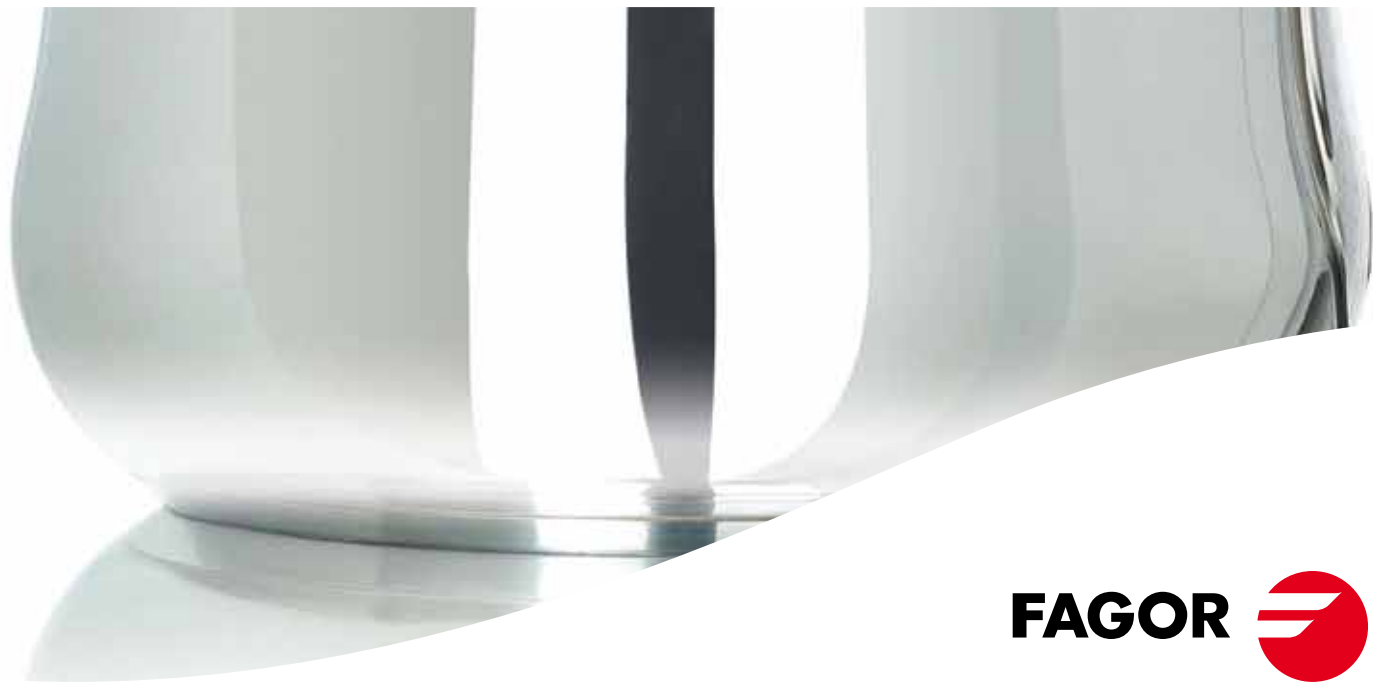


Recetario

para ollas a presión rápidas Fagor



FAGOR 



Ollas a presión rápidas Fagor

Ahorra tiempo cocinando sano

Con las ollas a presión Fagor puedes cocinar sano, sabroso, en un tiempo récord.



Obtenga el máximo rendimiento.

Hasta 32 recetas diferentes.

Tal como podrá comprobar en este Recetario, las ollas a presión rápidas de Fagor le permiten hacer prácticamente cualquier tipo de plato. Sea cual sea. Desde los más tradicionales a los más innovadores. Desde los más simples a los más sofisticados. Así usted podrá hacer desde un soberano cordero hasta un delicioso flan, desde un guiso de pescado inolvidable hasta cualquier plato que se le pueda ocurrir. Sin otro límite que su imaginación.



Preparando la cocción.

Normas básicas de utilización.

Es imprescindible introducir en la olla agua o algún otro líquido para que pueda haber vaporización.

Aconsejamos como mínimo para la olla de:

- **Cuatro:** una taza y media de agua.
- **Seis:** una taza y tres cuartos de agua.
- **Ocho:** dos tazas de agua.
- **Diez:** tres tazas de agua.

Si va a cocinar con salsas, cuide de que éstas no sean demasiado espesas para que permitan la vaporización.

Tiempos de cocción.

Hay vapor, comienza la cuenta.

El tiempo de cocción indicado para cada tipo de alimento, cuenta desde el momento en que comienza a salir vapor por la válvula automática.

Los tiempos de cocción que les indicamos en las recetas, deben tomarlos como una orientación, adaptable a sus gustos personales, a su forma de cocinar, los ingredientes que utilice, etc.



Válidas para cocinar con todo tipo de focos.

Fondo difusor de calor PLAKSTEEL.

Todas las Ollas a Presión Rápidas Fagor están fabricadas y diseñadas para cocinar con todo tipo de focos, incluida la inducción. Garantizando así el reparto del calor de forma homogénea para un cocinado perfecto.



PLAKSTEEL

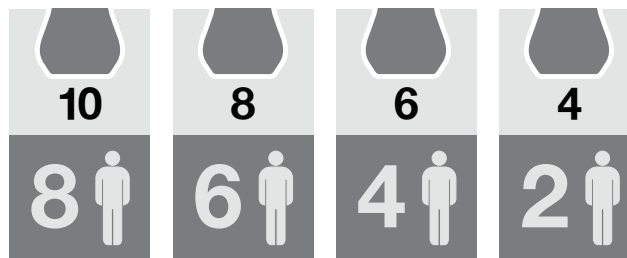
Fáciles de usar.

Posición de descompresión: una vez terminada la cocción, te permite abrir la olla de forma rápida, cómoda y segura.

2 niveles de presión: se adapta a cualquier tipo de receta.



Ollas para todas las necesidades.





Salsas y Sopas

- Salsa cazadora
- Salsa de tomate
- Sopa de cebolla
- Sopa de verduras



Legumbres

- Fabada
- Garbanzos
- Lentejas
- Fabas con almejas



Pescados

- Chocos
- Trucha a la crema
- Mejillones al vapor
- Salpicón



Carnes

- Conejo al cognac
- Riñones al jerez
- Liebre al vino tinto
- Solomillo de buey



Arroces y Pastas

- Paella
- Arroz con pollo (Jambalaya)
- Spaghetti
- Macarrones gratinados



Verduras y Patatas

- Pisto
- Alcachofas a la cazadora
- Patatas Chamberí
- Patatas en salsa verde



Aves

- Gallina en pepitoria
- Pollo a la cerveza
- Pichones en bella vista
- Pato a la Napoleón



Postres

- Flan de huevo
- Mermeladas
- Compota navideña
- Peras con chocolate



Salsa cazadora

4 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Se pone en la olla la mantequilla con las setas bien picadas y la cebolla. Cuando ésta comience a dorarse se añade la harina y se rehoga. Añadir el vino y a los pocos minutos el tomate y el caldo. Por último ponemos todas las especias, cerramos la olla y mantenemos en cocción durante 4 minutos. Pasamos todo el contenido de la olla por un pasapurés fino.

INGREDIENTES:

200 grs. de setas o champiñones - 1 vaso de vino blanco seco - 100 grs. de salsa de tomate - 200 grs. de cebolla picada - 50 grs. de mantequilla - una cucharada de harina - pimienta - romero - laurel - tomillo - una pastilla de carne concentrada.

Salsa de tomate

5-6 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Pelamos la zanahoria, la cebolla y el diente de ajo. Lo picamos todo encima de una tabla, en trozos pequeños. Ponemos la olla al fuego con el aceite y el tocino. Cuando el aceite empiece a calentarse, añadimos las verduras y rehogamos. Añadimos después el tomate cortado a trozos y las dos cucharadas de harina, damos vueltas con la espumadera. Añadimos el 1/2 litro de agua, el jamón, la sal y dejamos que hierva. Cerramos la olla y cocer durante 5 minutos con el selector en posición 2. Abrimos y pasamos por el pasapurés. Probamos de sal y guardamos. También lo podemos pasar por el turmix, pero la salsa queda menos roja, más amarillenta.

INGREDIENTES:

2 trozos de tocino blanco - 1 cebolla - 1 zanahoria - 1 diente de ajo - 1 cucharada de pimentón - 1 hueso pequeño de jamón - 3 kilos de tomate - 2 cucharadas de aceite - 1/2 litro de agua, si utilizamos tomates frescos, si son de lata no - 2 cucharadas de harina - sal.



Sopa de cebolla

3-4 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Se coloca la olla al fuego con el aceite. Se cortan en rodajas finas las cebollas y se dejan que se doren ligeramente. Se añade el agua y la sal y se pone al fuego para que hierva durante 3-4 minutos.

Transcurrido este tiempo se abre la tapa y pasamos todo el contenido de la olla por el chino, añadimos las rebanadas de pan frito y el queso por encima.

INGREDIENTES:

1 kg. de cebolla - 100 grs. de queso rallado - pan en rebanadas - aceite - sal y 3/4 de litro de agua.

Sopa de verduras

4-5 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Pelamos las verduras y las cortamos en dados pequeñitos. Ponemos la olla al fuego con las 3 cucharadas de aceite. Cuando empiece a calentarse, añadimos las verduras, rehogamos y damos vueltas con una espátula. Añadimos el agua, ponemos los huesos y un poco de sal. Cerramos la olla cuando hierva y los dejamos 4 minutos con el selector en posición 2.

INGREDIENTES:

1 cebolla grande - 1 zanahoria grande - 200 grs. de judías verdes - 1 puerro - 1 tomate pequeño - 2 huesos de buey - sal - agua, 1 litro y medio hirviendo - 3 cucharadas de aceite.



Paella

6-8 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Se pone el pollo troceado en la olla y con el aceite se dora. Añadimos el jamón, las verduras, y cuando estén refritas se añade el pimentón, el azafrán y la sal. Añadimos el pescado, los mariscos, el arroz, los pimientos y el tomate. Se mezcla todo bien y dejamos que se rehogue unos minutos. Cubrimos todo con agua hirviendo y cerramos la olla. Mantenemos en cocción 5-6 minutos y tendremos listo el plato.

INGREDIENTES:

300 grs. de arroz - 350 c.c. de agua - 50 grs. de jamón - 1/2 pollo - 50 grs. de vainas - 2 pimientos - 250 grs. de anguila - 8 cangrejos o marisco - 100 grs. de puré de tomate - pimentón - azafrán y sal.

Arroz con pollo (Jambalaya)

6-7 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Ponemos la mantequilla en la olla y cuando esté fundida, salteamos el jamón y cuando esté a medio hacer añadimos el pollo troceado y lo dejamos rehogar durante unos minutos. Se sazona con sal, pimienta y un poco de curry y se añade el arroz, dándole unas vueltas, y por último el agua o caldo hirviendo. Cerramos la olla y mantenemos en cocción de 6 a 7 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, dejamos que la olla se enfríe por sí sola. Se abre y podemos servirlo.

INGREDIENTES:

1 pollo de 1 kg. 200 grs. de arroz - 100 grs. de jamón picado - 100 grs. de mantequilla - 0,3 l. de agua o caldo - curry - sal y pimienta.



Spaghetti

4-5 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Ponemos la olla con el agua al fuego. Cuando empiece a hervir, ponemos una cucharada de aceite y un poco de sal, añadimos los spaghetti y con un tenedor los separamos para que no se agarren. Dejamos que hiervan y cerramos la olla 4 minutos. Abrimos y escurrimos por colador.

Ponemos en la olla mantequilla con la cebolla frita y la carne picada, lo rehogamos bien. Añadimos los spaghetti y les damos vueltas. Ponemos el tomate que hierva, probamos, sazonamos y hervimos acompañado de queso rallado.

INGREDIENTES:

2 litros de agua hirviendo - 300 grs. de spaghetti - 200 grs. de carne picada - 1/2 cebolla picada y frita - 50 grs. de mantequilla - sal y pimienta - 1/2 litro de salsa de tomate - 1 cucharada de aceite.

Macarrones gratinados

5-6 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Ponemos al fuego la olla con el agua, la sal y dos cucharadas de aceite. Cuando empiece a hervir, añadimos los macarrones, revolviendo con una espumadera para que no se peguen. Cerramos la olla durante 5 minutos a escala 2. Lavamos los macarrones en agua fría.

Volvemos a poner la olla al fuego. Añadimos la mantequilla y el jamón picado, que empiece a rehogarse bien. Añadimos los macarrones y les damos vueltas con la espumadera. Añadimos el tomate y dejamos que hierva. Lo ponemos todo en una tartera. Vertemos por encima la salsa bechamel, el queso rallado y lo introducimos en el horno en posición de gratinador.

INGREDIENTES:

2 litros de agua - 300 grs. de macarrones - 2 cucharadas de aceite - 1/2 litro de salsa bechamel - 100 grs. de jamón york picado - 50 grs. de queso rallado - 1/4 de kg. de salsa de tomate - 50 grs. de mantequilla.



Fabada

15-18 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Ponemos en la olla el jamón con hueso, el tocino, el chorizo y la cebolla, freímos ligeramente todo ello.

Añadimos un vaso de agua caliente y lo mantenemos en cocción durante 4 minutos, abrimos la olla y añadimos las alubias, puestas a remojo la noche anterior, echamos agua o caldo de carne y mantenemos en cocción 6-8 minutos.

Abrimos la olla nuevamente y le añadimos la morcilla y las especias, dejándolo en cocción 3-4 minutos.

INGREDIENTES:

1/2 kg. de alubias - 250 grs. de jamón con hueso - 250 grs. de tocino veteadado - 1/2 cebolla - 2 chorizos - 1 morcilla - laurel - aceite y azafrán.

Garbanzos

15-18 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Ponemos los garbanzos en la olla, los cubrimos con abundante agua y los mantenemos en cocción durante 15-18 minutos aproximadamente.

En una sartén aparte se pone el jamón cortado en cuadraditos con un poco de aceite y añadimos el puré de tomate, dejándolo unos minutos para que se rehogue. Añadimos este preparado a los garbanzos que teníamos cocidos en la olla. Ponemos la olla al fuego y lo mantenemos 2-3 minutos en cocción.

INGREDIENTES:

300 grs. de garbanzos - 100 grs. de puré de tomate - 100 grs. de jamón.



Lentejas

10-12 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Se ponen en la olla las lentejas que habrán estado a remojo desde la noche anterior. Las cubrimos con agua y añadimos la cebolla, el ajo, el perejil, la pimienta negra y el aceite. Cerramos la olla y la mantenemos en cocción durante 8-10 minutos. Abrimos la olla y le añadimos la morcilla, el pimentón, la sal y el cubito de caldo. Cerramos la olla y la mantenemos en cocción 4-5 minutos.

INGREDIENTES:

300 grs. de lentejas - 200 grs. de cebolla - 2 dientes de ajo - 1 cubito de caldo concentrado - 200 grs. de morcilla - 100 c.c. de aceite - sal - pimentón - pimienta negra y perejil.

Fabes con almejas

12-15 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Tenemos las alubias o fabes a remojo con 10 horas de antelación.

Cocemos primeramente en la olla las alubias de la forma tradicional. Una vez cocidas las alubias le añadimos las almejas, que habremos preparado en cazuela aparte con la forma tradicional de las almejas en salsa verde. Antes de servir este plato se le añade el azafrán y el laurel.

INGREDIENTES:

400 grs. de alubias o fabes - 200 grs. de almejas - 150 grs. de cebolla - 1 cucharada de pan rallado - 2 dientes de ajo - 100 c.c. de aceite - perejil - azafrán y laurel.



Pisto

4-5 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN :

Se pone el aceite y la cebolla, juntamente con el tocino y se rehoga todo ello hasta que tomen un ligero color dorado. En este preparado se rehogan las verduras, ajos, pimientos y se le añade un vaso de agua, se cierra la olla y se mantiene en cocción durante 4-5 minutos.

INGREDIENTES :

250 grs. de tomate fresco - 4 pimientos - 200 grs. de cebolla - 750 grs. de calabacín - 2 dientes de ajo - 100 grs. de tocino de jamón - 100 c.c. de aceite - sal y agua.

Alcachofas a la cazadora

4-7 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN :

Lavar, limpiar y cortar en cuatro partes las alcachofas y ponerlas a remojo con agua y un poco de limón. Ponemos el aceite en la olla y rehogamos los ajos. Añadimos las alcachofas, el tomate triturado y 2 tazas de caldo. Cerramos la olla y la dejamos en cocción de 5 a 7 minutos. Transcurrido este tiempo abrimos la olla y le añadimos las diversas especias, dejando que con el mismo calor de la olla se complete la preparación de este plato. Antes de servirlo a la mesa, se espolvorea con perejil.

INGREDIENTES :

8 alcachofas - 8 dientes de ajo - 1 lata de tomate triturado - 4 cucharadas de aceite - perejil - orégano - caldo - sal - pimienta y limón.



Patatas Chamberí

5-7 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Cocemos las patatas al vapor y una vez cocidas las cortamos en rodajas, las rociamos con mantequilla fundida y las espolvoreamos con el queso rallado. Se pueden gratinar ligeramente antes de servir.

INGREDIENTES:

800 grs. de patatas - mantequilla - queso rallado - agua y sal.

Patatas en salsa verde

5-7 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Ponemos el aceite en la olla y doramos los ajos previamente picados, se añaden las patatas, los guisantes y el perejil, dejándolo 2 minutos para que se rehogue, añadimos el agua y la sal y cerramos la olla. Transcurridos de 5 a 7 minutos tendremos listo el plato.

INGREDIENTES:

1 kg. de patatas - 1/2 litro de agua - 2 dientes de ajo - 200 grs. de guisantes - 100 c.c. de aceite - sal y perejil.



Chocos

5-6 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Freímos en la olla los dientes de ajo con el aceite. Añadimos los chocos y dejamos que se enfríen ligeramente. Añadimos las habas y el vaso de agua. Cerramos la olla y la mantenemos en cocción 5-6 minutos. Si al abrir la olla vemos que tiene demasiado caldo, dejarlo al fuego unos minutos con la tapa abierta.

INGREDIENTES:

750 grs. chipirones - 2 dientes de ajo - 100 c.c. de aceite - 300 grs. de habas - 1 vaso de agua y sal.

Trucha a la crema

3 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Limpiamos bien las truchas, quitando la sangre coagulada que tienen al lado de la tripa. Ponemos en la olla las truchas, la nata, las almendras, la sal y la pimienta y dejamos que empiece a hervir. Cerramos la olla 3 minutos. Servimos acompañado con patatas al vapor.

INGREDIENTES:

100 grs. de almendras en láminas - 4 truchas - sal y pimienta - 1/4 de litro de nata.



Mejillones al vapor

2 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

La preparación de este plato puede servir para comprobar el estado de los mejillones ya que una vez hervidos si algunos no se abren es que estaban muertos antes de cocerlos.

Ponemos agua en la olla con la sal y colocamos en la rejilla los mejillones sin que toquen el agua. Cerramos la olla y a los 2 minutos estarán listos.

Si queremos, podemos añadir una copa de vino blanco) y combinando los mejillones con gajos de tomate y champiñones montaremos unas brochetas de gran efecto.

INGREDIENTES:

1 kg. de mejillones - 1/2 litro de agua y sal.

Salpicón

4-5 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Se asa el bacalao sobre las brasas o sobre una plancha. Se desmenuza y se pasa, estrujándolo bien, por el agua 2 ó 3 veces.

Se cuecen las patatas enteras y al vapor. Una vez cocidas se cortan en dados grandes.

En una fuente de servir se pone el ajo pelado y la sal. Se machaca el ajo con un tenedor hasta formar una pasta. Añadimos el pimentón, vinagre, pimienta y el aceite. Mezclamos esta salsa con las patatas y el bacalao desmigado. Cubrimos con cebolla picada muy fina.

INGREDIENTES:

500 grs. de patatas - 300 grs. de bacalao - 200 grs. de cebolla - 100 c.c. de aceite - pimienta - pimentón - vinagre - ajo y sal.



Gallina en pepitoria

14-16 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Doramos la gallina troceada en una sartén, junto con la cebolla picada, el jamón y los ajos. Se añaden las hierbas aromáticas y las especias. Cuando la cebolla empiece a dorarse se retira la gallina y los trozos de jamón y se pasan a la olla. Lo que nos ha quedado en la sartén, se pasa por un pasapurés y se añade a la olla. Se añade el vino blanco y el caldo y se cierra la olla. Mantenemos en cocción durante 14-16 minutos.

Para terminar este plato se majan en un mortero las almendras tostadas y 2 yemas de huevo cocido. Se añade un poco de salsa de la cocción anterior y se pasa por pasapurés fino. Ponemos la gallina con su salsa en una tarterera y añadimos por encima la pasta de las almendras.

INGREDIENTES:

800 grs. de gallina - 100 c.c. de aceite de oliva o manteca de cerdo - 50 grs. de jamón - 200 grs. de cebolla - 2 dientes de ajo - 1 cucharada de harina - 1 vaso de vino blanco seco - hierbas aromáticas al gusto - un vaso de caldo - 2 yemas de huevo cocido - 12 almendras tostadas - sal - pimienta - clavo - nuez moscada y azafrán.

Pollo a la cerveza

8-9 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Cortamos el pollo en 2 pechugas y 2 muslos.

Ponemos en la olla el aceite y la cebolla, dejando que vaya cogiendo tono. Sazonamos el pollo, lo pasamos por harina y lo añadimos a la cebolla. Con una espátula damos vueltas. Añadimos la harina, un poco de pimienta y la cerveza. Dejamos que hierva y cerramos la olla durante 8 minutos con el selector en posición 2. Servimos en una cazuela de barro.

INGREDIENTES:

1 pollo - 2 cebollas cortadas tipo juliana - 2 cervezas de 1/3 - sal - pimienta - 4 cucharadas de aceite - 1 cucharada de harina.



Pichones en bella vista

15 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Vaciar, flamear y lavar los pichones y ponerlos a dorar con el aceite y la mantequilla. Sazonarlos con la sal y pimienta, mojándolos con el vino y el caldo, dejando evaporar ligeramente el líquido a fuego vivo. Añadir las hierbas aromáticas, cerrar la olla y cocerlos durante 15 minutos en la posición 2.

Concluida la cocción, se sirven en una fuente, rociándolos con su jugo de cocción.

INGREDIENTES:

4 pichones - 1 ramito de hierbas aromáticas - 2 cucharadas de aceite - 1 nuez de mantequilla - 1 vaso de caldo - 1/2 vaso de vino blanco - sal y pimienta.

Pato a la Napoleón

40-45 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Se vacía el pato, se flamea, se lava y se trocea. Se sofríen en la olla, con un poco de aceite, la cebolla y el ajo y cuando estén dorados se añaden los pedazos de pato, las hierbas aromáticas, el hígado troceado, la sal y la pimienta. Se rocían con el vino, vinagre y medio vaso de agua. Se cierra la olla, y se deja cocer durante unos 45 minutos. Sírvese con su jugo de cocción.

INGREDIENTES:

1 pato - 1/2 vaso de aceite - 2 hojas de laurel - 1 ramito de romero - 1/2 vaso de vinagre - 1 copa de vino blanco - 1 cebolla - 1 diente de ajo - sal - pimienta.



Conejo al cognac

10-12 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Poner el conejo en adobo, el día anterior. Partirlo en trozos regulares y ponerlo en la olla con la mantequilla y el aceite, dorándolo ligeramente. Cuando esté a medio dorar, añadir la cebolla picada, el cognac y la pimienta. Añadimos el agua o caldo y cerramos la olla, manteniéndola en cocción durante 10 minutos.

En el momento de servirlo, pasar el conejo a una fuente y lo que nos quede en la olla pasarlo por un pasapurés, vertiéndolo encima del conejo.

INGREDIENTES:

1 conejo - 1 copa de cognac - 1 cebolla - mantequilla - aceite - agua o caldo y pimienta.

Riñones al jerez

5-6 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Limpiar los riñones como de costumbre y dejarlos en remojo en agua con vinagre. Secarlos, espolvorearlos ligeramente con harina y saltearlos con un poco de mantequilla. Aparte sofreír la cebolla en la olla y añadir los riñones, dejándolos unos minutos. Rociar con el Jerez, cerrar la olla y mantener en cocción durante 4-5 minutos. Abrir la olla, espolvorear con perejil picado, y servir.

INGREDIENTES:

2 riñones de ternera - 50 grs. de mantequilla - 2 cucharadas de aceite - 1 cebolla - 1 cucharada de harina - 1 copa de Jerez - perejil y sal.



Liebre al vino tinto

10-12 minutos

Selector en posición 2

PREPARACIÓN:

Pelamos y desvisceramos la liebre, guardando los hígados, el corazón y la sangre.

Cortamos la liebre en trozos. Ponemos en una cazuela los trozos de liebre, el corazón picado, la sangre, el hígado –todos los ingredientes crudos– y lo tenemos un día en adobo.

Ponemos la olla al fuego con 4 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, añadimos sólo los trozos de liebre, cuidando de escurrirlos antes para que no se agarren ni salpiquen. Rehogamos, añadimos el resto y dejamos que hierva. Cerramos la olla durante 10 minutos.

Abrimos, retiramos con una espátula los trozos de liebre y pasamos la salsa con el pasapurés. Volvemos a unirlo todo, hervimos, probamos y sazonomos.

Queda muy bien una guarnición de uvas peladas, añadidas a la salsa.

INGREDIENTES:

1 liebre - 1 tomate cortado en dados grandes - 1 cebolla cortada a trozos grandes - 1 manzana cortada a dados grandes - 2 cucharadas de vinagre - 2 cucharadas de aceite - laurel, tomillo y pimienta - 2 vasos de vino tinto - 1 cucharada de harina - 1 cucharada de pimentón.

Solomillo de buey

15-17 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Ponemos la manteca en la olla y doramos completamente la carne. Añadimos la cebolla picada muy fina y cuando esté blanda se echan la pimienta y la sal. Añadir el agua, sin que toque la carne, poniendo para ello una rejilla, y cerrar la olla, manteniéndola en cocción 15 minutos. Sacar la carne de la olla, colocarla en una fuente cortada en lonchas.

Con lo que ha quedado en la olla se puede hacer una salsa para añadir a las tajadas de solomillo.

INGREDIENTES:

1,5 kg. de solomillo - 150 grs. de manteca - 200 grs. de cebolla - pimienta - sal y 1 vaso de agua.



Flan de huevo

4-5 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Se cuece la leche con la canela hasta que la primera tome gusto, unos 10 minutos. Se le añade el azúcar.

Se disuelve bien y se separa del fuego hasta que se vaya enfriando. En una fuente alta se ponen las 7 yemas, que se rompen sin batirlas, y se les va incorporando el contenido de la cocción anterior, poco a poco. Tener cuidado de que este líquido no esté demasiado caliente. Obtenida la mezcla se pone ésta en una flanera que se habrá caramelizado, poniendo en ella azúcar y un poco de agua.

Se llena este molde con la preparación obtenida y se cubre con papel de aluminio por encima, para que no escape vapor por arriba. Se pone este molde dentro de la olla, con agua hasta la mitad del molde y se pone al fuego. Mantenemos en cocción durante 4 ó 5 minutos, y pasado este tiempo tenemos listo el flan.

INGREDIENTES:

7 yemas - 7 cucharadas de azúcar - 3/4 litro de leche - 2 cm. de canela y 1 un trozo de corteza de limón.

Mermeladas

10 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Se pelan, trocean y limpian totalmente las frutas deseadas. Se añade tanto azúcar como el peso de las frutas.

Se mantienen en el frigorífico toda la noche. Al día siguiente se ponen en la olla, se añade un poco de agua con azúcar y se mantiene en cocción durante 8-10 minutos. Transcurrido este tiempo, pasamos todo el contenido de la olla por un pasapurés y tendremos lista la mermelada.

INGREDIENTES:

Frutas al gusto y azúcar.



Compota navideña

7-8 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Ponemos en la olla el agua, el vino, la canela, el azúcar y dejamos que empiece a hervir. Añadimos los melocotones previamente lavados y cerramos la olla 4 minutos.

Abrimos y añadimos las ciruelas, las pasas y las peras peladas y cortadas en 6 trozos cada una. Cerramos la olla 3 minutos. Abrimos y probamos de azúcar. Añadimos las manzanas, que habremos pelado y cortado cada una en 4 trozos y les habremos dado un hervor (en otro recipiente se cuecen rápidamente y por eso no es recomendable ponerlas en la olla). Una vez juntado las manzanas al resto, daremos un hervor y serviremos.

Podemos comerlo templado o también frío.

INGREDIENTES:

18 melocotones - 18 ciruelas pasas - 4 peras - 4 manzanas - 200 grs. de pasas - 2 canelas en rama - 1/4 de agua - 1/4 de vino tinto - 150 grs. de azúcar.

Peras con chocolate

8 minutos

Selector en posición 1

PREPARACIÓN:

Pelar las peras por la mitad y quitarles el corazón. Ponerlas en la olla bien espolvoreadas de azúcar. Añadir una taza de agua. Cerrar la olla y mantenerla en cocción durante 6-8 minutos.

En una cazuela pequeña poner el jugo de las peras, el cognac y el chocolate. Deshacer éste bien y cuando esté bien caliente echárselo a las peras por encima.

INGREDIENTES:

6 peras - cucharadas de cognac - 4 onzas de chocolate fondant y 4 cucharadas de azúcar.

