

# Recetas tradicionales

para Olla a presión Súper rápida



## La cocina Súper Rápida

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

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

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

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

### IMPORTANTE

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

## Índice

### SOPAS - CREMAS

. Sopa de ajo	Pag. 5
. Sopa de ajo a la Andaluza	Pag. 7
. Sopa de almejas	Pag. 9
. Sopa de arroz con rape	Pag. 11
. Sopa de cebolla	Pag. 13
. Sopa de espárragos trigueros	Pag. 15
. Sopa de mariscos	Pag. 17
. Sopa de pulpo	Pag. 19
. Sopa de tomate	Pag. 21
. Sopa juliana	Pag. 23
. Sopa minestrone	Pag. 25
. Crema de acelgas	Pag. 27
. Crema de brocoli	Pag. 29
. Crema de champiñones	Pag. 31
. Crema de espárragos	Pag. 33
. Crema de guisantes	Pag. 35
. Crema de Zanahoria	Pag. 37
. Puré de verduras	Pag. 39

### ENSALADAS - VERDURAS

. Ensalada de arroz y gambas	Pag. 41
. Ensalada de patatas con alioli	Pag. 43
. Ensalada de pollo con jamón	Pag. 45
. Brócoli con jamón	Pag. 47
. Coles de Bruselas gratinadas	Pag. 49
. Coliflor gratinada con bechamel	Pag. 51
. Espárragos blancos cocidos	Pag. 53

. Habas estofadas con jamón	Pag. 55
. Judías verdes a la Extremeña	Pag. 57
. Judías verdes con ali oli	Pag. 59
. Pencas de acelgas con tomate	Pag. 61
. Pisto Riojano	Pag. 63
. Pochas en salsa verde	Pag. 65
. Pochas estofadas	Pag. 67
. Puerros gratinados	Pag. 69

### LEGUMBRES - ARROCES

. Alubias blancas con chorizo	Pag. 71
. Alubias con rabo de cerdo	Pag. 73
. Alubias de Tolosa	Pag. 75
. Cocido castellano	Pag. 77
. Cocido Gaditano	Pag. 79
. Garbanzos en vinagreta	Pag. 81
. Garbanzos fritos	Pag. 83
. Lentejas estofadas Burgalesas	Pag. 85
. Arroz a la cubana	Pag. 87
. Arroz a la malagueña	Pag. 89
. Arroz a la marinera	Pag. 91
. Arroz con conejo	Pag. 93
. Arroz con pollo al curry	Pag. 95
. Arròs negre	Pag. 97

### PATATAS - BUDINES

. Patatas a la importancia	Pag. 99
. Patatas con bacalao	Pag. 101
. Patatas con costilla	Pag. 103
. Patatas en salsa verde	Pag. 105
. Patatas guisadas con carne	Pag. 107
. Puré de patatas	Pag. 109
. Budín de carne	Pag. 111
. Budín de espinacas	Pag. 113
. Budín de pescado	Pag. 115

### PESCADOS

. Mejillones al vapor	Pag. 117
. Pulpo a la gallega	Pag. 119
. Merluza cocida	Pag. 121

### CARNES

. Asados de buey	Pag. 123
. Carne estofada con patatas	Pag. 125
. Carne guisada	Pag. 127
. Lengua cocida	Pag. 129
. Osobuco de ternera	Pag. 131
. Ragout de ternera	Pag. 133
. Redondo de ternera asado	Pag. 135
. Zancarrón de ternera a la jardinera	Pag. 137
. Cerdo a la navarra	Pag. 139
. Manitas de cerdo a la Asturiana	Pag. 141
. Chilindrón de cordero	Pag. 143

. Codornices escabechadas	Pag. 145
. Muslos de gallina en pepitoria	Pag. 147
. Perdices estofadas	Pag. 149

### POSTRES

. Flan de nata y vainilla	Pag. 151
. Flan de naranja	Pag. 153
. Flan de queso y miel	Pag. 155
. Mermelada de fresas	Pag. 157



## SOPA DE AJO

### INGREDIENTES:

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

- Los ajos una vez pelados se cortan en laminas.
- Troceamos el pan en lascas finas.
- En una Olla Súper Rápida Magefesa calentamos el aceite de oliva y doramos los ajos.
- Incorporamos las lascas de pan y rehogamos bien.
- Añadimos la carne de pimiento choricero y el pimentón y removemos.
- Mojamos con el caldo caliente y salpimentamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer 2 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Agregamos los huevos y los mezclamos bien.
- Servimos en cuencos de barro bien caliente.

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



## SOPA DE AJO A LA ANDALUZA

### INGREDIENTES:

- 200 gr. coliflor.
- 4 rebanadas de pan tostado gruesas.
- 50 ml. aceite de oliva virgen.
- 3 dnt ajo.
- 1 pimienta cayena.
- 3 huevos.
- 4 lonchas de jamón ibérico o serrano.
- Pimentón.
- 1,5 lt. caldo de ave o verduras, (ver receta).
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Limpiamos la coliflor y separamos en ramilletes pequeños.
- Pelamos los ajos y troceamos en laminas.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa doramos los ajos y la cayena.
- Añadimos el pan, el pimentón y los ramilletes de coliflor, rehogamos a fuego suave.
- Mojamos con el caldo caliente y salpimentamos
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos el fuego al mínimo y dejamos cocer 5 ó 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos que se libere la presión antes de abrir.
- Añadimos los huevos y mezclamos.
- Incorporamos las lonchas de jamón cortadas.
- Servimos bien caliente en cuencos.



## SOPA DE ALMEJAS

### INGREDIENTES:

- 1 kg. almejas.
  - 2 tomates maduros.
  - 1 cebolla.
  - 1 dnt. ajo.
  - 1 lt. caldo de verduras.
  - 50 ml. aceite de oliva suave.
  - Sal.
  - Pimienta blanca.
  - 8 rebanadas de pan frito.
- Dejamos las almejas sumergidas durante 20 min, en agua fría con sal para eliminar la arena.
  - Pelamos los tomates y los picamos bien fino.
  - La cebolla y el ajo lo picamos muy fino.
  - En una Sartén de Acero Inox Magefesa con un fondo de agua, abrimos las almejas. Retiramos las conchas y reservamos en el mismo caldo.
  - Calentamos el aceite en una Olla Súper Rápida Magefesa. Incorporamos la cebolla y los ajos, pochamos a fuego medio.
  - Añadimos el tomate y el pan troceado.
  - Mojamos con el caldo de verduras y el de almejas colado.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión (posición II). Bajamos el fuego al mínimo y dejamos cocer 6 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos que se libere la presión antes de abrir. Rectificamos de sal y pimienta, añadimos las almejas y servimos en caliente.

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



## SOPA DE ARROZ CON RAPE

### INGREDIENTES:

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

- Picamos las cebolletas en brunoise fina.
- Calentamos el aceite de oliva suave en una Olla Súper Rápida Magefesa, cuando tome calor pochamos la cebolleta a fuego medio.
- Incorporamos el rape cortado en dados pequeños y las almendras picadas, doramos.
- Añadimos la salsa de tomate y el arroz, rehogamos un par de minutos.
- Mojamos con el caldo de pescado caliente y salpimentamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Servimos acompañado con los huevos cocidos troceados y espolvoreado con perejil muy picado.



## SOPA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES:

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

- Picamos la cebolla en juliana, (medias lunas finas).
- Calentamos el aceite de oliva en una Olla Super Rápida Magfesa. Cuando tome calor pochamos la cebolla a fuego medio.
- Añadimos las rebanadas de pan, freímos por ambos lados.
- Mojamos con el caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Ponemos la sopa en una rustidera, espolvoreamos con el queso rallado y repartimos la mantequilla por la superficie.
- Horneamos a fuego fuerte hasta que se gratine.



## SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

### INGREDIENTES:

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

- Retiramos la parte dura de los tallos de los espárragos, troceamos en 2 ó 3 partes.
- Calentamos un poco de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, doramos levemente el jamón.
- Añadimos los espárragos, cubrimos con el caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos que se libere la presión antes de abrir.
- Incorporamos los huevos batiendo para que cuajen en forma de hilos.
- Rectificamos de sal y pimienta.
- Podemos servir en forma de sopa o como un puré, triturado con la ayuda de una Licuadora Magefesa.



## SOPA DE MARISCO

### INGREDIENTES:

- 500 gr. mejillones.
  - 300 gr. almejas.
  - 300 gr. gambas.
  - 1 cebolla.
  - 1 dnt. ajo.
  - 1 tomate.
  - 1,5 lt. caldo de pescado para sopa.
  - Perejil.
  - Laurel.
  - Pimienta blanca.
  - Sal.
  - Aceite de oliva suave.
- Pelamos las gambas y guardamos los caparazones para el caldo.
  - En una Sartén de Acero Inox. Magefesa, con un fondo de agua abrimos los mejillones y las almejas. Retiramos la concha y reservamos dentro del propio caldo de cocción colado.
  - Troceamos la cebolla y el tomate en cuartos.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, pochamos la cebolla, el tomate y el ajo a fuego medio.
  - Mojamos con el caldo caliente y sazonamos.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer 4 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos que se libere la presión antes de abrir. Trituramos la sopa con la ayuda de una Licuadora Magefesa, incorporamos todos los ingredientes junto con el caldo de estos.
  - Dejamos dar un pequeño hervor y servimos en caliente.



## SOPA DE PULPO

### INGREDIENTES:

- 350 gr. pulpo.
  - 100 gr. salsa de tomate.
  - 1 cebolla.
  - 2 dnt. ajo.
  - Aceite de oliva suave.
  - 1 lt. agua o caldo de pescado.
  - 2 huevos.
  - Perejil.
  - Pimienta blanca.
  - Pan en rebanadas.
  - Sal.
- En una Olla Súper Rápida Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva.
  - Añadimos la cebolla y el ajo muy picados, cuando tome color, incorporamos el pulpo picado y lo doramos.
  - Agregamos la salsa de tomate, el perejil y el agua.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 4 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Añadimos los huevos y batimos hasta que cuajen.
  - Servimos con las rebanadas de pan frito.



## SOPA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

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

- Picamos la cebolla, el pimiento verde y el apio.
- Pelamos los tomates y retiramos las pepitas.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa, calentamos un fondo de aceite de oliva suave, añadimos la cebolla, el pimiento, el ajo y el apio, sofreímos a fuego medio.
- Incorporamos el tomate, salpimentamos al gusto y dejamos rehogar unos 5 min.
- Regamos con el vino de Jerez, cocemos unos minutos y vertemos el agua o caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario y dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Trituramos la sopa, rectificamos de sal y pimienta, espolvoreamos con la albahaca picada. Añadimos la nata líquida y servimos.

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



## SOPA JULIANA

### INGREDIENTES:

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

- Picamos todas las verduras y hortalizas en juliana fina. Reservamos por separado.
- En una Olla Súper Rápida Magefesa, calentamos el caldo con la mantequilla y el jamón.
- Cuando comience el hervor, vamos añadiendo poco a poco el resto de ingredientes, comenzando por los más duros.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 5 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.



## CREMA DE ACELGAS

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos bien las acelgas, retiramos las partes feas y troceamos.
- Picamos la cebolla y las patatas en dados, el ajo en laminas.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa calentamos un fondo de aceite de oliva y doramos levemente los ajos, retiramos y reservamos sobre un papel de cocina.
- En el mismo aceite, sofreimos la cebolla durante unos 3 ó 4 min.
- Incorporamos las acelgas, rehogamos 2 min. y añadimos las patatas.
- Salpimentamos al gusto y cubrimos con el caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Trituramos la crema. Picamos finamente las chips de ajo y mezclamos con el queso.
- Servimos con las almendras y el queso rallado espolvoreados por encima.

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



## CREMA DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos el brocoli y las espinacas, pelamos las patatas, la cebolla y el ajo.
- Picamos la cebolla y las patatas en dados, separamos el brocoli en ramilletes.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, cuando tome calor, doramos los ajos levemente.
- Añadimos la cebolla y pochamos durante 3 ó 4 min.
- Incorporamos las patatas, el brocoli, y las espinacas. Salpimentamos al gusto y aromatizamos con curry.
- Cubrimos con el caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir. Trituramos la crema hasta que obtengamos una crema fina y homogénea.
- Servimos en caliente.

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



## CREMA DE ESPÁRRAGOS CON ALMEJAS

### INGREDIENTES:

- 2 manojos de espárragos.
- 1 puerro.
- 2 patatas medianas.
- 400 gr. almejas.
- 90 ml. vino blanco.
- 2 dnt. ajo.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Caldo de verduras.

- Dejamos en reposo las almejas cubiertas con agua y sal para que suelten la arena.
- Pelamos y troceamos las patatas en dados.
- Ponemos en una Olla Rápida Magefesa junto con los espárragos y el puerro, cubrimos con el caldo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a girar.
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la pesa gire lenta y uniformemente. Dejamos cocer durante 6 ó 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Trituramos la crema hasta que obtengamos una crema fina y homogénea. Salpimentamos al gusto. En una Sartén de Acero Inox Magefesa calentamos un poco de aceite, doramos los ajos y añadimos las almejas escurridas.
- Mojamos con el vino blanco y dejamos que se abran. Damos un hervor en conjunto y servimos.

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



## CREMA DE GUISANTES

### INGREDIENTES:

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

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

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



## CREMA DE ZANAHORIAS

### INGREDIENTES:

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

- Picamos las cebolletas en medias lunas, pelamos las zanahorias y cortamos en rodajas.
- Fundimos una cuch. de mantequilla junto con unos 30 ml. de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magfesa, cuando tome calor sofreímos las cebolletas.
- Añadimos las zanahorias, rehogamos a fuego medio sin dejar que tomen color. Salpimentamos al gusto y cubrimos con el caldo de verduras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Incorporamos el queso fresco y el eneldo, trituramos hasta que obtenemos una crema fina y homogénea.

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

## ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS

### INGREDIENTES:

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

- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Súper Rápida Magefesa, cuando tome calor, añadimos el arroz y lo rehogamos unos minutos a fuego medio, hasta que los granos queden transparentes.
- Mojamos con el agua bien caliente y sazonamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Refreshamos el arroz bajo un chorro de agua fría, dejamos escurrir.
- Pelamos las gambas cocidas.
- En una fuente disponemos una cama de arroz, a continuación agregamos el resto de ingredientes, las gambas, el bonito, los huevos cocidos troceados, y las yemas de los espárragos.



## ENSALADA DE PATATAS CON SALSA ALIOLI

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos las patatas para retirar bien la tierra.
- Ponemos en una Olla Súper Rápida Magefesa con agua y sal.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 6 ó 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Dejamos atemperar las patatas hasta que las podamos manipular, las pelamos y las troceamos.

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



## ENSALADA DE POLLO CON JAMÓN

### INGREDIENTES:

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

- Colocamos los muslos de pollo en una Olla Súper Rápida Magefesa cubrimos con agua y sazonamos al gusto.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 8 ó 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Retiramos el pollo y lo dejamos atemperar hasta que podamos manipularlo.
- Mientras, picamos el jamón y el queso en dados o tiras finas y largas.
- Desmigamos los muslos de pollo.
- Disponemos una base de lechuga en una fuente de presentación, continuamos repartiendo el pollo, el jamón y el queso.
- Aliñamos con aceite, vinagre y sal.

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



## BRÓCOLI CON JAMÓN

### INGREDIENTES:

- 1 kg. brocoli.

- 3 dnt. ajo.

- 150 gr. jamón

serrano.

- Aceite de oliva suave.

- Agua.

- Sal.

- Lavamos el brocoli y separamos en ramilletes.
- Cocemos el brócoli en una Olla Súper Rápida Magefesa cubierto con agua y sazonomos.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 2 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Sartén Antiadherente Magefesa, doramos los dientes de ajo laminados e incorporamos el jamón cortado en dados o bastones.

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



## COLES DE BRUSELAS GRATINADAS

### INGREDIENTES:

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

- Las ponemos a cocer en una Olla Súper Rápida Magefesa, con una pizca de sal y cubiertas de agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
- Escurrimos la coles y reservamos.
- En una Sartén Antiadherente Magefesa fundimos la mantequilla y doramos en ella la panceta, añadimos la harina, removemos e incorporamos el caldo caliente. Salpimentamos.
- Dejamos cocer a fuego medio hasta que la salsa pierda el sabor de harina cruda.
- Disponemos las coles en una fuente resistente al horno, napamos con la salsa velouté y espolvoreamos con el queso manchego rallado.
- Gratinamos en el horno hasta que se forme una corteza dorada y crujiente.
- Servimos las coles recién gratinadas.

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

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



## COLIFLOR GRATINADA CON SALSA BECHAMEL

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos la coliflor retirando los troncos duros y separando por ramilletes uniformes.
- Ponemos a cocer la coliflor en una Olla Súper Rápida Magefesa cubierta con agua, una pizca de sal y unos 100 ml. de leche.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 2 ó 3 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Preparamos una salsa bechamel. En una Guisera Antiadherente Magefesa fundimos la mantequilla, añadimos la harina y removemos.
- Añadimos la leche caliente poco a poco a la vez que batimos con unas varillas.
- Salpimentamos al gusto y aromatizamos con nuez moscada rallada.
- Dejamos cocer hasta que la salsa pierda el sabor de harina cruda.
  
- Disponemos la coliflor escurrida sobre una fuente resistente al horno y tapamos con la salsa bechamel.
- Gratinamos hasta que se forme una corteza dorada y crujiente. Servimos recién gratinada.

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



## HABAS ESTOFADAS CON JAMÓN

### INGREDIENTES:

- 600 gr. habas frescas.
  - 1 cebolla.
  - 2 dnt. ajo.
  - 200 gr. jamón ibérico o curado.
  - Aceite de oliva virgen.
  - 100 ml. vino fino de jerez.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - 2 ó 3 hojas de hierbabuena.
  - Caldo de verduras.
- Pelamos y picamos la cebolla y el ajo en brunoise muy fina.
  - En una Olla Súper Rápida Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor sofreímos la cebolla junto con el ajo durante unos 5 min.
  - Añadimos el jamón cortado en dados o bastones, rehogamos e incorporamos las habas.
  - Regamos con el vino de Jerez, y cuando se evapore el alcohol, mojamos con caldo de verduras hasta cubrir. Salpimentamos al gusto.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer entre 4 y 6 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
  - Servimos las habas en una fuente espolvoreadas con las hojas de hierbabuena picadas en juliana fina.



## ESPÁRRAGOS BLANCOS COCIDOS

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos y pelamos los tallos de los espárragos con la ayuda de un pelador, comenzamos a pelar partiendo del final de la yema hasta el tallo.
- Alineamos todos los espárragos de manera que las yemas queden a la misma altura, cortamos la parte dura de los tallos, los 3 ó 4 últimos cm.
- Atamos los espárragos con hilo bramante o goma elástica.
- Colocamos los espárragos en el interior de una Olla Súper Rápida Magefesa y cubrimos con agua, unas gotas de zumo de limón y una cuch. de azúcar y sal. Si nuestra olla es lo bastante alta, lo ideal es colocarlos en vertical dejando las yemas fuera del agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 3 ó 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Dejamos templar los espárragos en el agua de cocción.

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



## JUDÍAS VERDES A LA EXTREMEÑA

### INGREDIENTES:

- 800 gr. Judías verdes.
  - 300 gr. patatas
  - 1 cebolla.
  - 2 dnt. ajo.
  - 1 pimiento verde.
  - 100 gr. salsa de tomate.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimentón dulce.
  - Perejil.
- Lavamos las judías y retiramos las puntas e hilos si tuviesen, pelamos las patatas y troceamos en tacos.
  - Picamos la cebolla, el pimiento y el ajo.
  - Ponemos las patatas y las judías en una Olla a Presión Súper Rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir unos 2/3, salpimentamos al gusto y añadimos dos cuch. de aceite de oliva.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, ( posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 4 y 6 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir. Escurrimos y reservamos.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Sartén Antiadherente Magefesa, cuando tome calor, pochamos la cebolla junto con los pimientos y el ajo.
  - Una vez que la cebolla esté transparente y blanda, espolvoreamos con una cuch. de pimentón e incorporamos la salsa de tomate.
  - Disponemos las judías y patatas en una fuente, cubrimos con la salsa y espolvoreamos con el perejil picado por encima.
  - Servimos en caliente.



## JUDÍAS VERDES CON ALIOLI

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos las judías y retiramos las puntas e hilos si tuviesen, pelamos las patatas y troceamos en tacos.
- Picamos la cebolla, el pimiento y el ajo en brunoise fina.
- Ponemos las patatas y las judías en una Olla a Presión Súper Rápida Magefesa. Vertemos agua hasta cubrir unos 2/3, salpimentamos al gusto y añadimos dos cuch. de aceite de oliva.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer entre 4 y 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir. Escurrimos.
- Servimos las judías y las patatas dispuestas en una fuente y acompañamos con la salsa alioli.



## PENCAS DE ACELGAS CON TOMATE

### INGREDIENTES:

- 800 gr. pencas de

acelgas.

- 200 gr. salsa de

tomate.

- 50 gr. pan rallado.

- 2 dnt. ajo.

- Perejil.

- Aceite de oliva suave.

- Sal.

- 1/2 limón.

- Limpiamos bien las pencas de las acelgas, retiramos las partes marchitas y lavamos bajo abundante agua fría.
- Ponemos las pencas en una Olla Súper Rápida Magfesa, cubrimos con agua, añadimos el zumo de medio limón y sal.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir. Escurrimos y reservamos.
- Calentamos el tomate en una Sartén de Acero Inox. Magfesa y mezclamos con el perejil picado.
- Disponemos las pencas en una fuente resistente al horno, napamos con la salsa de tomate, espolvoreamos con el pan rallado y gratinamos al horno hasta que se forme una corteza dorada.



## PISTO RIOJANO

### INGREDIENTES:

- 500 gr. lomo de cerdo.
- 100 gr. salsa de tomate.
- 4 salchichas.
- 2 pimientos morrones.
- 2 dnt. ajo.
- Pimentón dulce o picante.
- Orégano.
- Clavo.
- Sal.
- Pimienta negra.

- Preparamos un adobo con el pimentón, el clavo, el orégano, la pimienta, la sal y el agua. Dejamos el lomo en adobo unas ocho horas.
- Una vez pasado el tiempo del adobo, lo troceamos en dados de unos 2 cm. de lado.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, cuando tome calor salteamos la carne hasta que quede sellada y dorada.
- Añadimos la salsa de tomate, y los pimientos picados en juliana gruesa.
- Agregamos agua hasta alcanzar el nivel mínimo necesario.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer entre 6 y 8 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Añadimos las salchichas troceadas y dejamos dar un pequeño hervor al conjunto. Rectificamos de sal y pimienta.
- Servimos acompañado de patatas asadas o fritas.



## POCHAS EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

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

- En una Olla Súper Rápida Magefesa ponemos agua, sal y un hilo de aceite de oliva virgen.
- Cuando comience el hervor añadimos las pochas.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 12 y 15 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Aparte, en una Sartén de Aluminio Antiadherente Magefesa, calentamos un fondo de aceite, doramos los ajos, añadimos la carne de pimiento choricero y el perejil muy picado.
- Mojamos con un poco de caldo de cocción de las pochas.
- Añadir a la olla, dar un hervor y dejar reposar unos 20 min. antes de servir.



## POCHAS ESTOFADAS

### INGREDIENTES:

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

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

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

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

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

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



## ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO

### INGREDIENTES:

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

- Ponemos las alubias a remojo la víspera o al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa, ponemos las alubias previamente escurridas del agua de remojo. Cubrimos con agua fría, dos dedos por encima, añadimos el chorizo y el tocino.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 15 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Incorporamos la patata troceada y un sofrito de cebolla y ajo, rectificamos el sazónamiento y añadimos agua si fuese necesario.
- Dejamos cocer con la olla destapada a fuego lento hasta que las patatas estén en su punto.



## ALUBIAS CON RABO DE CERDO

### INGREDIENTES:

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

- Dejaremos las alubias a remojo la víspera o al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa, ponemos las alubias escurridas del agua de remojo, el rabo de cerdo troceado, la cabeza de ajo, la cebolla y la zanahoria.
- Cubrimos con agua, sazonomos al gusto y aliñamos con un poco de aceite de oliva.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 20 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Trituramos la cebolla, la zanahoria y unos dnt. de ajo hasta que obtengamos una crema fina.
- Reincorporamos a la olla, rectificamos de sal y damos un pequeño hervor.

*Servimos acompañada de unas guindillas verdes en vinagre.*



## ALUBIAS DE TOLOSA

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos bien las alubias bajo un chorro de agua fría. Dejamos a remojo la víspera o al menos con 8 horas de antelación.
- Picamos la cebolla en brunoise fina, troceamos la costilla, el tocino y el chorizo.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Súper Rápida Magfesa, añadimos la cebolla, sofreímos a fuego medio e incorporamos la costilla, dejamos dorar poco a poco.
- Añadimos el chorizo, el tocino y las alubias junto con el agua de remojo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 15 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Agregamos la morcilla, dejamos cocer a fuego lento unos 3 ó 4 min.

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



## COCIDO CASTELLANO

### INGREDIENTES:

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

- Dejaremos los garbanzos en remojo, sumergidos en agua caliente con un poco de sal, al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Súper Rápida Magefesa, colocamos la carne de morcillo, el hueso, el tocino y el chorizo. Cubrimos de agua y llevamos a ebullición.
- Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie.
- Añadimos los garbanzos, la zanahoria y las patatas peladas pero enteras.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 30 y 35 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Incorporamos la morcilla y dejamos cocer a fuego lento unos 5 min.

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



## COCIDO GADITANO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos.
- 200 gr. carne de morcillo o jarrete.
- 100 gr. chorizo.
- 50 gr. tocino ibérico.
- 1 hueso de jamón.
- 150 gr. judías verdes.
- 150 gr. calabaza.
- 2 patatas medianas.
- 1 cebolla grande.
- 1 zanahoria.
- 2 dnt. ajo.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Pimentón dulce.
- Aceite de oliva suave.

- Dejaremos los garbanzos, en remojo sumergidos en agua caliente con un poco de sal, al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa, fundimos la manteca de cerdo y doramos un poco la carne, el chorizo y el tocino troceados. Espolvoreamos con un poco de pimentón dulce. Añadimos un trozo de hueso de jamón y cubrimos con agua, llevamos a ebullición.
- Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie. incorporamos los garbanzos, salpimentamos. Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (Posición II). Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 25 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir. Agregamos las patatas, las judías, la calabaza, la cebolla y el ajo y dejamos cocer unos 10 min. más. Comprobamos el punto de cocción, rectificamos de sal y pimienta, y servimos bien caliente.

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



## GARBANZOS FRITOS

### INGREDIENTES:

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

- Dejaremos los garbanzos en remojo, sumergidos en agua caliente con un poco de sal, con 8 horas de antelación.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa, calentamos con agua suficiente para cubrir los garbanzos.
- Cuando comience a hervir sazonomos y aromatizamos con una hoja de laurel y ajo.
- Añadimos los garbanzos bien escurridos del agua de remojo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 30 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Calentamos un fondo de aceite en una Sartén, cuando tome calor salteamos el jamón, picado en dados o bastones, junto con los garbanzos.
- Mezclamos con la salsa de tomate al gusto y espolvoreamos con perejil picado.
- Servimos en caliente.



## LENTEJAS ESTOFADAS BURGALÉAS

### INGREDIENTES:

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

- Ponemos las lentejas en una Olla Súper Rápida Magefesa, añadimos la cebolla, la sal, la pimienta y cubrimos todo con agua (que sobrepase unos dos dedos).
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 8 y 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Retiramos la cebolla y el pimiento, añadimos un poco de caldo y trituramos hasta que obtengamos una crema fina. Reincorporamos a la olla. Sumergimos las morcillas, dejamos cocer a fuego suave durante 5 ó 6 min. sin cerrar la olla.
- En una Sartén de Acero Inox Magefesa, doramos el ajo laminado y espolvoreamos con el pimentón, mezclamos bien. Vertemos el refrito sobre las lentejas, aromatizamos con el perejil muy picado.
- Servimos bien caliente.



## GARBANZOS EN VINAGRETA

### INGREDIENTES:

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

### Para la vinagreta:

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

- Dejaremos los garbanzos en remojo, en agua caliente con un poco de sal, al menos con 8 horas de antelación.
- En una Olla Súper Rápida Magfesa calentamos un litro de agua aromatizado con el hueso de jamón, el laurel, la cebolla y el ajo.
- Cuando el agua comience a hervir, incorporamos los garbanzos escurridos.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario y dejamos cocer durante 30 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Dejamos atemperar los garbanzos.
- Elaboramos una vinagreta batiendo las yemas del huevo cocidas con el aceite, añadimos la cebolla y los pimientos picados finos, las alcaparras, las claras de huevo y el perejil.
- Aderezamos con el vinagre al gusto y sal.
- Servimos los garbanzos escurridos y aliñados con la salsa vinagreta.



## ARROZ A LA CUBANA

### INGREDIENTES:

- 300 gr. arroz bahía.
- 100 gr. jamón.
- 200 gr. cebolla.
- Aceite de oliva.
- Salsa de tomate.
- 4 plátanos.
- Pimienta negra.
- Sal.

- Picamos la cebolla en brunoise fina.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa y pochamos la cebolla a fuego medio.
- Añadimos el arroz, salpimentamos y rehogamos unos segundos hasta que los granos queden transparentes.
- Mojamos el arroz con un caldo caliente, añadiremos el mismo volumen de caldo que de arroz, y un vaso más.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 5 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- En una Sartén Antiadherente Magefesa freímos las lonchas de jamón y los plátanos.
- Servimos el arroz acompañado del jamón, los plátanos y la salsa de tomate.



## ARROZ A LA MALAGUEÑA

### INGREDIENTES:

- 200 gr. rape.
  - 300 gr. arroz.
  - 200 gr. marisco .
  - 350 ml caldo o agua.
  - 100 ml. aceite (oliva).
  - 200 gr. espárgagos trigueros.
  - 200 gr. cebolla.
  - 1 pimiento rojo.
  - 50 gr. guisantes.
  - 2 dnt. ajo.
  - 100 gr. salsa de tomate.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - Pimentón dulce.
  - Azafrán.
- Ponemos un poco de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magfesa y doramos en ella la cebolla junto con el pimiento.
  - Si el marisco del que disponemos son almejas, estas se abrirán al vapor en una Olla se les retira la valva y reservamos junto con el caldo.
  - Si tenemos otros mariscos, estos se cocerán según la técnica necesaria.
  - Añadimos los mariscos y verduras a la olla junto con el sofrito.
  - Majamos el ajo con el perejil y el azafrán. incorporamos también a la olla.
  - Añadimos el arroz y el caldo o agua caliente y salpimentamos.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 7 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
  - Dejamos reposar unos minutos, antes de servir.



## ARROZ A LA MARINERA

### INGREDIENTES:

- 300 gr. arroz.
  - 350 gr. agua.
  - 12 gambas.
  - 20 almejas.
  - 200 gr. calamares.
  - 200 gr. rape.
  - Caldo de pescado.
  - 2 dnt. ajo.
  - 1 cebolla.
  - 100 gr. guisantes.
  - Aceite de oliva suave.
  - Sal.
  - Azafrán.
- Pochamos la cebolla junto con el ajo en una Olla Súper Rápida Magefesa con un fondo de aceite de oliva.
  - Cuando la cebolla quede blanda y transparente, añadimos las gambas, las almejas, los calamares y el rape, todo bien limpio. Sofreímos.
  - Incorporamos el arroz rehogándolo unos segundos. Agregamos los guisantes y unas hebras de azafrán. Mojamos con el caldo caliente y salpimentamos al gusto.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 7 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
  - Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## ARROZ CON CONEJO

### INGREDIENTES:

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

- Colocamos una Olla Súper Rápida Magefesa al fuego con un fondo de aceite de oliva.
- Picamos toda la verdura y la incorporamos a la olla, pochamos a fuego medio.
- Cuando la verdura comience a tomar color, añadimos el conejo y dejamos que se dore.
- Agregamos el arroz, rehogamos unos segundos hasta que los granos estén transparentes, salpimentamos y aromatizamos con unas hebras de azafrán al gusto.
- Mojamos con el agua o caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## ARROZ CON POLLO AL CURRY

### INGREDIENTES:

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

- Colocamos una Olla Súper Rápida Magfesa al fuego con un fondo de aceite de oliva.
- Cuando tome calor, añadimos el jamón picado y salteamos unos segundos.
- Incorporamos el pollo troceado. Dejamos que se dore bien por todos los lados.
- Agregamos el arroz y rehogamos hasta que los granos estén transparentes. Salpimentamos y aromatizamos con curry. Mojamos con el agua o caldo caliente.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.

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



## ARRÒS NEGRE

### INGREDIENTES:

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

- Comenzamos limpiando la jibia o sepia. Reservamos la tinta en un vaso cubierta con un poco de aceite.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magfesa, cuando tome calor, añadimos la cebolla, el pimienta y el ajo picados. Pochamos a fuego medio.
- Incorporamos la jibia troceada, rehogamos un par de minutos y agregamos la salsa de tomate.
- Agregamos el agua. Cuando comience a hervir, espolvoreamos el arroz y la tinta.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Dejamos reposar unos minutos, tapando la olla con un paño de cocina limpio, antes de servir.



## PATATAS A LA IMPORTANCIA

### INGREDIENTES:

- 1 kg. patatas grandes.
  - 3 huevos
  - 2 dnt. ajo.
  - 500 ml. agua.
  - Harina.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta blanca.
  - Sal.
  - Perejil.
- Ponemos las patatas lavadas, en una Olla Súper Rápida Magfesa, con agua y sal.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 6 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
  - Las patatas deben de quedar un poco cortas de cocción.
  - Pelamos las patatas y cortamos en rodajas de 1 cm. de espesor.
  - Las rebozamos en harina y huevo, y las freímos en una Guisera Magfesa con abundante aceite de oliva hasta que queden bien doradas. Reservamos sobre un papel de cocina.
  - Retiramos el aceite y en la misma guisera, doramos los ajos laminados, agregamos una cucharada de harina y mojamos con agua poco a poco, hasta que obtengamos una salsa.
  - Espolvoreamos con perejil picado y salpimentamos al gusto.
  - Añadimos las patatas y damos un pequeño hervor a fuego lento hasta que estén en su punto.

## PATATAS CON BACALAO

### INGREDIENTES:

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

- En una Olla Súper Rápida Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva. Cuando tome calor, pochamos la cebolla junto con el ajo y una pizca de sal.
- Una vez pochado, añadimos las patatas troceadas, la carne de pimiento choricero y salpimentamos al gusto. Rehogamos un par de minutos.
- Cubrimos con caldo de pescado.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 4 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Incorporamos el bacalao y volvemos a cerrar la olla durante 2 min. más.
- Dejamos reposar el guiso unos 15 min. antes de servir.

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



## PATATAS CON COSTILLA

### INGREDIENTES:

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

- Pochamos la cebolla y el ajo bien picados en una Olla Súper Rápida Magefesa, incorporamos la costilla troceada, regamos con el vino blanco y removemos bien.
- Rehogamos durante 4 ó 5 min. añadimos unos 300 ml de caldo o agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Añadimos las patatas troceadas, salpimentamos y aromatizamos con el pimentón.
- Cubrimos con agua o caldo de carne. y volvemos a cerrar la olla. dejamos cocer durante 6 min. más.
- Antes de servir rectificamos el sazónamiento y espolvoreamos con el perejil muy picado.

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



## PATATAS EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 800 gr. patatas.
  - 200 gr. guisantes.
  - Caldo de ave o verduras.
  - 2 dnt. ajo.
  - Perejil.
  - Aceite de oliva virgen.
  - Sal.
  - Pimienta blanca.
- Doramos los ajos laminados en una Olla Súper Rápida Magfesa con un fondo de aceite de oliva.
  - Añadimos las patatas troceadas en rodajas, salpimentamos y espolvoreamos con perejil muy picado.
  - Incorporamos los guisantes, cubrimos con caldo caliente hasta cubrir las patatas.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 6 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.



## PATATAS GUISADAS CON CARNE

### INGREDIENTES:

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

- Pelamos y troceamos las patatas en trozos irregulares. La carne la troceamos del mismo tamaño.
- En una Olla Súper Rápida Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva virgen, cuando tome calor pochamos la cebolla junto con el pimiento verde y el ajo, todo picado en brunoise fina.
- Incorporamos la carne salpimentada al gusto, dejamos que se selle y dore ligeramente.
- Agregamos las patatas, el vino blanco y las especias, rehogamos un par de minutos.
- Cubrimos con caldo de carne.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 7 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Rectificamos el sazonamiento y servimos.

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



## PURÉ DE PATATAS

### INGREDIENTES:

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

- Pelamos y troceamos las patatas. Las ponemos en una Olla Súper Rápida Magefesa, cubiertas con agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Escurremos las patatas y añadimos la leche tibia y la mantequilla. Trituramos con unas varillas.
- Salpimentamos al gusto y servimos como guarnición.

## BUDÍN DE CARNE

### INGREDIENTES:

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

- Picamos la carne y el jamón con la ayuda de una Picadora Magefesa.
- Batimos los huevos, mezclamos con el picadillo de carne y jamón, y con la mantequilla.
- Incorporamos la salsa bechamel, salpimentamos y aromatizamos con nuez moscada rallada. Se unta una flanera con mantequilla, vertemos la masa y cerramos con la tapa hermética.
- Introducimos la flanera en una Olla Súper Rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir las 2/3 partes de la flanera.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 12 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.

*Servimos acompañado con salsa variadas.*





## BUDÍN DE ESPINACAS

### INGREDIENTES:

- 500 gr. espinacas cocidas.
- 100 gr. Mantequilla.
- 100 gr. miga de pan remojada en leche.
- 50 gr. queso rallado.
- 2 huevos.
- Pimienta blanca.
- Nuez moscada.
- Sal.

- Trituramos las espinacas cocidas con la ayuda de una Licuadora Magefesa. Mezclamos con la mantequilla fundida y la miga de pan desmenuzada.
- Batimos los huevos junto con el queso rallado.
- Mezclamos todo, añadimos sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto.
- Ponemos la mezcla en una flanera, previamente engrasada con mantequilla. Cerramos la flanera con la tapa hermética y la introducimos en una Olla Súper Rápida Magefesa vertiendo agua hasta cubrir unas 2/3 partes de la flanera.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 15 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir. Dejamos atemperar antes de servir.



## BUDÍN DE PESCADO

### INGREDIENTES:

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

- Pochamos las verduras en una Sartén Antiadherente Magefesa, flambeamos con el brandy y el vino blanco.
- Añadimos la salsa de tomate, la pimienta cayena, y el azafrán tostado y molido.
- Trituramos en una Licuadora Magefesa, y vamos añadiendo la miga de pan, los huevos, la sal y la pimienta blanca al gusto.
- Engrasamos una flanera con mantequilla, vertemos la mezcla.
- Introducimos la flanera bien cerrada en una Olla Súper Rápida Magefesa, añadimos agua hasta cubrir unos 2/3 de la flanera.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanzó la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 12 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Servimos en caliente o en frío acompañado con salsas variadas: Mahonesa, tártara, rosa, allí olí, etc.



## MEJILLONES AL VAPOR

### INGREDIENTES:

- 1 kg mejillones .
- 750 ml. agua.

- Limpiamos los mejillones raspando bien las conchas y retirando las barbas que salen del interior.
- Ponemos un cestillo en el interior de una Olla Súper Rápida Magefesa, incorporamos los mejillones, y vertemos el agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 2 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Podemos aromatizar el agua con apio, puerros, cebolla, perejil, vino blanco, etc.



## MERLUZA COCIDA

### INGREDIENTES:

- 600 gr. lomos de merluza.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil.
- Pimienta negra.
- Sal.

- Limpiamos los lomos de escamas y espinas.
- En una Olla Súper Rápida Magefesa, ponemos un fondo de aceite, la cebolla cortada en aros, el perejil y unos granos de pimienta.
- Incorporamos los lomos salpimentados al gusto y cubrimos con agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 2 ó 3 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método de reducción rápida de la presión, (Ver instructivo).
- Escurrimos el pescado y servimos acompañado de varias salsas, mahonesa, tártara, Ali-olí, rosa, etc.



## PULPO A LA GALLEGA

### INGREDIENTES:

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

*Sal gruesa.*

- Lavamos bien el pulpo, sobre todo entre las ventosas.
- Calentamos el agua en una Olla Súper Rápida Magefesa. introducimos el pulpo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 12 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Troceamos el pulpo en caliente con la ayuda de unas tijeras,
- Servimos en plato de madera aliñado con sal, pimentón dulce y picante al gusto y por último un generoso chorro de aceite de oliva virgen extra.



## ASADO DE BUEY

### INGREDIENTES:

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

- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, cuando tome calor, doramos totalmente la pieza de carne.
- Añadimos la cebolla troceada, sal y pimienta, y dejamos pochar a fuego medio.
- Incorporamos 250 ml. de caldo de carne o agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 25 ó 30 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Retiramos la carne y la dejamos atemperar antes de cortar. Con la ayuda de una Licuadora Magefesa, trituramos la cebolla junto con el caldo y los jugos, rectificamos de sal y pimienta, servimos como salsa.
- Cortamos la carne en lonchas y servimos salseada.



## CARNE ESTOFADA CON PATATAS

### INGREDIENTES:

- 600 gr. brazuelo de novilla.
- 400 gr. patatas.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 2 zanahorias.
- 3 dnt. ajo.
- 150 gr. guisantes.
- Aceite de oliva suave.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Pimentón dulce.
- 2 clavos de olor.
- 1 hoja de laurel.
- Caldo de carne.

- Troceamos el brazuelo en dados, la cebolla, el pimiento, las zanahorias y los ajos.
- Pelamos las patatas y las troceamos *triscando* el corte.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla a Presión Nova Pro Magefesa, cuando tome calor, marcamos la carne de manera que quede bien dorada. Retiramos y reservamos.
- En la misma olla, pochamos la cebolla, los pimientos, los ajos y zanahorias a fuego medio.
- Reincorporamos la carne y salpimentamos. Cubrimos con caldo y cerramos la olla.
- Con la potencia del calor al máximo, esperamos que la válvula de trabajo alcance la presión.
- Bajamos la intensidad al mínimo y programamos 18 min. en el temporizador de la Olla.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y liberamos la presión utilizando el método rápido, (Consultar instructivo).
- Añadimos las patatas y los guisantes a la olla, cerramos y ponemos a fuego máximo hasta que la válvula de trabajo alcance la presión.
- Bajamos la intensidad al mínimo y dejamos cocer 4 ó 5 min. más.
- Retiramos y dejamos liberar la presión antes de abrir la olla.
- Rectificamos de sal y pimienta, servimos.

*Triscar o chascar, consiste en comenzar cortando con el cuchillo y antes de terminar el corte, girar bruscamente para romper la patata, conseguiremos que suelte más fácilmente la fécula y ayude a espesar el caldo.*



## CARNE GUISADA

### INGREDIENTES:

- 600 gr. carne troceada de estofar.
  - 200 gr. cebolla.
  - 2 dnt. ajo.
  - Aceite de oliva suave.
  - 90 ml. vino blanco.
  - Laurel.
  - Perejil.
  - Pimentón dulce.
  - Pimienta cayena.
  - Sal.
- Calentamos un fondo de aceite en una Olla Súper Rápida Magfesa, cuando tome calor, doramos el ajo.
  - Retiramos el ajo que majaremos con el perejil y el pimentón.
  - En el mismo aceite, rehogamos la carne hasta que quede bien dorada y sellada.
  - Incorporamos la cebolla picada en brunoise fina, el laurel y la pimienta cayena, pochamos a fuego medio.
  - Mezclamos el majado con el vino blanco, lo añadimos a la olla.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer entre 15 y 20 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.



## LENGUA COCIDA

### INGREDIENTES:

- 1 lengua de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 1 ramillete de perejil.
- 125 ml vino blanco.
- Laurel.
- Pimienta negra en grano.
- Sal.

- Ponemos todos los ingredientes en el interior de una Olla Súper Rápida Magefesa y cubrimos de agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, (segundo anillo o posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 20 ó 25 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Retiramos la lengua y la dejamos atemperar antes de pelar.



## OSOBUCO DE TERNERA CON SETAS

### INGREDIENTES:

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



## REDONDO DE TERNERA ASADO

### INGREDIENTES:

- 1 redondo de ternera.
  - 1 cebolla.
  - 1 zanahoria.
  - 1 tomate.
  - 2 dnt. ajo.
  - 125 ml. vino tinto.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta negra.
  - Sal.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en una Olla Súper Rápida Magefesa, Cuando tome calor doramos el redondo, previamente salpimentado, dando vueltas para que quede uniformemente sellado.
  - Incorporamos la cebolla, la zanahoria, el ajo y el tomate rallado y rehogamos 4 ó 5 min.
  - Regamos con el vino tinto, dejamos unos segundos para que se evapore el alcohol y agregamos unos 300 ml. de caldo de carne.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 18 ó 22 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir.
  - Fileteamos el redondo, trituramos la salsa con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa.
  - Servimos el redondo acompañado de verduras al vapor o puré de patatas.



## RAGOUT DE TERNERA

### INGREDIENTES:

- 600 gr. carne de ternera troceada.
  - 2 patatas.
  - 1 cebolla.
  - 1 zanahoria.
  - 2 dnt. ajo.
  - 125. gr. guisantes frescos.
  - 125 ml. vino blanco.
  - Harina de maíz.
  - Aceite de oliva suave.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
- Pelamos y troceamos las patatas en dados.
  - Calentamos una Olla Súper Rápida Magefesa con un fondo de aceite de oliva suave, cuando tome calor doramos la carne, retiramos y reservamos.
  - En el mismo aceite, pochamos la cebolla, la zanahoria y el ajo.
  - Incorporamos las patatas, rehogamos unos segundos.
  - Añadimos los guisantes y reincorporamos la carne, mojamos con el vino blanco y dejamos cocer unos segundos para que se evapore el alcohol.
  - Cubrimos con caldo de carne o agua.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 15 y 20 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
  - Podemos ligar la salsa con un poco de harina de maíz disuelta en agua fría.



## ZANCARRÓN DE TERNERA A LA JARDINERA

### INGREDIENTES:

- 1 kg zancarrón de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 4 dnt. ajo.
- 300 gr. guisantes cocidos.
- 4 espárragos cocidos.
- 4 alcachofas cocidas.
- Champiñones salteados.
- Aceite de oliva virgen.
- Harina.
- Pimienta negra.
- Sal.

- Doramos el zancarrón, previamente salpimentado, en una Olla Súper Rápida Magfesa con un fondo de aceite de oliva.
- Añadimos 300 ml. de caldo o agua, la cebolla, la zanahoria, el puerro y 2 dnt. de ajo.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 18 y 22 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere la presión antes de abrir. En una Guisera Magfesa con un fondo de aceite de oliva virgen, doramos los ajos laminados.
- Espolvoreamos un par de cucharadas de harina, removemos bien y mojamos con el caldo de cocción del zancarrón.
- Agregamos a la salsa los espárragos, las alcachofas troceadas, los guisantes y los champiñones, rectificamos de sal y pimienta.
- Cuando la salsa esté en su punto, le incorporamos el zancarrón fileteado.

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



## CERDO A LA NAVARRA

### INGREDIENTES:

- 400 gr. carne de cerdo.
- 200 gr. chistorra.
- 100 gr. tocino.
- 300 gr. hueso de jamón.
- 100 gr. guisantes.
- 100 gr. habas.
- 100 gr. judías verdes.
- 100 gr. patatas.
- 100 gr. berza.

- Ponemos el hueso, el tocino, y la carne troceados en una Olla Súper Rápida Magefesa, cubrimos con 300 ml. de agua.
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.
- Incorporamos el resto de ingredientes a la olla, salpimentamos y volvemos a cerrar la olla.
- Repetimos el proceso dejando cocer unos 5 ó 7 min. más.



## MANITAS DE CERDO A LA ASTURIANA

### INGREDIENTES:

- 4 manitas de cerdo.
  - 100 gr. cebolla.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta negra.
  - Laurel.
  - 1 pimienta cayena.
  - Perejil fresco.
  - Pimentón dulce.
  - 1 cuch. fécula de maíz.
  - 125 ml vino blanco.
  - Sal.
  - Pimienta negra.
  - Pimentón dulce.
  - Aceite de oliva suave.
- Lavamos muy bien las manitas, damos un hervor de 5 min. y aclaramos de nuevo.
  - Cortamos las manos a lo largo.
  - Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, cuando tome calor pochamos la cebolla picada.
  - Añadimos las manitas, aromatizamos con la pimienta, el laurel, la cayena y el pimentón.
  - Flambeamos con el vino blanco, y cuando se evapore el alcohol añadimos 300 ml de caldo.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 20 y 25 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
  - Trituramos la salsa con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magefesa, si fuese necesario la espesamos con un poco de fécula de maíz disuelta en agua fría.



## CHILINDRÓN DE CORDERO

### INGREDIENTES:

- 1 kg. cordero.
  - 75 grs. jamón serrano.
  - 150 gr. cebolla.
  - 1 pimienta roja.
  - 2 dnt. ajo.
  - 100 gr. tomate.
  - 50 gr. almendra molida.
  - 125 ml. vino tinto.
  - 250 ml. caldo de verduras.
  - Aceite de oliva suave.
  - Pimienta negra.
  - Sal.
- Calentamos un fondo de aceite de oliva en una Olla Súper Rápida Magefesa, doramos el cordero, previamente troceado y salpimentado. Retiramos y reservamos.
  - En el mismo aceite pochamos la cebolla y el ajo, ambos muy picados, añadimos el pimiento y el jamón cortados en tiras. Rehogamos.
  - Reincorporamos el cordero, el tomate rallado o triturado, el vino tinto, el caldo y las almendras picadas.
  - Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (segundo anillo o posición II).
  - Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer durante 12 ó 15 min.
  - Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere totalmente la presión antes de abrir.

## CODORNICES ESCABECHADAS

### INGREDIENTES:

- 8 codornices.
- 2 cebollas medianas.
- 3 zanahorias.
- 3 dnt. ajo.
- 200 gr. coliflor.
- 400 ml. aceite de oliva suave.
- 200 ml. vinagre de manzana.
- 100 ml. vino blanco seco o fino de Jerez
- 2 hojas de laurel.
- 10 granos de pimienta negra.
- 1 ramita de romero.
- Sal.

- Repasamos las codornices para retirar restos de plumas.
- Pelamos la cebolla y la zanahoria, cortamos la cebolla y la zanahoria en rodajas alargadas. Pelamos los ajos.
- Lavamos la coliflor y repartimos en ramilletes.
- En una Olla Practica Plus Magefesa, calentamos un fondo de aceite de oliva, doramos las codornices previamente salpimentadas. Retiramos y reservamos.
- Añadimos la cebolla, la zanahoria y el ajo a la olla, rehogamos unos minutos con el mismo aceite de dorar las codornices.
- Incorporamos el resto de ingredientes, cuando comience el hervor, cerramos la olla seleccionando la posición II en la válvula de trabajo.
- Mantenemos la intensidad del calor al máximo hasta que la válvula comience a liberar vapor.
- Bajamos la potencia al mínimo y dejamos cocer entre 4 y 6 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

*Colocamos las codornices junto con el escabeche en un recipiente, a ser posible que no sea metálico. Dejamos reposar y enfriar al menos durante 24 h.*

*Servimos las codornices acompañadas de las verduras y hortalizas del escabeche.*

## MUSLOS DE GALLINA EN PEPITORIA

### INGREDIENTES:

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

- Ponemos las lentejas en una Olla Súper Rápida Magefesa, añadimos la cebolla, la sal, la pimienta y cubrimos todo con agua (que sobrepase unos dos dedos).
- Cerramos la olla, subimos la potencia del fuego al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo alcance la presión, (posición II).
- Bajamos la intensidad del calor al mínimo y dejamos cocer entre 8 y 10 min.
- Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperaremos a que se libere la presión antes de abrir.
- Retiramos la cebolla y el pimiento, añadimos un poco de caldo y trituramos hasta que obtengamos una crema fina. Reincorporamos a la olla. Sumergimos las morcillas, dejamos cocer a fuego suave durante 5 ó 6 min. sin cerrar la olla.
- En una Sartén de Acero Inox Magefesa, doramos el ajo laminado y espolvoreamos con el pimentón, mezclamos bien. Vertemos el refrito sobre las lentejas, aromatizamos con el perejil muy picado.
- Servimos bien caliente.



## PERDICES ESTOFADAS

### INGREDIENTES:

- 4 perdices.
- Pimienta.
- 2 cebollas grandes.
- 100 ml. vino.
- 1 zanahoria
- 75 ml. brandy.
- 1 puerro grueso.
- 30 ml. vinagre.
- 4 dnt. ajo.
- Aceite de oliva suave.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.
- Tomillo.
- Pimienta negra.
- Romero.
- Caldo de ave.
- 2 clavos.

- Pelamos y picamos la cebolla y la zanahoria en trozos gruesos.
- Lavamos bien el puerro y cortamos en rodajas gruesas.
- Pelamos los ajos y golpeamos.
- Repasamos las perdices para retirar restos.
- En una Olla a Presión Favorit de Magfesa calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor añadimos la cebolla, zanahoria, puerros y ajos, dejamos pochar a fuego medio.
- Añadimos las perdices previamente salpimentadas y con la pechuga hacia abajo, aromatizamos con el laurel y las especias.
- Dejamos dorar unos minutos.
- Regamos con el amontillado, el brandy y el vinagre. Continuamos la cocción unos 3 min.
- Mojamos con el caldo de ave hasta cubrir tres cuartas partes de las perdices.
- Cerramos la olla y mantenemos la potencia del calor al máximo, hasta que la válvula de trabajo alcance la presión.
- En ese momento bajamos la intensidad del fuego y comenzamos a contar el tiempo, unos 20 o 25 min.

*Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Comprobamos el punto de la carne, si este es correcto, retiramos las perdices, las hierbas aromáticas y trituramos la salsa con la ayuda de una Batidora o Licuadora Magfesa.*

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



## FLAN DE NATA Y VAINILLA

### INGREDIENTES:

- 600 ml nata líquida  
45 % M.G.
- 200 ml. leche entera.
- 175 gr. azúcar.
- 6 huevos.
- 1 vaina de vainilla.
- 75 gr. azúcar.
- Agua.

- En una sartén de Aluminio Antiadherente Magefesa vertemos los 75 gr. de azúcar y un vaso de agua, ponemos a fuego medio y dejamos que el agua se evapore y el azúcar se dore. Retiramos del fuego y vertemos en el molde del flan.
- Mezclamos la leche con la nata y añadimos la vainilla, dejamos cocer a fuego suave unos minutos, retirarnos y reservamos.
- Batimos los huevos con el azúcar, incorporamos la mezcla colada de nata y leche y los granos del interior de la vaina de vainilla. Vertemos la mezcla en una flanera con tapa.
- Introducimos la flanera cerrada en una olla a presión Practika Plus Magefesa, incorporamos agua hasta un cuarto del molde y cerramos la olla.
- Dejamos cocer en la posición 2 durante 5 min a partir de la máxima presión y con el fuego al mínimo.
- Dejar que se libere la presión del vapor y abrir la olla, retiramos el flan y dejamos que enfríe antes de desmoldar.



## FLAN DE NARANJA

### INGREDIENTES:

- 800 ml. leche entera.
- 200 ml nata líquida  
45 % M.G.
- 150 gr azúcar.
- 100 gr. mermelada de  
naranja.
- 6 huevos.
- 1 naranja.
- 75 gr. azúcar.
- Agua.

- En una sartén de Aluminio Antiadherente Magefesa vertemos los 75 gr. de azúcar y un vaso pequeño de agua, ponemos a fuego medio y dejamos que el agua se evapore y el azúcar tome un color dorado. Retirar del fuego y con precaución verter en el molde del flan, repartir por la base y las paredes.
- Mezclamos la nata con la leche y calentamos en un cazo de Aluminio Antiadherente Magefesa con la cascara de la naranja evitando la parte blanca de la corteza, dejamos cocer a fuego suave unos minutos hasta que aromatice bien.
- En una Licuadora Protech Magefesa batimos los huevos con el azúcar, incorporamos la mezcla colada de nata y leche y la mermelada de naranja, trituramos bien. Vertemos la mezcla en una flanera con tapa.
- Introducimos la flanera cerrada en una olla a presión Practika Plus Magefesa, incorporamos agua hasta un cuarto del molde y cerramos la olla.
- Dejamos cocer en la posición 2 durante 5 min a partir de la máxima presión y con el fuego al mínimo.
- Dejar que se libere la presión del vapor y abrir la olla, retiramos el flan y dejamos que enfríe antes de desmoldar.



## FLAN DE QUESO Y MIEL

### INGREDIENTES:

- 600 ml. leche entera.
- 400 gr. queso fresco tipo Philadelphia.
- 6 huevos.
- 100 gr. azúcar.
- 75 gr. miel.
- 75 gr. azúcar.
- Agua.

- En una sartén de Aluminio Antiadherente Magefesa vertemos los 75 gr. de azúcar y un vaso pequeño de agua, ponemos a fuego medio y dejamos que el agua se evapore y el azúcar tome un color dorado. Retirar del fuego y con precaución verter en el molde del flan, repartir por la base y las paredes.
- Batimos todos los ingredientes en una Licuadora Protech Magefesa hasta obtener una crema de textura homogénea. Vertemos la mezcla en una flanera con tapa.
- Introducimos la flanera cerrada en una olla a presión Practika Plus Magefesa, incorporamos agua hasta un cuarto del molde y cerramos la olla.
- Dejamos cocer en la posición 2 durante 5 min a partir de la máxima presión y con el fuego al mínimo.
- Dejar que se libere la presión del vapor y abrir la olla, retiramos el flan y dejamos que enfríe antes de desmoldar.



## MERMELADA DE FRESAS

### INGREDIENTES:

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

- Lavamos las fresas y troceamos en mitades.
- Ponemos en un bol y cubrimos con el azúcar y la miel, dejamos reposar durante unas 6 horas conservado en frío.
- Transcurrido el tiempo de reposo, volcamos las fresas junto con todo el jugo almibarado que suelte, en el interior de una Olla a Presión Athenas Magefesa.
- Añadimos el zumo de 1/2 limón y el agua.
- Calentamos la olla a fuego medio hasta que comience el hervor, retiramos la espuma emergente y cerramos la olla. seleccionamos posición I.
- Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor y dejamos cocer entre 6 y 8 min.
- Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión ante de abrir la olla.

*En función del punto de maduración de la fruta, podemos obtener una mermelada más o menos espesa.*

*En esta mermelada podemos encontrarlos con tropezos de fruta y las semillas de las fresas.*

*Si preferimos una mermelada suave y sin tropezos, una vez abierta la olla, trituramos a baja velocidad para no perder demasiado color.*

*Colamos y llevamos de nuevo a ebullición durante unos minutos.*

## Glosario

### Técnicas básicas de corte de verduras

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

### Términos culinarios

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

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

CANAL TV



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