



VERDURAS





Menú vapor (-)
10 minutos – Presión 5
(sin accesorio perforado)



365 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Coliflor mediana
(aprox. 800 – 900 gr.)
2 Cucharadas de mantequilla
Sal / Agua

Para el gratinado:

100 ml. de nata
200 gr. de jamón york en lonchas
200 gr. de queso de fundir
½ Cucharadita de curry (al gusto)
Pimienta negra (recién molida)
Queso rallado (para gratinar)
Sal

COLIFLOR CREMOSA

- Lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes desechando el tronco.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, introducimos los ramilletes de coliflor y la mantequilla. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 10 minutos – Presión 5

- Una vez finalizada la función, escurrimos y colocamos sobre una fuente, donde agregaremos la nata, el queso, el curry y la pimienta negra. Rectificamos en sal.
- Mezclamos todos los ingredientes con la ayuda de un tenedor. Reservamos.
- Untamos con mantequilla una fuente refractaria, ponemos la mitad de la coliflor, seguida de lonchas de jamón york, para finalizar con el resto de la coliflor.
- Espolvoreamos con queso rallado.
- Introducimos en el horno gratinándolo durante 10 ó 15 minutos a calor moderado (170 °C - 180 °C).



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



102 cal. /ración

INGREDIENTES

700 gr. de calabacines
500 ml. de agua o caldo de pollo
20 ml. de aceite de oliva
1 Cucharada de mantequilla
½ Cebolla
1 Pizca de pimienta blanca
Sal



CREMA DE CALABACINES

- Lavamos y cortamos a rodajas el calabacín, dejándole la piel.
- Picamos la cebolla.
- Echamos el aceite junto con la mantequilla en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Incorporamos la cebolla pochándola durante unos minutos, agregamos el calabacín, la pimienta y la sal. **Cancelamos menú.**
- Añadimos el agua, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, dejamos templar un poco antes de pasarlo por la batidora. Batimos hasta conseguir una crema fina y homogénea. Comprobamos el punto de sal y servimos.



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



187 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de guisantes (frescos o congelados)
- 1 Cebolla (mediana)
- 50 ml. de aceite de oliva
- 80 gr. de jamón serrano (cortado a tacos)
- 1 Pastilla de caldo de carne
- 1 Pizca de comino en grano
- 3 Hojas de hierbabuena
- 3 Dientes de ajo
- Sal gorda
- 300 ml. de agua

GUISANTES CON JAMÓN A LA MENTA

- Pelamos y cortamos en juliana la cebolla.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Echamos la cebolla pochándola levemente junto con el jamón (que se habrá cortado en tacos). **Cancelamos menú**.
- Agregamos los guisantes.
- En un mortero majamos el comino junto con los ajos, las hojas de hierbabuena y la sal. Incorporamos el majado a los guisantes junto con el agua.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5



Menú vapor (-)
6 minutos – Presión 4
(Accesorio vaporera)



96 cal. /ración



INGREDIENTES

- 200 gr. de brócoli
- 200 gr. de coliflor
- 2 Zanahorias
- Agua / Sal

VERDURAS AL VAPOR (GUARNICIÓN)

- Limpiamos el brócoli junto con la coliflor. Cortándole el tronco central, haremos ramilletes no demasiado pequeños. Pelamos y cortamos las zanahorias en bastoncillos.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (aproximadamente 200 ml.).
- Insertamos el **disco perforado** en el interior de la cubeta y vamos colocando toda la verdura.
- Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 6 minutos – Presión 4



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
10 minutos – Presión 6



410 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de guisantes (frescos o congelados)
800 gr. de calamares
1 Cebolla (grande)
40 ml. de aceite de oliva
4 Dientes de ajo
Perejil picado
100 ml. de caldo de pescado (fumet)
Sal / Pimienta (al gusto)

GUISANTES EN CAZUELA MARINERA

- Limpiamos los calamares cortándolos en aros no demasiado delgados. Picamos la cebolla.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Incorporamos las cebollas dejándola pochar unos minutos, agregamos los calamares, los dientes de ajo ligeramente machacados y el perejil picado. Rehogamos todos los ingredientes, salpimentamos y **Cancelamos menú**.
- A continuación añadimos los guisantes con el caldo de pescado. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 10 minutos – Presión 6
- Si no disponemos de fumet, será sustituido por una pastilla de caldo de pescado disuelta en el agua.



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(Accesorio vaporera)



499 cal. /ración

INGREDIENTES

600 gr. de patatas
200 gr. de guisantes
2 Zanahorias
2 Latas de atún
3 Huevos duros
Aceitunas deshuesadas (al gusto)
Mayonesa (al gusto)
Sal
Agua
Zumo de ½ limón (opcional)

ENSALADILLA

- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares (no demasiado gruesos) y picamos las zanahorias a dados.
- Ponemos los huevos cubiertos con agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Colocamos el **accesorio disco perforado**. Incorporamos sobre él, las patatas, las zanahorias y los guisantes. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Una vez finalizado el programa, depositamos las patatas, las zanahorias y los guisantes sobre una fuente. Sacamos los huevos y dejamos enfriar.
- Agregamos los huevos picados, el atún escurrido de aceite y las aceitunas picadas. Rectificamos en sal y rociamos con el zumo de limón.
- Añadimos la mayonesa mezclándola bien con todos los ingredientes.



Menú verdura
20 minutos – Presión 5
Menú sofreír
El tiempo que necesite



212 cal. /ración

INGREDIENTES

Una col (aprox. 900 gr.)
Agua / Sal
40 ml. de aceite
5 Dientes de ajo
Comino en grano (al gusto)
1 Tomate rallado
1 Cucharada de vinagre
1 Pizca de pimentón dulce
½ Cucharada de sal gorda

COL REFRITA

- Picamos la col en tiras finas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Cubrimos de agua, sazonomos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 20 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción escurrimos bien la col.
- Hacemos un majado con el comino, los ajos, la sal, el pimentón, el tomate rallado y el vinagre. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, agregamos la col, rehogándola durante unos minutos.
- Finalmente incorporamos el majado que habíamos reservado, mezclamos bien todos los ingredientes, dejándolo cocinar unos minutos más. **Cancelamos menú**.
- Finalizado el menú, cerramos la tapa y dejamos reposar unos instantes antes de servir.



Menú sofreír
(Tapa abierta)



96 cal. /ración



INGREDIENTES

225 gr. de setas laminadas
40 ml. de aceite de oliva
4 Dientes de ajo
Unas ramas de perejil
3 Huevos
Sal

REVUELTOS DE SETAS (GUARNICIÓN)

- Lavamos y cortamos las setas en láminas delgaditas.
- Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** e incorporamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Pelamos los ajos cortándolos menuditos, incorporamos en el aceite dejándolos dorar levemente sin que tomen demasiado color.
- Agregamos las setas y rehogamos 1 minuto.
- En un cuenco batimos los huevos, añadimos la sal y el perejil picado y vertemos sobre las setas.
- Mezclamos bien y **Cancelamos menú**. Una vez finalizado, cerramos la tapa y dejamos reposar unos minutos antes de servir.



Menú verdura
10 minutos – Presión 4
Menú verdura
10 minutos – Presión 4



159 cal. /ración

INGREDIENTES

750 gr. de acelgas (picadas y limpias)

6 Patatas pequeñas

Sal

Agua (basta con cubrir el fondo)

Para el adobo:

4 Dientes de ajo

40 ml. de aceite de oliva

Pimienta negra (en grano)

1 Cucharadita de pimentón

ACELGAS ESTOFADAS

- Se limpian y pican las acelgas cortándolas en trozos regulares, se pelan las patatas (si son pequeñas, se dejan enteras, si son muy grandes, las troceamos en varios gajos).
- Cubrimos el fondo de la cubeta. Bastarán 2 vasos de agua, ya que así, se consigue una cocción al vapor.

- Echamos sal, cerramos la tapa de nuestra **Cook Maker Premium** y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, escurrimos las acelgas reservando una tacita de caldo resultante.
- Volvemos a echar las acelgas en la cubeta. Hacemos un majado con la ayuda de un mortero con los dientes de ajo, la pimienta, el aceite y el pimentón. Agregamos el majado a las acelgas y rociamos con el caldo que habíamos reservado. Mezclamos bien todos los ingredientes. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 4



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 4
(Accesorio disco perforado "vaporera")



384 cal. /ración

INGREDIENTES

900 gr. de patatas

2 Huevos

Agua

Sal

1 Lata de atún

1 Pimiento verde

1 Cebolla fresca

1 Tomate

Aceitunas deshuesadas
(al gusto)

1 Pepino

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

PATATAS ALIÑADAS

- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (colocamos el **accesorio disco perforado "vaporera"**).

- Pelamos y cortamos las patatas distribuyéndolas por toda la superficie del disco. Envolvemos los huevos con papel de aluminio, colocándolo sobre un lado. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú Vapor (-) – 5 minutos – Presión 4

- Finalizado el programa, dejamos despresurizar la olla, abrimos la tapa y dejamos enfriar. Luego vertemos sobre una fuente.

- Pelamos y picamos los huevos, agregamos la lata de atún (escurrida de aceite), la cebolla picada junto con el tomate, el pimiento y el pepino.

- Mezclamos bien todos los ingredientes y condimentamos con aceite y vinagre. Rectificamos en sal.



Menú verdura
10 minutos – Presión 5



121 cal./ración



INGREDIENTES

- 400 gr. de puerros (sólo la parte blanca)
- 300 gr. de patatas
- Agua (hasta cubrir)
- Sal
- 200 ml. de crema de leche

CREMA DE PUERROS

- Limpiamos los puerros cortándoles la parte blanca.
- Pelamos y cortamos a gajos las patatas.
- Introducimos los puerros junto con las patatas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cubrimos con agua y sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la función dejamos despresurizar la olla. Una vez podamos abrirla, ponemos a escurrir los puerros y las patatas. (Reservamos una taza de caldo de cocción).
- Pasamos por la batidora, incorporamos la crema de leche. Si observa la crema demasiado consistente, agregaremos un poco del caldo de cocción.
- Servimos caliente.



Menú verdura
25 minutos – Presión 5



121 cal./ración



INGREDIENTES

- 1 Kg. de tomates (maduros)
- 1 Kg. de cebollas
- 500 gr. de pimientos
- 2 Zanahorias (aprox.)
- 250 ml. de aceite de oliva

Aderezo:

-Comino, pimienta, orégano...

SOFRITO DE TOMATE

- Cortamos los tomates junto con las cebollas y los pimientos a cuartos. Pelamos las zanahorias a rodajas.
- Introducimos todas las verduras en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos el aceite, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 25 minutos – Presión 5

- Una vez finalizada la cocción, pasamos todas las verduras por el pasapuré o el chino. Vertemos la salsa resultante sobre una fuente, donde esperaremos que temple unos minutos.
- Hacemos una mezcla con todas las hierbas de especias que queramos incorporar. Mezclamos bien todos los ingredientes.
- A continuación vertemos la salsa en pequeñas cubiteras o recipientes y congelamos.
- Una vez congeladas ya están listas para para complemento del sofrito en todas nuestras recetas, no teniendo que añadir aceite, dando a nuestros menús, tanto de carnes, pescados, arroces, pastas; una textura y sabor insuperables.



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



206 cal. /ración

INGREDIENTES

850 gr. de habas en vainas
400 gr. de guisantes
(frescos o congelados)
50 ml. de aceite de oliva
2 Cebolletas (medianas)
4 Dientes de ajo
Comino en grano (al gusto)
½ Cucharada de pimiento
dulce
300 ml. de agua
Sal (gorda)

HABAS CON GUISANTES

- Cortamos las cebolletas a cuartos.
- Troceamos las habas quitándoles las puntas y las hebras laterales (si las tuviera).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos durante unos minutos las cebolletas junto con las habas. **Cancelamos menú.**
- Agregamos los guisantes.
- En un mortero majamos el comino y los dientes de ajo e incorporamos el majado al guiso.
- Añadimos la cucharada de pimentón y el agua, mezclamos bien todos los ingredientes, sazonomos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Si prefiere, puede sustituir las habas en vaina por meollos. Si quiere potenciar el sabor de este guiso, añada al agua una pastilla de caldo de verdura; en este caso, reduzca un poco la sal.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
10 minutos – Presión 2



146 cal. /ración

INGREDIENTES

50 ml. de aceite de oliva
250 gr. de champiñones
3 Dientes de ajo
1 Ramillete de perejil
Sal
1 Pizca de agua (15 ml.)
½ Limón

CHAMPIÑONES AL AJILLO

- Limpiamos los champiñones con abundante agua, arrastrando cualquier impureza o tierra adherida. Colocamos en un bol con agua y el zumo de limón.
- A continuación se cortan a cuartos y se escurren.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú Sofreír (Tapa abierta)**. Pelamos y troceamos los ajos, rehogándolos hasta que tomen un poco de color. Seguidamente, agregamos los champiñones. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el perejil muy picadito, el poquito de agua y una pizca de sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 2.



Menú sofreír

El tiempo que necesite

Menú verdura

10 minutos – Presión 2



194 cal./ración



INGREDIENTES

40 ml. de aceite

250 gr. de champiñones

1 Pizca de agua (aprox. 10 ml.)

2 Huevos

50 ml. de leche evaporada

Sal / Pimienta (al gusto)

REVUELTO DE CHAMPIÑONES

- Limpiamos los champiñones cortándolos a láminas. Se lavan, se escurren y se secan con papel absorbente o un paño de cocina.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú Sofreír (Tapa abierta)** y salteamos los champiñones en el aceite, hasta que estén ligeramente dorados. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos un chorreón de agua (10 ml. aprox.), sazonomos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 2

- Mientras tanto en un cuenco batimos los huevos junto con la leche, la sal y una pizca de pimienta.
- Finalizada la función, despresurizamos la olla y agregamos los huevos. Cerramos la tapa unos minutos y dejamos que cuajen los huevos con el calor que la olla ha generado.
- Pasados unos minutos, abrimos la tapa y con una espátula de madera, mezclamos los champiñones con los huevos cuajados. Servir caliente.



Menú sofreír

El tiempo que necesite

Menú verdura

10 minutos – Presión 4



121 cal./ración

INGREDIENTES

1 y ½ de caldo de pollo
(ver receta)

Aceite de oliva (20 g. aprox.)

1 Cebolla mediana

1 Patata mediana

1 Ajo puerro mediano

1 Nabo pequeño

1 Chirivía* mediana

1 Colinabo** pequeño

1 Ramita de apio

1 Ramita de perejil

Sal

SOPA JULIANA

- Lavamos y pelamos las verduras cortándolas en juliana muy fina.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos brevemente, sin dejar de mover durante unos minutos todas las verduras. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el caldo de pollo (según receta), sazonomos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 4

- Servimos caliente. (Si no disponemos de caldo de pollo, podemos sustituirlo por agua, diluyendo una pastilla de caldo. Podemos acompañar esta ligera sopa de verduras con picatostes de pan, taquitos de jamón o huevo duro picado.

*Chirivía es una raíz que se utiliza como hortaliza. Su forma es como la de una zanahoria, aunque su color es más blanquecino y su sabor más intenso y anisado. Se consume en caldos y guisos.

** El colinabo es una raíz que se utiliza como hortaliza. Su forma es parecida al nabo y su pulpa es amarillenta. Existen colinabos verdes y de color púrpura. Se consumen cocidos y en ensaladas.



Menú vapor
5 minutos – Presión 5
(Accesorio disco perforado)



86 cal. /ración

INGREDIENTES

250 gr. de patatas
250 gr. de bacalao fresco
(en un trozo)
Agua (aprox. 500 ml.)
8 Pimientos de piquillo
(aprox. 150 gr.)
250 gr. de cebolla
100 gr. de pimiento verde
1 Cucharada de mantequilla
40 ml. de leche
Sal / Pimienta (al gusto)

PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO

- Pelamos las patatas cortándolas en rodajas.
- Limpiamos y escurrimos el bacalao.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** y ajustamos el accesorio “disco perforado”.
- Colocamos sobre el disco las patatas y el bacalao, salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, desmenuzamos el bacalao y junto con las patatas, las pasamos por un pasapuré.
- Agregamos al puré la cebolla junto con el pimiento, cortado muy fino. Incorporamos la mantequilla y la leche, rectificamos en sal y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Rellenamos con una cuchara pequeña los pimientos y colocamos sobre una fuente.

NOTA.- Como guarnición, podemos acompañar los pimientos con unas judías en vinagreta. Para ello, y antes de ajustar el **disco perforado**, cortamos las judías que hervirán junto con el agua mientras se cuecen al vapor las patatas con el bacalao.



Menú verdura
10 minutos – Presión 2



207 cal. /ración



INGREDIENTES

400 gr. de gurumelos*
40 ml. de aceite de oliva
30 ml. de vino blanco
4 Dientes de ajo
Una rebanada de pan frito
(pequeña)
Perejil (al gusto)
Sal gorda

CAZUELA DE GURUMELOS AL VINO BLANCO

- Pelamos, limpiamos y fileteamos los gurumelos.
- En una sartén con un poco de aceite, freímos el pan junto con los dientes de ajo. Una vez fritos, retiramos de la sartén colocándolos en un mortero, donde junto con la sal y el perejil, prepararemos un majado. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos los gurumelos, el vino y un poco de sal. Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 10 minutos – Presión 2
- Finalizada la función, despresurizamos la olla e incorporamos el majado, volviendo a mezclar todo bien. Cerramos la tapa dejándolo reposar unos minutos antes de servir.

* El gurumelo es una especie de hongo basidiomiceto comestible muy apreciado por su inconfundible sabor y poder aromático que confiere a todas las elaboraciones que con él se realizan. Originario de la zona central y oeste de Andalucía, especialmente en Huelva, donde se utiliza en un sinfín de platos tradicionales de la provincia onubense.



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



298 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de judías frescas
100 gr. de maíz
200 gr. de tomate cherry
25 gr. de alcacharras
10 gr. de pepinillos en vinagre
2 Huevos duros
Agua (aprox. 500 ml.)
Sal

Para la vinagreta:

50 ml. de aceite vegetal
25 ml. de vinagre
1 Ajo rallado
1 Cucharadita de sal
½ Cucharadita de pimienta molida
1 Cucharada de mostaza
1 Cucharada de miel

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

- Cortamos las puntas y retiramos las hebras de las judías, cortándolas en juliana en sentido transversal. Envolvemos los huevos en papel de aluminio. Reservamos.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el accesorio “disco perforado” e introducimos las judías junto con los huevos. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 2 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción dejamos despresurizar la olla, pasamos las judías por agua fría, escurrimos y colocamos sobre una fuente. Pelamos los huevos.
- A continuación, vamos agregando el maíz, los tomates cherry cortados en dos mitades, las alcacharras y los pepinillos en vinagre.
- En un bol ponemos el aceite, añadimos el vinagre y batimos hasta que nos quede bien emulsionado. Sin dejar de batir vamos incorporando el ajo rallado, la sal, la pimienta, la mostaza y la miel.
- Para finalizar vertemos la vinagreta sobre la ensalada de judías. Dejamos reposar unos minutos y servimos.



Menú verdura
10 minutos – Presión 3



128 cal. /ración



INGREDIENTES

400 gr. de calabaza
250 gr. de patatas
1 Zanahoria (120 gr. aprox.)
1 Puerro mediano (140 gr. aprox.)
20 ml. de aceite de oliva
800 ml. de agua
Sal

CREMA DE CALABAZA

- Quitamos la piel y semillas a la calabaza cortándola en taquitos. Reservamos unos cuantos para usar como guarnición en la crema.
- Pelamos y cortamos las patatas junto con la zanahoria y el puerro.
- Ponemos todas las verduras en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos el aceite y cubrimos con el agua. Sazonamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 3

- Finalizada la cocción echamos todas las verduras en el vaso de la batidora, reservamos la mitad del caldo.
- Trituramos hasta conseguir una textura cremosa, ligeramente espesa. Si deseamos una crema más ligera podemos añadirle un poco más del caldo de la cocción, o si lo prefiere, aclararla con un poco de leche.
- Servimos en cuenco individual acompañado de picatostes de calabaza crudas. “Crudites”.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
10 minutos – Presión 2



283 cal. /ración

INGREDIENTES

- 8 Dientes de ajo
- 170 gr. de pan del día anterior
- 1 Cucharada de pimentón dulce
- 30 ml. de aceite de oliva
- 80 gr. de jamón serrano en un trozo
- Sal
- 1 litro de agua
- 4 Huevos (uno para cada comensal)

SOPA DE AJO

- Cortamos el jamón en taquitos.
- Partimos el pan en rebanadas (ni finas ni gruesas). Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium (Tapa abierta)**, agregamos los ajos pelados y laminados. Sofreímos hasta que estén doraditos (tendremos que tener especial cuidado en no quemarlos, ya que si toman demasiado color, podría alterar el sabor de la sopa.
- Seguidamente incorporamos el pimentón y el pan troceado, sazonomos, mezclamos con la ayuda de una cuchara de madera y agregamos el jamón. Rehogamos brevemente. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el agua, cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 10 minutos – Presión 2
- Encendemos el horno en posición grill a 100 °C de temperatura.
- Finalizada la cocción repartimos la sopa en cuatro cuencos individuales (que sean refractarios), cascamos un huevo sobre la sopa de cada cuenco e introducimos en el horno en posición grill durante 3 ó 4 minutos, hasta que se cuajen los huevos.
- Servimos bien caliente.



Menú verdura
5 minutos – Presión 4
(Accesorio disco perforado)



256 cal. /ración



INGREDIENTES

- 800 gr. de patatas frescas
- 300 gr. de palitos de cangrejo
- 2 Huevos duros
- 1 Cebolleta tierna
- 1 Pimiento verde
- Aceite / Vinagre / Sal (al gusto)
- Agua (aprox. 300 ml.)

ENSALADA TEMPLADA DE CANGREJO

- Pelamos y cortamos las patatas en gajos regulares.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium.**
- Colocamos el accesorio perforado ajustándolo en el interior de la cubeta. Introducimos sobre el disco, las patatas y los huevos envueltos en papel de aluminio. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 4
- Finalizada la función, despresurizamos la olla y extraemos las patatas. Dejamos que templen.
- Agregamos los palitos de cangrejo cortados a trozos, los pimientos cortados muy menuditos y la cebolleta tierna en juliana. Pelamos los huevos, los picamos y los incorporamos a la ensalada.
- Aliñamos con el aceite, el vinagre y la sal. Servimos.



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



315 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de patatas
Agua / Sal
Tomates deshidratados
(al gusto)
4 Huevos de codorniz
Canónigos / Rucula (al gusto)
100 gr. de jamón york
100 gr. de queso fresco
½ Cebolla morada
50 ml. de aceite de oliva
20 ml. de vinagre
Sal

ENSALADA DE OTOÑO

- Ponemos a cocer los huevos de codorniz.
- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (aprox. 400 ml.), ajustamos el **accesorio disco perforado** y colocamos sobre él las patatas. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 6 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, sacamos las patatas dejándolas enfriar.
- Echamos los tomates secos en remojo con agua templada durante 15 ó 20 minutos, que vayan hidratándose.
- Una vez templen las patatas, colocamos en una ensaladera, agregamos los tomates picados, pelamos los huevos cortándolos en dos mitades, agregamos los canónigos y la rucula, el jamón york junto con el queso partido a tacos, la cebolla en aros finos y las nueces.
- Aliñamos con el aceite y el vinagre, sazonomos y mezclamos bien todos los ingredientes.



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



303 cal. /ración



INGREDIENTES

1 Kg. de judías verdes (frescas o congeladas)
Agua
Sal
50 ml. de aceite
3 Dientes de ajo
4 Huevos
1 Pizca de pimienta (opcional)

REVUELTO DE JUDÍAS VERDES

- Limpiamos las judías quitándoles las hebras laterales y cortamos a trozos regulares.
- Enjuagamos, escurrimos e introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Cubrimos de agua, agregamos la sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, escurriendo las judías en un escurridor-verduras. Reservamos.
- Batimos los huevos con una pizca de sal y pimienta.
- Echamos el aceite en la cubeta, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos los ajos muy picaditos, y sin dejar que lleguen a dorarse, agregamos las judías, y posteriormente, los huevos batidos.
- Mezclamos todo bien con una cuchara de palo. **Cancelamos menú.**
- Cerramos la tapa durante unos minutos hasta que los huevos cuajen.
- Servir caliente.



Menú verdura
12 minutos – Presión 5
Menú sofreír
El tiempo que necesite



360 cal. /ración

INGREDIENTES

Coliflor (aprox. 1 Kg.)
Agua / Sal

Para el refrito:

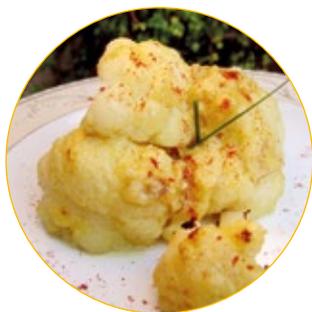
60 ml. de aceite de oliva
2 Choricitos (aprox. 150 gr.)
½ Cucharadita de pimentón picante
1 Cucharadita de pimentón dulce
½ Cucharadita de comino en grano
3 Dientes de ajo
Sal
3 Cucharadas de mantequilla

COLIFLOR REFRITA AL PIMENTÓN

- Lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes no demasiado grandes.
- La introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** cubriéndola con agua. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 12 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción escurrimos la coliflor y trituramos con un tenedor o un pasapuré. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la cubeta, seleccionamos **Menú Sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos los chorizos cortados a rodajas y dejamos sofreír unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Con el aceite todavía caliente agregamos el pimentón dulce y el pimentón picante. Incorporamos la coliflor y mezclamos bien con el pimentón y el chorizo.
- En un mortero majamos el comino y los ajos añadiéndoselo al guiso. Sazonamos.
- Precalentamos el horno a 180 °C de temperatura.
- En una fuente reflectora colocamos la coliflor, ponemos sobre la superficie 3 cucharadas de mantequilla y gratinamos unos diez minutos. Servir caliente.



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



358 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Coliflor (aprox. 1 Kg.)
Agua (aprox. 400 ml.)
Sal

Para la salsa:

½ Cebolla
20 ml. de aceite de oliva
250 ml. de caldo de ave (aprox. 1 ½ vaso medidor)
Zumo de ½ limón
1 Cucharada de mostaza
1 Cucharada de curry
Sal (al gusto)
25 gr. de harina

COLIFLOR CON SALSA DE CURRY

- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos accesorio de vapor.
- Lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes, colocándola sobre el **disco perforado**.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 7 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción ponemos la coliflor sobre una fuente. Reservamos.

Para la salsa:

- En una sartén ponemos el aceite y pochamos la cebolla que habremos picado muy fina, sin que llegue a dorarse. Agregamos el caldo de ave, el zumo de limón, la mostaza y el curry. Sazonamos y dejamos que rompa a hervir.
- Retiramos del fuego e incorporamos la harina, batiendo enérgicamente hasta que empiece a espesar.
- Precalentamos el horno a 180 °C de temperatura.
- En una fuente reflectaría y sobre papel sulfurizado colocamos los ramilletes de coliflor.
- Vertemos sobre ellos la salsa e introducimos en el horno aproximadamente de 10 a 12 minutos, hasta que observemos que empiezan a dorarse. Servimos caliente.



Menú verdura
10 minutos – Presión 6



340 cal. /ración

INGREDIENTES

- 500 gr. de zanahorias
- 250 gr. de patatas
- ½ Cebolla (aprox. 50 gr.)
- 15 ml. de aceite de oliva
- 50 gr. de queso cremoso (opcional)
- Una pizca de pimienta negra (recién molida)
- Sal
- 600 ml. de agua
- 8 Rebanadas de pan de molde (sin corteza)
- 1 Diente de ajo
- Aceite (el que necesite)
- Papel sulfurizado
- 100 gr. de jamón serrano

CREMA DE ZANAHORIA CON JAMÓN Y PAN DE AJO

- En un bol ponemos un poco de aceite incorporándole un diente de ajo rallado finamente. Mezclamos bien para que se integren los dos ingredientes.
- Encendemos el horno a 180 °C de temperatura en posición Grill.
- Colocamos el pan de molde sobre una superficie de trabajo, y con ayuda de una brocha de silicona, vamos untando por ambas caras el aceite de ajo aromatizado, enrollamos dando forma de cilindro, envolvemos en papel sulfurizado y horneamos con el horno precalentado unos 3 minutos. Reservamos.
- Pelamos y picamos las patatas, las zanahorias y la cebolla. Introducimos todos los ingredientes en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Incorporamos el aceite y el agua. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 6

- Finalizada la cocción, extraemos de 200 a 300 ml. del caldo de cocción. Reservamos.
- Trituramos todas las verduras con la batidora, agregamos el queso hasta conseguir una textura cremosa y sin grumos. (Si al triturar todos los ingredientes, observamos que nos ha quedado muy espeso, añadiremos un poco de caldo de la cocción que teníamos reservada).
- Servimos con pan de ajo y una loncha de jamón serrano.



Menú sofreir
El tiempo que necesite
Menú verdura
10 minutos – Presión 5



283 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de judías frescas o congeladas
- 60 ml. de aceite de oliva
- 100 gr. de jamón Ibérico en taquitos
- 2 Tomates secos
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 2 Tomates medianos (rojos y maduros)
- 1 Pastilla de caldo de jamón o verdura
- Una pizca de sal

JUDÍAS VERDES CON TOMATE

- Pelamos los tomates cortándolos a rodajas finas.
- Cortamos las judías a trozos regulares.
- Hidratamos los tomates secos en un vasito con agua templada de 35 a 45 minutos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreir (Tapa abierta)** y rehogamos las cebollas picaditas y los ajos laminados.
- Incorporamos el jamón y los tomates rehidratados cortándolos en pequeños trozos. Sofreímos todo durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- A continuación introducimos los ingredientes de la siguiente manera: una tanda de judías seguida de otra de tomates, otra tanda de judías y por último otra de tomate.
- Añadimos la pastilla de verdura y una pizca de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la función dejamos despresurizar la olla y servimos.



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



269 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de patatas harinosas
- Agua (aprox. 500 ml.)
- 2 Tomates para ensaladas
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada de alcaparras
- Aceite / Vinagre / Sal (al gusto)
- 400 gr. de pulpo (cocido)

PATATAS COCIDAS EN SALPICÓN DE PULPO

- Pelamos y cortamos las patatas en taquitos regulares. Enjuagamos, ponemos a escurrir y sazonamos.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** y colocamos sobre las patatas.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción extraemos el **disco perforado** y dejamos enfriar las patatas.
- En un bol vamos cortando a tacos pequeños los tomates, el pimiento verde, el pimiento rojo y la cebolla.
- Agregamos el pulpo y las alcaparras, y aliñamos generosamente con el aceite. Incorporamos un poco de vinagre y sal.
- Ya frías las patatas se añaden a la ensalada, mezclamos bien y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
15 minutos – Presión 5



108 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Kg. de tomates rojos y maduros
- 1 Cebolla (mediana)
- 1 Diente de ajo
- 2 Hojas de albahaca
- 25 ml. de aceite de oliva
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 1 Cucharada de azúcar
- 500 ml. de caldo de verdura

SOPA DE TOMATE

- Pelamos y picamos los tomates en trocitos muy menudos.
- Cortamos la cebolla en juliana y majamos el diente de ajo con las hojas de albahaca.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Rehogamos la cebolla junto con el majado, agregamos los tomates y sofreímos todo durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos el azúcar y el caldo de verdura. Rectificamos en sal y añadimos una pizca de pimienta.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 15 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla y servimos bien caliente.

NOTA. - A esta sopa se le puede añadir pan, cortado en rebanadas, queso fundido, huevos duros o simplemente tomarla así.

COLIFLOR CON BECHAMEL



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



395 cal./ración

INGREDIENTES

1 Coliflor (aprox. 1 Kg.)
Agua / Sal

Para la salsa bechamel:

300 ml. de leche + 80 ml. de
leche fría

1 Nuez de mantequilla

1 Cucharada de maicena
(colmada)

Una pizca de pimienta negra

Una pizca de nuez moscada
Sal

180 gr. de queso manchego
(rallado)

- Limpiamos y cortamos en ramilletes la coliflor. Sazonamos.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el “disco perforado” y colocamos encima la coliflor.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 10 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción dejamos despresurizar la olla y sacamos la coliflor. Dejamos enfriar.

Para la salsa bechamel:

- Echamos la mantequilla en un cazo, la acercamos al fuego y dejamos que se vaya fundiendo. A continuación incorporamos la leche y vamos calentando a fuego lento.
- Diluimos bien la maicena en la leche fría y la incorporamos a la leche caliente sin parar de mover. Agregamos la pimienta, la nuez moscada y la sal. Cuando observemos que empieza a espesar, retiramos del fuego. Precaentamos el horno en grill a 180 °C de temperatura.
- Colocamos la coliflor sobre 4 cuencos refractarios, vertemos sobre cada uno el bechamel y espolvoreamos con el queso rallado.
- Introducimos en el horno y gratinamos de 10 a 12 minutos.



Menú vapor (-)
10 minutos – Presión 5
(Con accesorio “disco perforado”)
Menú sofreír
El tiempo que necesite



198 cal./ración

INGREDIENTES

Una coliflor (aprox. 1 Kg. ó
1.200 Kg.)
Agua / Sal

Para el refrito:

40 ml. de aceite de oliva

150 gr. de chorizo

2 Dientes de ajo

Comino

½ Cucharada de pimentón

Sal

COLIFLOR REFRITA CON CHORIZO

- Limpiamos y cortamos la coliflor en ramilletes.
- Ponemos el agua (aprox. 400 ml.) en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el disco perforado y colocamos encima la coliflor. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 10 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, sacamos la coliflor y tiramos el agua.
- Volvemos a colocar la cubeta. Echamos el aceite y programamos:
Menú sofreír (Tapa abierta).
- Rehogamos el chorizo cortado a rodajas y los dientes de ajo ligeramente machacados, incorporamos la coliflor y añadimos el comino junto con el pimentón. Removemos con una cuchara de palo durante unos minutos. Rectificamos en sal. **Cancelamos menú.**



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



202 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Coliflor de 1/ ½ Kg. aprox.
Agua / Sal

Para el rebozado:

1 Huevo
Harina (para el rebozado)
Pan rallado (para el rebozado)
Sal
Aceite para freír

COLIFLOR REBOZADA

- Limpiamos y cortamos en ramilletes la coliflor. Sazonamos, ponemos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el “disco perforado” y colocamos encima la coliflor. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción despresurizamos la olla y dejamos enfriar la coliflor.
- Ponemos en una sartén abundante aceite a calentar.
- Batimos el huevo. Sazonamos.
- Mezclamos a partes iguales la harina y el pan rallado.
- Pasamos los ramilletes de coliflor por huevo y luego por la mezcla de harina y pan rallado. Vamos friendo en abundante aceite hasta que adquieran un color ligeramente dorado.
- Vamos colocando en una fuente sobre papel absorbente.



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



401 cal. /ración



INGREDIENTES

800 gr. de patatas harinosas
Agua / Sal

Para la salsa alioli:

1 Huevo
1 Diente de ajo (grande)
220 ml. de aceite de oliva (suave)
Zumo de ¼ de limón (aprox.)
Sal

PATATAS AL ALIOLI (GUARNICIÓN)

- Pelamos y cortamos en la forma deseada las patatas a gajos, a taquitos, o a rodajas pequeñas. Sazonamos.
- Echamos el agua (aprox. 300 ml.) en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el “disco perforado”, y sobre él, colocamos las patatas.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

Para la salsa alioli:

- Introducimos en el vaso de la batidora el ajo cortado en varios trozos, el huevo, el aceite y el zumo de limón.
- Comenzamos a batir. Es importante no subir la batidora, hasta comprobar que va ligando bien y han emulsionado y van espesando todos los ingredientes. En ese momento empezaremos a subir poco a poco el brazo de la batidora hacia arriba. Batimos un poco más y ya tenemos hecho el alioli.
- Finalizada la cocción de las patatas, dejamos despresurizar la olla, sacamos el “disco perforado” con las patatas, dejamos templar y mezclamos con la salsa alioli.



Menú vapor (-)
10 minutos – Presión 5



101 cal. /ración



INGREDIENTES

- 800 ml. de caldo de pollo o verdura
- 1 Puerro
- ½ Cebolla
- 1 Zanahoria
- 100 gr. de hojas de espinaca
- 100 gr. de sémola de trigo

SOPA DE SÉMOLA CON VERDURAS EN JULIANA

- Podemos comprar el caldo elaborado, pero si queremos realizar el caldo base, mirar recetas en bases para caldos.
- Pelamos y picamos el puerro, la cebolla, la zanahoria y las espinacas; todo ello en juliana y muy menudito.
- Echamos el caldo en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos las verduras y la sémola. Rectificamos en sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla y servimos bien caliente.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
20 minutos – Presión 5



283 cal. /ración

INGREDIENTES

- 2 Cebollas grandes (aprox. 500 gr.)
- 8 Rebanadas de pan (del día anterior)
- Aceite (para rociar)
- 1 Diente de ajo (para untar)
- 1 Litro de caldo de verdura (ver receta)
- 1 Cucharada de mantequilla
- 15 ml. de aceite de oliva
- Sal / Pimiento
- 4 Lonchas de queso manchego

SOPA DE CEBOLLA

- Tostamos el pan, refregamos el ajo, rociamos con el aceite y reservamos. Pelamos y cortamos en aros finitos la cebolla. Echamos la mantequilla junto con el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos la cebolla durante unos minutos (la cebolla no debe tomar calor) y sazonomos. **Cancelamos menú.**
 - Incorporamos el caldo de verdura, cerramos la tapa y programamos:
- Menú verdura – 20 minutos – Presión 5
- Mientras vamos colocando las rebanadas de pan de ajo en cuencos individuales, pondremos en cada cuenco una porción de queso manchego.
 - Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla.
 - Vertemos la sopa sobre cada cuenco, salpimentamos con un poquito de pimienta negra recién molida y servimos bien caliente.



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



198 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Patatas medianas
Agua (aprox. 300 ml.)
Sal
1 Zanahoria pequeña
1 Endibia
50 gr. de maíz (de lata)
50 gr. de guisantes (de lata)
200 gr. de palitos de cangrejo
Mayonesa al gusto

ENSALADA DE MAR

- Pelamos y cortamos a tacos pequeños las patatas y las zanahorias.
- Ponemos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**, colocando sobre él, las patatas y las zanahorias. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, extraemos el disco y dejamos enfriar las patatas y las zanahorias.
- Mezclamos las patatas y las zanahorias junto con el maíz, los guisantes y los palitos de cangrejo troceados.
- Echamos la mayonesa ligándola bien con el resto de ingredientes. Rectificamos en sal.
- En un molde, colocamos alrededor de las hojas de endibias, rellenamos el centro con ensalada y desmoldamos.



Menú vapor (-)
7 minutos – Presión 4



293 cal. /ración



INGREDIENTES

6 Patatas medianas (aprox. 750 gr.)
½ Kg. de gambas
Agua / Sal
Salsa mayonesa:
1 Huevo
300 ml. de aceite de girasol
Zumo de ½ limón
1 Pizca de sal

ENSALADILLA DE GAMBAS

- En una olla ponemos agua y sal. Cuando comience a hervir, echamos las gambas y esperamos que hierva de nuevo; será el momento de retirarlas y pasarlas por agua fría. Sin tirar el agua de la cocción, pelamos las gambas. Reservamos.
- Ponemos el agua de cocer las gambas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, echamos las patatas bien limpias con piel, cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 7 minutos – Presión 4
- Finalizada la función, despresurizamos la olla. Cuando estén templadas las patatas, pelamos y picamos, mezclándolas con las gambas. Rectificamos en sal.
- En el vaso de la batidora, echamos el huevo, el aceite, el zumo de limón y una pizca de sal. Batimos con el brazo de la batidora fijo en el fondo del recipiente, hasta que espese. A continuación, subiremos la batidora hacia arriba, poco a poco.
- Una vez finalizada la mayonesa, le añadimos a la ensaladilla y mezclamos todo hasta que los ingredientes queden bien integrados.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
15 minutos – Presión 5

4 PERSONAS

408 cal. /ración

INGREDIENTES

600 gr. de costillas
(cortadas a tacos)
30 ml. de aceite de oliva
2 Dientes de ajo
1 Cebolla
1 Cucharadita de pimentón
Sal / Pimienta (al gusto)
800 gr. de habitas baby cocidas
(de bote)
400 ml. de caldo de verduras

HABITAS CON COSTILLA

- Salpimentamos las costillas. Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos las costillas durante unos minutos, agregamos la cebolla junto con los ajos muy picaditos y añadimos el pimentón. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos las habitas y el caldo de verdura. Rectificamos en sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 15 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla y servimos.



Menú verdura
14 minutos – Presión 5

4 PERSONAS

279 cal. /ración



INGREDIENTES

800 gr. de habitas baby (cocidas
de bote)
15 ml. de aceite de oliva
180 gr. de chorizo
1 Cebolla mediana
2 Dientes de ajo
400 ml. de caldo de verdura
Sal / Pimienta

HABITAS BABY CON CHORIZO

- Echamos las habitas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Incorporamos el aceite, el chorizo cortado a rodajas gruesas, la cebolla muy picadita y los dientes de ajo ligeramente machacados.
- Agregamos el caldo de verdura. Salpimentamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 14 minutos – Presión 5



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



420 cal. /ración

INGREDIENTES

8 Huevos frescos
1 Zanahoria
50 gr. de guisantes
Agua (aprox. 500 ml.)
1 Lata de atún
Mayonesa de bote
(aprox. 280 gr.)
Sal

HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y VERDURAS

- Ponemos un papel absorbente de cocina en el interior de la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, echamos el agua e introducimos los huevos.
- Ajustamos el **accesorio “disco perforado”** colocando sobre él la zanahoria y los guisantes. (Los guisantes se introducirán en una redcilla de cocina).
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 4 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, extraemos el **disco perforado** y sacamos los huevos. Dejamos enfriar.
- Partimos los huevos en dos mitades. Ponemos la mitad de las yemas en un cuenco, la otra mitad la reservamos.
- Incorporamos a las yemas los guisantes, la zanahoria picada finamente, el atún bien escurrido, la mayonesa y una pizca de sal. Mezclamos todo hasta que nos quede bien ligado.
- Rellenamos con esta mezcla los huevos.
- Desmenuzamos las yemas que habíamos reservado sobre los huevos y servimos.



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



197 cal. /ración



INGREDIENTES

800 gr. de patatas harinosas
Agua / Sal
50 gr. de mantequilla de leche
100 ml. de leche
Una pizca de pimienta

PURÉ DE PATATAS (GUARNICIÓN)

- Pelamos y cortamos las patatas a rodajas (no demasiado delgadas) o en gajos regulares. Sazonamos.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** colocando sobre él las patatas.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla. Sacamos el **disco perforado** junto con las patatas, dejándolas templar.
- Colocamos las patatas en un pasapuré y trituramos hasta conseguir una mezcla fina.
- Agregamos la mantequilla y la leche, mezclamos bien hasta conseguir una mezcla con una textura ligera y homogénea. Salpimentamos y servimos.

NOTA. - Acompaña muy bien en casi todas las elaboraciones de carnes y pescados.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
12 minutos – Presión 5



408 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de guisantes (frescos o congelados)
- 50 ml. de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 200 gr. de jamón (cortado a taquitos)
- 50 gr. de jamón (en lonchas para guarnición)
- 80 ml. de caldo de verdura
- 1 Pizca de pimienta recién molida
- Sal

GUISANTES CON JAMÓN

- Pelamos y picamos la cebolla junto con los ajos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Rehogamos la cebolla y los ajos, agregamos el jamón y los guisantes sofrriendo todo durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos la pimienta, el caldo de verdura y comprobamos el punto de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 12 minutos – Presión 5
- Finalizada la función, servimos en platos individuales con guarnición de jamón cortado en finas lonchas.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
14 minutos – Presión 5



279 cal. /ración



INGREDIENTES

- 500 gr. de guisantes (congelados)
- 1 Puerro pequeño
- 1 Patata mediana
- 300 ml. de caldo de verdura
- 30 ml. de aceite de oliva
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 6 ó 7 hojas de menta

CREMA DE GUISANTES

- Pelamos y picamos las patatas a gajos regulares. Limpiamos y cortamos a rodajas el puerro.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos durante unos minutos las patatas junto con el puerro. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos los guisantes, el caldo de verdura, la sal, la pimienta y unas cuantas hojas de menta.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 14 minutos – Presión 5
- Finalizada la función, echamos todo en el vaso de la batidora y batimos hasta conseguir una crema fina y cremosa.
- Servimos bien caliente adornado con unas hojas de menta fresca.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
10 minutos – Presión 2



175 cal. /ración

INGREDIENTES

- 450 gr. de champiñones (laminados)
- 180 gr. de jamón cortado a tacos
- 150 gr. de jamón cortado en láminas
- ½ Cebolla (mediana)
- 4 Dientes de ajo
- 40 ml. de aceite de oliva
- 1 Pizca de pimienta / Sal

CHAMPIÑONES CON JAMÓN

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos los ajos picados junto con la cebolla, incorporamos el jamón cortado a tacos y los champiñones laminados. Rehogamos todo durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos una pizca de pimienta (recién molida) y una pizca de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 10 minutos – Presión 2
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla, emplatamos y acompañamos con unas lonchas de jamón.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
20 minutos – Presión 5



209 cal. /ración

INGREDIENTES

- 800 gr. de champiñones
- 30 gr. de aceite de oliva
- ½ Puerro (la parte blanca)
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla (mediana)
- 400 ml. de caldo de verdura
- 150 ml. de nata
- 25 gr. de mantequilla
- Sal / Pimienta (al gusto)

CREMA DE CHAMPIÑONES

- Pelamos y limpiamos los champiñones, el puerro, el ajo y la cebolla cortándolo todo muy finito.
- Echamos el aceite junto con la mantequilla en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos durante unos minutos todas las verduras y salpimentamos. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el caldo de verduras, cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 20 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción dejamos despresurizar la olla, pasamos todos los ingredientes por un pasapuré o trituramos con una batidora.
- Agregamos la nata, mezclándola con movimientos envolventes. Rectificamos en sal y servimos.



Menú verdura
10 minutos – Presión 5



140 cal. /ración

INGREDIENTES

300 gr. de zanahorias
2 Patatas medianas
(aprox. 200 gr.)
½ Cebolla
2 Puerros
Sal
Agua (aprox. 600 ml.)
20 ml. de aceite de oliva

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERRO

- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Pelamos y troceamos las zanahorias, los puerros (solo la parte blanca) y la cebolla.
- Agregamos el aceite, la sal y cubrimos de agua los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla.
- Escurrimos las verduras reservando una taza del caldo de cocción.
- Colocamos las verduras en la batidora y trituramos hasta conseguir una crema fina y homogénea. Si la queremos un poco más fluida, agregamos un poco del caldo de cocción.
- Se acompaña con puerros crujientes, fritos a pequeñas tiras en aceite bien caliente.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
10 minutos – Presión 2



140 cal. /ración

INGREDIENTES

700 gr. de champiñones laminados
40 ml. de aceite de oliva
½ Cebolla
4 Dientes de ajo
200 gr. de tomate natural de lata (troceado)
½ Cucharadita de orégano (en hojas)
½ Cucharadita de perejil picado
40 ml. de vino de jerez (vino dulce Pedro Ximénez)
Pimienta (al gusto)
Sal

CHAMPIÑONES AL JEREZ

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Rehogamos la cebolla picada, los ajos y los champiñones.
- Agregamos el tomate sofrriendo todo durante unos minutos. **Cancelamos menú**.
- Incorporamos el orégano, el perejil y el vino de jerez. Salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 2



Menú vapor
5 minutos – Presión 5
Menú sofreír
El tiempo que necesite



236 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de patatas
Agua (aprox. 400 ml.)
100 ml. de leche
2 Cucharadas de mantequilla
Sal / Pimienta

Relleno:

100 gr. de beicon
400 gr. de champiñones laminados
½ Cebolla
2 Dientes de ajo
20 ml. de aceite de oliva
6 ó 8 cucharadas de mayonesa (para gratinar)

CHAMPIÑONES AL GRATEN

- Pelamos y cortamos a gajos regulares las patatas. Sazonamos. Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** y colocamos sobre él las patatas. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción y en caliente, pasamos las patatas por el pasapuré, agregamos la leche y la mantequilla. Salpimentamos, mezclamos bien y reservamos.
- Enjuagamos y sacamos la cubeta. Precaentamos el horno en función grill a 180 °C de temperatura.
- Echamos el aceite en la cubeta, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Rehogamos la cebolla picada, el ajo, el beicon y los champiñones. **Cancelamos menú**. Cerramos la tapa dejando reposar unos minutos.
- Ponemos la mitad del puré en una fuente refractaria y engrasada.
- Colocamos encima el refrito de champiñones y cubrimos con el resto del puré. Extendemos una capa fina de mayonesa y gratinamos en el horno.



Menú verdura
12 minutos – Presión 5



101 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Lechuga (la parte interior de hojas blancas)
2 Puerros (solo la parte blanca)
1 Patata (mediana)
15 ml. de aceite de oliva
200 ml. de leche
100 ml. de nata
Sal / Pimienta
Agua (200 ml. aprox.)

CREMA DE LECHUGA

- Enjuagamos y picamos la lechuga introduciéndola en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos el puerro partido a rodajas y la patata pelada y cortada a gajos regulares. Echamos el aceite, el agua y la leche. Salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 12 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla y pasamos todos los ingredientes por la batidora; tiene que quedar una crema fina.
- Servimos bien caliente con un chorreón de nata por encima.



INGREDIENTES

- 1 Kg. de habas desgranadas
- Un buen manojo de poleo
- Un buen manojo de hierbabuena
- 2 Ajos tiernos
- 2 Cucharadas de sal
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)



Menú verdura
10 minutos – Presión 3



662 cal. /ración

HABAS "ENZAPATÁS"

- Desgranamos las habas despojándolas de las vainas y quedándonos con los meollos.
- Introducimos los meollos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Cubrimos con agua, agregamos el poleo, la hierbabuena, los ajos tiernos y la sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 3

- Las habas tienen que quedar enteras, con la piel bien adherida a la carne.
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla para cortar el calor. Cuando la guardemos, reservamos una taza del agua de la cocción; de esta forma se mantendrán hidratadas sin riesgo a que se resequen.

"Entre Abril y Mayo es el mejor momento para desgranar las habas. Las habas "enzapatás" son un plato muy típico del sur de Andalucía. Como aperitivo, se puede degustar caliente o fría, siendo una tapa muy popular en bares y restaurantes."



INGREDIENTES

- 800 gr. de judías verdes
- 1 Cebolla mediana
- 2 Patatas (aprox. 300 gr.)
- 100 ml. de leche o nata
- 30 ml. de aceite de oliva
- Sal
- Unas tiras de pimiento rojo
- Agua (hasta cubrir)



Menú verdura
12 minutos – Presión 5



140 cal. /ración

PURÉ DE JUDÍAS VERDES

- Limpiamos las judías cortándoles los extremos, quitándoles las hebras de los extremos y troceándolas en varios trozos.
- Pelamos y picamos las patatas en gajos regulares.
- Introducimos las judías junto con las patatas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** y sazonamos.
- Agregamos el agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 12 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, escurrimos las judías y las patatas, reservando una taza del caldo de cocción.
- En una sartén, picamos y freímos la cebolla con el aceite de oliva. Una vez bien doraditas, agregamos este sofrito junto con el aceite a las judías.
- Colocamos todo en el vaso de la batidora, incorporamos la leche y trituramos todos los ingredientes hasta que nos quede una pasta cremosa.
- Rectificamos en sal. Servimos con unas tiras de pimiento picadas muy finitas, y un buen chorreón de aceite de oliva.



Menú verdura
12 minutos – Presión 5



245 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de judías verdes
(frescas o congeladas)
2 Patatas (nuevas harinosas)
1 Cucharadita de sal
Agua

Para la vinagreta:

60 ml. de aceite de oliva
10 ml. de vinagre
6 Dientes de ajo
1 Tazita de caldo de cocción
Sal

JUDÍAS VERDES AL AROMA DE AJO

- Si son congeladas las judías, solo tendremos que echarlas directamente en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Si son frescas, limpiaremos de extremos y hebras cortándolas en varios trozos.
- Pelamos y cortamos a gajos las patatas echándolas junto con las judías.
- Cubrimos de agua y sazonomos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 12 minutos – Presión 5
- Finaliza la función, despresurizamos la olla, escurrimos las judías reservando una tacita del agua de cocción.
- Colocamos sobre una fuente.
- En una sartén, echamos el aceite y freímos a fuego muy lento los ajos (para evitar que se quemen).
- Una vez estén doraditos, vertemos el aceite sobre las judías, agregamos el caldo (según nos guste) y el vinagre. Rectificamos en sal y servimos.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú verdura
12 minutos – Presión 5



201 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Kg. de menestra surtida
(congelada)
1 Cebolla
30 ml. de aceite
Sal
4 Huevos

MENESTRA CON HUEVO ESCALFADO

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Pelamos y picamos muy menuda la cebolla rehogándola unos minutos en el aceite, agregamos la menestra y una pizca de sal. **Cancelamos menú**.
- A continuación, cerramos la tapa y programamos:
Menú verdura – 12 minutos – Presión 5
- Ponemos un cazo con agua y un poco de sal colocándolo sobre el fuego. Cuando rompa a hervir, vamos incorporando los huevos cascados uno por uno con ayuda de una cuchara.
- Colocamos sobre las verduras y servimos.