

the Fast Slow GO™

Libro de recetas



Sage®

Índice de recetas



Tacos de ternera Pág. 6



Ensalada de remolacha y quinoa Pág. 8



Ensalada de brócoli, espelta y queso de cabra Pág. 10



Ensalada de patata con beicon y mostaza Pág. 12



Ensalada de maíz y judías negras Pág. 14



Zanahorias heirloom con labneh Pág. 16



Mazorcas de maíz con chile y sal de lima Pág. 18



Dumplings de cerdo y cebollino Pág. 20



Risotto de pollo y champiñones Pág. 22



Risotto mexicano Pág. 24



Risotto milanés vegano Pág. 26



Congee con pollo y jengibre Pág. 28

Índice de recetas



Salmon con limón y tomillo Pág. 30



Pollo estilo Hainan Pág. 32



Garbanzos a la mantequilla Pág. 34



Ramen de setas shiitake y maíz Pág. 36



Salsa de tomate para pasta Pág. 38



Salsa boloñesa Pág. 40



Carne de cerdo deshebrada al estilo Carolina Pág. 42



Goulash de ternera Pág. 44



Curri massaman con jarrete de cordero Pág. 46



Costillas de ternera estilo coreano Pág. 48



Sopa pho de ternera Pág. 50



Caldo de pollo Pág. 52

Índice de recetas



Caldo de huesos Pág. 54



Caldo de verduras Pág. 56



Yogur griego Pág. 58



Yogur de miel Pág. 60



Coulant de chocolate Pág. 62



Bizchocho de limón con compota de arándanos Pág. 64

the Fast Slow GO™



Con Fast Slow GO™, podrás preparar estas recetas con cocción a presión si tienes poco tiempo o con cocción lenta si no te importa esperar. Tienes la opción de usar los sencillos 8 ajustes programados o tomar las riendas de la cocción con el modo manual.

La cocción a presión es un método para cocinar alimentos en un poco de líquido con una tapa sellada por una junta, que retiene el vapor en el interior de la olla y genera presión. El aumento de presión eleva la temperatura del líquido y del vapor interior muy por encima del punto de ebullición. Esto permite que los alimentos se cocinen hasta un 70 % más rápido.

Cuenta con tres métodos de liberación de presión para despresurizar la olla cuando termine de cocinar, y cada uno de ellos ejerce un impacto distinto en la comida.

NATURAL es el método de liberación más lento y suave. Permite que la presión disminuya de forma natural liberando vapor a través de la válvula de ventilación. Esto evita que los ingredientes delicados se vean afectados o se rompan.



RÁPIDO AUTOMÁTICO libera la presión rápidamente para reducir el riesgo de sobrecocción al mínimo. Este modo es el más indicado para recetas con un tiempo de cocción breve.



INTERMITENTE permite que la presión disminuya en ráfagas para no alterar los alimentos.



Mientras se genera o libera presión, la temperatura dentro de la olla se encuentra cerca del punto de ebullición, por lo que la comida sigue cocinándose durante este tiempo. El tiempo de cocción indicado en las recetas no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión, puesto que puede variar. Si se escoge un método de liberación distinto al sugerido en la receta, el resultado final se verá afectado.

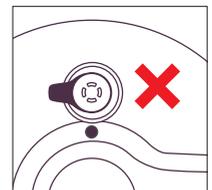
Si la tapa no se desbloquea, esto indica que el electrodoméstico todavía está bajo presión.

No fuerces la tapa para abrirla mientras el aparato siga bajo presión.

La válvula de liberación de presión debe estar en la posición cerrada, a menos que se especifique lo contrario en la receta.



Válvula cerrada



Válvula abierta



Antes de comenzar a cocinar, lee el manual de instrucciones para familiarizarte con el aparato y sus funciones.



Tacos de ternera

Tacos de ternera



the Fast Slow GO™

 Preparación:	15 minutos
 Cocción a presión:	80 kPa / 1 hora* / Liberación rápida automática
 Cocción lenta:	ALTA 4 horas / BAJA 8 horas
 Cantidad resultante:	16

Ingredientes

Para las cebollas encurtidas

2 cebollas rojas cortadas en rodajas finas

1 cucharada de sal

80 ml de zumo de lima

Para la ternera

2 cucharadas de aceite vegetal

1,5 kg de aguja cortada en 3 trozos

1 cebolla grande troceada

2 dientes de ajo machacados

375 ml de cerveza negra mexicana

125 ml de agua

1 cucharadita de cáscara de naranja rallada finamente

3 chiles chipotles adobados en lata cortados en trozos grandes

1 cucharadita de chile molido

2 cucharaditas de comino molido

1 cucharada de orégano seco

1 cucharadita de sal

80 ml de zumo de naranja

Para servir

16 tortillas de trigo suaves calentadas

200 g de salsa verde

2 aguacates cortados en dados

Elaboración

- Prepara las cebollas encurtidas.** Coloca las cebollas en un bol, espolvorea con la sal y remueve para combinar. Agrega el zumo de lima y déjalo reposar hasta 2 horas en la encimera o toda la noche en el frigorífico. Cuanto mayor sea el tiempo del encurtido, mejor será el sabor.
- Para la ternera.** Selecciona SALTEADO/SELLADO y pulsa INICIAR para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, agrega el aceite y la ternera y séllala 10 minutos, hasta que esté dorada por todos lados. Retírala del recipiente de cocción y reserva.
- Añade la cebolla y deja que se cocine durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda y empiece a dorarse. Agrega el ajo y la cerveza y cocina hasta que la cerveza se haya reducido a la mitad.
- Añade el resto de los ingredientes, menos el zumo de naranja, y remueve para combinar. Vuelve a poner la ternera en el recipiente de cocción. Pulsa CANCELAR para detener el programa de SALTEADO/SELLADO. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona CARNE para cocinar a presión. O escoge COCCIÓN LENTA y pulsa INICIAR.
- Cuando la cocción termine, transfiere la ternera con cuidado a un recipiente grande y desmenuzala con dos tenedores. Retira la grasa de la capa superior del líquido. Vuelve a colocar la carne en el recipiente de cocción. Agrégale el zumo de naranja y remueve.
- Justo antes de servir, escurre el líquido de las cebollas encurtidas. Rellena las tortillas con ternera desmenuzada, cebollas encurtidas, salsa verde y aguacate. Sirve de inmediato.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Ensalada de remolacha y quinoa

Ensalada de remolacha y quinoa



 Preparación:	20 minutos
 Cocción a presión:	Para la remolacha: 80 kPa / 20 minutos* / Liberación rápida automática Para la quinoa: 50 kPa / 5 minutos* / Liberación intermitente
 Porciones:	4 - 6

Ingredientes

- 750 g de remolacha (1 mediana)
- 200 g de quinoa de tres colores enjuagada
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de sal marina
- 60 g de rúcula baby
- 50 g de nueces cortadas en trozos grandes
- 120 g de queso feta desmenuzado
- Pimienta negra recién molida para condimentar

Elaboración

- Coloca la rejilla en el recipiente de cocción y agrega 250 ml de agua. Pon la remolacha en la rejilla. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona COCCIÓN A PRESIÓN y establece el nivel de presión en 80, el tiempo de cocción en 20 minutos y el modo de liberación en RÁPIDO AUTOMÁTICO. Luego, pulsa INICIAR.
- Cuando la cocción termine, retira la remolacha del recipiente de cocción y déjala enfriar a temperatura ambiente.
- Mientras tanto, retira la rejilla, lava el recipiente de cocción y sécalo. Vuelve a colocar este último dentro del aparato.
- Coloca la quinoa en el recipiente de cocción y añade 300 ml de agua. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona ARROZ/GRANOS, establece el tiempo de cocción en 5 minutos y pulsa INICIAR.
- Cuando la cocción termine, retira la quinoa del recipiente y déjala enfriar a temperatura ambiente.
- Bate el vinagre balsámico, el aceite y la sal para combinarlos.
- Cuando la remolacha esté fría, péjala y corta los extremos. Córtala en trozos de 3 cm y agrégalos a un bol grande.
- Añade la rúcula y las nueces a la remolacha, y a continuación la quinoa y el aderezo. Después, remueve para combinar.
- Sirve con el queso feta por encima y sazona con pimienta.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Ensalada de brócoli, espelta y queso de cabra

Ensalada de brócoli, espelta y queso de cabra



	Preparación:	15 minutos
	Cocción a presión:	50 kPa / 20 minutos* / Liberación intermitente
	Cocción al vapor:	3 minutos
	Porciones:	4

Ingredientes

- 200 g de espelta enjuagada
- 300 g de floretes de brócoli
- 50 g de pasas
- 10 g de hojas de perejil plano
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de sal marina
- Pimienta negra recién molida para condimentar
- 80 g de queso de cabra fresco

Elaboración

1. Coloca la espelta y 375 ml de agua en el recipiente de cocción. Cierra y bloquea la tapa.
2. Selecciona **ARROZ/GRANOS**, establece el tiempo de cocción en 20 minutos y pulsa **INICIAR**.
3. Una vez finalizada la cocción, escurre la espelta y enjuágala con agua fría. Coloca la espelta en un bol y resérvala.
4. Lava y seca el recipiente de cocción. Vuelve a colocarlo dentro del aparato.
5. Vierte 1 litro de agua en el recipiente de cocción. Cierra y bloquea la tapa. Abre la válvula de liberación de presión. Selecciona **AL VAPOR** y establece el tiempo de cocción en 3 minutos. Pulsa **INICIAR** para precalentar.
6. Una vez precalentado, añade el brócoli al recipiente de cocción. Cierra y bloquea la tapa.
7. Una vez finalizada la cocción, escurre el brócoli, enjuágalo con agua fría para enfriarlo y escúrrelo otra vez. Junta el brócoli con la espelta.
8. Agrega las pasas, el perejil y la ralladura de limón a la ensalada y remueve para combinar todo.
9. En un bol distinto, bate el zumo de limón, la mostaza, el aceite, la sal y la pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mézclalo todo. Desmenuza el queso de cabra sobre la ensalada y sívela.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Ensalada de patata con beicon y mostaza

Ensalada de patata con beicon y mostaza



the Fast Slow GO™

	Preparación:	25 minutos
	Cocción a presión:	60 kPa / 6 minutos* / Liberación rápida automática
	Porciones:	4 - 6

Ingredientes

- 1 kg de patatas baby
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 200 g de beicon en lonchas cortadas en trozos grandes
- 5 cebolletas cortadas en rodajas finas
- 100 g de mayonesa
- 2 cucharadas de mostaza a la antigua
- 10 g de hojas de perejil plano picadas de forma gruesa
- Granos de pimienta negra machacados, para condimentar

Elaboración

- Coloca las patatas en el recipiente de cocción. Añade 250 ml de agua y la cucharadita de sal. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona COCCIÓN A PRESIÓN y establece el nivel de presión en 60, el tiempo de cocción en 6 minutos y el modo de liberación en RÁPIDO AUTOMÁTICO. Luego, pulsa INICIAR.
- Una vez finalizada la cocción, escurre y refrigera las patatas hasta que estén frías.
- Mientras tanto, lava y seca el recipiente de cocción. Vuelve a colocarlo dentro del aparato.
- Selecciona SALTEADO/SELLADO y pulsa INICIAR para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, agrega el aceite y el beicon. Cocina, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos, hasta que la grasa del beicon comience a derretirse. Añade tres cuartos de las cebolletas y rehógalas durante 5 minutos hasta que se ablanden, removiendo de vez en cuando. Retira los ingredientes del recipiente de cocción y colócalos en un bol mediano forrado con papel de cocina para que se enfríen.
- Corta las patatas por la mitad y colócalas en un bol grande.
- Agrega el beicon con cebolleta, la mayonesa y la mostaza al bol con las patatas, y mezcla para recubrir todo. Añade el perejil y la cebolleta restante. Mezcla bien. Condimenta con pimienta negra machacada y sirve.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Ensalada de maíz y judías negras

Ensalada de maíz y judías negras



	Preparación:	20 minutos
	Cocción a presión:	80 kPa / 12 minutos* / Liberación natural
	Cocción al vapor:	6 minutos
	Porciones:	6

Ingredientes

300 g de judías negras enjuagadas y limpias de piedras o impurezas

2 mazorcas de maíz sin hojas ni pelos

¼ de cebolla roja picada

1 pepino pequeño picado, con las semillas previamente retiradas

1 pimiento rojo picado

250 g de tomates cherry cortados por la mitad

1 aguacate troceado

10 g de hojas de cilantro picadas de forma gruesa, y un poco más para decorar

Para el aderezo de lima

3 cucharadas de zumo de lima

½ cucharadita de comino molido

½ cucharadita de cilantro molido

2 cucharaditas de sal marina

3 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración

1. Coloca las judías y 1,125 litros de agua en el recipiente de cocción. Cierra y bloquea la tapa.
2. Selecciona LEGUMBRES, establece el tiempo de cocción en 12 minutos y pulsa INICIAR.
3. Una vez finalizada la cocción, escurre las judías y deja que se enfríen. Transfiérelas a un bol grande.
4. Mientras tanto, corta cada mazorca a lo largo para retirar los granos de maíz.
5. Vierte 1 litro de agua en el recipiente de cocción. Cierra y bloquea la tapa. Abre la válvula de liberación de presión. Selecciona AL VAPOR y establece el tiempo de cocción en 6 minutos. Pulsa INICIAR para precalentar.
6. Una vez precalentado, añade el maíz al recipiente de cocción. Cierra y bloquea la tapa.
7. Una vez finalizada la cocción, escurre el maíz, enjuágalo con agua fría y escúrrelo otra vez. Añádelo a las judías.
8. Añade la cebolla, el pepino, el pimiento, los tomates, el aguacate y el cilantro a las judías. Mezcla todo.
9. En otro bol, prepara el aderezo de lima. Bate el zumo de lima, el comino, el cilantro y la sal. Añade el aceite y bate para mezclar todo.
10. Inmediatamente antes de servir, vierte el aderezo sobre la ensalada y mézclala bien. Sirve con hojas de cilantro por encima.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarda en generar y liberar presión.



Zanahorias heirloom con labneh

Zanahorias heirloom con labneh



	Preparación:	20 minutos
	Cocción al vacío:	30 minutos / 90 °C
	Porciones:	4

Ingredientes

- 2 ramos de zanahorias heirloom (500 g)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 2 cucharaditas de miel
- 10 g de hojas de menta
- 10 g de hojas de perejil plano
- 1 cucharada de dukkah, dividida
- 150 g de labneh

Elaboración

1. Vierte 2 litros de agua caliente en el recipiente de cocción.
2. Selecciona **AL VACÍO**, establece la temperatura en 90 °C y el tiempo de cocción en 30 minutos. Cierra y bloquea la tapa con la válvula de liberación de presión abierta. Pulsa **INICIAR** para precalentar.
3. Mientras tanto, pela las zanahorias y córtalas las hojas. Divide las zanahorias en dos bolsas reutilizables con cierre. Coloca 1 cucharada de aceite en cada bolsa. Divide la sal, las semillas de comino y la miel entre las dos bolsas.
4. Una vez precalentado, sumerge las bolsas lentamente en el agua para que no quede aire dentro. Ahora séllalas y colócalas en el agua. Si las bolsas flotan, coloca la rejilla inoxidable bocabajo sobre ellas para que queden completamente sumergidas. Cierra y bloquea la tapa.
5. Cuece las zanahorias hasta que estén tiernas, pero sin perder su firmeza. Retira las bolsas del agua con cuidado y sumérgelas en agua fría para enfriarlas.
6. Coloca las hierbas en un bol y agrega la cucharada restante de aceite y 1 cucharadita de dukkah.
7. Sirve el labneh en una fuente. Escurre las zanahorias y colócalas sobre el labneh. Vierte la mezcla de hierbas y espolvorea la dukkah restante por encima.

Consejo: Usa bolsas con cierre aptas para alimentos de buena calidad o usa dos bolsas para que sean más resistentes.
Para preparar labneh casero, consulta el consejo incluido en la receta de yogur griego.



Mazorcas de maíz con chile y sal de lima

Mazorcas de maíz con chile y sal de lima



	Preparación:	5 minutos
	Cocción a presión:	80 kPa / 2 minutos* / Liberación rápida automática
	Porciones:	4

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz sin hojas ni pelos
- 1 cucharadita de copos de chile secos
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de ralladura de lima
- 45 g de mantequilla sin sal derretida
- 1 cucharadita de zumo de lima

Elaboración

1. Coloca la rejilla inoxidable en el recipiente de cocción. Vierte 250 ml de agua dentro y coloca las mazorcas sobre la rejilla. Cierra y bloquea la tapa.
2. Selecciona COCCIÓN A PRESIÓN y establece el nivel de presión en 80, el tiempo de cocción en 2 minutos y el modo de liberación en RÁPIDO AUTOMÁTICO. Luego, pulsa INICIAR.
3. Mientras tanto, añade el chile, la sal y la ralladura de lima en un bol pequeño. Mezcla para combinar todo.
4. Una vez finalizada la cocción, retira las mazorcas de la olla y colócalas en un bol. Vierte la mantequilla y el zumo de lima sobre el maíz y recíbrelo bien. Espolvorea la sal de lima y chile antes de servir.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Dumplings de cerdo y cebollino

Dumplings de cerdo y cebollino



-  Preparación: 30 minutos
-  Cocción al vapor: 8 minutos
-  Cantidad resultante: 25

Ingredientes

- 250 g de carne picada de cerdo
- 50 g de cebollino chino, más un poco para servir
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado muy finamente
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de vino de Shaoxing
- 2 cucharaditas de salsa de soja, más un poco para servir
- 2 cucharaditas de maicena
- 3 cucharadas de caldo de pollo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 25 obleas de masa para dumplings (gow gee)
- Vinagre negro para servir
- Chile rojo cortado en rodajas finas para servir

Elaboración

- Coloca la carne picada, el cebollino, el jengibre, el aceite, el vino, la salsa de soja, la maicena, el caldo de pollo, la sal y el azúcar en un bol. Con un tenedor, desmenuza todo y mezcla bien.
- Coloca 2 cucharaditas de relleno en el centro de una oblea. Pincela el borde con un poquito de agua. Luego, dobla la masa y pellizca los bordes para sellarlos. Repite el mismo proceso con el relleno y las obleas restantes.
- Coloca la rejilla inoxidable en el recipiente de cocción y añade 1 litro de agua. Cierra y bloquea la tapa. Abre la válvula de liberación de presión. Selecciona AL VAPOR y establece el tiempo de cocción en 8 minutos. Pulsa INICIAR para precalentar.
- Mientras tanto, coloca la mitad de los dumplings en una vaporera desplegable de 25 cm.
- Una vez precalentada, coloca la vaporera en la olla. Cierra y bloquea la tapa.
- Una vez finalizada la cocción, repite el mismo proceso con el resto de los dumplings.
- Sirve con salsa de soja, vinagre, chile y cebollino chino.

Consejo: Si se desea, los dumplings se pueden servir en caldo de huesos caliente.



Risotto de pollo y champiñones

Risotto de pollo y champiñones



	Preparación:	15 minutos
	Cocción a presión:	40 kPa / 7 minutos* / Liberación rápida automática
	Porciones:	4

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 400 g de arroz arborio
- 200 g de champiñones Portobello en láminas
- 125 ml de vino blanco
- 4 ramitas de tomillo
- 500 g de filetes de muslo o pechuga de pollo, cortados en tiras de 1 cm
- 1,25 l de caldo de pollo
- 60 g de queso parmesano rallado, más un poco para servir
- 40 g de mantequilla sin sal en trozos
- 10 g de hojas de perejil plano cortadas de forma gruesa

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite y la cebolla. Cocínala durante 4 minutos hasta que se ablande, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el ajo y remueve durante 2 minutos, hasta que desprenda su aroma pero sin dejar que se dore. Añade el arroz y cocínalo durante 2 minutos sin dejar de remover, para que se recubra con el aceite. Añade los champiñones y cocina todo otros 2 minutos más.
3. Vierte el vino y cocina durante 2 minutos o hasta que se haya reducido a la mitad.
4. Añade el tomillo y el pollo. Vierte el caldo y remueve para mezclar todo. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
5. Selecciona **RISOTTO** y pulsa **INICIAR**.
6. Una vez finalizada la cocción, añade el queso y la mantequilla. Remueve durante 3 minutos, hasta obtener una consistencia espesa y cremosa.
7. Incorpora el perejil y sirve de inmediato con queso parmesano por encima.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Risotto mexicano

Risotto mexicano



 Preparación:	20 minutos
 Cocción a presión:	40 kPa / 7 minutos* / Liberación rápida automática
 Porciones:	4

Ingredientes

2 cucharadas de aceite vegetal	125 ml de vino blanco
1 cebolla grande picada	250 ml de tomates troceados en lata
1 tallo de apio picado	1 l de caldo de pollo
1 pimiento rojo pequeño picado	2 cucharaditas de sal marina
1 jalapeño picado	30 g de mantequilla fría sin sal, en trozos
2 dientes de ajo machacados	40 g de queso parmesano rallado, más un poco para servir
1 cucharada de comino molido	5 g de cilantro picado, más un poco para servir
2 cucharaditas de pimentón ahumado	4 cebolletas cortadas en rodajas finas, más un poco para servir
1 cucharadita de chile molido (opcional)	
400 g de arroz arborio	

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite, la cebolla, el apio, el pimiento y el jalapeño. Cocina todo durante 5-7 minutos hasta que se ablande, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el ajo, el comino, el pimentón y el chile molido. Removiendo constantemente, cocina durante 1 minuto hasta que desprendan su aroma.
3. Añade el arroz y cocínalo durante 2 minutos sin dejar de remover, para recubrirlo bien.
4. Vierte el vino y cocina durante 2 minutos o hasta que se haya reducido a la mitad. Añade los tomates y mezcla. Después, añade el caldo y la sal, y remueve bien todo. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
5. Selecciona **RISOTTO** y pulsa **INICIAR**.
6. Una vez finalizada la cocción, añade la mantequilla y el queso. Remueve durante 3 minutos, hasta obtener una consistencia espesa y cremosa.
7. Añade el cilantro y la cebolleta, y mezcla hasta combinar bien todo.
8. Sirve de inmediato con parmesano, cilantro y cebolleta por encima.

* El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Risotto milanés vegano

Risotto milanés vegano



	Preparación:	10 minutos
	Cocción a presión:	40 kPa / 7 minutos* / Liberación rápida automática
	Porciones:	4

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 400 g de arroz arborio
- 2 pizcas de azafrán
- 160 ml de vino blanco
- 1,25 l de agua
- 1 cucharadita de sal
- 45 g de pasta de miso blanca
- Hojas de albahaca para servir
- Pimienta negra recién molida para condimentar

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite y la cebolla. Cocínala durante 4 minutos hasta que se ablande, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el ajo y fríelo durante 2 minutos removiendo de vez en cuando, hasta que desprenda su aroma pero sin dejar que se dore. Añade el arroz y el azafrán. Remueve constantemente durante 2 minutos para que se recubra con el aceite.
3. Vierte el vino y cocina durante 5 minutos o hasta que se haya reducido a la mitad.
4. Agrega el agua y la sal. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
5. Selecciona **RISOTTO** y pulsa **INICIAR**.
6. Una vez finalizada la cocción, añade la pasta de miso. Remueve durante 3 minutos, hasta obtener una consistencia espesa y cremosa. Sirve de inmediato con albahaca y pimienta por encima.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarda en generar y liberar presión.



Congee con pollo y jengibre

Congee con pollo y jengibre



the Fast Slow GO™

 Preparación:	15 minutos
 Cocción a presión:	50 kPa / 30 minutos* / Liberación natural
 Reducción:	ALTA / 2 minutos
 Porciones:	4

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 4 cebolletas cortadas en rodajas finas (partes blanca y verde separadas)
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado finamente
- 4 dientes de ajo machacados
- 2 cuartos traseros de pollo (unos 600 g)
- 200 g de arroz jazmín
- 1,75 l de caldo de pollo, dividido
- 10 g de hojas de cilantro
- 20 g de chalota frita
- Salsa de soja para servir

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite, la parte blanca de las cebolletas, el jengibre y el ajo. Cocina todo durante 3 minutos hasta que se ablande, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el pollo (con la piel hacia abajo) y cocina durante 5 minutos, hasta que esté dorado. Dale la vuelta al pollo, añade el arroz y 1,25 litros del caldo. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
3. Selecciona **ARROZ/GRANOS**, establece el tiempo de cocción en 30 minutos y el modo de liberación en **NATURAL**. Pulsa **INICIAR**.
4. Cuando la cocción termine, retira el pollo del recipiente de cocción y resérvalo para usar más tarde.
5. Selecciona **REDUCCIÓN**, establece el tiempo de cocción en 2 minutos y pulsa **INICIAR**. Añade los 500 ml de caldo restantes al recipiente de cocción y bate vigorosamente para deshacer los granos de arroz y obtener una consistencia espesa, como la de las gachas.
6. Retira y desecha la piel y los huesos del pollo. Desmenuza la carne.
7. Coloca el congee en boles con el pollo, el cilantro, la parte verde de la cebolleta y las chalotas fritas por encima. Condimenta con salsa de soja y sirve.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarda en generar y liberar presión.



Salmón con limón y tomillo

Salmón con limón y tomillo



the Fast Slow GO™

 Preparación:	10 minutos
 Cocción al vacío:	48 °C / 1 h
 Porciones:	4

Ingredientes

4 filetes de salmón (corte central) de 200 g cada uno, con la piel

1 cucharadita de sal marina

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

1 cucharadita de ralladura de limón

1 diente de ajo en láminas finas

4 ramitas de tomillo

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de aceite de oliva

Elaboración

1. Vierte 2 litros de agua caliente en el recipiente de cocción.
2. Selecciona **AL VACÍO** y establece la temperatura en 48 °C. Cierra y bloquea la tapa con la válvula de liberación de presión abierta. Pulsa **INICIAR** para precalentar.
3. Mientras tanto, condimenta el salmón con sal y pimienta, y espolvorea la ralladura de limón.
4. Coloca el salmón en una bolsa con cierre grande. Añade el ajo, el tomillo y el aceite de oliva en la bolsa.
5. Una vez precalentada la olla, introduce la bolsa lentamente en el agua para que no quede aire dentro. Ahora séllala y deposítala en el agua. Si la bolsa flota, coloca la rejilla inoxidable boca abajo sobre la bolsa para que quede completamente sumergida. Cierra y bloquea la tapa.
6. Una vez finalizada la cocción, retira la bolsa del agua con cuidado. Retira el salmón de la bolsa y sécalo con papel de cocina.
7. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego fuerte. Añade el salmón, con la piel hacia abajo. Séllalo durante 1 minuto, luego dale la vuelta y sella el otro lado durante 30 segundos.
8. Sirve con puré de patatas, espinacas baby y gajos de limón (opcional).

Consejo: Usa bolsas con cierre aptas para alimentos de buena calidad o usa dos bolsas para que sean más resistentes.



Pollo estilo Hainan

Pollo estilo Hainan



the Fast Slow GO™

 Preparación:	20 minutos
 Cocción a presión:	Para el pollo: 60 kPa / 30 minutos* / Liberación rápida automática Para el arroz: 50 kPa / 10 minutos* / Liberación intermitente
 Cocción lenta:	ALTA 3 horas / BAJA 4 horas
 Porciones:	4

Ingredientes

- 100 g de jengibre fresco
- 1 cabeza de ajo, dividida
- 1 pollo entero de 1,4 kg
- 2 cucharaditas de sal, divididas
- 400 g de arroz de grano largo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 6 cebolletas cortadas en rodajas finas
- 1 cucharadita de salsa de soja

Elaboración

- Coloca la rejilla en el recipiente de cocción y vierte 500 ml de agua dentro.
- Pela el jengibre y coloca la piel en el recipiente de cocción. Rállalo finamente y resérvalo para usar luego.
- Retira 4 dientes de la cabeza de ajo. Corta el ajo restante por la mitad transversalmente y colócalo en el recipiente de cocción. Pela los 4 dientes de ajo, rállalos finamente y resérvalos para usar luego.
- Coloca el pollo sobre la rejilla, con las pechugas hacia arriba. Condimenta con la mitad de la sal. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona CARNE, y establece la presión en 60 y el tiempo de cocción en 30 minutos. O bien, selecciona COCCIÓN LENTA, establece el tiempo de cocción en 3 horas (ALTA) o 4 horas (BAJA) y pulsa INICIAR.
- Una vez finalizada la cocción, retira el pollo y la rejilla con cuidado. Cuela el caldo y reserva 625 ml para el arroz. Si no tienes caldo suficiente, añade agua.
- Coloca el arroz en un colador y lávalo bien con agua fría hasta que corra limpia. Escúrrelo bien y transfíerelo al recipiente de cocción. Vierte el caldo sobre el arroz y remueve. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona ARROZ/GRANOS y pulsa INICIAR.
- Cuando la cocción termine, retira el arroz del recipiente de cocción. Resérvalo caliente.
- Lava y seca el recipiente de cocción. Vuelve a colocarlo dentro del aparato.
- Selecciona SALTEADO/SELLADO y pulsa INICIAR para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade los aceites, las cebolletas, el jengibre y el ajo reservado. Cocina todo durante 4 minutos hasta que se ablande, removiendo de vez en cuando. Pulsa CANCELAR para detener el programa de SALTEADO/SELLADO. Retira los ingredientes y añádeles la salsa de soja y la cucharadita de sal restante.
- Corta el pollo y vierte la salsa de jengibre sobre los trozos. Sírvelo con el arroz.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Garbanzos a la mantequilla

Garbanzos a la mantequilla



the Fast Slow GO™

 Preparación:	20 minutos
 Cocción a presión:	80 kPa / 50 minutos* / Liberación natural
 Porciones:	4 - 6

Ingredientes

55 g de ghee (mantequilla clarificada)	240 g de yogur natural, dividido
2 cebollas picadas	125 ml de nata para montar
2 dientes de ajo machacados	2 hojas de laurel
1 cucharada de jengibre fresco rallado finamente	2 ramas de canela
2 cucharadas de garam masala	2 cucharaditas de sal
100 g de pasta de tomate	1 cucharada de azúcar
400 g de garbanzos secos, enjuagados y limpios de piedras o impurezas	140 g de espinacas baby
2 latas de tomates troceados de 400 g cada una	2 cucharadas de cilantro picado
750 ml de caldo de verduras	

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añada el ghee y derrítelo. Añade las cebollas y fríelas durante 4 minutos hasta que comiencen a ablandarse, removiendo de vez en cuando. Agrega el ajo, el jengibre y el garam masala. Remueve durante 1 minuto, hasta que desprenda su aroma. Añade la pasta de tomate y deja que se cocine durante 1 minuto.
2. Agrega los garbanzos y mézclalos para recubrirlos. Añade los tomates, el caldo, 120 g de yogur, la nata, las hojas de laurel, la canela en rama, la sal y el azúcar. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
3. Selecciona **LEGUMBRES**, establece el tiempo de cocción en 50 minutos y pulsa **INICIAR**.
4. Una vez finalizada la cocción, retira y desecha las hojas de laurel y las ramas de canela. Añade las espinacas y remueve hasta que se reblandezcan. Sirve con los 120 g de yogur restantes y espolvorea el cilantro.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Ramen de setas shiitake y maíz

Ramen de setas shiitake y maíz



the Fast Slow GO™

 Preparación:	30 minutos
 Cocción a presión:	60 kPa / 20 minutos* / Liberación rápida automática
 Reducción:	ALTA / 5 minutos
 Porciones:	4

Ingredientes

35 g de setas shiitake deshidratadas	200 g de champiñones Portobello, en rodajas
1 litro de agua hirviendo	80 g de pasta de miso blanca
2 mazorcas de maíz, sin hojas ni pelos	60 ml de salsa de soja
4 cebolletas	60 ml de mirin
2 cucharadas de aceite de sésamo	500 ml de bebida de soja
4 dientes de ajo rallado finamente	270 g de fideos soba
1 cucharada de jengibre fresco rallado finamente	

Elaboración

1. Hidrata las setas shiitake en agua hirviendo durante 15 minutos para que se ablanden.
2. Mientras tanto, corta cada mazorca a lo largo para retirar los granos de maíz. Necesitarás aproximadamente 250 g de granos de maíz. Corta la parte blanca de las cebolletas en rodajas finas. Corta la parte verde restante en diagonal y resérvala para decorar.
3. Retira las setas shiitake del agua y córtalas finamente. Reserva el agua.
4. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite de sésamo, la parte blanca de las cebolletas, el ajo y el jengibre. Cocina todo durante 2 minutos, mientras remueves, hasta que comience a ablandarse.
5. Añade los champiñones Portobello y el maíz y deja que se cocinen durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Añade la pasta de miso y remueve. Agrega las setas shiitake, el agua de remojo que reservaste, la salsa de soja y el mirin. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
7. Selecciona **SOPA**, establece el tiempo de cocción en 20 minutos y pulsa **INICIAR**.
8. Una vez finalizada la cocción, levanta la tapa.
9. Selecciona **REDUCCIÓN**, establece el tiempo de cocción en 5 minutos y pulsa **INICIAR**. Añade la bebida de soja y lleva la mezcla a hervor.
10. Mientras tanto, pon a hervir una cacerola con agua. Añade los fideos y deja que se cocinen durante 9 minutos, hasta que estén al dente. Escúrrelos.
11. Divide los fideos en 4 cuencos y sirve la mezcla de ramen dentro. Decora con la cebolleta.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Salsa de tomate para pasta

Salsa de tomate para pasta



	Preparación:	15 minutos
	Cocción a presión:	80 kPa / 40 minutos* / Liberación rápida automática
	Porciones:	6-8

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas picadas
- 6 dientes de ajo machacados
- 4 latas de tomates picados de 400 g cada una
- 1½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de copos de chile secos (opcional)
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 zanahoria cortada por la mitad a lo largo
- 1 ramita de albahaca

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite y las cebollas. Cocínalas durante 4 minutos hasta que se ablanden, removiendo de vez en cuando. Añade el ajo y fríelo durante 2 minutos hasta que desprenda su aroma, removiendo de vez en cuando.
2. Agrega los tomates, el orégano, el chile, la sal y el azúcar y remueve. Añade la zanahoria y la albahaca. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
3. Selecciona **COCCIÓN A PRESIÓN** y establece el nivel de presión en **80**, el tiempo de cocción en **40 minutos** y el modo de liberación en **RÁPIDO AUTOMÁTICO**. Luego, pulsa **INICIAR**.
4. Una vez finalizada la cocción, retira y desecha la zanahoria y la albahaca.
5. Sirve la salsa con un plato de pasta o guárdala en recipientes herméticos. Se puede conservar hasta 3 días en la nevera o hasta 3 meses en el congelador.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Salsa boloñesa

Salsa boloñesa



	Preparación:	30 minutos
	Cocción a presión:	60 kPa / 25 minutos* / Liberación rápida automática
	Cocción lenta:	ALTA 4 horas / BAJA 8 horas
	Reducción:	ALTA / 10 minutos
	Porciones:	8-10

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria picada
- 2 tallos de apio picados
- 150 g de panceta troceada
- 1 kg de carne picada de cerdo y ternera
- 100 g de pasta de tomate
- 4 latas de tomates picados de 400 g cada una
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de orégano seco

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite, la cebolla, la zanahoria y el apio. Cocínalo todo durante 6 minutos hasta que empiece a ablandarse, removiendo de vez en cuando.
2. Agrega la panceta y cocínala durante 2 minutos. Añade la carne picada y fríela durante 7 minutos hasta que se cocine, removiendo para desmenuzarla. Añade la pasta de tomate y deja que se cocine durante 1 minuto mientras remueves.
3. Incorpora los tomates, la sal, el azúcar y el orégano. Remueve todo. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
4. Selecciona **GUISO** y establece el tiempo de cocción en 25 minutos para cocer a presión o selecciona **COCCIÓN LENTA** y pulsa **INICIAR**.
5. Una vez finalizada la cocción, levanta la tapa.
6. Selecciona **REDUCCIÓN** y pulsa **INICIAR**. Cocina hasta que la salsa se espese un poco, removiendo de vez en cuando. Rectifica el aderezo.
7. Sirve la salsa con un plato de pasta o guárdala en recipientes herméticos. Se puede conservar 3 días en la nevera o 3 meses en el congelador.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Carne de cerdo deshebrada al estilo Carolina

Carne de cerdo deshebrada al estilo Carolina



	Preparación:	10 minutos
	Cocción a presión:	80 kPa / 40 minutos* / Liberación natural
	Cocción lenta:	ALTA 5 horas / BAJA 9 horas
	Reducción:	ALTA / 10 minutos
	Porciones:	10

Ingredientes

1 cucharada de sal marina
2 cucharadas de pimienta negra molida gruesa
½ cucharadita de pimienta de Cayena
2 cucharadas de pimentón
1 cucharadita de pimentón ahumado (opcional)
2 kg de paleta de cerdo, deshuesada y cortada en 4 piezas
60 ml de agua
250 ml de vinagre de manzana
2 cucharadas de salsa Worcestershire
2 cucharadas de pasta de tomate
65 g de azúcar moreno oscuro
10 panes brioche de hamburguesa

Para la ensalada de col

140 g de col verde, rallada finamente
2 manzanas Granny Smith cortadas en juliana
4 cebolletas cortadas en rodajas
60 g de mayonesa
½ cucharadita de sal

Elaboración

1. Mezcla la sal, las pimientas y los pimentones en un bol pequeño. Frota la mezcla de especias por la carne. Añade las piezas de paleta al recipiente de cocción.
2. Mezcla el agua, el vinagre, la salsa Worcestershire, la pasta de tomate y el azúcar. Vierte la mezcla sobre la carne de cerdo. Cierra y bloquea la tapa.
3. Selecciona **CARNE**, establece el tiempo de cocción en 40 minutos y el modo de liberación en **NATURAL** para cocer a presión, o bien selecciona **COCCIÓN LENTA**, establece el tiempo de cocción en 5 horas (**ALTA**) o 9 horas (**BAJA**) y pulsa **INICIAR**.
4. Una vez finalizada la cocción, transfiere la carne a un bol grande con cuidado y deshébrala usando dos tenedores. Retira la capa superior de grasa de la salsa.
5. Selecciona **REDUCCIÓN** y pulsa **INICIAR**. Cocina la salsa hasta que se reduzca. Vuelve a introducir la carne de cerdo en la salsa y remueve.
6. **Prepara la ensalada de col** mezclando la col, las manzanas y las cebolletas. Agrega la mayonesa y la sal, y remueve para combinarlo todo.
7. Sirve la carne y la ensalada de col en los panes de hamburguesa.

Consejo: Guarda la carne que sobre hasta 3 días dentro del frigorífico. Las cebollas encurtidas combinan a la perfección con esta receta.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Goulash de ternera

Goulash de ternera



 Preparación:	25 minutos
 Cocción a presión:	60 kPa / 40 minutos* / Liberación natural
 Cocción lenta:	ALTA 4 horas / BAJA 8 horas
 Porciones:	4

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de oliva, divididas	60 ml de vino tinto
1 kg de aguja de vacuno, cortada en trozos de 3 cm	250 ml de caldo de ternera
3 cebollas cortadas en trozos de 1 cm	2 cucharaditas de sal
2 dientes de ajo machacados	1 hoja de laurel
1 cucharadita de semillas de alcaravea	120 g de crema agria
70 g de pasta de tomate	10 g de hojas de perejil plano picadas de forma gruesa
1 cucharada de pimentón dulce	Pimienta negra recién molida para condimentar
1 cucharada de mostaza de Dijon	

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade 1 cucharada del aceite y la mitad de la carne. Sella la carne durante 5 minutos hasta que esté dorada por todos los lados. Retira la carne del recipiente de cocción y resérvala. Calienta otra cucharada de aceite en el recipiente de cocción y sella el resto de la carne. Retira la carne del recipiente de cocción y resérvala.
2. Calienta el resto del aceite en el recipiente de cocción. Añade las cebollas y fríelas durante 5 minutos hasta que comiencen a ablandarse, removiendo de vez en cuando. Añade las semillas de alcaravea y el ajo, y fríe durante 2 minutos hasta que desprendan su aroma. Añade la pasta de tomate y deja que se cocine durante 2 minutos. Agrega el pimentón y la mostaza, y remueve para combinar todo. Después, añade el vino para desglasar el recipiente de cocción.
3. Vuelve a introducir la carne en el recipiente de cocción y mezcla todo. Añade el caldo, la sal y la hoja de laurel, y remueve. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
4. Selecciona **GUISO**, establece el tiempo de cocción en 40 minutos y el modo de liberación en **NATURAL** para cocer a presión, o bien selecciona **COCCIÓN LENTA** y pulsa **INICIAR**.
5. Emplata con la crema agria, el perejil y la pimienta por encima.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Curri massaman con jarrete de cordero

Curri massaman con jarrete de cordero



the Fast Slow GO™

 Preparación:	30 minutos
 Cocción a presión:	80 kPa / 1 hora* / Liberación rápida automática
 Cocción lenta:	ALTA 5-7 horas / BAJA 8 horas
 Porciones:	4

Ingredientes

Para la pasta de curri

- 3 chiles rojos largos cortados en trozos grandes
- 1 cebolla picada
- 2 cm de jengibre fresco, pelado y picado
- 4 dientes de ajo troceados
- 2 tallos de citronela picados (solo la parte blanca)
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Para el curri

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 500 ml de caldo de pollo
- 4 jarretes de cordero (aproximadamente 1,6 kg)
- 1 rama de canela
- 5 semillas de cardamomo partidas
- 2 cebollas grandes cortadas
- 4 hojas de lima kaffir (combava) a trozos, más un poco para servir
- 600 g de patatas, cortadas en trozos de 5 cm
- 300 ml de crema de coco, dividida
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de puré de tamarindo
- Cacahuets picados para servir

Elaboración

- Prepara la pasta de curri.** Coloca todos los ingredientes para la pasta de curri en un procesador de alimentos o una batidora y mezcla todo hasta conseguir una pasta. Reserva.
- Prepara el curri.** Selecciona SALTEADO/SELLADO y pulsa INICIAR para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite vegetal y la pasta de curri. Deja que se cocine durante 5 minutos, mientras remueves, hasta que desprenda su aroma.
- Agrega el caldo y desglasa el recipiente de cocción raspando la base. Añade los jarretes de cordero, la canela, el cardamomo, las cebollas y las hojas de lima kaffir. Mezcla bien. Agrega las patatas y remueve para cubrirlas con la salsa. Pulsa CANCELAR para detener el programa de SALTEADO/SELLADO. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona CARNE para cocer a presión, o bien selecciona COCCIÓN LENTA, establece un tiempo de cocción de 5 a 7 horas (ALTA) y pulsa INICIAR.
- Una vez finalizada la cocción, retira los jarretes y las patatas del recipiente de cocción con cuidado. Añade 250 ml de la crema de coco, la salsa de pescado y el puré de tamarindo al recipiente de cocción. Prueba la salsa y rectifica el aderezo si es necesario.
- Vierte la salsa sobre el cordero y las patatas, y añade los 50 ml de crema de coco restantes por encima. Sirve con hojas de lima kaffir en tiritas y cacahuets.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Costillas de ternera estilo coreano

Costillas de ternera estilo coreano



	Preparación:	15 minutos
	Cocción a presión:	80 kPa / 1 hora* / Liberación rápida automática
	Cocción lenta:	ALTA 5 horas / BAJA 8 horas
	Reducción:	ALTA / 10 minutos
	Porciones:	4

Ingredientes

- 6 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado finamente
- 80 ml de salsa de soja
- 125 ml de caldo de ternera
- 65 g de azúcar moreno claro
- 30 ml de gochujang (pasta coreana de chiles rojos fermentados)
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 8 tiras de costilla de ternera (aproximadamente 1,7 kg)
- 1 cucharadita de sésamo tostado
- 3 cebolletas cortadas en diagonal

Elaboración

- Añade el ajo, el jengibre, la salsa de soja, el caldo, el azúcar, el gochujang y el aceite de sésamo al recipiente de cocción, y mezcla con un batidor de varillas. Añade las costillas y remueve para recubrirlas. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona **CARNE** para cocer a presión, o bien selecciona **COCCIÓN LENTA**, establece el tiempo de cocción en 5 horas (**ALTA**) y pulsa **INICIAR**.
- Una vez finalizada la cocción, saca las costillas del recipiente y retira la capa superior de grasa del líquido de cocción.
- Selecciona **REDUCCIÓN** y pulsa **INICIAR**. Cocina hasta que el líquido se espese un poco, removiendo de vez en cuando.
- Sirve las costillas con arroz, vierte el líquido de cocción y espolvorea el sésamo y las cebolletas.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Sopa pho de ternera

Sopa pho de ternera



the Fast Slow GO™

 Preparación:	20 minutos
 Cocción a presión:	80 kPa / 1 hora* / Liberación natural
 Cocción lenta:	ALTA 4 horas / BAJA 8 horas
 Porciones:	4

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal	2 cucharadas de salsa hoisin
1 kg de falda de ternera	4 cucharadas de salsa de pescado, dividida, más un poco para servir
2 cebollas picadas de forma gruesa	1 cucharada de azúcar
1 cabeza de ajo cortada por la mitad transversalmente	350 g de solomillo de ternera
80 g de jengibre fresco cortado en rodajas	250 g de fideos de arroz finos
2 ramas de canela	½ cebolla blanca cortada en rodajas finas
3 unidades de anís estrellado	150 g de brotes de soja
1 manojo (85 g) de cilantro con los tallos, las raíces y las hojas separadas	1 chile rojo grande cortado en rodajas finas
2 l de caldo de pollo	4 gajos de lima para servir
250 ml de agua	

Elaboración

1. Selecciona **SALTEADO/SELLADO** y pulsa **INICIAR** para precalentar el recipiente de cocción. Una vez precalentado, añade el aceite y la falda de ternera. Sállala durante 7 minutos por cada lado hasta que se dore bien. Retira la carne del recipiente de cocción y resérvala.
2. Añade las cebollas, el ajo y el jengibre, y fríelos durante 3 minutos hasta que desprendan su aroma, removiendo de vez en cuando.
3. Agrega las especias junto con los tallos y raíces de cilantro, y deja que se cocinen durante 1 minuto mientras remueves. Añade el caldo, el agua, la salsa hoisin, 3 cucharadas de salsa de pescado y el azúcar. Vuelve a poner la falda de ternera en el recipiente de cocción. Pulsa **CANCELAR** para detener el programa de **SALTEADO/SELLADO**. Cierra y bloquea la tapa.
4. Selecciona **CARNE** y establece el modo de liberación en **NATURAL** para cocer a presión, o bien selecciona **COCCIÓN LENTA** y pulsa **INICIAR**.
5. Mientras tanto, corta el solomillo de ternera en rodajas muy finas, cúbrelo y guárdalo en el frigorífico hasta que sea el momento de servirlo.
6. Una vez finalizada la cocción, retira la capa superior de grasa del caldo. Retira la falda y córtala finamente. Cuela el caldo con cuidado y vuelve a verterlo en el recipiente de cocción. Añade 1 cucharada de salsa de pescado y cierra la tapa para mantenerlo caliente.
7. Justo antes de servir, pon a hervir una cacerola con agua. Añade los fideos y deja que se cocinen durante 7 minutos, hasta que estén cocidos. Escurre los fideos y enjuágalos con agua fría.
8. Divide los fideos y la carne en 4 cuencos. Vierte el caldo caliente para cocer el solomillo de ternera. Añade por encima la cebolla blanca, los brotes de soja, las hojas de cilantro y el chile. Sirve con los gajos de lima y adereza con salsa de pescado.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Caldo de pollo

Caldo de pollo



	Preparación:	10 minutos
	Cocción a presión:	80 kPa / 1 hora* / Liberación natural
	Cocción lenta:	ALTA 4 horas / BAJA 8 horas
	Cantidad resultante:	1,5 - 2 litros

Ingredientes

- 1,5 kg de huesos o trozos de pollo
- 1 cebolla grande pelada y cortada en cuatro trozos
- 2 zanahorias cortadas en trozos grandes
- 2 tallos de apio cortados en trozos grandes
- 1 cabeza de ajo cortada por la mitad transversalmente
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra enteros
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 5 ramitas de perejil plano
- 2 litros de agua, aproximadamente

Elaboración

1. Coloca todos los ingredientes, menos el agua, en el recipiente de cocción. Agrega suficiente agua como para llegar al nivel máximo indicado en el aparato. Cierra y bloquea la tapa.
2. Selecciona CALDO O COCCIÓN LENTA y pulsa INICIAR.
3. Cuando la cocción termine, deja que el caldo se enfríe hasta que no queme y, luego, pásalo por un colador fino. Déjalo en el frigorífico toda la noche para que la grasa se solidifique.
4. Retira la capa de grasa solidificada y deséchala. Utiliza el caldo de inmediato o congélalo en recipientes herméticos pequeños hasta 1 mes.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Caldo de huesos

Caldo de huesos



the Fast Slow GO™

 Preparación:	15 minutos
 Cocción a presión:	80 kPa / 2 horas* / Liberación natural
 Cocción lenta:	ALTA 6 horas / BAJA 8 horas
 Cantidad resultante:	8 tazas (1 litro)

Ingredientes

- 2 kg de huesos de ternera con el tuétano
- 1 zanahoria cortada por la mitad a lo largo
- 1 cebolla sin pelar cortada en cuatro trozos
- 2 tallos de apio cortados en trozos grandes
- 1 cabeza de ajo cortada por la mitad transversalmente
- 4 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra enteros
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 2 litros de agua, aproximadamente

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Coloca los huesos de ternera en una fuente para asar, junto con la zanahoria, la cebolla, el apio y el ajo. Lleva la fuente al horno y asa durante 30 minutos, hasta que los alimentos estén dorados.
3. Coloca los huesos y las verduras en el recipiente de cocción. Agrega el tomillo, la hoja de laurel, los granos de pimienta, la sal, el vinagre y suficiente agua como para llegar el nivel máximo indicado en el aparato. Cierra y bloquea la tapa.
4. Selecciona CALDO y establece el tiempo de cocción en 2 horas para cocer a presión O selecciona COCCIÓN LENTA, establece un tiempo de cocción en 6 horas (ALTA) y pulsa INICIAR.
5. Cuando la cocción termine, deja que el caldo se enfríe hasta que no queme y luego, pásalo por un colador fino. Déjalo en el frigorífico toda la noche para que la grasa se solidifique.
6. Retira la capa de grasa solidificada y deséchala. Utiliza el caldo de inmediato o congélalo en recipientes herméticos pequeños hasta 1 mes.
7. Calienta el caldo antes de servirlo.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarda en generar y liberar presión.



Caldo de verduras

Caldo de verduras



-  Preparación: 10 minutos
-  Cocción a presión: 80 kPa / 15 minutos* / Liberación natural
-  Cocción lenta: ALTA 2 horas / BAJA 4 horas
-  Cantidad resultante: 2,5 litros

Ingredientes

- 2 cebollas grandes sin pelar cortadas por la mitad
- 4 tallos de apio cortados en trozos grandes
- 2 zanahorias grandes cortadas en trozos grandes
- 200 g de champiñones cortados por la mitad
- 1 cabeza de ajo cortada por la mitad transversalmente
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra enteros
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 6 ramitas de perejil plano
- 2,5 litros de agua aproximadamente

Elaboración

1. Coloca todos los ingredientes, menos el agua, en el recipiente de cocción. Agrega suficiente agua como para llegar al nivel máximo indicado en el aparato. Cierra y bloquea la tapa.
2. Selecciona CALDO, establece el tiempo de cocción en 15 minutos y el modo de liberación en NATURAL para cocer a presión O escoge COCCIÓN LENTA y establece el tiempo de cocción en 2 horas (ALTA) o 4 horas (BAJA) y pulsa INICIAR.
3. Cuando la cocción termine, deja que el caldo se enfríe hasta que no queme y, luego, pásalo por un colador fino. Utilízalo de inmediato o refrigéralo. Utiliza el caldo en los siguientes 3 días o congélalo en recipientes herméticos pequeños hasta 1 mes.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarda en generar y liberar presión.



Yogur griego

Yogur griego



 Preparación:	10 minutos
 Yogur:	10 minutos a 83 °C / 6 horas a 43 °C
 Cantidad resultante:	1 litro

Ingredientes

2 litros de leche entera

120 g de yogur natural entero con cultivos vivos activos

Elaboración

1. *Agrega la leche al recipiente de cocción. Selecciona YOGUR, cierra y bloquea la tapa y pulsa INICIAR. La leche se calentará durante 10 minutos a una temperatura estable.*
2. *Cuando la temperatura comience a bajar, levanta la tapa y deja que la leche se enfríe durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente.*
3. *Cuando la olla emita un sonido para indicar que la leche está fría, retira la película que se habrá formado en la superficie de la leche.*
4. *Agrega el iniciador de yogur en un bol con 250 ml de la leche enfriada y mézclalos. Añade el resultado al recipiente de cocción y remueve. Cierra y bloquea la tapa.*
5. *Configura el tiempo en 6 horas y pulsa INICIAR para fermentar el yogur. Cuanto más tiempo se deje fermentando, más ácido será el yogur.*
6. *Cuando la olla emita una alerta sonora, el yogur habrá terminado de fermentar. Retira el recipiente del aparato.*
7. *Enjuaga con agua fría y escurre una estameña. Luego, forra el colador con ella. Coloca el colador sobre un bol. Vierte el yogur en el colador y déjalo en el frigorífico al menos 3 horas o toda la noche para que escurra.*
8. *Transfiere el yogur a unos tarros esterilizados. Puedes conservarlos en el frigorífico hasta 2 semanas.*

Consejo: Si quieres hacer labneh, cuando el yogur haya terminado de fermentar, añade 1 cucharadita de sal y déjalo escurriendo toda la noche.



Yogur de miel

Yogur de miel



-  Preparación: 10 minutos
-  Yogur: 10 minutos a 83 °C / 6 horas a 43 °C
-  Cantidad resultante: 2 litros

Ingredientes

2 litros de leche entera

160 g de miel

120 g de yogur natural entero con cultivos vivos activos

Elaboración

1. *Agrega la leche al recipiente de cocción. Selecciona YOGUR, cierra y bloquea la tapa y pulsa INICIAR. La leche se calentará durante 10 minutos a una temperatura estable.*
2. *Cuando la temperatura comience a bajar, levanta la tapa y deja que la leche se enfríe durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente.*
3. *Cuando la olla emita un sonido para indicar que la leche está fría, retira la película que se habrá formado en la superficie de la leche.*
4. *Agrega la miel y el iniciador de yogur en un bol con 250 ml de la leche enfriada y mézclalos. Añade el resultado al recipiente de cocción y remueve. Cierra y bloquea la tapa.*
5. *Configura el tiempo en 6 horas y pulsa INICIAR para fermentar el yogur. Cuanto más tiempo se deje fermentando, más ácido será el yogur.*
6. *Cuando la olla emita una alerta sonora, el yogur habrá terminado de fermentar. Retira el recipiente del aparato. Cúbrela con film y llévala al frigorífico durante 8 horas o toda la noche para que cuaje.*
7. *Transfiere el yogur a unos tarros esterilizados. Puedes conservarlos en el frigorífico hasta 2 semanas.*
8. *Sírvelo con granola y frutos rojos.*



Coulant de chocolate

Coulant de chocolate



the Fast Slow GO™

 Preparación:	15 minutos
 Cocción a presión:	60 kPa / 5 minutos* / Liberación rápida automática
 Porciones:	4

Ingredientes

115 g de mantequilla sin sal troceada, más un poco para servir

50 g de azúcar granulada

75 g de harina común

100 g de azúcar glas

½ cucharadita de sal

120 g de chocolate negro 70 % troceado

2 huevos grandes a temperatura ambiente

2 yemas de huevos grandes a temperatura ambiente

Helado de vainilla para servir

Frambuesas para servir

Elaboración

1. Engrasa 4 ramequines de 100 ml con mantequilla. Agrega el azúcar y gíralos para cubrir la base y los laterales. Sacude el exceso de azúcar.
2. Tamiza la harina, el azúcar glas y la sal en un bol. Luego, resérvalo.
3. Añade el chocolate y la mantequilla a un recipiente apto para microondas. En el microondas, calienta a potencia alta en intervalos de 20 segundos hasta que estén fundidos por completo, removiendo con una espátula entre cada intervalo.
4. Agrega los huevos y las yemas a la mezcla de chocolate y remueve hasta que quede uniforme. Podría parecer que la mezcla se ha cortado, pero si sigues removiendo volverá a emulsionar. Incorpora con movimientos envolventes los ingredientes tamizados hasta combinar todo bien.
5. Divide la mezcla en los 4 ramequines a partes iguales.
6. Coloca la rejilla en el recipiente de cocción y vierte 250 ml de agua. Coloca los ramequines sobre la rejilla. Cierra y bloquea la tapa.
7. Selecciona COCCIÓN A PRESIÓN y establece el nivel de presión en 60, el tiempo de cocción en 5 minutos y el modo de liberación en RÁPIDO AUTOMÁTICO. Luego, pulsa INICIAR.
8. Una vez finalizada la cocción, retira los ramequines del recipiente de cocción con cuidado. Deja que los ramequines reposen 5 minutos antes de volcarlos sobre los platos en los que los vayas a servir. Sirve con helado y frambuesas.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.



Bizcocho de limón con compota de arándanos

Bizcocho de limón con compota de arándanos



the Fast Slow GO™

 Preparación:	20 minutos
 Cocción a presión:	20 kPa / 55 minutos* / Liberación rápida automática
 Reducción:	ALTA / 3 minutos
 Porciones:	4

Ingredientes

Para el bizcocho de limón

150 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, más un poco para servir

150 g de harina común

1 cucharadita de levadura química

¼ cucharadita de sal

150 g de azúcar fino

80 g de lemon curd (crema de limón inglesa)

1 cucharada de ralladura de limón

3 huevos grandes a temperatura ambiente

60 ml de leche a temperatura ambiente

Azúcar glas para espolvorear

Nata montada para servir

Para la compota de arándanos

250 g de arándanos

50 g de azúcar fino

1 cucharada de agua

Elaboración

- Prepara el bizcocho de limón.**
Engrasa un bol de 1,5 l apto para horno (17 cm de diámetro x 12 cm de profundidad) con mantequilla.
- Tamiza la harina, la levadura química y la sal en el mismo recipiente.
- Coloca la mantequilla y el azúcar fino en el bol de una amasadora y bate a velocidad media durante 4 minutos, hasta que la masa quede pálida y esponjosa. Agrega la crema de limón y la ralladura y bate hasta combinarlas. Añade los huevos, uno por uno, batiendo bien después de cada incorporación. Agrega la mitad de la mezcla de harina y bate para incorporarla. Añade la leche y la otra mitad de la harina y bate hasta combinar todo.
- Agrega la masa al bol engrasado y nivela la superficie.
- Coloca la rejilla bocabajo en el recipiente de cocción y vierte 1 l de agua. Coloca el bizcocho en la rejilla. Cierra y bloquea la tapa.
- Selecciona **COCCIÓN A PRESIÓN** y establece el nivel de presión en 20, el tiempo de cocción en 55 minutos y el modo de liberación en **RÁPIDO AUTOMÁTICO**. Luego, pulsa **INICIAR**.
- Una vez finalizada la cocción, retira el bizcocho de la olla eléctrica. Déjalo reposar 10 minutos antes de volcarlo sobre el plato donde lo vas a servir.
- Mientras tanto, retira la rejilla, desecha el agua y seca el recipiente de cocción. Luego, vuelve a colocarlo dentro del aparato.
- Prepara la compota de arándanos.** Coloca los arándanos en el recipiente de cocción, agrega el azúcar y el agua y mezcla hasta combinarlos.
- Selecciona **REDUCCIÓN**, establece el tiempo de cocción en 3 minutos y pulsa **INICIAR**. Cocina la compota de arándanos y remueve de vez en cuando.
- Decora el bizcocho con la compota por encima, espolvorea azúcar glas y sírvelo con nata montada.

*El tiempo de cocción no incluye el tiempo que se tarde en generar y liberar presión.