



MENÚS LIGHTS





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



2 PERSONAS

335 cal. /ración

INGREDIENTES

- 400 gr. de judías
- Agua
- Sal
- Huevos cocidos
- 20 ml. de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 80 gr. de jamón serrano

NIDOS DE JUDÍAS AL HUEVO

- Cortamos las judías a tiras delgadas, quitándoles los dos extremos. Enjuagamos y dejamos escurrir.
- Envolvemos los huevos con papel de aluminio.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (aproximadamente 500 ml.). Colocamos el **accesorio disco perforado “vaporera”**.
- Introducimos las judías ligeramente sazonadas y los huevos. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 4 minutos – Presión 5

- Ponemos a calentar aceite en una sartén, doramos los dientes de ajo (enteros con un corte transversal), retiramos el aceite y echamos el jamón muy picadito. Reservamos.
- Finalizada la programación, despresurizamos la olla.
- Colocamos las judías sobre un plato, pelamos y cortamos los huevos por la mitad, poniéndolos encima de las judías.
- Vertemos sobre las judías el aceite con los ajos y el jamón picado. Rectificamos en sal y servimos.



Menú light (-)
10 minutos – Presión 3



2 PERSONAS

217 cal. /ración

INGREDIENTES

- 400 gr. de judías verdes
- 80 gr. de patatas
- Agua
- Sal
- 20 gr. de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- 1 Pizca de pimienta blanca

HERVIDO DE JUDÍAS

- Despojamos las hebras laterales de las judías, cortándole los extremos. Enjuagamos poniéndolas a escurrir.
- Pelamos las patatas (si son pequeñas, las dejamos enteras, si son grandes, las cortamos a gajos regulares).
- Introducimos las judías y las patatas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cubrimos con agua, sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 3

- En un cuenco, echamos el aceite, el zumo de limón y una pizca de pimienta. Mezclamos hasta que emulsione bien todos los ingredientes.
- Finalizado el programa, ponemos a escurrir las judías junto con las patatas. Aliñamos con la vinagreta y servimos.



Menú vapor (-)
4 minutos – Presión 2
(Con accesorio “vaporera”
disco perforado)



2 PERSONAS

630 cal. /ración

INGREDIENTES

600 gr. de pescado blanco
(rape, merluza, bacaladilla)

Sal / Pimienta

Agua

Ralladura de limón

20 ml. de aceite de oliva

40 ml. de cerveza

Papel de aluminio

PESCADO EN PAPILOTE

- Echamos agua (500 ml. aproximadamente) en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** y colocamos el **accesorio disco perforado “vaporera”**.
- Limpiamos el pescado colocándolo sobre el papel de aluminio (corte 2 cuadrantes iguales; el otro nos servirá para tapar y sellar el pescado).
- Salpimentamos el pescado echándole la raspadura de cáscara de ½ limón.
- Colocamos el cuadrante que teníamos reservado encima del pescado y sellamos por todas las caras menos por una, por la que introduciremos la cerveza y el aceite. Cerramos la apertura.
- Colocamos el papillote sobre el **disco perforado “vaporera”**, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 4 minutos – Presión 2

- Una vez finalizado el programa deposite el papillote sobre una fuente y deje reposar unos minutos antes de abrirlo.



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

2 PERSONAS

676 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Filetes de lomo de atún
(aprox. 500 gr.)

1 Cebolla

5 Dientes de ajo

80 ml. de aceite de oliva

2 Zanahorias medianas

1 Pizca de orégano

1 Pizca de perejil

20 ml. de vino blanco

Sal / Pimienta

ATÚN ISLEÑO

- Cortamos la cebolla en aros. Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** y seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Echamos las cebollas dejándolas pochar unos instantes.
- Agregamos el atún, salpimentado por ambas caras. Encostramos de un lado y de otro. **Cancelamos menú**.
- Incorporamos los dientes de ajo enteros con un corte transversal, las zanahorias peladas y cortadas a bastoncillos delgados, el orégano, el perejil y el vino blanco.
- Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú pescado – 4 minutos – Presión 4



Menú vapor (-)
1 minuto – Presión 2
(Con accesorio “vaporera”
disco perforado)

2 PERSONAS

451 cal. /ración



INGREDIENTES

- 1 Calabacín (aprox. 500 gr.)
- 1 Pechuga de pollo (aprox. 600 gr.)
- 2 Cucharadas de yogur – desnatado
- 5 ml. de aceite de oliva
- 1 Chorreo de limón
- 1 Pizca de sal
- Agua (aprox. 400 ml.)

TALLARINES DE CALABACÍN CON POLLO BRASEADO

- Salpimentamos la pechuga (cortada a filetes).
- En una sartén con una cucharada de aceite, braseamos la carne por ambas caras. Cortamos a tacos y reservamos.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** y ajustamos el **disco perforado**.
- Con ayuda de un cortador, vamos fileteando el calabacín en finas tiras de arriba hacia abajo, colocándolas encima del **disco perforado**. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 1 minuto – Presión 2

- Finalizada la función, emplatamos las tiras de calabacín y acompañamos con el pollo braseado.
- En un bol, mezclamos el yogur, el aceite, la sal y un chorreo de limón. Batimos enérgicamente y vertemos sobre los calabacines.



Menú light (-)
20 minutos – Presión 3

2 PERSONAS

161 cal. /ración



INGREDIENTES

- 800 gr. de alcachofas
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- Sal
- Perejil seco
- 3 Cucharadas de mayonesa baja en calorías
- 1 Limón (mediano)

ENSALADA DE ALCACHOFAS

- Quitamos a las alcachofas el tallo y las hojas duras externas. Se parten a cuartos y se frotran con medio limón (así evitaremos que se oscurezcan), se echan en agua fría con el zumo de limón restante y se mantienen en reposo durante unos minutos.
 - Se escurren y las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cubrimos de agua, añadimos un poco de sal, cerramos la tapa y programamos:
- Menú light – 20 minutos – Presión 3
- Una vez finalizado el programa, se escurren y se emplatan junto con la mayonesa, espolvoreando por encima con perejil seco.

Nota: Todos sabemos de las propiedades diuréticas que posee la alcachofa. Ayuda a la eliminación de líquidos, razón por la cual es tan beneficiosas en los casos de obesidad o para cualquier afección donde convenga la eliminación de líquidos, ya que, al ser desechados, también se eliminan las toxinas. Por ello es una aliada ideal para los regímenes de adelgazamiento.



Menú sofreír
El tiempo que necesite

2 PERSONAS

392 cal. /ración



INGREDIENTES

- 500 gr. de guisantes al natural (2 latas de 250 gr.)
- 20 ml. de aceite de oliva
- 100 gr. de jamón york
- 1 Cebolleta fresca
- ½ Cucharada de harina
- Sal / Pimienta negra (recién molida)
- ½ Vaso medidor de agua

GUISANTES RÁPIDOS EN CAZUELA

- Enjuagamos y escurrimos los guisantes bajo el grifo de agua fría.
- Seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cortamos la cebolleta en juliana y el jamón york a tacos. Introducimos y rehogamos unos minutos.
- Diluimos la harina en el agua, mezclamos bien para que no forme grumos e incorporamos al refrito. **Cancelamos menú.**
- Agregamos los guisantes, salpimentamos y servimos.

LIGHT



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
Menú light
12 minutos – Presión 3

2 PERSONAS

637 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo (aprox. 400 gr.)
- Agua (400 ml.)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Arroz salvaje (150 gr. aprox.)
- 1 Tomate mediano
- ½ Cebolla morada
- 1 Cucharada de alcaparras
- 1 Cucharada de pepinillos
- 30 gr. de aceitunas
- ½ Rama de apio
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ½ Cucharada de vinagre balsámico
- Sal

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE

- Limpiamos la pechuga de pieles y grasa. Salpimentamos por ambas caras. Reservamos.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Ajustamos el **disco perforado** y colocamos encima la carne rociándola con el aceite. Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Una vez finalizada la cocción, extraemos el **disco perforado** y dejamos enfriar la pechuga.
- A continuación, en el agua de la cocción de la carne, agregamos el arroz. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:
Menú light – 12 minutos – Presión 3
- Terminada la función, pasamos el arroz a un escurrir verduras, colocando debajo del grifo de agua fría para romper la cadena de calor. Dejamos escurrir.
- Vertemos sobre una ensaladera agregándole la carne cortada a tacos, la cebolla troceada, las alcaparras, los pepinillos, las aceitunas y el tomate picado junto con el apio.



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

2 PERSONAS

310 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo (aprox. 400 gr.)
- 1 Rama de apio
- ½ Cebolla
- ½ Puerro
- ½ Nabo
- ½ Pastilla de caldo
- 500 ml. de agua
- Sal
- 1 Cucharada de aceite

CONSUMÉ LIGHT

- Limpiamos la pechuga de pieles y grasas. Dejamos entera.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** diluyendo en ella la pastilla de caldo.
- Ajustamos el **disco perforado** y sobre él, colocamos la pechuga, la rama de apio, la cebolla pelada y cortada en un trozo, el puerro (la parte verde; es mucho mejor para caldos y sopas). Pelamos y cortamos por la mitad el nabo.
- Sazonamos y rociamos con el aceite. Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 6 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, servimos en cuencos con la carne y las verduras cortadas a taquitos.



Menú vapor (-)
9 minutos – Presión 4
(Con accesorio “vaporera”
disco perforado)

2 PERSONAS

105 cal. /ración



INGREDIENTES

- 350 gr. de pimientos rojos
- 200 gr. de tomate
- Agua (aprox. 400 ml.)
- Sal
- 1 Cucharada de aceite
- Orégano en hojitas

ENSALADA DE PIMIENTOS

- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**.
- Enjuagamos los tomates y los pimientos, secamos con un paño de cocina y colocamos sobre el **disco perforado**.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 9 minutos – Presión 4
- Finalizada la función, despresurizamos la olla, quedamos las verduras unos minutos en su interior para que suden y sea más fácil quitarles la piel.
- Pelamos los pimientos y los tomates, reservamos un poco del jugo de la cocción.
- Picamos los tomates y cortamos a tiras los pimientos.
- Mezclamos el aceite con el jugo de la cocción, agregamos el orégano y una pizca de sal. Vertemos sobre la ensalada y servimos.
- El tiempo de cocción de las verduras dependerá del tamaño de éstas.



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 4
(Con accesorio “vaporera”
disco perforado)

2 PERSONAS

304 cal. /ración



INGREDIENTES

200 gr. de brócoli
Agua (400 ml. aprox.)
Sal
50 gr. de queso roquefort
Harina de almendras
(para rebozar)
6 Almendras fileteadas

ALBÓNDIGAS DE BRÓCOLI AL ROQUEFORT

- Limpiamos el brócoli dividiéndolo en dos ramilletes.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** y colocamos encima los brócolis. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, sazonamos los brócolis, agregamos el queso y lo trituramos mezclando todo muy bien con la ayuda de un tenedor.
- Formaremos bolas con las manos, rebozándolas en la harina de almendra. Adornamos con almendras fileteadas.
- Metemos en el frigorífico hasta el momento de servir.



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

2 PERSONAS

249 cal. /ración



INGREDIENTES

2 Filetes de bacalao (sin espinas) aprox. 400 gr.
100 gr. de judías verdes
1 Zanahoria
Sal / Pimienta (al gusto)
Un chorreón de aceite de oliva
(2 cucharadas)
Agua (aprox. 400 ml.)

ENVUELTO DE BACALAO CON VERDURA

- Limpiamos y cortamos en tiras las judías junto con las zanahorias.
- Limpiamos el bacalao, salpimentamos por ambas caras y con ayuda de unos palillos haremos un envuelto con el filete.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos las judías y las zanahorias con una pizca de sal.
- Ajustamos el **disco perforado** colocando sobre él los filetes de bacalao. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 3 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla.
- Retiramos el bacalao, escurrimos las verduras y emplatamos el bacalao junto con las verduras, rociándolo con aceite de oliva.



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

2 PERSONAS

80 cal. /ración

INGREDIENTES

400 gr. de champiñones enteros
(no demasiado pequeños)

Sal / Pimienta

Un chorreón de aceite de oliva

1 Diente de ajo

1 Ramita de perejil

Agua (aprox. 400 ml.)

Zumo de ½ limón

CHAMPIÑONES EN SU JUGO

- Limpiamos bien los champiñones bajo el grifo de agua para eliminar los posibles restos de tierra que puedan traer adheridos. Con cuidado, extraemos la piel del champiñón y los tallos. Rociamos con el zumo de limón y reservamos.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Ajustamos el **disco perforado**.
- Secamos con papel de cocina los champiñones, salpimentamos y colocamos sobre el **disco perforado**. Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla, sacamos los champiñones y aliñamos con un chorreón de aceite, los ajos y el perejil picado.



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

2 PERSONAS

125 cal. /ración

INGREDIENTES

1 Berenjena grande ó 2
pequeñas (aprox. 400 gr.)

2 Dientes de ajo

4 Cucharadas de aceite
(10 ml. aprox.)

1 Cucharada de vinagre

4 Filetes de anchoas

2 Porciones de queso (bajo en
calorías)

Sal / Pimienta (al gusto)

Agua (aprox. 400 ml.)

ENSALADA DE BERENJENAS

- Pelamos y cortamos a tiras muy finitas las berenjenas, pero sin llegar al final. Abrimos, y entre los cortes salpimentamos. Reservamos.
 - Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** y colocamos sobre él las berenjenas.
 - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 4
- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla y extraemos las berenjenas. Ponemos a enfriar.
 - Colocamos las berenjenas a tiras en una ensaladera, incorporamos los ajos muy picaditos, las anchoas cortadas a trozos, al igual que los quesos.
 - Condimentamos con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Servimos bien fría.



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

Menú sofreír
El tiempo que necesite

2 PERSONAS

210 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Berenjenas (medianas)
Agua (aprox. 400 ml.)
2 Huevos
2 Dientes de ajo
1 Ramita de perejil
Sal / Pimienta (al gusto)
15 ml. de aceite de oliva

REVUELTO DE BERENJENAS

- Pelamos y cortamos las berenjenas a tacos no demasiado grandes. Sazonamos.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** y colocamos sobre su superficie las berenjenas.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 3 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, despresurizamos la olla, sacamos las berenjenas y escurrimos un poco el exceso de líquido.
- Echamos el aceite en la cubeta, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos las berenjenas junto con los dientes de ajo y el perejil picado.
- Agregamos los huevos ligeramente batidos y removemos continuamente con una cuchara de palo hasta que cuaje el huevo. Rectificamos en sal y añadimos una pizca de pimienta. **Cancelamos menú** y servimos.

LIGHT



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

2 PERSONAS

553 cal. /ración

INGREDIENTES

150 gr. de arroz
300 gr. de ternera
(falda o cuello)
2 Dientes de ajo
20 ml. de aceite de oliva
1 Tomate rallado
1 Zanahoria
1 Pastilla de caldo de carne
350 ml. de agua
20 ml. de vino blanco
Sal / Pimienta

ARROZ CON TERNERA

- Pedimos al carnicero que nos corte la ternera en filetes.
- Cortamos los filetes de ternera a trozos regulares.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, añadimos la carne y los dientes de ajo. Doramos un poquito, agregamos la zanahoria cortada a dados y el tomate rallado, sofreímos unos minutos y **Cancelamos menú**.
- Incorporamos el arroz, el vino, la pastilla de caldo y el agua. Salpimentamos, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos - Presión 2

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y servimos.



Menú light
10 minutos – Presión 5

2 PERSONAS

339 cal. /ración



INGREDIENTES

400 gr. de pollo (troceado)

1 Diente de ajo

10 ml. de aceite

1 Tomate rallado

50 ml. de cerveza

Perejil picado

Sal / Pimienta (al gusto)

POLLO A LA CERVEZA

- Limpiamos el pollo de pieles y grasas. Salpimentamos.
- En una sartén con dos cucharadas de aceite, doramos el pollo por ambas caras y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos el diente de ajo entero, el tomate rallado, la cerveza y el perejil picado.
- Incorporamos el pollo y rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 5



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

2 PERSONAS

413 cal. /ración



INGREDIENTES

600 gr. de muslo de pavo (cortado en medallones)

15 ml. de aceite de oliva (suave)

1 Diente de ajo

20 ml. de caldo de ave

Zumo de 1 limón

Sal / Pimienta (al gusto)

PAVO EN SU JUGO

- Pedimos al carnicero que nos corte el muslo o contra muslo a medallones. Salpimentamos por ambas caras.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos brevemente los filetes de pavo por ambas caras. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el diente de ajo muy picadito, el caldo de ave y el zumo de limón. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 4



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

2 PERSONAS

448 cal. /ración

INGREDIENTES

600 gr. de muslo de pavo
(cortado en medallones)

15 ml. de aceite de oliva
(suave)

½ Cebolla

1 Diente de ajo

Zumo de 1 naranja (pequeña)

20 ml. de vino al oporto

Sal / Pimienta (al gusto)

PAVO AL OPORTO

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos brevemente la cebolla cortada en aros y el ajo laminado. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el pavo salpimentado por ambas caras, el zumo de naranja y el vino al oporto. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 4



Menú light
14 minutos – Presión 4

2 PERSONAS

212 cal. /ración

INGREDIENTES

400 gr. de lombarda

1 Manzana reineta
(aprox. 200 gr.)

30 gr. de mantequilla

1 Cucharada de vinagre de
manzana

1 Cucharada de azúcar moreno

1 Pizca de sal

400 ml. de agua (aprox.)

ENSALADA DE LOMBARDA

- Pelamos y troceamos la manzana.
- Cortamos la lombarda en rodajas (no demasiado delgadas). Enjuagamos y escurrimos.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** incorporando la lombarda, la manzana, la mitad de la mantequilla, la cucharada de vinagre y una pizca de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú light – 14 minutos – Presión 4
- Finalizada la cocción, escurrimos la lombarda agregándole el resto de la mantequilla y la cucharada de azúcar moreno.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, dejamos templar y servimos.



Menú light
14 minutos – Presión 4

2 PERSONAS

315 cal. /ración

INGREDIENTES

450 gr. de acelgas

2 Patatas medianas

Agua (hasta cubrir los
ingredientes)

Sal

Para el aderezo:

10 ml. de aceite de oliva suave

5 ml. de vinagre

Sal

HERVIDO DE ACELGAS

- Enjuagamos, limpiamos y picamos las acelgas. A los tallos les quitaremos las hebras antes de trocearlos.
- Pelamos y picamos las patatas a gajos regulares.
- Echamos las acelgas junto con las patatas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Cubrimos de agua y sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú light – 14 minutos – Presión 4
- Finalizada la cocción, escurrimos las acelgas.
- Aliñamos con el aceite, vinagre y la sal.



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

2 PERSONAS

238 cal. /ración



INGREDIENTES

400 gr. de corvina

6 Mejillones

3 Dientes de ajo (enteros)

10 ml. de aceite de oliva suave

Zumo de ½ limón

Sal / Pimienta

CORVINA AL AROMA DE MAR

- Raspamos y despojamos de restos adheridos a las valvas del mejillón.
- Limpiamos el pescado y lo cortamos en 2 porciones.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, doramos el pescado por ambos lados. **Cancelamos menú.**
- Agregamos los mejillones, el zumo de limón y una pizca de pimienta. Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú light – 10 minutos – Presión 2



Menú light

10 minutos – Presión 4

2 PERSONAS

269 cal. /ración

INGREDIENTES

300 gr. de pescado blanco

1 Zanahoria (mediana)

½ Cebolla morada

1 Patata mediana

1 Puerro pequeño
(solo la parte blanca)

600 ml. de agua

15 ml. de aceite de oliva suave

Sal / Pimienta (al gusto)

SOPA DE PESCADO

- Limpiamos y cortamos en dos porciones el pescado.
- Pelamos y troceamos la zanahoria, la cebolla, la patata y el puerro.
- Ponemos las verduras en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Sobre ellas colocamos el pescado.
- Agregamos el aceite, el agua y salpimentamos al gusto.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 4



Menú vapor (-)

10 minutos – Presión 5
(con accesorio "disco perforado")

2 PERSONAS

140 cal. /ración

INGREDIENTES

500 gr. de coliflor

Agua / Sal

2 Cucharadas de aceite de oliva
(aprox. 10 ml.)

1 Cucharada de zumo de limón

1 Pizca de sal

1 Pizca de pimienta blanca

2 Pimientos de piquillo

HERVIDO DE COLIFLOR EN VINAGRETA

- Limpiamos y cortamos la coliflor en ramilletes (no demasiado pequeños). Sazonamos.
 - Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado** colocando sobre él la coliflor.
 - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú vapor (-) – 10 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla y colocamos la coliflor sobre una fuente.
 - En un cuenco, echamos el aceite, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Batimos y rociamos la coliflor. Adornamos con unos pimientos de piquillo cortados a tiras delgaditas.



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

2 PERSONAS

294 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Patatas medianas (250 gr.)

1 Pimiento verde
(aprox. 100 gr.)

1 Pimiento rojo (aprox. 100 gr.)

Agua / Sal

1 Lata de atún (aprox. 180 gr.)

2 Cucharadas de aceite de oliva
suave

1 Cucharada de vinagre

1 Pizca de sal

ENSALADA DE PATATAS

- Pelamos y cortamos las patatas. Los pimientos se lavan quedándolos enteros (incluido el péndulo).
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** (aprox. 400 ml.), ajustamos el “disco perforado” y colocamos sobre él las patatas y los pimientos. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, pelamos los pimientos mezclándolos con las patatas, agregamos el atún escurrido de aceite y aliñamos con la vinagreta.



Menú sofreír
El tiempo que necesite
Menú light
30 minutos – Presión 5

2 PERSONAS

306 cal. /ración

INGREDIENTES

280 gr. de ternera
(falda o añejo)

1 Puerro grande
(sólo la parte blanca)

1 Diente de ajo

15 ml. de aceite de oliva suave

20 ml. de caldo de carne

30 ml. de vino blanco

Sal / Pimienta (al gusto)

TERNERA EN SALSA DE PUERROS

- Pedimos en la carnicería que nos corten la ternera en filetes no demasiado delgados, y a su vez, lo corten cada uno de ellos en varios trozos.
- Enjuagamos la carne, la escurrimos y secamos con papel absorbente de cocina. Salpimentamos.
- Picamos el puerro en aros regulares (solo la parte blanca).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos los puerros junto con la carne y el ajo cortado en finas láminas. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el caldo de carne, el vino y rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 30 minutos – Presión 5



Menú light
22 minutos – Presión 5



494 cal. /ración

INGREDIENTES

- 200 gr. de lentejas pardinas
- 10 ml. de aceite de oliva suave
- ½ Puerro (solo la parte blanca)
- 1 Zanahoria (pequeña)
- 1 Patata (pequeña)
- 1 Tomate
- ½ Cucharadita de comino
- 1 Diente de ajo
- ½ Cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Agua (para cubrir los ingredientes) aprox. 650 ml.

LENTEJAS LIGHT

- Enjuagamos bien las lentejas, escurrimos y echamos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el puerro cortado a rodajas, al igual que la zanahoria. Pelamos y picamos la patata y el tomate incorporándolo a las lentejas. Rociamos con el aceite.
- En un mortero, machacamos el comino y el diente de ajo, añadimos el pimentón, diluimos un poco de agua y lo incorporamos al guiso.
- Para finalizar, añadimos el agua, de tal manera, que sobrepase dos dedos por encima del nivel de todos los ingredientes.
- Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 22 minutos – Presión 5



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



528 cal. /ración

INGREDIENTES

- 250 gr. de garbanzos cocidos (de bote)
- 200 gr. de espinacas frescas (hojas)
- 20 ml. de aceite de oliva (suave)
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
- Comino en grano (al gusto)
- Cilantro en grano (al gusto)
- ½ Cuchara de curry
- 1 Tomate rojo
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- Sal / Pimienta

GARBANZOS CON ESPINACAS

- Pelamos y troceamos la cebolla junto con el ajo. Introducimos en la jarra de la batidora, y junto con el comino, el cilantro, el curry y el tomate, trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos la mezcla anterior y rehogamos, removiendo continuamente con una cuchara de palo. Pasados unos minutos, **Cancelamos menú**.
- Incorporamos los garbanzos enjuagados y bien escurridos y las hojas de espinacas bien limpias. Para finalizar, agregamos el agua (la justa para cubrir los ingredientes). Rectificamos en sal y agregamos una pizca de pimienta recién molida. Cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 3



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 4
(con accesorio disco perforado)

2 PERSONAS

147 cal. /ración

INGREDIENTES

300 gr. de hojas de espinacas

Agua (aprox. 400 ml.)

Sal

Para el aderezo:

10 ml. de aceite de oliva suave

5 ml. de vinagre de manzana

Sal / Pimienta

Un majado de anacardos,
piñones... (Opcativo)

ESPINACAS AL VAPOR

- Enjuagamos, limpiamos y cortamos las hojas de espinacas.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**, colocando sobre él, las hojas de espinacas.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, aliñamos con aceite, vinagre, sal y una pizca de pimienta. Como sugerencia, podemos añadir cualquier fruto seco ligeramente machacado. Ideal como guarnición de carnes, pescados, fiambres, quesos...



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(con accesorio disco perforado)

Menú sofreír
El tiempo que necesite

2 PERSONAS

334 cal. /ración

INGREDIENTES

Pechuga de pavo
(380 gr. aprox.)

10 ml. de aceite de oliva

Sal / Pimienta (al gusto)

Agua (aprox. 400 ml)

1 Patata grande o 2 medianas

50 gr. de maíz

50 gr. de zanahorias

50 gr. de guisantes

½ Endibia

1 Cucharada de mayonesa

10 ml. de leche desnatada

½ Cucharada de perejil picado

BRASEADO DE PAVO CON VERDURA

- Limpiamos la pechuga de pavo de pieles y grasas. Cortamos la pechuga en pequeñas tiras o tacos regulares. Salpimentamos y reservamos.

- Pelamos y troceamos la patata en pequeños tacos.

- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**, colocando sobre él, las patatas. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, extraemos el **disco perforado** y dejamos enfriar las patatas. Limpiamos la cubeta y volvemos a introducirla en la olla.

- Echamos el aceite, seleccionamos **Menú sofreír**, incorporamos la carne y dejamos refreír durante unos minutos. **Cancelamos menú.**

- Mezclamos la carne con las patatas, el maíz, las zanahorias y los guisantes.

- Colocamos la mezcla sobre unas hojas de endibia.

- En un cuenco, clarificamos la mayonesa con un poquito de leche, agregamos el perejil picado y rociamos con esta salsa la ensalada.



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



406 cal. /ración

INGREDIENTES

- 2 Pechugas de pavo (300 gr. cada una)
- 100 gr. de espinacas cocidas de bote
- 1 Diente de ajo
- 4 Lonchas de queso (bajo en calorías)
- Sal / Pimienta
- 15 ml. de aceite de oliva
- 20 ml. de vino blanco

PECHUGA DE PAVO RELLENA

- Limpiamos las pechugas de pavo de pieles y grasas.
- Con un cuchillo bien afilado, hacemos un corte transversal, pero sin llegar al final. Abrimos en forma de libro y salpimentamos por ambas caras. Reservamos.
- Extraemos toda el agua de las espinacas, escurriéndolas bien. Sazonamos con un poquito de sal y picamos un ajo de forma muy menuda. Mezclamos bien.
- Rellenamos la pechuga con las espinacas, colocamos dos lonchas de queso (por cada pechuga), volvemos a cerrar las pechugas, ayudándonos con unos palillos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, introducimos las pechugas y doramos por ambas caras. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el vino, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 2

LIGHT



Menú vapor (-)
8 minutos – Presión 5
(con accesorio disco perforado)



320 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo (deshuesada) aprox. 350 gr.
- 400 ml. de agua
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 1 Endibia
- ½ Cebolla morada
- ½ Cucharadita de sésamo
- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cucharada de vinagre
- 1 Pizca de sal

ENDIBIA EN ENSALADA DE POLLO FRÍO

- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Ajustamos el **disco perforado**.
- Lavamos y limpiamos la pechuga de pieles y grasas. Secamos bien con papel absorbente de cocina, salpimentamos por ambas caras y colocamos encima del **disco perforado**.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 8 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y retiramos el **disco perforado**. Dejamos enfriar el pollo.
- En una fuente, picamos la endibia, agregamos la cebolla morada cortada en finos aros, e incorporamos el pollo troceado en varias porciones.
- Rociamos la cucharadita de sésamo y aliñamos con el aceite, el vinagre y la sal.



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



425 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pavo (aprox. 380 gr.)
- 150 gr. de arroz integral
- 10 ml. de aceite de oliva suave
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Tomate maduro
- 10 ml. de vino blanco
- Sal / Pimienta
- 400 ml. de agua

ARROZ CON PAVO

- Cortamos la pechuga de pavo en tiras o trozos regulares.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, rehogamos durante unos minutos la cebolla, el ajo y la carne de pavo. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el tomate pelado y picado, el arroz, el vino y el agua. Salpimentamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 3

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y servimos. Podemos acompañar este arroz con unas tiras de pimientos curtidos.



Menú vapor (-)
5 minutos – Presión 5
(con accesorio disco perforado)



380 cal. /ración

INGREDIENTES

- 2 Caballas (medianas)
- 20 ml. de aceite
- ½ Cucharita de pimentón dulce
- 10 ml. de vinagre
- 2 Dientes de ajo
- Zumo de una naranja
- 1 Hoja de laurel
- Cáscara de ½ naranja
- 30 ml. de caldo de pescado
- Orégano / Sal / Pimienta (al gusto)
- 2 Patatas (aprox. 250 gr.) cortadas en rodajas

MONTADITO TIERRA Y MAR

- Limpiamos bien las caballas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos el aceite, el pimentón, el vinagre, los dientes de ajo (enteros), el zumo de naranja, la cáscara cortada en bastoncillos delgados, la hoja de laurel y el caldo de pescado. Para finalizar condimentamos al gusto con el orégano, la sal y la pimienta.
- Colocamos el **disco perforado**, pelamos y cortamos las patatas a rodajas gruesas.
- Ponemos las patatas sobre el **disco perforado**. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 5 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, retiramos el disco y dejamos templar las patatas.
- Pelamos el pescado retirándoles las espinas.
- Colocamos los lomos del pescado sobre las patatas, rociando un poco de escabeche por encima.

Nota. - En esta receta aprovechamos la elaboración del pescado abajo y las patatas cocidas arriba sobre el **disco perforado**.



Menú vapor (-)
8 minutos – Presión 4
(con accesorio disco perforado)

2 PERSONAS

236 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Rodajas de rosada grandes
10 ml. de aceite de oliva
½ Cebolla
1 Diente de ajo
2 Patatas (medianas)
30 ml. de vino blanco
400 ml. de caldo de pescado
Perejil seco
Sal

ROSADA EN SALSA VERDE

- Pelamos y picamos las patatas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos la cebolla finamente picada, el diente de ajo ligeramente machacado, el vino blanco, el aceite, el caldo de pescado y el perejil seco. Sazonamos. Ajustamos el **disco perforado**.
- Limpiamos la rosada, ponemos un poco de sal por ambas caras y las colocamos sobre el **disco perforado**.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 8 minutos – Presión 4
- Finalizada la cocción, unimos las rodajas de pescado a las patatas y servimos.

LIGHT



Menú legumbre
30 minutos – Presión 6

2 PERSONAS

265 cal. /ración

INGREDIENTES

200 gr. de alubias rojas
Agua / Sal
1 Endibia
2 Rabanitos
½ Cebolla morada
1 Tomate
½ Pepino
2 Cucharadas de aceite de oliva
1 Cucharada de vinagre
1 Pizca de sal
1 Pizca de pimienta recién molida

ENSALADA DE ALUBIAS ROJAS

- Ponemos las alubias en remojo la noche anterior.
- Enjuagamos y escurrimos las alubias introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Cubrimos de agua las alubias, de tal manera, que supere el nivel en dos o tres dedos por encima de los ingredientes. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú legumbre – 30 minutos – Presión 6
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, escurrimos las alubias pasándolas por agua fría para cortarles el calor y reservamos.
- En una ensaladera, cortamos la endibia, los rábanos, la cebolla, el tomate y el pepino. Mezclamos con las alubias.
- Condimentamos con el aceite y el vinagre. Salpimentamos y servimos.



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



286 cal. /ración

INGREDIENTES

2 Rodajas de salmón (aprox.
180 gr. cada una)

1 Puerro (solo la parte blanca)

1 Zanahoria

6 ó 8 champiñones laminados

1 Chorreón de aceite de oliva
(2 cucharadas)

Zumo de ½ limón

1 Pizca de pimienta blanca

Agua / Sal

SALMÓN AL VAPOR CON VERDURITAS

- Limpiamos el pescado y sazonomos.
- Cortamos el puerro en rodajas, al igual que la zanahoria. Laminamos los champiñones.
- Echamos el agua (aprox. 400 ml.) en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el **disco perforado**, colocando sobre él las verduras y las rodajas de salmón.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 4 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, extraemos el disco y colocamos el pescado junto con las verduritas en una fuente.
- Condimentamos con el aceite, el zumo de limón y una pizca de pimienta blanca.



Menú light
15 minutos – Presión 4



136 cal. /ración

INGREDIENTES

800 gr. de alcachofas

Zumo de ½ limón

Sal

Agua

Aceite / Vinagre / Sal

ENSALADA DE ALCACHOFAS AL NATURAL

- Despojamos las alcachofas de las hojas más duras, cortamos el tallo y despuntamos las puntas.
- En un bol, con agua templada y un poco de sal, introducimos las alcachofas rociándolas con el zumo de limón.
- Dejamos así una hora para que suelten todo el amargor.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, introducimos las alcachofas, rectificamos en sal y cerramos la tapa. Programamos:

Menú light – 15 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, ponemos a escurrir, aderezamos con el aceite, el vinagre y la sal. Espolvoreamos con el perejil picado.

ENSALADA DE REMOLACHA AGRIDULCE



Menú light
20 minutos – Presión 3

2 PERSONAS

162 cal. /ración



INGREDIENTES

600 gr. de remolachas crudas

1 Litro de agua aprox.

300 ml. de vinagre
(de vino blanco)

200 gr. de azúcar moreno

- Limpiamos las remolachas, cortamos el tallo y sin pelar, las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el agua, el vinagre y el azúcar. Mezclamos todo con ayuda de una cuchara de palo para facilitar la disolución del azúcar.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 20 minutos – Presión 3

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla, comprobamos que estén tiernas por dentro pinchándole una aguja. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de la remolacha.
- Escurrir la remolacha, dejar enfriar y cortar en rodajas.
- Se conservan bien, metidas en un bote de cristal; para ello, tendremos que reservar un poco del líquido de la cocción y cubrir las remolachas, cerrar herméticamente y conservar en el frigorífico.

ENSALADA DE ANGURIÑA CON ALCACHOFAS



Menú light
15 minutos – Presión 4

2 PERSONAS

121 cal. /ración

INGREDIENTES

400 gr. de alcachofas

Zumo de ½ limón

Sal

Agua

½ Pepino

Unas hojas de ensalada

1 Zanahoria

100 gr. de anguriñas

1 Tomate

Para condimentar:

Aceite / Vinagre / Sal

- Despojamos las alcachofas de las hojas más duras, cortamos el tallo y despuntamos las puntas.
- En un bol con agua templada y un poco de sal, introducimos las alcachofas rociándolas con el zumo de limón.
- Dejamos así una hora; de esta manera soltarán todo su amargor y no se oscurecerán.
- Ponemos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, introducimos las alcachofas bien escurridas, sazonamos y cerramos la tapa. Programamos:

Menú light – 15 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, escurrimos y dejamos enfriar las alcachofas.
- Montamos la ensalada con hojas de lechuga, pepino cortado en rodajas, el tomate en gajos y la zanahoria rallada.
- Incorporamos las alcachofas y la anguriña.
- Condimentamos con el aceite, el vinagre y un poquito de sal.



Menú vapor (-)
8 minutos – Presión 5
(con accesorio disco perforado)



310 cal. /ración

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo
- Agua
- Sal / Pimienta
- 1 Tomate mediano
- 1 Pepino
- ½ Cebolla morada
- ½ Yogur natural desnatado
- 2 Cucharadas de aceite

ENSALADA DE LECHUGA CON POLLO CREMOSO

- Limpiamos el pollo de pieles y grasas. Salpimentamos por ambas caras.
- Ponemos agua (aproximadamente 300 ml.), ajustamos el **disco perforado** colocando sobre la pechuga de pollo.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú vapor (-) – 8 minutos – Presión 5
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla, extraemos el **disco perforado** y dejamos enfriar el pollo.
- Cortamos la pechuga en varias tiras gruesas. Reservamos.
- En una fuente picamos la lechuga, el tomate, el pepino y la cebolla. Agregamos el pollo y mezclamos todos los ingredientes. Rectificamos en sal y agregamos una pizca de pimienta recién molida.
- En un cuenco pequeño emulsionamos el yogur junto con el aceite y vertemos sobre la ensalada.



Menú light
15 minutos – Presión 5



102 cal. /ración

INGREDIENTES

- 500 gr. de zanahorias crudas
- 1 Litro de agua
(para condimentar)
- 300 ml. de vinagre de vino blanco
- 200 gr. de azúcar moreno
- 400 ml. de agua
(para la cocción)

ZANAHORIAS EN CONSERVA

- Pelamos las zanahorias cortándolas a rodajas no demasiado delgadas.
- En un bol mezclamos el vinagre junto con el azúcar y el agua hasta la total disolución del azúcar.
- Colocamos las rodajas de zanahorias en botes con cierre hermético y cubrimos con el líquido que hemos mezclado.
- Cerramos el bote.
- Colocamos sobre la cubeta un paño fino o papel de cocina absorbente. Sobre él colocamos los botes.
- Incorporamos el agua hasta cubrir la mitad del bote. Cerramos la tapa y programamos:
Menú light – 15 minutos – Presión 5
- La cantidad del líquido a preparar será en función a la capacidad de los utensilios que utilizemos.

NOTA.- Estas zanahorias en conserva aguantan perfectamente varios meses metidas en el frigorífico. Las tendremos siempre a mano para ensaladas, estofados, cremas...



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

2 PERSONAS

321 cal./ración



INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo (limpia de hueso y pieles)
- 1 Puerro (solo la parte blanca)
- 1 Patata (mediana)
- 10 ml. de aceite
- Sal / Pimienta
- Agua (500 ml. aprox.)

CREMA DE AVE

- Limpiamos de huesos y pieles la pechuga de pollo. Salpimentamos por ambos lados y reservamos.
- Pelamos las patatas troceándolas a gajos regulares, cortamos el puerro en aros (solo la parte blanca).
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, introducimos las patatas, los puerros y el aceite.
- Ajustamos el **disco perforado** colocando sobre él la pechuga de pollo.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor (-) – 10 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, extraemos el **disco perforado**, colocamos la pechuga de pollo en el vaso de la batidora, incorporamos las patatas, el puerro y el caldo de la cocción. Rectificamos en sal.
- Trituramos hasta conseguir una crema suave y cremosa.
- Servir caliente.

LIGHT



Menú light
18 minutos – Presión 5

2 PERSONAS

180 cal./ración

INGREDIENTES

- 100 gr. de lentejas (pardinas o castellanas)
- 1 Zanahoria
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Pimienta
- Agua (aprox. 500 ml.)
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- Unas hojas de lechuga
- Aceite / Vinagre / Sal

ENSALADA DE LENTEJAS

- Lavamos y escurrimos las lentejas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos la zanahoria pelada, la hoja de laurel, la sal y la pimienta. Añadimos el agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 18 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, escurrimos las lentejas, dejándolas enfriar bajo el grifo.
- Colocamos las lentejas en una ensaladera, picamos la zanahoria en taquitos pequeños. Al igual haremos con el pimiento, la cebolla, la lechuga y el tomate.
- Mezclamos todas las verduras con las lentejas y aliñamos con el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Servimos.



Menú light

15 minutos – Presión 5

2 PERSONAS

280 cal. /ración

INGREDIENTES

350 gr. de calamares
400 gr. de patatas harinosas
100 gr. de guisantes
½ Cebolla
1 Pimiento rojo
2 Dientes de ajo
Pimienta negra en grano
(al gusto)
20 ml. de aceite de oliva suave
Agua
Sal

CALAMARES CON PATATAS

- Limpiamos y cortamos en rodajas los calamares.
- Pelamos y troceamos las patatas en gajos regulares.
- Introducimos las patatas junto con los calamares en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos los guisantes, la cebolla, el pimiento cortado en aros y los ajos junto con la pimienta, ligeramente machacados.
- Agregamos el aceite de oliva, el agua (hasta cubrir los ingredientes) y una pizca de sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 15 minutos – Presión 5



Menú sofreír

El tiempo que necesite

Menú light

10 minutos – Presión 3

2 PERSONAS

206 cal. /ración

INGREDIENTES

125 gr. de habitas baby (cocidas de bote)
130 gr. de arroz
20 ml. de aceite de oliva
½ Cebolla
1 Tomate maduro
1 Diente de ajo
1 Hoja de albahaca
½ Cucharita de curry
Sal / Pimienta
350 ml. de agua o caldo de verdura

HABITAS BABY CON ARROZ

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, hacemos un sofrito con la cebolla muy picadita, al igual que el tomate, el diente de ajo y la hoja de albahaca. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el arroz, las habitas baby, la cucharadita de curry y el caldo de verdura. Salpimentamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 3



Menú light
10 minutos – Presión 3



203 cal. /ración

INGREDIENTES

- 120 gr. de arroz (de grano largo)
- 100 gr. de espárragos verdes
- 6 Tomates secos
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada de anacardos (picados)
- 10 ml. de aceite de oliva
- Un chorreón de zumo de limón
- Una pizca de pimienta (recién molida)
- Una pizca de sal
- Agua (la que necesite, aprox. 260 ml.)

SALTEADO DE ESPÁRRAGOS CON ARROZ

- Echamos el arroz junto con los espárragos cortados a trozos regulares en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos el agua y una pizca de sal. Cerramos la tapa y programamos:

Menú light – 10 minutos – Presión 3

- Finalizada la cocción despresurizamos la olla, refrescamos el arroz con agua fría y dejamos escurrir.
- Picamos el perejil junto con el ajo finamente.
- Dejamos los tomates en agua templada para que vayan hidratándose.
- Mezclamos el arroz y los espárragos con el perejil, el ajo y los tomates troceados. Salpimentamos.
- Espolvoreamos con los anacardos machacados y rociamos con el aceite y el zumo de limón. Rectificamos en sal si fuera necesario y servimos.

LIGHT



Menú legumbre
35 minutos – Presión 6



285 cal. /ración

INGREDIENTES

- 200 gr. de garbanzos
- Agua / Sal
- ½ Cebolla
- 1 Hoja de laurel
- 1 Tomate grande
- 1 Pepino mediano
- 4 ó 5 hojas de lechuga
- ½ Cebolleta
- 1 Zanahoria
- Aceite / Vinagre / Sal
- Orégano en hojas (una pizca)

GARBANZOS ALIÑADOS

- Ponemos en remojo los garbanzos la noche anterior.
- Enjuagamos, escurrimos los garbanzos y los introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Echamos el agua hasta cubrir los ingredientes, incorporamos el laurel y la cebolla.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú legumbre – 35 minutos – Presión 6
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla, dejando los garbanzos enfriar en el agua.
- Picamos todas las verduras en tacos menudos.
- Hacemos la vinagreta batiendo el aceite, el vinagre, una pizca de sal y el orégano.
- Escurremos y pasamos por agua fría los garbanzos colocándolos en una ensaladera o cuencos individuales.
- Ponemos por tandas las verduras y rociamos con la vinagreta.

