



# GUISOS



Menú guiso  
30 minutos – Presión 3



634 cal. /ración

## INGREDIENTES

800 gr. de patatas  
600 gr. de pescado (cazón,  
pez espada, atún)  
30 ml. de aceite de oliva  
30 ml. de vinagre  
1 Cucharadita de pimentón  
de la vega  
Comino en grano (al gusto)  
2 Dientes de ajo  
2 Zanahorias medianas  
1 Tomate maduro  
2 Alcachofas  
1 Pimiento verde  
100 gr. de guisantes  
Pimiento en grano (al gusto)  
Sal  
Agua

## GUISO DE PESCADO

- Pelamos y troceamos las patatas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos las zanahorias peladas y cortadas en rodajas gruesas. Limpiamos las alcachofas y las incorporamos partidas a cuartos, el tomate, el pimiento y los guisantes.
- En un mortero, ponemos el comino, la sal, la pimienta y los ajos. Majamos bien y lo echamos al guiso.
- Se añade el pescado (que debe quedar encima de todos los ingredientes). Rociamos con el pimentón y para terminar, echamos el aceite, el vinagre, el agua (hasta cubrir los ingredientes) y rectificamos en sal. Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 3



Menú guiso  
30 minutos – Presión 3



435 cal. /ración

## INGREDIENTES

1 Kg. de sepia  
500 gr. de patatas  
100 gr. de guisantes  
30 ml. de aceite de oliva  
100 ml. de vino blanco  
1 Pimiento rojo de asar  
1 Tomate  
Pimienta negra en grano (al  
gusto)  
7 Dientes de ajo  
1 Pastilla de caldo de pescado  
Sal gorda  
Agua

## GUISO DE SEPIA CON PATATAS

- Limpiamos y troceamos la sepia. Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares, introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos los guisantes, el pimiento cortado a tiras gruesas y el tomate partido a cuartos.
- Con ayuda de un mortero, majamos la pimienta negra junto con los ajos y la sal. Incorporamos al guiso.
- Desmenuzamos la pastilla de caldo, agregamos el aceite y rociamos con el vino.
- Cubrimos de agua (solo hasta cubrir los ingredientes). Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 3



Menú sofreir  
(El tiempo que necesite)  
Menú guiso  
30 minutos – Presión 5



340 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 900 gr. de carne de aguja de ternera
- 60 ml. de aceite de oliva
- 1 Cebolla grande
- 2 Tomates rojos y maduros
- 1 Pimiento verde
- 3 Dientes de ajo
- 800 gr. de patatas rojas
- 1 ramillete de perejil
- 1 Lata de guisantes
- 1 Cucharada de pimentón (agridulce)
- Orégano / laurel (al gusto)
- Sal / Pimiento

# CALDERILLO BEJARANO

- Limpiamos de telillas y grasa la carne, enjuagamos, escurrimos y troceamos a tacos regulares. Salpimentamos y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreir (Tapa abierta)** y sofreímos la carne junto con la cebolla cortada en aros, el tomate a trocitos menudos, los pimientos, los ajos laminados y el vino. **Cancelamos menú.**
- Agregamos las patatas cortadas en gajos, el pimentón, el orégano y el laurel. Cubrimos de agua, mezclamos bien todos los ingredientes, rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción añadimos los guisantes, el pimiento morrón cortado a tiras y espolvoreamos con perejil picado.



Menú pescado  
5 minutos – Presión 3  
Menú sofreir  
(El tiempo que necesite)  
Menú guiso  
30 minutos – Presión 3



452 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 800 gr. de pulpo
- Agua / Sal
- 500 gr. de patatas
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 2 Ñoras (pimiento rojo seco)
- 50 ml. de aceite de oliva
- 3 Dientes de ajo
- 70 ml. de vino blanco
- 1 Cucharada de pimentón
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- 50 ml. de caldo de cocer el pulpo
- 1 Cucharada de harina
- Perejil picado

# PULPO EN GUISO

- Quitamos el rabo y las semillas de las ñoras y ponemos en remojo con agua templada.
- Limpiamos bien los pulpos de pieles y desperdicios. Con abundante agua fría frotamos bien las patas y tentáculos a fin de eliminar todos los restos de suciedad.
- Echamos los pulpos bien limpios en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cubrimos de agua y sazonomos.
- Cerramos la tapa y programamos:  
Menú pescado – 5 minutos – Presión 3
- Finalizada la función, escurrimos y troceamos el pulpo. Reservamos una tacita de caldo de cocción.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreir (Tapa abierta)**. Rehogamos la cebolla junto con el tomate bien picado durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Agregamos las patatas peladas y cortadas a gajos, la carne de los pimientos, los ajos ligeramente machacados, el vino, el pimentón y el pulpo troceado. Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Incorporamos el agua, rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos: **Menú guiso – 30 minutos – Presión 3**
- Finalizada la función, diluimos la harina en el caldo de cocer los pulpos, añadimos al guiso, cerramos la tapa dejándolo reposar unos minutos.
- Servimos caliente, espolvoreado con perejil picado.



Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



1.142 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 800 gr. de costillas (cortadas a trozos)
- 600 gr. de patatas
- 200 gr. de judías verdes
- 40 ml. de aceite
- 30 ml. de vino blanco
- 4 Dientes de ajo
- Colorante alimenticio
- 1 Hoja de laurel
- Sal / Pimienta
- Agua (hasta cubrir)

# GUISO DE COSTILLA

- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Pelamos y cortamos las patatas en gajos regulares.
- Despuntamos las judías, quitamos las hebras laterales y cortamos en varios trozos.
- Troceamos la carne y salpimentamos por ambas caras.
- Introducimos las patatas, la carne y las judías. Incorporamos el laurel, los ajos ligeramente machacados, el colorante alimenticio y rociamos con el vino.
- Rectificamos en sal, cubrimos de agua y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4



Menú guiso  
35 minutos – Presión 5



905 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 300 gr. de alubias
- 1 Chorizo (aprox. 200 gr.)
- Tocino vetado (aprox. 200 gr.)
- 30 ml. de aceite de oliva
- 1 Tomate rallado
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel
- Sal
- ½ Cucharadita de pimentón
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- 2 Latas de callos (aprox. 480 gr.)

# GUISO DE CALLOS CON ALUBIAS

- Ponemos las judías en remojo la noche anterior.
- Enjuagamos y escurrimos las judías introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos el chorizo cortado en rodajas, el tocino cortado a tacos, el tomate, los dientes de ajo ligeramente machacados y el laurel.
- Incorporamos el aceite, la cucharada de pimentón y la sal.
- Cubrimos de agua de tal manera que nos quede dos dedos por encima del nivel de los ingredientes. Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 35 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, añadimos los callos, mezclamos bien todos los ingredientes y volvemos a cerrar la tapa, dejándolos reposar unos minutos antes de servir.



Menú guiso  
30 minutos – Presión 3



321 cal./ración

## INGREDIENTES

- 600 gr. de calamares
- 800 gr. de habas frescas con piel
- 6 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita de pimentón
- 3 Cucharadas de tomate frito
- 1 Pastilla de caldo de pescado
- 100 ml. de agua
- 40 ml. de aceite de oliva
- Sal

# GUISO DE HABAS CON CALAMAR

- Limpiamos los calamares cortándolos a trozos regulares.
- Cortamos las habas en rodajas gruesas, quitándoles las hebras laterales y las puntas de los extremos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Incorporamos las habas, los calamares, los dientes de ajo ligeramente machacados, el pimentón, el tomate y la pastilla de caldo disuelta en el agua.
- Sazonamos, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos- Presión 3



Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



761 cal./ración

## INGREDIENTES

- 1 Kg. de cabrillas ya limpias (precocinadas)
- 60 ml. de aceite de oliva
- 2 Cebollas medianas
- 1 Cabeza de ajo (entera)
- 100 gr. de beicon
- 250 gr. de tocino de jamón
- 1 Hoja de laurel
- 1 ó 2 cayenas (al gusto)
- 1 Kg. de tomate natural (a trozos)
- 50 gr. de nueces picadas
- ½ Cucharadita de pimentón dulce
- 1 Pizca de nuez moscada
- 40 ml. de vino blanco
- Sal / Pimienta negra (al gusto)

# CABRILLAS

- Picamos y cortamos las cebollas.
- Troceamos en tacos el beicon y el tocino de jamón.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos durante unos minutos la cebolla, el beicon y el jamón. Incorporamos el tomate y el vino, dejándolo reducir un poco. **Cancelamos menú.**
- Agregamos los caracoles, la cabeza de ajo (entera), el laurel, la cayena, las nueces ligeramente machacadas, el pimentón y la nuez moscada. Salpimentamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4



Menú guiso

30 minutos – Presión 4



226 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 1 Kg. de caracoles (precocinados)
- 2 Hojas de laurel
- 1 Manojito de hierbabuena
- 200 ml. de vino solera
- 1 Cabeza de ajo entera
- 1 Cebolla entera
- 2 Clavos de especie
- Sal

### Una "muñequilla"\* con:

5 ó 6 cucharadas de especias para caracoles (ya preparada). Si no se tiene, echaremos comino, pimienta negra, guindilla, culantro en grano, orégano en hojas y 4 dientes de ajo.

# GUISO DE CARACOLES

- Antes de cocinar los caracoles, en una olla con agua y un poco de sal les daremos un hervor. Ponemos a escurrir reservando dos tazas de agua.
- Echamos los caracoles en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos el laurel, la hierbabuena, el vino, la cabeza de ajo, la cebolla (a la que pincharemos los clavos de especie) y la sal.
- Incorporamos el caldo de cocer los caracoles y la muñequilla.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4

\* La "muñequilla" es el nombre que se le da a la técnica de cocinado con especias. Consiste en introducir las todas en un trapo o gasa suave, atarlo y una vez esté bien sujeta, majamos con una maza de mortero para que se disipe todo su aroma y sabor, sin que se dispersen por el guiso. De esta manera podremos beber el caldo en esta receta.



Menú guiso

(El tiempo que necesite)

Menú guiso

30 minutos – Presión 5



625 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 800 gr. de carne de ternera (para guiso)
- 1 Cebolla mediana
- 5 Dientes de ajo
- 70 ml. de aceite de oliva
- 1 Hoja de laurel
- 900 gr. de patatas
- 2 Zanahorias
- 4 Champiñones medianos (aprox. 200 gr.)
- 100 ml. de vino blanco
- Sal / Pimienta (al gusto)
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- Colorante alimenticio

# GUISO DE TERNERA CON PATATAS

- Limpiamos la carne del exceso de grasa, troceándola a tacos regulares. Salpimentamos. Pelamos y picamos las patatas y las zanahorias.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)** y rehogamos durante unos minutos la cebolla bien picada y los ajos a rodajas.
- Incorporamos la carne sofríendola brevemente y echamos los champiñones pelados y enteros. **Cancelamos menú.**
- Agregamos las patatas, las zanahorias, la hoja de laurel, unos cuantos granos de pimienta negra, el colorante, el vino y cubrimos de agua.
- Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 5



Menú verdura  
10 minutos – Presión 5



285 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 sofreír  
(El tiempo que necesite)  
Función Cook Maker Premium  
10 minutos – Presión 4



340 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 400 gr. de garbanzos (cocidos de bote)
- 200 gr. de espinacas frescas (limpias y cortadas)
- 100 gr. de chorizo (cortado a rodajas)
- 350 gr. de patatas (cortadas a tacos pequeños)
- 40 ml. de aceite
- 2 Dientes de ajo
- 1 Pimiento mediano
- 1 Tomate maduro
- ½ Cebolla
- ½ Cucharada de pimentón
- ½ Cucharada de sal
- Una hoja de laurel
- 400 ml. de agua

# GUISO DE ESPINACAS CON GARBANZOS

- Limpiamos y pelamos los ajos, el pimiento, el tomate y la cebolla. Introducimos en una batidora y trituramos unos segundos. Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Programamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos las verduras trituradas rehogándola durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos el chorizo, las patatas, las espinacas y los garbanzos de bote (enjuagados y escurridos). Agregamos el pimentón, la sal, la hoja de laurel y el agua.
- Mezclamos bien los ingredientes, cerramos la tapa y seleccionamos:

Función Cook Maker Premium – 10 minutos – Presión 4



Menú carne  
45 minutos – Presión 6  
Menú sofreír  
(El tiempo que necesite)  
Menú carne  
30 minutos – Presión 5



397 cal./ración

## INGREDIENTES

4 Manitas de cerdo  
2 Hojas de laurel  
1 Puerro  
Sal / Agua  
2 Cebollas  
40 ml. de aceite de oliva  
1 Pimiento verde  
50 ml. de vino blanco  
Perejil picado  
1 Cabeza de ajo + 3 dientes  
1 Chorizo (aprox. 150 gr.)  
1 Tomate maduro  
3 Cucharadas de tomate frito  
1 Guindilla  
Pimienta negra en grano (al gusto)  
1 Pizca de comino  
150 ml. de caldo de cocción  
Sal

# MANITAS DE CERDO GUISADAS

- Las manitas serán cortadas por la mitad, y a su vez partidas en cuatro trozos. Se limpian bien y las introducimos en la cubeta de nuestra Cook Maker Premium cubierta de agua con las hojas de laurel y el puerro. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú carne – 45 minutos – Presión 6

- Finalizada la cocción dejamos despresurizar la olla, escurrimos las manitas y reservamos una taza de cocción.
- Lavamos la cubeta volviéndola a introducir en la olla.
- Pelamos y picamos las cebollas, el pimiento y el tomate.
- Echamos el aceite en la cubeta, seleccionamos Menú sofreír (Tapa abierta), rehogamos la cebolla junto con los dientes de ajo ligeramente machacados, el pimiento y el tomate.
- Agregamos el perejil picado, el vino, la cabeza de ajo, el chorizo cortado a rodajas gruesas, el tomate frito, la guindilla, la pimienta y el comino. Cancelamos menú.
- Incorporamos las manitas de cerdo, el caldo de la cocción y rectificamos en sal. Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú carne – 30 minutos – Presión 5



Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



301 cal./ración

## INGREDIENTES

700 gr. de patatas harinosas  
1 Cebolla mediana  
2 Dientes de ajo  
1 Chorizo (de buena calidad)  
1 Pizca de comino molido (recién molido)  
1 Pizca de pimienta negra (recién molido)  
Sal  
Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# PATATAS A LA RIOJANA

- Pelamos y troceamos las patatas a gajos regulares, introduciéndolas en la cubeta de nuestra Cook Maker Premium.
- Agregamos la cebolla cortada en aros finos, los dientes de ajo ligeramente machacado y el chorizo troceado en rodajas no demasiado delgadas.
- Añadimos el comino, la pimienta y la sal. Mezclamos bien todos los ingredientes y echamos el agua.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla y servimos. Si nos gusta el guiso más consistente, podemos engordar la salsa machacando 2 ó 3 patatas y volviéndolas a echar en el guiso.



Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



210 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 600 gr. de patatas
- 300 gr. de guisantes (frescos o congelados)
- 1 Cebolla (mediana)
- 1 Diente de ajo
- 1 Rama de perejil picado
- Sal / Pimienta
- 1 Pastilla de caldo de verdura
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# PATATAS EN SALSA VERDE

- Pelamos y troceamos las patatas a gajos regulares.
- Introducimos las patatas troceadas y enjuagadas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, echamos la cebolla cortada a trozos pequeños, el diente de ajo ligeramente machacado y el perejil picado.
- Agregamos los guisantes, la pastilla de caldo desmenuzada y el agua. Salpimentamos, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4



Menú sofreír  
(El tiempo que necesite)  
Menú guiso  
30 minutos – Presión 3



456 cal. /ración

## INGREDIENTES

- 500 gr. de patatas harinosas
- 400 gr. de hígado de pollo
- 40 ml. de aceite de oliva
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla
- 4 Dientes de ajo
- 1 Tomate
- 1 Zanahoria
- 40 ml. de vino blanco
- Sal / Pimienta
- Colorante alimenticio
- Agua

# GUISO DE PATATAS CON HIGADILLO

- Limpiamos de pieles y grasa el menudillo de pollo.
- Pelamos y cortamos las patatas en gajos regulares.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**, incorporamos toda la verdura muy picadita, el pimiento, la cebolla, los ajos, el tomate y la zanahoria. Sofreímos durante unos minutos, agregamos el hígadillo y **Cancelamos menú**.
- Incorporamos el vino, salpimentamos, echamos las patatas y el colorante alimenticio cubriéndolo con el agua.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 3



Menú sofreír  
(El tiempo que necesite)  
Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



468 cal./ración

## INGREDIENTES

500 gr. de pollo (cortado a medallones)  
700 gr. de patatas  
100 gr. de guisantes  
100 gr. de judías verdes  
100 gr. de coles de Bruselas  
1 Pimiento rojo  
1 Cebolla mediana  
1 Tomate maduro  
5 Dientes de ajo  
8 ó 9 granos de pimienta negra  
40 ml. de aceite de oliva  
40 ml. de vino blanco  
Sal  
Agua

## GUISO DE POLLO CON PATATAS

- Limpiamos el pollo de pieles y grasas. Sazonamos y reservamos.
- Pelamos y cortamos las patatas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos los guisantes, las judías verdes, las coles de Bruselas, el pimiento, la cebolla y el tomate (todo pelado y cortado a taquitos).
- Colocamos el pollo sobre el lecho de verduras e incorporamos los ajos ligeramente machacados junto con la pimienta negra.
- Añadimos el aceite, rociamos con el vino y añadimos agua hasta cubrir los ingredientes. Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4



Menú sofreír  
(El tiempo que necesite)  
Menú guiso  
30 minutos – Presión 5



486 cal./ración

## INGREDIENTES

600 gr. de añejo de ternera  
800 gr. de patatas harinosas  
180 gr. de champiñones pequeños  
1 Tomate  
1 Zanahoria  
1 Cebolla  
30 ml. de aceite de oliva  
50 ml. de vino  
Sal / Pimiento  
Colorante alimenticio  
Agua

## GUISO DE PATATAS CON TERNERA

- Limpiamos de pieles y grasas la carne y troceamos a trozos regulares.
- Pelamos y picamos las patatas, el tomate, la zanahoria y la cebolla. Limpiamos los champiñones quedándolos enteros.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, seleccionamos **Menú sofreír (Tapa abierta)**.
- Introducimos la cebolla, la zanahoria, los champiñones y el tomate. Sazonamos y rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos menú.**
- Incorporamos las patatas, la carne y el colorante alimenticio. Salpimentamos.
- Rociamos el vino y agregamos el agua (solo hasta cubrir los ingredientes).
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 5



Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



406 cal. /ración

## INGREDIENTES

4 Alcachofas (medianas)  
200 gr. de carne picada de vacuno  
300 gr. de carne picada de cerdo  
½ Cebolla  
1 Diente de ajo  
Perejil / Sal  
30 ml. de aceite de oliva  
600 gr. de patatas  
1 Pimiento  
1 Tomate  
Pimienta negra  
Colorante alimenticio  
Sal / Agua

## GUISO DE ALCACHOFAS RELLENAS

- Mezclamos las dos carnes aliñándolas con la cebolla, el diente de ajo, el perejil y una pizca de sal; todo ello cortado muy menudito. Reservamos.
- Limpiamos las alcachofas rellenándolas con la carne picada. Pelamos y troceamos las patatas a gajos regulares introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Colocamos sobre las patatas las alcachofas, poniéndolas de pie. Incorporamos el aceite, el pimiento, el tomate pelado y cortado a tacos, la pimienta negra ligeramente machacada y el colorante alimenticio. Rectificamos en sal.
- Incorporamos el agua (solo cubriendo la patata).
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4



Menú pescado  
5 minutos – Presión 5  
Menú guiso  
30 minutos – Presión 4



368 cal. /ración

## INGREDIENTES

500 gr. de pulpos  
Agua / Sal  
600 gr. de patatas harinosas  
30 ml. de aceite de oliva  
1 Cebolla  
1 Hoja de laurel  
2 Dientes de ajo  
Pimienta en grano  
1 Tomate maduro  
40 ml. de vino blanco  
1 Pimiento  
Sal / Colorante alimenticio  
Agua

## GUISO DE PULPO CON PATATAS

- Limpiamos los pulpos introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos la sal, cerramos la tapa y programamos:
- Menú pescado – 5 minutos – Presión 5
- Dejamos despresurizar la olla, escurrimos el pulpo y lo troceamos.
  - Limpiamos la cubeta y volvemos a colocarla en la olla.
  - Pelamos y picamos las patatas introduciéndolas en la cubeta, añadimos la cebolla picada junto con el pimiento y el tomate.
  - Incorporamos los ajos y la pimienta ligeramente machacada, el laurel y la sal. Regamos con el vino blanco.
  - Agregamos los pulpos troceados, el colorante alimenticio y el agua (solo hasta cubrir los ingredientes). Rectificamos en sal.
  - Cerramos la tapa y programamos:

Menú guiso – 30 minutos – Presión 4

