



# LEGUMBRES



Menú legumbre  
35 minutos – Presión 6



295 cal. /ración

## INGREDIENTES

350 gr. de garbanzos  
2 Cebolletas  
2 Zanahorias medianas  
150 gr. de judías verdes  
1 Patata mediana  
1 Tomate maduro  
1 Puerro  
100 gr. de espárragos verdes  
20 ml. de aceite de oliva  
Sal / Pimienta (al gusto)  
500 ml. de agua

# GARBANZOS CON VERDURAS

- Ponemos los garbanzos en remojo la víspera.
- Enjuagamos, escurrimos y los introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Pelamos, limpiamos y troceamos todas las verduras agregándolas a los garbanzos. Incorporamos el aceite y añadimos el agua.
- Salpimentamos, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 35 minutos – Presión 6



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



268 cal. /ración

## INGREDIENTES

800 gr. de habas baby  
40 ml. de aceite de oliva  
½ Cebolla (aprox. 150 gr.)  
200 gr. de jamón serrano (en tacos)  
1 Cucharadita de pimentón  
2 Dientes de ajo  
2 Hojas de hierbabuena  
100 ml. de caldo de pollo  
Sal gorda

# HABAS BABY CON JAMÓN

- Pelamos y picamos muy menudita la cebolla. Cortamos a taquitos el jamón.
- Echamos el aceite de oliva en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Incorporamos la cebolla junto con los taquitos de jamón, rehogándolos durante unos minutos. **Cancelamos menú**.
- Agregamos las habas y el pimentón. En un mortero, majamos las hojas de hierbabuena junto con los ajos y la sal. Añadimos al guiso, mezclando bien todos los ingredientes.
- A continuación y para finalizar incorporamos el caldo de pollo. Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 4

**Nota:** Si no dispone de caldo de pollo, será sustituido por una pastilla de caldo de pollo, diluida en agua (100 ml.).



Menú legumbre  
30 minutos – Presión 5



209 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 400 gr. de judías blancas
- Agua / Sal
- 1 Tomate
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Pepino
- 1 Ramita de apio
- 1 Huevo duro
- Aceitunas negras deshuesadas
- 40 ml. de aceite de oliva
- 20 ml. de vinagre
- 1 Pizca de pimienta blanca

# ENSALADA DE JUDÍAS

- Ponemos las judías en remojo la víspera, cubriéndolas de agua y un poco de sal.
- Tiramos el agua de las judías, las enjuagamos y las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Sazonamos, cubrimos de agua y cerramos la tapa. Programamos:

Menú legumbre – 30 minutos – Presión 5

- Finalizado el programa, escurrimos las judías con un escurridor introduciéndolo en un bol con agua fría para cortar el calor a las judías. Echamos sobre una fuente.
- Picamos todas las verduras junto con el huevo y las aceitunas negras, condimentamos con el aceite, el vinagre y la pimienta.
- Incorporamos las judías mezclando todo muy bien, guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.



Menú legumbre  
30 minutos – Presión 6



388 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 400 gr. de judías blancas
- 30 ml. de aceite de oliva
- 1 Chorizo
- 1 Morcilla
- 1 Trozo de jamón o lacon
- 1 Cabeza de ajo pequeño
- 1 Cebolla mediana
- 2 Zanahorias
- 2 Patatas medianas
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- Agua / Sal

# ALUBIAS SERRANAS

- Las judías debemos ponerlas en remojo la víspera, cubriéndolas con agua y una pizca de sal.
- Tiramos el agua, las enjuagamos introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el aceite, el chorizo, la morcilla y el jamón.
- Incorporamos la cabeza de ajo, la cebolla cortada a cuartos, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, al igual que las patatas.
- Para finalizar añadimos el laurel, el pimentón y rectificamos en sal. Cubrimos de agua de tal manera que sobrepase en dos dedos por encima del nivel de los ingredientes. Mezclamos bien.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 30 minutos – Presión 6



Menú legumbre

Tapa abierta. Tiempo que necesite

Menú legumbre

35 minutos – Presión 6



362 cal. /ración

## INGREDIENTES

400 gr. de garbanzos  
¼ de gallina (sin piel)  
½ Manita de cerdo  
½ Kg. de costilla de cerdo  
200 gr. de tocino ibérico  
200 gr. de carne de ternera  
1 Hueso de espinazo  
Sal  
Agua (al nivel máximo)

# PUCHERO DE GARBANZOS

- Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior cubiertos de agua. Al día siguiente habrán doblado su volumen. Tiramos el agua, escurrimos y los introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos la gallina (desprovista de piel), la manita de cerdo, la costilla, el tocino, la ternera y el hueso de espinazo. Cubrimos con agua (no sobrepasar el nivel máximo). Programamos: **Menú legumbre (tapa abierta)** el tiempo que necesite.
- Dejamos que hierva y espumamos el caldo de todas las impurezas retirándolo con una espumadera. **Cancelamos menú.**
- Añadimos la sal, cerramos la tapadera y programamos:

Menú legumbres – 35 minutos – Presión 6



Menú verdura

10 minutos – Presión 6



381 cal. /ración

## INGREDIENTES

400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)  
20 ml. de aceite  
1 Calabacín  
250 gr. de judías verdes  
2 Zanahorias  
1 Chorizo (150 gr. aprox.)  
1 Morcilla (150 gr. aprox.)  
50 ml. de tomate frito  
3 Dientes de ajo  
Comino en grano (al gusto)  
1 Cucharadita de pimentón  
Agua / Sal

# POTAJE DE GARBANZOS

- Ponemos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** los garbanzos y los cubrimos de agua (un dedo por encima de su nivel).
  - Agregamos el aceite, el calabacín sin pelar en aros gruesos, las zanahorias en rodajas, el chorizo, las judías verdes y la morcilla.
  - En un mortero majamos el comino junto con los dientes de ajo y la sal. Lo incorporamos al guiso.
  - Echamos la cucharadita de pimentón y el tomate frito, mezclamos bien todos los ingredientes y rectificamos en sal.
  - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú verdura – 10 minutos – Presión 6
- Podemos acompañarlo con huevo duro picado o servido en porción para cada comensal.



Menú legumbre  
42 minutos – Presión 6



397 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 500 gr. de judiones en la granja
- 30 ml. de aceite de oliva
- 200 gr. de chorizo
- 100 gr. de morcilla
- 100 gr. de tocino o panceta
- 100 ml. de tomate frito
- 6 Dientes de ajo
- 1 Pimiento verde mediano
- ½ Cebolla
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1 Hoja de laurel
- Sal
- Agua (hasta cubrir)

# JUDIONES DEL LABRIEGO

- Dejamos los judiones en remojo la noche anterior.
- Escurrimos los judiones introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el aceite, el chorizo, la morcilla y la panceta, todo ello cortado en varios trozos. Incorporamos el tomate frito, los ajos, el pimiento verde, la cebolla, el laurel y el pimentón. Sazonamos.
- Echamos el agua, de tal manera, que nos quede dos dedos por encima del nivel de los ingredientes.
- Mezclamos bien, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 42 minutos – Presión 6



Menú sofreír  
Tiempo que necesite  
Menú legumbre  
30 minutos – Presión 6



387 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 400 gr. de carillas o caretos
- 30 ml. de aceite de oliva
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolla mediana
- 1 Tomate maduro
- 1 Cabeza de ajo
- 2 Patatas medianas
- 1 Chorizo (aprox. 150 gr.)
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharadita de pimentón
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- Sal

# CARILLAS O CARETOS

- Ponemos las alubias de carilla en remojo la noche anterior.
- Al día siguiente, enjuagamos, escurrimos y reservamos.
- Picamos muy menudita la cebolla, el pimiento y el tomate.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Incorporamos las verduras rehogándolas unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos las carillas, la cabeza de ajo con algunos cortes transversales en algunos de sus dientes, la patata cortada a gajos, el chorizo cortado a rodajas, el laurel y la cucharada de pimentón.
- Cubrimos de agua las carillas de tal manera que sobrepase el nivel en dos dedos a los ingredientes. Mezclamos bien, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 30 minutos – Presión 6



Menú legumbre  
20 minutos – Presión 3



320 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 400 gr. de garbanzos cocidos (de bote)
- 350 gr. de calabacín
- 100 gr. de coles de Bruselas
- 150 gr. de judías verdes
- 1 Patata mediana
- 1 Zanahoria
- 1 Trozo de calabaza (300 gr. aprox.)
- 200 gr. de chorizo
- 1 Pastilla de caldo de pollo
- 1 Cucharada de pimentón
- Una pizca de sal
- Agua (a nivel de los ingredientes)

# GARBANZOS RÁPIDOS DE LA HUERTA

- Enjuagamos y ponemos a escurrir los garbanzos de bote, introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el calabacín a rodajas gruesas sin pelar. Procederemos igual con la calabaza, cortando 4 porciones grandes (uno por cada comensal) sin pelarlas. De esta manera quedará entera y no se desboronará.
- Incorporamos las coles de Bruselas, las judías despuntadas y limpias por el lateral, la patata cortada a gajos regulares y las zanahorias a rodajas.
- Para finalizar añadimos el chorizo, la pastilla de caldo, el pimentón y el agua. Mezclamos bien todos los ingredientes, rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 20 minutos – Presión 3



Menú carne  
40 minutos – Presión 6  
Menú sofreír  
El tiempo que necesite  
Menú legumbres  
20 minutos – Presión 3



420 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 500 gr. de callos (cortados a trozos)
- Agua / Sal / Vinagre
- 1 Cabeza de ajo + 4 dientes
- 60 ml. de aceite de oliva
- 125 gr. de chorizo (cortado a tacos)
- 125 gr. de jamón (cortado a tacos)
- 1 Tomate rojo
- 1 Pimiento verde
- 2 Pimientos choriceros (ñoras)
- 1 Guindilla
- 1 Cucharada de pimentón dulce
- Comino (al gusto)
- 400 gr. de garbanzos cocidos (de bote)
- 3 Cucharadas colmadas de tomate frito
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# GARBANZOS CON CALLOS

- Quitamos el rabo y las semillas de la ñora, poniéndola en remojo con agua templada.
- Introducimos los callos junto con la cabeza de ajo, la sal y el vinagre (dos cucharadas) en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú carne – 40 minutos – Presión 6

- Finalizada la cocción, ponemos a escurrir. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**. Rehogamos los dientes de ajo, los pimientos cortados a rodajas y el tomate pelado y picado muy menudito. **Cancelamos menú.**
- Agregamos los callos cortados a tacos, el chorizo y el jamón. Extraemos la carne de los pimientos rojos incorporándole al guiso junto con la guindilla, el pimentón, el comino, los garbanzos y el tomate frito. Rectificamos en sal.
- Cubrimos de agua hasta el límite de los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 20 minutos – Presión 3

# POTAJE DE VIGILIA



Menú legumbre  
25 minutos – Presión 6  
Menú verdura  
10 minutos – Presión 4



436 cal. /ración

## INGREDIENTES

300 gr. de garbanzos  
1 Cebolla mediana  
1 Cabeza de ajo  
1 Zanahoria  
1 Hoja de laurel  
1 Clavo de especie  
Agua  
200 gr. de bacalao  
(desalado)  
200 gr. de espinacas frescas

### Para el sofrito:

50 ml. de aceite de oliva  
1 Cebolla mediana  
1 Tomate rojo  
1 Pizca de comino en grano  
2 Dientes de ajo  
1 Cucharada de pimentón  
dulce  
Sal gorda

- Los garbanzos serán puestos en remojo la noche anterior.

### Para el sofrito:

- En una sartén echamos el aceite, sofreímos brevemente la cebolla junto con el tomate, que habremos picado muy finito.
- En un mortero majamos el comino, los ajos, la sal e incorporamos la cucharada de pimentón. Mezclamos bien todos los ingredientes añadiéndolos al refrito. Reservamos.
- Ponemos los garbanzos bien escurridos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, echamos la cebolla pelada y entera clavándole el clavo de especie, la zanahoria cortada a rodajas gruesas, la cabeza de ajo y el laurel. Cubrimos de agua los garbanzos, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 25 minutos – Presión 6

- Finalizada la función, despresurizamos la olla, añadiéndole el sofrito, el bacalao y las espinacas. Mezclamos bien los ingredientes. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 4



Menú sofreír  
Tiempo que necesite  
Menú verdura  
10 minutos – Presión 4



595 cal. /ración

## INGREDIENTES

400 gr. de alubias cocidas  
(de bote)  
200 gr. de grelos  
30 ml. de aceite de oliva  
2 Dientes de ajo enteros  
200 gr. de chorizo  
200 gr. de lacon  
1 Tomate rallado  
1 Cucharada de pimentón  
Sal  
Agua

- Limpiamos y picamos los grelos.
- Enjuagamos bajo el grifo y ponemos a escurrir las alubias.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír**. Rehogamos los dientes de ajo junto con el chorizo, el lacon y el tomate rallado y añadimos el pimentón. **Cancelamos menú**.
- Agregamos las alubias, los grelos y agua hasta cubrir los ingredientes. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 10 minutos – Presión 4



Menú verdura  
15 minutos – Presión 5



389 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 2 Botes de garbanzos cocidos (de bote) aprox. 800 gr.
- 2 Zanahorias
- 1 Patata mediana
- 2 Dientes de ajo
- 400 gr. de tacarninas
- 1 Cucharada de pimentón
- 1 Pastilla de caldo de pollo
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 20 ml. de aceite de oliva
- Agua (hasta cubrir)

# POTAJE DE GARBANZOS CON TACARNINAS

- Limpiamos y rasuramos los brotes de las tacarninas, cortándolos en trozos regulares.
- Pelamos y cortamos las patatas a gajos y las zanahorias a rodajas.
- Echamos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** los garbanzos bien enjuagados y escurridos, las zanahorias, las patatas y las tacarninas.
- Incorporamos los dientes de ajo (ligeramente machacados), la cuchara de pimentón, la pastilla de caldo y agua (hasta cubrir los ingredientes). Salpimentamos.
- Regamos generosamente con un buen chorreón de aceite, mezclamos bien los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú verdura – 15 minutos – Presión 5



Menú legumbres  
20 minutos – Presión 5



420 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 375 gr. de lentejas
- 30 ml. de aceite de oliva
- 1 Cucharada de vinagre
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Agua
- 1 Lata de albóndigas (aprox. 480 gr.)

# LENTEJAS CON ALBÓNDIGAS

- Enjuagamos las lentejas bajo el grifo, dejándolas escurrir.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos las lentejas, el vinagre, el pimentón y la hoja de laurel. Sazonamos.
- Cubrimos de agua, de tal manera que sobrepase en dos o tres dedos por encima del nivel de los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 20 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y agregamos las albóndigas, mezclamos bien todos los ingredientes y volvemos a cerrar la tapa dejándolas en reposo unos minutos.
- Pasamos a una fuente y servimos.



Menú legumbre  
20 minutos – Presión 5



559 cal. /ración

## INGREDIENTES

380 gr. de lentejas pardinas

60 gr. de aceite de oliva

½ Cebolla

1 Pimiento verde

1 Tomate maduro

1 Chorizo picante  
(150 gr. aprox.)

½ Cucharadita de pimentón  
dulce

½ Cucharadita de pimentón  
picante

Sal

Agua

# LENTEJAS PICANTONAS

- Enjuagamos las lentejas bajo el grifo, dejándolas escurrir.
- Echamos las lentejas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Picamos muy menudito la cebolla, el pimiento y el tomate, incorporádoselo a las lentejas.
- Agregamos el aceite, el chorizo picante cortado a rodajas gruesas y el pimentón dulce y picante. Sazonamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes y cubrimos de agua, de tal manera, que sobrepase en dos o tres dedos por encima del nivel de los mismos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 20 minutos – Presión 5



Menú legumbre  
20 minutos – Presión 5



473 cal. /ración

## INGREDIENTES

300 gr. de lentejas pardinas

150 gr. de guisantes finos  
(congelados)

100 gr. de chorizo

50 ml. de aceite de oliva

1 Zanahoria / 1 Pimiento rojo

1 Patata

Comino en grano (al gusto)

2 Dientes de ajo

1 Tomate maduro

1 Cucharadita de pimentón

Sal

Agua

# LENTEJAS DE LA HUERTA

- Enjuagamos las lentejas bajo el grifo, dejándolas escurrir.
- Pelamos y cortamos a cuadraditos la zanahoria, el pimiento, la patata y el tomate.
- En un mortero majamos el comino junto con los dientes de ajo.
- Echamos las lentejas junto con los guisantes en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos las verduras y el majado de comino y ajo.
- Incorporamos el chorizo cortado a rodajas gruesas, el aceite, la cucharada de pimentón y la sal.
- Cubrimos de agua, de tal manera, que sobrepase en dos o tres dedos por encima del nivel de los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 20 minutos – Presión 5



Menú sofreír  
El tiempo que necesite  
Menú legumbre  
20 minutos – Presión 3



591 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 600 gr. de langostinos (cocidos y pelados)
- 2 Botes de garbanzos (cocidos de bote) 800 gr.
- 600 ml. de fumet de marisco o caldo de pescado
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- ½ Pimiento verde
- ½ Pimiento rojo
- 1 Tomate (Rojo y maduro)
- 1 Hoja de laurel
- 60 ml. de aceite de oliva
- Sal / Pimienta al gusto

# GARBANZOS CON LANGOSTINOS

- En una picadora, picamos la cebolla, los ajos, los pimientos y el tomate.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos durante unos minutos todas las verduras. **Cancelamos menú.**
- Agregamos los garbanzos, el fumet de marisco, el laurel, la sal y la pimienta. Cerramos la tapa y programamos:

**Menú legumbre – 20 minutos – Presión 3**

- Finalizada la cocción, incorporamos los langostinos, rectificamos en sal, cerramos la tapa y dejamos reposar unos minutos. Servimos bien caliente.

**NOTA.-** Para elaborar fumet de marisco ver receta. También podemos utilizar los caldos que venden ya elaborados o sustituirlo con pastillas de caldo disueltas en agua.



Menú legumbres  
10 minutos – Presión 5



292 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 2 Botes de garbanzos cocidos (800 gr.)
- 300 gr. de carne de calabaza (limpia y despipada)
- 20 ml. de aceite de oliva
- ½ Cebolla
- 1 Tomate (mediano)
- 1 Diente de ajo
- 1 Pimiento verde
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- 1 Hoja de laurel

# GARBANZOS CON CALABAZA

- Enjuagamos bajo el grifo y ponemos a escurrir los garbanzos.
- Cortamos a tacos regulares la calabaza.
- En el vaso de la batidora ponemos la cebolla, el tomate, el ajo, el pimiento verde, la sal y la pimienta en grano. Trituramos durante unos instantes.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos los garbanzos, las verduras trituradas, la calabaza y la hoja de laurel.
- Añadimos el agua, justo hasta cubrir los ingredientes. Removemos, cerramos la tapa y programamos:

**Menú verdura – 10 minutos – Presión 5**



Menú legumbre  
45 minutos – Presión 5



503 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 300 gr. de garbanzos
- 1 Trozo de jamón serrano (aprox. 200 gr.)
- ½ Manita de cerdo (salada)
- Costilla salada (aprox. 200 gr.)
- 1 Hueso de espinazo (salado)
- ¼ de gallina
- 100 gr. de tocino viejo (salado)
- 2 Zanahorias
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# ROPA VIEJA

- Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Enjuagamos y escurrimos los garbanzos.
- Ponemos en una fuente la manita de cerdo, la costilla, el hueso de espinazo y el tocino. Cubrimos de agua y dejamos desalar de 30 a 40 minutos. Enjuagamos bien bajo el grifo.
- Echamos los garbanzos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos el jamón serrano, la manita de cerdo, la costilla, el hueso de espinazo, la gallina y las zanahorias peladas.
- Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 45 minutos – Presión 5



Menú legumbre  
40 minutos – Presión 5



385 cal. /ración



## INGREDIENTES

- 400 gr. de alubias pintas
- 200 gr. de chistorra
- 20 gr. de aceite de oliva
- 1 Cebolla
- Sal / Pimienta
- ½ Cucharada de pimentón
- Agua

# ALUBIAS PINTAS CON CHISTORRA

- Ponemos las alubias en remojo la noche anterior
  - Tiramos el agua a las alubias, escurrimos y las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
  - Incorporamos la chistorra cortada en trocitos de 8 ó 9 centímetros.
  - Añadimos la cebolla cortada finamente y la cucharada de pimentón, la pimienta y un poco de sal.
  - Para finalizar, agregamos el agua, de tal manera, que sobrepase en dos dedos por encima del nivel de los ingredientes.
  - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú legumbre – 40 minutos – Presión 5
- Dejamos despresurizar la olla y servimos.



Menú legumbre  
40 minutos – Presión 6



390 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 400 gr. de garbanzos (secos)
- 1 Cabeza de ajo
- 500 gr. de acelgas
- 1 Morcilla (aprox. 120 gr.)
- 1 Chorizo (aprox. 120 gr.)
- 1 Hueso de espinazo
- 300 gr. de costilla fresca
- 1 Cucharadita de pimentón
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Agua (aprox. 300 ml.)

# GARBANZOS CON ACELGAS

- Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Enjuagamos y escurrimos los garbanzos introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Cubrimos los garbanzos con agua y añadimos el pimentón dulce.
- Agregamos la cabeza de ajo, las acelgas bien limpias de hebras y picadas a trozos regulares, la morcilla y el chorizo (previamente pinchado con un palillo para que la cocción no lo reviente).
- Incorporamos el hueso de espinazo, la costilla fresca, la sal y unos granos de pimienta.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 40 minutos – Presión 6



Menú legumbre  
20 minutos – Presión 5



391 cal. /ración



## INGREDIENTES

- 300 gr. de lentejas
- Agua / Sal
- 100 gr. de anchoas
- 200 gr. de mayonesa
- 50 ml. de nata líquida
- Hojas de lechuga (para adornar)
- Anchoas (para adornar)

# LENTEJAS CREMOSAS EN SALSA DE ANCHOAS

- Enjuagamos y escurrimos las lentejas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos la sal y el agua (de manera que sobrepase en dos o tres dedos el nivel de los ingredientes).
  - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú legumbre – 20 minutos – Presión 5
- Finalizada la cocción escurrimos las lentejas. Reservamos.
  - Cortamos muy finitas las anchoas y mezclamos con la mayonesa.
  - Montamos la nata. Una vez montada, incorporamos la mayonesa con las anchoas. Mezclamos bien con movimientos envolventes de abajo hacia arriba. Rectificar en sal si fuera necesario.
  - Mezclamos la crema con las lentejas hasta que nos quede bien ligada.
  - Servimos acompañada con unas hojas de lechuga y una o dos anchoas por cada comensal.



Menú legumbre  
40 minutos – Presión 6



360 cal. /ración

## INGREDIENTES

300 gr. de garbanzos / Agua / Sal

2 Cucharadas de tahini\*

1 Diente de ajo

Zumo de ½ limón

½ Cucharadita de comino molido

½ Cucharadita de pimentón

Aceite de oliva

½ Vaso de caldo de cocción del garbanzo

1 Pizca de sal

# HUMMUS

- Echamos los garbanzos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos el agua (de tal manera que cubra los ingredientes en 2 ó 3 dedos por encima de su nivel) y añadimos la sal.

- Cerramos la tapa y programamos:

**Menú legumbre – 40 minutos – Presión 6**

- Finalizada la función, escurrimos los garbanzos reservando un vaso del caldo de la cocción.

- Echamos todos los garbanzos en el vaso de la batidora, incorporamos el zumo de limón, el diente de ajo pelado, el comino, la salsa tahini y una pizca de sal.

- Batimos hasta que nos quede todo bien triturado. Ahora es el momento de ir añadiendo poco a poco el caldo de la cocción. Se trata de conseguir una mezcla fina y homogénea, pero con cuerpo y consistencia, por eso tenemos que tener especial cuidado de no pasarnos con el agua.

- Servimos en cuencos individuales con un chorreón de aceite y una pizca de pimentón dulce por encima.

\* Tahini.- Se vende en comercios especializados. Es una pasta cuyo principal ingrediente es el sésamo. Su utilización es la de complemento de muchas recetas, o para untar directamente sobre el pan.



Menú legumbre  
35 minutos – Presión 6



506 cal. /ración



## INGREDIENTES

380 gr. de alubias negras

Agua / Sal

300 gr. de salchichas frescas

40 ml. de aceite de oliva

1 Cebolla

2 Tomates (rojos y maduros)

1 Diente de ajo

1 Cucharada de pimentón

Sal

# ALUBIAS NEGRAS CON SALCHICHAS

- 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 – 35 minutos – Presión 6**

- Mientras, en una sartén, echamos el aceite, ponemos a dorar la cebolla junto con los ajos (ligeramente machacados) y las salchichas cortadas en dos o tres trozos. Rehogamos todo durante unos minutos.

- Retiramos del fuego, añadimos la cucharada de pimentón y sazonomos.

- Finalizada la cocción de las legumbres, dejamos despresurizar la olla, abrimos y agregamos el refrito. Rectificamos en sal.

- Mezclamos bien todos los ingredientes, dejamos reposar unos minutos y servimos.



Función Cook Maker Premium  
6 minutos – Presión 3



405 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 2 Botes de judión cocido (800 gr.)
- 100 gr. de lacón
- 100 gr. de chorizo
- 1 Zanahoria
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cabeza de ajo
- 1 Cucharada de pimentón
- 1 Pimiento verde
- 2 Cucharadas de tomate frito
- 1 Patata (mediana)
- 20 ml. de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# JUDIONES DE LA GRANJA

- Vaciamos los judiones sobre un escurridor de verduras, enjuagamos bajo el grifo y escurrimos introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el lacón, el chorizo cortado en varias rodajas gruesas, el laurel, la cabeza de ajo entera, la cucharada de pimentón y el tomate frito.
- Añadimos el pimiento cortado en tiras y la patata pelada y troceada en gajos regulares.
- Incorporamos el aceite y la sal. Echamos el agua.
- Cerramos la tapa y programamos:

Función Cook Maker Premium – 6 minutos – Presión 3



Menú legumbre  
40 minutos – Presión 5



395 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 500 gr. de alubias rojas
- 40 ml. de aceite de oliva
- 1 Chorizo (aprox. 150 gr.)
- 3 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel
- 1 Tomate
- 1 Patata mediana
- Sal / Pimienta
- Agua

# ALUBIAS ROJAS ESTOFADAS

- Ponemos en remojo las alubias rojas la noche anterior.
- Enjuagamos y escurrimos las alubias introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el aceite, el chorizo, el laurel, los dientes de ajo (ligeramente machacados), el tomate picado y la patata pelada y cortada a gajos. Salpimentamos y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Para finalizar, incorporamos el agua, de tal manera, que supere el nivel de los ingredientes en dos o tres dedos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 40 minutos – Presión 5



Menú legumbre  
35 minutos – Presión 5



339 cal. /ración

## INGREDIENTES

380 gr. de alubias blancas

350 gr. de chipirones

1 Cebolla mediana

½ Pimiento verde

2 Dientes de ajo

2 Tomates (rojos y maduros)

1 Cucharada de perejil picado

40 ml. de aceite de oliva

Sal / Pimienta

Agua

# ALUBIAS BLANCAS CON CHIPIRONES

- 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 – 35 minutos – Presión 5

- En una sartén, con el aceite, ponemos a pochar durante unos minutos la cebolla, el pimiento, el tomate y los ajos ligeramente machacados. Incorporamos el perejil, la sal y una pizca de pimienta.
- Añadimos los chipirones bien limpios y cortados a rodajas. Sofreímos todo durante unos minutos y retiramos.
- Una vez finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla, abrimos y agregamos el refrito. Rectificamos en sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, dejamos reposar unos minutos y servimos.



Menú legumbre  
20 minutos – Presión 6  
Menú legumbre  
30 minutos – Presión 5



585 cal. /ración



## INGREDIENTES

300 gr. de judías blancas

500 gr. de carne magra de vaca

100 gr. de lacón

1 Hueso de babilla de ternera

500 gr. de grelos

2 Patatas (aprox. 250 gr.)

Sal

Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# POTE GALLEGO

- Ponemos en remojo la noche anterior las judías.
- Escurrimos y las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Incorporamos la carne de vaca, el lacón, el hueso y el unto. Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 20 minutos – Presión 6

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla, abrimos la tapa e incorporamos los grelos previamente limpios de tallos, lavados y cortados, las patatas y la sal.
  - Cerramos de nuevo la tapa y programamos:
- Menú legumbre – 30 minutos – Presión 5
- Dejamos despresurizar la olla y servimos.



Menú legumbre  
35 minutos – Presión 6



409 cal. /ración

## INGREDIENTES

400 gr. de alubias blancas  
4 Codornices  
1 Cucharada de pimentón  
1 Cebolla (mediana)  
1 Cabeza de ajo  
1 Hoja de laurel  
40 ml. de aceite de oliva  
Sal  
Agua

# ALUBIAS BLANCAS CON CODORNICES

- Ponemos las alubias en remojo la noche anterior.
- Enjuagamos, escurrimos y ponemos las alubias en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** cubriéndolas de agua.
- Limpiamos las codornices de cabezas y vísceras, salpimentamos, y en una sartén, echamos el aceite y freímos las codornices. Reservamos.
- En el aceite de freír las codornices, echamos la cucharada de pimentón dulce y rehogamos con cuidado de que no tome demasiado color y se oscurezca.
- Agregamos a las alubias.
- Incorporamos las codornices, la cebolla y la cabeza de ajo enteras, la hoja de laurel y una pizca de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú legumbre – 35 minutos – Presión 6

**NOTA.**- Los tiempos para cocer las legumbres dependen y determinan su cocción, según la calidad de las legumbres y el agua de la zona con la que cocinemos.



Menú legumbre  
40 minutos – Presión 6



596 cal. /ración

## INGREDIENTES

200 gr. de alubias blancas  
200 gr. de garbanzos  
100 gr. de chorizo en tacos  
100 gr. de salchichón  
100 gr. de judías verdes  
100 gr. de beicon en tacos  
1 Zanahoria  
2 Cucharadas de tomate  
1 Patata  
1 Cucharadita de pimentón  
Agua / Sal

# OLLA GITANA DE AHUMADOS

- Ponemos los garbanzos junto con las alubias en remojo la noche anterior.
  - Escurrimos las legumbres introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
  - Agregamos el chorizo, el salchichón y el beicon. Añadimos las judías cortadas en varios trozos, la zanahoria pelada y cortada en rodajas, al igual que la patata.
  - Incorporamos el pimentón, la sal, las cucharadas de tomate y cubrimos de agua.
  - Cerramos la tapa y programamos:
- Menú legumbre – 40 minutos – Presión 6
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla y servimos.



Menú legumbre  
40 minutos – Presión 6



368 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 250 gr. de garbanzos / Agua / Sal
- 1 Cebolla
- 1 Clavo
- 1 Hoja de laurel
- 2 Dientes de ajo
- 50 ml. de aceite
- 2 Tomates maduros
- ½ Chile
- Sal
- 1 Lata de sardinas
- 1 Cucharada de perejil picado

# ENSALADA DE GARBANZOS CON SARDINAS

- Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Tiramos el agua, enjuagamos, escurrimos y los introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Incorporamos la cebolla entera e insertamos el clavo en ella, el laurel, la sal y cubrimos con agua.
- Cerramos la tapa y programamos:  
**Menú legumbre – 40 minutos – Presión 6**
- Finalizada la cocción, escurrimos y retiramos la cebolla y el laurel.
- En una sartén, ponemos el aceite a calentar, doramos los ajos fileteados, al igual que el chile cortado a aritos pequeños.
- Incorporamos el tomate, rehogamos durante unos minutos y rectificamos en sal.
- Añadimos los garbanzos y mantenemos al fuego unos minutos.
- Vertemos sobre una fuente, colocamos las sardinas por encima, rociamos con el aceite de lata y espolvoreamos con el perejil picado.



Menú legumbre  
35 minutos – Presión 6



301 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 380 gr. de alubias
- 1 Tomate
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla
- 1 Hoja de laurel
- Agua (hasta cubrir)
- 300 gr. de almejas
- 40 ml. de aceite
- 5 Dientes de ajo
- 1 Rama de perejil
- 40 ml. de vino
- Sal / Pimiento

# ALUBIAS CON ALMEJAS

- Ponemos en remojo las alubias la noche anterior.
- Enjuagamos, escurrimos las alubias y las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Echamos enteros el tomate, el pimiento, la cebolla y las hojas de laurel. Sazonamos, cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:  
**Menú legumbre – 35 minutos – Presión 6**
- Mientras tanto, en una sartén, ponemos el aceite y echamos las almejas, incorporamos los dientes de ajo bien machacados junto con el perejil, la sal gorda y unos granitos de pimienta. Regamos con el vino y dejamos reducir un poco. Retiramos del fuego y reservamos.
- Finalizada la cocción de las legumbres, despresurizamos la olla y agregamos las almejas al guiso.
- Mezclamos bien todos los ingredientes y servimos.



Menú legumbre  
35 minutos – Presión 6  
Menú arroz  
8 minutos – Presión 3



409 cal. /ración

## INGREDIENTES

350 gr. de alubias  
40 ml. de aceite de oliva  
2 Dientes de ajo  
1 Pimiento  
1 Chorizo (aprox. 150 gr.)  
Sal  
Agua (hasta cubrir las alubias)  
70 gr. de arroz

# ALUBIAS CON ARROZ

- Ponemos las alubias en remojo la noche anterior.
- Enjuagamos, escurrimos las alubias y las introducimos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el aceite, los ajos ligeramente machacados, el pimiento entero y el chorizo (pinchado con un palillo).
- Añadimos el agua, de tal manera, que sobrepase el nivel de los ingredientes en dos o tres dedos.
- Sazonamos y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:  
**Menú legumbre – 35 minutos – Presión 6**
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, abrimos la tapa, miramos la cantidad de caldo que tiene, y si es preciso, añadiremos un poco más.
- Incorporamos el arroz, rectificamos en sal, volvemos a cerrar la tapa y programamos:  
**Menú arroz – 8 minutos – Presión 3**
- Dejamos reposar unos minutos y servimos.



Menú legumbre  
20 minutos – Presión 5



298 cal. /ración

## INGREDIENTES

380 gr. de lentejas  
30 ml. de aceite de oliva  
1 Zanahoria  
1 Patata  
1 Diente de ajo  
1 Tomate  
1 Cebolla  
2 Alcachofas  
1 Cucharada de pimentón  
Sal  
Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# LENTEJAS CON ALCACHOFAS

- Enjuagamos y escurrimos las lentejas, introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el aceite, la morcilla cortada en rodajas gruesas, al igual que la zanahoria, la patata, el tomate y la cebolla.
- Incorporamos el ajo ligeramente machacado.
- Limpiamos las alcachofas cortándolas a cuartos y añadimos al guiso.
- Sazonamos y ponemos el pimentón.
- Echamos el agua hasta cubrir 2 ó 3 dedos por encima del nivel de los ingredientes. Mezclamos bien, cerramos la tapa y programamos:  
**Menú legumbre – 20 minutos – Presión 5**