



Programa Arroz/Granos

Alimento	Proporción	Cocción recomendada
Grano largo	200 g de arroz / 375 ml de agua	Arroz / 50 kPa / 5 min / Intermitente
Basmati	200 g de arroz / 375 ml de agua	Arroz / 50 kPa / 5 min / Intermitente
Jazmín	200 g de arroz / 375 ml de agua	Arroz / 50 kPa / 5 min / Intermitente
Sushi	200 g de arroz / 300 ml de agua	Arroz / 50 kPa / 5 min / Intermitente
Integral	200 g de arroz / 375 ml de agua	Arroz / 50 kPa / 15 min / Intermitente
Farro	200 g de farro / 375 ml de agua	Granos / 50 kPa / 25 min / Intermitente
Freekeh	200 g de freekeh / 375 ml de agua	Granos / 50 kPa / 20 min / Intermitente
Espelta	200 g de espelta / 375 ml de agua	Granos / 50 kPa / 15 min / Intermitente
Espelta verde	200 g de espelta verde / 375 ml de agua	Granos / 50 kPa / 15 min / Intermitente
Quinoa	200 g de quinoa / 300 ml de agua	Granos / 50 kPa / 5 min / Intermitente

Programa Legumbres

Alimento	Proporción	Cocción recomendada
Garbanzos	200 g / 750 ml de agua	Legumbres / 80 kPa / 40 min / Natural
Judías rojas	200 g / 750 ml de agua	Legumbres / 80 kPa / 30 min / Natural
Judías negras	200 g / 750 ml de agua	Legumbres / 80 kPa / 30 min / Natural
Judías blancas	200 g / 750 ml de agua	Legumbres / 80 kPa / 30 min / Natural

Yogur natural

 Preparación: 10 minutos / Fermentación: 5-8 horas (más 1 hora y 30 minutos para enfriarlo)

 Para 8 personas

1 litro de leche entera homogeneizada

2 cucharadas de yogur natural entero con cultivos vivos activos

Paso 1: escalda la leche

Coloca el recipiente de cocción en the Fast Slow GO. Vierte la leche. Cierra y bloquea la tapa. Después gira la válvula de liberación de presión a la posición abierta.

Pulsa el botón YOGUR y después INICIAR.

La leche se calentará durante 10 minutos a una temperatura estable de 83 °C.

El proceso de pasteurización mata cualquier bacteria mala que pueda estropear la leche. También elimina a la posible competencia de los cultivos activos del yogur.

Paso 2: enfría la leche

Abre la tapa y no pulses ningún botón. La fase de enfriamiento automáticamente enfriará la leche hasta alcanzar los 43 °C. Primero aparecerá la palabra "COOL" (frío) en la pantalla de la olla. Pasada 1 hora y 30 minutos aproximadamente, la olla emitirá un sonido de alerta para indicar que se ha alcanzado la temperatura correcta.

Consejo

Si enfrías la leche con la tapadera abierta, se formará una película en la zona superior. Retira la película antes de añadir el iniciador para que la textura del yogur sea más suave.

Paso 3: fermenta el yogur

Al final del paso 2, la palabra "ADD" (añadir) aparecerá en la pantalla de la olla. Coloca el iniciador del yogur en un bol. Agrega ½ vaso (125 ml) de la leche enfriada y combina con un batidor de varillas hasta que la textura sea homogénea. Incorpora la mezcla de leche a la leche enfriada en el recipiente de cocción y bate todo junto con un batidor de varillas. Cierra y bloquea la tapa. Pulsa INICIAR para fermentar durante 5-8 horas. Cuanto más tiempo se deje fermentando, más ácido será el yogur.



the Fast Slow GO™

Paso 4: refrigera el yogur

Cuando la olla emita una alerta sonora, el yogur habrá terminado de fermentar. Retira el recipiente de acero inoxidable, cúbrelo con film y refrigéralo hasta que se enfríe. Una vez que el yogur esté completamente frío, transfíerele a un recipiente hermético, donde podrás guardarlo en el frigorífico hasta 2 semanas.

Consejos

- *Utiliza leche homogeneizada para que el yogur quede más suave. Si el resultado es grumoso y contiene líquido, utiliza un batidor de varillas para combinar delicadamente el yogur ya enfriado.*
- *Para enfriar más rápido la leche después de escaldarla, coloca el recipiente de cocción en un recipiente más grande con agua y cubitos. Puedes controlar la temperatura con un termómetro. Cuando la leche llegue a los 43 °C, añade ½ vaso (125 ml) de la leche fría al iniciador del yogur, bate hasta que quede homogéneo. Después, bate la mezcla con la leche restante hasta que quede bien incorporada, seca la base del recipiente de cocción e insértalo de nuevo en la olla.*
- *Para aumentar el nivel de acidez del yogur, extiende el tiempo de fermentación.*

