambio tienen cantidades apreciables de otras como vitamina A o C.

Las verduras más ricas en vitamina A son el tomate, las zanahorias, los pimientos rojos, las espinacas, la lechuga y las acelgas. Las verduras más ricas en vitamina C son los pimientos, el perejil, las espinacas, la coliflor, las acelgas, los calabacines, el repollo, la lechuga y el tomate.

**Minerales.** Las verduras son ricas en magnesio gracias a la clorofila que poseen. La mayoría contienen mucho potasio, bastante calcio y poco sodio (excepto el apio). Algunas como el tomate, las espinacas y las acelgas son ricas en hierro. Pero a diferencia de las carnes, este hierro se encuentra en una forma que es difícil de absorber por el organismo.

**Fibra.** Las verduras son ricas en fibra, lo cual las hace ser excelentes reguladoras del tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, así como prevenir el cáncer de colon. La cocción mejora la digestión de las verduras porque hace las fibras más tiernas.

**Agua.** El 90-96% de las verduras es agua, por ello las calorías que proporcionan son muy pocas.

## PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

**ACELGAS:** Regula el metabolismo y el sistema nervioso.

**AJO:** Es el antibiótico por naturaleza y es bueno para la circulación.

**ALCACHOFA:** Fortalece y limpia el hígado, diurética y digestiva.

**BERENJENA:** Protege las arterias lesionadas por el colesterol.

**BERZA:** Mejora la digestión y limpia el intestino.

**BORRAJA:** Ayuda a combatir infecciones e inflamaciones.

**BROCOLI:** Un alimento muy completo, ayuda a combatir la diabetes.

**CALABACÍN:** Elimina las impurezas y es muy diurético.

**CALABAZA:** Ideal para el crecimiento y desarrollo de los huesos.

**CEBOLLA:** Controla la diabetes, ideal para el estómago.

**CHAMPIÑÓN:** Reduce el colesterol y es bajo en calorías.

**COLIFLOR:** Rica en fibra y potasio, ideal para el embarazo.

**ENDIBIA:** Tiene potasio y es muy buena para el corazón.

**ESPARRAGO:** Estimula los riñones y es bajo en calorías.

**ESPINACA:** Anti cancerígeno, regula la presión sanguínea.

**GUISANTE:** Una gran fuente de proteínas.

**LECHUGA:** Fortalece los huesos y las arterias.

**PATATA:** Una gran fuente de energía.

**PEPINO:** Fantástico, diurético y laxante.

**PEREJIL:** Muy bueno para depurar la sangre.

**PIMIENTO:** Mejora el sistema circulatorio y la presión sanguínea.

**PUERRO:** Elimina el ácido úrico y ayuda a combatir los catarros.

**REÑOLACHA:** Te renueva la sangre.

**TOMATE:** Ideal para llevar una dieta sana.

**VAINA:** Es baja en calorías, reduce el colesterol.

**ZANAHORIA:** Depuradora y buena para la vista.

# 5

MINUTOS

### INGREDIENTES

- 12 alcachofas
- 100 grs. de jamón
- 50 c.c. de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 1 cacillo de caldo de las alcachofas
- 2 dientes de ajo picados

### ALCACHOFAS A LA NAVARRA

Las alcachofas una vez cocidas y escurridas, se ponen en una cazuela.

En una sartén freímos en aceite los ajos y el jamón, cuando estén doraditos, les añadimos una cucharada de harina de trigo. Se rehoga bien y cuando veamos que la harina toma color incorporamos el cacillo de agua.

A continuación se vierte todo sobre las alcachofas y se las mezcla muy bien.



# 6

MINUTOS

### INGREDIENTES

- 36 alcachofas medias o 24 grandes.
- Zumo de limón
- 1/2 litro de agua

### ALCACHOFAS AL VAPOR

Ponemos en la Olla medio litro de agua con zumo de limón y sal.

Dejamos hervir bien y a continuación añadimos las alcachofas tal como se compran. Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado.

Pasado el tiempo dejamos enfriar y sacamos las alcachofas y las pelamos quitando todas las hojas duras. Cuando llegamos a las hoja tiernas y blancas las cortamos por el tallo, dejándolas en forma de corazón, tal y como suele venir en los tarros de conserva.

De esta manera ya están listas para prepararlas de la manera que nos guste.

**6**

MINUTOS

**ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN****INGREDIENTES**

- 1 kg. de acelgas
- 1 agua (10 cucharadas)
- 30 gr. de aceite de oliva
- 80 gr. de jamón serrano magro
- Pimienta blanca molida

Limpiamos y cortamos las acelgas. Ponemos el agua en la olla MAGEFESA, incorporamos el cestillo con las acelgas limpias y escurridas.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado tiempo apagamos el fuego y esperamos que la Olla pierda la presión o descomprimimos.

Ponemos aceite en la olla, añadimos el jamón picadito hacemos un sofrito, lo hechamos encima de las acelgas y espolvoreamos la pimienta blanca si nos gusta.

**5**

MINUTOS

**BROCOLI CON JAMON****INGREDIENTES**

- 1 kg. de brócoli
- Agua
- Sal
- 3 dientes de ajo
- 150 grs. de jamón
- Aceite

Ponemos en la Olla, el agua, la sal, cuando empiece a hervir colocamos el brócoli contado en ramilletes.

Cerramos la Olla y dejamos el tiempo indicado en la receta, pasado este dejamos que salga todo el vapor completamente y abrimos.

En una sartén aparte hacemos un sofrito con el ajo cortado en láminas y los trozos de jamón.

Vertimos el refrito por encima del brócoli y listo para servir.

**6**

MINUTOS

**CARDOS CON ALMEJAS****INGREDIENTES**

- 1 kg. de cardo
- 1/2 kg. de almejas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- Harina
- Aceite
- 2 huevos cocidos
- Perejil
- Sal

Limpiamos bien los cardos y los troceamos.

Ponemos en la Olla agua, sal y limón, cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este abrimos.

En una sartén aparte pochamos la cebolla y el ajo, agregamos 2 cucharadas de harina y removiendo incorporamos el caldo del cardo y dejamos espesar.

Salteamos las almejas y su carne se agrega junto con la salsa por encima de los cardos. Calentamos un poco, espolvoreamos un poco de perejil y le añadimos los huevos picados.

**6**

MINUTOS

**CARDO CON ALMENDRAS****INGREDIENTES**

- 800 grs. de cardos
- 150 grs. de almendras
- Aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1/4 litro de caldo
- Azafrán

Ponemos en la Olla a cocer los cardos una vez limpios y troceados, con un poco de agua y sal.

Cerramos la Olla, dejamos cocer unos 6 minutos y listos.

Una vez cocidos, abrimos la Olla, sacamos los cardos, apartamos el caldo y reservamos.

En la misma Olla, ponemos el aceite, freímos las almendras sin que se nos quemen, las sacamos las dejamos escurrir, en un mortero las machacamos y las reservamos.

A continuación en el mismo aceite doramos la cebolla y los ajos bien picaditos, cuando hayan tomado color, añadimos la harina y el caldo de los cardos, movemos todo bien.

Trituramos, incorporamos los cardos, dejamos unos minutos al fuego que tomen sabor, añadimos el majado de almendras por encima antes de servir.



**5**

MINUTOS

**COLES DE BRUSELAS GRATINADAS****INGREDIENTES**

- 600 gr. de coles de Bruselas
- Agua
- Sal
- Un poco de mantequilla
- 1 cucharada harina
- 2 vasos de caldo
- Queso rallado
- Nuez moscada
- 8 lonchas de panceta

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y las coles, cerramos y de damos una cocción de 5 minutos.

Sacamos y escurrimos bien las coles.

A parte hacemos una salsa con la mantequilla, la harina, el caldo. Se incorpora sal al gusto y la nuez moscada.

Colocamos las coles de Bruselas en una fuente, y las cubrimos con la salsa. Colocamos las láminas de plancheta por encima y espolvoreamos el queso rallado.

Lo metemos al horno y lo gratinamos.

**5**

MINUTOS

**COLIFLOR****INGREDIENTES**

- 1 kg. de coliflor
- Agua
- Sal
- Aceite
- 2 dientes de ajo

Ponemos en la Olla, el agua y la sal. Cuando comience a hervir incorporamos la coliflor entera o en ramilletes, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación, dejamos descomprimir y abrimos la Olla.

Sacamos la coliflor a una fuente.

En una sartén aparte, ponemos aceite y freímos los dientes de ajo, cuando estos estén doraditos, vertimos todo sobre la coliflor y servimos.

**5**

MINUTOS

**COLIFLOR AJO ARRIERO****INGREDIENTES**

- 1 kg. de coliflor
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Pimentón
- Agua

Ponemos en la Olla, el agua y la sal. Cuando comience a hervir incorporamos la coliflor entera o en ramilletes, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación, dejamos descomprimir y abrimos la Olla

En un mortero, se maja 1 diente de ajo, perejil picado con un poco de sal, cuando este bien machacado añadimos 2 cucharadas de aceite de oliva y 2 del caldo de la cocción y disolvemos bien la pasta.

En una sartén aparte, ponemos aceite y freímos 2 dientes de ajo, cuando estos estén doraditos, apartemos la sartén del fuego y añadimos un poco de pimentón, que se disuelva un poco, a continuación un poco de vinagre (al gusto) y el contenido del mortero.

Mezclamos todo bien y lo incorporamos por encima de la coliflor.

**5**

MINUTOS

**COLIFLOR CON BECHAMEL****INGREDIENTES**

- 800 grs. de coliflor
- Agua
- Sal
- Salsa bechamel

Ponemos en la Olla, el agua y la sal. Cuando comience a hervir incorporamos la coliflor en ramilletes, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación, dejamos descomprimir y abrimos la Olla.

Sacamos los ramilletes de coliflor a una fuente, preparamos la salsa bechamel (ver salsas), y lo añadimos por encima de los ramilletes de coliflor.

Podemos acompañar con algunas verduras cortadas en dados y fritas, (tomate, calabacín, pimiento).

**6** MINUTOS

## COLIFLOR CON PATATAS

### INGREDIENTES

- 800 grs. de coliflor
- 250 grs. de patatas
- 2 dientes de ajo
- Aceite y vinagre
- 2 vasos de agua

Ponemos en la Olla los dos vasos de agua y al fuego. Cuando hierve incorporamos las patatas, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación abrimos la Olla y incorporamos la coliflor, volvemos a cerrar, contamos el tiempo restante.

Una vez terminada la cocción abrimos y le añadimos el refrito de aceite con ajos.

También se puede mezclar con aceite frito y vinagre, igualmente va muy bien con mahonesas.



## ENDIBIAS

### Normas Generales de Preparación

Ponemos en la Olla la cantidad de mantequilla, margarina o aceite de oliva que se indica en cada fórmula.

Una vez calientes, se doran ligeramente con ajo y cebolla finamente picados.

Cerramos la Olla, dejamos que coja calor y contamos 10 minutos. Terminados estos, las endibias estarán listas para cualquier preparación que deseemos hacer con ellas.

La ración de endibias para 4 personas es de unos 800 grs.



**10** MINUTOS

## ENDIBIAS A LA MANTEQUILLA NEGRA

### INGREDIENTES

- 800 grs. de endibias
- 100 grs. de mantequilla
- Pimienta a discreción
- Zumo de limón a discreción
- 1 vaso de agua

Cocemos las endibias como se ha indicado en la fórmula general.

En una sartén puesta a fuego suave, ponemos la mantequilla y la calentamos hasta que veamos que toma un color avellana, más o menos oscuro.

Escurremos muy bien las endibias, y se les vierte la mantequilla negra.

Añadimos perejil picadito, lo retenemos un momento cuidando que no se fría, apartamos del fuego, añadimos vinagre y se mezcla bien

**7** MINUTOS

## ESPARRAGOS

### INGREDIENTES

- Ración normal
- 1 kg. de espárragos limpios
  - Limón
  - Agua
  - Sal

Los espárragos deben ser frescos.

Los pelamos quitándoles la parte duras. Los ponemos en agua fría mezclada con un poco de zumo de limón, mientras terminamos de pelar el resto.

Cuando estén pelados los ponemos en la Olla con dos vasos de agua salada.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Los espárragos los tenemos cocidos, se dejan acompañar admirablemente con diferentes salsas: Mayones, Vinagreta, Holandesa, Tártara, etc.

**7**

MINUTOS

**ESPARRAGOS A LA MILANESA****INGREDIENTES**

- 1 kg. de espárragos limpios
- 50 grs. de queso rallado
- 100 grs. de mantequilla

Los espárragos, una vez cocidos los sacamos de la Olla y los escurrimos bien.

Los colocamos en una fuente y le añadimos el queso rallado y la mantequilla bien fundida, ( el tipo de queso a su gusto).

Metemos la fuente al horno muy fuerte y gratinamos.

**8**

MINUTOS

**ESPINACAS****INGREDIENTES**

- 1 kg. de espinacas
- 30 grs. de piñones
- 100 grs. de huvas pasas
- 100 grs. de tocino
- Aceite
- Agua

Limpiamos muy bien las espinacas y las escurrimos.

En la Olla ponemos agua, el soporte y el cestillo, el agua debe de cubrir de la base de Olla al del cestillo. Colocamos las espinacas dentro del cestillo (como un baño Maria).

Cerramos la Olla y de damos una cocción 5 minutos, pasados estos dejamos descomprimir y abrimos.

Las Sacamos de la Olla, las escurrimos y las reservamos.

Nuevamente en la Olla ponemos un poco de aceite y rehogamos el cocino cortado en trocitos, los piñones y las pasas.

A continuación picamos un poco las espinacas y las incorporamos a la Olla de damos unas vueltas y las dejamos 3 minutos al fuego para que se mezclen los sabores.

Las sacamos a una fuente y las servimos.

**10**

MINUTOS

**GUISANTES A LA GALLEGA****INGREDIENTES**

- 800 grs. de guisantes frescos
- 100 grs. de jamón en dados de oliva
- Cucharadita de pimentón dulce o picante
- 250 grs. de patatas
- 100 grs. de cebolla
- 200 c.c. de agua

Ponemos en la Olla el aceite, cebolla picada y el jamón, se rehogan bien sin que se quemen. Cuando la cebolla esta dorada, se añade el pimentón y después los guisantes.

A continuación ponemos las patatas y añadimos el agua hirviendo.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir, abrimos y servimos.

**4**

MINUTOS

**GUISANTES CON JAMON****INGREDIENTES**

- 600 grs. de guisantes frescos, congelados o de lata
- 100 grs. de jamón picado
- 100 c.c de aceite de oliva
- 300 c.c. de agua
- Huevos

Ponemos en la Olla el aceite de oliva y los trozos de jamón al fuego.

Cuando se han rehogado sin quemarse añadimos los guisantes y se rehogan también.

Añadimos el agua hirviendo, cerramos la Olla y le damos una cocción de 4 minutos. Pesados estos separamos la Olla del fuego y dejamos enfriar.

Sacamos los guisantes y los incorporamos en una cazuela de barro, a continuación escalfamos encima un huevo por comensal.



**6**

MINUTOS

**HABAS A LA CATALANA****INGREDIENTES**

- 700 grs. habas frescas
- 200 grs. de butifarra
- 100 grs. tocino entreverado
- 100 grs. de manteca
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. puré de tomate
- 1 vaso de vino rancio
- 1 copita de anis seco
- 1 vaso de agua
- Pimienta, perejil

Ponemos en la Olla el aceite de oliva y los trozos de tocino cortado en tiras al fuego.

Cuando el tocino empieza a flotar, ponemos la cebolla, el ajo y un ramito de hierbas aromáticas, cuando empiece a dorarse añadimos el puré de tomate.

Se rehoga un poco ponemos las habas el vaso de vino rancio, la copa de anís y el agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta..

Pasado este abrimos la Olla sacamos las habas a una fuente, troceamos el tocino y la butifarra, y espolvoreamos el perejil por encima.

**6**

MINUTOS

**HABAS GUIADAS****INGREDIENTES**

- 700 grs. de habas frescas
- 2 laminas de bacón
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- Nuez moscada
- Agua
- Aceite
- Sal

Pelamos la habas, picamos la cebolla, los ajos, el pimiento rojo y el bacón.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, incorporamos, toda la verdura y el bacón.

Se rehoga un poco añadimos las habas, una cucharada de harina, la nuez moscada, damos unas vueltas y las cubrimos con agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Pasado este abrimos la Olla sacamos las habas a una fuente y listas para servir.

**4**

MINUTOS

**HABAS CON JAMON****INGREDIENTES**

- 800 grs. de habas frescas
- 100 grs. de jamón
- 100 c.c. de aceite oliva
- 1 vaso de agua

Colocamos en la Olla el aceite que caliente un poco, incorporamos el jamón cortado en tiras finas y le damos una corta fritada.

Una vez ligeramente fritas las reservamos, con la grasa que hayan dejado, rehogamos las habas.

Cuando están a medio freír, se añade el jamón, un baso de agua. Cerramos la Olla y le damos la cocción siguiendo las instrucciones y el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Un palto ideal para época de primavera.

**4**

MINUTOS

**HOJAS DE ACELGAS****INGREDIENTES**

- 1 kilo y medio de acelgas
- 1 litro y medio de agua
- 20 grs. de sal

Una vez limpias, se echan pones en la Olla, esta debe contener ya agua hirviendo.

Ponemos las cantidades de hojas y de agua que se indiquen para cada receta.

Cuando tengamos las acelgas dentro de la Olla, cerramos contamos el tiempo indicado.

Pasado este tiempo separamos la Olla del fuego, abrimos y las hojas de acelgas quedan listas para prepararlas como más le guste.

**6**

MINUTOS

**JUDIAS VERDES A LA EXTREMEÑA****INGREDIENTES**

- 800 grs. de judías verdes
- 300 grs. de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 100 grs. de puré de tomate
- Aceite
- Agua
- Pimentón
- Perejil

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, agua y sal, cuando comience a hervir, añadimos las judías verdes y las patatas.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 6 minutos, pasados estos, descomprimos y abrimos.

Apartemos el agua de la Olla, dejando solo las judías y las patatas.

A parte preparamos un refrito con la cebolla, los ajos y el pimiento verde, añadimos el puré de tomate, el perejil y el pimentón.

Terminado este, lo pasamos todo a la Olla, junto con las judías verdes y las patatas, revolvemos bien, si vemos que la salsa es demasiado espesa, añadimos un poco del caldo de la judías.

**6**

MINUTOS

**JUDIAS VERDES CON ALI-OLI****INGREDIENTES**

- 800 grs. judías verdes
- 300 grs. de patatas
- Agua
- Sal
- 200 grs. salsa Ali-olí

Una vez limpias y arregladas las judías, se ponen en la Olla, donde estarán hirviendo, con dos vasos de agua y sal.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente indicado en la receta.

Pasado tiempo apagamos el fuego y esperamos que la Olla pierda la presión, las judías estarán cocidas. Se deja enfriar la Olla y abrimos.

Servimos las judías junto con las patatas en una fuente, y añadimos la salsa de Ali-olí a gusto de cada uno.

**6**

MINUTOS

**MENESTRA DE VERDURAS****INGREDIENTES**

- 4 zanahorias
- 100 grs. de acelgas
- 1/2 kg. de guisantes
- 100 grs. de habas
- 1/2 cucharada de harina
- 4 puerros
- 100 grs. de espinacas
- 300 grs. de judías verdes
- Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla, el agua, la sal, picamos las diferentes verduras y las incorporamos a la Olla.

Dejamos que cuezan el tiempo indicado en la receta, pasado este dejamos que salga todo el vapor de forma normal y abrimos.

Ya tenemos la verdura cocida, en una sartén aparte ponemos un chorro de aceite, se sofríe la harina, a la que incorporaremos poco a poco el caldo de la verdura.

Cuando veamos que se ha formado una salsa liguera, lo añadimos todo sobre las verduras dejamos un minuto al fuego y servimos.

**6**

MINUTOS

**PENCAS DE ACELGAS****INGREDIENTES**

- 1 kilo y medio de pencas
- 1 litro y medio de agua
- 20 grs. de sal
- 25 cc. de aceite
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de harina disuelta en el agua

Las pencas blancas de las acelgas constituyen un riquísimo plato, cuando están bien preparadas.

Una vez limpias, las ponemos en la Olla, con todos los ingredientes indicados.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado, pasado este, descomprimos y abrimos.

Una vez cocidas las podemos preparar como mas no guste, (Rebozadas, Con jamón y queso, en salsa, etc).

**6** MINUTOS

### PENCAS DE ACELGAS CON TOMATE

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de pencas
- 200 grs. de puré de tomate
- 50 grs. de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- Perejil a discreción
- 100 c.c. de aceite de oliva

Cocemos las pencas de la manera indicada.

Preparamos puré de tomate con los 100 c.c. de aceite.

Ponemos las pencas en una fuente una vez cocidas, sobre ellas extendemos la salsa de tomate, el pan rallado, el ajo y el perejil finamente picados.

Colocamos la fuente al horno muy fuerte hasta que veamos que la superficie toma un color dorado.



**5** MINUTOS

### PISTO MANCHEGO

#### INGREDIENTES

- 200 grs. de tomate fresco
- 4 pimientos
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. tocino de jamón
- 750 grs. de calabacín
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 1 vaso de agua

Colocamos el aceite, la cebolla y el tocino en la Olla, calentamos.

Una vez limpios y troceados incorporamos el resto de las verduras, ajos, pimientos, tomates, cuando la cebolla este doradita añadimos el vaso de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Pasado el tiempo apartamos del fuego la Olla, dejamos enfriar, abrimos y servimos.

**10** MINUTOS

### PISTO RIOJANO

#### INGREDIENTES

- 500 grs. de lomo de cerdo
- 100 c.c. de aceite
- 100 grs. de puré de tomate
- 4 salchichas
- 4 pimientos morrones
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Pimentón
- Orégano
- Nuez moscada
- Clavo

Comenzamos poniendo en adobo durante un día, el lomo troceado, con Pimienta, la nuez moscada, el clavo, el orégano, el pimentón y agua.

Ponemos en la Olla un poco de aceite y el lomo troceado y lo doramos bien, añadimos el puré de tomate y los pimientos troceados.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Pasado este tiempo abrimos la Olla y incorporamos las salchichas picadas a su gusto, y sin cerrar la Olla le damos un pequeño hervor.

**4** MINUTOS

### PUERROS GRATINADOS

#### INGREDIENTES

- 6 pimientos verdes
- 6 puerros
- 50 grs. de queso rallado
- 1/2 litro de bechamel
- Sal
- Aceite

Limpiamos bien los puerros y una vez limpios, los ponemos en la Olla con agua y sal, dejamos que empiece a hervir y cerramos la Olla.

Les damos la cocción indicada en la receta, una vez cocidos, se escurren y se reservan.

Limpiamos los pimientos verdes, se cortan en aros y los freímos. Los escurrimos bien y los colocamos en una fuente.

Sobre los aros de pimientos colocamos los puerros y todo ello lo cubrimos con salsa bechamel (ver salsas).

Espolvoreamos el queso rallado y lo ponemos al horno hasta que se gratinen.



# Legumbres

- Legumbres Secas
- Alubias Blancas con Almejas
- Alubias Blancas con Judías Verdes
- Alubias con Chorizo
- Alubias con Rabo de cerdo
- Alubias de Tolosa
- Cocido Castellano
- Cocido de Cádiz
- Cocido Madrileño
- Fabada Asturiana
- Fabes con Almejas
- Garbanzos
- Garbanzos a la Riojana
- Garbanzos con Espinacas
- Garbanzos con Tropiezos
- Garbanzos de Vigilia
- Garbanzos a la Vinagreta
- Garbanzos Fritos
- Lentejas
- Lentejas al estilo Burgos
- Lentejas con Costilla
- Lentejas Guisadas
- Lentejas con Rabo
- Pochas en Salsa Verde
- Potaje de Garbanzos con Arroz
- Pote Gallego



## LEGUMBRES SECAS

De este tipo de legumbres, las alubias (rojas o blancas), los garbanzos y las lentejas, son las que mas se utilizan en las diferentes cocinas regionales

Las alubias son las legumbres secas que mas se resisten a ser cocidas correctamente por la Olla MAGEFESA, si se quieren conseguir preparaciones exactamente iguales a las ollas y cacerolas abiertas.

Esta demostrado que para la buena cocción de las alubias, es preciso hacerlo lentamente esto está un poco reñido con la rapidez de las Ollas MAGEFESA.

Sin embargo, siguiendo al pie de la letra el contenido de las recetas que ofrecemos, pueden lograrse sabrosísimos platos de alubias utilizando la Olla MAGEFESA.

Y en mucho menos tiempo que con las Ollas normales.



**15** MINUTOS

### ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS

#### INGREDIENTES

- 400 grs. de alubias
- 1/2 kgr. de almejas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Aceite
- Agua
- Sal

Las alubias, que habrán estado en remojo de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla, los ajos y el perejil bien picado todo, el tomate pelado y en trozos.

Añadimos las alubias blancas, las cubrimos con agua y sazonomos.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

En una sartén aparte, abrimos las almejas con un poco de ajo picado y perejil, cuando estén abiertas las añadimos a las alubias, le damos un hervor, durante 2 minutos y las retiramos.

Las dejamos reposar un poco y las servimos.

**15** MINUTOS

### ALUBIAS BLANCAS CON JUDIAS VERDES

#### INGREDIENTES

- 300 grs. de alubias
- 300 grs. de judías verdes
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal

Las alubias, que habrán estado en remojo de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la zanahoria, el pimiento verde, las alubias blancas y las judías verdes cortadas en trozos, las cubrimos con agua.

Dejamos que empiece a hervir y cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta. Pasado este dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos.

La salsa no tiene que quedar muy espesa ni tampoco muy ligera. Digamos en un punto medio.

A parte hacemos un pequeño refrito con aceite y los ojos cortados en laminas y lo incorporamos por encima de las alubias.

Se sirven calientes.

**15** MINUTOS

### ALUBIAS CON CHORIZO

#### INGREDIENTES

- 500 gr. de alubias
- 100 gr. de tocino
- 200 gr. de patata pelada
- 50 gr. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Chorizo

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo, desde 12 horas antes de su cocción.

Ponemos las alubias en la Olla cubiertas con agua, de forma que está las cubra por unos dos dedos. Se añade el chorizo y el tocino y las ponemos a fuego.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Dejamos que salga todo el vapor de forma natural y abrimos la Olla.

Comprobamos si necesita más agua, le ponemos la patata y una fritura de cebolla y ajo, las mantenemos al fuego sin presión, miramos que la patata esté cocida y se espese la salsa. Esta última operación nos llevara unos 5 minutos.

Si hemos puesto demasiada agua, machacamos algunas alubias y con este puré engordamos el caldo.

**20** MINUTOS

### ALUBIAS CON RABO DE CERDO

#### INGREDIENTES

- 500 grs. de alubias
- 1 rabo de cerdo
- 1 cabeza de ajos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Aceite
- Agua
- Sal

Las alubias, en remojo de la noche anterior, se ponen la Olla con la cabeza de ajos entera, la verdura en trozos y el rabo también troceado.

Las cubrimos con agua, se sazona al gusto, se le añade un poco de aceite. Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, terminado este dejamos descomprimir del todo y abrimos.

A la hora de servir retiramos la cabeza de ajos y, si se desea también la verdura.

Por ultimo comprobamos el punto de sal.

Las alubias las podemos acompañar con unas guindillas.

**15** MINUTOS

## ALUBIAS DE TOLOSA

### INGREDIENTES

- 600 kg. de alubias
- 200 grs. de tocino
- 1 cebolla
- 1 trozo de costilla
- 2 morcillas
- Aceite

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo, desde 12 horas antes de su cocción.

En la Olla MAGEFESA, ponemos la cebolla picadita y la costilla para que se vaya dorando poco a poco, a continuación incorporamos el tocino y las alubias, y las cubrimos con el agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante unos 12 minutos el tiempo indicado y abrimos la Olla para añadir las morcillas volvemos a cerrar la Olla y contamos los 3 minutos restantes.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos.

Revolvemos un poco y lo mantenemos unos minutos al fuego para que engorde la salsa.

**20** MINUTOS

## COCIDO CASTELLANO

### INGREDIENTES

- 300 grs. de garbanzos
- 200 grs de zanahoria
- 200 grs. de patatas
- 75 grs. de chorizo
- 75 grs. de tocino fresco
- 100 grs. de carne de morcillo
- 1 hueso
- 200 grs. de morcilla
- 1 l. y 1/2 de agua
- Sal

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo.

Ponemos en la Olla, todas las carnes, las verduras y las cubrimos bien con agua. Cuando empiece a hervir, quitamos la espuma cuidadosamente.

Añadimos los garbanzos y la morcilla. Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Sacamos el caldo, que podemos hacer con el una buena sopa.

Separamos la verdura, la patata y los garbanzos y por último todas las carnes, las cuales las podemos servir, con salsa de tomate o con pimientos de lata.



**20** MINUTOS

## COCIDO DE CADIZ

### INGREDIENTES

- 300 grs. de garbanzos
- 250 grs. de judías verdes
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 300 grs. de carne de cerdo o vaca
- 200 grs. de calabaza
- 200 grs. de patatas
- 75 grs. de manteca de cerdo
- 25 grs. de tocino
- 2 pimientos verdes
- Agua
- Sal
- Pimienta y pimentón

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo.

Ponemos en la Olla, el agua a hervir, añadimos los garbanzos, poco después incorporamos las carnes, el tocino, el chorizo, la cebolla, la manteca, las judías verdes, la calabaza, y las patatas.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, parado este, abrimos.

En Cádiz, acompañan este cocido con una salsa que se hace de esta manera: se asa un tomate se pela y se quitan las pepitas.

Machacamos en un mortero, pimienta, cominos y un poco de calabaza que hayamos cocido, el tomate ya limpio y un poco de vinagre.

Se sirve por encima el cocido que hemos hecho.

**17** MINUTOS

## COCIDO MADRILEÑO

### INGREDIENTES

- 1/2 kg. de morcillo
- 1/2 gallina
- 1 manita de cerdo
- 1/2 kg. de garbanzos
- Sal
- 1 hueso de caña
- 100 grs. de tocino
- 100 grs. de jamón
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 150 grs. de fideos
- 1 zanahoria
- 1 repollo
- 6 patatas
- Aceite
- Ajo, pimentón, apio, azafrán

Los garbanzos los ponemos en remojo de víspera en agua templada y con sal gorda.

Ponemos en la Olla, litro y medio de agua fría, el morcillo, el huevo, el tocino, el jamón, la manita de cerdo y la gallina, en el momento que empiece a hervir, incorporamos, la sal, el apio, la zanahoria y los garbanzos.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 18 minutos, a continuación descomprimos y abrimos. Añadimos, las patatas, el chorizo, la morcilla, los fideos y el repollo.

Cerramos nuevamente la Olla y le damos el tiempo restante, unos 6 minutos.

A parte preparamos un sofrito de aceite con ajos, las especias y lo incorporamos al cocido.



**17** MINUTOS

## FABADA ASTURIANA

### INGREDIENTES

- 500 gr. de fabes
- 150 gr. de morcilla
- 150 gr. de chorizo
- 250 gr. de lacón
- 50 gr. de tocino
- 150 gr. de carne de cerdo
- 200 gr. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Azafrán

Las fabes y el lacón debemos tenerlos a remojo en agua fría por lo menos 12 horas.

Las ponemos en la Olla MAGEFESA cubiertas con el agua fría de remojo a fuego suave juntamente con el magro y el tocino.

Cerramos la Olla, dejamos la mitad de la cocción del tiempo correspondiente.

Dejamos descomprimir. Abrimos la Olla y añadimos el chorizo la morcilla los ajos, cebolla, perejil y azafrán. Ahora añadimos la sal no antes.

Cerramos la Olla de nuevo y la tenemos la otra mitad del tiempo marcado, una vez pasado el tiempo descomprimimos totalmente y las dejamos reposar las judías una media hora antes de servir las.

**15** MINUTOS

## FABES CON ALMEJAS

### INGREDIENTES

- 500 gr. de fabes o de alubias blancas
- 200 gr. de almejas
- 2 dientes de ajo
- 3 Cucharada de pan rallado
- 150 grs. de cebolla
- Laurel
- Perejil
- Azafrán
- Aceite
- Sal

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo, desde 12 horas antes de su cocción.

En la Olla MAGEFESA, ponemos la cebolla picadita, la hoja de laurel, a continuación incorporamos las alubias, y las cubrimos con el agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimimos la Olla y la abrimos.

Aparte, en una cacerola ponemos un poco de aceite, la cebolla, el pan rallado, el perejil, el laurel, el azafrán y un copo de vino blanco, incorporamos las almejas, cuando estas comienzan abrirse.

Las echamos en la Olla donde tenemos las alubias, dejamos unos minutos al fuego y listas.

## GARBANZOS

Tan populares como los "cocidos" y "potajes", de los que son ingrediente básico, los garbanzos tienen el único problema del tiempo que tardan en cocer.

Pero esto se soluciona fabulosamente con la Olla MAGEFESA, procediendo de esta manera:

1º) Tener los garbanzos en remojo durante 12 horas, en agua con un poco de bicarbonato y sal.

2º) Lavarlos bien y ponerlos en la Olla MAGEFESA, cubriéndolos con agua fría. Añadir sal al gusto. Contamos 18 minutos. Pasados estos dejamos que salga todo el vapor y abrimos.

Escurremos bien los garbanzos y con el caldo podemos hacer unas exquisitas sopas



**18** MINUTOS

## GARBANZOS A LA RIOJANA

### INGREDIENTES

- 500 grs. de garbanzos
- 200 grs. de chorizo riojano
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- Laurel
- Aceite
- Agua
- Perejil
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal

Ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla bien picadita, el agua y un poco de laurel.

Dejamos que hierva y añadimos los garbanzos, cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este dejamos descomprimir y abrimos.

En un mortero, machacamos los dientes de ajo, el perejil, el pimentón dulce. Lo diluimos con un poco de caldo de los garbanzos y añadimos todo a la Olla.

Cortamos los huevos duros en trocitos y los incorporamos por encima.

**18** MINUTOS

## GARBANZOS CON ESPINACAS

### INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 200 grs. de espinacas
- 100 c.c. de aceite
- 1 tajada de bacalao a remojo
- 1/4 litro de caldo
- 2 huevos cocidos
- 10 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- Sal

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Ponemos en la Olla los garbanzos y las espinacas los cubrimos con agua, y añadimos la sal, cerramos la Olla y a continuación contamos el tiempo correspondiente.

Pasado este dejamos enfriar y sacamos los garbanzos y las espinacas a una fuente.

En la Olla ponemos el aceite, los garbanzos con espinacas ya cocidos y rehogamos, añadimos un poco de caldo y el bacalao desmenuzado.

Removemos con cuidado y dejamos cocer unos minutos, comprobamos el punto de sal, y servimos colocando los huevos picaditos por encima.

**18** MINUTOS

## GARBANZOS CON TROPIEZOS

### INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel
- 1 Zanahoria
- 1 Cucharada de pimentón
- 200 grs. tocino entrevetado
- 100 grs. de zancarrón
- Aceite
- 1 Cucharada de harina
- Sal, agua y perejil picado

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Se pelan y trocean la cebolla, la zanahoria y los ajos. Todo ello se pochá en la Olla con un poco de aceite.

Se sazona al gusto, se le añade el tocino y la carne y dejamos rehogar un poco más. A continuación añadimos los garbanzos con una hoja de laurel y el chorizo.

Cubrimos todo con agua, cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos, sacamos el chorizo el tocino y la carne y lo troceamos.

En una sartén aparte fundimos la manteca y rehogamos en ella la cucharada de harina y el pimentón y se agrega a los garbanzos. Espolvoreamos el perejil por encima y se sirve.

**18** MINUTOS

## GARBANZOS DE VIGILIA

### INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 150 grs. de espinacas
- Aceite
- 2 zanahorias
- 150 grs. de bacalao desalado
- 2 huevos cocidos
- Sal
- Perejil

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Una vez bien lavadas las espinacas las ponemos a cocer, una vez cocidas y escurridas, las troceamos y reservamos.

Ponemos en la Olla, el agua a hervir con un poco de aceite, las zanahorias y la sal. Cuando hierva añadimos los garbanzos.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este dejamos descomprimir y abrimos.

Doramos el ajo, añadimos el bacalao y lo rehogamos.

Incorporamos a la Olla, las verduras, el bacalao, los huevos troceados y el perejil.

**18** MINUTOS

## GARBANZOS EN VINAGRETA

### INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 200 grs. de hueso de jamón
- Vinagre a discreción
- 100 c.c. de aceite
- 2 huevos
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- Alcaparras a discreción
- Laurel - Perejil
- 2 dientes de ajo
- Sal

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Cocemos los garbanzos, junto con el laurel, el huevo y una cebolla cortada por la mitad, los cubrimos con agua.

Cerramos la Olla y a continuación contamos el tiempo correspondiente.

Dejamos descomprimir totalmente y abrimos la Olla.

Cocemos los huevos y les sacamos la yema, los desmigamos con un tenedor, batiéndolos con el aceite, vinagre, la cebolla y el ajo finamente picados, un poco de perejil y las alcaparras.

Se pone todo sobre los garbanzos y se sirve.

**18** MINUTOS

## GARBANZOS FRITOS

### INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 100 grs. de puré espeso de tomate
- 100 grs. de jamón picado

Cocemos los garbanzos como hemos indicado en otras de las recetas anteriormente.

En una sartén ponemos un poco de aceite, añadimos el jamón muy cortadito, cuando este a medio freír incorporamos la salsa de tomate, lo más espesa que se pueda.

Añadimos los garbanzos y les damos un hervor, para mezclar los sabores.

## LENTEJAS

No se cocinan con la frecuencia que debería hacerse, dado su valor nutritivo, y muy rico en minerales y su indudable sabor.

Bien es verdad que, cociéndolas en las Ollas o cacerolas normales, a veces salen duras, porque son de mala calidad, porque el agua utilizada sea de las "duras" o porque no se han cocido según requieren.

Son posibles "pegas" en la cocción de esta rica legumbre seca, que pueden subsanarse comprando lentejas de buena calidad y haciéndolas en la Olla MAGEFESA. (Si el agua es "dura", emplear algunos minutos más).

Las lentejas deben ponerse siempre en remojo, al menos durante 12 horas.





**12** MINUTOS

### LENTEJAS AL ESTILO DE BURGOS

#### INGREDIENTES

- 500 grs. de lentejas
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cazo de caldo concentrado
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de morcilla
- Pimienta
- Pimentón
- Sal

Ponemos en la Olla las lentejas, ya remojadas durante 12 horas.

Ponemos el agua que sobrepase dos dedos por encima de ellas, añadimos la cebolla muy picadita, así como el ajo, y perejil, todo muy picado, la pimienta negra y el aceite.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante 10 minutos. Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos.

Incorporamos la morcilla, el pimentón, la sal y el cazo de caldo.

Cerramos la Olla, y le damos una cocción de 2 minutos.



**12** MINUTOS

### LENTEJAS CON COSTILLA

#### INGREDIENTES

- 500 grs. de lentejas
- 250 grs. de costilla de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal

Dejamos las lentejas en remojo durante 12 horas de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, picamos la cebolla y los ajos, incorporamos la costilla, el agua, la sal y las lentejas.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Las dejamos reposar un poco y las servimos.

**12** MINUTOS

### LENTEJAS GUIADAS

#### INGREDIENTES

- 500 grs. de lentejas
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 75 gr. tocino entrevetado
- 100 c.c. de aceite
- 2 Pimientos de lata
- Pimienta, laurel
- Sal, agua y perejil picado

La noche anterior ponemos las lentejas remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Cubrimos todo con agua sobre dos dedos por encima, aceite, pimienta, perejil el laurel.

Se fríe el tocino cortado en cuadraditos menudos, se retira una vez dorado y se reserva.

Se añade la cebolla muy picadita, así como el ajo, los pimientos, tomates y perejil, todo muy picado y lo añadimos todo sobre las lentejas.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos, si el caldo nos sale ligero, pasamos unas cucharadas de lentejas por el pasapurés MAGEFESA y las añadimos al conjunto.

**25** MINUTOS

### LENTEJAS CON RABO

#### INGREDIENTES

- 400 grs. de lentejas
- 4 o 5 trozos de rabo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 puerro
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite
- Agua
- Sal

Las lentejas, que habrán estado en remojo de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla, el puerro, la zanahoria, los tomates y los ajos todo bien picado, el perejil, pimentón y rehogamos.

Incorporamos los trozos de rabo, los doramos, a continuación le añadimos un poco de caldo.

Cerramos la Olla, le damos una cocción de 10 minutos, descomprimos y abrimos.

Añadimos la patata y las lentejas, algo más de caldo, cerramos de nuevo la Olla y demos 15 minutos de cocción. Pasados estos tendremos el guisado de lentejas terminado.

**18** MINUTOS

### POCHAS EN SALSA VERDE

#### INGREDIENTES

- 500 grs. de pochas
- Pimiento choricero
- Aceite
- Perejil
- Ajo

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, agua y sal, cuando empiece a hervir ponemos las pochas.

Que anteriormente habrán estado en remojo 12 horas.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Ponemos aparte en una cacerola, el aceite, los dientes de ajo, el perejil bien picaditos y el pimiento choricero, añadimos un poco del caldo de las alubias.

Cuando empiece a hervir, pasamos el pimiento choricero por un pasapurés MAGEFESA, para darle color.

A continuación incorporamos la pochas, las damos una vuelta y dejamos unos minutos para que se mezclen los sabores.

Podemos incorporar unos trocitos de chistorra por encima.

**18** MINUTOS

### POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ

#### INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 100 grs. de arroz
- 3 huevos cocidos
- 1 hueso de jamón
- 1 puerro
- 1 tomate
- Aceite
- Agua
- Sal

Ponemos en la Olla, el agua con sal, el hueso del jamón, el puerro troceado y el tomate, cuando el agua empiece a hervir añadimos los garbanzos, que habrán estado en remojo de víspera y el arroz.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Comprobamos el punto de sal y, agregamos por encima los huevos duros bien picados.

**18** MINUTOS

### POTE GALLEGO

#### INGREDIENTES

- 500 kgs. de judías o alubias blancas
- 350 grs. de carne de vaca o buey
- 150 grs. de jamón
- 1 morcilla
- 2 chorizos
- 1 trozo de tocino
- 350 grs. de patatas
- 200grs. de grelos

Se cuecen en primer lugar las carnes en la Olla, manteniendo la cocción durante 12 minutos. Reservamos el caldo y las carnes.

Después cocemos las alubias blancas de la manera habitual en la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado.

Pasado el tiempo descomprimos y abrimos, añadimos las carnes, las patatas y los grelos con un poco de caldo.

Cerramos de nuevo la Olla y seguimos cociendo hasta que las patatas estén tiernas, unos 6 minutos.

Abrimos y separamos:

El caldo y se hace con él una sopa, añadiendo pan tostado.

Se presentan aparte las alubias y luego, las carnes como tercer plato.



# Patatas

- Patatas
- Patatas a la Asturiana
- Patatas a la Importancia
- Patatas a la Molinera
- Patatas a la Riojana
- Patatas al Vapor
- Patatas al Vino Vinto
- Patatas con Almejas
- Patatas con Bacalao
- Patatas con Cebolla
- Patatas con Costilla
- Patatas con Pimientos
- Patatas en Salsa Verde
- Patatas Estofadas
- Patatas Guisadas con carne
- Puré de Patata



 **Magefesa**®

## PATATAS

Que seria de miles de recetas si no fuera por las patatas.

Por aquello de las féculas, tienen mala fama de que hacen engordar. Pero esto es solo cierto si se cocinan con determinados tipos de grasas (de los aceites, el de oliva es el menos problemático).

Quizá sea friéndolas como estén mas apetitosas, pero también pueden hacerse maravillas con las patatas simplemente cocidas.

### PATATAS COCIDAS EN LIQUIDO

Cuando se van a cocer en líquido, generalmente las patatas se rehogan en la salsa que lleva el puchero. A poder ser, se cubren con agua hirviendo. Se cierra la Olla se espera que salga vapor por la válvula y contamos unos 6 minutos. Pasado el tiempo estarán cocidas y listas para servir.

### PATATAS COCIDAS AL VAPOR

No forman por si solas un plato, pero debidamente aderezadas, son ideales para preparaciones como ensaladas, ensaladillas y guarniciones de carnes o pescados.

Manera de cocerlas:

1º) Se ponen las patatas sobre un cestillo con soporte.

2º) Se echa 1/2 litro de agua y, después, se ponen las patatas, bien limpias y sin pelar, tal como van en el cestillo, sin que el agua las toque.

3º) Se cuecen de la manera indicada anteriormente, las patatas estarán bien cocidas y mantendrán su sabor nutritivo.



**12** MINUTOS

### PATATAS A LA ASTURINA

#### INGREDIENTES

- 1 kg. de patatas
- 200 grs. de tocino veteadado
- 150 grs. de chorizo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Perejil
- Sal
- Aceite
- Agua
- Pimentón

Ponemos en la Olla el aceite, cortamos el tocino en rocitos, la cebolla bien picadita y los ajos picaditos.

Rehogamos todo, dejamos que tome color, añadimos el pimentón, el perejil picadito, las patatas troceadas, el vaso grande de agua y el chorizo.

Sazonamos con sal y pimienta, Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado en la receta.

Pasado este dejamos descomprimir y abrimos, comprobamos el punto de sal y podemos cortar el chorizo en rodajas antes de servir.



**6** MINUTOS

### PATATAS A LA IMPORTANCIA

#### INGREDIENTES

- 1 kg. de patatas grandes
- 3 huevos
- Aceite de oliva
- 100 grs. de harina
- Perejil a discreción
- 2 dientes de ajo
- 1/2 litro de agua.

Ponemos en la Olla las patatas lavadas pero sin pelar con abundante agua y sal, dejándolas un poco cortas de cocción.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Sacamos y las pelamos, las cortamos en rodajas de 1 centímetro aproximadamente.

Las rebozamos en harina y huevo y las freímos hasta que estén bien doraditas, y las escurrimos el aceite en papel absorbente.

En una rustidera baja ponemos un poco de aceite, incorporamos los ajos bien picaditos, una cucharada de harina, perejil y agua poco a poco, esta que se ligue la salsa.

Añadimos las patatas y las mantenemos un poco a fuego lento.

**12** MINUTOS

### PATATAS A LA MOLINERA

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas
- 100 grs. de puré espeso de tomate
- 100 grs. de mantequilla
- 200 grs. de cebolla
- Perejil
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. de tocino
- 1 vaso de agua
- Sal
- Pimienta

Ponemos al fuego la Olla con un poco de mantequilla, el tocino picado, la cebolla muy picada, así como el ajo y las patatas.

Dejamos que se rehogen, tomen color y añadimos la salsa de tomate, el vaso de agua, la sal y la pimienta.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, descomprimos y abrimos.

Sacamos las patatas a una fuente y espolvoreamos perejil picado sobre ellas.

**6** MINUTOS

### PATATAS A LA RIOJANA

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas peladas
- 200 grs. de chorizo
- 50 grs. de tocino
- 50 c.c. de aceite
- 200 grs. de cebolla
- Pimentón a discreción
- 2 pimientos choriceros
- 2 dientes de ajo
- 1/2 litro de agua.

Ponemos en la Olla y se rehogamos en ella con aceite, el tocino muy picado y el chorizo en rodajas. Se añade una pizca de pimentón picante y los pimientos. También la cebolla y el ajo, muy picaditos. Se colocan las patatas en trozos y se revuelve todo.

Se añade agua hirviendo hasta que cubra bien todo lo que teníamos sofrriendo. Puede rebasar las patatas, pero no mucho.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Dejamos que salga todo el vapor de forma natural y abrimos la Olla.

**6**

MINUTOS

**PATATAS VAPOR****INGREDIENTES**

- 1 kg. de patatas
- Agua
- Sal

Ponemos en la Olla un par de vasos de agua, sobre el agua colocamos el soporte y el cestillo, de forma que esta no toque el agua.

Dentro del cestillo o rejilla colocamos las patatas sin pelar.

Cerramos la Olla le damos una cocción 6 minutos , dejamos que descomprima de forma natural y abrimos.

Tendremos las patatas cocidas y listas para hacer cualquier tipo de plato.

**12**

MINUTOS

**PATATAS AL VINO TINTO****INGREDIENTES**

- 800 grs. de patatas
- 2 vasos de vino tinto
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. de grasa de tocino
- 100 c.c. de aceite
- Pimentón picante

Ponemos en la Olla el aceite y la grasa de tocino, añadimos la cebolla muy picada y el ajo.

Ponemos a fuego lento hasta que la cebolla comience a dorarse, añadimos las patatas cortadas en trozos, un poco de pimentón y lo cubrimos todo ello con vino tinto.

Cerramos la Olla le damos la cocción indicada en la receta, dejamos que descomprima de forma natural y abrimos.

Comprobamos el punto de sal y servimos.

**6**

MINUTOS

**PATATAS CON ALMEJAS****INGREDIENTES**

- 1 kg. de patatas
- 3 dientes de ajo
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- 150 grs. de almejas
- 2 huevo cocidos
- Aceite
- Perejil
- Agua
- Sal

Ponemos en la Olla, el aceite y los ajos que se doren un poco y los apartamos.

En un mortero machacamos los ajos ya dorados, mezclamos con un poco de harina, el vasito de vino blanco y el perejil.

A continuación incorporamos las patatas a la Olla, las rehogamos, vertemos la salsa del mortero, el agua y las almejas limpias.

Comprobamos el punto de sal.

Cerramos la Olla le damos una cocción 6 minutos, dejamos que descomprima de forma natural y abrimos.

Tendremos las patatas cocidas y listas para servir, las podemos acompañar con trozos de huevo cocido por encima.

**7**

MINUTOS

**PATATAS CON BACALAO****INGREDIENTES**

- 800 grs. patatas
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de cebolla
- 250 grs. de bacalao desalado
- 2 pimientos choriceros
- Sal
- Agua

Freímos la cebolla y los ajos bien picaditos, añadimos el bacalao y los pimientos choriceros muy remojados (unos 15 minutos en agua caliente).

Añadimos las patatas en trozos, que no sean muy pequeños y cubrimos todo con agua.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos que pierda vapor de forma natural.

Abrimos la Olla y podemos servir.

**6** MINUTOS

### PATATAS CON CEBOLLAS

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas
- 100 grs. de jamón curado
- Aceite
- 50 grs. de tocino curado
- 1/2 litro de leche
- 18 cebollas de la reina
- 2 huevos cocidos
- Sal
- Especial al gusto

Ponemos en la Olla, el aceite, el tocino, el jamón y las cebollitas de la reina, una vez limpias, las rehogamos.

Cuando estén bien doradas, las reservamos. Con la grasa que nos queda en la Olla doramos las patatas bien doradas.

Añadimos la leche, las cebollas y las especias, cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Las sacamos a una fuente y las adornamos con los huevos duros, cortados a nuestro gusto.



**12** MINUTOS

### PATATAS CON COSTILLAS

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas peladas
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 kg. de costilla de cerdo
- 100 c.c. de aceite
- 2 vasos de agua
- Perejil
- Pimienta
- Pimentón
- Sal

Colocamos en la Olla, el aceite, la cebolla, el ajo y la costilla, cuando este bien rehogado.

Añadimos el pimentón y las patatas limpias y mondadas, el vaso de vino blanco, la pimienta y la sal, las cubrimos de agua.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Probamos el punto se sal y espolvoreamos el perejil picado

**5** MINUTOS

### PATATAS CON PIMIENTOS

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas peladas
- 4 Pimientos verdes grandes
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 100 c.c. de aceite
- Perejil

Colocamos en la Olla, el aceite, la cebolla, el ajo todo bien picadito. Antes de que se dore mucho, añadimos las patatas cortadas en trozos o rodajas gruesas, rehogamos bien todo.

Asamos los pimientos y los pelamos bien los cortamos en tiras y los incorporamos a la Olla donde están la patatas previamente cubiertas de agua.

Se añade el vaso de vino blanco, cerramos la Olla y contamos el tiempo indicado de 5 minutos, espacio de tiempo suficiente para que las patatas y los pimientos estén bien cocidos.

**6** MINUTOS

### PATATAS EN SALSA VERDE

#### INGREDIENTES

- 800 gr. de patatas
- 1/2 l. de agua
- 2 dientes de ajo
- 200 gr. de guisantes
- Perejil
- Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla MAGEFESA, el aceite y los ajos.

Añadimos los guisantes y las patatas cortadas en rodajas, rehogamos bien todo y continuación ponemos el perejil muy picadito.

Seguidamente el agua hirviendo hasta cubrir las patatas un poco de sal.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.



**6** MINUTOS

### PATATAS ESTOFADAS

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas peladas
- Vaso de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de salsa de tomate
- 100 c.c. de aceite
- 1 vaso de agua
- Pimienta
- Perejil
- Laurel
- Sal

Se pone en la Olla el aceite, el vaso de vino, la cebolla muy picada, igual que el ajo, el tomate, perejil, laurel, pimienta, el agua y la sal.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos..

Si vemos que el caldo esta un poco ligero aplastamos alguna patata. Si están espesas, aligeramos con poco de agua hirviente.



**7** MINUTOS

### PATATAS GUIADAS CON CARNE

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de patatas
- 500 grs. de carne de guisar
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Agua
- Sal
- Laurel

Pelamos y cortamos las patatas en trozos irregulares, lo mismo hacemos con la carne, pero que los trozos que no sean muy grandes.

Ponemos en la Olla, el aceite, la cebolla, el ajo y el pimienta verde bien picaditos, rehogamos y cuando la cebolla tome color, añadimos los trozos de carne, el vaso de vino blanco, la sal.

A continuación hacemos la misma operación con las patatas, dejamos que se rehogue también y añadimos las especias, el agua, cuando empiece a hervir. Cerramos la Olla, contamos el tiempo, pasado este, descomprimos y abrimos.

Comprobamos el punto de sal y servimos.



**6** MINUTOS

### PURE DE PATATAS

#### INGREDIENTES

- 600 grs. de patatas
- 1/2 litro de leche
- 50 grs. de mantequilla
- Sal

Pelamos las patatas y las troceamos.

Las ponemos en la Olla, con agua y sal

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, dejamos que salga todo el vapor y abrimos.

Quitamos toda el agua de su interior, le añadimos la mantequilla y el 1/2 litro de leche y, lo batimos en la misma Olla con una batidora, hasta que nos quede el puré a nuestro gusto.

Se sirve de acompañamientos de muchos platos, sobre todo con carnes.

# Pastas

- Pastas
- Canelones con Bechamel
- Macarrones con Carne
- Macarrones con Mayonesa
- Macarrones con Tomate
- Macarrones Gratinados
- Spaguettis
- Spaguettis a la Napolitana
- Spaguettis al Roquefort
- Spaguettis con Gambas
- Spaguettis con Manzana
- Spaguettis con Marisco
- Spaguettis con Setas
- Spaguettis Cuatro Quesos
- Tallarines a la Carbonara
- Tallarines con Anchoas
- Tallarines con Carne
- Tallarines con Guisantes
- Tallarines con Queso y Jamón
- Tallarines con Pescado
- Tortellini al Jerez



 **Magefesa**®

## PASTAS

Es uno de los platillos más populares del mundo y tiene muchas cualidades nutritivas. Pero por miedo a engordar, comemos menos de la debida.

Existen múltiples clases de pastas (espaguetti, fettuccini, tallarín, macarrón, canelón, fideo, ravioles, fusilli, tortellini, linguinni, etc.); sus formas de preparación también son muy variadas (secas, frescas, rellenas); y además se puede consumir en todo momento, como entrada, plato principal, guarnición o ensalada.

### MUY SALUDABLE

Por ser un alimento elaborado con trigo, la pasta posee muchas cualidades nutritivas, pues contiene carbohidratos, fibra y vitaminas.

Su fibra favorece el funcionamiento gastrointestinal, ayuda a metabolizar el colesterol y los triglicéridos y previene enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon.

Además de proteínas y minerales, la pasta contiene vitaminas E y B, que son antioxidantes celulares que mantienen joven al corazón, venas y arterias, y ayudan a metabolizar los carbohidratos y las grasas.

Es baja en grasas. No contiene colesterol sino grasas vegetales y en cantidades muy pequeñas: 100 gramos de pasta contienen menos de 1 gramo de grasa.

Proporciona energía. Es de digestión fácil y lenta, aportándote energía en actividades de esfuerzo físico o mental, y sin producir un aumento importante de azúcar en la sangre.

## 4 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 300 grs. de canelones
- 300 grs. de carne picada
- 1/2 cebolla
- 200 grs. de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- salsa bechamel
- aceite
- Agua
- Sal
- Tomillo

## CANELONES CON BECHAMEL

Ponemos en la Olla agua y la sal, cuando este hirviendo echamos los canelones.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, descomprimimos y abrimos.

Sacamos, escurrimos bien y los ponemos encima de un trapo de cocina extendido.

Preparamos una salsa bechamel (ver apartado salsas).

En una sartén aparte ponemos la cebolla, cuando tome color, añadimos la carne picada un poco de tomillo y sal, freímos bien. Apartamos del fuego y le incorporamos una cucharada de bechamel a la carne.

Las tiras de pasta, la vamos rellenando con la carne, y las enrollamos, terminado esto, las pasamos a una fuente, bien untada con mantequilla. Las cubrimos con bechamel y las ponemos al horno, hasta que gratine.

## 6 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 300 grs. de macarrones
- 200 grs. de carne picada
- 1 cebolla
- Salsa de tomate
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Agua

## MACARRONES CON CARNE

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y un poco de aceite. Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los macarrones, los movemos un poco para que no se peguen.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado. Transcurrido ese tiempo abrimos la Olla.

Lavamos los macarrones con agua fría y los escurrimos bien.

En una cacerola aparte, con un poco de aceite, rehogamos la cebolla bien picadita y el ajo. A continuación añadimos la carne picada, la sal, la pimienta y el perejil picado, junto con la salsa de tomate.

Dejamos unos minutos que se junten los sabores y, seguidamente incorporamos la salsa por encima de los macarrones.

## 6 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 300 grs. de macarrones
- 2 Tomates de ensalada
- 3 huevos cocidos
- Aceitunas
- 1 lata de bonito
- Salsa mayonesa
- Cebolla
- Aceite
- Vinagre
- Sal

## MACARRONES CON MAYONESA

Ponemos la olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los macarrones.

Cerramos la Olla, le damos una cocción de 6 minutos, dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos. Los escurrimos bien y los guardamos.

En una cazuela aparte cocemos los huevos, una vez cocidos y fríos los pelamos.

A continuación cortamos los tomates en trocitos y la cebolla picadita, el bonito desmenuzado y los huevos cortados en trozos.

Lo incorporamos todo a los macarrones en una fuente y seguidamente le agregamos la salsa mayonesa damos unas vueltas a todo y lo metemos en la nevera.

Lo servimos como ensalada.



## 6 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 300 grs. de macarrones
- Puré de tomate
- 3 huevos cocidos
- 100 grs. de chorizo
- 100 grs. de Jamón
- Aceite
- Sal
- 50 grs. de mantequilla

## MACARRONES CON TOMATE

Ponemos la Olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los macarrones.

Cerramos la Olla, le damos una cocción de 6 minutos, dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos. Los escurrimos bien y los guardamos.

En una sartén freímos con la mantequilla, el chorizo y el jamón, añadimos todo a los macarrones y, lo movemos.

Incorporamos el puré de tomate y damos un hervor a todo el conjunto.

Picamos los huevos cocidos, los añadimos por encima y servimos.



**6**

MINUTOS

**MACARRONES GRATINADOS****INGREDIENTES**

- 300 grs. de macarrones
- 1.1/2 litros de agua
- 400 grs. de puré de tomate
- 100 grs. de queso rallado
- 50 grs. de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y dos cucharadas de aceite.

Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los macarrones, revolviendo con una espumadera para que no se peguen.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Lavamos los macarrones en agua fría y los escurrimos.

Ponemos los macarrones en una fuente para horno y añadimos el tomate y el queso rallado. Ponemos la fuente al horno y lo mantenemos unos minutos hasta que estén ligeramente gratinados.

**4**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS****INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 200 grs. de carne picada
- Salsa de tomate al gusto
- 50 grs. de mantequilla
- 1/2 cebolla
- Sal
- Pimienta

Ponemos la olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los espaguettis, le dejamos cocer el tiempo indicado.

Pasado este, abrimos, sacamos los espaguettis y los escurrimos bien.

Nuevamente ponemos en la Olla, la mantequilla y la cebolla picadita, la carne picada y freímos.

A continuación añadimos la salsa de tomate dejamos hervir un poco, le damos unas vueltas y incorporamos los espaguettis

Mezclamos todo bien, comprobamos el punto de sal, le añadimos el tipo de queso rallado que nos guste por encima y servimos.

**5**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA****INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- Salsa de tomate
- 1 cebolla
- Aceite
- Mantequilla
- Albahaca
- Guindilla
- 200 grs. de que rallado
- Parmesano
- Perejil

Cocemos los espaguettis de forma habitual y los escurrimos bien y los reservamos.

Picamos la cebolla en rodajas finas, el perejil, la albahaca y una guindilla pequeña.

Ponemos la Olla al fuego con un poco de aceite, cuando caliente, ponemos la cebolla, las especias y la salsa de tomate, dejamos hervir y comprobamos el punto de sal.

Incorporamos los espaguettis que teníamos reservados, revolvemos bien y rociamos por encima con el queso parmesano.

**5**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS AL ROQUEFORT****INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 150 grs. de queso roquefort
- 1/2 vaso de nata líquida
- 40 grs. de mantequilla
- Pimienta negra molida
- Sal
- Perejil
- Agua

Se ponen en la Olla el agua con sal y un poco de aceite, dejamos hervir e incorporamos los espaguettis, les damos unas vueltas para que no se agarren y cerramos la Olla.

Le damos la cocción indicada en la receta, los sacamos y los escurrimos bien.

A parte desmenuzamos el queso roquefort, y lo juntamos con la nata, le agregamos la sal y la pimienta negra.

En una sartén ponemos la mantequilla a derretir y salteamos en ella la pasta.

Una vez que la pasta esta salteada, le incorporamos muy suavemente la salsa de nata con queso, y se espolvorea el perejil picado. Este plato lo serviremos caliente.

**5**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS CON GAMBAS****INGREDIENTES**

- 300 grs. espaguettis
- 200 grs. gambas
- 100 c.c.de aceite
- 2 Ajos
- Guindillas
- Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla MAGEFESA, el agua la sal y el aceite.

Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los espaguettis y los movemos con una espumadera para que no se peguen.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado según su Olla.

Pasado este tiempo descomprimimos la Olla y la abrimos.

En una sartén, salteamos los ajos en láminas, la guindilla y las gambas, y las agregamos a los espaguettis. Se les da unas vueltas y se sirven.

**5**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS CON MANZANA****INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 3 manzanas
- 2 cucharadas de azúcar
- Canela en polvo
- 2 huevos
- Sal

Ponemos la olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los espaguettis, mantenemos el tiempo indicado.

Pasado este, abrimos, sacamos los espaguettis y los escurrimos bien.

Pelamos las manzanas, las quitamos el corazón y las pipas. Las cortamos en rodajas finas y las ponemos en una fuente caliente junto con los espaguetis.

Batimos los huevos y el azúcar hasta que obtengamos una crema fina y densa, que utilizaremos como condimento, por encima de los espaguettis.

Seguidamente espolvoreamos la canela y servimos.

**5**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS CON MARISCOS****INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 1 kg. de mejillones
- 200 grs. de gambas
- 1 cebolla
- Limones
- 250 grs. nata
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Cocemos los mejillones al vapor hasta que se habrán todos, una vez abiertos separamos la carne de las conchas y reservamos en un bol o fuente.

Las gambas también cocidas y peladas, las unimos con los mejillones, lo rociamos con el zumo de limón y le añadimos la nata.

En la Olla cocemos los espaguettis, con agua y sal de la manera habitual, manteniendo el tiempo indicado en la receta.

Sacamos de la Olla los espaguettis y los escurrimos bien, los incorporamos en una rustidera y añadimos el contenido del bol por encima y mezclamos todo bien.

Comprobamos el punto de sal y de pimentón y, espolvoreamos la cebolla picada por encima y servimos.

**5**

MINUTOS

**ESPAGUETTIS CON SETAS****INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 200 grs. de setas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 l. crema de leche
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal

Cocemos los espaguettis, con agua y sal de la manera habitual, en la Olla, manteniendo el tiempo indicado en la receta.

Los sacamos los escurrimos bien y los reservamos.

Ponemos un poco de crema de leche y la mantequilla, la batimos bien.

Limpiamos las setas y las cortamos en trocitos, las ponemos en la Olla con un poco de aceite, el ajo y el perejil bien picados y los freímos.

Una vez fritos añadimos los espaguettis el batido de la crema de leche con la mantequilla, revolvemos todo y, espolvoreamos por encima el queso rallado.

Y rápidamente a la mesa.

# 5

MINUTOS

## SPAGUETTIS CUATRO QUESOS

### INGREDIENTES

- 300 grs. de espaguettis
- 1 bolsa de queso parmesano rallado
- 150 grs. de queso gruyere rallado
- 150 grs. de recofort
- 1 bola de mozzarella
- Mantequilla
- 100 grs. de nata liquida
- Agua
- Sal
- Pimienta

Ponemos en la Olla agua y la sal, cuando este hirviendo echamos los espaguettis.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, descomprimimos y abrimos.

Colamos y escurrimos bien.

Cogemos la mitad de todos los quesos y la nata liquida, lo batimos todo muy bien.

En una cacerola con un poco de mantequilla, rehogamos los espaguettis, añadimos por encima la salsa obtenida con la batidora y le damos una vueltas.

Pasamos todo a una fuente y los servimos adornado por el resto de los 4 quesos por encima.

# 5

MINUTOS

## TALLARINES A LA CARBONARA

### INGREDIENTES

- 300 grs. de tallarines
- 3 cucharada de mantequilla
- 3 huevos
- 3 dientes de ajo
- 8 lonchas de bacón
- Sal
- Perejil

Ponemos en la Olla el agua y la sal, cuando el agua empiece a hervir incorporamos los tallarines. Cerramos la Olla, los cocemos unos 5 minutos.

Pasados estos dejamos que la Olla pierda toso su vapor y abrimos. Sacamos de la Olla los tallarines y los escurrimos bien, los incorporamos en una rustidera.

Batimos los huevos y los incorporamos por encima de los tallarines para que se cuajen con el calor de los tallarines.

En una sartén ponemos la mantequilla, los ajos bien picaditos y el bacón cortado en trozos.

Lo freímos todo y una vez frito lo incorporamos por encima de los tallarines y servimos.

# 5

MINUTOS

## TALLARINES CON ANCHOAS

### INGREDIENTES

- 300 grs. de tallarines
- 1 ó 2 Latas de anchoas en aceite
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 huevo
- Sal
- Aceite

Ponemos en la Olla el agua y la sal, cuando el agua empiece a hervir incorporamos los tallarines.

Cerramos la Olla, los cocemos unos 5 minutos, pasados estos dejamos que la Olla pierda todo su vapor y abrimos.

Sacamos los tallarines y los escurrimos bien.

Abrimos las latas de anchoas las escurrimos y las troceamos.

En un mortero se majan bien los dientes de ajo y el perejil, bien picaditos.

Añadimos la yema de huevo y los trozos de las anchoas, lo machacamos todo muy bien, cuando la masa sea uniforme añadimos un poco de aceite de oliva.

Ponemos la Olla al fuego calentamos la mantequilla, añadimos los tallarines, les damos una vueltas y a continuación incorporamos la salsa que tenemos en el mortero por encima y servimos.

# 6

MINUTOS

## TALLARINES CON CARNE

### INGREDIENTES

- 300 grs. de tallarines
- 150 grs. de carne picada de ternera
- 100 grs. de carne de cerdo picada
- Salsa de tomate preparada
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- Azúcar
- Aceite
- Orégano
- Agua

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y un poco de aceite. Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los tallarines.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado. Transcurrido ese tiempo abrimos la Olla.

Sacamos los tallarines y los guardamos.

Picamos la cebolla y el pimiento verde y los rehogamos en una sartén con un poco de aceite.

Cuando estén bien dorados, incorporamos la carne picada y le damos unas vueltas, cuando tome color incorporamos la salsa de tomate, dejamos unos minutos que se mezclen los sabores.

Por último, le ponemos un poco de orégano y lo mezclamos con los tallarines y servimos.

**5**

MINUTOS

**TALLARINES CON GUI SANTES****INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 200 grs. de guisantes
- 100 grs. de champiñones
- 50 grs. de mantequilla
- 100 grs. de jamón cocido
- 1 bote de nata pequeña
- Queso rallado
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

Una vez cocidos los tallarines, como indicamos en las recetas anteriores.

Ponemos la Olla al fuego con un poco de mantequilla, incorporamos los ajos picaditos y los champiñones una vez limpios, cortados en rodajas finas y los doramos.

Una vez dorados, añadimos los guisantes ya cocidos, el jamón cortado en cuadraditos, el resto de la mantequilla y la nata, lo mantenemos al fuego unos minutos, sin dejar de remover.

Una vez listo, ponemos los tallarines en una fuente, le añadimos por encima el contenido que tenemos en la Olla y a continuación espolvoreamos el queso rallado.

**5**

MINUTOS

**TALLARINES CON QUESO Y JAMON****INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 150 grs. de jamón
- 100 grs. de queso de oveja rallado
- 50 grs. de mantequilla
- Pimienta
- Sal

Ponemos en la Olla el agua y la sal, cuando el agua empiece a hervir incorporamos los tallarines.

Cerramos la Olla, los cocemos unos 5 minutos, pasados estos dejamos que la Olla pierda todo su vapor y abrimos.

Les quitamos el agua y los escurrimos bien.

Ponemos la Olla de nuevo al fuego calentamos la mantequilla, añadimos los tacos de jamón, una vez dorado incorporamos el queso rallado por encima, lo revolvemos bien y listo para servir.

**5**

MINUTOS

**TALLARINES CON PESCADO****INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 100 grs. de rape
- 100 grs. de salmón
- 50 grs. de mantequilla
- Queso rallado
- 1 diente de ajo
- Orégano
- Perejil
- Sal

Una vez cocidos los tallarines, como indicamos en las recetas anteriores.

Ponemos la Olla al fuego con un poco de mantequilla, incorporamos los ajos picaditos, cuando estén doraditos, añadimos los trozos de pescado, cortado en tiras y sazonamos.

Cuando el pescado ese en su punto, añadimos los tallarines que tenemos ya cocidos, revolvemos todo un poco para que se mezclen los sabores y, incorporamos un poco de orégano y de perejil picadito por encima.

Comprobamos el punto de sal y servimos.

**4**

MINUTOS

**TORTELLINI AL JEREZ****INGREDIENTES**

- 300 grs. de tortellini
- 2 huevo cocido
- 100 grs. de jamón serrano
- 100 grs. de queso rallado
- 1 copa de vino de jerez seco
- 1 litro de caldo de carne
- Mantequilla o Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla el caldo de carne cuando empiece a hervir, añadimos los tortellini

Cerramos la Olla, los cocemos unos 4 minutos, pasados estos dejamos que la Olla pierda todo su vapor y abrimos.

Le incorporamos los huevos duros picados, el jamón cortado en trocitos, el queso rallado y la copa de jerez seco.

Este plato se sirve caldoso.



# Arroces

- Arroz Abanda
- Arroz a la Cubana
- Arroz a la Malageña
- Arroz a la Marinera
- Arroz a la Valenciana
- Arroz con Bacalao
- Arroz con Canejo
- Arroz con Mejillones
- Arroz con Pollo
- Arroz Negro



 **Magefesa**®

## ARROCES

El arroz tiene las características naturales propias de los cereales: vitaminas, hidratos de carbono, proteínas, fósforo, magnesio, etc., por no mencionar la fibra alimentaria, que ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon y de mama y mejora la calidad de la microflora intestinal.

Estos nutrientes son necesarios en una dieta equilibrada. Fácil de cocinar, el arroz se puede combinar con infinidad de ingredientes. Deliciosos como entrante, en ensaladas, platos principales o como guarnición de carne y pescado. Es también un perfecto ingrediente en postres. Su polyvalencia de uso permite consumirlo regularmente y aportar los nutrientes necesarios para el organismo.

Que lo mejor para hacer el arroz, con carne, pescados y mariscos, es la paellera, queda fuera de toda duda. Aun así, quien no haya probado los arroces hechos en la Olla MAGEFESA, quedara sorprendido de lo bien que salen, con grano y sabor en su punto, si se hacen en el tiempo exacto que exige la cocción a presión (no más de 6 minutos en la mayoría de los casos).

- Los tiempos que se dan para cada receta son los de cocción en la Olla.
- Las recetas están medidas para 4 personas.
- Si se remueve el arroz durante su cocción, corre el riesgo de quebrarse.
- Cocinando el arroz en la Olla MAGEFESA se evita esta tentación, puesto que no debe levantarse la tapa mientras está cocinando.
- La Olla debe abrirse tan pronto haya transcurrido el tiempo de cocción. Si no se hace así, el cocimiento continuara. En el caso del arroz, que tanta precisión de tiempo requiere, podría "pasarse" fácilmente, llegando, incluso, a apelmazarse.

**5** MINUTOS

### ARROZ ABANDA

#### INGREDIENTES

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 400 grs. de pescados variados
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- 250 grs. de patatas peladas
- 100 grs. de puré de tomate
- 1 cebolla
- Laurel
- Pimienta

Ponemos en una sartén el aceite, la cebolla y el ajo bien picaditos y rehogamos, incorporamos las patatas troceadas y la pimienta. Cuando vemos que está hecho, añadimos el puré de tomate, los pescados, el pimentón, el laurel y agua para cubrir justamente todo.

Dejamos cocer unos minutos hasta que la patata esté cocida, teniendo cuidado que el pescado no se nos deshaga.

Ponemos en la Olla un poco de aceite y rehogamos bien el arroz. Una vez rehogado le añadimos el caldo hirviendo del cocimiento de los pescados.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, descomprimos y abrimos.

Sacamos el arroz a una rustidera, se mete al horno fuerte hasta que se dore. Se rodea con los trozos de pescado y el resto de la fritada

Hay a quien le gusta poner por encima una pasta hecha en un mortero de ajos, perejil, aceite y vinagre, hasta que comience a gratinarse, que es lo que los Valencianos le llaman "rosetat"

**5** MINUTOS

### ARROZ A LA CUBANA

#### INGREDIENTES

- 300 gr. de arroz
- 100 gr de jamón
- 200 gr. de cebolla
- 150 c.c. de aceite
- 5 cucharadas de salsa tomate
- 1 platano por comensal

Ponemos en la Olla el aceite y añadimos la cebolla troceada, la pimienta y la sal.

Añadimos el caldo de carne muy caliente, (la misma cantidad que de arroz, mas un vaso mas).

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Aparte freímos el jamón y el plátano.

Transcurrido este tiempo, aparte la Olla y espere a que baje la presión totalmente.

Le dejamos reposar unos minutos y ponemos el arroz en un molde o taza y lo servimos en un plato, añadimos el tomate los tacos de jamón y el platano, y tendremos el plato listo para servir.

**7** MINUTOS

### ARROZ A LA MALAGUEÑA

#### INGREDIENTES

- 200 grs. de rape
- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de espárragos trigueros
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de marisco
- 100 grs. de puré de tomate
- 200 grs. de cebolla
- 2 pimientos de lata
- 100 grs. de guisantes
- Pimentón
- Perejil
- Azafrán

Ponemos un poco de aceite en la Olla y doramos en ella la cebolla muy picada y los pimientos troceados.

Si el marisco de que disponemos son almejas, éstas se abren al vapor y se les quita un valva ( concha) y, se reserva el liquido que nos quede de esta operación, una vez colado por un tapo limpio.

Si tenemos otros mariscos, estos se cuecen según el arte y en poca agua, y ésta se reserva también.

En la Olla, donde tenemos hecho el sofrito, añadimos los mariscos y la verduras. En un mortero machacamos los ajos, el perejil y el azafrán y este majado se pone también en la Olla.

Añadimos el agua hirviendo y el arroz. Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Dejamos reposar bien y podemos servir.

**7** MINUTOS

### ARROZ A LA MARINERA

#### INGREDIENTES

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 12 gambas
- 20 almejas
- 200 grs. de calamares
- 200 grs. de rape
- Caldo de pescado
- 2 diente de ajos
- 1 cebolla
- 100 grs. de guisantes
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Picamos la cebolla y los ajos, los incorporamos a la Olla con un poco de aceite y rehogamos.

Cuando la cebolla coja color, añadimos las gambas, las almejas, los calamares, el rape todo bien limpio y troceado.

Sofreimos todo bien, incorporamos el arroz, los guisantes, rehogamos todo y añadimos el azafrán, el caldo de pescado bien caliente y la sal.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, abrimos.

Dejamos reposar y servimos.

**7**

MINUTOS

**ARROZ A LA VALENCIANA****INGREDIENTES**

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 50 grs. jamón
- 1/2 pollo troceado
- 50 grs. de Habas
- 50 grs. de guisantes
- 50 grs. judías verdes
- Pimentón
- Azafrán
- 250 grs. de pescado
- 8 cangrejos o marisco
- Pimiento rojo
- 100 grs. de puré de tomate

Troceamos el pollo y el jamón, los ponemos en la Olla con un poco de aceite y lo doramos.

Cuando el pollo está bien dorado, añadimos las verduras y, cuando estas estén medio fritas, añadimos el pimentón, el azafrán y la sal.

A continuación el pescado, los mariscos el arroz, el puré de tomate y los pimientos.

Mezclamos todo bien, añadimos el agua hirviendo y cerramos la Olla, contamos el tiempo, pasado este, abrimos.

Dejamos reposar unos minutos y servimos.

**6**

MINUTOS

**ARROZ CON BACALAO****INGREDIENTES**

- 300 grs. de arroz
- 200 grs. de bacalao
- 100 c.c. de aceite
- 2 pimientos de lata en tiras
- 100 grs. de puré de tomate
- 350 c.c. de agua
- Sal, Perejil y Azafrán

Ponemos en la olla MAGEFESA, el aceite y los pimientos cortados en tiras. Sofreímos un poco, añadimos el tomate limpio sin pepitas y rehogamos.

El bacalao puesto a remojo con antelación y desalado, lo demenzamos bien, le añadimos el perejil muy picadito y el azafrán en polvo tostado.

Ponemos el arroz y lo rehogamos. Cuando el sofrito está hecho le añadimos el agua hirviendo (la misma cantidad que de arroz, mas un vaso mas).

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado ese tiempo descomprimos, y dejamos reposar 10 minutos.

**7**

MINUTOS

**ARROZ CON CONEJO****INGREDIENTES**

- 1 conejo pequeño troceado
- 300 grs. de arroz
- 1 cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 350 c.c. de agua
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Colocamos la Olla al fuego con un poco de aceite.

Picamos toda la verdura bien picada y la incorporamos a la Olla, cuando la verdura haya tomado color añadimos los trozos de conejo y, dejamos que se dore.

A continuación añadimos el arroz, sazonamos, le damos unas vueltas, incorporamos el agua hirviendo y, el azafrán.

Cerramos dejamos cocer unos 7 minutos, pasados estos descomprimos y abrimos.

Dejamos que repose y servimos.

**5**

MINUTOS

**ARROZ CON MEJILLONES****INGREDIENTES**

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 1 kg. de mejillones
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Perejil

Limpiamos los mejillones, los ponemos con agua al fuego, y dejamos que se abran todos, una vez abiertos los separamos de las cáscaras y los reservamos.

Ponemos en la Olla, el aceite, el ajo bien picado y el arroz, rehogamos un poco y añadimos el agua hirviendo y limpia de la cocción de los mejillones y los mejillones que teníamos reservados.

Comprobamos el punto de sal y cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado en la receta.

Pasado este, abrimos, dejamos reposar unos minutos y espolvoreamos un poco de perejil picado por encima.



# 6

MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 Pollo pequeño
- 2 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 100 grs. de jamón picado
- 100 c.c. de aceite
- Pimienta
- Curry al gusto
- Sal

## ARROZ CON POLLO

Ponemos el aceite en la Olla, una vez caliente incorporamos el jamón, cuando caja color añadimos los trozos de pollo y dejamos que se dore bien todo.

Sazonamos bien con sal y pimienta y un poco de curry y añadimos el arroz, damos una vueltas y por ultimo añadimos el agua o caldo caliente.

Cerramos la Olla le damos el tiempo indicado , pasado este dejamos que salga el vapor de forma natural y abrimos.

dejamos reposar y servimos.

# 5

MINUTOS

## INGREDIENTES

- 150 grs. de sepia o jibias
- 300 grs. de arroz
- 200 grs. de cebolla
- 200 grs. de tomate o 100 grs. de salsa espesa
- 2 pimientos de lata
- 100 c.c. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 350 c.c. de agua

## ARROZ NEGRE

Se comienza limpiando cuidadosamente la jibias y reservando las tintas.

En la Olla hacemos la fritura con aceite,cebolla,ajos y pimientos.

Cuando la fritada está hecha se ponen las jibias enteras si son pequeñas, y troceadas si son grandes, añadimos los tomates o la salsa.

Incorporamos el agua hirviendo, se rocía el arroz y se ponen a continuación las tintas de las jibias aplastadas con un tenedor.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos, dejamos reposar unos 5 minutos.



## Paella de Marisco



 **Magefesa**®



# Budines

- Budín de Espinacas
- Budín de Pescado
- Budín de Carne



# BUDINES

Hay budines de verduras, pescado y carnes, realmente exquisitos, que se hacen con las sobras de otros platos sin que se advierta este hecho por su apariencia y sabor.

Quizá uno de los productos que mejor se prestan hoy para hacer budines, por su calidad y menor precio, son lo de pescados congelados.

¿Como saber si un budín está bien cocido? Se le mete una aguja de las de hacer "punto" y, si nos sale limpia, es que está bien cuajado. Por lo contrario, si se impregna de amarillo, es que necesita cocerse más.

## COCIMIENTO DEL PESCADO PARA BUDINES

Se comienza preparando un caldo de cocimiento, poniendo, por cada litro de agua, 30 gramos de sal, una ramita de perejil, hojas verdes de puerro, un poco de cebolla y un diente de ajo.

También se pueden unos granos de pimienta y una parte mínima de laurel.

Se da un hervor y se reserva. Cuando ya esta fría, de tal forma que se pueda meter el dedo sin quemarse, se pone el pescado dentro, el pescado debe estar troceado.

Se pone al fuego y, cuando comienza a hervir, se retira del fuego.

Estarán ya hechos y prestos a ser desmigados para hacer el budín

**12** MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 500 gr. de resto de carne cocida o asada
- 75 gr. de jamón curado
- 150 c.c.(un tazón) de salsa bechamel
- 3 Huevos
- 1/2 barra de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Un poco de nuez moscada

**BUDIN DE CARNE**

Se pica lo más fino que se pueda la carne y el jamón, se amasa bien con la mantequilla y los huevos batidos.

Se añaden, cuando estén bien mezclados y amasados, la salsa bechamel y los aromas.

Se unta un molde flanero con mantequilla y se pone esta masa en el, cubierto con una tapa o un papel de aluminio.

Ponemos en la Olla MAGEFESA como dos tazas de agua, y introducimos el flanero.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Tendremos un magnífico budín que se puede acompañar de mayonesa o puré de tomate.

**15** MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 500 gr. de espinacas frescas
- 100 gr. de mantequilla
- 100 gr. de miga de pan mojada en leche
- 50 gr. de queso rallado
- 2 Huevos
- Pimienta
- Nuez moscada
- Sal

**BUDIN DE ESPINACAS**

Se cuecen las espinacas, se pasan por un pasapurés MAGEGESA y tendremos una crema espesa y verde. Se vierte sobre esta masa la mantequilla fundida y el migón de pan muy desmenuzado, procurando que se mezclen bien, añadimos la sal.

Aparte, batimos los huevos, añadimos la nuez moscada la pimienta y el queso rallado.

Ponemos todo en un molde flanero bien cubierto de mantequilla, lo cubrimos con una tapa o con papel de aluminio.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Dejamos descomprimir totalmente y abrimos la Olla. Comprobamos si el budín esta bien hecho, si es así lo dejamos enfriar y a la mesa.

**12** MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 500 gr. de pescado blanco
- 50 gr. de cebolla
- 50 gr. de puerro
- 50 gr. de zanahoria
- 2 Dientes de ajo, perejil
- 100 c.c. de aceite
- 100 gr. de mantequilla
- 1 vaso de coñac
- 1 vaso de vino blanco seco
- 100 gr. de puré de tomate
- Cayena, pimienta , azafrán
- 3 Huevos batidos
- 50 gr, de migas de pan majadas en leche

**BUDIN DE PESCADO**

Preparamos las verduras de la manera habitual, las pasamos bien y le añadimos un vasito de coñac quemado, a continuación, un vasito de vino blanco, el puré de tomate, la cayena, la pimienta negra y el azafrán tostado y pulverizado.

Cuando todo esta bien hecho, se le añade el pescado cocido y desmigado, los huevos, el migote humedecido y desecho. Se mezcla bien y se sazona a nuestro gusto.

Se pone todo el amasijo en un molde untado de mantequilla y lo introducimos en la Olla con dos vasos de agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos.

De puede servir, una vez desmoldado, en caliente o frío, al gusto de cada uno.



# Pescados



- Bacalao a la Vizcaína
- Cangrejos de Rió
- Chocos con Habas
- Chipirones a la Donostiarra
- Marmitako
- Mejillones al Vapor
- Merluza Cocida
- Mero con guisantes
- Pulpo a la Gallega
- Rape a la Marinera
- Rape a la Sidra
- Salpicón de Murcia
- Zarzuela de Pescados

  
**Magefesa**

# PESCADOS

Por la propia condición natural de la textura de su carnes, los pescados se preparan fácil y rápidamente, puesto que, prácticamente, al poco de ponerlos al calor, ya están hechos.

Sin embargo, la Olla MAGEFESA nunca está de más cuando se trata de pescados o mariscos. Por ejemplo, para cocer pulpo, fresco o seco, la olla hace ganar mucho tiempo.

Con todo, para lo que es sensacional la Olla es para la obtención de caldos a partir de sus carnes, cabezas y despojos. En poquísimo tiempo, se hacen caldos concentrados muy exquisitos.

Nuestras recetas de pescados para hacer en la Olla son pocas, pero muy interesantes.

## A TENER EN CUENTA

Nunca hay que dejar que el pescado permanezca tiempo en el agua. No debe lavar hasta el momento de ponerlo a cocer.

El vino blanco utilizado para la preparación del pescado debe ser seco. Los dulces ennegrecen la cocción.

Antes de poner a cocer el pescado fresco, es conveniente espolvorearlo con un poco de sal fina.



**6**

MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 1 Kg. de bacalao
- 750 grs. de salsa a la vizcaína
- Aceite de oliva

**BACALAO A LA VIZCAINA**

Consiste simplemente en un bacalao templado con salsa a la vizcaína (ver capítulos de salsa). Darle un suave hervor.

En una cazuela de barro se pone un poco de aceite y se pone al calor.

Sobre este aceite caliente, se pone el bacalao con las pieles hacia arriba, de forma que queden todas las tajadas cubiertas con la salsa a la vizcaína.

Se da un hervor suave y se prueba la salsa, sobre todo en el punto de sal y el picante.

**4**

MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 24 cangrejos
- 1 cebolla
- 1/4 de litro de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 1 copa de ron
- Aceite
- Sal
- Guindilla
- Pimienta negra
- Laurel
- 1 cucharada de harina

**CANGREJOS DE RIO (a la Navarra)**

Limpiamos los cangrejos, rompemos la parte central de la cola y estiramos para sacar el intestino, que da un sabor amargo sino se quita.

Calentamos el aceite en la Olla, rehogamos los cangrejos hasta que cambien de color, calentamos el ron y flameamos los cangrejos, los retiramos de la Olla y los reservamos.

En el mismo aceite, añadimos la cebolla picada, la cucharadita de harina dejamos que se dore y añadimos el vaso de vino blanco, la salsa de tomate, el laurel, la guindilla, la pimienta y los cangrejos.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este abrimos.

Comprobamos el punto de sal y listos para servir.

**10**

MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 1 kg. de chocos o chipirones
- 2 dientes de ajo
- 100 c.c. de aceite
- 300 grs. de habas
- 1 vaso de agua
- Sal

**CHOCOS CON HABAS**

Chocos se llaman en Andalucía a una jibias pequeñas y que en otros sitios se llaman chauchas.

Ponemos en la Olla MAGEFESA, el aceite y los ajos, los doramos que no se quemen, añadimos los chocos o jibias, dejamos que se doren.

A continuación incorporamos las habas, procurando que sean frescas y el vaso o vaso y medio de agua. Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado.

Dejamos descomprimir y abrimos, si vemos que está caldoso, dejamos un poco más en el fuego sin tapa.

**6**

MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 8 Chipirones normales o 4 grandes o 16 pequeños
- 100 c.c. de aceite
- 200 gr. de cebolla picada
- 50 gr. de puré espeso de tomate
- 1 Corteza de pan
- 1 cucharita de pan rallado
- 1 cazo de caldo
- 1 Vaso de agua
- Perejil picado
- 2 Dientes de ajo

**CHIPIRONES A LA DONOSTIARRA**

Los chipirones se limpian cuidadosamente y se reservan las bolsitas de tinta.

Ponemos en la sartén el aceite la cebolla y el ajo bien picaditos, cuando la cebolla empieza a tomar color dorado, se le añade un picadillo formado por las patas del calamar o interiores.

Rehogamos bien hasta que se evapora el agua que desprenden las partes del picadillo, añadimos perejil picado y pan rallado, y cuando todo este bien rehogado rellenamos los chipirones y una vez llenos, los cerramos la boca con un palillo y los salteamos ligeramente en la sartén.

En la Olla se pone la mitad del aceite, de la cebolla y la corteza de pan, dejamos que se haga suavemente, y cuando consideremos que esta hecho le incorporamos un cazo de caldo, machacamos las tintas y las diluimos con un poco de caldo, una vez bien diluidas se pone en la Olla junto la fritura que teníamos de antes, añadimos el tomate y lo pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA.

Ponemos la salsa en la Olla junto con los chipirones y les añadimos un vaso de agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado.

Dejamos que pierda presión y la abrimos. Si la salsa nos ha quedado ligera, le damos al fuego unos minutos mas hasta que se espese.



**10** MINUTOS

## MARMITAKO

### INGREDIENTES

- 500 gr. patatas
- 700 gr. de bonito o atún
- 200 gr. de cebolla
- 200 gr. de tomate fresco
- 100 c.c. de aceite
- 2 Dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 4 pimientos verdes o rojos
- Guindilla

En la Olla MAGEFESA ponemos el aceite, la cebolla y los ajos muy picados, y se doran.

Después ponemos el tomate, pelado y sin pepita, y el perejil muy picado.

Las patatas en trozos grandes, se rehogan bien y añadimos el pimiento bien troceado, la guindilla y las especias.

Se añaden 4 vasos de agua, se cierra la Olla y le damos una cocción de patata (10) minutos. Dejamos descomprimir totalmente y abrimos la Olla.

Incorporamos el bonito o atún troceado y de damos un hervor del resto del tiempo estimado en los tiempos de cocción, el justo para que el pescado se haga.

El bonito o el atún con el cocimiento justo, es mucho más sabroso que sobre-cocido.

**2** MINUTOS

## MEJILLONES AL VAPOR

### INGREDIENTES

- 1 kg. de mejillones
- 1/2 litro de agua

Al comprar este tipo de marisco, corremos el riesgo de que entre ellos siempre nos salga alguno malo.

Si les damos un hervor, comprobaremos que las piezas que estén vivas se abrirán, mientras las que estén en mal estado permanecerán cerradas.

Ponemos el agua en la Olla, incorporamos un cestillo o plato hondo.

Colocamos los mejillones sobre el cestillo o plato hondo, con el fin de que no toquen el agua. Cerramos la Olla, contamos los 2 minutos.

Apartamos del fuego descomprimos, y sacamos los mejillones. El agua que nos queda, podemos utilizarla para sopas de pescado.

**4** MINUTOS

## MERLUZA COCIDA

### INGREDIENTES

- 600 grs. de lomo de merluza
- 1 cebolla
- Pimienta negra
- Aceite
- Perejil
- Sal
- Agua

Limpiamos el lomo bien limpio, quitamos las escamas exteriores y las espinas.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla cortada en aros, el perejil, unos gramos de pimienta negra.

Lo cubrimos con agua, añadimos un poco de sal, cerramos la Olla, dejamos cocer durante 4 minutos.

Pasados estos, dejamos que descomprima de forma natural y abrimos.

Sacamos el pescado a una fuente y lo podemos servir acompañado de diferentes salsas ( mayonesa, salsa rosa, Ali olí).

**10** MINUTOS

## MERO CON GUI SANTES

### INGREDIENTES

- 4 rodajas de mero
- 300 grs. de guisantes
- 200 grs. de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 o 3 cucharadas de tomate
- Perejil
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Ponemos en la Olla el aceite a calentar, sazonamos las rodajas o filetes de mero y las pasamos por harina, las doramos y reservamos.

En la misma Olla rehogamos la cebolla, el ajo y el perejil todo bien picado.

En un mortero machacamos el azafrán diluyéndolo con un poco de vino blanco y lo añadimos al sofrito junto con las 2 o 3 cucharadas de salsa de tomate, las patatas cortadas en rodajas, los guisantes, el resto del vino blanco y media taza de agua.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado y abrimos.

Colocamos las rodajas o filetes que teníamos reservados por encima y dejamos que cocer unos minutos todo junto y servimos.

**12** MINUTOS

## PULPO A LA GALLEGA

### INGREDIENTES

- 500 gr. de pulpo fresco y limpio
- 100 c.c. de aceite
- Pimentón dulce y picante
- 15 gr. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1/4 litro de agua

El pulpo se limpia y se trocea.

Se pone en la Olla MAGEFESA 1/4 litro de agua y, puesta al fuego, se espera a que hierva.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Mientras tanto, hacemos un aliño con aceite, el ajo muy picadito, cuando este doradito, se añade el pimentón, cuidando mucho que no se queme.

Este frito se vuelca sobre los trozos de pulpo una vez sacados de la Olla.



**12** MINUTOS

## RAPE A LA MARINERA

### INGREDIENTES

- 5 rodajas de rape
- 1/2 kg. de patatas
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Azafran

Pelamos y troceamos el tomate, en un mortero machacamos los ajos, el perejil y los trozos de tomate.

Calentamos el aceite en la Olla, rehogamos la salsa obtenida, añadiendo el azafrán mezclado con un poco de agua.

Peladas las patatas las cortamos en rodajas y las rehogamos junto al refrito. Añadimos junto a las patatas las rodajas de rape y las rociamos con el vaso de vino blanco.

Cerramos la Olla de damos la cocción indicada, seguidamente dejamos descomprimir y abrimos.

Sacamos el pescado a una fuente con las patatas al rededor y la salsa por encima.

**10** MINUTOS

## RAPE A LA SIDRA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de rape en rodajas
- 8 langostinos
- 1 manzana golden
- 1 cebolla
- 1 vaso de sidra
- 1 cucharada de harina
- 1 trocito de mantequilla
- 1 limón
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Azafran

Pelamos la manzana, la cortamos en cuadraditos y rallamos el sobrante de la manzana.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, la mantequilla y freímos los cuadraditos de manzana y los reservamos.

En el mismo aceite incorporamos la cebolla bien picada y la doramos, cuando este dorada añadimos la manzana rallada, la harina y al vaso de sidra, un poco de azabráñ machacado y rehogamos todo.

A continuación incorporamos los trozos de rape ya limpios junto con los langostinos y los cuadraditos de manzana, comprobamos el punto de sal y cerramos la Olla.

Le damos el tiempo de cocción indicado, descomprimos, abrimos y listo para servir.

**7** MINUTOS

## SALPICON DE MURCIA

### INGREDIENTES

- 500 grs. patatas peladas
- 300 grs. de bacalao seco
- 200 grs. de cebolla
- Aceite
- Pimentón
- Vinagre
- Pimienta
- Ajo
- Sal

Asamos el bacalao sobre brasas o sobre la chapa. Se desmenuza, entonces, con facilidad, y se le pasa, estrujándolo, por dos o tres aguas.

Las patatas, la cocemos en la Olla al vapor, una vez cocidas, se cortan en gruesos dados, las cebollas se pican muy bien.

En una cazuela de barro ponemos el ajo pelado y sal. Machacamos el ajo con el tenedor hasta que se quede como una pasta.

Añadimos el aceite, el pimentón el vinagre y la pimienta en polvo.

Mezclamos esta salsilla muy bien con las patatas y el bacalao desmigado.

Lo cubrimos con la cebolla picada.



**4** MINUTOS

## ZARZUELA DE PESCADO

### INGREDIENTES

- 300 grs. de mero
- 300 grs. de congrio
- 300 grs. de rape
- 200 grs. de almejas
- 300 grs. de mejillones
- 1 vaso de vino blanco
- Cebolla
- Ajos
- 1 tomate
- Harina
- Aceite

Cocemos al vapor los mejillones y las almejas, una vez abiertas les quitamos una de las cáscaras y las reservamos.

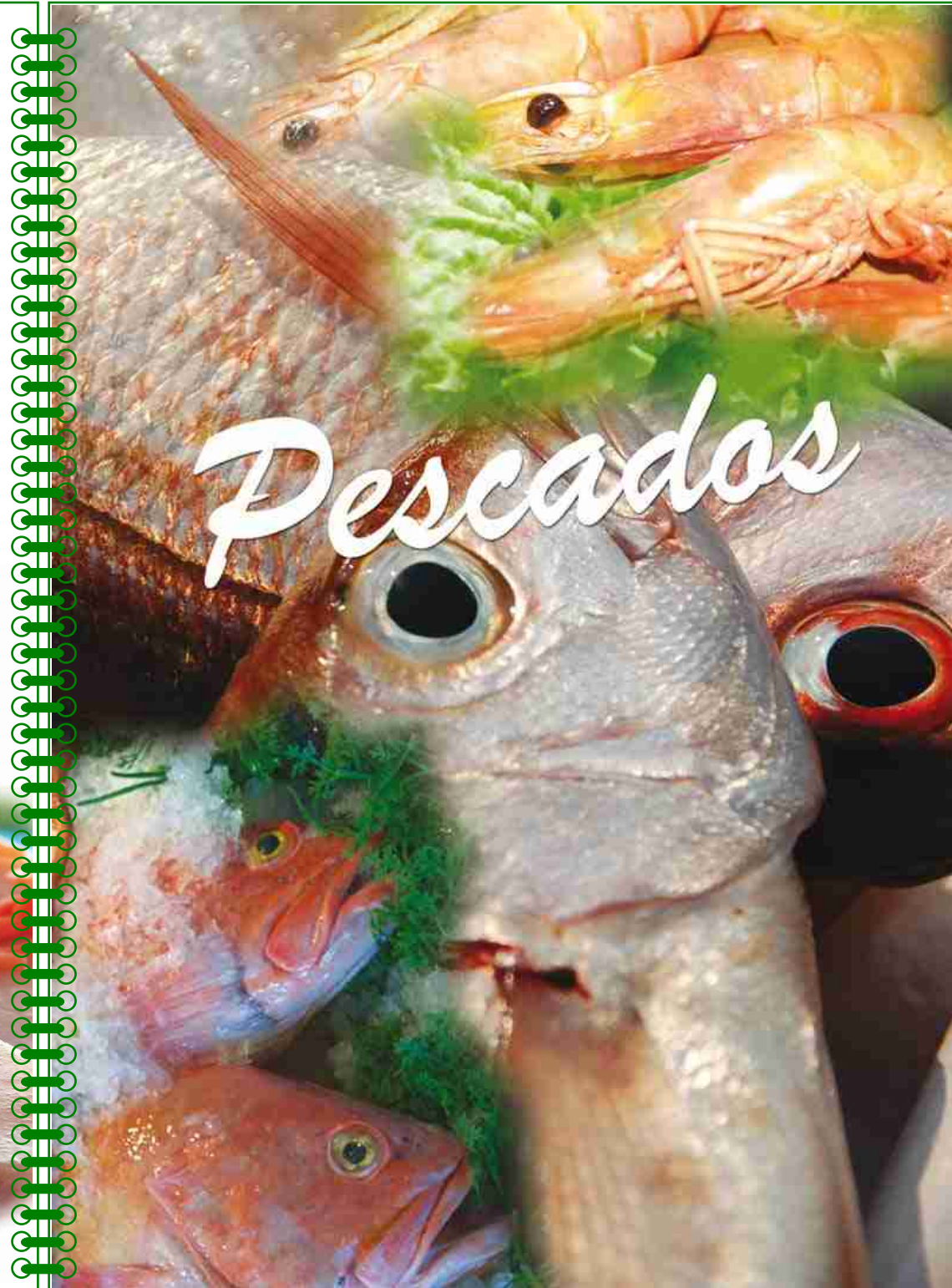
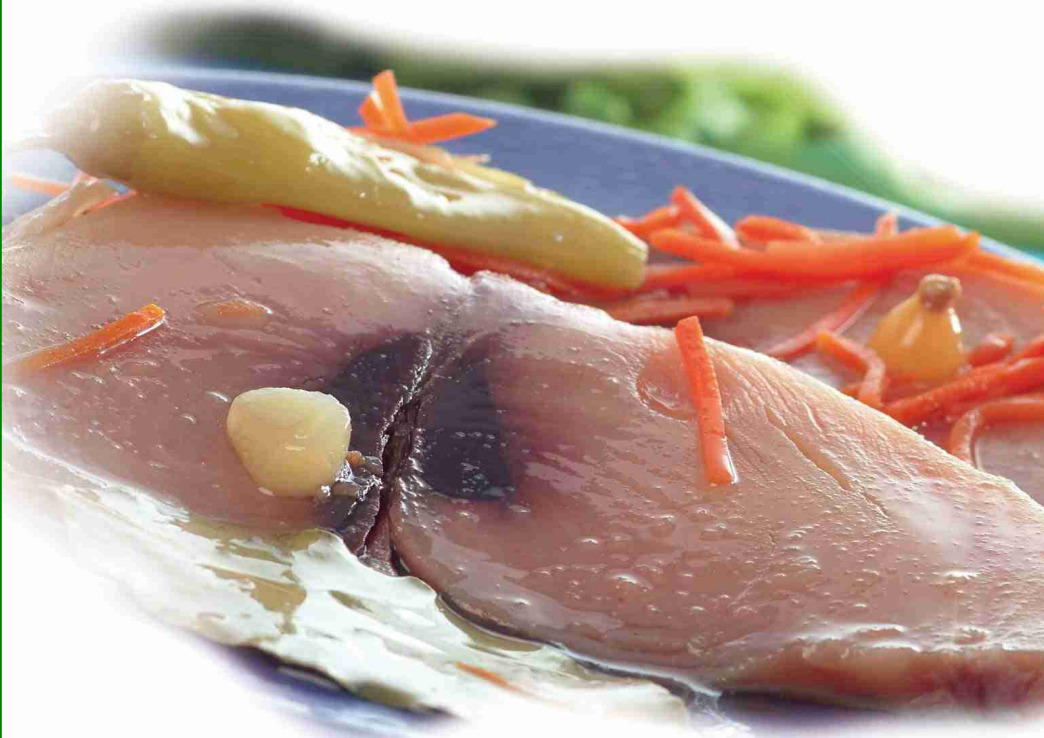
Ponemos en la Olla, aceite, el ajo y la cebolla bien picados y rehogamos.

Cuando comience a tomar color, añadimos el tomate pelado y cortado en trocitos, el perejil, el pimentón y la harina, le damos unas vueltas.

A continuación incorporamos los pescados limpios y troceados en pedazos grandes, añadimos el vino blanco, un poco de agua, también los mejillones y las almejas, sazonamos con sal y pimienta.

Cerramos la Olla dejamos una cocción de 4 minutos y listo para servir.

*Pescados*





# Carnes de Vacuno



- Asado de Buey
- Albóndigas con guisantes
- Callos
- Callos a la Andaluza
- Callos a la Catalana
- Callos a la Madrileña
- Carne Guisada
- Estofado a la Asturiana
- Estofado a la Catalana
- Estofado de Rabo de Vaca
- Fritada a la Riojana
- Guisado de Rabo con Habas

- Lengua
- Lengua en Salsa
- Morros
- Morros de ternera a la Asturiana
- Morros de Ternera
- Osobuco con Setas
- Pimientos Rellenos de Carne
- Rabo en salsa
- Rabo al Vino Tinto
- Ragout de Ternera
- Redondo Asado
- Riñones al Jerez
- Ternera Estofada
- Zancarrón a la Jardinera

 **Magefesa**®

## CARNES DE VACUNO

La Olla MAGEFESA es ideal para preparaciones de platos a base de carnes de vacuno, por que éstas tardan mucho más tiempo en hacerse en ollas o cacerolas normales.

Guisados, estofados, etc. además de tardar mucho menos tiempo en hacerse, conservan todo su sabor nutritivo y natural de los alimentos.

### A TENER EN CUANTA

- Los tiempos de cocción pueden variar ligeramente en función de la dureza de las carnes.

- Las recetas están preparadas para 4 personas.

- Las recetas de carne cocida en la Olla a Presión son muy variadas. Sin embargo, a ninguna le viene mal el acompañamiento de leguminosas. Desde las patatas fritas o salteadas hasta el arroz, pasando por zanahorias, nabos, ensaladas de verdura cocidas, etc.

### CARNES DE VACA Y BUEY

De siempre, están consideradas como las carnes más sabrosas.

Por ejemplo, la carne de buey gallego es de tal calidad que puede compararse a las mejores que puedan encontrarse en otras latitudes.

Las carnes de buey y vaca precisan de mucho tiempo de asentamiento, ya que, por muy bueno que sea el ganado de donde proceda, toda carne de res recién sacrificada es dura, excepto el solomillo.

Por eso cuando queramos asar o estofar carne de vaca o buey, tenemos que estar seguros que lleva varios días muerta y fue conservada en cámaras frigoríficas por lo menos 8 días como mínimo.

### CARNES DE TERNERA

Es la más solicitada, y por lo que se pagan más altos precios. Ahora bien, hay terneras y terneras.

Tenemos la ternera lechal, de carne blanca y poco sabor. Su carne es más tierna, pero también más insípida que las carnes de ternera más crecidas. Como las que tienen un año y ya empezaron a pastar.



## CARNES DE VACUNO

Estas terneras dan unas carnes de óptima calidad, si bien precisan de mayor asentamiento que las de leche.

### SABOR Y NUTRICIÓN

La carne es un alimento básico. No sólo tiene un sabor inigualable, sino que le acompañan altas propiedades nutricionales: proteína de alta calidad, hierro, vitaminas B y zinc. Una de las más apreciadas es la carne de vacuno, aunque con ella hay que tener cuidado por su alto contenido en grasas.

La carne de vacuno incluye ternera, vaca y buey. Existen algunas diferencias nutritivas, dependiendo del tipo del animal, su edad o la parte de la carne que vayamos a consumir. En este tipo de producto podemos diferenciar las carnes blancas y las carnes rojas, dependiendo de la edad del animal. La carne roja procede de animales adultos, como la vaca. Su sabor es mucho más fuerte y posee mayor cantidad de materia grasa y proteína.

Valor nutricional: Las carnes, pescados y huevos son los productos alimenticios que mayor cantidad de proteínas nos proporcionan. El consumo de carnes no sólo suministra gran cantidad de proteína imprescindible para el cuerpo, sino que ésta se acompaña de aminoácidos esenciales necesarios. El 20% de la carne es pura proteína. Estas sustancias son indispensables para el crecimiento, las defensas y la regeneración de los tejidos. La grasa, la mayor parte de ella saturada, representa entre un 10 y un 20% de la carne, y el resto, es agua.

La carne de vacuno es menos grasa que la del cordero y el cerdo, y por eso, se le denomina 'carne magra', junto con la del pollo y el conejo. La carne magra contiene menos del 10% de la materia grasa. También es menos grasa y tiene más agua que la carne de ternera.



20 MINUTOS

### ASADOS DE BUEY

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de carne de buey en un trozo.
- 100 grs. de manteca de vaca
- 200 grs. de cebolla
- Pimienta
- Sal
- 1 vasito de agua

Ponemos la Olla MAGEFESA con la manteca al fuego y, cuando esté caliente, doramos completamente la carne en ella.

Añadimos la cebolla picada y los aromas, dejamos que se poche y le incorporamos el vasito de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Con lo que queda en la Olla, lo pasamos por el pasapurés MAGEFESA, y podemos hacer una salsa que acompañara muy bien a las tajadas que obtengamos del trozo carne.

12 MINUTOS

### ALBONDIGAS CON GUI SANTES

#### INGREDIENTES

- 400 grs. de carne de ternera picada
- 150 grs. de carne de cerdo picada
- 200 grs. de guisantes
- 200 grs. de tomate
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- Harina
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite
- Pimentón y pimienta

Picamos los ajos y el perejil bien picaditos.

Mezclamos todo, la carne de ternera, la carne de cerdo, el ajo, el perejil, la pimienta y sazonomos

Una vez bien mezclado todo, hacemos unas bolitas con la carne, las pasamos por harina y huevo.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, cuando este bien caliente las freímos un poco y las apartamos.

En el mismo aceite doramos la cebolla, los tomates mondados y picados, un poco de pimentón, el vaso de vino blanco y los guisantes, sazonomos y rehogamos todo, una vez rehogado.

Añadimos las albóndigas y un decilitro de agua. Cerramos la Olla le damos la cocción indicada.

Dejamos descomprimir, abrimos y servimos bien caliente.

## CALLOS

Son estupendos, tanto desde el punto de vista nutritivo como del gustativo y digestivo.

Quizá sus mayores inconvenientes sean la extremada limpieza que exigen y sus largos cocimientos.

Ahora, ya no existen tantos problemas para su preparación. Por una parte, las carnicerías los venden mucho más limpios que en otras épocas, lo que ahorra una ingrata labor en casa. De otra parte que la cocción, que antes llevaba largas horas, se han reducido a minutos con la Olla MAGEFESA. Además, sin pérdidas de sus valores nutritivos ni gustativos.

Aunque se compren limpios, deben tenerse una noche en agua fría, se sacan de esta y se ponen en otra agua, con vinagre a lo largo de una hora.

**30** MINUTOS

## CALLOS

### INGREDIENTES

- 800 grs. de callos
- 1 litro de agua
- 30 grs. de sal
- Pimienta
- Laurel
- Clavillo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 Vaso de vino blanco seco
- 1 rama de perejil
- 1 zanahoria
- Unas hojas verdes de puerro

Ponemos en la Olla agua en cantidad para cubrir ligeramente los callos que hemos limpiado.

En este agua se ponen zanahorias, la parte verde de los puerros, cebolla, ajo, perejil, pimienta, clavillo, laurel y sal, a razón de 30 grs. por litro.

Ponemos en el fuego la Olla, y cuando hierve, ponemos los callos y el vasito de vino.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Sacamos los callos y los troceamos al tamaño que nos guste.

Ya están listos para darles la preparación que nos guste.

**30** MINUTOS

### INGREDIENTES

- 800 grs. de callos
- 200 grs. de garbanzos
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate
- Pimientos ñora
- 50 grs. de manteca
- Corteza de pan
- 1 diente de ajo
- 100 grs. de chorizo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 100 c.c. de aceite
- Nuez moscada
- Perejil
- Cominos
- Pimienta
- Sal

## CALLOS A LA ANDALUZA

Una vez limpios los callos, los cocemos en la Olla como indicamos en la receta anterior.

Cocemos los garbanzos y el chorizo de la manera habitual y reservamos.

Los pimientos los mantendremos en agua caliente 15 minutos.

En la Olla, ponemos la manteca y el aceite, freímos la corteza de pan y la sacamos cuando este dorada. A continuación doramos las cebollas, el ajo y el perejil, el tomate pelado y sin pepitas.

En un morteruelo majamos, la corteza de pan, la nuez moscada, el clavillo, la pimienta, el perejil y los cominos.

Hecha la pasta, añadimos la carne de los pimientos, se aligera con un poco de caldo, agregamos todo la masa a la Olla.

Añadimos el vaso de vino blanco, dejamos hervir suavemente.

Troceamos los callos, los añadimos a la Olla, agregamos también los garbanzos y el chorizo cortado en rodajas, comprobamos el punto de sal y servimos muy calientes.

**50** MINUTOS

### INGREDIENTES

- 600 grs. de callos
- 200 grs. patatas peladas
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- 100 grs. de manteca de cerdo
- 75 grs. de piñones
- Almendras tostadas
- 1 vaso de vino rancio
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Tomillo
- Laurel
- Azafrán
- Pimienta
- Nuez moscada
- Sal

## CALLOS A LA CATALANA

Una vez cocidos los callos, según la forma explicada en la anterior receta de callos, se cortan en cuadrados, se reservan.

Ponemos en la Olla, la manteca y se dora suavemente en ella el ajo picado y la cebolla trinchada que gustemos. Le añadimos la sal, la pimienta, el tomate, el vino rancio y los demás aromas.

Incorporamos los callos reservados.

En un mortero, majamos los piñones, las almendras y el azafrán, hasta hacer una pasta, que se suavice con un poco del caldo que hicieron al cocerse.

Una vez hecha la pasta y suavizada le añadimos el laurel, el perejil y el tomillo.

Añadimos todo juntamente con las patatas, que las tendremos cocidas y cortadas en rodajas.

Este plato, como todos los de callos, se deben servir calientes

# 30 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 600 grs. de callos hervidos
- 1 mano de cerdo
- 100 grs. de chorizo o longaniza
- 50 grs. de jamón picado
- 1 morcilla
- Laurel
- 1 vaso de vino blanco seco
- 200 grs. de cebolla
- 4 puerros ( solo lo blanco)
- 200 grs. de zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. de puré de tomate
- Pimienta, clavo y pimentón
- 1 cucharada de harina
- 100 c.c. de aceite
- 100 grs. de manteca y sal

## CALLOS A LA MADRILEÑA

Los callos, escaldados y limpios, junto con la pata de ternera, los ponemos en la Olla, con agua fría, a la que se ha añadido el vaso de vino blanco.

Añadimos la sal, el laurel, el clavo y la pimienta. Cerramos la Olla, contamos 15 minutos.

En una sartén, calentamos el aceite y la manteca, ponemos el jamón en trozos; cuando estén dorados, ponemos la cebolla picada, los ajos, los puerros y la zanahoria igualmente picados.

Añadimos la cuchara de harina y el pimentón, se mezcla bien y se añade a los callos, a continuación ponemos el puré de tomate, el chorizo, la morcilla.

Dejamos hervir otros 15 minutos.

# 15 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 kg. de carne
- 200 grs. de cebolla
- Pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Guindilla
- 100 c.c. de aceite
- 1 vaso de agua

## CARNE GUISADA

Ponemos a calentar en la Olla, el aceite con un diente de ajo. Cuando este dorado lo retiramos y, en el aceite, rehogamos muy bien la carne hasta que este bien dorada.

A media fritura añadimos la cebolla picadita, el laurel y la guindilla.

El ajo y perejil lo machacamos en un mortero y lo incorporamos a la carne.

A continuación añadimos el vaso de vino, el pimentón y el agua.

Cerramos la Olla, contamos los 15 minutos. Pasado este tiempo, dejamos que pierda presión de forma natural.



# 20 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de buey en trozos
- 100 grs. de tocino
- 1 pata de ternera
- 100 grs. de cebolla
- 100 grs. de zanahoria
- 4 navo
- 50 grs. de manteca de cerdo
- 2 vasos de vino tinto
- Vinagre
- Pimienta
- Hierbas aromáticas

## ESTOFADO A LA ASTURIANA

Ponemos la manteca en la Olla, rehogamos los trozos de carne hasta que queden totalmente dorados.

Añadimos la cebolla, y el tocino en cuadrados finos, la pata de ternera, las zanahorias, los nabos y las especias, se sigue rehogando y cuando todo coja color, se añadimos los 2 vasos de vino tinto.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente indicado en la receta.

Pasado este tiempo, dejamos enfriar la Olla de forma natural, y abrimos, sacamos todo a una fuente y servimos.

# 20 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de vaca o buey
- 100 de tocino o manteca de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de cebolla
- 300 grs. de patatas peladas
- Sal
- 1/2 onza de chocolate
- 1 vaso de vino rancio
- 1 cucharada de harina
- 150 grs. de burifarra
- Perejil, laurel, orégano, tomillo, pimienta
- 1 vaso de agua

## ESTOFADO A LA CATALANA

Ponemos en la Olla la manteca, la cebolla, el ajo y la carne cortada en trozos, lo doramos bien todo y añadimos la cucharada de harina cuidando que no se tueste ésta demasiado.

Ponemos después el vaso de vino rancio y un vaso de agua, y todas las especias.

Cerramos la Olla y a continuación, le damos una cocción de 15 minutos.

Pasado este sacamos del fuego y esperamos que pierda todo su vapor y abrimos.

Añadimos por encima el chocolate rallado, las patatas y la butifarra. Cerramos la Olla y le damos una cocción de 5 minutos y listo para servir.



# 12 MINUTOS

## ESTOFADO DE RABO DE VACA

### INGREDIENTES

- 1 rabo de ternera
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate grande
- Caldo de carne o agua
- 2 zanahorias
- 1 copita de brandy
- Aceite
- Sal
- Hierbas aromáticas

Ponemos en la Olla, el aceite, pasamos los trozos de rabo por harina y rehogamos.

Una vez bien rehogado, añadimos la cebolla, el ajo y el tomate troceado, damos una vueltas, hasta que la cebolla coja color.

A continuación incorporamos la copita de brandy, el caldo de carne o el agua, la sal y las hierbas aromáticas.

Cerramos la Olla, dejamos cocer, pasado el tiempo indicado abrimos.

Comprobamos el punto de sal, sacamos los trozos de rabo a una fuente, batimos el caldo de la Olla y los incorporamos por encima.

# 20 MINUTOS

## FRITADA A LA RIOJANA

### INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de morcillo
- 2 pimientos de lata
- 150 grs. de tomate fresco
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Guindillas
- Sal
- 1 vaso de agua

Ponemos en la Olla, el aceite y los trozos de carne de morcillo hasta que queden totalmente dorados.

Cuando estén bien dorados se sacan y se reservan.

En el aceite que nos queda ponemos la cebolla y el ajo finamente picado y también los pimientos cortados en tiras, sofreímos unos minutos a fuego lento.

Se añaden las guindillas, el tomate (fresco o en lata), finamente picado, le damos un pequeño hervor, incorporamos los trozos de carne ya dorada y el vaso de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

El plato estará listo para servirlo.

# 25 MINUTOS

## GUISADO DE RABO CON HABAS

### INGREDIENTES

- 1 kilo y medio de rabo troceado
- 1/2 kgs. de habas frescas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 vaso de vino tinto
- Especias al gusto
- Aceite
- Agua
- Sal

Ponemos en la Olla el aceite, la cebolla, los ajos, el puerro, el tomate y la zanahoria todo limpio y picadito, sazonamos.

Incorporamos los trozos de rabo, pasados primero por harina y dejamos que se doren bien, añadimos el vaso de vino tinto, lo cubrimos con agua y comprobamos el punto de sal.

Cerramos la Olla y a continuación, le damos una cocción de 25 minutos.

Pasado este sacamos del fuego y esperamos que pierda todo su vapor y abrimos.

Lo pasamos a una fuente y listo para servir.

## LENGUA

Posiblemente sea, en las preparaciones de lengua de los diferentes tipos de reses, cuando más se aprecia la cocción en la Olla MAGEFESA.

Los cocimientos de lengua siempre son largos, aun cuando sean algunas de reses pequeñas como los corderos.

Estos tiempos de cocción se reducen considerablemente en la Olla. Y no sólo es la reducción de tiempo lo que cuenta. También el hecho de que, cocinando en la Olla MAGEFESA, puede dejarse que esta haga su cometido sin tener que estar vigilándola.

Con tal seguridad de que no quedara la cocción corta por evaporación del agua, tal como sucede en los largos cocimientos de ollas o cacerolas abiertas.



**35** MINUTOS

## LENGUA

### INGREDIENTES

- 1 lengua
- 1 litro de agua
- 30 grs. de sal
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 ramo de perejil
- Laurel

Ponemos en la Olla todos los ingredientes que indicamos, menos la lengua o lenguas.

Ponemos la Olla al fuego y, cuando comienza a hervir, se pone la lengua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Si se trata de lengua de cerdo 35 minutos y si es de cordero 25 minutos.

Dejamos que la Olla pierda presión de forma natural y abrimos.

La lengua de esta forma tan sencilla y en tan poco tiempo, estará completamente cocida.

Suele quedar un buen caldo que lo podremos aprovechar.

**35** MINUTOS

## LENGUA EN SALSA

### INGREDIENTES

- 1 lengua de ternera
- 1 puerro
- 2 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- 1 vaso de vino blanco
- Harina
- Aceite
- Huevos
- Nuez moscada
- Sal

Cocemos la lengua de la forma indicada en la receta anterior.

Sacamos de la Olla, la pelamos y la dejamos enfriar, una vez fría la cortamos en rodajas de un centímetro aproximadamente.

Rebozamos por harina y huevo y freímos.

En ese mismo aceite añadimos, la cebolla, la zanahoria, el tomate pelado y troceado, incorporamos una cucharada de harina, rehogamos, añadimos el vaso de vino blanco y un poco de caldo de la cocción, la sal y la nuez moscada.

Una vez hecho pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA y lo vertimos sobre la lengua rebozada, mantenemos unos minutos al fuego y servimos.

## MORROS

### Cómo cocinarlos

Antes de proceder a una preparación específica, los morros necesitan ser cocidos, y para ello, hay una fórmula general que reseñamos a continuación:

- Los ponemos en la Olla o en otro recipiente normal, cubiertos de agua caliente.

- A partir de que empiecen a hervir, contamos 3 minutos de ebullición, Pasado este tiempo, sacamos y refrescamos con agua fría.

- Ponemos agua ha hervir en la Olla, diluyendo un poco de harina en la misma. Revolvemos para que no se formen grumos. Añadimos zumo de limón y un poco de aceite o manteca. También un poco de vinagre, perejil, laurel, pimienta y un grano de tomillo.

- Cuando este hirviendo, echamos los morros, cortados en trozos y tratados con zumo de limón.

- Cerramos la olla le damos una cocción de 25 minutos. Dejamos descomprimir sacamos los morros y los preparamos al gusto de cada uno.

**25** MINUTOS

## MORROS DE TERNERA A LA ASTURINA

### INGREDIENTES

- 600 grs. de morros de ternera
- 1 pata de ternera
- 1 pata de cerdo
- 100 grs. de picadillo de jamón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 rodaja de pan frito
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimentón
- 4 nueces
- Laurel
- Guindilla
- 150 c.c. de aceite
- Perejil

Cocemos las patas y manos en la Olla, en la forma que se ha indicado anteriormente.

Se cortan los morros y patas en trozos más pequeños que podamos, sin deformarlos, y los ponemos en las Olla con un poco del agua de cocción.

En una cacerola aparte, ponemos aceite y añadimos la cebolla, y los ajos muy picados.

Cuando comiencen a tomar color, le añadimos el picadillo, de jamón, la guindilla, el laurel, el pimentón y la vaso de vino blanco.

Machacamos en un mortero dos ajos, perejil, la rodaja de pan frito, junto con las nueces, y las añadimos al frito.

Vertimos todo sobre los trozos de morros que previamente hemos cocido en la Olla, sazonamos y le damos un hervor de unos 10 minutos, y seguimos las instrucciones generales de preparación de salsas.

# 25

 MINUTOS

## MORROS DE TERNERA

### INGREDIENTES

- 800 grs. de morros cocidos
- 1 cucharón de caldo del morro cocido
- 2 pimientos choriceros
- 1 cucharadita de azúcar
- 100 grs. de manteca
- Pimienta blanca
- Sal
- 1 cucharada de harina

Los morros se cuecen como se ha indicado.

En una cazuela, doramos la cebolla, añadimos un poco de caldo de la cocción de los morros y le damos un hervor.

Lo pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA.

Añadimos los pimientos choriceros, la cucharadita de azúcar, la pimienta blanca, cebolla harina, caldo de cocción y la manteca.

Con todo ello damos un hervor a los morros y listo para servir.

# 20

 MINUTOS

## OSOBUCO CON SETAS

### INGREDIENTES

- 8 Trozos de osobuco
- 4 tomates
- 1/4 de setas
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Pimienta
- Sal
- Harina

Ponemos en la Olla el aceite dejamos que se caliente, pasamos los trozos carne por harina, los doramos un poco y incorporamos las setas limpias y troceadas, rehogamos todo.

Una vez dorado incorporamos el vaso de vino blanco, los tomates pelados y triturados, la pimienta.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Tenemos el osobuco listo para servirlo.



# 10

 MINUTOS

## PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE

### INGREDIENTES

- 8 pimentitos del piquillo o morrones
- 500 grs. de carne picada (mitad cerdo y mitad vaca)
- Migote de pan remojado en leche
- 200 grs. de cebolla
- 2 yemas de huevo
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de puré de tomate
- 1 vasito de vino blanco seco
- 1 pimiento choricero
- 1 cucharada de harina
- Perejil
- Pimienta
- Sal
- Aceite
- Leche

Ponemos en la Olla, el aceite, la cebolla, el ajo y el perejil todo picado, cuando comience a dorarse añadimos la carne picada.

Rehogamos todo muy bien y añadimos un poco de leche, sazonomos con las especias que queramos, dejamos que se enfríe.

Le añadimos las yemas crudas y la pimienta y lo amasamos bien con el migote. Con esta masa vamos rellenando los pimientos, que los cerramos con un palillo atravesado.

Los pasamos por harina y huevo, los rebozamos y los ponemos en la Olla.

A parte freímos Cebolla, ajo, zanahoria, puerro, cuando este doradito añadimos un poco de harina, el vaso de vino blanco, la salsa de toma y mezclamos todo bien.

Pasamos todo el contenido por un pasapurés y lo incorporamos a la Olla por encima de los pimientos, si la salsa esta espesa añadimos un poco de agua.

Cerramos la Olla damos la cocción indicada, pasado esta descomprimimos y abrimos. Tendremos este plato a punto.

# 30

 MINUTOS

## RABO EN SALSA

### INGREDIENTES

- 2 rabos de buey en trozos
- 2 cebollas
- 2 zanahorias hermosas
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1/2 litro de vino blanco
- Laurel
- Harina
- Caldo de carne
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Una vez limpios los trozos de rabo, los sazonomos, los pasamos por harina, los freímos un poco en una sartén y lo reservamos.

Ponemos la Olla con un poco de aceite, la cebolla, el ajo, los pimientos todo bien picadito, las zanahorias limpias y en rodajas. Rehogamos bien, añadimos los tomates pelados y troceados y parte del vino blanco, se le da un hervor.

Añadimos a la Olla, el rabo de buey, una hoja de laurel, un poco de pimienta, el resto del vino blanco y un poco de caldo, hasta que quede cubierto.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado de la receta, pasado este, descomprimimos y abrimos, dejamos reposar el guiso durante un buen rato. Después, se quita con cuidado la grasa de la superficie y se sacan los trozos de carne a una rustidera. Pasamos la salsa por el pasapurés. Incorporamos la salsa sobre el rabo de buey, le damos un pequeño hervor a fuego suave.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir, picamos un ajo y perejil y los espolvoreamos por encima. Como acompañamiento podemos utilizar unas patatas cocidas.



**25** MINUTOS

### RABO AL VINO TINTO

#### INGREDIENTES

- 1,5 kgs. de rabo de buey
- 2 cebolla rojas
- 2 litros de vino tinto
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- 2 cucharada de harina
- Nuez moscada

Picamos bien picadito las cebollas, el puerro y la zanahoria, ponemos en la Olla al fuego con un poco de aceite y añadimos las verduras y rehogamos.

Cogemos los trozos de rabo los sazonamos y los pasamos por harina, los incorporamos a la Olla y rehogamos todo.

En una cazuela ponemos el vino al fuego hasta reducirlo a la mitad, una vez reducido lo añadimos a la Olla de manos unas vueltas, ponemos un poco mas de harina y cerramos la tapa.

A continuación, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado el tiempo, dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos. Si la salsa esta muy ligera le añadimos un poco de maicena mezclada con leche y listo para servir.

**20** MINUTOS

### RAGOUT DE TERNERA

#### INGREDIENTES

- 600 grs. de carne
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 125 grs. de guisantes frescos
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 2 patatas
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Cortamos en trozos la carne y las patatas mas o menos del mismo tamaño.

Ponemos en la Olla el aceite, la cebolla, el ajo y la zanahoria bien picado, lo doramos bien todo y añadimos la carne.

Cuando coja color incorporamos las patatas y los guisantes frescos, damos unas vueltas y añadimos la cucharada de harina.

Añadimos después el vaso de vino blanco y cubrimos justo con agua y sazonamos.

Cerramos la tapa, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado este sacamos del fuego y esperamos que pierda todo su vapor y abrimos.

**22** MINUTOS

### REDONDO ASADO

#### INGREDIENTES

- 1/2 redondo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- 1 cucharada de harina

Ponemos en la Olla, el aceite y el redondo y sazonamos le damos unas vueltas hasta que coja un color dorado

Cuando estén bien dorados incorporamos el vaso de vino blanco, la pimienta negra y el agua, cuando empiece a hervir.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado el tiempo, dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos.

Sacamos el redondo lo cortamos en rodajas y lo ponemos en una fuente, con el resto lo pasamos por pasapurés MAGEFESA y lo echamos por encima de la carne.

El plato estará listo para servirlo.



**6** MINUTOS

### RIÑONES AL JEREZ

#### INGREDIENTES

- 2 riñones de ternera
- 50 grs. de mantequilla
- Aceite
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 2 copas de jerez
- Perejil
- Sal

Limpiamos los riñones muy bien eliminando toda la grasa y, los dejamos en remojo, con agua, vinagre y sal.

Les damos una vueltas en la sartén con un poco de aceite, el liquido que suelte lo eliminamos y separamos los riñones.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite y la mantequilla, picamos la cebolla y la pochamos, incorporamos los riñones, los sazonamos, los rociamos con las 2 copas de jerez.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado el tiempo, dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos.

Añadimos un poco de harina, lo movemos un poco, de esta manera engordamos la salsa y esta muy ligera.

**20** MINUTOS

## TERNERA ESTOFADA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de falda, aguja o morcillo en trozos
- 1 vaso de vino
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- 1 cebolla
- Perejil
- Tomillo
- Pimentón dulce

Colocamos en la Olla, los ajos bien picados y la cebolla, con un chorro de aceite y lo rehogamos, cuando estén dorados incorporamos la carne troceada, el vaso de vino, el perejil, el tomillo y el pimentón y, cubrimos todo con agua.

Cerramos la Olla y le damos el tiempo de cocción indicado en la receta, pasado el tiempo descomprimos y abrimos.

Comprobamos si la carne esta en su punto.

Podemos acompañar la carne con unas patatas fritas cortadas en dados y unos pimientos verdes cortados en aros.

**20** MINUTOS

## ZANCARRON A LA JARDINERA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de zancarrón
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal
- 300 grs. de guisantes cocidos
- 4 espárragos cocidos
- 8 alcachofas cocidas
- 12 champiñones cocidos

Ponemos en la Olla, el zancarrón con agua y sal y un poquito de aceite, la cebolla, la zanahoria, el puerro y un diente de ajo.

Cerramos la Olla y le damos un cocción de 20 minutos, tal como indicamos en la receta.

Pasado el tiempo dejamos descomprimir completamente y abrimos, sacamos el zancarrón y lo cortamos en filetes, reservando el caldo.

En una cacerola a parte ponemos un poco de aceite, los ajos picaditos en láminas y los doramos. Le incorporamos las dos cucharadas de harina, se remueve y le agregamos el caldo hasta obtener bastante salsa espesa.

A esta salsa le incorporamos los filetes de zancarrón y el resto de la guarnición ya cocida, dejamos unos minutos para que se unas los sabores y servimos.



 **Magefesa**®

# Carnes de Cerdo

- Carnes de cerdo
- Cachuela Extremeña
- Carne de Cerdo con Leche
- Cerdo a la Navarra (Garbure)
- Dados de Lomo
- Lacón al Vino Blanco
- Lacón con Grelos
- Lomo a la Zaragozana
- Manos y Patas
- Patas de Cerdo a la Asturiana
- Patas de Cerdo a la Catalana
- Patas de Cerdo Asadas

## CARNES DE CERDO

Carne sabrosísima que antaño fue más apreciada que ahora. Sin embargo, el ganado porcino se ha revelado como un gran productor de carne por la facilidad de reproducción y crianza. Y también por aprovechamiento integral del animal como alimento.

Más barata que las carnes de vacuno y lanar, cualquier persona sana la puede comer sin reparo.

A diferencia de las carnes de buey, que suele gustar "sangrante", la de cerdo debe estar siempre muy bien hecha.

La carne de cerdo se puede preparar en la Olla MAGEFESA estupendamente. En gran variedad de recetas, de las que ofrecemos algunas seguidamente.





# 8

MINUTOS

## CACHUELA EXTREMEÑA

### INGREDIENTES

- 800 grs. de asadura del cerdo
- 2 huevos
- 100 grs. de chorizo curado
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. manteca de cerdo
- Canela, Pimienta
- Cominos
- Azafrán
- Perejil, pimentón dulce
- Pan rallado
- 50 grs. de almendra en harina
- 2 vasos de agua

Limpiamos muy bien las asaduras. En la Olla ponemos el aceite, la cebolla picada y el ajo. Cuando empieza a dorarse, le ponemos el tomate y el perejil.

Incorporamos a continuación los chorizos cortados en rodajas, la canela, el pimentón una vez rehogadas, añadimos las asaduras troceadas y los vasos de agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado este tiempo, sacamos los trozos a una cacerola, con el resto que queda en la Olla lo pasamos bien, le añadimos un poco de harina de almendra, le damos un pequeño hervor.

Seguidamente lo rociamos por encima de los trozos que están en la cacerola, listo para servir.

# 12

MINUTOS

## CARNE DE CERDO CON LECHE

### INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de cerdo
- 100 grs. de cebolla
- 1/4 litro de leche
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Aceite

Ponemos el aceite en la Olla y doramos el trozo de carne que vayamos a preparar, cuando este medio dorado incorporamos la cebolla bien picadita y los ajos partidos por la mitad.

Cuando este bien dorado, se añade la leche hirviendo. Tapamos la Olla y esperamos que salga vapor por la válvula, contamos el tiempo indicado.

Pasado este tiempo, dejamos descomprimir totalmente y abrimos. Retiramos el trozo de carne y el resto lo pasamos por el pasapurés MAGEFESA.

Debe quedar una salsa cremosa.

Sazonamos y le ponemos un poco de pimienta y servimos acompañado con un poco de puré de patatas o de castañas.

# 15

MINUTOS

## CERDO A LA NAVARRA ( GARBURE)

### INGREDIENTES

- 400 grs. de carne de cerdo
- 200 grs. de chistorra
- 100 grs. de tocino
- 300 grs. de hueso de jamón
- 100 grs. de guisantes
- 100 grs. de habas
- 100 grs. judías verdes
- 100 grs. de patatas
- 100 grs. de berza

Se ponen, con dos vasos de agua en la Olla, el hueso y el tocino cortado en trozos y la carne también.

Cerramos la tapa y se espera a que comience a salir vapor por la válvula y a continuación contamos 10 minutos.

Pasados estos sacamos la Olla del fuego descomprimos y abrimos, seguido incorporamos los guisantes, las habas, las judías verdes, la berza, las patatas y la chistorra.

Cerramos la Olla nuevamente y le damos una nueva cocción de 5 a 7 minutos.

# 6

MINUTOS

## DADOS DE LOMO

### INGREDIENTES

- 500 grs. de lomo de cerdo cortado en dados
- 400 grs. de patatas cortadas en dados
- 3 pimientos cortados en dados
- 6 pimientos verdes en dados
- 6 cucharadas de aceite
- Sal

Ponemos la Olla al fuego con aceite. Añadimos los pimientos y, cuando empiece a hervir, incorporamos las patatas, dejando que siga friendo.

Añadimos los dados de lomo, rehogamos y razonamos.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.



**15** MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 650 grs. de lacón fresco
- 100 c.c. de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 350 de patatas

**LACON CON VINO BLANCO**

El lacón, que compramos fresco, se limpia muy bien si ponemos durante un noche con ajo, laurel y pimienta y un poco de vino blanco.

Troceamos en trozos grandes y los ponemos en la Olla con un copo de aceite y doramos bien el lacón, cuando este bien dorado, se añade el vaso de vino blanco.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado.

Pasado este tiempo, dejamos descomprimir totalmente y abrimos. Dejamos destapada unos minutos al fuego lento para que se vaya concentrando el jugo.

A parte se pelan las patatas y la freímos de forma normal, una vez fritas las incorporamos a la Olla junto la carne del lacón.

**15** MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 750 grs. de lacón
- 200 grs. de careta de cerdo
- 200 grs. de oreja de cerdo
- 400 grs. de chorizo gallego
- 1 kilo de grelos
- 4 patas grandes
- Sal

**LACON CON GRELOS**

Se ponen a desalar un día antes de su preparación el lacón, la careta y la oreja. Una vez desalado con un cuchillo limpiamos bien, los ponemos en la Olla con agua.

Cerramos la Olla, a continuación contamos 15 minutos. Pasados estos apartamos la Olla del fuego, descomprimos y abrimos.

Sacamos la carne y la cortamos en trozos, manteniéndola caliente con un poco de caldo.

Lavamos los grelos, cortados es trozos, y blanquearlos hirviéndolos unos minutos en agua, los escurrimos bien. A continuación incorporamos a la Olla, manteniendo el líquido de la carne, los grelos, el chorizo y las patatas cortadas por la mitad. Cocemos unos 5 o 6 minutos.

Ponemos en una fuente los grelos escurridos, los trozos de lacón, careta y oreja por encima y las patatas y el chorizo al rededor.

**5** MINUTOS

**INGREDIENTES**

- 600 grs. de lomo de cerdo
- 100 grs. de puré de tomate
- 100 grs. de cebolla
- 2 huevos cocidos
- 1 cucharada de harina
- 100 grs. de jamón
- 100 c.c. de aceite
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Perejil
- 1 vaso de agua

**LOMO A LA ZARAGOZANA**

El lomo lo cortamos en tajadas mas regulares que podamos, los enharinamos y freímos.

Los colocamos en la Olla.

Con la grasa que nos queda, rehogamos los trozos de jamón, la cebolla y los ajos bien picaditos.

Cuando estén dorados, lo añadimos a la Olla, por encima del lomo, añadimos el laurel, el puré de tomate y el vaso de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer unos 5 minutos, pasados estos, descomprimos y abrimos.

Pasamos todo a una fuente, cortamos el huevo cocido en trocitos y lo ponemos por encima, junto con el perejil.



## MANOS Y PATAS

Se compran, por lo general completamente limpias.

De cualquier forma en que se hayan adquirido, deben escaldarse durante 5 minutos en agua hirviendo.

Pasado este tiempo, se ponen en agua fría, han de quedar blanquísimas.

Debe seguirse muy bien cuanto decimos.

Y también los tiempos de cocción que ha de darse a la patas y morros de las diferentes especies.

## 25 MINUTOS

### PATAS DE CERDO A LA ASTURIANA

#### INGREDIENTES

- 4 patas de cerdo
- 100 c.c. de aceite
- 100 grs. de cebolla picada
- Pimienta
- Laurel
- Perejil
- Pimentón dulce o picante
- Guindilla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco

Cocemos y limpiamos las patas de la manera habitual, partimos en dos mitades.

Ponemos en la Olla el aceite y la cebolla, cuando la cebolla comience a tomar color, añadimos la harina y revolvemos bien.

A continuación ponemos el vino blanco y, mientras hierve, añadimos los aromas, las especias y el vaso de agua.

Cerramos la Olla le damos una cocción de 15 minutos.

Abrimos la Olla todo el contenido lo pasamos por un pasapurés MAGEFESA, y vertimos toda la salsa sobre las patas y de damos un hervor de 4 minutos.

La salsa debe quedar espesita. Este plato gana si se recalienta.

## 25 MINUTOS

### PATAS DE CERDO A LA CATALANA

#### INGREDIENTES

- 4 patas de cerdo
- 100 grs. de manteca de cerdo o aceite
- 100 grs. de cebolla picada
- 100 grs. de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Orégano
- Tonillo
- Pimienta
- 1 cazo sopera de caldo
- Nuez moscada
- 15 grs. de chocolate
- 12 avellanas

Cocemos las patas en la Olla.

Una vez cocidas ponemos en la Olla, la manteca o aceite, la cebolla, la zanahoria en trocitos y los ajos finamente picados.

Rehogamos hasta que la cebolla coma un color dorado claro.

Incorporamos las patas ya cocidas, los aromas, y el cazo de caldo del cocimiento de las patas.

A continuación le ponemos el chocolate pulverizado y las avellanas y piñones bien triturados.

Lo mantenemos unos minutos al fuego hasta que la salsa espese. Este plato debe servirse muy caliente.

## 25 MINUTOS

### PATAS DE CERDO ASADAS

#### INGREDIENTES

- 4 patas de cerdo
- 100 grs. de manteca de cerdo o aceite de oliva
- 100 grs. de miga de pan fresco

Cocemos y limpiamos las patas de la manera habitual.

Una vez cocidas y frías, las cortamos por la mitad sin que se rompan.

Las rebozamos en un poco de aceite o manteca de cerdo fundida y se las revuelve con miga de pan fresco. Las pasamos a una fuente y las ponemos al horno fuerte, y las tenemos hasta que se doren.

Un excelente plato para ser acompañado por puré de patatas o patatas fritas.





# *Carnes de Ganado Lanar*



- Carnes de Ganado Lanar
- Caldereta de Cordero de Huelva
- Caldereta Extremeña
- Cordero a la Pastora
- Chilindrón de Cordero
- Estofado de Cordero
- Manos de Cordero con Rabo
- Pierna de Cordero

## CARNES DE GANADO LANAR

*Fuera del cordero, no se aprecian debidamente otras carnes de ganado lanar que suelen ser magníficas.*

*Si la carne procede de un animal viejo y poco gordo, resulta dura y desabrida, como las de todo animal de sus características*

*Pero suele haber muy buenos corderos, no precisamente lechales, de los que pueden hacerse excelentes platos.*

*La ventaja de la Olla MAGEFESA, en este caso, está tanto en su rapidez de cocción como el perfecto estado en que queda la carne, aun siendo de res menos joven.*

**15** MINUTOS

### CALDERETE DE CORDERO DE HUEVA

#### INGREDIENTES

- 1 kg. de cordero
- 2 pimientos verdes
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Migas de pan
- 100 grs. de puré de tomate
- 100 c.c. de aceite
- Pimienta
- Pimentón dulce o picante
- 250 c.c. de agua
- Laurel
- Clavo

Ponemos la Olla al fuego con la carne y agua, cuando empiece a hervir, añadimos el puré de tomate, los pimientos cortados en trozos grandes, el laurel, los dientes de ajo y las especias al gusto.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Hacemos un majado en el mortero, con la pimienta, las migas de pan remojadas, el pimentón, comino y un poco de caldo de la carne.

Sacamos la carne a una fuente, y le ponemos por encima el majado que tenemos hecho en el mortero.



**12** MINUTOS

### CALDERETA EXTREMEÑA

#### INGREDIENTES

- 1 kg. de carne de delantero, cabrito o cordero
- 1 hígado de estas reses
- 100 c.c. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de tomate
- 1 vaso de vino tinto
- 1 cucharada de harina
- 1 cazo de caldo
- Sal
- Pimienta
- Perejil

En la Olla MAGEFESA, se fríe en aceite los ajos, ponemos los trozos de cordero y el hígado y doramos todo, una vez dorado reservamos el hígado.

A los trozos de carne, le añadimos la cebolla picada, el laurel, cuando la cebolla empieza a dorarse, ponemos el pimentón y el vino.

Se añade la harina, rehogamos y tiramos el caldo o agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Hacemos un majado de la pimienta, ajo frito, aceite y el pimiento morrón, incorporamos el hígado y lo machacamos muy bien, juntamente con lo demás.

Se diluye con un poco de salsa del cordero y la añadimos por encima al resto, finalmente espolvoreamos el perejil

**12** MINUTOS

### CORDERO A LA PASTORA

#### INGREDIENTES

- 800 grs. de cordero de la parte delantera
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de patatas pequeñas
- 1/4 de leche
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco seco
- Sal
- Pimienta
- Clavo
- Hierbas aromáticas
- Vinagre

Troceado el cordero, se untan los trozos con un majado que se ha hecho en un mortero con la pimienta, clavo, ajo, sal, vino blanco y vinagre.

En este mojado dejamos macerar durante 2 horas los trozos de cordero.

En la Olla ponemos el aceite, una vez caliente se fríen, sin que se doren, los trozos de cordero, añadimos las hierbas aromáticas. Después, ponemos la harina y seguimos revolviendo, incorporamos la leche y las patatas.

Cerramos la Olla, contamos 12 minutos. Pasado ese tiempo descomprimos y abrimos la Olla.

Comprobamos si la salsa esta ligera, se deshacen unas patatas y la engordamos, espolvoreamos el perejil por encima y listo para servir.

**12** MINUTOS

### CHILINDRON DE CORDERO

#### INGREDIENTES

- 1 kg. de cordero
- 100 c.c. de aceite
- 75 grs. de jamón
- 150 grs. de cebolla
- 100 grs. de tomate
- 50 grs. de almendra molida
- 4 Pimientos
- 2 Dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Agua
- Vino tinto

En la Olla MAGEFESA ponemos el aceite, añadimos los ajos y los doramos, incorporamos la carne y la freímos previamente troceada en trozos normales. Cuando están dorados, se espolvorea la sal y la pimienta en polvo.

Se añaden los trozos de jamón curado y una cebolla regular muy picadita. Cuando veamos que la cebolla empieza a tomar color, se ponen pimientos frescos o de lata (en la proporción de uno por comensal); también pueden ser verdes y cortados en tiras.

Pasado un rato, se añade como 100 gr. de tomate pelado o de lata y se rehoga todo. Añadimos un poco de agua y otro tanto de vino tinto y se espolvorea la almendra molida.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado ese tiempo descomprimos y abrimos la Olla. Tendremos a nuestra disposición un plato pleno de sabor y aromas.

# 16 MINUTOS

## ESTOFADO DE CORDERO

### INGREDIENTES

- 700 grs. de cordero troceado
- 750 grs. de patatitas tiernas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 vaso de vino blanco
- 100 c.c. de aceite
- Laurel
- Tonillo
- Perejil

Ponemos en la Olla el aceite, añadimos la cebolla bien picadita, la zahanoria en radajas, los tomates limpios y troceados, los aromas, los dientes de ajo y los trozos de cordero, rehogamos bien.

Una vez bien rehogado añadimos el vaso de vino blanco, las patatas y un poco de agua.

Cerramos la Olla, le dejamos el tiempo indicada en la receta y pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Comprobamos el punto de sal y servimos.



# 10 MINUTOS

## MANOS DE CORDERO CON RABO

### INGREDIENTES

- 10 patas de cordero
- 1 kg. de rabo de vaca
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 tomates
- Pimientos choricero
- 2 pimientos morrones
- Aceite
- guindilla
- Sal
- Agua

Ponemos en la Olla, el agua, los puerros limpios, las manitas de cordero y el rabo cortado en trozos.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, descomprimimos y abrimos. Retiramos el caldo y las manitas y el rabo.

Asamos los pimientos morrones, los pelamos y los cortamos en tiras.

En la Olla, ponemos un copo de aceite, los tomates pelados y sin pepitas, la guindilla y la sal, rehogamos todo bien.

Una ves todo bien pochado, pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA y, añadimos la carne de los pimientos choriceros y las manitas de cordero, el rabo y las tiras de los pimientos morrones.

Dejamos unos minutos al fuego, que se mezclen los sabores y lista para servir.

# 15 MINUTOS

## PIERNA DE CORDERO

### INGREDIENTES

- 1 kg. de pierna de cordero
- 4 dientes de ajo
- Romero o tonillo
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- 1 vasito de brandy

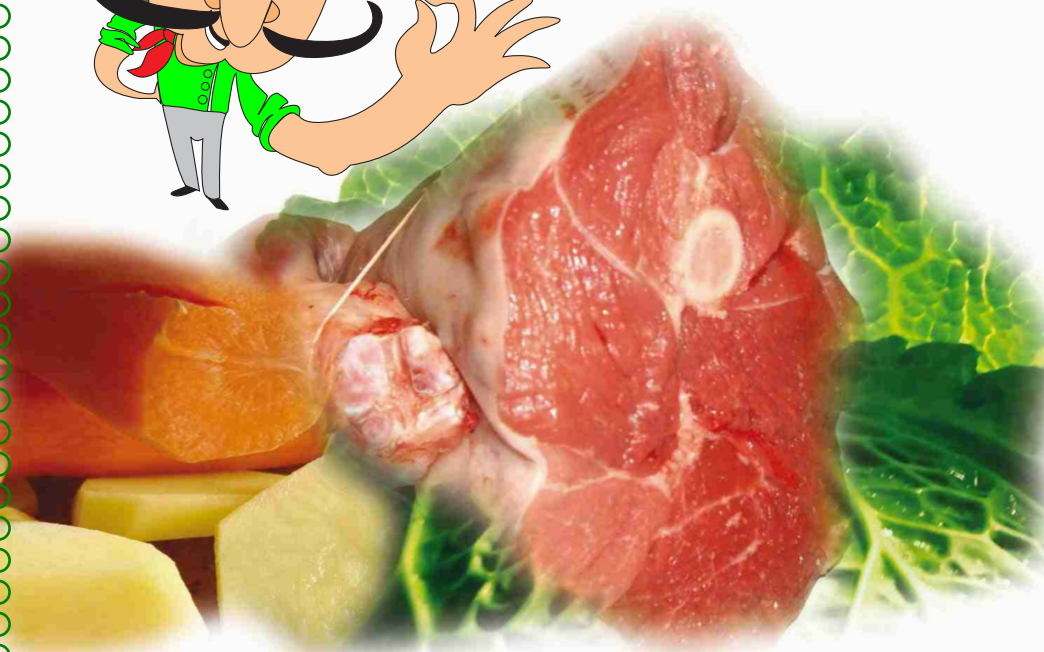
Troceamos los dientes de ajo, hacemos varios cortes sobre la pierna de cordero y introducimos trozos de ajo.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, lo calentamos, incorporamos la pierna de cordero y la doramos por los dos lados, añadimos el vasito de brandy.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado, dejamos descomprimir y abrimos.

Dejamos nuevamente que se dore un poco y lo servimos.

La acompañaremos con una buena ensalada de lechuga y cebolleta.





# Aves y Caza

- Caldillo de Conejo
- Codornices en Salsa
- Codornices con Pochas
- Conejo al Coñac
- Conejo con Ali-Olí
- Conejo con Caracoles
- Conejo con Patatas al Ajo
- Gallina en Pepitoria
- Muslos de Pavo Estofado
- Pato a la Gallega
- Pato a la Naranja
- Perdiz con Chocolate
- Perdiz con Coles
- Perdices Estofadas
- Pollo a la Cerveza
- Pollo al Curry
- Pollo al Chilindrón
- Pollo con Guisantes
- Pollo al Jerez
- Redondo de Pavo
- Caracoles a la Vizcaína
- Guisado de Caracoles



 **Magefesa**®

## CARNES DE AVES

Normalmente se considera que la carne de ave es más insípida que la de los mamíferos, aunque en realidad se trata de una carne muy apreciada por los consumidores porque no tiene un aroma muy pronunciado, tolerándose la bien.

La composición y el valor nutritivo de la carne de las aves es una carne de gran importancia nutritiva debido sobre todo a su elevado contenido en proteínas. La carne de ave es muy digestible y fácilmente asimilable, por lo que representa un alimento muy recomendable para niños y personas con el estómago delicado. En cuanto a su contenido graso, menor que el de los animales de abasto. También es variable el contenido graso de las diferentes piezas cárnicas; la carne de la pechuga contiene menos grasa que la del muslo, razón por que es más seca que éste.

La carne de ave supone una apreciable fuente de vitaminas, en especial de vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6. En cuanto a los minerales, destacan principalmente hierro, potasio, magnesio, zinc y fósforo. Este aporte de vitaminas y minerales hace de la carne de ave una fuente importante de estos nutrientes, especialmente indicada para las personas ancianas y convalecientes, ya que resulta fácil de masticar y digerir.

## CARNES DE CAZA

Para muchos, las carnes de caza constituyen la parte más sabrosa de todo el repertorio de carnes con que puede cocinarse.

Generalmente, la carne de caza se come sólo en salsa, puesto que los animales de caza suelen ser muy magros (sin grasa), salvo algunas excepciones como las codornices de septiembre.

Rara vez la carne de este tipo se presta a ser asada.

Las carnes de caza se cocinan fácil y rápidamente en la Olla MAGEFESA, conservando sus aromas de origen y los que se quieran añadir.

Esto es posible gracias al sistema de cocción, herméticamente cerrado, de la Olla MAGEFESA.



  
**Magefesa**

# 10

 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 1 conejo
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Aceite
- Vinagre a discreción
- Azafran a discreción
- 100 grs. de manteca
- 1 huevo cocido
- 1 vaso de agua

### CALDILLO DE CONEJO

Rehogamos en manteca los trozos de conejo en la Olla, añadimos un vaso de agua. Cerramos y le damos una cocción de 10 minutos.

Terminados estos, descomprimos y abrimos.

En un mortero, se maja el hígado del conejo, sin hiel, con la yema de huevo cocido, azafrán y el ajo.

Cuando se haya hecho una pasta suave, le vamos añadiendo aceite poco a poco y se va removiendo como si se estuviese haciendo una mahonesa.

Añadimos un poco de pimienta.

Esta salsa la incorporamos por encima de los trozos del conejo, adornándolo con la clara de huevo muy finamente picado.

# 8

 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 8 codornices
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 ramita tomillo
- 1 tomate picado en dados
- 1 carcasa de pollo
- 1 vaso de vino blanco
- Pimienta
- 100 c.c. de aceite
- 1 taza de agua caliente

### CODORNICES EN SALSA

Limpiamos bien las codornices, guardando los hígados y el corazón.

Ponemos en la Olla el aceite, y sazonamos con sal y pimienta las codornices, una vez caliente el aceite las incorporamos.

Añadimos la cebolla, el tomate, la zanahoria, y el tomillo, dejamos que tome color y añadimos el vaso de vino blanco, la carcasa de pollo y dejamos hervir.

Añadimos la taza de agua, cerramos la Olla y contamos el tiempo indicado.

Pasado el tiempo dejamos que salga todo el vapor y abrimos, retiramos las codornices y la carcasa del pollo, con la salsa que nos queda la batimos bien, en la batidora o la pasamos por un pasapurés MAGEFESA, sazonamos y lo juntamos a las codornices.

# 14

 MINUTOS

## CODORNICES CON POCHAS

### INGREDIENTES

- 4 codornices
- 500 grs. pochas
- 1 cebolla grande
- 100 grs. de manteca de cerdo
- 1 hueso de jamón
- 3 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de azúcar
- sal

Limpiamos bien la codornices, vaciarlas y flamearlas, las ponemos por fuera y por dentro un poco de sal.

Ponemos a cocer en la Olla las pochas con agua, junto con el ajo y el hueso de jamón y una pizca de sal. Cerramos la Olla y le damos una cocción de 10 minutos.

Mientras en la sartén ponemos la manteca y doramos bien las codornices por todos los lados.

Preparamos un sofrito con la cebolla, cuando empiece a dorarse incorporamos los tomates picados y sin semillas, la media cucharadita de azúcar y sazonamos la salsa.

Una vez cocidas la pochas abrimos la Olla y añadimos las codornices y el refrito de cebolla y tomate.

Volvemos a cerrar y le damos una cocción 4 minutos.

# 10

 MINUTOS

## CONEJO AL COÑAC

### INGREDIENTES

- 1 conejo
- 1 copa de coñac
- 1 cebolla
- Mantequilla
- Aceite
- Agua o caldo
- Pimienta

Ponemos el conejo en adobo el día anterior, partido en trozos regulares.

Ponemos en la Olla la mantequilla o aceite al gusto, incorporamos los trozos de conejo y los doramos, cuando estén a medio dorarse, le añadimos la cebolla picadita, la copa de coñac, el agua o caldo y la pimienta.

Cerramos la Olla dejamos contamos el tiempo indicado en la receta.

Pasado este dejamos descomprimimos y abrimos. Sacamos los trozos del conejo a una fuente.

Con lo que nos queda en la Olla, lo pasamos todo por un pasapuré, y lo incorporamos por encima.

# 12

 MINUTOS

## CONEJO CON ALI-OLI

### INGREDIENTES

- 1 kg. de conejo troceado
- 1 vaso de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- Agua
- Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla, aceite, el ajo bien picadito y los trozos de conejo, salpimentamos y rehogamos bien, hasta que de doren.

Añadimos el vaso de vino blanco, lo cubrimos con agua, cerramos la Olla y dejamos cocer el tiempo indicado.

Pasado el tiempo, dejamos que salga todo el vapor y abrimos.

A parte preparamos la salsa Ali-olí (ver salsas).

Sacamos los trozos de conejo de la Olla, lo incorporamos a una fuente y lo acompañamos con la salsa de Ali-olí.



# 16

 MINUTOS

## CONEJO CON CARACOLES

### INGREDIENTES

- 750 grs. de conejo
- 2 docenas de caracoles
- 100 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate
- Hierbas aromáticas
- 100 c.c. de aceite
- 1 copa de vino rancio seco
- 1 copita de anís
- 2 dientes de ajo
- 50 grs. de piñones
- 12 almendras
- 2 galletas Maria
- 1 vaso de agua
- Perejil
- Azafrán
- Especias

Una vez bien limpios y purgados y agua fría hasta que asoman la cabeza, se cuecen los caracoles en la Olla.

Entonces ponemos la Olla al fuego, contamos 6 minutos. Se reservan. Troceamos el conejo, lo pasamos por harina y los doramos en la Olla.

Se reserva el hígado. Cuando vemos que esta doradito le añadimos la cebolla muy picadita, las hierbas aromáticas, el tomate, el vaso de vino, el agua y la copa de anís.

Cerramos nuevamente la Olla y damos Otra cocción de 10 minutos. Aparte en un mortero, hacemos un majado de azafrán, las galletas, el ajo, piñones, almendras y perejil.

Freímos el hígado del conejo y lo machacamos junto con lo anterior. Mezclamos con un poco de la salsa del conejo y lo incorporamos a los caracoles.

Unimos los caracoles y el conejo y les damos un hervor.



# 12 MINUTOS

## CONEJO CON PATATAS AL AJO

### INGREDIENTES

- 1 kg. de conejo
- 100 c.c. de aceite
- 250 grs. de patatas peladas
- 100 grs. de cebolla
- 2 pimientos rojos
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- Laurel
- Azafrán
- Cominos
- 2 dientes de ajo
- Agua

Rehogamos muy bien en la Olla el conejo troceado en el aceite con los ajos.

Cuando este apunto, añadimos las patatas mondadas, limpias y troceadas, y el pimiento igualmente troceado.

Sofreímos un poco y añadimos la salsa de tomate, las especias y un vaso de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado en la receta. Pasado el tiempo, dejamos que salga todo el vapor de forma natural y abrimos.

Sacamos y servimos.



# 15 MINUTOS

## GALLINA EN PEPITORIA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de gallina
- 100 c.c. de aceite de oliva o 100 grs. de manteca de cerdo
- 50 grs. de jamón en trozos
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 vaso de caldo
- Sal, pimienta, clavo, nuez moscada y azafrán
- 12 almendras tostadas
- 2 yemas de huevo cocido
- Hierbas aromáticas

Doramos la gallina troceada en una sartén, junto con la cebolla el jamón y los ajos. Añadimos las hierbas aromáticas y las especias.

Cuando la cebolla empiece a dorarse retiramos los trozos de gallina y del jamón, pasándolo a la Olla. Lo que nos queda en la sartén los pasamos por un después y lo añadimos a la Olla junto con el vaso de vino y el caldo.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Para terminar el plato se majan en un mortero las almendras tostadas y las 2 yemas de huevo cocido, añadimos un poco de salsa de la cocción anterior y lo pasamos por un después.

Ponemos la gallina con su salsa en una fuente y le añadimos por encima las almendras.

# 10 MINUTOS

## MUSLOS DE PAVO ESTOFADO

### INGREDIENTES

- 4 muslos de pavo
- 2 puerros
- 1 tomate
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Agua
- Mantequilla
- Ciruelas pasas

Limpiamos y picamos los puerros, el tomate, la zanahoria, el pimiento verde y la cebolla.

Ponemos la Olla con aceite y incorporamos todas las verduras, las pochamos, una vez pochadas añadimos los muslos de pavo, vertemos el vino blanco, dejamos que reduzca y los cubrimos con agua y sal.

Cerramos la Olla le damos la cocción indicada en la receta, terminado el tiempo de cocción descomprimos y abrimos.

Retiramos el pavo y lo colocamos en una fuente. La salsa la pasamos por un pasapuré.

Las ciruelas las salteamos con la mantequilla y las incorporamos junto con la salsa alrededor del pavo.

# 15 MINUTOS

## PATO A LA GALLEGA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de pato troceado
- 100 grs. cebolla
- 100 grs. de nabitos
- 100 grs. de zanahoria
- 150 grs. de castañas
- 50 grs. de manteca de cerdo
- 50 grs. de tocino
- 1 vaso de vino blanco seco aromático
- 1 copita de anís
- Hierbas aromáticas
- 1 vaso de agua

Doramos el pato bien dorado.

Añadimos la cebolla, los nabos, la zanahoria, las hierbas aromáticas, las castañas, el vino blanco, el anís y el vaso de agua.

Cerramos y esperamos que comience a salir vapor por la válvula y contamos el tiempo indicado en la receta.

Descomprimos bien abrimos, sacamos las castañas y los nabos y lo que queda lo pasamos por un pasapuré MAGEFESA.

Con los nabos y las castañas rodeamos al pato y todo deberá estar cubierto con la salsa obtenida.

**35** MINUTOS

## PATO A LA NARANJA

### INGREDIENTES

- 1 pato
- Aceite
- Mantequilla
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Apio
- Romero
- 1/2 kilo de naranjas
- 1 limón
- Sal
- Pimienta

Limpiamos perfectamente el pato y lo atamos para que conserve su forma.

Ponemos en la Olla, la mantequilla, la cebolla y la zanahoria, el apio picado en rodajas y el romero, dejamos pochar.

Incorporamos el pato dejamos que se dore y, añadimos el zumo de las naranjas y de medio limón.

Las cortezas de las naranjas las cortamos en 4 cachos quitándoles en blanco, las incorporamos a la Olla y cerramos.

Dejamos cocer durante el tiempo indicado, pasado este, descomprimos y abrimos.

Sacamos el pato, colamos la salsa y servimos.

**7** MINUTOS

## PERDIZ CON CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 2 perdices
- 12 cebollas de la reina
- 1 onza de chocolate
- 50 c.c. de aceite
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Tomillo
- Clavo
- 1 vaso de vino tinto seco
- Vinagre

Las perdices bien limpias y atadas, se doran en el aceite en la misma Olla. Una vez doradas, ponemos en la Olla los aromas y el vaso de vino.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Pasado el tiempo, sacamos las perdices y, se deshaga el chocolate en la salsa que ha quedado.

La cebolla la pochamos bien pochadita aparte, mientras se están haciendo las perdices.

Al final se reúne todo, le damos un pequeño hervor, y comprobamos el punto de sal y aromas.



**10** MINUTOS

## PERDIZ CON COLES

### INGREDIENTES

- 2 perdices
- 100 grs. de puré de tomate
- 100 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 100 c.c. de aceite
- 1 cucharada de harina
- Sal
- Canela
- Pimentón
- 1 vaso de agua
- 400 grs. de hoja de berza muy limpia

Rehogamos muy bien en la Olla las perdices. En la grasa que nos queda hacemos el sofrito de cebolla, ajo, tomate, pimentón y canela.

Ponemos en este refrito las perdices rehogadas y añadimos el vino y el vaso de agua.

Cerramos la Olla dejamos cocer durante tiempo indicado. Pasado este podemos decir que las perdices ya están hechas.

Las hojas de berza pueden estar de antemano cocidas en la Olla durante 5 minutos.

Cuando están cocidas las cortamos en buenos trozos, las pasamos por harina y la freímos.

Las colocamos por encima de las perdices en la Olla y las dejamos unos minutos al fuego.

**6** MINUTOS

## PERDICES ESTOFADAS

### INGREDIENTES

- 2 perdices
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. de cebolla
- Pimienta
- Laurel
- Vinagre
- 100 grs. de tocino
- 1 vaso de agua

Doramos en grasa la cebolla, los ajos y las perdices. Cuando están ya doradas, añadimos un poco de vinagre, y el vaso de agua, la pimienta y el laurel.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta.

Pasado el tiempo dejamos que salga todo el vapor y abrimos, retiramos las perdices, y con el líquido que nos queda la en la Olla, lo pasamos por un pasapurés MAGEFESA, que nos dará una salsa para acompañar a las perdices.

# 9

MINUTOS

## POLLO A LA CEBEZA

### INGREDIENTES

- 1 pollo
- 2 cebollas cortadas tipo juliana
- 2 cerbezas de 1/3
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina

Cortamos el pollo en 4 trozos (2 pechugas y 2 muslos).

Ponemos en la Olla el aceite y la cebolla, dejamos que vaya cogiendo color. Sazonamos el pollo, lo pasamos por harina y le añadimos la cebolla, y le damos una vueltas.

Añadimos la harina un poco de pimienta y las cervezas, dejamos hervir. Cerramos la Olla de damos la cocción indicada.

Dejamos descomprimir correctamente y abrimos, listo para servir.

# 13

MINUTOS

## POLLO AL CURRY

### INGREDIENTES

- 1 pollo
- 1 Cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino tinto
- 1 cebolla
- 1 manzana
- 1 yema de huevo
- 1/2 litro de caldo de pollo
- 300 grs. de champiñones
- 15 grs. de piñones
- 150 grs. de arroz
- Sal
- Aceite

Sazonamos el pollo por dentro y por fuera.

Ponemos en la Olla el aceite y lo calentamos incorporamos el pollo y lo doramos. Una vez dorado lo sacamos, en la grasa que nos queda en la Olla, pochamos la cebolla y la manzana rallada.

Añadimos el curry, la harina, el vino y el caldo, seguidamente limpiamos los champiñones y los troceamos, los ponemos en la Olla y rehogamos todo.

Incorporamos el Pollo a la salsa de la Olla cerramos dejamos cocer el tiempo indicado y abrimos.

Lo servimos y lo acompañamos con arroz blanco y los piñones.

# 13

MINUTOS

## POLLO AL CHILINDRON

### INGREDIENTES

- 1 Kg. de pollo
- 4 pimientos rojos
- 100 c.c. de aceite de oliva
- 200 grs. de tocino
- 200 grs. de cebolla
- 1/2 kg. de tomates
- 3 dientes de ajo
- 50 gramos de almendra molida
- 4 pimientos choriceros

Troceamos el pollo en trozos iguales.

Ponemos la Olla al fuego con el aceite y un diente de ajo, cuando este se dore, se añaden los trozos de pollo, dejamos que se doren y entonces echamos el resto de los ajos y la cebolla todo bien picado.

Mantenemos unos minutos que se dore todo y incorporamos el tocino y los tomates escaldados.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Unos minutos antes de terminar este plato se añade la almendra molida y la carne de los pimientos.

# 9

MINUTOS

## POLLO CON GUI SANTES

### INGREDIENTES

- 1 pollo mediano
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 vaso de caldo de carne
- 2 cucharadas de harina
- 250 grs. de guisantes
- Aceite
- Pimienta
- Sal
- Agua
- Perejil

Ponemos en la Olla, el aceite, la cebolla bien picada, los ajos, la zanahoria cortada en rodajas y el pollo cortado en trozos medianos.

Dejamos que se poche y seguidamente incorporamos los trozos de pollo y los doramos.

A continuación, la taza de caldo, el vaso de agua y los guisantes, de damos una vueltas y cerramos la Olla.

Le damos una cocción de 9 minutos, dejamos que descomprima de forma natural y abrimos.

Separamos el pollo de la salsa, esta se pasa por el pasapures y, lo servimos por encima del pollo con un poco de perejil picado.



# 9

MINUTOS

## POLLO AL JEREZ

### INGREDIENTES

- 1 kg. de pollo
- 100 grs. de champiñones limpios
- 1 vasa de jerez oloroso
- Pimienta
- 200 grs. de cebolla
- Ajo bien picado
- Aceite
- 1 vaso de agua

Ponemos en la Olla, el aceite y los trozos de pollo y los doramos.

A media operación, añadimos la cebolla muy picadita y el ajo. Cuando toman color, ponemos los champiñones limpios, la pimienta el vaso de vino y el agua.

Le damos una cocción de 9 minutos, dejamos descomprimir la Olla y abrimos.

Sacamos los trozos de pollo y los cubrimos con el resto del jugo una vez pasado por el pasapurés MAGEFESA.



# 10

MINUTOS

## REDONDO DE PAVO

### INGREDIENTES

- 1 pavo mediano
- 3 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 copa de coñac
- Aceite
- Agua
- Sal

Sazonamos el pavo por dentro y por fuera.

Limpiamos y pelamos los tomates, los troceamos, picamos la cebolla, el ajo, los pimientos y la zanahoria.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, incorporamos toda la verdura ya picada, rehogamos y añadimos el pavo, la copa de coñac y un poco de agua.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, dejamos descomprimir y abrimos.

Podemos servir como esta o pasando toda la verdura por un pasapurés, añadimos la salsa por encima del pavo y listo para comer.

# 5

MINUTOS

## CARACOLES A LA VIZCAINA

### INGREDIENTES

- 1 kg. de caracoles
- 100 grs. de jamón picado
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos choriceros
- Pimienta
- Guindilla
- 150 grs. de cebolla
- 100 c.c. de aceite

Los caracoles no deben ser puestos recién cogidos.

Hay que darles una temporada de ayuno a fin de que se vacíen. Se lavan cuidadosamente con mucha agua fresca, se ponen en la Olla con agua fría y comienzan a salir.

Cuando ya están fuera, ponemos la Olla en el fuego y cerramos, contamos el tiempo.

En una sartén con aceite, se ponen muy picados la cebolla, el ajo, dejamos que se doren un poco y añadimos el jamón en trozos pequeños y el pimiento cortado en tiras.

Incorporamos el tomate pelado sin pepitas, o puré de tomate, que es casi lo mismo, la pimienta, la guindilla, y esta salsa que estamos obteniendo, le daremos el espesor que nos guste.

Si esta espesa, le añadimos un poco de agua o caldo y, si esta ligera, le ponemos un poco de pan rallado.

Terminamos poniendo en la salsa los caracoles que se cocieron en la Olla.

# 8

MINUTOS

## GUISADO DE CARACOLES

### INGREDIENTES

- 1kg. de caracoles
- 100 grs. de jamón picado
- 2 pimientos rojos
- 100 grs. de puré tomate
- 100 grs. de cebolla
- Pan frito
- Tomillo
- 12 almendras
- 50 grs. de piñones
- Nuez moscada
- Pimienta
- 2 dientes de ajo

Los caracoles se saben limpiar con el mismo aseo y esmero que se hace otras preparaciones normales.

Ponemos los caracoles en la Olla, en agua fría, a fin de que salgan de sus cáscaras.

Seguidamente los Ponemos al fuego, cerramos la Olla, contamos unos 6 minutos el tiempo.

En una sartén, ponemos la cebolla picada, el jamón cortado en dados y el puré de tomate o tomates. Se ponen también los pimientos y todas las especias, almendras y piñones.

Juntamos esta fritada con los caracoles en la Olla y dejamos que cuezan los 2 minutos restantes.

# Postres



- Arroz con Leche
- Compota de Frutas Secas
- Compota de Manzana
- Flan a la Olla
- Manzanas Cocidas
- Mermeladas
- Peras al Vino
- Torta de Plátano



## POSTRES

Aunque muchas amas de casa no la utilizan para esto, la verdad es que con la Olla MAGEFESA se pueden conseguir muy buenos postres, con la misma calidad de los que se hacen con otros utensilios y en muchísimo menos tiempo.

La pega de muchos postres, hechos de la manera tradicional, es el control de temperaturas a que deben ajustarse utilizando la Olla.

Pero con la Olla MAGEFESA, no hay problemas, puesto que su temperatura interior, si se maneja correctamente, es siempre igual.

Pruebe, por ejemplo, con arroz con leche o el tocino de cielo. Vera que bien quedan.

### A TENER EN CUENTA:

- Las recetas están calculadas para 4 personas.
- Los moldes no deben ponerse nunca sobre el fondo de la Olla, sino sobre un cestillo con soporte colocado en dicho fondo.
- No lavar ni pelar las frutas hasta el momento en que se vayan a cocer. Así, conservan mejor sus vitaminas.
- Algunas clases de manzanas o peras, cuecen mas rápidamente que otras. Los tiempos indicados aquí son para frutas de buena calidad . Es usted quien ha de juzgar si la cocción debe prolongarse para variedades frutales mas duras.
- El arroz se cuece en muy poco tiempo. Y puede pegarse fácilmente. Para que no ocurra, atégase estrictamente al tiempo de cocción indicado en las recetas y procure hacerlo con fuego suave. El resultado tiene que ser perfecto, utilizando la Olla MAGEFESA.

**6**

MINUTOS

**ARROZ CON LECHE****INGREDIENTES**

- 1 litro y medio de leche
- 200 grs. de arroz
- 200 grs. de azúcar
- 1 corteza de limón
- Canela en rama
- Canela en polvo

Ponemos todo en la Olla, cerramos y la ponemos en el fuego.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Sacamos el contenido a una fuente honda y dejamos que se enfríe, espolvoreándola con canela en polvo.

**6**

MINUTOS

**COMPOTA DE FRUTAS SECAS****INGREDIENTES**

- 200 grs. de ciruelas
- 200 grs. de higos secos
- 200 grs. albaricoques secos
- 200 grs. de uvas pasas
- 200 grs. dátiles
- 100 grs. de azúcar
- 100 grs. almendra
- 3 vasos de agua

Lavamos bien todas la frutas. Las dejamos en remojo durante algunas horas (menos los dátiles).

Ponemos en la Olla todas las frutas secas, añadiendo también los dátiles, el agua y el azúcar.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Este postre se sirve completamente frío, acompañado de almendras o de nueces peladas.

**4**

MINUTOS

**COMPOTA DE MAZANAS****INGREDIENTES**

- 1 kg. de manzanas
- 50 grs. de azúcar

Pelamos las manzanas, las quitamos el corazón y las troceamos.

Las ponemos en la Olla, las rociamos con el azúcar y un baso grande de agua.

Cerramos la Olla, de damos una cocción de 4 minutos, dejamos descomprimir de forma natural y abrimos.

**5**

MINUTOS

**FLAN A LA OLLA****INGREDIENTES**

Cantidades para un flan de tamaño normal:

- 7 yemas
- 7 cucharadas de azúcar
- 3/4 de litro de leche
- Canela en rama
- Corteza de limón

Cocemos la leche con la canela hasta que la primera tome gusto. Unos 10 minutos.

Añadimos el azúcar. Se disuelve bien y se separa del fuego hasta que se vaya enfriando, en un bol, ponemos las 7 yemas, que se rompen sin batirlas, y se les va incorporando el cocimiento de azúcar, leche y canela poco a poco.

Teniendo mucho cuidado de que el liquido este templado o, al menos, que no quemee los dedos.

Obtenida la mezcla, la ponemos en una flanera, que se habrá caramelizado poniendo en ella azúcar (unas dos cucharadas) y un poco de agua. Procuramos que quede muy bien caramelizado no solamente el fondo, sino también las paredes laterales.

La llenamos con la preparación obtenida y la cubrimos bien con papel de aluminio. Ya obtenida la estanqueidad, se pone en la Olla con agua hasta la mitad del molde. Se pone al fuego. Contamos los 5 minutos de cocción y, pasado el tiempo, se apaga el fuego y se deja enfriar.



# 7

MINUTOS

## MANZANAS COCIDAS

### INGREDIENTES

- 12 manzanas
- Azúcar
- Limón

*Pelamos las manzanas, se les quita las pepitas y el corazón, las cortamos en 4 trozos. Los trozos los pasamos por limón y los dejamos en una fuente con agua fría.*

*Ponemos la Olla con 1/2 litro de agua y cuando este hirviendo, incorporamos los trozos de manzana. Cerramos la Olla, le damos una cocción de 7 minutos.*

*Pasados estos descomprimos, sacamos los trozos de manzana y los pasamos a una fuente.*

*En el agua de la Olla, ponemos los corazones y los pellejos de las manzanas y les damos una cocción de 6 minutos.*

*Transcurridos estos, lo pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA y lo incorporamos por encima de las manzanas, que permite acompañarlas con azúcar por encima.*

*Otra forma de prepararlas es poniéndolas al horno y gratinarlas con el azúcar.*

# 10

MINUTOS

## MERMELADAS

### INGREDIENTES

- Frutas al gusto
- Azúcar

*Pelamos y troceamos las frutas deseadas.*

*Se añade tanto de azúcar como el peso de las frutas. La mantenemos en el frigorífico toda la noche.*

*Al día siguiente las ponemos en la Olla, se añade un poco de agua con azúcar. Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado, pasado este dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos.*

*Pasamos todo el contenido de la Olla por un pasapurés MAGEFESA y tendremos hecha la mermelada.*

# 4

MINUTOS

## PERAS AL VINO TINTO

### INGREDIENTES

- 8 peras tipo medio especiales para asar
- 2 vasos de vino tinto
- 100 grs. de azúcar
- 1 rama de canela

*Ponemos el vino, la canela y el azúcar en la Olla junto con las peras peladas.*

*Cerramos la Olla, contamos los 4 minutos.*

*Sacamos la Olla del fuego y dejamos que salga todo el vapor y abrimos.*

*Separamos las peras del vino, colocándolas en una fuente. Filtramos todo el líquido de la Olla con un colador fino y lo vertimos sobre las peras.*

*Las dejamos enfriar en frigorífico, y se sirven frías.*

# 3

MINUTOS

## TORTA DE PLATANO

### INGREDIENTES

- 8 plátanos
- 100 grs. de azúcar
- 1 copa de anís
- 75 c.c. de aceite de oliva
- 2 huevos
- Canela
- Zumo de limón
- 1 cucharada de harina

*Pelamos y cocemos los plátanos al vapor durante 3 minutos.*

*Amasamos los plátanos con el resto de los ingredientes. Si la masa la encontramos ligera, le añadimos un poco mas de harina, y si esta muy espesa añadimos un poco mas de anís o de zumo de limón.*

*Con las manos enharinadas, hacemos con esta masa, bolitas o bien la aplastamos y la cortamos en cuadraditos.*

*Bien sean bolitas o cuadraditos, los freímos bien y les ponemos un poco de miel por encima.*

# Las Vitaminas



  
**Magefesa**®

# Las Vitaminas

## LAS VITAMINAS ESENCIALES PARA LA SALUD

*Sin un aporte equilibrado de vitaminas, aparecen las enfermedades, Afortunadamente, las vitaminas se encuentran en abundancia en los alimentos que se toman habitualmente.*

## DONDE ENCONTRARLOS

- Vit. A** En verduras, frutas, zanahorias, espinacas, lechugas leche y hígado.
- Vit. B1** En tejidos animales y vegetales, levadura, cereales, hígado, cerdo, cacahuetes.
- Vit. B2** En huevos, hígado espinacas y leche.
- Vit. B6** En hígado, secos, leche, arroz y cereales.
- Vit. B12** En levaduras, hígado, carne, huevos y leche.
- Vit. C** En verduras, frutas secas, sobre todo cítricos.
- Vit. D** En el pescado.
- Vit. F** En el germen del trigo, verduras, leche y carne.
- Vit. G** En la carne y, sobre todo, en el hígado.
- Vit. K** En la mayoría de los alimentos.
- Vit. M** En el hígado, huevos, verduras, carne y cereales.

## DIFERENCIAS EN EL ORGANISMO DEBIDAS A LAS VITAMINAS

- Vit. A** En exceso, puede ser tóxica, Aumenta el vigor físico, ayuda al crecimiento. El primer síntoma de la falta de esta vitamina es la ceguera nocturna.
- Vit. B1** Su deficiencia afecta a los sistemas digestivos y nerviosos.
- Vit. B2** Su deficiencia provoca dermatitis, dificultades en la visión, inflamación de la lengua y ojos y grietas en los labios.
- Vit. B6** Su carencia produce anemia, dermatitis y convulsiones.
- Vit. B12** Su carencia produce anemia perniciosa.
- Vit. C** Su falta desencadena el escorbuto.
- Vit. D** Su exceso, produce desmineralización. Su falta, raquitismo.
- Vit. F** Su carencia dificulta la absorción de grasas.
- Vit. G** Su falta produce pelagra, afecta al cutis y al sistema digestivo. En casos graves, lleva a la demencia.
- Vit. K** Su falta afecta al tiempo de coagulación de la sangre.
- Vit. M** Su carencia produce anemia megaloblástica.

# Consumo Alimenticio

## TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS.

Alimentos y Observaciones:

**VERDURAS** (cocidas o en ensalada).  
*Diariamente, preferible en ensalada, porque así, conservan mejor las vitaminas.*

**LEGUMBRES** (judías, garbanzos, lentejas).  
*Tres veces por semana. Para niños y ancianos, es preferible prepararlas en forma de puré.*

**ARROZ**  
*Dos veces por semana.*

**PASTAS**  
*Dos veces por semana*

**PATATAS**  
*Diariamente.*

**HUEVOS**  
*Diariamente-, o unas 5 veces por semana, dos huevos para los mayores y uno para los niños.*

**CARNES, VISCERAS**  
*Tres veces por semana. Conviene poner hígado alguna vez. No es bueno que los niños tomen carnes excesivamente grasas.*

**PESCADOS**  
*Cuatro veces por semana. Recordar que el pescado tiene más desperdicio que la carne.*

# Consumo Alimenticio

## TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS.

Alimentos y Observaciones:

**FRUTAS**  
*Diariamente. Es el mejor postre que se puede tomar. Comerlas duras para evitar trastornos digestivos.*

**LECHE**  
*Consumo diario, en el desayuno, merienda o postre, o como parte integrante de platos. Los niños deben tomar 3 ò 4 veces al día.*

**PAN**  
*Diariamente.*

**QUESO**  
*Tres veces por semana, en merienda o postre.*

**AZUCAR, DULCES, ETC.**  
*Diariamente, pero azucarando con moderación y no abusando de los dulces y chocolates.*

**BEBIDAS:**  
**VINOS**  
*1/2 litro diario para adultos, nada los niños.*

**ZUMOS DE FRUTAS**  
*Muy recomendable, en especial para los niños. Mejor prepararlos en el acto para mantener las vitaminas.*

**TE Y CAFE**  
*Deben evitarse para los niños. Después de los 6 años, colorear la leche si al niño no le gusta sola.*