¡A cocinar!

LIBRO DE RECETAS PARA LA OLLA
WMF PERFECT MULTI-FUNCTIONAL COOKER

Olla rápida eléctrica altamente versátil. **Cocina rápida, saludable y variada para toda la familia.**

La elegante olla WMF Perfect multi-functional cooker con cuerpo en Cromargan® de alta calidad es un electrodoméstico todoterreno capaz de realizar prácticamente cualquier tarea para toda la familia. Es una olla versátil que facilita la cocina diaria y ayuda a ahorrar tiempo **en prácticamente cualquier hogar. Tiene 1100 vatios de potencia, 6 litros de capacidad máxima y 8 programas preconfigurados de cocción a presión, cocción lenta, cocción al vapor, función reducción, función calentar, función sellar y función dorar**, además de una función especial para **arroz y legumbres**.

OCHO PROGRAMAS PRECONFIGURADOS

Cocción a presión, cocción lenta, cocción al vapor, arroz y legumbres, dorar, sofreír, reducir, y calentar.

MÁXIMA FLEXIBILIDAD

Práctica función para mantener la comida caliente hasta 6 horas y posibilidad de retrasar el inicio de la cocción hasta 12 horas.

COCINA SALUDABLE

La reducción del tiempo de cocción (hasta un 70%) respeta las vitaminas y los minerales, conservando además los aromas y sabores.

Ocho programas.
Un sinfín de posibilidades.

COCCIÓN A PRESIÓN

La función clásica de olla a presión: cocina rápida con ahorro de energía para estofados, cremas, carnes y mucho más.

Tapa: cerrada

COCCIÓN LENTA

La cocción lenta trabaja a baja temperatura es una alternativa a freír o estofar la carne. También se puede utilizar con aves y pescados.

Tapa: abierta / cerrada

DORAR

Perfecta para dorar ligeramente o glasear carne o verduras utilizando muy poca grasa. Por ejemplo, es ideal para preparar cremas, guisos y salsas.

Tapa: abierta

CALENTAR

Muy útil para calentar comidas ya cocinadas con suavidad y rapidez, sin que se quemen.

Tapa: cerrada

COCINA AL VAPOR

Ideal para cocinar verduras, pescados o dumplings, entre otras muchas cosas. Conserva casi por completo las vitaminas y los aromas.

Tapa: cerrada

ARROZ Y LEGUMBRES

Para conseguir el punto del arroz y las legumbres se necesita una cierta experiencia. Nuestra olla WMF Perfect multi-functional cooker lo hace por ti.

Tapa: cerrada

SOFREIR

Para sellar carne o verduras. Especialmente útil para asados, en combinación con la cocción lenta.

Tapa: abierta

REDUCIR

Para elaborar mermeladas o almíbar, reducir o espesar salsas y cocinar deliciosos caldos.

Tapa: abierta

CREMA DE ALCACHOFAS
CON CRUJIENTE DE JAMÓN

CREMA DE ALCACHOFAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 1 kg de alcachofas frescas (o 500 g de corazones de alcachofa congelados)
- 1 patata mediana
- 1 cebolla
- 750 ml de agua
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 2 láminas de jamón serrano

Tiempo

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las cebollas y la patata en cuartos. Limpiar las alcachofas si son frescas, eliminando la pelusa blanca, trocearlas y mantenerlas en agua con zumo de limón para que no ennegrezcan.

Disponer las alcachofas, la patata, la cebolla y el agua en la cubeta, sal y pimienta al gusto y cerrar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 3, 12 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Mientras se cocina, colocar las láminas de jamón sobre un papel secante y cocinar en el microondas durante un par de minutos para secarlas (o en una sartén con aceite).

Verter el contenido de la cubeta en un recipiente para triturarlo, añadir un buen chorro de aceite para suavizar; pasar a continuación por el colador chino si quedan fibras.

Servir enseguida con el jamón crujiente por encima.

VICHYSSOISE

VICHYSSOISE

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 3 blancos de puerros (600 g)
- 1 cebolla
- 1 patata
- 75 g mantequilla
- 200 ml nata líquida 35% m.g.
- 600 ml agua
- Sal
- Pimienta

Tiempo

PREPARACIÓN

Limpiar y trocear los puerros; pelar la cebolla y trocearla; pelar la patata y trocearla.

Disponer la mantequilla con el puerro y la cebolla, un poco de sal y pimienta en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL. Programar **SOFREIR**, 5 minutos y cocinar removiendo hasta que la cebolla esté blanda y transparente.

Añadir entonces el agua, la patata y cerrar ajustando la tapa, Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 4, 10 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Al terminar el programa, verter el contenido de la cubeta a otro recipiente, triturar mientras se añade la nata, colar al final si se desea una crema finísima.

Rectificar de sal y dejar enfriar en la nevera antes de servir.
Tradicionalmente esta sopa se sirve fría, pero si se desea, tomada en caliente también resulta deliciosa.

ESPINACAS SALTEADAS A LA CATALANA CON PASAS Y PIÑONES

ESPINACAS SALTEADAS A LA CATALANA CON PASAS Y PIÑONES

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 750 g de espinacas frescas baby
- 2 dientes de ajo
- 25 g de piñones
- 100 g de uvas pasas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- 100 g taquitos de jamón (opcional)

Tiempo

PREPARACIÓN

Cortar en rodajas finas el ajo.

Utilizar la función **SOFREIR**, 12 minutos. Esperar a que alcance la temperatura y el reloj marque 00:11. Verter en la cubeta el aceite y el ajo, las pasas y piñones (y el jamón si se usa) removiendo para evitar que se quemen.

Cuando el ajo empiece a tomar color, añadir en la cubeta las espinacas con un poco de aceite, la sal y pimienta al gusto y remover; ir presionando las espinacas mientras se remueve; cerrar la tapa pero sin ajustar el cierre y dejar cocinando; remover a los 5 minutos y comprobar la cocción; si es necesario seguir cocinando más tiempo.

BERENJENAS RELLENAS
DE SU BECHAMEL Y QUESO FUNDIDO

BERENJENAS RELLENAS DE SU BECHAMEL Y QUESO FUNDIDO

INGREDIENTES • 2 RACIONES

- 1 berenjena mediana
- 50 g de mantequilla
- 1 cebolla
- 200 g de bechamel
- Queso rallado
- Sal

Tiempo

PREPARACIÓN

Cortar la berenjena por la mitad longitudinal; hacer unos cortes en forma de rombo en la carne, profundos pero sin llegar a cortar la piel; salar la carne expuesta de la berenjena y dejarla boca abajo, sobre papel de cocina durante 20 minutos para disminuir el amargor.

Mientras tanto, picar o rallar finamente la cebolla.

Secar la humedad y untar con la mitad de la mantequilla la carne de las berenjenas; colocarlas sobre el fondo de la cubeta, piel hacia arriba y programar **DORAR**, 20 minutos, 160 °C y cocinar sin mover ni voltear hasta que la carne de la berenjena adquiera un color dorado, retirar las berenjenas. Añadir a la cubeta vacía el resto de la mantequilla y la cebolla picada, cocinar removiendo hasta que la cebolla esté pochada y transparente; Mientras tanto, vaciar con cuidado las berenjenas de su carne, reservando la piel intacta. Picar la carne finamente y añadirla junto a la cebolla. Cuando finalice el programa, añadir la bechamel removiendo. Retirar y dejar enfriar.

Con papel de aluminio, hacer un recipiente a la medida de la piel de cada media berenjena, rellenar con la mezcla de bechamel y distribuir queso rallado por encima, disponer las berenjenas sobre el fondo de la cubeta, cerrar la tapa sin ajustarla y utilizar la función **COCCIÓN LENTA**, 2 horas, temperatura alta cocinar durante 1 hora y cancelar el programa.

ALBÓNDIGAS
EN SALSA RUBIA CON JAMÓN

ALBÓNDIGAS
EN SALSA RUBIA CON JAMÓN

INGREDIENTES • 7 RACIONES

- 200 g de carne picada de cerdo
- 400 g de carne picada de vacuno
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 huevo fresco
- 80 g de pan rallado
- Harina
- 3 cebollas grandes
- 300 ml de aceite
- 200 ml de vino blanco
- 150 g de jamón serrano
- Sal
- Pimienta

Tiempo

PREPARACIÓN

Mezclar en un bol las carnes picadas con el pan rallado, el huevo, el perejil, el ajo picado muy fino; ajustar de sal y pimienta; formar las albóndigas y pasarlas por harina. Pelar las cebollas y cortarlas por la mitad longitudinal; a continuación cortarlas en medias rodajas muy finas; reservar. Cortar el jamón en taquitos.

Verter todo el aceite en la cubeta y utilizar la función **DORAR**, 20 minutos, 160 °C con la tapa abierta; esperar a que el aceite esté caliente (el reloj marca 00:19) depositar las albóndigas por tandas en el aceite y dorarlas, sacándolas a continuación sobre papel de cocina. Reservar aparte; cuando estén todas doradas, retirar casi todo el aceite de fritura, dejando solo un poco en el fondo de la cubeta.

Echar la cebolla con sal al gusto en la cubeta y utilizar la función **REDUCIR**, 30 minutos, 129 °C con la tapa abierta; rehogar removiendo a menudo. Añadir un poco de agua si la cebolla se tuesta demasiado. Cuando el reloj marque 00:05, añadir el jamón y dejar acabar el programa.

Añadir el vino y las albóndigas; bajar la tapa pero sin cerrarla, utilizar la función **COCCIÓN LENTA**, 2 horas, temperatura alta; remover cada 15 minutos y comprobar que hay líquido. Añadir un poco de agua si se queda seco.

CARRILLERAS DE CERDO
AL VINO TINTO

CARRILLERAS DE CERDO AL VINO TINTO

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 6 carrilleras de cerdo sin hueso
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 tomates tipo pera
- 200 ml de vino tinto
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja
- Aceite de oliva
- Romero
- Sal
- Pimienta

Tiempo

PREPARACIÓN

Salpimentar las piezas de carne; picar la cebolla y el ajo; pelar y trocear la zanahoria; pelar y trocear los tomates eliminando su agua y semillas.

Utilizar la función **DORAR**, 160 ºC, 15 minutos. Colocar las piezas de carne en la cubeta y dorar por una cara sin moverlas durante 5 minutos (hasta que el reloj marque 00:10) dar la vuelta a las carrilleras y dorar durante otros 5 minutos (hasta que el reloj marque 00:05), añadir entonces la cebolla, ajo y zanahoria picados y rehogar el tiempo restante hasta finalizar el programa.

Verter el tomate, el vino, romero y la salsa de soja sobre el sofrito y cerrar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 4, 25 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Retirar las piezas de carne y reservarlas aparte, verter las verduras y líquido de cocción en un recipiente y triturarlo todo. Pasar el puré por un colador fino para conseguir una salsa suave.
Servir con puré de patatas o arroz blanco.

POLLO ESTOFADO
A FUEGO LENTO CON VERDURAS

POLLO ESTOFADO A FUEGO LENTO CON VERDURAS

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 4 muslos de pollo
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo pequeño
- 250 g de champiñones pequeños
- 1 ramillete aromático
- Aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- Sal
- Pimienta

Tiempo

PREPARACIÓN

Salpimentar el pollo; picar la cebolla y el ajo; pelar y cortar en rodajas las zanahorias; limpiar los champiñones; trocear el pimiento.

Utilizar la función **DORAR**, 20 minutos, 160 ºC. Verter un buen chorro de aceite en la cubeta y esperar hasta que se caliente, echar el pollo en la cubeta y dorar durante 10 minutos sin moverlos (hasta que el reloj marque 00:10), darles la vuelta y dejar que acabe el programa.

Añadir entonces la cebolla, ajo, zanahoria, pimiento, ramillete y champiñones; verter el vino, corregir de sal y remover todo; bajar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL pero sin ajustarla.

Utilizar la función **COCCIÓN LENTA**, 2 horas, temperatura alta. Ir removiendo de vez en cuando y comprobando que no se queda sin líquido en el fondo, añadir un poco de agua si sucede. Dejar cocinando hasta que el pollo esté tierno (1h30min aprox, la carne se separa del hueso con facilidad).

TERNERA AL TOMILLO
CON SUS PATATAS AL PUNTO

TERNERA AL TOMILLO CON SUS PATATAS AL PUNTO

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 1 Kg de jarrete de ternera
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates pera
- 200 ml de vino tinto
- 1 ramita de tomillo
- 2 patatas grandes
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Tiempo

PREPARACIÓN

Trocear y salpimentar la carne; picar la cebolla y el ajo; pelar y cortar en **trozos grandes** las patatas; pelar y cortar en rodajas las zanahorias; retirar el jugo y las semillas de los tomates y trocearlos.

Utilizar la función **DORAR**, 30 minutos, 160 ºC. Verter un buen chorro de aceite y esperar hasta que se caliente, echar la mitad de los trozos de carne en la cubeta y dorar durante 5 minutos sin moverlos, darles la vuelta y dejar otros 5 minutos. Retirar los trozos y depositar la segunda tanda de carne, siguiendo el mismo sistema. Añadir entonces la carne de la primera tanda, la cebolla, ajo y zanahorias y rehogar el tiempo restante hasta finalizar el programa.

Verter el vino, tomate, tomillo, corregir de sal, remover todo y cerrar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL. Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 4, 30 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Abrir la tapa, añadir las patatas, volver a cerrar y utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 2, 10 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa

MARMITAKO

MARMITAKO

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 800 g de bonito limpio
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 patatas grandes
- 2 pimientos choriceros o ñoras (o 1 cucharada de pimentón)
- Perejil
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 200 ml de vino blanco
- 300 ml de caldo de pescado **(no marisco)**
- Aceite de oliva
- Sal

Tiempo

PREPARACIÓN

Trocear el bonito, eliminando las partes negras y la piel y salarlo; picar la cebolla, el ajo y el pimiento; pelar y cortar en trozos grandes las patatas.

Remojar los pimientos choriceros en agua tibia durante 30 minutos; extraer la carne raspando con la ayuda de una cuchara y reservar.

Utilizar la función **SOFREIR**, 10 minutos. Verter un chorro de aceite con la cebolla y un poco de sal, dorar durante 8 minutos (hasta que el reloj marque 00:02), añadir entonces el ajo y pimiento y rehogar el tiempo restante hasta finalizar el programa.

Verter la carne de los pimientos choriceros (o el pimentón), el tomate, el vino, el caldo y las patatas sobre el sofrito, remover todo, corregir de sal y cerrar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 2, 10 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Al acabar el programa, añadir el bonito salpimentado, remover suavemente para no romper el pescado y bajar la tapa pero sin cerrarla, utilizar la función **REDUCIR**, 5 minutos al punto o 10 minutos más hecho y dejar acabar el programa. Sirva enseguida con un poco de perejil recién picado por encima.

SEPIA ENCEBOLLADA
CON PATATAS Y ANCHOAS

SEPIA ENCEBOLLADA CON PATATAS Y ANCHOAS

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 2 sepias medianas limpias (400 g c.u.)
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 latita de anchoas en aceite de oliva
- 200 g tomate triturado
- 2 patatas grandes
- 50 ml aceite de oliva
- Sal
- Perejil

Tiempo

PREPARACIÓN

Trocear y salpimentar la sepia; picar la cebolla y el ajo; pelar y cortar en trozos grandes las patatas.

Utilizar la función **SOFREIR**, 25 minutos con tapa abierta. Verter el aceite en la cubeta y esperar a que se caliente, añadir entonces los trozos de sepia; dejar que se doren sin moverlos por una cara durante 5 minutos antes de darles la vuelta a la otra. Cuando el reloj marque 00:10, verter el contenido de la lata de anchoas y la cebolla y remover a menudo hasta acabar el programa.

Añadir a la cubeta el ajo, tomate y patatas, corregir de sal, remover todo y cerrar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL. Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 2, 15 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Servir enseguida con un poco de perejil por encima.

DORADAS AL VAPOR
AL HINOJO

DORADAS AL VAPOR AL HINOJO

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 2 doradas (preparadas en 4 filetes sin espinas)
- 1 tallo de apio
- 1/2 calabacín
- 1 zanahoria
- 8 semillas de hinojo
- 1/2 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Tiempo

PREPARACIÓN

Lavar y cortar el apio, los calabacines y las zanahorias en bastoncitos finos; salpimentar, untarlos con un chorrito de aceite y reservar.

Machacar en un mortero las semillas de hinojo con una pizca de sal, pimienta y el ajo. Añadir 3 cucharadas de aceite mezclándolo y con la ayuda de un pincel, pintar los filetes de dorada con la pasta.

Preparar dos papillotes con papel de horno y disponer los dos filetes de dorada en cada uno, colocando las verduras preparadas al principio entre los filetes, salar al gusto; cerrar el papel de manera que no salgan los jugos que se producirán.

Verter 1 litro de agua en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL, colocar el separador para cocinar al vapor y sobre éste los papillotes cerrados, ajustando a continuación la tapa de la máquina.

Utilizar la función **COCINA AL VAPOR**, 15 minutos y dejar acabar el programa.

Retirar los papillotes de la cubeta y servirlos cerrados sobre el plato, de manera que se conserven los aromas.

BACALAO A LA VIZCAÍNA

BACALAO A LA VIZCAÍNA

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 4 lomos de bacalao ya desalado (de unos 175 g c.u.)
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 200 g de pimientos asados
- 200 g tomate triturado
- 150 ml de vino blanco
- 80 ml de aceite de oliva
- Harina de trigo
- Sal
- 1 cucharada de pimentón de la Vera (picante o dulce)
- Perejil

Tiempo

PREPARACIÓN

Pasar por harina los lomos de bacalao; picar la cebolla y los ajos.

Utilizar la función **DORAR**, 30 minutos, 160 °C con la tapa abierta. Verter el aceite de oliva en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL y esperar hasta que se caliente (el reloj marca 00:29), colocar los lomos de bacalao sobre el fondo, piel hacia abajo y no moverlos durante 5 minutos, dar la vuelta con cuidado y cocinarlos otros 5 minutos sin moverlos. Retirarlos de la cubeta y añadir enseguida la cebolla y el ajo, rehogando 9 minutos (el reloj marca 00:10), agregar el tomate, pimentón y seguir cocinando 5 minutos, al final añadir el vino y los pimientos y dejar acabar el programa.

Retirar el sofrito de la cubeta y triturarlo hasta conseguir una salsa fina.

Verter la salsa en la cubeta y sobre ella, los trozos de bacalao dorados al principio, piel hacia arriba; bajar la tapa pero sin ajustarla, utilizar la función **REDUCIR**, 8 minutos y dejar acabar el programa. Sirva enseguida con un poco de perejil recién picado por encima.

LENTEJAS
CON VERDURAS GUISADAS

LENTEJAS
CON VERDURAS GUISADAS

INGREDIENTES: 6 RACIONES

- 300 g de lentejas pardina
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 50 ml de aceite de oliva
- 3 tomates tipo pera
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 vaso de vino blanco
- 1 l de agua
- Sal
- 1 hoja de laurel
- Pimentón

Tiempo

PREPARACIÓN

Dejar en remojo de agua las lentejas durante 30 minutos.

Picar finamente la cebolla y el ajo; pelar y trocear los tomates, eliminando su agua y las semillas; pelar y trocear la zanahoria; picar en cuadraditos el pimiento.

Utilizar la función **DORAR,** 138 °C, 15 minutos. Rehogar con el aceite y una pizca de sal la cebolla, la zanahoria y el ajo durante 10 minutos y a añadir entonces el vino y el tomate, dejando acabar el programa.
Verter el agua sobre el sofrito, añadir las lentejas, la hoja de laurel y sal al gusto. Cerrar ajustando la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 2, 15 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Servir espolvoreando por encima de los platos con un poco de pimentón.

COCIDO MADRILEÑO

COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES: 4 RACIONES

- 200 g de garbanzos secos (Pedrosillano)
- 1 patata grande
- 2 zanahorias
- 1 blanco de puerro
- 1/4 de repollo
- 1 hueso de jamón
- 1 chorizo asturiano
- 1 muslo de gallina
- 1 trozo de falda de ternera
- 2 hojas de laurel
- 1,5 l de agua
- Sal
- 1 cucharada sopera pimentón

Para sopa:

- 100 g de fideo cabello de angel

Tiempo

PREPARACIÓN

Dejar en remojo en agua fría los garbanzos la noche anterior, durante 12 horas.

Pelar las zanahorias y la patata. No cortar ningún vegetal, dejarlos de una pieza.

Echar los garbanzos escurridos de agua en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL. A continuación colocar el cestillo portacomidas y sobré él depositar el resto de ingredientes espolvorear el pimenton por encima y sal al gusto, verter el agua y cerrar la tapa de la olla.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 4, 35 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Retirar el cestillo con las piezas de carne y verduras y reservarlas aparte, colar el caldo con los garbanzos, y reservar éstos últimos aparte. Volver a verter el caldo en la cubeta de la olla.

Utilizar la función **DORAR**, 127 °C, 4 minutos. Y esperar a que hierva (el reloj marca 00:03), añadir entonces los fideos y remover; dejar finalizar el programa.

El cocido se sirve tradicionalmente en tres "vuelcos": primero la sopa de fideos, luego los garbanzos con las verduras y se finaliza con las carnes.

ARROZ
CON CHIPIRONES Y SU TINTA

ARROZ
CON CHIPIRONES Y SU TINTA

INGREDIENTES • 4 RACIONES

- 500 g de chipirones limpios
- 16 g de tinta de sepia (congelada)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 300 g arroz bomba
- 650 ml de caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal
- Perejil fresco

Tiempo

PREPARACIÓN

Trocear los chipirones; pelar y picar muy finos la cebolla y los ajos.

Utilizar la función **SOFREIR**, 15 minutos. Verter un buen chorro de aceite de oliva y esperar hasta que se caliente, (el reloj marca 00:14) echar la cebolla con un poco de sal en la cubeta y rehogar durante 10 minutos (hasta que el reloj marque 00:04), añadir entonces el ajo y los chipirones y rehogar el tiempo restante hasta finalizar el programa. Agregar entonces el arroz y la tinta, removiendo todo muy bien.

Verter el caldo sobre el sofrito, remover, corregir de sal y cerrar la tapa de la olla.

Utilizar la función **ARROZ**, 10 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Servir enseguida con un poco de perejil recién picado por encima.

FABADA ASTURIANA

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES: 6 RACIONES

- 500 g de fabes Asturianas D.O.
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 250 g de tocino salado
- 3 morcillas asturianas
- 3 chorizos asturianos
- 2 dientes de ajo
- 800 ml de agua
- Sal

Tiempo

PREPARACIÓN

Dejar en remojo las habas durante la noche anterior, unas 10 horas.

Añadir en la cubeta las habas remojadas, los dientes de ajo golpeados y la cebolla pelada, verter el agua, sal al gusto y remover (las habas deben estar cubiertas de agua). Colocar el resto de los ingredientes encima.

Utilizar la función **COCCIÓN LENTA**, temperatura alta, 04:00 horas, bajar la tapa de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL pero sin ajustar el cierre.

Cada 15 minutos, abrir la tapa y comprobar la cocción y el nivel del agua y si es necesario, añadir más. Volver siempre a bajar la tapa sin ajustarla. (Con esta función se puede abrir la tapa en cualquier momento para remover o comprobar el punto de cocción de los alimentos).

Dejar cocinando hasta que las fabes estén cocidas y melosas. Cancelar el programa cuando suceda.
Si se desea un caldo espeso, al final, retirar la cebolla y los ajos junto a un poco de caldo y triturarlos, añadiendo de nuevo el pure a las fabes.

TOCINO DE CIELO

TOCINO DE CIELO

INGREDIENTES • 7 RACIONES

- 9 yemas de huevo
- 200 g de azúcar
- 90 ml de agua
- Caramelo
- 7 moldes de flan pequeños

Tiempo

PREPARACIÓN

Para preparar el almíbar, verter y mezclar en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL el agua con el azúcar; utilizar la función **REDUCIR** y programar 5 minutos y 116 °C, remover de vez en cuando y dejar acabar el programa. Verter en un recipiente aparte y dejar entibiar.

Cuando el almíbar esté tibio (entre 30-40 °C) añadir las yemas y batirlas en el almíbar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Preparar los moldes de flan vertiendo un poco de caramelo en el fondo de cada uno. Repartir la mezcla de yemas entre todos los moldes.

Verter 1 litro de agua en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL, colocar el separador para cocinar al vapor y sobre éste los moldes cargados y cerrar la tapa.

Utilizar la función **VAPOR**, 27 minutos y dejar acabar el programa.
Retirar los moldes de la cubeta e introducirlos en la nevera para que se enfríen hasta el momento de servirlos.

NATILLAS DE YEMA
CON CANELA Y GALLETA MARÍA

NATILLAS DE YEMA CON CANELA Y GALLETA MARÍA

INGREDIENTES: 6 RACIONES

- 1 limón
- 1 rama de canela
- 40 g de maicena
- 1 l de leche
- 200 ml de nata 35% M.G.
- 120 g de azúcar
- 5 yemas de huevo
- 6 galletas María
- Canela molida

Tiempo

PREPARACIÓN

Verter y mezclar en la cubeta de la PERFECT MULTI-FUNCTIONAL la leche con el azúcar, la piel de limón y canela en rama.

Utilizar la función **REDUCIR** y programar 20 minutos y 129 °C, con la tapa abierta, remover de vez en cuando.

Mientras tanto, en un recipiente aparte, batir bien las yemas con la nata y mezclar también la maicena.

Cuando solo falten 4 minutos para acabar el programa, verter la mezcla de yemas, nata y maicena en la cubeta, mezclando bien, dejar acabar el programa sin dejar de remover suavemente.

Colar las natillas enseguida y verterlas en los recipientes, dejar enfriar en la nevera antes de consumirlas.
Para servirlas, se puede espolvorear una pizca de canela por encima y decorar con una galleta María.

BROWNIE

BROWNIE

INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE 18 CM Ø

- 160 g de chocolate para postres
- 120 g de mantequilla
- 2 huevos
- 100 g de azúcar de caña integral
- 100 g nueces peladas
- 60 g de harina
- Una pizca de sal
- 5 g de polvos de hornear tipo royal
- 20 g de cacao en polvo
- 1 molde desechable redondo de aluminio de 18 cm Ø

Tiempo

PREPARACIÓN

En otro recipiente, derretir juntos el chocolate y mantequilla en el microondas a media potencia, en tandas de un minuto-sacar-remover-otro minuto hasta que se hayan fundido; reservar.

En otro recipiente, mezclar removiendo los huevos con el azúcar suavemente, sin batir; reservar.
Romper las nueces y mezclarlas con la harina, el cacao en polvo, la pizca de sal y los polvos de hornear; reservar.

Mezclar las tres preparaciones reservadas.

Recortar una pieza de papel de horno que se ajuste en el fondo del molde, colocarlo y verter la masa preparada encima; tapar el molde con papel de aluminio.

Verter 750 ml de agua en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL, colocar el separador para cocinar al vapor y sobre éste el molde cargado y cerrar la tapa.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 2, 40 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE 18 CM Ø

- 125 g de chocolate para postres
- 100 g de mantequilla
- 3 huevos
- 80 g de azúcar
- 100 g de harina
- 10 g de polvos de hornear tipo royal
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo
- 1 molde desechable redondo de aluminio de 18 cm Ø

Tiempo

PREPARACIÓN

Mezclar la harina con polvos de hornear y cacao en polvo; reservar.

En otro recipiente, derretir juntos el chocolate y mantequilla en el microondas a media potencia, en tandas de un minuto-sacar-remover-otro minuto hasta que se hayan fundido; reservar.

Batir los huevos con el azúcar. Verter entonces el chocolate y mantequilla fundidos, batiendo bien la mezcla. Añadir la harina mezclada con el cacao y royal, tamizándolo y sin parar de batir para que no queden grumos.

Untar el molde con mantequilla y harina y verter la masa preparada. Verter 1 litro de agua en la cubeta de la olla PERFECT MULTI-FUNCTIONAL, colocar el separador para cocinar al vapor y sobre éste el molde cargado y cerrar la tapa.

Utilizar la función **COCCIÓN A PRESIÓN**, nivel 1, 20 minutos, liberación rápida de vapor y dejar acabar el programa.

Retirar el bizcocho de la cubeta y dejar que se enfríe antes de servirlo.

Además de contar con una sofisticada electrónica, la olla WMF Perfect multi-functional cooker incluye: tapa con sistema de liberación de vapor, control electrónico de presión y temperatura y válvulas de seguridad.

Deliciosas recetas con un solo electrodoméstico: **Olla WMF Perfect multi-functional cooker**

Hemos creado estas recetas con amor para ayudarte a cocinar de manera más variada, sabrosa y saludable. Todas ellas son sencillas, rápidas y se elaboran con un solo electrodoméstico.

¡A cocinar!

LIBRO DE RECETAS PARA LA OLLA
WMF PERFECT MULTI-FUNCTIONAL COOKER

WMF, C/ Almogàvers, 119-123, 5ª planta.
Edificio Ecourban Barcelona, España,

wmf.es