

AIGOTECH ONSYNK, S.L. C/LOS TRANSPORTISTAS N.43 NUMANCIA DE LA SAGRA 45230, TOLEDO, ESPAÑA C.I.F.: B-85712198

WWW.AIGOSTAR.COM



# Olla a presión Multifunción Recetas





CODE: 8433325504014

DISFRUTA DE LA COMIDA SANA DE FORMA RÁPIDA Y SENCILLA







**CARNES** ----- 01-20

CARNE DE RES / POLLO etc.



**MARISCOS** ---- 20-34

PESCADO / ALMEJAS etc.



**ALIMENTOS BÁSICOS** - - - 35-54

ALIMENTO DE HARINA/ ARROZ etc.



**VERDURAS** ---- 55-58

ALIMENTO DE SOJA/ SETAS etc.



**ESTOFADO** - - - - - - - . . . 59-72

CARNE/ VEGETALES etc.



**DULCES** - - - - - - - - - 73-80

BUDYŃ / PLACEK



**SOPAS** ----- 81-91

PLATO OCCIDENTAL / PLATO TRADICIONAL DE CHINA etc.





CARNES

COMBINANDODI FERENTES PLATOSPARA LA ELABORACIÓN, CADA PLATO REPRESENTA EL AMOR.



**CARNES CARNES** 

### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)

de la vera dulce.

sal y pimienta

recién molida

4 patatas



1 pollo de 1500 kg. limpio



especias para pollo asado



1 limón



### POLLO ASADO CON PATATAS

### PREARACIÓN:

Salpimentamos y untamos bien el pollo por dentro y por fuera con las especias. Introducimos el limón dentro.

Depositamos el pollo (con la pechuga hacia abajo) en la cubeta de la, seleccionamos menú freir Fry ,dejamos que se dore bien durante aprox. 5 minutos (sin tapar) y le damos la vuelta. Ponemos encima las patatas cortadas, cada una, en cuatro trozos a lo largo y salpimentadas. Cancelamos el menú en curso y seleccionamos menú horno Oven aprox. 50 minutos, tapamos la olla dejando la válvula abierta.

Cuando acabe el menú, comprobamos que el pollo esté perfectamente hecho y lo sacamos a una bandeja de servir acompañado a las patatas.

### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



1 pollo de 1,500 ar. cortado en trozos grandes





1/2 cdita. de jengibre en polvo



1 cda. de mantequilla o margarina sin sal



1 cdita. de cilantro molido

1 cavena



una pizca de pimienta negra molida

1 cebolla

grande picada

1 cdita, de mostaza

en polvo



1 diente de aio





1 cda. de jengibre fresco rallado



1/2 cdita. de canela



1/2 cdita. de comino







cilantro fresco para decorar

### POLLO CON CURRY DE COCO

### PREARACIÓN:

Ponemos la mantequilla o margarina en la cubeta de nuestra y pulsamos "menú Freír" Fry . Cuando empiece a derretirse echamos la cebolla picada fina y sofreímos con tapa abierta hasta que esté blanda y casi transparente. Añadimos entonces el ajo y el jengibre fresco y damos unas vueltas. Vamos incorporando las diferentes especias secas (cúrcuma, cilantro, mostaza, canela, comino, jengibre y cayena) y cocinamos unos segundos con cuidado de que no se guemen.

A continuación echamos la leche de coco y el pollo, removemos bien. Cancelamos el programa en curso.

Cerramos nuestra AlGOSTAR y seleccionamos "menú Carne" Meat Textura Media, cuando acabe, dejamos despresurizar de forma natural. Abrimos, sacamos el pollo y trituramos el curry en otro recipiente. Una vez triturado, lo vertemos nuevamente en la cubeta, pulsamos menú-FREÍR Fry y lo reducimos unos minutos con la tapa abierta hasta dejarlo a nuestro gusto. Servimos el pollo junto a la salsa acompañado de un arroz basmati y espolvoreamos con unas hojas de cilantro fresco.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



800 gr. de carne picada mixta (ternera/cerdo)



1 huevo



sal, pimienta



1 cora, ajo en polvo



comino en polvo (al gusto)



1 cdita de curry



1 cda. orégano seco



1 cebolla grande



1 puerro



1 diente de ajo



1 trozo de pimiento rojo



1 pimiento verde



1 zanahoria



2 cdas. de salsa de tomate.



1 medidor de vino blanco o cerveza



1 medidor de agua



1 cucharada de bovril



pan rallado al ajo y perejil



aceite de oliva



### ALBONDIGAS EN SALSA

#### PREARACIÓN:

Ponemos la carne en un cuenco grande, la salpimentamos. añadimos todas las especias. le incorporamos el huevo batido. mezclamos bien con las manos y vamos formando las albóndigas y rebozándolas en el pan rallado.Ponemos aceite suficiente para cubrir la base de la cubeta de nuestra AIGOSTAR, seleccionamos menú-FREIR Fry y vamos haciéndolas por tandas, (las que quepan en el fondo de la cubeta) y mientras se hacen, vamos formando las siguientes, repetimos el proceso hasta tener todas las albóndigas selladas, reservadas.

A continuación en el mismo aceite o si es necesario añadimos un poco más, echamos las verduras troceadas sofreímos unos segundos. Cancelamos el menú en curso y añadimos la cerveza. el agua.el bovril y removemos un poco. Cerramos nuestra olla y seleccionamos menú-VERDURAS Vegetable, Textura Media.

Cuando acabe el tiempo, cancelamos el menú, despresunzamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión. Abrimos y vertemos las verduras en un recipiente o robot de cocina y trituramos hasta obtener una salsa de consistencia suave. Seguidamente incorporamos de nuevo la salsa a la cubeta junto a las albó ndigas reservadas y seleccionamos menú-CARNE Meat aprox. 5 minutos con la tapa abierta, para que se integre todo. Servimos caliente.

CARNES

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### CARRILLERAS DE TERNERA AL VINO TINTO

#### PREARACIÓN:

Limpiar bien las carrilleras y salpimentarlas. Cortar toda la verdura finamente. Ponemos en la cubeta de nuestra el aceite de oliva, seleccionar menú-FREÍR Fry y realizar el sofrito, empezando por el ajo, ir incorporando la cebolla, el puerro, el pimiento y finalmente la zanahoria dejar que se vaya sofriendo. Cuando este paso lo tengamos listo, vertemos el vino. Cancelamos el programa en curso. Añadimos las carrilleras, los champiñones laminados y la salsa de tomate, salpimentamos y agregamos las especias,

cerramos la olla y seleccionamos menú-CARNE Meat, aprox. 35 min.

Cuando acabe, dejamos que despresurice de forma natural.. Abrimos, sacamos la carne y vamos depositándola en una cazuela o fuente de servir. Ponemos todo el fondo en el vaso

de una batidora y trituramos para formar la salsa con la que cubriremos las carrilleras. Al servir el plato espolvorearemos con sésamo tostado, le da un toque especial. El acompañamiento que mejor le queda es el arroz pilaf o blanco.

### INGREDIENTES:

### (4-5 PERSONAS)



### CODILLOS ESTOFADOS

### PREARACIÓN:

Lo introducimos todo en la y seleccionamos aprox. 50 min. "menú Carne" Meat, cuando finalice, dejaremos despresurizar de forma natural y sacaremos. Reducir la salsa, con la tapa abierta en el menú freír Fry.

Desgrasar y servir bien caliente, acompañado de patatas hervidas o puré de patatas.



CARNES

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



### CONEJO EN SALSA

### PREARACIÓN:

Seleccionamos menú-FREÍR Fry , echamos el aceite, cuando este caliente, echamos el conejo troceado, si es necesario lo hacemos en dos veces, lo doramos bien, añadimos la cebolla y el tomate picados, rehogamos un par de minutos.

Añadimos las especias, el vaso de txakoli (vino blanco) y salamos, dejamos que se evapore el alcohol, cerramos la olla y cancelamos el menú.

Seleccionamos menú-CARNE Meat aprox. 20 minutos, cuando termine el tiempo, dejamos despresurizar de forma natural.

Nota: la salsa la ponemos tal cual, o la pasamos por la batidora o pasapurés, como se prefiera.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



### COSTILLAS AGRIDULCES

### PREARACIÓN:

Cuando se compren las costillas pedir al carnicero que las corte en trozos pequeños.

Lavar y cortar la cebolla muy fina.

Poner tres cucharadas de aceite en la cubeta, pulsar men  $\acute{\mathbf{u}}$  -FREÍR **Fry** y dorar la cebolla, añadir las costillas salpimentadas, rehogarlas en ese mismo aceite y regar con el vinagre.

Tapar la olla, seleccionar menú-CARNE Meat , Textura Media. Cuando finalice el programa, despresurizar de forma r ά pida. Abrir la olla, añadir el zumo y el az ú car. Pulsar menú-FREÍR Fry , y cocinar durante unos minutos a tapa abierta y removiendo de vez en cuando, hasta que se forme una salsa espesita. Servir con un acompañamiento de arroz blanco o al gusto.



# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



un Iomo de 1,300 kg.



2 cabezas de ajos morados



12 granos de pimienta negra

unas ramitas de

tomillo fresco



2 hojas de laurel

800 ml. de aceite

de oliva virgen

2 guindillas

unas hojas de mejorana



una ramita de romero



una rama de canela



la piel de medio limón (sin nada de blanco)

### LOMO IBERICO CONFITADO A LAS HIERBAS

### PREARACIÓN:

Cortar el lomo en trozos de unos 4 dedos y ponerlo dentro de la cubeta de la Smart junto con todos los ingredientes. Cubrir con el aceite de oliva.

Tapar la olla y seleccionar el botón MANUAL **Manual** aprox. 4 horas, Temperatura 70 °. Una vez termine, dejarlo entibiar y envasarlo, repartir el aceite en los tarros de forma que cubra bien la carne.

Nota: El aceite sobrante lo podemos utilizar para aliñar ensaladas o para carnes o pescado a la plancha.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



1 pechuga de pollo (las 2 mitades)



1 pastilla de caldo de pollo



2 ramitas de romero



sal maldon (o en escamas)



1 ramita de tomillo



pimienta negra recién molida



6 hojas de laurel



1 cubilete de agua

### PECHUGAS AL VAPOR

### PREARACIÓN:

Ponemos el agua en la cubeta de la y añadimos la pastilla de caldo desmenuzada y las hierbas.

En la bandeja de vapor ponemos las pechugas enteras y la introducimos en la cubeta. Cerramos y seleccionamos men ú Vapor **Steam**, Textura Suave. cuando acabe, dejamos que despresurice de forma natural.

Las servimos fileteadas y espolvoreadas de pimienta negra recién molida y escamas de sal y acompañadas de una buena ensalada variada.



# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)





500 gr de carne picada

1/2 cubilete de

aceite de oliva



1 cebolla grande o 2 pequeñas



3 dientes de ajo







1 cdita de

orégano





1 lata de tomate frito

1 cdita de curry y comino

sal y pimienta.

# SALSA BOLOÑESA EXPRESS PREARACIÓN:

Picamos finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria Introducimos todos los ingredientes en la cubeta de nuestra AIGOSTAR, removemos bien, cerramos la olla y seleccionamos "menú Carne Meat", cuando acabe, dejamos que despresurice de forma natural y servimos.

Nota: Esta salsa es ideal para acompañar pasta.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)













8 muslitos pollo

pimienta negra molida gruesa

ajo seco

orégano

sal

### MUSLITOS AL HORNO

#### PREARACIÓN:

Salar y condimentar los muslitos con las especias. Disponerlos en la cubeta de la AIGOSTAR de forma que toquen el fondo.

Seleccionar, menú Horno **Oven**, aprox. 30 minutos, con la válvula Abierta Transcurridos 10 m. abrimos. les damos la vuelta, cerramos y dejamos que acabe el programa.



CARNES

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



800 gr. de carne de ternera a tacos o tiras



1 cubilete de almendras laminadas (fritas o tostadas previamente)





4 dientes de ajo



1 cubilete de vino tinto



1/2 cubilete de salsa de soja



aceite de oliva



sal y pimienta



2 cucharadas de

### TERNERA CON ALMENDRAS

### PREARACIÓN:

Ponemos el aceite en la cubeta y pulsamos "menú Freír Fry con la tapa abierta. dejamos que caliente un poco. tostamos las almendras y las reservamos.

En el mismo aceite, añadimos cebolla y ajos picados, sofreímos hasta que veamos la cebolla transparente e incorporamos la harina y removemos, seguidamente añadimos la carne, las almendras, la soja. el vino y salpimentamos.

Cancelamos el programa, cerramos la olla y seleccionamos "menú Carne Meat" Textura media.

Cuando termine el tiempo. tenemos dos opciones, despresurizar de forma rápida, pulsando el botón de descompresión o dejar que despresurice de forma natural, que es lo más aconsejable para esté plato.

Servir caliente con un acompañamiento de arroz salvaje.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



un roti de ternera de 1 kilo poco más o menos



2 cebollas

grandes

2 zanahorias grandes













pimienta negra

80 ml. acei de oliva

### ROTI EN SALSA OSCURA

### PREARACIÓN:

Salpimentamos la carne bien por ambos lados . Añadimos el aceite a la cubeta de nuestra y seleccionamos men ú -Freír Fry y sellamos la carne dorándola bien por todos los lados. Una vez hecho este paso, sacamos y reservamos. En el mismo aceite (si hace falta añadimos un poco mas) sofreímos la cebolla y la zanahoria (que previamente habremos cortado en juliana fina) hasta que empiece a dorar la cebolla, (cuanto más dorado quede el sofrito más oscura nos quedará la salsa al triturarla). Cancelamos el menú en curso y seleccionamos menú Meat 20 minutos, incorporamos la carne reservada y volcamos sobre esta el vino y el bovril.

Cerramos la olla y cuando termine el tiempo, dejaremos que despresurice de forma natural. Extraemos la carne y trituramos la salsa en recipiente aparte. Servir el roti cortado en filetes y verter la salsa sobre estos.

Servir acompañado de ensalada mixta o puré de patatas.

### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



2 pechugas de pollo enteras



1/2 cucharadita de jengibre molido



1/2 cucharadita

de cúrcuma

1 cucharadita de sal



1/2 cucharadita de comino molido

tomate frito



2 cucharaditas de garam masala



zumo de 1/2 limón



1 yogur

2 cebollas



3 cucharadas de



400 ml de leche de coco



cilantro picado



aceite de oliva suave

### TIKKA MASALA CON ARROZ JAZMIN

### PREARACIÓN:

Cortamos las pechugas de pollo en tiras o trozos pequeñitos, ponemos en un cuenco y añadimos todas las especias, el yogur y el zumo de limón, mezclamos bien y dejamos marinar un mínimo de media hora. Ponemos en la cubeta un chorro de aceite y pochamos las cebolas cortadas en juliana fina, cuando comiencen a dorarse, incorporamos el pollo y el tomate, removemos bien, cerramos la olla y seleccionamos "menú Carne Meat " aprox. 7 minutos. (Como la preparación es muy espesa, cuando empiece a salir vapor por la válvula empujamos un poquito la tapa, para ayudar a que suba y bloquee la tapa).

Cuando acabe, despresurizamos, abrimos y añadimos la leche de coco, seleccionamos menú freír Fry aprox. 5 minutos y dejamos reducir hasta alcanzar la consistencia adecuada.

### ARROZ:



2 vasitos medidores de arroz jazmin



2.5 vasitos medidores de aqua



1 cucharadita de cúrcuma



1 cucharadita de jengibre molido



3 tomates secos



sal y aceite

#### Preparación del Arroz:

Ponemos un chorrito de aceite en la cubeta. Echamos las especias y las tostamos un poco, seguidamente añadimos el arroz y los tomates secos picaditos, removemos y dejamos tostar durante un minuto, a continuación cubrimos con el agua. salamos removemos y cerramos nuestra , seleccionamos menú arroz Rice textura al dente (si os gusta el arroz más paradito. seleccionar la Textura Suave) cuando acabe, despresurizamos de forma rápida y removemos para que no se nos apelmace. Emplatamos poniendo arroz y encima el Pollo Tikka Masala, con un poco de cilantro picado por encima.



**CARNES CARNES** 

### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)







de oliva virgen



1/2 cubilete de aceite 1 cubilete de vino 5 dientes de ajo blanco finamente picados



1 cucharadita de

### SALCHICHAS AL VINO BLANCO PREARACIÓN:

Ponemos aceite en la cubeta v seleccionamos "menú Freír Fry", sofreímos los ajos v las salchichas.

Añadimos la harina desleída en el vino, removemos, cancelamos el menú y tapamos la olla.

Seleccionamos "menú Carne Meat "aprox. 5 minutos.

Cuando acabe, cancelamos y despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión y abrimos, si no queda suficientemente espesa la salsa, podemos seleccionar menú Freír Fry (con la tapa abierta) y dejar que espese, hasta que este a nuestro gusto.



### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



2 solomillos de pavo



1 cebolla grande









6 cdas. de tomate frito



3 cdas. de aceite de oliva



sal v pimienta



pollo asado.

SALTEADO DE PAVO CON GARBANZOS Y TOMATE

### PREARACIÓN:

Cortamos la cebolla en juliana y el pavo en tacos no muy grandes.

Ponemos el aceite en la cubeta de la y seleccionamos, "menú Freír Fry ". Salteamos la cebolla y cuando empiece a tomar color añadimos los tacos de pavo, le damos unas vueltas e incorporamos, los garbanzos escurridos y el tomate frito, removemos todo muy bien.

Cancelamos el menú freír. Cerramos la olla, con la válvula abierta y seleccionamos "menú Horno Oven "aprox. 2 minutos.

**CARNES CARNES** 

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



de pollo



pequeñas

2 zanahorias



6 dientes

de ajo



pimienta en grano



2 clavos de olor





2 hojas de laurel



sal, pimienta







1 medida de aceite de oliva

1 medida de vino blanco

1 medida de vinagre

### ESCABECHE DE POLLO

### PREARACIÓN:

Limpiar bien los muslos pollo y salpimentarlos, cortar la cebolla en juliana y la zanahoria en rodajitas finas, los ajos los dejamos bien lavados y con la piel.

Lo colocamos todo en la cubeta de nuestra y añadimos las hojas de laurel, los granos de pimienta, los clavos de olor, la sal, el aceite, el vinagre y el vino.

Seleccionamos "menú Carne Meat" Textura Media, cuando acabe, dejamos despresurizar de forma natural.

Dejamos enfriar y servimos frío.

### **INGREDIENTES:**

### (4 PERSONAS)



de pollo



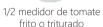


4 pechugas

1 cebolla grande

1 zanahoria grande o dos medianas







1 cda. de harina



de soja









#### **UNA CUCHARADITA DE TODAS LAS ESPECIAS Y HIERBAS ENUMERADAS:**













laurel en polvo pimienta negra

pimenton dulce y picante

curry

comino

### POLLO ESPECIADO

#### PREARACIÓN:

Cortar la carne a dados, salar y especiar generosamente con las especias enumeradas en los ingredientes.

Cortar finamente la cebolla y la zanahoria.

Poner aceite de oliva hasta cubrir la base de la cubeta y añadir las verduras y la carne agregar el tomate y la cucharada de harina desleida en la soja, remover y cerrar la olla.

Seleccionar "menú Carne Meat" aprox. 10 minutos y cuando acabe dejar que despresurice de forma natural y servir.



### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



6 lomos de bacalao desalado



2 latas de fritada



1/2 cubilete de

aceite de oliva

1 cda. de pulpa de pimiento choricero



5 dientes de ajo picados



perejil picado



6 pimientos de piquillo



½ cubilete de vino



sal y pimienta negra recién molida

### **INGREDIENTES:**

### (4 PERSONAS)



8choauitos peaueños congelados (descongelados o 1 y ½ cebollas previamente v limpios)



medianas







5 cucharadas de tomate natural triturado



½ medida de brandv



½ medida de agua







de piñones pasas













oliva virgen







1 cucharadita de pimentón pimienta negra de la vera dulce (también recién molida podeis usarlo picante)

### BACALAO A LA VIZCAINA

#### PREARACIÓN:

Echamos el aceite en la cubeta y seleccionamos menú FREIR Fry cuando el aceite esté caliente, sofreímos el ajo y el perejil, añadimos los lomos, los pasamos por el aceite vuelta y vuelta y reservamos. A continuación, añadimos la cebolla y los ajos picados, los sofreímos e incorporamos la pasta de pimiento choricero y la fritada. Damos unas vueltas para unirlo todo y colocamos los lomos con los pimientos de piquillo encima, salpimentamos y regamos con el vino.

Cancelamos el menú en curso, cerramos nuestra y seleccionamos menú PESCADO Fish aprox. 5 minutos. Despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión y servimos.

### CHOQUITOS A LA MALLORQUINA PREARACIÓN:

Ponemos un chorritos de aceite de oliva virgen en la cubeta de nuestra Aigostar Olla a presión y pulsamos menú FREIR Fry , sofreímos ligeramente los choquitos y reservamos.

En el mismo aceite pochamos bien la cebolla finamente picada y a continuación echamos el tomate, damos unas vueltas y añadimos el pimentón, los choquitos, el brandy, el agua, las pasas y los piñones; salpimentamos, cancelamos el programa actual y seleccionamos menú PESCADO Fish, aprox. 10 MINUTOS.

Mientras tanto preparamos un majado con las almendras tastadas, los ajos y el perejil en el mortero o bien con una picadora. Cuando termine, despresurizamos pulsando el botón descompresión y añadimos el majado, removemos y dejamos reposar unos minutos. Emplatamos y acompañamos con arroz basmati.

Nota: esta receta puede elaborarse sin sofrito previo, añadiendo todos los ingredientes a la vez.

### **INGREDIENTES:**

(6 PERSONAS)



1 kg. de anillas de calamar



4 ajos

vino blanco



de oliva

2 cebollas

arandes

60 ml. de



10 cuchradas de tomate frito casero.



2 hoias de laurel

# 50 ml. de aceite

### CALAMARES ENCEBOLLADOS

#### PREARACIÓN:

Cortamos el ajo y la cebolla en juliana, ponemos el aceite en la cubeta de la seleccionamos menú FREIR Fry y los doramos con la hoja de laurel, cuando empiece a coger calor, añadimos las anillas de calamar y rehogamos hasta que éstas se vuelvan blancas, entonces añadimos el vino y el tomate frito, salpimentamos, removemos todo junto un par de minutos para que se evapore el alcohol.

Cancelamos el menú en curso; cerramos la olla y seleccionamos menú PESCADO Fish, aprox. 5 minutos. Cuando acabe, dejamos que la olla pierda la presión de forma natural, la abrimos y si el quiso he quedado demasiado líquido, ponemos unos minutos más en menú FREIR Fry, sin tapar, para que espese. Rectificamos de sal y servimos.

### **INGREDIENTES:** (2 PERSONAS)



### RAPE CON CEBOLLA Y PIMIENTOS

#### PREARACIÓN:

Ponemos el aceite y la manteguilla en la cubeta de nuestra y seleccionamos menú FREIR Fry , añadimos los ajos finamente picados, la cebolla cortada en "plumas" los pimientos en tiras finas, las hebras de azafrán y sofreímos.

A continuación agregamos el vino y las colas de rape cortadas en rodajas no demasiado gruesas; salpimentamos y cancelamos el menú actual. Cerramos la olla y seleccionamos menú PESCADO Fish aprox. 5 minutos.

Dejamos despresurizar de forma natural y servimos el plato espolvoreado con perejil finamente picado.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



400 ar. de lomos de merluza



4 patatas medianas



1 medidor de agua



200 ar. de iudías verdes



vinagre de módena

2 zanahorias



4 huevos

200 gr. de coliflor





albahaca seca



200 gr. de brócoli



½ medidor de vino blanco



sal y pimienta

### LOMOS DE MERLUZA CON VERDURITAS AL VAPOR

### PREARACIÓN:

Vertemos el vino y el agua en el fondo de la cubeta. Cortamos toda la verdura en trozos más o menos pequeños dependiendo de la dureza de cada una de ellas y la vamos disponiendo por capas, en la bandeja de vapor, empezando por las patatas, a medida que las vamos poniendo, las vamos salpimentando.

Lavamos muy bien los huevos, los envolvemos en film de cocina y los colocamos encima de la verdura, hacemos lo mismo con los lomos de merluza, que los acomodaremos sobre todo lo demás.

Cerramos la tapa de nuestra Aigostar Olla a presión y seleccionamos menú Vapor Steam, textura al diente. Espolvorear con la albahaca y regar con el vinagre de Módena a la hora de servir.

### **INGREDIENTES:**

### (4 PERSONAS)



1 pulpo fresco



2 tomates de ensalada



½ pepino



1 pimiento verde





½ cebolla



1 diente de aio



vinagre, aceite v sal



perejil seco

### PIPIRRANA DE PULPO

### PREARACIÓN:

Congelamos el pulpo fresco durante 48 horas. Ponemos directamente en la cubeta y seleccionamos menú PESCADO Fish aprox. 12 minutos.

Cuando acaba, despresurizamos de forma rápida, pulsamos el botón de descompresión y sacamos el pulpo, retiramos las ventosas de las patas.

Cortamos el pulpo limpio en rodajitas. Dejamos que enfríe. Una vez frío añadimos la verdura cortada en trocitos pequeños. Adornamos con perejil seco.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)











un pulpo

con piel

aecite de oliva

(opcional)

escamas

pimentón picante

### PULPO A LA GALLEGA

### PREARACIÓN:

Congelar el pulpo durante 48 horas. Descongelarlo y limpiarlo, (también se puede comprar congelado), lavarlo muy bien. Introducirlo en la cubeta junto a las patatas limpias pero con piel, echar la hoja de laurel y salpimentar.

Seleccionar menú VAPOR Steam aprox. 7 minutos. Cuando acabe, cancelar el menú y dejar que despresurice de forma natural.

Pelar las patatas, cortarlas a rodaias, ponerlas sobre una bandeia u preparar con ellas una cama, espolvorear con las escamas de sal y un poco de pimentón picante. Cortar las patas del pulpo a rodajas y colocarlas sobre la cama de patatas, regar con aceite de oliva y espolvorear con pimentón y escamamos de sal.



### **INGREDIENTES:**

(4 PERSONAS)



sepia limpia



1 cebolla grande



1 hoia de laurel



1 cdita, de pimientas en grano









de pimentón de la vera



1 cdita bien colmada 1 chorrito de oporto (ó el vino oloroso que tengais a manos)





aceite de oliva de maizena

### SEPIA CON CEBOLLA PICANTITA

#### PREARACIÓN:

Pelar y cortar la cebolla en juliana fina. Ponemos el aceite en la cubeta, seleccionamos menú FREIR Fry y sofreímos la cebolla, añadir los granos de pimienta, el laurel, el pimentón, la pimienta de cayena y dar unas vueltas, añadir la sepia que va tendremos cortada a cuadraditos, remover y añadir la cucharada de maicena disuelta en el vino. Removemos. Cancelamos el menú actual.

Cerramos y seleccionamos menú GUISO Stew . Cuando acabe, dejar despresurizar de forma natural.

### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



1500 gr. de calamares



2 cebollas



2 hojas de laurel



160 ml. de vino blanco



aceite de oliva



2 dientes de ajo



100 gr. de tomate frito triturado

de harina



de calamar









2 cucharadas 4 bolsitas de tinta 1 cdita de sal a cdita de pimienta 1 cayena

### CALAMARES EN SU TINTA

#### PREARACIÓN:

Lavar, limpiar los calamares y cortarlos en anillas. Pelar y cortar las cebollas en plumas.

Pelar y picar los ajos. Ponemos el aceite en la cubeta de la Aigostar Olla a presión y sofreímos la cebolla y los ajos en menú Freír Fry . A continuación, incorporamos el resto de los ingredientes y la tinta desleída en el vino. Cancelamos el menú en curso; cerramos la olla y seleccionamos menú Pescado Fish aprox. 10 minutos textura media.

### **INGREDIENTES:** (2 PERSONAS)



perejil picado











### DORADAS AL HORNO

#### PREARACIÓN:

Pedir en la pescadería que os las limpian, las abran sin llegar a separar las dos partes y le quiten la cola y la cabeza.

Salpimentamos y aliñamos con el ajo y el perejil, untamos bien de aceite de oliva y las acomodamos en la base de la cubeta. Cerramos la olla, seleccionamos menú HORNO Oven aprox. 10 minutos, con la válvula abierta (botón de descompresión pulsado).

A los 5 minutos le damos la vuelta y dejamos acabar el programa.

Acompañamos de ensalada variada.

### INGREDIENTES: (2 PERSONAS)







aceite

de oliva





pimienta

recién molida



de harina



eneldo

1 medida de leche

### SALMÓN AL HORNO CON BECHAMEL PREARACIÓN:

Ponemos sobre los lomos de salmón pimienta recién molida, pincelamos la cubeta de la Aigostar Olla a presión con aceite de oliva, seleccionamos menú HORNO Oven aprox. 8 minutos con válvula en posición abierta (botón de descompresión pulsado).

Ponemos el salmón con la piel hacia abajo, cerramos la olla y la mitad del tiempo, abrimos y le damos la vuelta, volvemos a cerrar y dejamos que termine el tiempo, abrimos, sacamos el salmón.

En la grasita que queda, añadir la cucharadita de harina, remover para que pierda el sabor a harina cruda y añadir la leche sin dejar de remover, salpimentar y añadir el eneldo dejar reducir hasta que espese un poquito. Émplatar, poniendo lá salsa en el plato y encima el lomo de salmón.

Servimos acompañado de espárragos al vapor.



### **INGREDIENTES:**

(4 PERSONAS)

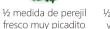


800 gr.de rodajas de merluza congelada

gambitas peladas



4 dientes de aio









250 gr. de almejas



1/2 pastulas de caldo 1 cdita de pimentón de pescado molido dulce



### MERLUZA CON ALAMEJAS Y GAMBITAS

#### PREARACIÓN:

Poner las almejas en agua con sal durante una hora, para que pierdan la arena, si la tuvieran.

Ponemos el aceite en la cubeta y seleccionamos menú FREIR Fry , con la tapa abierta, sofreímos los ajos finamente picados. Removemos y cuando vaya tomando color, añadimos el pimentón y le damos unas vueltas rápido, para que no se gueme, echamos las almejas, las gambitas, seguidamente añadimos las rodajas de merluza, el perejil, la ½ patilla de caldo de pescado desmenuzada y regamos con el vino blanco, cancelamos el menú en curso y cerramos la Aigostar Olla a presión y seleccionamos menú PESCADO Fish aprox. 5 minutos, cuando termine despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



500g. de mejillones 1 cebolla cortada grandes y limpios



4 dientes de aios enteros



125 ml. de vinagre de vino blanco



80 ml. de aceite de 2 hoias oliva virgen extra de laurel



1 cdita de pimienta en 1 cucharadita de pimentón 1 cavena grano (rosa o negra)



dulce de la vera

### MEJILLONES EN ESCABECHE

#### PREARACIÓN:

Poner en la cubeta de la Aigostar Olla a presión el aceite de oliva, seleccionar menú Freír Fry con tapa abierta y añadir la cebolla, los ajos enteros con un corte transversal, los granos de pimienta, pochar hasta que empiece a tomar un ligero color. Añadir el pimentón y el laurel, remover e inmediatamente añadir el vinagre, la pimienta de cayena y los mejillones descongelados. Cancelar el menú en curso, cerrar la olla y seleccionar menú PESCADO Fish aprox. 2 minutos.

Cuando acabe, dejar despresurizar de forma natural. Se toman totalmente fríos.

### **INGREDIENTES:**

(4 PERSONAS)



½ kg de coquinas frescas



½ vasitp medidor de aceite



perejil picado abundante



6 dientes de ajo pelados y picados



1 vasito de vino blanco



1 cucharada de azúcar para el remojo



### COQUINAS DE HUELVA AL AJILLO

### PREARACIÓN:

La noche antes pondremos las coquinas en remoio con una cucharada de azúcar para que expulse completamente todas las arenas que pueda tener. Echamos el aceite en la cubeta, encendemos nuestra y seleccionamos menú FREIR Fry con tapa abierta, sofreímos los ajos y el perejil picado. Una vez los ajos estén ligeramente sofritos añadimos el vino. Cuando el alcohol se haya evaporado ligeramente, introducimos en la cubeta las coquinas. Cancelamos el menú en curso.

Cerramos la olla y seleccionamos menú PESCADO Fish aprox. 1 minuto. Una vez transcurrido el tiempo despresurizamos de forma rápida pulsando el botón de descompresión y listos para comer.

## ALIMENTOS BÁSICOS

CONSERVA
TODAS LAS
NUTRICIONES,
PARA
AUMENTAR LAS
FUERZAS CON
EL FIN DE
AFRONTAR LOS
ESFUERZOS.









# INGREDIENTES: (8 PERSONAS)



### PAN DE LECHE

### PREARACIÓN:

Poner en un cuenco grande la harina y la sal, desmenuzar la levadura con las manos y unirla a la harina.

En un recipiente poner la leche, la miel y el aceite y templar ligeramente. A continuación i r vertiendo la leche sobre la harina poco a poco, a la vez que vamos mezclándola con las manos, hasta obtener una masa lisa y suave ni demasiado dura ni demasiado blanda, debe despegarse del cuenco.

Situamos la masa sobre un mármol o superficie lisa y amasamos aplanado y plegando durante 10 minutos.

Cuando la masa este apunto, formaremos una bola y la depositaremos en el fondo de la cubeta que habremos engrasado previamente. Cerramos con la tapa y seleccionaremos menú PAN Bread, válvula Abierta (botón de descompresión pulsado). Cuando acabe le damos la vuelta, seleccionamos menú HORNO oven, y lo doramos durante aprox. 5 min.



# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### ARROZ DE MARISCOS

### PREARACIÓN:

Cortar toda la verdura finamente.

Poner un chorro de aceite de oliva en la cubeta y seleccionar menú-FREÍR Fry, sofreír los ajos, la cebolla y los pimientos, a continuación añadir el tomate y la sepia cortada a trozos pequeños dar una vueltas, salpimentar, añadir el arroz y saltear. Agregar los guisantes, las gambas, las patas de cangrejo, los mejillones y cubrir con el agua, remover.

Cerrar la AIGOSTAR y seleccionar menú ARROZ **Rice** . Cuando acabe, despresurizar de forma rápida.

### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



3 medidas de arroz



4 cdas. de tomate frito



3 latas de atún en aceite de oliva



2 cubiletes de garbanzos cocidos



5 ajos picados una pizca de comino



1/2 cubilete de aceite de oliva



sal y pimienta



una pizca de comino



1 cdita, colorante alimentario



3 v 1/2 cubiletes de agua

### ARROZ CON GARBANZOS Y ATÚN

### PREARACIÓN:

Pelamos y picamos finamente los ajos. Ponemos el aceite en la cubeta y seleccionamos menú- FREÍR Fry dejamos que caliente un poco y sofreímos los ajos.

Incorporamos el arroz junto a los garbanzos y los sofreímos. Añadimos el tomate frito, el atún, el comino, salpimentamos, cubrimos con el agua v removemos bien. Cancelamos el menú en curso. cerramos la olla y seleccionamos menú-ARROZ **Rice** 

Cuando acabe, despresurizamos de forma rápida. Servimos espolvoreado de perejil fresco picado.



### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)

4 cubiletes de arroz largo



4 dientes de aio



50 ml de aceite

1 lata de maíz



3 zanahorias

caldo vegetal



1 cubito de

4, 5 cubiletes

de agua







200 gr de quisantes pequeñas peladas



congeladas



dos huevos



ARROZ TRES DELICIAS

#### PREARACIÓN:

Se pone el aceite en la cubeta, seleccionamos menú-FREÍR Fry con la tapa abierta, cuando el aceite esté caliente sofreír los ajos hasta que estén dorados. Añadir el arroz y sofreírlo. Echar el agua y la pastilla de caldo desmenuzada, los guisantes, la zanahoria pelada cortada a pequeños trocitos y las gambitas congeladas. Cancelar el menú en curso. Cerramos la tapa y seleccionar menú ARROZ Rice

Cuando termine, despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión. Abrir la tapa. Sacamos el arroz a un cuenco y le añadimos el maíz escurrido, los taquitos de pavo y los palitos cortados en rodajas. Batimos dos huevos y salpimentamos seleccionamos menú-FREÍR Fry pincelamos la base de la cubeta con aceite y vertemos los huevos, formamos una tortilla y posteriormente de la misma manera, hacemos la otra. Una vez frías, las partimos a trocitos pequeños. Unir las tortillas al arroz, mezclando todo muy bien y servir.

#### Nota:

Se puede servir tanto caliente como frío, acompañado de salsa de soja.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



### ARROZ CALDOSO

#### PREARACIÓN:

Se lava y corta toda la verdura finamente. Ponemos un chorro de aceite en la cubeta de nuestra. Seleccionamos menú freir Fry y sofreímos las verduras.

Salpimentamos la carne y la añadimos, removemos un poquito y agregamos el agua. Cancelamos el menú, a continuación cerramos la olla y seleccionamos menú arroz **Rice**.

Cuando acabe, despresurizamos. Abrimos la olla, añadimos el arroz y cerramos nuevamente seleccionando menú arroz **Rice** aprox.1 minuto. Cuando acabe, dejar pasar 3 minutos y despresurizar.

#### Nota:

Las preparaciones que contengan mucho líquido, deben despresurizarse con cuidado, pues podrían salir líquidos y restos de comida por la válvula de presión.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### ARROZ CON BONITO

### PREARACIÓN:

Se lava y corta toda la verdura finamente.

Ponemos un chorro de aceite en la cubeta de nuestra AIGOSTAR seleccionamos menú FREÍR Fry y sofreímos las verdeuras, cuando este todo bien pochado, añadimos el arroz y salteamos. Salpimentamos, añadimos la pastilla de caldo desmenuzada y el azafrán, seguidamente agregamos el agua. Cancelamos el menú, a continuación cerramos la olla y seleccionamos menú ARROZ Rice aprox. 2 minutos. Cuando acabe, despresurizamos.

Abrimos la olla, añadimos el bonito cortado a tacos y seleccionamos menú arroz **Rice** con la tapa abierta durante aprox. 1 minuto (será suficiente para la cocción del bonito y para que el arroz esté en su punto). Hay que tener en cuenta que el arroz cuando es caldoso, sique cociéndose.

Nota: Las preparaciones que contengan mucho líquido, deben despresurizarse con cuidado, pues podrían salir líquidos y restos de comida por la válvula de presión.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



de arroz







laurel



ajo seco



caldo sal





de oliva

### ARROZ BLANCO

de agua

#### PREARACIÓN:

Poner todos los ingredientes dentro de la cubeta y remover. Cerrar y seleccionar menú ARROZ Rice. Cuando finalice el tiempo, despresurizar de forma rápida, pulsando el botón de descompresión.

Nota: Este es un arroz ideal para guarnición.



### INGREDIENTES: (4 PERSONAS)







3 medidas de arroz



3 cucharadas de aceite de oliva













1 pastilla de caldo de pescado



3. 5 cubiletes de agua



2 latas de zamburi ñas en salsa de vieira de buena calidad

### ARROZ CON ZAMBURIÑAS

### PREARACIÓN:

Ponemos el aceite en la cubeta. seleccionamos menú-FREÍR Fry y sofreímos los dientes de ajos y el arroz, añadimos la sal, la pimienta, la pastilla de caldo y el agua, Cancelamos. Tapamos nuestra AIGOSTAR y seleccionamos menú ARROZ Rice

Cuando acabe, despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión, abrimos y añadimos las latas de zamburiñas, removemos bien y dejamos reposar aprox. 1 minuto en mantenimiento de calor antes de servir.



# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)

aceite de oliva



sal, pimienta, comino,

pimenton molido colorante

3 cdas, de

tomate frito

caldo de pollo

### ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

#### PREARACIÓN:

3 cubiletes

de arroz

Pelamos los ajos y los picamos finamente. Cortamos la pechuga a taquitos y la salpimentamos

Ponemos un buen chorro de aceite en la cubeta, seleccionamos menu Freir **Fry** y dejamos que caliente, soireimos los ajos y cuando estan doraditos añadimos la carne y salteamos, añadimos el pimentón, el comino y el colorante, removemos Incorporamos el tomate, las verduras y la pastilla de caldo desmenuzada, removemos y cubrimos con el agua o caldo. Cancelamos en menú en curso. Cerramos la olla, y seleccionamos Menú Arroz **Rice**. Al finalizar, despresurizar de forma rápids, pulsando el ! botón de descompresion.

Si gusta el arroz mss blando, seleccionar la Textura Suave, si por el contrario nos gusts más duro, seleccionar la Textura Al Dente.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### ARROZ NEGRO

#### PREARACIÓN:

Lavamos y cortamos a cuadraditos la sepia (mejor si es una grande). Ponemos aceite suficiente para cubrir la base de la cubeta.

Seleccionamos menú-FREÍR Fry y sofreímos la cebolla, el pimiento, el ajo finamente picados y el tomate. Mientras vamos arreglando lavando y cortando la sepia la añadimos a la cubeta y le damos unas vueltas, incorporamos el vino y dejamos que evapore unos minutos.

Echamos el arroz y vamos removiendo para que se impregne bien. Mientras tanto pinemos en un cuenco un poco de agua caliente donde desleiremos la tinta. Incorporamos la tinta, cubrimos con el agua y removemos todo muy bien. Cancelamos el menú en curso, tapamos y seleccionamos menú ARROZ Rice. Cuando acabe despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión y servimos.

Nota: No os olvidéis que este arroz se sirve con un alioli suave.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### ARROZ MEDITERRANEO

### PREARACIÓN:

Cortar toda la verdura finamente.

Poner el aceite de oliva en la cubeta, seleccionar menú FREÍR Fry y sofreír los ajos y la cebolla, cuando este medio pochado, añadir los pimientos y seguir sofriendo, a continuación añadir el calamar cortado a daditos dar unas vueltas y agregar las alcachofas limpias y cortadas en cuatro, los guisantes y dejar que se haga todo unos minutos, agregar el tomate frito, salpimentar y añadir el arroz, remover para que se impregne bien y finalmente incorporar las gambas y cubrir con el agua. Cancelar el menú en curso y seleccionar "menú ARROZ Rice". Cuando acabe el programa, despresurizar de forma rápida, pulsando el botón de descompresión. Destapar y servir caliente.

Nota: Esta receta puede hacerse, sin sofrito previo, incorporando todos los ingredientes a la vez.

# INGREDIENTES: (2 PERSONAS)



250 gr de tagliatelle



200 ml. de nata



200 gr. de bacón a tiritas



1 cebolla



50 gr. de mantequilla



sal, pimienta

# TAGLIATELLE A LA CARBONARA PREARACIÓN:

Ponemos la mantequilla en la cubeta y seleccionamos FREÍR Fry . Sofreímos la cebolla finamente cortada y el bacón. A continuació cancelamos el menÚ en curso y ańadimos los tagliatelle, la nata, el agua (el agua justo tiene que cubrir la pasta), la sal y la pimienta, removemos y seleccionamos menú PASTA pasta . Cuando acabe, pulsamos el botón de descompresión para despresurizar de forma rápida. Removemos bien y servimos espolvoreados de queso rallado.





# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)

#### **ESPAGUETIS:**



#### SALSA BOLOÑESA:



### ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA

### PREARACIÓN:

Boloñesa:

Picamos finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria. Introducimos todos los ingredientes en nuestra , removemos bien, cerramos la olla y seleccionamos menú carne Meat , cuando acabe, despresurizamos de forma rápida pulsando el botón de descompresión. Apartamos y seguimos con la pasta.

Pasta:

Ponemos en la cubeta de nuestra AIGOSTAR la pasta y cubrimos con agua, agregamos la pastilla de caldo desmenuzada, la sal y el aceite. Removemos, cerramos la olla y seleccionamos menú pasta pasta. Cuando acabe, despresurizamos de forma rápida pulsando el botón de descompresión.

Escurrimos, pasamos por agua fría y los vertemos en una fuente de servir para que se suelten. Servimos acompañados de salsa boloñesa al gusto y espolvoreados de queso rallado.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### FIDEUÁ DE POLLO

### PREARACIÓN:

Lavamos y cortamos finamente la verdura.

Ponemos el aceite en la cubeta y añadimos el resto de los ingredientes por orden.

Cubrimos con el agua (debe quedar cubierto al ras, de modo que sevean un poco las puntas de los fideos). Removemos bien, cerramos la olla y seleccionamos menú PASTA pasta.

Cuando acabe el programa, despresurizamos pulsando el botón de descompresión. Abrimos, removemos y dejamos reposar un minuto con la tapa abierta antes de servir.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### QUINOA CON SALCHICHA

### PREARACIÓN:

Retirar los granos que veáis un poco más oscuros o verdosos y enjuagar bien hasta que el agua salga clara. Dejar en remojo la quínoa 10 minutos y escurrir bien. Cubrir con el aceite de oliva virgen el fondo de la cubeta de nuestra AIGOSTAR, seleccionar menú FREIR Fry y cuando el aceite este caliente añadir la cebolla y el ajo que previamente habremos cortado en juliana, cuando empiece a dorar incorporar los pimientos troceados, que removeremos para que impregnen, añadir las salchichas cortadas en trozos no muy grandes y rehogar. Añadir la quínoa escurrida y dar unas vueltas para tostar ligeramente y que se aprecie más su aroma a nuez.

Cancelar el menú en curso y cubrir con el agua, añadir la pastilla de caldo desmenuzada, salpimentar y remover.

Cerramos la olla, seleccionamos menú ARROZ **Rice** con la válvula cerrada. Pasado el tiempo de cocción, despresurizamos de forma rápida (pulsando el botón de descompresión) abrimos y removemos un poco para que se evapore la humedad y se suelte el grano, tal y como hacemos con el arroz. Servimos inmediatamente.

### **INGREDIENTES:** (8-9 PERSONAS)



macarrones



12 colas

de gambas



1 diente

de aio







1 limón 12 aceitunas negras deshuesadas



1 cucharada de

v peladas



almendras tostadas pereiil picado

1 cucharada de





parmesano rallado





1 cucharada de gueso 7 cucharadas de aceite de oliva

un poco de vermouth seco

### MACARRONES CON PASTA DE ACEITUNAS NEGRAS

### PREARACIÓN:

En el vaso de la batidora, introducimos el zumo de 1/2 limón, el diente de ajo, las almendras, el queso, 4 cucharadas de aceite, un poco de piel rallada de limón, las aceitunas y un poco de sal. Batimos el compuesto hasta que obtengamos una especie de crema y reservamos. Pelamos las colas de gamba, ponemos, 2 cucharadas de aceite en la cubeta, seleccionamos menú FREÍR Fry Y salteamos hasta que cambien de color. Seguidamente, añadimos una pizca de sal y el vermouth seco. Dejamos que se evapore y reservamos.

Ponemos la pasta en la cubeta y la cubrimos con agua a ras (que asomen las puntitas ) añadimos una cucharada de aceite y la sal. Cancelamos el menú en curso, removemos y tapamos la olla. Seleccionamos menú PASTA pasta Cuando finalice, despresurizamos pulsando el botón de descompresión. Pasamos la pasta a una fuente de servir y la condimentamos con la salsa de aceitunas reservada. Añadimos a cada plato las gambas correspondientes y sazonamos con un poco de perejil picado.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)











1 cebolla picada

2-3 dientes de ajo picados

1/2 pimiento verde picado

3 medidas de fideo grueso

6 medidas de agua gambas







pimentón de la vera dulce



sal y colorante



una pizca de ras el hanout (opcional)



congeladas

(puñadito)







mejillones congelados (un puñadito sin cáscara)



unas vieiras congeladas aceite de oliva virgen

### FIDEOS MARINEROS

### PREARACIÓN:

Ponemos un chorro de aceite en la cubeta y seleccionamos menú FREÍR Fry . Cuando el aceite esté caliente, sofreímos las verduras bien, añadimos la pastilla de caldo, sal, las especias, el colorante y el vino. Dejamos que evapore el alcohol un pelín y cerramos la tapa dejando que termine el menú.

Despresurizamos manualmente. Añadimos los congelados; echamos el agua, removemos, salamos al gusto; tapamos y seleccionamos menú PASTA pasta (en el caso de la marca de mis fideos, aprox. 6 minutos). Despresurizar manualmente, pero despacio y con cuidado.

# **VERDURAS**

DUPLICA EL SABOR DEL ALIMENTO, ALCANZANDO UN DISFRUTE DIARIO DEL ALIMENTO.



**VERDURAS VERDURAS** 

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



### **ENSALADILLA RUSA**

#### PREARACIÓN:

Poner dos medidas de agua en la cubeta de la AIGOSTAR. Colocar la bandeja de vapor dentro y sobre ella poner las patatas (intentar que sean de tamaño mediano) lavadas y con piel, las zanahorias peladas y los huevos, tapar la olla y seleccionar menú VERDURAS **Vegetable**, aprox. 15 minutos.

Cuando acabe, despresurizar pulsando el botón de descompresión. Sacar los ingredientes y dejar templar. Pelar las patatas cuando todavía estén templadas y dejar enfriar antes de cortarlas en cuadraditos muy pequeños, al igual que las zanahorias. Pelar y cortar los huevos a trocitos. Desmigar el atún (hay que tirar todo el aceite de la lata)

Cortar algunas aceitunas a roda das y otras reservarlas enteras. Se pone todo en un bol. Se añade la mayonesa y se remueve con una cuchara. Pasar a una fuente de servir y adornar al gusto, con las aceitunas y los pimientos del piquillo

Preparación: (Ensaladilla de bolsa congelada)

Poner la bolsa de verduras para ensaladilla directamente del congelador en la cubeta de la AIGOSTAR Smart con al menos 1 medidor de agua. Tapamos y seleccionamos menú VERDURAS **Vegetable**, Textura AI Dente. Cuando acabe despresurizamos pulsando el botón de descompresión y escurrimos el exceso de agua si lo hubiese. Dejamos enfriar y añadimos el resto de los ingredientes cortados en trozos pequeños mezclando bien. Ponemos la mayonesa y seguimos mezclando. Colocamos sobre la fuente de servir y adornamos al gusto. Servir bien fría.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



1 kg. de champiñones enteros





1 cabeza de ajos



adde de la company







1/2 medida de vino blanco

aceite de oliva

1 limón

1 cdita. colmada de maizena

sal y pimienta

### CHAMPIÑONES AL AJILLO

### PREARACIÓN:

Ponemos aceite hasta cubrir la base de la cubeta de la AIGOSTAR y seleccionamos menú FREÍR Fry .

Sofreimos los ajos picados finamente, añadimos los champiñones lavados y limpios con limón. Cancelamos el menú en curso. Agregamos la cdta. de maicena desleída en el vino, salpimentamos y cerramos la ola. Seleccionamos menú VERDURAS Vegetable, aprox. 5 minutos. Dejamos que pierda presión de forma natural.

# INGREDIENTES:

### (4 PERSONAS)



225 gr. de aton escurrido



100 gr. de pimientos del piquillo



4 huevos medianos



400 ml. de leche evaporada



e 3 cucharadas d tomate frito



sal v pimienta

molde o flanero con

tapa pizca de comino



mantequilla



pan rallado



### PUDDING DE ATÚN Y PIMIENTOS

### PREARACIÓN:

Desmenuzamos el atún y picamos los pimientos, en trozos pequeños. Reservamos.

En un bol echamos el resto de ingredientes, batimos con unas varillas o batidora eléctrica. Añadimos el atún y los pimientos, mezclamos con una espátula. Untamos el molde con mantequilla y espolvoreamos con pan rallado.

Echamos la mezcla del pudding en el molde y lo tapamos. Ponemos 2 medidas de agua en la cubeta de la AIGOSTAR Smart e introducimos el molde tapado.

Cerramos la olla y seleccionamos menú VAPOR **Steam** , Textura Suave. Una vez terminado el tiempo, apagamos la olla y dejamos que pierda



### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



#### ESTOFADO DE POLLO

#### PREARACIÓN:

Ponemos aceite en la cubeta de nuestra Aigostar Olla a presión multiuso y seleccionamos menú FREÍR Fry

Añadimos el ajo, la cebolla picaditos y el perejil, dejamos que se sofría y añadimos el pimento, las setas escurridas, le damos unas vueltas y añadimos la pechuga de pollo troceada y salpimentada, las espinacas, el vino blanco, la sal, las patatas troceadas. Cancelamos el menú en curso y removemos para mezclar bien todo. Cerramos la olla y seleccionamos menú Guiso aprox Stew

10 minutos. Cuando acabe, pulsamos el botón de descompresión para despresurizar de forma rápida.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



500 gr. de garbanzos lechosos



2 chorizos



2 patatas



1 zanahoria



1 cdita, de pimentón dulce



sal y pimienta



1 morcilla



3 dientes de aj



2 cucharadas colmadas de tomate frito



aceite de ollva



1 pastilla de caldo



agua



### POTAJE DE **GARBANZOS** PREARACIÓN:

Pondremos los garbanzos en remojo previamente un mínimo de 8 horas en abundante aqua fría con 1/2 cucharadita de bicarbonato. Ponemos un chorro de aceite en la cubeta de nuestra Aigostar Smart. Seleccionamos menú FREÍR Fry y cuando el aceite esté caliente sofreímos los ajos finamente picados. A continuación añadimos las patatas troceadas, la zanahoria a rodajitas y el pimento, damos unas vueltas y seguimos incorporando los garbanzos escurridos, el tomate frito, la pastille de caldo, lass al, la pimienta, los chorizos y la morcilla.

Cubrimos con agua dos dedos por encima del nivel de los ingredients. Cancelamos el menú en curso. Tapamos la olla seleccionamos menú GUISO Stew 35 minutos. Cuando acabe, dejamos que pierda presión de forma natural.

### **INGREDIENTES:**

(4-5 PERSONAS)



### COCIDO MADRILEÑO

#### PREARACIÓN:

Poner en remojo ros garbanzos, la noche anterior, en agua templada con una cucharadita de bicarbonato.

Escurrimos los garbanzos y los echamos a la cubeta, a continuación acomodamos la carne y los huesos encima y sobre ella las patatas, zanahorias y el puerro, finalmente añadimos el chorizo y la morcilla, (antes de incorporarlos, si se desea, se les puede dar un hervor para que no engrase tanto el caldo) echamos agua hasta cubrir el conjunto y salamos.

Tapamos nuestra Aigostar Olla a presión multiuso y seleccionamos menú Stew GUISO, aprox.35 minutos. Cuando finalice, cancelarnos y es muy importante dejar despresurizar de forma natural.

Nota: Las preparaciones que contengan mucho líquido, no deben despresurizarse manualmente, pues podrían salir líquidos y restos de comida por la válvula de presión.



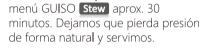
### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



500 ar. de fabes de la granja



3 chorizos asturianos.



FABADA

PREARACIÓN:

**ASTURIANA** 

Deiamos las fabes en remoio con

con el resto de ingredientes.

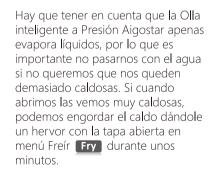
abundante agua fría la noche anterior

(mínimo 8 horas). En otro recipiente, ponemos en remojo, con agua abundante, el chorizo, la morcilla v el lacón durante unas horas. Ponemos en la cubeta las fabes escurridas junto

Cubrimos con aqua hasta dos dedos

por encima v salamos (no en exceso). Cerramos la olla y seleccionamos

#### **OBSERVACIONES:**





1 trozo de lacón ahumado





3 dientes de ajo



1 morcilla asturiana



agua



# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



### **GUISO DE INVIERNO**

#### PREARACIÓN:

Lavamos y cortamos la verdura, a trozos grandes. Seleccionamos menú FREIR Fry y ponemos el aceite en la cubeta de la Aigostar, echamos los ajos y la cebolla picada y sofreímos. A continuación incorporamos el pimentón, las patatas, la col, la calabaza y los garbanzos. Cancelamos el menú. Cubrimos con agua a ras. (Justo que tape) y salamos. Cerramos la olla y seleccionamos menú GUISO Stew .

Cuando acabe, despresurizamos de forma rápida, pulsando el botón de descompresión o dejamos que despresurice de forma natural.

### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



300 gr. de lentejas pardinas (sin remojar)



1/2 pimiento verde italiano



1 calabacín



1/2 medida de tomate frito



1 cucharada de postre de pimentón de la vera (ahumado)



(aprox. 5 medidas)



1 cebolla grande



1 zanahoria



2 dientes de ajo



1 hoja de laurel



150 gr. de taquitos de iamón



50 ml. de aceite de oliva



### **INGREDIENTES:** (6 PERSONAS)



#### PREARACIÓN:

LENTEJAS CON

Picamos la verdura. Seleccionamos menú FREIR Fry y hacemos el sofrito con la cebolla, el pimiento y el ajo. Añadimos posteriormente el tomate y el iamón v sofreímos ligeramente. Añadimos las verduras picadas, comino, laurel, pimentón y las lentejas pardinas.

VERDURAS Y JAMÓN

Cancelamos el menú en curso. Cubrimos de agua 2 dedos por encima. Remover todo bien. Cerramos nuestra Aigostar Olla a presión y seleccionamos menú GUISO Stew, aprox.20 minutos. Cuando termine, dejamos que pierda presión de forma natural.

#### LENTEJAS GUISADAS

#### PREARACIÓN:

Pelamos y cortamos las patatas a cuadraditos, las zanahorias a rodajas y los chorizos a rodajas no muy finas.

Ponemos todo dentro de la cubeta de nuestra Aigostar Olla a presión multiuso, cubrimos con el agua, removemos y cerramos la olla. Seleccionamos menú GUISO Stew

Cuando finalice, dejamos que la olla pierda presión de forma natural. Abrir y servir caliente.

### INGREDIENTES:

#### (5-6 PERSONAS)









1 cdta. pimentón dulce



1 chorizo asturiano

3 dientes de ajo

aceite de oliva



1 morcilla asturiana



1 hoja de laurel



1/2 col rizada



1 zanahoria



POTAJE DE JUDÍAS PINTAS

#### PREARACIÓN:

Ponemos el día anterior las alubias en remojo con agua fría. Escurrimos las judías y las incorporamos a la cubeta. Añadimos un chorrito de aceite y a continuación el resto de los ingredientes. La verdura picadita muy fina, excepto la cebolla que la pondremos entera (para que nos sea más fácil retirarla al terminar la cocción), los ajos limpios y enteros y la cucharadita de pimentón.

Cubrimos con el agua (1-2 dedos por encima de los ingredientes), salamos y añadimos el cubito de caldo desmenuzado. Removemos todo y por ultimo incorporamos el chorizo y la morcilla enteros. Cerramos la tapa y seleccionamos menú GUISO **Stew** .

Cuando termine el tiempo dejamos que pierda presión de forma natural.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



4 contramuslos de pollo grandes (deshuesados)



3 dientes de ajo



1 cebolla grande



1 pimiento rojo



1 lata de champiñón laminado



1 lata de tomate triturado (400g)



1/2 cubilete de vino tinto



de aceite de oliva



sal y pimiento molida



oregano y estragon al gusto

#### POLLO A LA CAZADORA

#### PREARACIÓN:

Lavamos, pelamos y picamos todas las verduras a trozos Ponemos aceite en la cubeta de la Aigostar Olla a presión multiuso y sofreímos todas las verduras en menu Freír Fry , añadimos el tomate, el vino, incorporamos el pollo sazonada, añsdimos las especias, salpimentamos, removemos.

Cancelamos el menú y Seguidamente seleccionamos "menú slowcook" Slow cook aprox.2 horas.

# INGREDIENTES: (5-6 PERSONAS)



carne de pollo 500g



setas frescas 200g



al 5a



azúcar 5g



jengibre 5 rodajas



cebolla 4 trozos



anís 1 pieza



Salsa de soja 1 cucharada



salsa de soja concentrada 1 cucharada



vino de cocina 1 cucharada



aceite de cacahuete 30g



cantidad de agua recomendado: 50 ml

### POTAJE DE JUDÍAS PINTAS

#### PREARACIÓN:

1.Lavar la carne de pollo y las setas frescas, y cortar en trozos.

- 2.Mezclar la carne de pollo con los condimentos para obtener la carne marinada durante unos 15 minutos.
- 3. Introducir la carne de pollo marinada en la olla, añadir una cantidad de agua adecuada, seleccionar en la opción de "GUISO" **Stew** n el botón de control, y dependiendo del gusto de cada uno, selecciona
- 4. Después de hervir los alimentos, se debe mezclar bien dentro de la olla, y después está listo para servir.



### JAMONCITOS A LA SOJA



#### PREARACIÓN:

Salpimentamos los muslitos y aliñamos con el limón v el aio seco. Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra AIGOSTAR Olla a presión multiuso. Colocamos los muslitos en la base, añadimos el resto de los ingredients v removemos bien.

Cerramos la olla v seleccionamos menu SLOW COOK Slow cook aprox.3 horas.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)



9 muslitos de pollo





3 cdas de tomate frito



pimiento



1 limón

1/2 cubilete

de soja



2 cdas de miel



3 dientes de aj



3 cdas de aceite de oliva virgin



1 cda de ajos secos



### **INGREDIENTES:** (4 PERSONAS)



4 trozos de ossobuco



1 cucharada de manteguilla



3 cucharadas de aceite



harina



1 cebolla



2 zanahorias



1 rama de apio



3 cucharadas de



pimiento









1 vaso de vino blanco

1/2 medida de agua

1 cubito de caldo de carne o ave

ralladura de limón

perejil picado

### OSOBUCO A LA MILANESA

#### PREARACIÓN:

Incorporar la mantequilla y el aceite a la cubeta de nuestra Aigostar Olla a presión multiuso y seleccionar menu FREIR Fry . Dorar la carme ligeramente enharinada por ambos lados.

Añadir el apio, la cebolla, el ajo y las zanahorias todo muy picadito. Salpimentar. Añadir el vino y dejar evaporar el alcohol. Incorporar la pastille de caldo desleída en el agua y añadir el concentrado de tomate. Cancelar el menú en curso. Tapar y seleccionar menú SLOW COOK Slow cook, aprox. 4 horas.

Cuando acabe, añadir el perejil y la raladura de limón, mover y dejar reposar unos minutos.

Nota: Si se desea se puede apartar la carne, triturar las verduras en una batidora y posteriormente incorporársela a la carne. Su acompañamiento ideal es la pasta, para poder aprovechar totalmente la salsa.



# **DULCES**

SABOR DULCE
QUE SE
RETIENE EN EL
PALADAR, SE
ASEMEJA AL
SABOR DE LA
FELICIDAD.

**DULCES**DULCES

# INGREDIENTES: (4-5 PERSONAS)



#### ARROZ CON LECHE

#### PREARACIÓN:

Poner todos los ingredientes en la cubeta de nuestra AIGOSTAR , menos el azúcar y seleccionamos menú ARROZ **Rice** .

Cuando acabe dejamos que despresurice de forma natural. A continuación, abrimos, añadimos el azúcar y removemos bien. Tapamos y seleccionamos menú ARROZ Rice ,aprox. 2 minutos. Dejamos que despresurice de forma natural y servimos en cuencos individuales espolvoreados de canela molida.

# INGREDIENTES: (4 PERSONAS)



#### FLAN DE HUEVO

#### PREARACIÓN:

Mezclamos todos los ingredientes con la batidora y vertemos sobre una flanera caramelizada. Ponemos 3 medidas de agua en la cubeta de nuestra AIGOSTAR e introducimos la flanera tapada (si usamos flanera sin tapa, la debemos tapar muy bien, para que no le entre agua).

Seleccionamos menú POSTRES **Desserts** aprox. 10 minutos. Cuando termine, dejamos que pierda presión de forma natural. Abrimos la olla y dejamos que enfríe el flan antes de pasarlo a la nevera por un mínimo de 4 horas. Mejor hacerlo de un día para otro.

**DULCES**DULCES

## INGREDIENTES: (4 PERSONAS)









1 cebolla pequeña (opcional)



6 huevos sal (al gusto)



½ medidor de aceite de oliva virgen

### TORTILLA DE PATATAS (CON O SIN CEBOLLA)

#### PREARACIÓN:

Poner el aceite en la cubeta y añadir la cebolla (si procede) finamente picada y las patatas cortadas en laminillas, remover todo muy bien, para que las patatas se impregnen bien con el aceite. Tapamos y seleccionamos menú VERDURAS **Vegetable** minutos, dependiendo de nuestro gusto.

Cuando termine, despresurizamos (pulsando el botón de descompresión), añadimos los huevos bien batidos y removemos el conjunto muy bien.

Tapamos nuevamente la FussionCook seleccionamos menú HORNO **Oven** aprox. 7 min. Con la válvula en posición abierto. Cuando termine, sacar ayudados de una tapa gira tortillas o plato y servir caliente.

NOTA: si se desea sin cebolla, eliminar este ingrediente y proceder de la misma forma.

### **INGREDIENTES:**

(6-8 PERSONAS)











3 huevos

60ml. de brandy

125 ml. de aceite de girasol

125 g. de azucar





175 g. de harina de repostería



🖿 1 sobre de levadura

### BIZCOCHO DE MAGDALENA

#### PREARACIÓN:

En un bol batir los huevos junto con el azúcar y el brandy, con unas varillas manuales o eléctricas, (tiene que quedar con una textura cremosa). Agregar el aceite, seguir mezclando y por último la harina mezclada con la levadura.

Engrasar la cubeta de la AIGOSTAR con aceite o mantequilla, verter la mezcla, seleccionar menú cake **Cake**, con válvula abierta (botón de descompresión pulsado), una vez acabado el tiempo, dejar espolvorear con azúcar.

**DULCES DULCES** 

### **INGREDIENTES:**

(8-12 PERSONAS)



600 gr. de gueso crema (tipo philadelphina)



3 huevos



2 yogures naturales



1 envases de yogur llenos de leche



1 envases de voaur de nata



2 envases de vogur llenos de harina de trigo



2 envases de vogur llenos de azúcar



1 sobre de levadura química royal (16 gr.)



### TARTA DE QUESO CON MERMELADA

#### PREARACIÓN:

Batimos todos los ingredientes con una batidora, debe de guedar una mezcla homogénea.

Engrasar la cubeta y verter la mezcla. Cerrar la AIGOSTAR, seleccionar menú Cake Cake, aprox. 30 minutos, con la válvula abierta (botón de descompresión pulsado).

Cuando pasen los 30 min. la dejaremos 10 minutos más en mantenimiento de calor. Transcurrido ese tiempo, cancelamos el mantenimiento de calor. Es conveniente dejar la tarta dentro de la cubeta hasta que se enfríe porque adquiere su consistencia al final y que no se rompa al sacarla. Meterla en el refrigerador unas horas (mejor de un día para otro).

En la parte superior nos queda con un reborde por encima para cubrirla de nuestra mermelada favorita, de arándanos, de fresa, etc. Esta tarta está cubierta de mermelada de fresa de casera.

### **INGREDIENTES:**

#### (8 PERSONAS)





150 gr. de azúcar

blanco

6 galletas maría 230 gr. de harina



50 gr. de azúcar moreno



ı yogur

1 sobre de levadura



½ cucharada de bicarbonato



280 gr. de zanahoria rallada o picada





50 gr. de almendras picadas



1 cdta de especias

(canela, jengible, clavo)

virutas de chocolate



1 medidor de acerie de airasol



10 ml. de cointreau virutas de chocolate

78

#### TARTA DE ZANAHORIA

#### PREARACIÓN:

Triturar la zanahoria en un robot, (debe quedar muy picadita o rallada pero no hecha puré) y reservar. Triturar las galletas junto con la harina, la levadura, bicarbonato, sal, especias y azúcar.

Batir los huevos con el yogur, el aceite y el licor. Agregar los ingredientes secos con la ayuda de una espátula de goma. Cuando toso está bien integrado, añadir la almendra y la zanahoria que tenemos preparada y unirla bien a la masa. Verter la preparación en la cubeta previamente engrasado con aceite de girasol o spray antiadherente y cerrar la olla.

Seleccionar menú CAKE Cake ,aprox. 50 min. Con válvula abierta (botón de descompresión pulsado). Cuando acabe el tiempo, dejamos templar y desmoldamos sobre una rejilla hasta que la tarta esté totalmente fría. Decorar con azúcar glas y virutas de chocolate blanco a la naranja (o al gusto).



### INGREDIENTES: (6 PERSONAS)





entero

1 yogur natural 1 petit suiss



de fresa





750 ml. de leche

mermelada de fresa

### YOGUR DE FRESA

#### PREARACIÓN:

Poner todos los ingredientes en un recipiente (menos la mermelada) batir bien con unasvarillas. Poner en el fondo de cada tarrito 3 cucharaditas de mermelada y terminar de llenar con cuidado. con el preparado. Colocarlos destapados en la cubeta de la AIGOSTAR. Tapar la olla y seleccionar menú YOGURT Yoghurt ,8 horas.

Cuando acabe sacamos los tarritos, los tapamos con su tapa y los metemos en la nevera durante al menos 4 horas antes de consumidos.



EXPLOSIÓN DE LA VARIEDAD NUTRITIVA, AUMENTANDO EL SABOR EN SÍ DE LA SOPA. **SOPAS** SOPAS

### **INGREDIENTES:**

costilla de







jengibre 3 rodajas



azúcar 5g

Ayuda a mantener mayor frescura para el cuerpo, reduce las flemas, ayuda a reponer las sangres del cuerpo y ayuda a la conservación de la belleza. Ideal para personas que padecen de la anemia, el insomnio y actúa de tranquilizante para calmar los nervios.

### SOPA DE COSTILLA DE CERDO CON LOTOS

vino de cocina

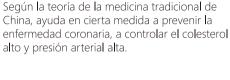
1 cucharada

#### PREARACIÓN:

- 1. Lavar y limpiar los lotos y las costillas de cerdo, y cortar en trozos para su uso posterior.
- 2. Hervir las costillas una vez lavado. Soup
- 3. Introducir los ingredientes principales y los condimentos en la olla, añadir una cantidad adecuada de agua, pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "estofar" pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "HACER SOPA " Stew dependiendo del sabor que quiera conseguir, selecciona el tiempo de elaboración, normalmente la duración es de aprox. 40 minutos, y pulsar el botón "comenzar", para iniciar el proceso de elaboración de la sopa.
- 4. Después de hervir la sopa, ya se puede abrir la tapa, y directamente se puede servir

### INGREDIENTES:







### SOPA DE COSTILLA DE CERDO CON MAIZ

recomendado 1.300 ml

#### PREARACIÓN:

azúcar 5g

- 1. Lavar y limpiar el maíz y las costillas de cerdo, y cortar en trozos para su uso posterior.
- 2 Hervir las costillas una vez lavada
- 3. Introducir los ingredientes principales y los condimentos en la olla, añadir una cantidad adecuada de agua, pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "HACER SOPA" Stew , dependiendo del sabor que guiera conseguir, selecciona el tiempo de elaboración, normalmente la duración es de aprox. 40 minutos, y pulsar el botón "comenzar", para iniciar el proceso de elaboración de la sopa.
- 4. Después de hervir la sopa, ya se puede abrir la tapa, y directamente se puede servir

**SOPAS** SOPAS

### **INGREDIENTES:**













cebollas 5 trozos



2 hoias





seca 1 pieza

1 cucharadas



1 cucharada



cantidad de agua recomendado: 1300 ml



Aumenta el calor corporal v repone la sangre, ayuda a la lactancia de las madres, ayuda a meiorar el metabolismo, aumenta la actividad de espermatozoide. Meiora la digestión, contiene baja cantidad de colesterol, y bajo nivel de grasa.

#### GUISO DE CARNE DE CORDERO

#### PREARACIÓN:

- 1. Lavar el carne de cordero y hervir en agua caliente.
- 2. Introducir todos los ingredientes y condimentos a la olla, añadir una cantidad de agua adecuada, mezclar bien los alimentos dentro de la olla, pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "HACER SOPA" Stew, dependiendo del sabor que quiera conseguir, selecciona el tiempo de elaboración, normalmente la duración es de aprox. 60 minutos, y pulsar el botón "comenzar", se iniciará el proceso de elaboración del guiso.
- 3. Después de hervir la sopa, debe mezclar bien los alimentos, y se podrá servir directamente este delicioso quiso.

### INGREDIENTES:



ternera 500a

azúcar 5g

canela 1 pieza



200a







cebollas 5

trozos

cantidad de

180 ml









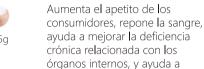








vino de cocina 1 cucharada agua recomendado





prevenir la deficiencia de la sangre.

### ALGA MARINA CON TERNERA GUISADA

#### PREARACIÓN:

- 1. Lavar las algas marinas y cortar en trozos.
- 2. Lavar la carne de ternera y hervir a fuego lento.
- 3. Introducir los ingredientes en la olla, añadir una cantidad de agua adecuada, mezclar bien los alimentos, pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "HACER SOPA" Stew, dependiendo del sabor que quiera conseguir, selecciona el tiempo de elaboración, normalmente la duración es de aprox. 60 minutos, y pulsar el botón "comenzar", para iniciar el proceso de elaboración de la comida.
- 4. Después de hervir la comida, se debe mezclar bien la comida dentro de la olla, y después se puede servir directamente.

### **INGREDIENTES:**



Aumenta el proceso de desintoxicación del hígado, ofreciendo una función de protección para el hígado; ayuda en cierta medida a la prevención de la bronquitis crónica de las personas mayores.



jengibre 3 piezas

cantidad de aqua

recomendado: 1300 ml

# SOPA DE TREMELLA FUCIFORMIS PREARACIÓN:

- 1. Sumerge la tremella fuciformis, lavar y cortar con tijera este alilmento para el posterior uso.
- 2. Lavar la carne magra y cortar en trozos, hervir en agua caliente.
- 3. Introducir todos los ingredientes a la olla, pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "HACER SOPA" Stew, dependiendo del sabor que quiera conseguir, selecciona el tiempo de elaboración, normalmente la duración es de aprox. 30 minutos, y pulsar el botón "comenzar", para iniciar el proceso de elaboración de la sopa.
- 4. Después de hervir la sopa, se puede servir directamente esta deliciosa sopa.

### INGREDIENTES:



### SOPA DE TERNERA CON SOJA

#### PREARACIÓN:

- 1. Lavar las sojas para su futuro uso.
- 2. Lavar la carne de ternera, cortar en trozos, y hervir en agua caliente.
- 3. Introducir todos los ingredientes y condimentos a la olla, añadir una cantidad de agua adecuada, pulsar el botón funcional y seleccionar en la opción "HACER SOPA" Stew , dependiendo del sabor que quiera conseguir, selecciona el tiempo de elaboración, normalmente la duración es de aprox. 60 minutos, y pulsar el botón "comenzar", se iniciará el proceso de elaboración de la sopa.
- 4. Después de hervir la sopa, se puede servir directamente esta deliciosa sopa.

### **INGREDIENTES:**

(4 PERSONAS)



### SOPA MINESTRONE

#### PREARACIÓN:

Empezaremos por pelar, lavar y cortar las verduras en trozos pequeños, así las tendremos todas preparadas.

Ponemos en la cubeta de nuestra Aigostar Smart el suficiente aceite de oliva para cubrir la base, seleccionamos menú FREÍR Fry y sofreímos el puerro. Incorporamos y salteamos el jamón. Añadimos el pimento (sign dejar de remover para que no se nos queme). Finalmente, incorporamos el resto de las verduras troceadas y el tomate, salpimentamos y cubrimos con el caldo de verduras. Cancelamos el menú en curso. Cerramos la olla y seleccionamos menú VERDURAS Vegetable , 10 minutos.

Cuando acabe, dejamos que pierda presión de forma natural y servimos en tazones, espolvoreado de perejil o al gusto.

### INGREDIENTES:

(4-6 PERSONAS)



### CREMA DE GARBANZOS

#### PREARACIÓN:

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior (12 horas)

Introducir en la cubeta de nuestra Aigostar Smart los garbanzos escurridos junto con el pollo, la patata y dos cucharadas de aceite. Cubrimos con agua, cerramos la olla y seleccionamos menú"GUISO" **Stew**, aprox. 30 minutos.

Cuando finalice el programa, dejaremos que pierda presión de froma natural y a continuación pondremos en otro recipient o vaso de batidora los garbanzos con la patata, el tahine, la cucharada de aceite y el caldo (major no ponerio todo a la vez, hasta ver la consistencia de la crema, de ese modo podremos ir añadiéndolo hasta obtener la textura deseada).

Trituramos hasta obtener una crema suave.

Deshuesar el muslo de pollo y desmigar la carne que serviremos junto con la crema y espolvorear con perejil picado.

Nota: No triturar la crema en la cubeta antiadherente para evitar dañarla

### **INGREDIENTES:**

(4-6 PERSONAS)



#### CREMA DE VERDURAS

#### PREARACIÓN:

Disponemos todas las verduras troceadas y limpias dentro de la cubeta de nuestra Aigostar Smart. A continuación cubrimos con agua (dos dedos por encima de las verduras), salpimentamos, cerramos la tapa y seleccionamos menú GUISO Stew.

nata

pimienta

Cuando acade, despresurizamos pulsando el botón de descompresión y añsdimos los quesitos y la nata, vertemos todo sobre otro recipient o en el vaso de una batidora y trituramos hasta obtener una crema suave. La servimos decorada con un hilito de nata por encima.

### **INGREDIENTES:**

(4-6 PERSONAS)



### PURÉ DE LENTEJAS

#### PREARACIÓN:

Ponemos todos los ingredients dentro de la cubeta. Añadimos la sal, el pimento y el cubito de caldo deseído en un poquito de agua. Cubrimos con agua de modo que queden tres sedos por encima de los ingredients.

Cerramos nuestra Aigostar y seleccionamos menú GUISO Stew . Dejamos que pierda la presión

De forma natural y cuando haya desoresurizado totalmente, abrimos y añadimos la nata.

Vertemos en otro recipient o robot de cocina para triturarlo hasta obtener una crema fina. Decoramos con algunas gotitas de nata liquida y servimos caliente.

### INGREDIENTES:

(4 PERSONAS)













200 gr. de pechuga de pollo

perejil picado 1 diente de ajo

de oliva

de pollo

### SOPA DE POLLO CON FIDEOS

#### PREARACIÓN:

Hacemos un majado el aceite, el ajo y el perejil. Picamos en trozos muy pequeños la pechuga de pollo.

Aliñamos los trozos de pollo con el majado y dejamos macerar unos 20 minutos.

Ponemos aceite en la cubeta de nuestra Aigostar Smart seleccionamos menú FREÍR Fry . uando el aceite esté caliente doramos bien el pollo. Cuando ya esté dorado cancelamos el menú en curso; añadimos los fideos y cubrimos con el caldo de pollo.

Cerramos la olla y seleccionamos memú PASTA Pasta, 3 minutos. Cuando termine, apagamos la olla y esperamos varios minutos. Cuando termine, apagamos la olla y esperamos varios minutos antes de despresurizar pulsando el botón de descompresión.

