



PESCADOS





Menú sofreír
(tapa abierta)
Menú vapor (-)
8 minutos – Presión 5
Menú pescado
10 minutos – Presión 5



670 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de tintorera
9 Gambones
1 Kg. de mejillones + 100 ml.
de agua
60 ml. de aceite de oliva
4 ajos
6 ó 7 granos de pimienta negra
2 Hojas de laurel
1 Pimiento rojo
1 Pimiento verde
500 gr. de patatas
50 ml. de tomate frito
1 Cucharadita de pimentón
dulce
½ Cucharadita de pimentón
picante
¾ Vaso medidor de vino blanco
Agua (300 ml. + agua de
cocción del mejillón)
Sal gorda

CALDEIRADA DE TINTORERA

- Cocemos en una cacerola los mejillones, quitamos las valvas y reservamos el agua de la cocción.
- Pelamos los gambones y troceamos la tintorera a tacos regulares. Reservamos los cartílagos y las cáscaras para el fumet.
- Seleccionamos **Menú Sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos el aceite y rehogamos levemente las cáscaras y los cartílagos de la tintorera. Majamos los ajos junto con la pimienta y la sal y lo incorporamos al refrito. Rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el agua de cocer el mejillón, el tomate frito y el vino. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 8 minutos – Presión 5

- Colamos el caldo. Reservamos.
- Sin lavar la cubeta, echamos las patatas cortadas a gajos, el laurel, el pimiento verde y el rojo cortado a tiras, el pimentón dulce y el picante, la tintorera, la carne de los mejillones, los gambones y el agua.
- Agregamos el fumet de pescado y el agua. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 5



Menú pescado
10 minutos – Presión 5



740 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de patatas
1 Pimiento rojo
1 Tomate rallado
3 Dientes de ajo
1 Pizca de comino en grano
Sal / Pimienta
2 Cucharadas de vinagre
Colorante alimenticio
30 ml. de aceite de oliva
1 Kg. de palometa (limpia y
cortada)
Agua

PALOMETA CON PATATAS

- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium.**
- Agregamos los guisantes junto con el pimiento cortado a tiras y el tomate rallado.
- En un mortero majamos el comino junto con los ajos, la sal y la pimienta. Los incorporamos a las patatas.
- Añadimos el vinagre, el aceite y el colorante alimenticio.
- Colocamos el pescado encima del lecho de patatas. Rectificamos en sal y vertemos agua hasta cubrir los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 5



PULPITOS ENCEBOLLADOS



Menú pescado
10 minutos – Presión 3
Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
10 minutos – Presión 3



340 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de pulpos pequeños
Agua
Sal

Para el sofrito:

2 Cebollas (grandes)
40 ml. de aceite de oliva
3 Dientes de ajo
6 Bolas de pimienta en grano
1 Cucharadita de pimentón dulce
50 ml. de vino blanco
1 Cayena
Sal (1 cucharadita)

- Limpiamos bien los pulpos de pieles y desperdicios. Con abundante agua fría, frotamos bien los tentáculos quitándoles todos los restos de suciedad.
- Se introducen en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** cubriéndolos de agua. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 3

- Finalizada la cocción, ponemos a escurrir los pulpos, troceándolos a trozos regulares.
- Limpiamos la cubeta, echamos el aceite y seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Introducimos las cebollas bien picaditas junto con los ajos y la pimienta ligeramente majada. Pochamos por espacio de 1 minuto. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos los pulpos, agregamos la cayena, el pimentón y el vino. Rectificamos en sal y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 3



MERLUZA EN SALSA VERDE



Menú pescado
4 minutos – Presión 3
Menú pescado
1 minuto – Presión 2



662 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de lomo de merluza
50 ml. de aceite de oliva
Sal / Pimienta
Harina (para rebozar)
200 gr. de guisantes
200 gr. de almejas
1 Cebolla
1 Diente de ajo
1 Pastilla de caldo de pescado
50 ml. de vino blanco

- Limpiamos los lomos de merluza cortándolos en varios trozos. Salpimentamos y enharinamos.
- En una sartén con un poco de aceite, encostramos los lomos levemente por ambos lados. Reservamos.
- Cortamos la cebolla en aros (no demasiado delgados).
- Introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** la cebolla cortada, el ajo ligeramente machacado y los guisantes.
- Colocamos encima del lecho de verduras los lomos de merluza. Agregamos el aceite, desmenuzamos la pastilla de caldo y rociamos con el vino. Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 3

- Finalizada la programación, despresurizamos la olla, incorporamos las almejas, cerramos de nuevo la tapa y programamos: **Menú pescado**, dejándolo cocinar durante **1 minuto en Presión 2**. **Cancelamos menú.**
- Dejamos reposar unos minutos, despresurizamos la olla y servimos.



Menú pescado
10 minutos – Presión 5
Menú pescado
1 minuto – Presión 2



766 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de patatas
40 ml. de aceite
1 Kg. de cazón
1 Cebolla
1 Tomate
1 Pimiento
1 Zanahoria
200 gr. de almejas
1 Pizca de orégano (al gusto)
Perejil (al gusto)
Colorante alimenticio
Sal
Agua

CAZÓN EN AMARILLO

- Limpiamos el pescado cortándolo en varios trozos. Reservamos.
- Pelamos y cortamos a gajos las patatas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el aceite, la cebolla junto con la zanahoria cortada a rodajas gruesas, el tomate a cuartos y el pimiento a tiras.
- Sobre el lecho de verduras colocamos el cazón e incorporamos el orégano, el perejil, el colorante alimenticio y la sal.
- Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 10 minutos – Presión 5
- Finalizado el programa agregamos las almejas. Volvemos a cerrar la tapa y programamos:
Menú pescado – 1 minuto – Presión 2
- Dejamos reposar unos minutos, despresurizamos la olla y servimos.



Menú pescado
10 minutos – Presión 5
Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
Con accesorio disco perforado
"vaporera"



420 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de pulpos medianos
800 gr. de patatas
Agua
Sal
100 ml. de aceite de oliva
1 Cucharada de pimentón dulce
1 Cayena
Perejil picado
3 Dientes de ajo
Sal

PULPOS CON GUARNICIÓN DE PATATAS AL PIMENTÓN

- Limpiamos los pulpos echándolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** junto con el agua y dos cucharadas de sal. Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 10 minutos – Presión 5
- Dejamos despresurizar la máquina, escurrimos el pulpo y ponemos a enfriar. Reservamos.
- Pelamos y cortamos las patatas en rodajas (no demasiado delgadas). Echamos agua en la cubeta y colocamos el **disco perforado vaporera**. Colocamos encima las patatas y sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Finalizado el menú, colocamos las patatas sobre una fuente.
- Troceamos el pulpo en trozos desiguales, colocándolos encima del lecho de patatas.
- En una sartén ponemos el aceite a calentar, freímos los ajos y el perejil picado. Retiramos el aceite agregando el pimentón y la cayena (de esta forma el pimentón no se oscurecerá).
- Rociamos el aceite sobre las patatas y el pulpo y espolvoreamos con perejil picado.



Menú pescado
4 minutos – Presión 4



609 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Kg. de caballas (medianas)
- 40 ml. de aceite de oliva
- 20 ml. de vinagre
- Orégano en hoja (al gusto)
- ½ Cáscara de naranja
- ½ Cáscara de limón
- 1 Hoja de laurel
- 4 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita de pimentón
- 6 ó 7 granos de pimienta negra
- Sal

CABALLAS EN ESCABECHE

- Limpiamos las caballas despojándolas de tripas y cabezas.
- Se colocan en una fuente y agregamos las cáscaras de limón, de naranja, el orégano, el laurel, los ajos, el pimentón, la pimienta negra y la sal.
- Incorporamos el zumo de limón, el vinagre y rociamos con aceite de oliva.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, dejando reposar las caballas en la maceración durante 1 hora.
- Transcurrido el tiempo, vertemos las caballas con todo su contenido en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 4

- Finalizada la función, vertemos las caballas en un táper, dejamos enfriar y metemos en el frigorífico de 2 a 3 días antes de ser consumidas.



Menú pescado
4 minutos – Presión 3



725 cal. /ración

INGREDIENTES

- 8 Calamares (medianos)
- 2 Cebollas (grandes)
- 4 Dientes de ajo
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 Huevos cocidos
- 125 ml. de vino blanco
- 125 ml. de fumet de pescado
- Pimienta negra (al gusto)
- Sal
- Perejil (seco) para espolvorear
- 30 ml. de aceite de oliva

CALAMARES RELLENOS

- Limpiamos los calamares separando los tentáculos del cuerpo del calamar junto con las aletas laterales. Reservamos. Se lavan bajo el chorro de agua fría quitándoles la telilla que los recubre y vaciando todo su interior con cuidado de no partírlas.
- Picamos los tentáculos y las aletas que teníamos reservados y con un poco de aceite en una sartén los rehogamos unos minutos junto con el jamón y los ajos. En la misma sartén picamos los huevos, agregamos la pimienta, la sal y un poquito de vino. Mezclamos bien todos los ingredientes con una cuchara de madera y dejamos reposar unos minutos para que se mezclen bien todos los sabores.
- Rellenamos los calamares con mucho cuidado (no meteremos demasiado relleno para evitar que durante la cocción puedan reventarse). Cerramos con un palillo.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cortamos las cebollas en aros grandes y sobre ellas colocamos los calamares.
- Agregamos el vino, el fumet, salpimentamos y rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 3



Menú sofreír
(tapa abierta)
Menú pescado
6 minutos – Presión 3



4 PERSONAS

352 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de calamares
50 ml. de aceite de oliva
500 gr. de cebollas
5 Dientes de ajo
50 ml. de vino
4 Bolas de pimienta en grano
Sal

CALAMARES EN SALSAS

- Limpiamos los calamares (si son pequeños, los podemos dejar enteros, si son grandes, los podemos cortar en anillas).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** y con **Tapa abierta** programamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Una vez haya alcanzado la temperatura, agregamos las cebollas picadas a gajos no demasiado delgados. Dejamos pochar. **Cancelamos menú.**
- Con ayuda de un mortero, majamos la pimienta junto con los ajos y lo añadimos a la cebolla junto con los calamares, el vino y la sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 6 minutos – Presión 3
- Dejamos reposar unos minutos y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 4

4 PERSONAS

507 cal. /ración

INGREDIENTES

4 Rodajas de rape limpio
40 ml. de aceite de oliva
2 Cebollas medianas
1 Pimiento
1 Tomate maduro
100 ml. de tomate frito
1 Cucharadita de garammasala*
Sal / Pimiento

RAPE CON TOMATE

- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Pelamos y cortamos las cebollas poniéndolas a pochar durante unos minutos. Agregamos el pimiento y el tomate rehogándolo brevemente. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el tomate frito y la cucharadita de garammasala*.
- Colocamos sobre el lecho de verduras, las rodajas de rape y salpimentamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 4

*Garammasala. Es una mezcla de especias procedente de la india, donde es muy utilizada en la mayoría de sus platos. El significado de "Garammasala", no es otro que "mezcla de especias". Uno de los más populares, siendo la mezcla más tradicional, son los que emplean canela, clavo, nuez moscada, pimienta negra y semillas.



Menú pescado
10 minutos – Presión 3
Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
12 minutos – Presión 5



324 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de pulpo
(no demasiado grandes)
Agua
Sal
35 ml. de aceite de oliva
2 Cebollas moradas
2 Hojas de laurel
1 Pimiento marrón
2 Cucharadas de extracto de tomate
5 Dientes de ajo
1 Ramillete de perejil
60 ml. de vino tinto
1 Cayena
Sal

PULPOS EN CAZUELA

- Limpiamos bien los pulpos de pieles y desperdicios. Con abundante agua fría, frotamos bien los tentáculos, quitándoles todos los restos de suciedad.
- Los introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** cubriéndolos de agua junto con una cucharada de sal. Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 3

- Finalizada la cocción ponemos a escurrir los pulpos troceándolos en trozos regulares.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Cortamos y troceamos las cebollas dejándolas pochar durante unos minutos. Agregamos el laurel, el pimiento marrón, el extracto de tomate, los ajos ligeramente machacados, el perejil picado y la cayena. Rehogamos brevemente. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos los pulpos troceados y rociamos con el vino. Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 12 minutos – Presión 5

- Dejamos despresurizar la olla y servimos en cazuelas de barro.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
35 minutos – Presión 3



720 cal. /ración

INGREDIENTES

4 Lomos de bacalao
80 gr. de jamón serrano
Aceite, sal, pimienta
6 Ñoras (pimiento rojo seco)
4 Cebollas medianas
½ Cabeza de ajo
1 Cayena
1 Ramillete de perejil fresco
40 ml. de aceite de oliva
1 Yema de huevo
2 Galletas María
½ Vaso medidor de agua
1 Pastillas de caldo de pescado
Sal

BACALAO A LA VIZCAINA

- Ponemos en remojo las ñoras en agua templada.
- Cocemos el huevo.
- Salpimentamos los lomos de bacalao por ambas caras.
- En una sartén antiadherente, con un poco de aceite, hacemos los lomos de bacalao. Una vez cocinados retiramos a una fuente. En el mismo aceite rehogamos los taquitos de jamón. Reservamos junto al bacalao.
- Ponemos los 40 ml. de aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Cortamos las cebollas en juliana incorporándolas en el aceite junto con los ajos enteros con un corte transversal, la cayena y el perejil.
- Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** pochando todo durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- A continuación sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 35 minutos – Presión 3

- Mientras extraemos con la punta de un cuchillo la carne de los pimientos, echándola en un mortero donde junto con las galletas y la yema de huevo haremos un majado.
- Incorporamos un poco de agua con una pastilla de caldo de pescado diluida. Finalizado el programa, incorporamos el majado a las cebollas, mezclamos bien y pasamos la salsa por un pasapuré.
- Montamos el plato poniendo como base la salsa. Encima colocamos el bacalao acompañado con el jamón frito.



Menú sofreír

El tiempo que necesite

4 PERSONAS

229 cal. /ración



INGREDIENTES

- ½ Kg. de almejas
- 40 ml. de aceite de oliva
- 7 Dientes de ajo
- Perejil (al gusto)
- Pimienta negra (opcional)
- 20 ml. de vino blanco seco

ALMEJAS AL AJILLO

- Antes de cocinarlas, pondremos los moluscos en un cuenco con agua fría y sal durante unas horas; de esta forma irán expulsando toda la arena que tengan dentro. Una vez transcurrido el tiempo, se lavan con abundante agua y las ponemos a escurrir.
- Pelamos y laminamos muy finitos los dientes de ajo. Hacemos lo mismo con un buen manojo de perejil.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Añadimos las almejas bien escurridas, rehogamos unos instantes y a continuación agregamos los ajos, el perejil y la pimienta negra.
- Una vez observe que están abiertas, riéguelas con el vino, déjelo evaporarse y **Cancele menú**.
- Sirva en cuencos de barro o ensaladeras planas.



Menú vapor (-)

1 minuto - Presión 2

4 PERSONAS

142cal. /ración



INGREDIENTES

- 500 gr. de mejillones
- 80 ml. de agua
- 20 ml. de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- 1 Rama de perejil

MEJILLONES AL VAPOR

- Limpiamos los mejillones raspando con un cuchillo toda la superficie externa para eliminar cualquier adherencia que puedan tener. Enjuagamos bajo el grifo.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, colocamos el **disco perforado** y depositamos encima los mejillones. Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 1 minuto – Presión 2
- Finalizado el programa, despresurizamos la olla y sacamos los mejillones colocándolos en una fuente, distribuyendo el mejillón en una sola concha.
- Cogemos 50 ml. de caldo de cocción del mejillón agregándole 20 ml. de aceite, el ajo muy picado junto con el perejil y batimos hasta que esté todo bien mezclado.
- Probemos la vinagreta, ponemos el punto de sal y salseamos los mejillones.



Menú pescado
10 minutos – Presión 5



22 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de cabeza y espinas de pescado blanco o de roca (congrio, rape, pescadilla, merluza, gallo...)

1.500 ml. de agua

1 Cebolla

2 Zanahorias

2 Hojas de laurel

1 Rama de apio

1 manojo de perejil

Sal (al gusto)

CALDO DE PESCADO (FUMET)

- Lavamos y limpiamos las cabezas y las espinas de los pescados, quitándoles los ojos y las agallas.
- Se introduce el pescado bien limpio y escurrido en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- A continuación agregamos las verduras limpias, peladas y enteras, añadimos las hojas de laurel y el agua.
- Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 10 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, dejamos entibiar, se comprueba el punto de sal y pasamos el caldo por un colador fino. Es aconsejable que repose una noche en el frigorífico antes de ser usado o congelado.

Nota: Ideal como base en todos los guisos de pescado, salsas, arroces, croquetas... Puede congelarlo en pequeñas porciones, así lo tendrá siempre a mano cuando lo necesite.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
10 minutos – Presión 5



26 cal. /ración

INGREDIENTES

200 gr. de cabezas y pieles de gambas, langostinos, carabineros...

1 litro de agua (500 ml. de agua por cada 100 gr. de cabezas y pieles)

50 ml. de aceite de oliva

100 ml. de vino blanco

Una pizca de sal

FUMET DE MARISCO

- Despojamos las gambas de pieles y cabezas. Reservamos la carne.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y agregamos las pieles y cabezas, sofríendolas durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el agua, el vino y la sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 10 minutos – Presión 5
- Finalizado el tiempo de cocción, dejamos despresurizar la olla, colamos el caldo procurando exprimirle todos sus jugos a las pieles y cabezas del marisco (puede hacerlo con la ayuda del mortero).
- Dejamos enfriar y congelamos entero o en varias porciones, así lo tendremos siempre que lo necesitemos para añadir a todos nuestros guisos y salsas.



Menú sofreír
El tiempo que necesite



267 cal. /ración

INGREDIENTES

- 500 gr. de coquinas de Huelva
- 60 ml. de aceite de oliva "virgen extra"
- 40 ml. de vino blanco del condado de Huelva
- 9 Dientes de ajo morados
- 100 ml. de caldo de pescado
- 1 Hoja de laurel
- 1 Manojito de perejil picado
- ½ Cucharadita de harina de maíz
- Una pizca de sal

COQUINAS DE HUELVA

- Lavamos las coquinas bajo el chorro de agua fría, dejando en remojo durante un par de horas con agua y sal, de esta manera irán soltando toda la arena.
- Transcurrido el tiempo, enjuagamos y ponemos a escurrir.
- Echamos el aceite en al cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Pelamos y laminamos los dientes de ajo, rehogándolos hasta que cojan color. Agregamos las coquinas. Una vez que empiecen a abrirse, añadimos el vino dejándolo reducir.
- Una vez que haya reducido el alcohol, agregamos el caldo de pescado (ver receta), con el perejil y la hoja de laurel. Sazonamos.
- Dejamos cocer y reducir el caldo durante unos minutos.
- En un poco de agua diluimos la harina de maíz, agregándola al guiso (de esta manera daremos un toque más consistente a la salsa). **Cancelamos menú**.
- Vertemos sobre una fuente y servimos caliente.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 2



580 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de salmón (cortado en 4 porciones)
- Sal / Pimienta
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Puerro
- 1 Cebolla
- 30 ml. de aceite de oliva
- 15 ml. de vino blanco
- Aceitunas negras (al gusto)

SALMÓN CON VERDURAS

- Limpiamos y cortamos el salmón en 4 porciones. Salpimentamos.
- En una sartén o plancha, con un poquito de aceite de oliva, marcamos las porciones por ambos lados. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Agregamos todas las verduras peladas y cortadas a bastoncitos muy menuditos. Rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos menú**.
- A continuación, incorporamos el pescado, picamos las aceitunas y regamos con el vino blanco. Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 4 minutos – Presión 2
- Finalizada la función, despresurizamos la olla y servimos.



Menú sofreír

El tiempo que necesite

Menú pescado

4 minutos – Presión 2



595 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de salmón (cortado en 4 porciones)

Sal / Pimiento

40 ml. de aceite

1 Cebolla mediana

2 Tomates maduros (300 gr.)

1 Pimiento

1 Cayena

20 ml. de vino blanco

4 Cucharadas de tomate frito (25 gr. aprox.)

Perejil (al gusto)

½ Cucharadita de pimentón dulce

SALMÓN A LA DIABLA

- Limpiamos y cortamos el salmón en 4 porciones. Salpimentamos.
- En una plancha o sartén, con un poquito de aceite de oliva, marcamos las porciones por ambos lados. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Pelamos y picamos las cebollas, los tomates y el pimiento, sofríendolo durante unos minutos. **Cancelamos menú**.
- Agregamos el vino, la cayena, el tomate frito y el pimentón.
- Colocamos el salmón sobre el lecho de verduras. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 2

- Finalizada la función, despresurizamos la olla, dejamos reposar unos minutos y servimos.



Menú sofreír

El tiempo que necesite

Menú pescado

4 minutos – Presión 2



248 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de bacalao (partido en 4 porciones)

20 ml. de aceite de oliva

200 gr. de setas troceadas (en bandeja)

2 Dientes de ajo

Perejil (al gusto)

Sal / Pimiento

BACALAO SOBRE LECHO DE SETAS

- Limpiamos y cortamos el bacalao salpimentando toda su superficie.
- En una plancha o sartén, con un chorreón de aceite, marcamos las porciones de bacalao por ambas caras. (No es necesario que lo cocine, solo se trata de encostrarlo dándole un poco de color). Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Agregamos las setas sofríendolas unos instantes, añadimos el perejil muy picadito y el ajo ligeramente machacado. Rectificamos en sal. **Cancelamos menú**.
- Colocamos el bacalao sobre el lecho de setas, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 2

- Finalizada la función, despresurizamos la olla y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 2



310 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de bacalao fresco
(4 porciones)
20 ml. de aceite de oliva
1 Cucharada de mantequilla
Sal / Pimienta (al gusto)
200 ml. de nata
2 Puerros

BACALAO A LA CREMA DE NATA

- Limpiamos y cortamos el bacalao en 4 porciones (cada porción tendrá un peso aproximado de 200 gr.). Salpimentamos.
- En una sartén o plancha, con un poquito de aceite de oliva, marcamos las porciones por ambos lados. Reservamos.
- Picamos el puerro (solo la parte blanca) en aritos muy menuditos.
- Echamos el aceite junto con la mantequilla en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Agregamos el puerro rehogándolo durante unos minutos (no deje que se dore. Nos tiene que quedar pochado). **Cancelamos menú.**
- A continuación incorporamos la nata e introducimos el bacalao salpimentado con granos de pimienta ligeramente machacados.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 4 minutos – Presión 2
- Finalizada la función, despresurizamos la olla y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú vapor (-)
3 minutos – Presión 4
(Con accesorio disco perforado)



480 cal. /ración

INGREDIENTES

600 gr. de salmón
(en un trozo)
Sal / Pimienta (al gusto)
Agua
1 Cebolla mediana
3 Huevos
100 gr. de queso de untar o
en lonchas
1 Cucharada de mostaza
100 ml. de nata
Mantequilla y harina (para
el molde)
Para la salsa lactonesa:
2 Cucharadas de leche
Aceite de oliva (el que
admite)
Ralladura de naranja
Unas gotas de limón
Sal

PASTEL DE SALMÓN AL AROMA DE CÍTRICOS

- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (aprox. 600 ml.). Ajustamos el **accesorio disco perforado**.
- Salpimentamos el salmón por ambas caras colocándolo encima del **accesorio "vaporera"**.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 3 minutos – Presión 4
- Finalizada la cocción, sacamos el salmón dejándolo enfriar.
- Picamos la cebolla muy menudita echándola en una fuente, incorporamos el salmón desmenuzado, la yema de los huevos, el queso, la mostaza y la nata. Rectificamos en sal. (Si nos gusta podemos añadir un poco de pimienta recién molida). Precalentar el horno a 200 °C.
- Batimos las claras a punto de nieve, agregándolas a la mezcla anterior poco a poco, con movimientos envolventes para no bajar su volumen.
- Untamos un molde con mantequilla, espolvoreado con un poquito de harina. Vertemos la mezcla y cocemos al baño María de 20 a 30 minutos. Dejamos enfriar y desmoldamos.
- Salsa lactonesa: Ponemos la leche en el vaso, y sin levantar la batidora, vamos añadiendo el aceite poco a poco hasta que se espese. Entonces es cuándo agregamos la cáscara de naranja y unas gotitas de limón.



Menú pescado
5 minutos – Presión 2



607 cal. /ración



INGREDIENTES

- 800 gr. de atún (en un trozo)
- 50 ml. de aceite de oliva
- 2 Cebollas (medianas)
- 6 ó 7 granos de pimienta negra
- 3 Dientes de ajo
- 30 ml. de vino blanco
- ½ Cucharada de pimentón
- Sal

ATÚN ENCEBOLLADO

- Limpiamos el atún de pieles y espinas. Salpimentamos por ambas caras. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, añadimos las cebollas peladas y cortadas en aros.
- Con ayuda de un mortero majamos los dientes de ajo junto con los granos de pimienta.
- Colocamos el atún sobre el lecho de cebollas, incorporamos el pimentón y regamos con el vino.
- Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 5 minutos – Presión 2



Menú pescado
15 minutos – Presión 3



235 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de pulpo
- Agua / Sal
- Para la guarnición:**
- 500 gr. de tomates (para ensalada)
- 100 gr. de pimiento verde
- 200 gr. de cebolla fresca
- 100 gr. de pepino
- 1 Manojito de perejil
- 1 diente de ajo
- Aceite / Vinagre / Sal (al gusto)

PULPO EN VINAGRETA

- Limpiamos bien los pulpos de pieles y desperdicios. Con abundante agua fría, frotamos bien las patas y tentáculos a fin de eliminar todos los restos de suciedad.
 - Echamos los pulpos ya limpios en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, añadimos el agua (hasta cubrirlos). Sazonamos.
 - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú pescado – 15 minutos – Presión 3
- Finalizada la función, ponemos a escurrir, dejándolos enfriar.
 - Sobre una tabla troceamos los pulpos. Reservamos.
 - En una fuente vamos picando el tomate, el pimiento, la cebolla, el pepino y el perejil; todo muy menudito.
 - Incorporamos el pulpo mezclando bien todos los ingredientes.
 - En un cuenco mezclamos el aceite, el vinagre y la sal. Agregamos un diente de ajo rallado batiendo bien la salsa hasta conseguir que emulsionen bien todos los ingredientes. Rociamos sobre la ensalada y servimos.
 - Los tiempos de cocción, dependerán del tamaño del pulpo y la madurez de éste.



Menú pescado

12 minutos – Presión 6

Menú vapor (-)

5 minutos – Presión 4

(Con accesorio disco perforado –
Función vaporera)



347 cal. /ración

INGREDIENTES

- 700 gr. de pulpo / Agua
- 600 gr. de patatas / Agua
- 1 Cucharadita de pimentón picante
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- 40 ml. de aceite de oliva
- 4 Dientes de ajo
- Perejil picado
- Sal

ALBÓNDIGAS DE PULPO

- Limpiamos los pulpos de pieles y desperdicios. Con abundante agua fría, frotamos bien los tentáculos, quitándoles todos los restos de suciedad.
- Se echan en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cubrimos de agua, sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 12 minutos – Presión 6

- Finalizada la cocción, ponemos a escurrir. Reservamos.
- Pelamos y cortamos en rodajas las patatas.
- Limpiamos la cubeta, echamos agua y ajustamos el **disco perforado**. Vamos colocando las patatas. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – presión 4

- Finalizada la función, sacamos las patatas y dejamos enfriar pasándolas por un pasapuré.
- Cogemos al mitad del pulpo picándolo muy menudito (puede hacerlo con ayuda de una picadora).
- Mezclamos el pulpo con el puré de patatas, sazonamos y formamos bolitas.
- Colocamos encima de cada bolita los trozos de pulpo restantes.
- En una sartén, calentamos el aceite con los ajos, retiramos la sartén del fuego e incorporamos el pimentón.
- Rociamos con el aceite las albóndigas de pulpo y servimos caliente.



Menú sofreír

El tiempo que necesite

Menú pescado

4 minutos – Presión 2



343 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de raya (cortada en 4 porciones)
- 30 gr. de pan (del día anterior)
- Aceite de oliva (aprox. 60 ml.)
- 3 Dientes de ajo (gordos)
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharada de pimentón
- 1 Cucharada de comino
- Sal gorda
- 1 Cebolla mediana
- 1 Vaso medidor de agua

RAYA AL PIMENTÓN

- Echamos el aceite en una sartén, freímos las rebanadas de pan junto con los dientes de ajo. Sin que lleguen a coger demasiado color, retiramos y reservamos.
- En un mortero ponemos la cucharada de comino junto con la sal. Majamos bien e incorporamos el pan frito con los ajos, las cucharadas de vinagre y el pimentón. Majamos todos los ingredientes hasta obtener una mezcla bien solidificada.
- Ponemos el aceite sobrante de freír el pan en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Agregamos la cebolla pelada y cortada finamente y sofreímos el tiempo necesario hasta que empiece a pocharse; no dejaremos que se dore. **Cancelamos Menú.**
- A continuación agregamos el majado, colocamos la raya encima y agregamos el agua. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 2



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
13 minutos – Presión 3

4 PERSONAS

481 cal. /ración



INGREDIENTES

- 4 Porciones de atún (500 gr.)
- 40 ml. de aceite de oliva
- 500 gr. de tomates maduros
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla / 3 Dientes de ajo gordos
- 20 ml. de vino blanco
- 1 Guindilla o cayena
- 2 Hojas de albahaca
- Sal

ATÚN CON TOMATE AL AROMA DE ALBAHACA

- Limpiamos el atún cortándolo en 4 porciones (gruesas). Secamos las piezas con papel absorbente de cocina y sazonamos por ambas caras.
- En una sartén ponemos un chorreón de aceite y marcamos las piezas de atún. Retiramos y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, agregamos los ajos enteros, con un corte transversal en un lado, la cebolla cortada en aros, los tomates pelados y cortados a taquitos, al igual que el pimiento. Sofreímos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- A continuación incorporamos la guindilla y el vino. Sazonamos y mezclamos bien todos los ingredientes. Colocamos el atún sobre el lecho de verduras y añadimos la albahaca muy picadita.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 13 minutos – Presión 3



Menú vapor (-)
3 minutos – Presión 4
(Con accesorio disco perforado)

4 PERSONAS

295 cal. /ración

INGREDIENTES

- 300 gr. de salmón fresco (en un trozo)
- Agua/Sal
- 100 gr. de quesitos en porciones
- 1 Cucharadita de alcaparras en vinagre
- 1 Cucharadita de pepinillos en vinagre
- Pimienta blanca en grano (al gusto)
- 1 Cebolleta
- 2 Cucharadas de nata
- Sal

PATÉ DE SALMÓN

- Sazonamos el salmón por ambas caras.
 - Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (aprox. 400 ml.), ajustamos el **disco perforado** y sobre él, colocamos el pescado. Cerramos la tapa y programamos:
- Menú vapor (-) – 3 minutos – Presión 4
- Finalizada la cocción retiramos la piel y todas las espinas que pueda tener. Desmenuzamos colocándolo en el vaso de la batidora.
 - Agregamos los quesitos junto con la nata, las alcaparras, los pepinillos y la cebolleta. Sazonamos y aromatizamos con la pimienta.
 - Trituramos todos los ingredientes. Debemos obtener una pasta densa y homogénea. No trituramos en exceso porque licuaremos demasiado la mezcla, quedando como resultado una pasta fina y ligera de poca consistencia.



Menú vapor (-)
1 minuto – Presión 3
(Con accesorio disco perforado)

Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 3



438 cal. /ración

INGREDIENTES

300 gr. de gambas listadas
250 gr. de langostinos
250 gr. de mejillones
250 gr. de almejas
20 ml. de brandy
Agua (400 ml. aprox.)

Para el refrito:

50 ml. de aceite de oliva
1 Rebanada de pan (20 gr.)
3 Dientes de ajo
1 Tomate maduro
½ Cebolla
150 gr. de anillas de calamar
Sal/Pimienta (al gusto)
Perejil picado

SOPA DE MARISCO

- Limpiamos las almejas dejándolas un par de horas en agua con sal para que expulsen toda la arena. Raspamos las valvas de los mejillones de impurezas adheridas. Quitamos las cáscaras y las cabezas a los langostinos y las gambas. Reservamos la carne.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **accesorio disco perforado**. Colocamos sobre el disco las cáscaras del marisco y los moluscos. Rociamos con el brandy, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 1 minuto – Presión 3

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla. **Cancelamos menú.**
- Colamos el caldo y extraemos las valvas de los moluscos y tiramos las cáscaras. Reservamos.
- En una sartén ponemos el aceite y freímos el pan junto con los dientes de ajo, pasamos a un mortero y majamos junto con la sal, la pimienta y el perejil. Reservamos.
- Echamos el aceite sobrante del refrito del pan en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos la cebolla muy picadita, al igual que el tomate. Agregamos las anillas de calamar y sofreímos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- A continuación agregamos la carne de los moluscos, las gambas, el majado y el fumet de marisco. Rectificamos en sal, mezclamos bien todos los ingredientes y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 3



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado

8 minutos – Presión 5
Menú pescado
5 minutos – Presión 2



642 cal. /ración

INGREDIENTES

700 gr. de bonito
60 gr. de aceite de oliva
½ Cebolla
3 dientes de ajo
1 Tomate (rallado)
1 Hoja de laurel
1 Guindilla
800 gr. de patatas
500 ml. de agua (hasta cubrir)
Sal / 1 Pastilla de caldo de pescado

MARMITAKO DE BONITO

- Pedimos en la pescadería que nos saquen los lomos de bonito cortándolos a tacos.
- Lavamos los lomos secándolos con papel absorbente. Sazonamos. Cortamos los pimientos a tiras. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, refreímos la cebolla cortada menudita al igual que el ajo. Agregamos los tomates rallados y rehogamos unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Añadimos el laurel, la guindilla y las patatas cortadas a gajos. Agregamos el agua junto con la pastilla de pescado y rectificamos en sal. Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 8 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla e incorporamos el pescado junto con los pimientos a tiras. Volvemos a cerrar la tapa y programamos:

Menú pescado – 5 minutos – Presión 2

- Dejamos despresurizar unos minutos y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 2



731 cal. /ración



INGREDIENTES

- 1 Melva (entre 750 y 1000 gr.)
- 50 ml. de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 1 Pizca de comino en grano
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Tomates medianos (rojos y maduros)
- 30 ml. de vino blanco
- Sal / Pimiento en grano (al gusto)

MELVA A LA ROTEÑA

- Pedimos en la pescadería que nos saquen los lomos de las melvas, cortándolo a tacos.
- Lavamos los lomos secándolos con papel absorbente. Sazonamos y reservamos.
- Cortamos el pimiento verde, el rojo y el tomate a tacos menudos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Rehogamos durante unos minutos las verduras, agregamos un majado con el ajo y el comino, incorporamos el vino dejando que se evapore unos instantes. **Cancelamos menú.**
- Colocamos la melva sobre el sofrito, rectificamos en sal y añadimos unas cuantas pimentas en grano.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 2



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 1



279 cal. /ración



INGREDIENTES

- 2 Truchas grandes o 4 medianas (800 gr. aprox.)
- Sal / Pimienta blanca (al gusto)
- 2 Dientes de ajo
- 20 ml. de aceite de oliva
- 100 gr. de jamón serrano

TRUCHAS RELLENAS DE JAMÓN

- Limpiamos las truchas cortándolas en lateral. Sin llegar al final, extraemos la espina central con mucho cuidado. (Esto nos lo pueden hacer en la pescadería).
- Salpimentamos por ambas caras.
- Colocamos el jamón cerrando de nuevo la trucha con ayuda de unos palillos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Agregamos las truchas junto con los dientes de ajo enteros y sofreímos durante unos minutos por ambas caras. **Cancelamos menú.**
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 1



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
4 minutos – Presión 1



298 cal. /ración

INGREDIENTES

- 4 Sardinas grandes (limpia de escamas y espinas cortadas a filetes) aprox. 400 gr.
- 60 ml. de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento verde
- 2 Tomates maduros
- 1 Guindilla
- 1 Diente de ajo
- 1 Pizca de comino en grano
- 30 ml. de vino
- Sal

SARDINAS EN SALSA

- Sazonamos por ambas caras las sardinas. Reservamos.
- Pelamos y picamos la cebolla, el pimiento y el tomate.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos las verduras picadas. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos unos minutos, incorporamos la guindilla y el diente de ajo machacado junto el comino. **Cancelamos menú.**
- Colocamos las sardinas sobre el lecho de verduras, regamos con el vino y rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 1



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(Con accesorio “disco perforado”)



390 cal. /ración

INGREDIENTES

- 4 Sardinas grandes (limpia de escamas y espinas, cortadas en filetes) aprox. 400 gr.
- 2 Patatas medianas
- 5 Dientes de ajo
- 3 Cebollitas francesas
- 90 ml. de aceite de oliva (suave)
- 90 ml. de vino blanco
- 40 ml. de vinagre
- 30 ml. de zumo de naranja
- Piel de ½ naranja
- 1 Guindilla
- 1 Hoja de laurel
- Hojas de orégano y pimienta negra (al gusto)
- Sal

SARDINAS MARINADAS CON GUARNICIÓN

- Pelamos y cortamos las patatas en rodajas. Reservamos.
- Sazonamos las sardinas colocándolas en un tupper.
- Introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** los dientes de ajo enteros, las cebollas, el aceite, el vino, el vinagre, el zumo de naranja, la guindilla, la piel, el orégano, la pimienta y la sal.
- Ajustamos el **disco perforado**, colocando sobre el las patatas en rodajas. Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos - Presión 5
- Finalizada la cocción, extraemos el **disco perforado**, reservando las patatas sobre una fuente.
- Vertemos sobre las sardinas la marinada y dejamos reposar dentro del tupper 20 minutos.
- Transcurrido el tiempo, sacamos las sardinas colocándolas sobre el lecho de patatas.
- Servimos con la salsa de la maceración rociándolas con orégano en hojas.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
10 minutos – Presión 5



210 cal./ración

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

600 gr. de choco o sepia
2 Huevos
3 Dientes de ajo
1 Rama de perejil fresco
Pan rallado (lo justo para que
ligue la masa)
1 Pizca de sal
Harina para rebozar
Aceite para freír

Para la salsa:

1 Cebolla (mediana)
40 ml. de aceite de oliva
5 Dientes de ajo
50 ml. de caldo de pescado
Azafrán en hebra
100 ml. de vino blanco
8 Granos de pimienta negra

ALBÓNDIGAS DE CHOCO

- Limpiamos bien el choco bajo el grifo. Troceamos a cuchillo quedándolo muy menudito. (Se puede hacer con robot de cocina, pero hay que tener cuidado de no triturarlo demasiado).
- Agregamos el ajo bien picadito y los huevos batidos. Añadimos el pan rallado para ligar la masa. Sazonamos, y con la ayuda de una cuchara, cogemos las porciones para empezar a hacer las albóndigas pasándolas por harina.
- Freímos las albóndigas en abundante aceite caliente. Reservamos.
- Picamos la cebolla y el ajo. Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos la cebolla junto con el ajo unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos las albóndigas e incorporamos el caldo de pescado, el azafrán, el vino y la pimienta ligeramente machacada. Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 5



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
8 minutos – Presión 5



369 cal./ración

INGREDIENTES

1 Kg. de chipirones o
calamares
1 Cebolla mediana
2 Dientes de ajo
2 Tomates rojos y maduros
2 Tomates secos
60 ml. de aceite de oliva
1 Cayena / 1 Rama de perejil
1 Pizca de pimienta negra
35 ml. de vino blanco
Sal

CHIPIRONES EN SALSA PICANTE

- Hidratamos los tomates secos introduciéndolos en un vaso de agua templado.
 - Limpiamos bien los chipirones.
 - Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
 - Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogando la cebolla junto a los dientes de ajo, agregamos los tomates junto con el perejil y sofreímos durante unos minutos junto con los chipirones. **Cancelamos menú.**
 - Incorporamos los tomates secos bien escurridos y picados finamente, la cayena, la pimienta y el vino.
 - Sazonamos, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:
- Menú pescado – 8 minutos – Presión 5**
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla, sacamos los calamares a una fuente y trituramos la salsa.
 - Si nos gusta una salsa más consistente, colocamos la salsa en un cazo a fuego fuerte y reduciremos unos minutos. Agregamos los chipirones y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
10 minutos – Presión 4



367 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Kg. de calamares (cortados a rodajas)
- 60 ml. de aceite
- 1 Cebolla (grande)
- 5 Dientes de ajo
- 1 Ramillete de perejil
- 100 ml. de vino blanco
- 1 Sobre de tinta de calamar
- 2 Cucharadas de tomate frito
- Sal
- 2 Hojas de laurel

CALAMARES EN SU TINTA

- Limpiamos y troceamos los calamares.
- Echamos la mitad del aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos por unos minutos la cebolla cortada a gajos regulares y los ajos enteros.
- Cuando la cebolla se haya pochado y esté transparente, pasamos los ingredientes al vaso de la batidora, donde trituraremos con el perejil y el vino y el sobre de tinta. Reservamos.
- Ponemos el resto de aceite en la cubeta, agregamos los calamares, y cuando se endurezcan y cambien su textura, incorporamos la salsa que tenemos reservada. Añadimos el laurel, la sal y las cucharadas de tomate. **Cancelamos menú.**
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 4

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla y servimos.
- Si nos queda muy líquida la salsa, o nos gusta más consistente, podemos echar una cucharada de maicena disuelta en un vaso pequeño de agua y calentar durante unos minutos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite



180 cal. /ración

INGREDIENTES

- 3 Puerros (solo la parte blanca) aprox. 300 gr.
- 20 ml. de aceite de oliva
- 180 ml. de nata para cocinar
- 2 Huevos
- 200 gr. de langostinos cocidos y pelados
- 60 ml. de leche
- 1 Cucharadita de maicena
- Sal / Pimienta / Perejil (al gusto)
- Mantequilla (para untar)

PASTEL DE PUERROS Y LANGOSTINOS

- Pre calentamos el horno a 180 °C de temperatura.
- Limpiamos y cortamos los puerros en rodajas delgadas (solo la parte blanca).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y agregamos los puerros con una pizca de sal. Rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- En un bol batimos los huevos, agregamos la nata, los langostinos cortados a trozos, la leche diluida con la maicena, la sal, una pizca de pimienta y el perejil picado.
- Incorporamos los puerros y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Untamos el molde elegido con mantequilla. Vertemos la mezcla.
- Colocamos un recipiente con agua en el interior del horno (siempre que las dimensiones sean mayores al molde que vamos a cocinar).
- Una vez que el agua esté caliente, introduciremos el molde dejándolo cocer 30 minutos.
- Finalizado el horneado, dejamos enfriar y desmoldamos.



Menú vapor (-)
4 minutos – Presión 4
(Con accesorio “disco perforado”)
Menú vapor (+)
30 minutos – Presión 4



170 cal. /ración

INGREDIENTES

- 400 gr. de bacalao (en su punto de sal)
- Agua (400 ml. aprox.)
- 2 Huevos + 1 yema
- 1 Cebolla (mediana)
- 2 Dientes de ajo
- 5 Quesitos para fundir (en porciones)
- 1 Cucharada de mostaza
- 1 Pizca de sal
- Mantequilla (para untar el molde)
- Harina (para enharinar el molde)
- Mayonesa (al gusto)

PASTEL DE BACALAO

- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**, colocamos el pescado sobre él, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 4 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, sacamos el pescado, lo desmenuzamos y le agregamos la cebolla muy picadita, el queso partido a trozos pequeños, el ajo laminado y la cucharada de mostaza. Reservamos.
 - Separamos las yemas de las claras y montamos éstas a punto de nieve suave. Incorporamos las yemas y el pescado con toda su guarnición.
 - Mezclamos suavemente hasta que todos los ingredientes queden bien ligados. Rectificamos en sal.
 - Untamos un molde con mantequilla, enharinándolo con un poco de harina y vertemos la mezcla anterior. (Si el molde no dispone de tapadera, cubriremos con papel de plata).
 - Ponemos agua en la cubeta. Introducimos el molde que tiene que ser cubierto por la mitad. Cerramos la tapa y programamos:
- Menú vapor (+) – 30 minutos – Presión 4
- Dejamos enfriar y antes de desmoldar acompañar con mayonesa clarificada con un poco de nata.



Menú sofreír
El tiempo que necesite



198 cal. /ración

INGREDIENTES

- 4 Rodajas de lomo de atún
- 25 ml. de aceite de oliva
- 1 Cebolla morada
- 2 Rodajas de piña en su jugo
- 1 Cucharada de pasas
- 1 Cucharada de alcaparras
- 1 Puerro
- Sal / Pimienta

ATÚN CON SALTEADO AGRIDULCE

- Lavamos y secamos las rodajas de atún. Salpimentamos por ambas caras y reservamos.
- En un cuenco ponemos en remojo con agua templada las pasas de corinto durante 15 ó 20 minutos.
- Cortamos la piña a tacos pequeños.
- Ponemos la mitad del aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (tapa abierta)** rehogando la cebolla cortada en aros, agregamos la piña, las pasas bien escurridas y las alcaparras. Sofreímos todo durante unos minutos. **Cancelamos menú** y colocamos sobre una fuente.
- En una sartén con el resto de aceite, doramos el pescado 2 minutos por cada lado.
- En el mismo aceite freímos el puerro en tiras muy delgaditas hasta que nos quede crujiente.
- Servimos el pescado con el salteado agridulce y el crujiente de puerros.





Menú pescado
4 minutos – Presión 2
(Accesorio “disco perforado”)



180 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de mejillones
100 ml. de agua

Para la ensalada:

2 Tomates medianos
1 Cebolla mediana
1 Pimiento
1 Rama de perejil
Aceite / Vinagre / Sal

ENSALADA DE MEJILLÓN

- Limpiamos y raspamos los mejillones de los restos adheridos en las conchas.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (100 ml. de agua; no exceda la medida).
- Ajustamos el **disco perforado** colocando encima los mejillones. Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 4 minutos – Presión 2
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, sacamos los mejillones retirándoles una de sus conchas. Colocamos la otra mitad sobre una fuente.
- Cortamos toda la verdura en juliana y aliñamos con el aceite, el vinagre y la sal.
- Rellenamos una por una las conchas del mejillón. Metemos en el frigorífico hasta el momento de servir.

NOTA - El tiempo de la cocción puede variar dependiendo del tamaño del molusco.



Menú pescado
4 minutos – Presión 2
(Accesorio “disco perforado”)



220 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de mejillón (en carne 180 gr. aprox.)
100 ml. de agua

Para el paté:

1 Cucharada de mayonesa
3 Quesitos en porciones
1 Pizca de pimienta negra
1 Pizca de sal

PATÉ DE MEJILLÓN

- Limpiamos y raspamos las valvas de los mejillones.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (100 ml. es suficiente, no exceda esa cantidad).
- Colocamos el **disco perforado** y sobre él, los mejillones.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 4 minutos – Presión 2
- Una vez finalizada la cocción, despresurizamos la olla y sacamos los mejillones.
- Sacamos el mejillón de las conchas y pesamos 180 gr. de carne de mejillón.
- Introducimos la carne de mejillón en la jarra de una batidora, agregamos la mayonesa, los quesitos, la pimienta negra (recién molida) y la sal.
- Trituramos todos los ingredientes a máxima potencia.



Menú pescado
10 minutos – Presión 5
Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
3 minutos – Presión 5



297 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de pulpititos
(medianos)

Agua (hasta cubrir los
ingredientes)

1 Cucharada de sal

Para la salsa:

2 Cebollas

1 Hoja de laurel

50 ml. de aceite de oliva

3 Dientes de ajo

6 ó 7 granos de pimienta
negra

1 Cucharada de pimentón dulce

½ Cucharada de pimentón
picante

50 ml. de vino blanco

Sal

PULPITOS AL PIMENTÓN PICANTE

- Limpiamos el pulpo en el fregadero, bajo el grifo de agua fría, hasta que suelte toda la especie de babilla que suelen tener y los restos de suciedad que traen adheridas en los tentáculos. Quitamos y limpiamos el interior del cuerpo y extraemos el pico. Escurrimos y metemos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.

- Cubrimos de agua, echamos la sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y ponemos los pulpos a escurrir cortándolos a trozos regulares.
- Lavamos y secamos la cubeta.
- Echamos el aceite, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos las cebollas cortadas en aros y el ajo ligeramente machacado. Refreímos durante unos minutos. **Cancelamos menú**.
- Agregamos los pulpos troceados, el laurel, la pimienta negra, el pimentón dulce y el picante, el vino blanco y la sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 3 minutos – Presión 5

PULPO COCIDO



Menú pescado
18 minutos – Presión 5



160 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Kg. de pulpos (medianos)

Agua / Sal

- Limpiar bien el pulpo debajo del grifo de agua fría.
- Echar agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (la suficiente para cubrir el pulpo). Agregamos un buen puñado de sal.
- Cerramos la olla y programamos:

Menú pescado – 18 minutos – Presión 5

- De todos es sabido las múltiples utilidades culinarias que podemos emplear con el pulpo, tanto en guisos, como simplemente cocido, su utilidad está presente en multitud de recetas, y aunque la más conocida sea el pulpo a la gallega, también su utilización resulta exquisita en salpicones con patatas aliñadas, encebolladas o en rellenos de empanadas. Los tiempos de cocción en nuestra **Cook Maker Premium**, irán en función de la madurez y el tamaño de los pulpos:

Pulpitos pequeños en 10 minutos – Presión 5

Pulpos medianos en 16 minutos – Presión 5

Pulpos grandes en 22 minutos – Presión 5

NOTA - Estos tiempos son aproximados, dependiendo del tamaño. Lo que debemos tener en cuenta es, que finalizada la cocción, debemos dejar que la olla despresurice por si sola y no abrir la tapa mientras contenga presión en su interior.



Menú sofreír
El tiempo que necesite

4 PERSONAS

177 cal. /ración



INGREDIENTES

400 gr. de gambones

Sal

Vino de jerez (al gusto)

Aceite (un chorreón)

GAMBONES BRASEADOS AL JEREZ

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos los gambones unos cuantos minutos por cada lado.
- Incorporamos el jerez. **Cancelamos menú.**
- Cerramos la tapadera y dejamos reposar durante unos minutos.
- Colocamos sobre una fuente y sazonamos con sal gorda antes de servir.



Menú sofreír
El tiempo que necesite

4 PERSONAS

265 cal. /ración



INGREDIENTES

300 gr. de anguriñas

60 ml. de aceite de oliva

5 Dientes de ajo

Una cayena

1 Pizca de sal

ANGURIÑAS AL AJILLO

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Una vez que alcance temperatura el aceite, echamos los dientes de ajo sin pelar ni cortar con un corte lateral. Dejamos dorar un poco.
- Agregamos las anguriñas, la cayena y una pizca de sal. Rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Servimos en cazuelitas de barro.



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(Accesorio “disco perforado”)



297 cal. /ración



INGREDIENTES

- 400 gr. de patatas frescas
- 200 gr. de anguiriñas
- Agua / Sal
- 50 ml. de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1 Cayena
- Sal / Pimienta

MONTADITO DE PATATAS CON ANGURIÑAS

- Pelamos y cortamos las patatas a rodajas no demasiado delgadas.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**, colocando sobre él las patatas sazonadas con una pizca de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- En una sartén, echamos el aceite junto con los dientes de ajo. Una vez estén dorados, agregamos las anguiriñas, sofriéndolas durante unos minutos. Echamos la cayena, una pizca de sal y pimienta y la cucharadita de pimentón. Mezclamos bien.
- Finalizada la cocción de las patatas, extraemos el **disco perforado**.
- Emplatamos alternando una capa de patatas y otra de anguiriñas.



Menú pescado
13 minutos – Presión 5
(Accesorio “disco perforado”)



312 cal. /ración



INGREDIENTES

- 500 gr. de salmón
- 500 gr. de patatas harinosas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- 1 Tomate
- 1 Pastilla de caldo
- Pimienta negra (al gusto)
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada de mantequilla
- Agua (aprox. 600 ml.)

SOPA DE SALMÓN

- Cortamos el salmón a dados, limpio y libre de escamas y espinas.
- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares, la cebolla en aros, al igual que el pimiento y el tomate.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos las verduras cortadas, la pimienta negra, la sal y la mantequilla.
- Ajustamos el **disco perforado**, sazonamos el salmón y lo colocamos encima.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 13 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción dejamos despresurizar la olla, mezclamos los trozos de salmón con la sopa, rectificamos en sal y servimos bien caliente.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
8 minutos – Presión 2

4 PERSONAS

406 cal. /ración

INGREDIENTES

- 4 Rodajas de salmón (pequeñas o dos grandes)
- 1 Cucharada de mantequilla
- 15 ml. de aceite de oliva Sal / Pimienta negra en grano
- 6 Tomatitos de cherry enteros
- 2 Puerros



SALMÓN CON SALTEADO DE VERDURAS

- Ponemos en una sartén el aceite junto con la mantequilla. Salpimentamos el salmón por ambas caras y sofreímos el salmón. Retiramos del fuego, reservamos el salmón y echamos en la cubeta el aceite del refrito.
- Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, introducimos el puerro cortado en rodajas gruesas, los tomates enteros, una pizca de sal y la pimienta. Rehogamos brevemente. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el salmón, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 8 minutos – Presión 2



Menú sofreír
El tiempo que necesite

4 PERSONAS

362 cal. /ración

INGREDIENTES

- 4 Rodajas de rosada (1 para cada comensal)
- Aceite (50 ml.) para dorar
- ½ Pimiento de asar rojo
- 1 Cebolla mediana
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada de ketchup
- Perejil seco
- Sal / Pimienta



ROSADA EN SALSA DE PIMIENTA

- Limpiamos el pescado, secamos con papel absorbente y sazonomos.
- Echamos el aceite en una sartén y doramos bien el pescado por ambos lados. Reservamos el pescado, filtramos el aceite de freírlo y lo echamos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium.**
- Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos el pimiento, la cebolla y el ajo, todo bien picado. Rehogamos durante unos minutos, salpimentamos y **cancelamos menú.**
- Pasamos todas las verduras por la batidora, añadiendo la cucharada de ketchup y el perejil seco.
- Ponemos la salsa sobre una fuente, colocando sobre ella el pescado. Servir.



Menú pescado
13 minutos – Presión 5



421 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de salmón
600 gr. de patatas harinosas
1 Puerro
1 Tomate
1 Pimiento verde
70 ml. de aceite de oliva
100 ml. de vino blanco seco
Sal / Pimienta en grano
3 Dientes de ajo
Agua (hasta cubrir los ingredientes)

CALDERETA DE SALMÓN

- Limpiamos el salmón de pieles y espinas, cortamos en dados, salpimentamos y reservamos.
- Pelamos y cortamos las patatas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Incorporamos el puerro (solo la parte blanca) cortada en aros. Al igual hacemos con el tomate y el pimiento.
- Añadimos el aceite, el vino, la pimienta ligeramente machacada junto con los ajos y el agua.
- Para finalizar incorporamos el salmón, rectificamos en sal mezclando bien todos los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 13 minutos – Presión 5



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú pescado
13 minutos – Presión 5



399 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de calamares
100 gr. de beicon (cortado a tacos)
40 ml. de aceite de oliva
1 Cebolla (mediana)
1 Hoja de laurel
2 Dientes de ajo
1 Ramita de tomillo
1 Cucharada de pimentón
100 ml. de vino blanco
2 Cucharadas de tomate frito
Sal / Perejil

GUISOPO DE CALAMARES

- Limpiamos los calamares cortándolos en aros, escurrimos y secamos con papel absorbente. Sazonamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Rehogamos la cebolla con los dientes de ajo picados, no dejaremos que tomen color. A continuación incorporamos el beicon y los calamares. Sofreímos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el laurel, la ramita de tomillo, el pimentón, el vino y las dos cucharadas de tomate frito.
- Mezclamos bien todos los ingredientes y sazonomos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú pescado – 13 minutos – Presión 5
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla, vertemos sobre una fuente, espolvoreamos con perejil picado y servimos.



Menú pescado
15 minutos – Presión 2



391 cal. /ración

INGREDIENTES

- 4 Rodajas de rosadas
- 40 ml. de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 2 Tomates (rojos y maduros)
- ½ Pimiento rojo de asar
- 1 Pastilla de caldo de pescado
- 30 ml. de vino blanco seco
- Sal / Pimienta

ROSADA CON GUARNICIÓN

- Limpiamos las rosadas, salpimentamos por ambas caras y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos la cebolla al igual que el tomate pelados y cortados a taquitos, el pimiento a tiras y los ajos ligeramente machacados.
- Colocamos la rosada sobre el lecho de verduras, rociamos con el vino blanco y rectificamos en sal.
- Desmenuzamos por encima la pastilla de caldo de pescado.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 15 minutos – Presión 2



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(Con accesorio “disco perforado”)



360 cal. /ración



INGREDIENTES

- 350 gr. de patatas (harinosas)
- Agua / Sal
- 100 gr. de salmón ahumado
- 100 gr. de bacalao ahumado
- 100 gr. de queso de untar
- Pimienta negra (recién molida)
- Una pizca de sal
- 12 ó 15 tartaletas
- Pepinillos (para adornar)

TARTALETAS DE AHUMADOS

- Pelamos y cortamos en rodajas las patatas (no demasiado delgadas). Sazonamos.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** colocando sobre él las rodajas de patatas.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, echamos en el vaso de la batidora las patatas, el salmón, el bacalao, el queso de untar, una pizca de pimienta y sal.
- Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una crema fina y homogénea.
- Echamos la crema en una manga pastelera y vamos rellenando las tartaletas.
- Adornamos con salmón y pepinillos laminados.



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(Con accesorio “disco perforado”)



298 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de patatas
- Agua / Sal
- 500 gr. de bacalao (desalado)
- 30 ml. de aceite de oliva
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 200 ml. de agua
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada de perejil picado
- Pimienta blanca (al gusto)

CREMA DE BACALAO

- Ponemos en remojo el bacalao al menos 8 horas antes de esta elaboración, cambiando dos o tres veces el agua. También podemos comprar el bacalao en su punto de sal; con esta opción, podemos cocinar en el mismo momento.

- Pelamos y cortamos las patatas a rodajas gruesas, echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** colocando sobre él las patatas salpimentadas. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Mientras, en una sartén con el aceite, doramos los ajos junto con la cebolla, rehogamos el bacalao marcándolo por ambas caras e incorporamos el perejil picado y un poco de pimienta.
- Vertemos el agua y dejamos que de un hervor. Retiramos del fuego introduciéndolo en el vaso de la batidora.
- Finalizada la función de nuestra **Cook Maker Premium**, retiramos las patatas incorporándolas en el vaso con los demás ingredientes. Rectificamos en sal.
- Trituramos hasta conseguir una crema fina y homogénea.
- Servimos caliente con perejil picado por encima.



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(Con accesorio “disco perforado”)



356 cal. /ración

INGREDIENTES

- 200 gr. de patatas / Agua / Sal
- 300 gr. de bacalao desalado
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas de harina
- 2 Ramas de perejil picadas
- 3 Dientes de ajo

Para el rebozado:

- 1 Huevo
- Harina
- Pan rallado
- Aceite (para freír)

CROQUETAS DE BACALAO

- Pelamos y cortamos las patatas en rodajas.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (300 ml. aprox.), ajustamos el **disco perforado** y colocamos sobre él las patatas sazonadas por ambas caras.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y con la patata todavía caliente, trituramos con la ayuda de un tenedor.
- Mezclamos las patatas con el bacalao desmenuzado, los huevos picados muy menuditos. Mezclamos bien.
- Calentamos abundante aceite en una sartén.
- Vamos formando pequeñas porciones pasándolas primero por harina, luego por el huevo, y para finalizar, por el rallado.
- Freímos las croquetas por tandas, dorándolas por ambos lados.
- Colocamos en una fuente sobre papel absorbente. Servimos caliente.



Menú pescado
7 minutos – Presión 4



202 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de merluza, bacalao, atún...

Agua / Sal

Un chorreón de vinagre

500 gr. de tomates (para ensalada)

1 Pimiento verde

1 Cebolla dulce

1 Pepino

Para la vinagreta:

Aceite, vinagre, sal

1 Cucharada de perejil picado

HUEVAS ALIÑADAS

- Echamos las huevas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Cubrimos de agua e incorporamos la sal y un buen chorreón de vinagre.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 7 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, sacamos las huevas y dejamos enfriar. Una vez frías, cortamos en rodajas.
- En una fuente, picamos todas las verduras de forma menuda.
- Aliñamos con aceite, vinagre, sal; mezclando bien con la ensalada.
- Incorporamos las huevas y condimentamos con una cucharada de perejil picado.



Menú pescado
10 minutos – Presión 3



196 cal. /ración



INGREDIENTES

4 Chocos pequeños (1 por comensal) (800 gr. aprox.)

1 Cebolla

2 Dientes de ajo

1 Cucharada de perejil picado

40 ml. de aceite de oliva

40 ml. de vino blanco

Sal / Pimienta

CHOCO (SEPIA) EN SALSA

- Limpiamos los chocos (quedándolos enteros).
- Salpimentamos.
- Echamos el aceite en una sartén dorándolos por ambas caras. Retiramos del fuego y reservamos.
- Introducimos el choco junto con el aceite filtrado en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos la cebolla muy picadita, los dientes de ajo ligeramente machacados, la cucharada de perejil picado y rociamos con el vino blanco. Salpimentamos.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 10 minutos – Presión 3

- Finalizada la función ponemos el choco sobre una fuente y pasamos la salsa por la batidora, consiguiendo una salsa fina y homogénea.
- Echamos la salsa en una fuente de servir, y colocamos los chocos encima de ellas, espolvoreándolo con una cucharada de perejil. Servimos.