

Cuisinart®

INSTRUCTION
& RECIPE BOOKLET



High Pressure Electric Multicooker

CPC-900 Series

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. **Read all instructions.**
2. **Always attach plug to appliance first, before plugging into wall outlet. To disconnect, turn unit off, then remove plug from outlet.**
3. **Do not place the multicooker in a heated oven or on any stovetop.**
4. Do not touch hot surfaces of multicooker. Use handles only.
5. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
6. **NEVER ATTEMPT TO OPEN LID WHILE THE UNIT IS OPERATING.** Do not open the multicooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If lid is difficult to rotate, this indicates that the cooker is still pressurized. Do not force it to open. Any pressure in the multicooker can be hazardous. See Instructions for Use, page 6.
7. Extreme caution must be used when moving a multicooker containing hot liquids or foods.
8. Do not use the multicooker for other than its intended use.
9. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating.
10. Do not fill unit over the Max Fill line (16 cups). When cooking foods that expand during cooking, such as dried vegetables, do not fill the unit more than 12 cups. **NOTE:** This includes legumes, beans, and grains. Overfilling may cause a risk of clogging the pressure limit valve and developing excess pressure.
11. To protect against electric shock, do not immerse cord, plugs, or outer vessel in water or other liquids.
12. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or removing parts.
13. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or electrical or mechanical adjustment.
14. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
15. Use of accessories not specifically recommended by Cuisinart may cause damage to unit.
16. Do not use outdoors.
17. Do not use under hanging cabinets; steam from pressure release may cause damage.
18. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal and other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth and sputter, and clog the pressure release devices. These foods should not be cooked in a multicooker. **NOTE:** Your Instruction Booklet may contain recipes that use the above ingredients. You must follow recipe exactly as written.
19. Always check the pressure release devices for clogging before use.
20. Do not use this multicooker for pressure frying oil.
21. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.
22. To prevent risk of explosion and injury, replace seal ring as recommended by the manufacturer. See Operating Instructions.
23. Intended for countertop use only.

WARNING:

Spilled food can cause serious burns. Keep appliance and cord away from children. Never drape cord over edge of counter, never use outlet below counter, and never use with an extension cord.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is used to reduce the risk resulting from it being grabbed by children, becoming entangled in, or tripping over a longer cord.

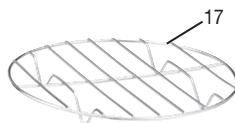
CONTENTS

Important Safeguards.....	2
Special Cord Set Instructions	3
Parts and Features	3
Getting to Know Your Control Panel	4
Start-Up Screen	5
Before First Use	6
Instructions for Use.....	6
Multicooker Functions.....	6
Operating Instructions.....	8
Safety Features	9
Cleaning and Maintenance	9
Troubleshooting.....	11
Warranty	12
Tips and Hints	13
Cooking Guide	14
Recipes.....	17

PARTS AND FEATURES

1. Pressure Limit Valve
2. Red Float Valve (Pressure Indicator)
3. Sealing Ring Assembly
4. Cooking Pot
5. Condensation Collector
6. Unit Handle
7. Outer Body
8. Heating Plate (not shown)
9. Base
10. Power Cord (not shown)

11. Steam Cover
12. Lid Handle
13. Lid
14. Rubber Grommet
15. Upper Ring
16. Control Panel
17. Trivet/Rack – Used for some recipes such as desserts. See Recipe Booklet.



GETTING TO KNOW YOUR CONTROL PANEL



1. START/STOP Button

Press to start and stop cooking.

2. Time Button

Press to change the cooking time.

3. Steam Release Button

Press and hold to automatically open the pressure release valve and release steam.

4. Temp/Pressure

Press to change the cooking temperature or pressure setting.

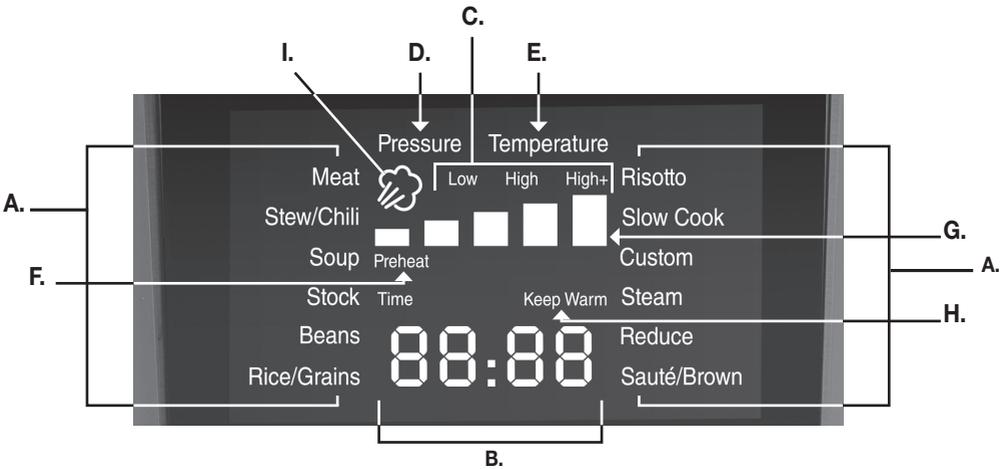
5. Select and Confirm Dial

Use to select cooking function. Set the temperature and the timer. Use dial to increase temperature or pressure setting and time, then press dial to confirm your settings.

6. Large LCD

The backlit LCD screen is easy to read; it displays the Cooking Function(s), Temperature, Pressure Setting, Timer, Preheat, the Preheat Bars, Keep Warm, and Steam Release icon.

START-UP SCREEN



A. Cooking Functions

Pressure cooking functions: Meat, Stew/Chili, Soup, Stock, Beans, Rice/Grains, Risotto, Custom, Steam.

Non-Pressure cooking functions: Slow Cook, Reduce, Sauté/Brown, Keep Warm.

B. Time Display

Timer keeps track of your cooking time. The time display will also indicate when the lid is open or closed incorrectly by displaying the word LID (see figure 1).



C. Pressure/Temperature Settings

Low, High, and High+ pressure settings. Low and High temperature settings.

D. Pressure

Indicates you are cooking with a pressure cooking function.

E. Temperature

Indicates you are cooking with a non-pressure cooking function.

F. Preheat

Appears in the LCD when the unit is preheating.

G. Preheat Bars

Appear when, in temperature mode, to show heat-up progress. When pressure cooking, the preheat bars appear to show progress as pressure builds, and decrease as pressure is being released.

H. Keep Warm

Appears when the cooking time is complete, on most functions, and the unit has entered Keep Warm mode. Can also be used to keep cooked food warm for serving.

I. Steam Release Icon

Appears when the Steam Release button is pressed and steam is being released from the unit.

BEFORE FIRST USE

Remove any packing materials and promotional labels from your electric multicooker.

Be sure all parts have been included before discarding any packing materials. You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.

Before using your Cuisinart® Electric Multicooker for the first time, remove any dust from shipping by wiping clean with a damp cloth. Thoroughly clean the cooking pot and sealing ring assembly in the dishwasher or with warm, soapy water. Rinse, towel dry, or air-dry, and place in the multicooker.

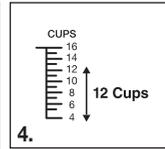
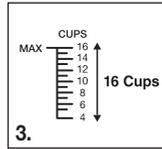
1. Place the multicooker on a clean, flat surface.
2. Ensure the condensation collector in rear of the unit is in place (as shown below in figure 1; and #5 on diagram, page 3).
3. Remove the Steam Cover (#11 on diagram). Ensure the pressure limit valve on the hinge area of the lid is in place, as shown in figure 2. **NOTE:** The pressure limit valve does not click or lock into place. Even though it will have a loose fit, it is safely secured.



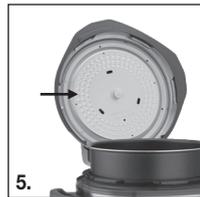
INSTRUCTIONS FOR USE

1. To open lid, grasp handle, turn counterclockwise. Lift to open the lid. The unit will beep two times when turning the handle and two times when the lid is raised.
2. Add food and liquids to the cooking pot as the recipe directs. **NOTE:** The total volume of food and liquid must not exceed 16 cups/Max Fill line of the cooking pot (figure 3). For foods such as dried vegetables and beans, or rice and grains, the total volume must not exceed 12 cups (figure 4). **NOTE:** Overfilling may clog the pressure limit valve, which can cause excess pressure to develop.

Always use at least ½ cup liquid when pressure cooking.



3. If sealing ring assembly has been removed from lid, check to ensure flexible ring is securely in place on the metal plate. Then, holding the knob on the metal plate, place the assembly over the center post of inner lid and press down firmly to secure (figure 5). **BE SURE KNOB FACES OUT.**



4. To close the lid, remove any food residue from upper rim of cooking pot to ensure a proper seal. Lower the lid, then turn the lid handle clockwise to close into place (figure 6). The unit will beep two times when turning the handle and two times when the lid is lowered. **NOTE:** If the lid is not closed correctly, scalding may result. LID will appear flashing in the LCD and the unit will beep.



5. Position the pressure limit valve (located on hinge area of the lid) as directed in figure 2. The float in handle area must be fully down to properly seal the pot before cooking.

MULTICOOKER FUNCTIONS

Pressure Cooking Functions

1. **Meat** – This preset is programmed for larger pieces or chunks of meat, such as brisket and pork, as well as the perfect setting for cooking a whole chicken. The default is High+ pressure for 35 minutes, but High and Low pressures are available as well. The time is adjustable from 1 minute to 4 hours. In most

-
- cases Natural Pressure Release should be used. The Sauté/Brown function can be used to brown meats prior to cooking to add more flavor, and the Reduce function can be used to simmer the cooking liquid into a flavorful sauce after removing the meat from the cooking pot.
- 2. Stew/Chili** – Whether cooking a hearty beef or lamb stew, or a flavorful ground turkey chili, this is the best setting to use. Be sure to use the Sauté/Brown function to brown the meat prior to cooking, especially if using ground meat. The default is High pressure for 30 minutes, but High+ and Low are available as well. The time is adjustable from 1 minute to 4 hours. In most cases Natural Pressure Release should be used.
 - 3. Soup** – This preset can be used to prepare very flavorful soups in a fraction of the time it takes to cook on the stovetop. Place the meat (if using), vegetables and other ingredients into the cooking pot, add enough liquid to cover. Most recipes will require High pressure, but Low and High+ are also available. The default cooking time is 10 minutes.
 - 4. Stock** – When preparing richer, longer-cooking stocks, use the Stock preset. This is for poultry, meat, and vegetable stocks. Expert Tip: Save vegetable scraps throughout the week (or month), wrap well and store in the freezer. When you're ready to make a stock, take out those scraps that would otherwise be headed for the garbage or compost, and instead use them to flavor a delicious stock. Add ingredients (bones, meat, vegetables, herbs) plus enough water to cover, being sure not to exceed the Maximum Fill line. The default is High pressure for 30 minutes, but both Low and High+ pressure are available. For richer stocks, cook for 1 hour 30 minutes. Always use Natural Pressure Release to achieve the best results.
 - 5. Beans** – This preset can be used to prepare dried beans quicker and tastier than on the stovetop or in the oven. Add beans and other ingredients to cooking pot. Add enough liquid to cover beans by one inch. The default is High pressure for 30 minutes, but be sure to use our Cooking Guide to select the best cooking time for the specific beans that are being prepared.
 - 6. Rice/Grains** – Cook a variety of rice and grains using this preset. Use the Cooking Guide on page 16 to determine the appropriate amount of water, as well as cooking pressure and time. Most items use High pressure and Quick Pressure Release. The default is High pressure for 5 minutes.
 - 7. Risotto** – This preset offers a (mostly) hands-off approach to risotto. After using the Sauté/Brown function to sauté aromatics and toast the rice, the liquid is added, the lid is closed and, once under pressure, it is only 5 minutes to achieve perfect risotto. Use the Steam Release button to quickly release pressure to ensure the risotto stays nice and creamy. The default is High pressure and the time is 5 minutes.
 - 8. Custom** – This preset is to allow full flexibility when pressure cooking. This is perfect for foods that do not fit within the preset programs, such as vegetables, desserts, and other dishes. The default is Low pressure for 1 minute.
 - 9. Steam** – A unique program that allows you to steam foods while under pressure. This cuts down the cooking time of most steaming tasks, while retaining important nutrients. This setting only has one temperature, so it is not adjustable. The default time is 20 minutes, but it is adjustable from 1 minute to 2 hours. **This program does NOT go into Keep Warm after cooking is complete.**
- ## Non-Pressure Cooking Functions
- 1. Slow Cook** – Treat this program like you would any slow cook. It has the option to cook with a Low or High slow-cook temperature, with a timing of 30 minutes to 20 hours. When using the Low temperature, cooking times will usually be on the higher side, 8 to 20 hours. When using the High temperature, cooking times are shorter, usually 2 to 6 hours. The default for this program is High for 4 hours. **NOTE:** In some rare cases, pressure can build in the unit while using the Slow Cook function. If pressure does build during Slow Cook, simply press the Steam Release button to release pressure.
 - 2. Reduce** – This program is primarily used at the end of a pressure cooking or slow cooking task to thicken sauces and reduce liquids. It can also be used to thicken a soup. There is only one temperature and it is not adjustable. The default time is 10 minutes, but is adjustable from 1 minute up to 2 hours.
 - 3. Sauté/Brown** – Sometimes recipes call for sautéing vegetables and aromatics before cooking, and other times you may want to brown meat before pressure cooking. This program has both of those options. There are two temperatures, Low for sautéing and High for browning. There is a timer, but unlike other programs, it does not need to be programmed. Sautéing/Browning reduces the time it takes full pressure to build and pressure cooking to begin.
-

This program is to be used without closing the lid. NOTE: Use a wooden spoon to scrape up brown bits. DO NOT use metal utensils.

4. **Automatic Keep Warm** – All cooking functions, except for Steam, Reduce and Sauté/Brown will automatically go into a Keep Warm program, but this can also be used separately to keep already hot foods warm for serving. This program is NOT to be used to reheat foods. There is one temperature, it is not adjustable, and can be programmed between 30 minutes and 4 hours.

OPERATING INSTRUCTIONS

Plug your multicooker into an electrical outlet. The LCD will illuminate.

Select Cooking Function:

With the unit turned on and the LCD displayed, rotate the Select and Confirm dial to select the desired cooking function. The function will flash. To confirm the cooking function, press the Select and Confirm dial. The selected function is now confirmed and no longer flashing.

Once the cooking function is confirmed, the START/STOP, TIME and TEMP/PRESSURE buttons will flash. At this time you can start cooking by pressing the START/STOP button or change the default temperature and time.

Set Temperature:

Each cooking function has a default cooking temperature (Low, High) or pressure setting (Low, High, and High+). To change the default temperature or pressure setting, press the TEMP/PRESSURE button. The default temperature will flash. Rotate the Select and Confirm dial to the desired temperature / pressure setting. To confirm the temperature / pressure setting, press the Select and Confirm dial.

Set Time:

Each cooking function has a default cooking time. To change the default time, press the TIME button. The default time will flash. Rotate the Select and Confirm dial to increase or decrease the time. To confirm the time, press the Select and Confirm dial.

Once you have confirmed the cooking function, temperature and time, press the START/STOP button to begin cooking. The first preheat bar and the word Preheat will appear in the LCD. **NOTE:** Preheat and the preheat bars will not appear for Slow Cook, Steam, Reduce or Sauté/Brown.

Changing Settings:

To change any of your settings (cooking function, temperature and time) at any time during use, follow these instructions.

To change the Cooking Function – Press and hold the START/STOP button. Rotate the Select and Confirm dial to select the desired cooking function. The function will flash. To confirm the cooking function, press the Select and Confirm dial. The selected function is now confirmed and no longer flashing. Press the START/STOP button to continue cooking.

To change the Temperature – Press and hold the TEMP/PRESSURE button until the current temperature begins to flash. Rotate the Select and Confirm dial to the desired temperature / pressure setting. The temperature will flash. To confirm the temperature / pressure setting, press the Select and Confirm dial, and the unit will continue cooking.

To change the Time – Press and hold the TIME button until the current time begins to flash. Rotate the Select and Confirm dial to the desired time setting. The time will flash. To confirm the time setting, press the Select and Confirm dial, and the unit will continue cooking.

To stop cooking and return to the start-up screen, press and hold the START/STOP button.

YOU SHOULD NEVER ATTEMPT TO OPEN THE LID WHILE PRESSURE COOKING.

NOTE: During pressure cooking, when the unit has reached full pressure, it is normal to see a small gap between the lid and the housing.

KEEP WARM

Automatic Keep Warm Feature

When timer reaches 00:00, the multicooker automatically shifts to Keep Warm mode. Keep Warm will appear in the LCD and unit will beep 4 times to indicate cooking is complete. The timer will count up to show how long the unit has been in Keep Warm.

Independent Keep Warm Feature

Use to keep cooked food warm for serving.

1. Open the lid and place prepared hot ingredients into the cooking pot to be kept warm.
2. Close the lid. **NOTE:** There is no need to rotate lid to the closed position.
3. Power on the unit.
4. Rotate the Select and Confirm dial until Keep Warm

is flashing. Press the Select and Confirm dial to confirm, then press the START/STOP button to start Keep Warm.

5. To adjust the 2-hour default Keep Warm time, press the TIME button and use the Select and Confirm dial to adjust time from 30 minutes up to 4 hours. Press the Select and Confirm dial to confirm the desired time, then press the START/STOP button to start Keep Warm. Timer will begin counting down.

NOTE: Keep Warm time can be adjusted at any time by repeating step 5.

NOTE: The Keep Warm setting should not be used for more than 12 hours. The quality or texture of the food will begin to change after 1 hour on Keep Warm. In the Keep Warm setting, a little condensation in the upper ring is normal.

PRESSURE RELEASE

To Open the Lid

When pressure cooking cycle is finished, the unit will automatically switch to the Keep Warm mode. At this point, you may choose to release pressure in one of three ways – Natural Pressure Release, Quick Pressure Release, or a combination of both. The choice will be dictated by the particular food being cooked and indications in the recipe. If adapting your own recipe for pressure cooking, find a similar recipe in our recipe booklet and use that as a guide.

1. **Natural Pressure Release** – Allow the unit to remain on Keep Warm. The pressure will begin to drop – time for pressure to drop will depend on the amount of liquid in the multicooker and the length of time that pressure was maintained. As pressure is being released, the preheat bars will count down. Natural Pressure Release could take from 20 to 80 minutes. During this time, cooking continues, so it is not recommended for certain cuts of meats and some desserts. When pressure is fully released, the unit will beep once, all preheat bars will disappear from the screen and the lid will unlock to open.
2. **Quick Pressure Release** – Following pressure cooking you will hear 4 beeps indicating the process is finished. Press and hold the Steam Release button. The Steam Release icon will appear in the LCD and steam will immediately begin to release through the hinge area of the lid. Keep face and hands away from steam as it is released. Do not release pressure under hanging cabinets, which can be damaged by steam.

As pressure is being released, the preheat bars will count down. When pressure is fully released, the unit will beep once and all preheat bars will disappear

from the screen, the pressure indicator will drop and the lid will unlock to open. Using Quick Pressure Release stops the pressure cooking immediately. If further cooking is necessary, the unit may be returned to Pressure.

3. **Combination Natural Pressure Release and Quick Pressure Release** – Some recipes use a combination of Natural Pressure Release and Quick Pressure Release. Allow Natural Pressure Release for the time indicated in the recipe (food will continue to cook slightly), followed by Quick Pressure Release.

SAFETY FEATURES

There are six safety devices installed in the multicooker to assure its reliability.

1. Open-and-Close Lid Safety Device

The appliance will not start pressurizing until the lid is closed and locked properly. The lid cannot be opened if the appliance is filled with pressure.

2. Pressure Control Device

The correct pressure level is automatically maintained during the cooking cycle.

3. Pressure Limit Valve

The pressure limit valve will release air automatically when the pressure inside exceeds the preset temperature.

NOTE: Overfilling the multicooker (see Instructions for Use) may clog the pressure limit valve, which can cause excess pressure to develop.

4. Pressure Relief Device

When the multicooker reaches the maximum allowable pressure and temperature, the cooking pot will move down until lid separates from the sealing ring, releasing air pressure.

5. Thermal Control

The power will automatically shut off when the cooking pot temperature reaches the preset value, or the multicooker is heating without any food inside.

6. Thermal Fuse

The circuit will be opened when the multicooker reaches the maximum temperature.

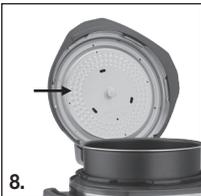
CLEANING AND MAINTENANCE

1. Unplug the power cord before cleaning.
2. Clean the outer body with a soft cloth, such as a paper towel or microfiber cloth. Do not immerse the outer body in water or pour water into it.
3. Remove the sealing ring assembly from the inside of the lid by grasping the knob and pulling. Set aside.

4. Ensure red float valve is clean and moves freely.
5. Remove the Steam Cover and then the pressure limit valve (figure 7) by gripping and pulling firmly upward. Rinse with warm water and dry.



6. Clean the upper and underside of the lid with a cloth and warm water, including all areas on the underside. Dry completely, and replace pressure limit valve.
7. To clean sealing ring assembly, carefully remove flexible sealing ring and clean in the dishwasher or with a dampened cloth or microfiber cloth. Do not use chemical cleaners. Wash metal plate in the dishwasher or with warm water, dry thoroughly and replace sealing ring.
8. To clean the rubber grommet in center of sealing ring assembly, carefully remove it, clean it, and replace it.
9. Replace sealing ring assembly in lid. BE SURE KNOB FACES OUT (figure 8).



10. Cooking pot is dishwasher safe. To hand-clean the pot, use a soft cloth or sponge and wipe. Be careful not to damage the inside coating. Never use harsh chemicals or scouring pads.
11. To clean the condensation collector, remove and clean it with warm, soapy water, then reinstall it (figure 9).



12. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

NOTE: If scouring is necessary, use a nonabrasive cleaner or liquid detergent with nylon pad or brush.

TROUBLESHOOTING

SYMPTOM	POSSIBLE REASONS	SOLUTIONS
Lid does not lock.	The sealing ring assembly is not properly installed in lid.	Re-install the sealing ring assembly as instructed in INSTRUCTIONS FOR USE, page 6.
Cannot open the lid after releasing the pressure.	The red float valve is still up.	Press the steam release button again.
Air escapes from the rim of the lid.	No sealing ring was installed.	Install the sealing ring.
	Food residue on sealing ring.	Clean sealing ring.
	Sealing ring is worn out.	Replace the sealing ring.
Air continuously escapes from the red float valve.	Food stuck on the sealing ring of the red float valve.	Clean the sealing ring.
	The sealing ring on the float valve is worn out.	Replace the sealing ring.
The red float valve will not rise.	The pressure limit valve is not placed properly.	See Before First Use, #3, page 6.
	Not enough water.	Check recipe for proper quantities.
	Air escaping from the rim of the lid and/or the pressure limit valve.	Call our Consumer Service Center toll free at 1-800-726-0190.
	The red float valve could be stuck.	Clean the sealing ring.
Unit shuts off when START is pressed to begin pressure cooking.	Sauté/Brown function was just used and temperature in unit is higher than pressure cooking temperature, so safety shutoff occurs.	After Sauté/Brown, let unit cool down for 2 or 3 minutes before you start pressure cooking, or add ½ cup more liquid to the unit.
The word LID appears in LCD.	The lid is not closed properly.	Turn the lid handle clockwise to close the lid into place.
The Steam Release icon is flashing.	There is still pressure inside the unit.	Refer to Tips and Hints on pg. 13.
It is difficult to close the lid.	The cooking pot is still hot, causing steam to push the lid open.	Allow contents to cool down for several minutes before fully engaging the lid.
Air is escaping from the steam cover.	The pressure limit valve is not properly positioned.	Remove the steam cover and ensure the pressure limit valve is properly installed.
LCD displays “E1” and beeps 10 times.	Thermal control malfunction	Call our Consumer Service Center toll free at 1-800-726-0190.
LCD displays “E2” and beeps 10 times.	Thermal control malfunction	Call our Consumer Service Center toll free at 1-800-726-0190.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty (U.S. and Canada only)

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® High Pressure Electric Multicooker that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® High Pressure Electric Multicooker will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of

the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® High Pressure Electric Multicooker should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, email us at https://www.cuisinart.com/customer-care/product-return. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

Your Cuisinart® High Pressure Electric Multicooker has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

TIPS AND HINTS

- Many family favorites can be easily adapted for preparation in your Cuisinart® High Pressure Electric Multicooker – soups, stews, side dishes and more.
- The amount of liquid needed when pressure cooking is much less than for traditional cooking methods.
- Never exceed the Maximum Fill amount of the multicooker.
- Make sure the lid is on firmly and tightly, and moved as far clockwise as it will go to allow proper locking.
- Hot foods/liquids will come to pressure more quickly than cold foods/liquids.
- When pressure cooking is completed, follow recipe instructions for releasing pressure. For Quick Pressure Release, it is important to begin immediately upon completion of pressure cooking; otherwise foods will continue to cook, and may overcook.
- Do not store multicooker with lid on tightly. This saves on gasket wear and tear.
- More nutrients are preserved during pressure cooking than with traditional cooking methods, as less liquid is used and thus fewer nutrients are lost to evaporation.
- Always use at least ½ cup of liquid when pressure cooking.
- To adapt your own recipes, find a similar one in our recipe booklet and use it as a guide. In general, cooking time will be at least one-third to one-half of the traditional cooking time. Reduce your cooking liquid by at least half – you may need to “play” with your recipe to get it right. You may wish to add vegetables at the end of cooking to avoid overcooking. You can also use the cooking charts provided as a guide.
- Power loss protection – in the event there is a power outage while using your multicooker, the following will occur:

Power loss for less than 3 minutes: Unit will turn on and cooking will resume.

Power loss for more than 3 minutes: Unit will turn on and Steam Release button will flash, indicating the unit is still under pressure. Press the Steam Release button to release pressure and follow operating instructions to finish cooking.

COOKING GUIDE:

Poultry and Meats	14
Vegetables.....	15
Rice and Grains.....	16
Dried Beans.....	16
Recipes.....	17

PRESSURE HEAT-UP TIMES

When pressure cooking, remember that it will take approximately 5 to 40 minutes (depending on the starting temperature and recipe) for pressure to build and pressure cooking to begin.

SUGGESTED COOKING TIMES FOR POULTRY AND MEATS

Be sure to add at least 1 cup of liquid when pressure cooking meats for 45 minutes or less, and 1½ cups if cooking for longer amounts of time. Be sure to add vegetables, such as chopped onions, carrots and celery, and aromatic herbs such as garlic, parsley, thyme, etc., for added flavor. Most items are cooked on High pressure unless otherwise indicated. For best results and flavor, most poultry and meats benefit from browning first. Cooking times will vary slightly due to individual size of pieces and starting temperatures.

POULTRY AND MEATS

FOOD	COOKING TIME	PRESSURE RELEASE METHOD
CHICKEN		
Whole , up to 4 pounds	25 to 30 minutes	Quick Pressure Release
Chicken Breast , bone in, 3 pounds	8 to 10 minutes	Quick Pressure Release
Boneless Chicken Breast , 2 pounds	5 to 6 minutes	Quick Pressure Release
Thighs/Legs , bone in	9 to 12 minutes	Quick Pressure Release
Thighs/Legs , boneless	8 to 10 minutes	Quick Pressure Release
BEEF		
Pot Roast, Bottom Round , 3 to 3½ pounds	60 to 90 minutes	Natural Pressure Release
Brisket , 2½ to 3 pounds	55 minutes	Natural Pressure Release
Corned Beef Brisket	60 to 90 minutes	Natural Pressure Release
Short Ribs , 2 to 3 inches thick	50 minutes	Natural Pressure Release
Stew – 1½- to 2-inch cubes	20 to 30 minutes	Natural Pressure Release (see recipe for Beef Stew for times with vegetables)
LAMB		
Shanks , four, 12 ounces each	25 to 30 minutes	Natural Pressure Release
Shoulder cubes for stew, about 1½ inches	20 to 25 minutes	Natural Pressure Release
PORK		
Chops, Loin , bone in, ¾ to 1 inch thick	4 to 5 minutes, brown first	Quick Pressure Release
Boneless Shoulder Roast , about 3 pounds	50 to 55 minutes	Natural Pressure Release
Spareribs , cut into 2 to 3 rib pieces	20 to 30 minutes	Quick Pressure Release
VEAL		
Boneless Shoulder Roast	10 minutes per pound (weight is important to avoid overcooking)	Natural Pressure Release
Cubes for stew , 1½ to 2 inches	15 to 20 minutes	Natural Pressure Release

VEGETABLES

Vegetables should be well washed and peeled if necessary. Vegetables cook very quickly – be sure to press STOP and use Quick Pressure Release immediately after audible beep sounds. If vegetables require more cooking, turn multicooker off, and cover to steam the vegetables until preferred texture is reached. Add ½ cup water or liquid for cooking. If pressure cooking frozen vegetables, 1 to 2 minutes additional cooking time and longer steaming time may be needed. When cooking vegetables, it is always best to undercook, then allow additional time to steam – to avoid overcooking. All cooking is on High pressure unless otherwise indicated.

FOOD	COOKING TIME	PRESSURE RELEASE METHOD
Artichokes , 4 medium/large, 8 to 10 ounces each	10 to 12 minutes	Quick Pressure Release
Beans, Green or Yellow Wax y, 1½ pounds, cut into 2-inch lengths	1 to 2 minutes	Quick Pressure Release
Beets , medium-large	15 to 20 minutes	Quick Pressure Release
Broccoli , cut into large florets	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Cauliflower , cut into large florets	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Carrots , cut into 2-inch lengths – or “baby cut”	5 minutes	Quick Pressure Release
Carrots , ½-inch slices	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Corn , 4 to 6 ears (use trivet/rack)	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Greens , collards, kale, cut into 1-inch strips	5 to 7 minutes	Quick Pressure Release
Onions , baby, peeled	2 to 4 minutes	Quick Pressure Release
Parsnips , peeled, cut into 2-inch pieces	3 to 4 minutes	Quick Pressure Release
Parsnips , ½-inch slices	1 to 2 minutes	Quick Pressure Release
POTATOES		
White , medium, quartered	5 to 7 minutes	Quick Pressure Release
Red , new (2 to 3 oz. each)	5 to 8 minutes	Quick Pressure Release
Sweet , 2-inch cubes	4 to 5 minutes	Quick Pressure Release
SQUASH		
Acorn , halved and seeded	6 to 8 minutes	Quick Pressure Release
Butternut , peeled and sliced	3 to 4 minutes	Quick Pressure Release
Spaghetti , halved	10 to 12 minutes	Quick Pressure Release
Squash, Yellow Crookneck or Zucchini , cut into ½-inch slices	1 to 2 minutes	Quick Pressure Release

RICE AND GRAINS

GRAINS (1 CUP)	COOKING TIME MINUTES (HIGH PRESSURE)	LIQUID NEEDED	PRESSURE RELEASE METHOD
Barley (pearl)	20 to 25	3 cups	Quick
Brown Rice	20	2 cups	Natural
Bulgur	6	2 cups	Quick
Farro (whole grain)	18	3 cups	Quick
Quinoa	5	1½ cups	Quick
Steel-Cut Oats	5	3 cups	Natural
White Rice (long grain)	4 to 6	1½ cups	Quick
Wild Rice	22	3 to 4 cups	Quick

DRIED BEANS

- Before cooking dried beans, pick over and discard any broken or shriveled beans or bits of dirt and debris. Rinse beans and drain.
- Beans may be soaked overnight, but the multicooker allows you to cook beans without presoaking.
- Onions, garlic, celery, sprigs of fresh herbs or a bay leaf may be added for additional flavor. Do not salt before cooking, as salt inhibits cooking.
- Cook beans in large batches (1 pound beans + 8 cups water + seasonings + onion, garlic, herbs to taste) and freeze in 1-cup amounts to add to other dishes.
- Never fill multicooker more than half full when cooking beans.
- Add 2 teaspoons oil per cup of beans to prevent foaming.
- After cooking beans, clean lid, gasket, pressure limit valve, and red float valve carefully.
- When cooking unsoaked beans, use High pressure and Natural Pressure Release.
- When cooking soaked beans, use High pressure and a combination of Natural Pressure Release for 10 minutes and then Quick Pressure Release.
- If beans are not completely cooked (this is partially dependent on the age of the dried beans, something you will have no control over), select Reduce and allow the beans to simmer until cooked tender. As with vegetables, it is better to undercook and allow to simmer to complete cooking.

BEANS (1 CUP) (+ 8 CUPS WATER)	COOKING TIME (SOAKED OVERNIGHT)	COOKING TIME (UNSOAKED)	YIELD
Black Beans	5 minutes	10 minutes	2 cups
Cannellini	4 minutes	10 minutes	2 cups
Chickpeas (Garbanzo Beans)	5 minutes	15 minutes	2½ cups
Great Northern	4 minutes	10 minutes	2¼ cups
Lentils	N.A.	8 to 10 minutes	2 cups
Pinto	5 minutes	10 minutes	2¼ cups
Navy Beans	5 minutes	10 minutes	2 cups
Red Beans	5 minutes	10 minutes	2 cups
Split Peas	N.A.	8 to 10 minutes	2 cups

RECIPES

Steel-Cut Oats.....	17
Mixed Grain Breakfast Porridge.....	18
Oatmeal Breakfast Bowl.....	18
French Toast Strata.....	18
Breakfast Bread Pudding.....	19
Frittata.....	20
Hard-Boiled Eggs.....	20
Deviled Eggs.....	20
Macaroni and Cheese.....	21
Mashed Potatoes.....	21
Sautéed Kale.....	22
“Braised” Collards.....	22
White Bean Dip.....	22
Chickpeas with Sausage and Kale.....	23
Baked Beans.....	23
Artichokes with Three Sauces.....	24
Green Beans with Shallots and Pine Nuts.....	25
Italian Farro and Arugula Salad.....	25
Tabbouleh.....	26
Chicken Stock.....	26
Vegetable Stock.....	27
Mushroom Stock.....	27
Brown Beef Stock.....	28
Seafood Stock.....	28
Bone Broth.....	29
Quick Chicken Soup.....	29
Chicken Tortilla Soup.....	29
Udon Soup.....	30
Pho.....	30
Pasta e Fagioli.....	31
Lentil Soup.....	32
Vegetarian Bean Chili.....	32
Mushroom Risotto.....	33
Spring Pea Risotto.....	33
Seafood Risotto.....	34
Black Beans and Rice.....	34
Marinara Sauce.....	35
Meatballs in Sauce.....	35
“Baked” Ziti.....	36
Quick Turkey Chili.....	36

Traditional Brisket.....	36
Lamb Shanks with Olives and Prunes.....	37
Chicken and Dumplings.....	38
Honey-Glazed Salmon.....	39
Arroz con Pollo.....	39
Simple Chicken.....	40
Carne Mechada.....	40
Asian-Style Pork Ribs.....	41
Chicken Tikka Masala.....	41
Chicken Adobo.....	42
Chicken Tinga.....	43
Carne con Chili.....	43
Thai-Style Green Curry Vegetables.....	44
Pineapple Chipotle Pulled Pork.....	45
Creamy Rice Pudding.....	45
Dulce de Leche.....	45
Chocolate Pudding.....	46
Black and White Cheesecake.....	46
“Baked” Apples.....	47
Cherry Chocolate-Chip Bread Pudding.....	48
Pear “Sauce”.....	48

Steel-Cut Oats

Traditionally, steel-cut oats take care, time and a watchful eye, but in the multicooker it’s a hands-off, quick task for perfectly cooked, creamy oats.

Makes about 7 cups

- 2 cups steel-cut oats (not quick cooking)**
- 2 cinnamon sticks**
- 2 tablespoons pure maple syrup**
- ¾ cup dried fruit**
- 2 pinches ground nutmeg**
- Pinch kosher salt**
- 6 cups water**

- Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Rice/Grains. Set the pressure to High, the time for 5 minutes, and press Start. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
- Once pressure has released completely, remove lid and remove the cinnamon sticks.

3. Stir to combine and serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 131 (26% from fat) • carb. 22g • pro. 3g
fat 4g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 20mg
calc. 8mg • fiber 3g

Mixed Grain Breakfast Porridge

A hearty, healthy, and filling way
to start the day.

Makes about 6 cups

- 1 cup steel-cut oats (not quick cooking)
- 1 cup short-grain brown rice
- ½ cup quinoa
- ⅓ cup chopped unsalted pecans
- ⅓ cup dried fruit
- ¼ cup unsweetened shredded coconut
- 2 cinnamon sticks
- 2 to 4 tablespoons pure maple syrup
- 2 tablespoons coconut oil
- 2 pinches ground nutmeg
- Pinch kosher salt
- 5 cups water

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Rice/Grains. Set the pressure to High, set the time for 10 minutes, and press Start. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is completely released, open the lid and remove the cinnamon sticks.
3. Stir to combine and serve immediately.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 390 (32% from fat) • carb. 61g • pro. 8g
fat 14g • sat. fat 5g • chol. 0mg • sod. 32mg
calc. 45mg • fiber 7g

Oatmeal Breakfast Bowl

Cooking oats in larger batches allows you to be creative with breakfast in the morning. Top warm oats with whatever you have on hand, but we think the mix of yogurt, jam, and fruit is a winning combination.

Makes 4 servings

- 2 cups cooked steel-cut oats, warm
- ¼ cup seedless raspberry jam
- ¼ cup plain Greek yogurt (any fat variety)
- ½ cup fresh raspberries

- ¼ cup chopped pecans
- 1 teaspoon chia seeds

Divide the oatmeal among four serving bowls. Swirl an even amount of raspberry jam and yogurt into each bowl. Top with the fresh raspberries, pecans, and chia seeds.

Nutritional information per serving (about 1 cup):

Calories 271 (26% from fat) • carb. 44g • pro. 8g
fat 8g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 16mg
calc. 39mg • fiber 6g

French Toast Strata

French toast without standing over the stove. It can be prepped the night before, and then just put into the Cuisinart® Multicooker to be ready for a house full of guests.

Makes 8 servings

- 4 large eggs
- 2 cups whole milk*
- 1 cup heavy cream*
- ⅓ cup pure maple syrup
- 1 tablespoon pure vanilla extract
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 1 teaspoon ground nutmeg
- ¼ teaspoon kosher salt
- 1 loaf challah or brioche bread (about 1 pound), cut into 2-inch pieces
- Nonstick cooking spray

1. Put the eggs, milk, cream, maple syrup, vanilla extract, spices, and salt into a large bowl. Whisk to combine.
2. Add the bread pieces to the large bowl and stir to completely coat – press down the bread so each piece is fully submerged. Cover the bowl with plastic wrap and refrigerate for a minimum of 3 hours, or up to overnight.
3. Thirty minutes prior to cooking the strata, remove from the refrigerator and allow to rest at room temperature.
4. Lightly coat a 2-quart ceramic baking dish, no larger than 7 inches in diameter, with nonstick cooking spray. Transfer the soaked bread mixture to the baking dish. Cover with aluminum foil that has also been coated with nonstick cooking spray.
5. Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker with 2 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip

about 24 inches in length and 2 inches wide to make a cradle.

6. Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the rack in the cooking pot.
7. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 45 minutes, and press Start.
8. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
9. Once pressure is completely released, open lid and, using potholders, carefully lift the foil cradle and baking dish out of the cooking pot, and serve immediately.

*The whole milk and cream can be substituted in equal amounts with any dairy-free milk alternative.

Nutritional information per serving:

Calories 376 (44% from fat) • carb. 40g • pro. 10g
fat 18g • sat. fat 10g • chol. 168mg • sod. 368mg
calc. 156mg • fiber 2g

Breakfast Bread Pudding

For the savory breakfast lovers out there, this recipe is very versatile. You can substitute bacon, pancetta, or leave the meat out entirely and pack it full of vegetables.

Makes 8 servings

- 2 links (about 6 ounces) breakfast sausage, fresh or precooked
 - 1 tablespoon olive oil
 - 1 small shallot, finely chopped
 - 2 garlic cloves, finely chopped
 - 6 large eggs
 - 1 cup whole milk
 - 1 cup heavy cream
 - ½ teaspoon kosher salt
 - ¼ teaspoon paprika
 - 2 pinches freshly ground black pepper
 - 1 loaf challah or brioche bread (about 1 pound), cut into 2-inch pieces
 - 1 cup (about 3 ounces) shredded Gruyère
- Nonstick cooking spray**

1. If using fresh sausage, remove casings. If using precooked sausage, cut into ¼-inch slices; reserve.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to High, set the time for 10 minutes, and press Start.

3. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the sausage. Cook until browned, breaking up fresh sausage, if using. Remove and reserve cooked sausage.
4. Add the shallot and garlic and cook until softened, about 30 seconds. Press Stop.
5. Put the eggs, milk, cream, salt, paprika, and pepper in a large mixing bowl. Whisk to completely combine.
6. Add the bread pieces to the large bowl and stir to completely coat – press down the bread so each piece is fully submerged. Stir in the browned sausage, shallot, garlic, and shredded cheese. Cover the bowl with plastic wrap and refrigerate for a minimum of 3 hours, or up to overnight.
7. Thirty minutes prior to cooking bread pudding, remove from the refrigerator and allow to rest at room temperature.
8. Lightly coat a 2-quart ceramic baking dish, no larger than 7 inches in diameter, with nonstick cooking spray. Transfer the soaked bread mixture to the baking dish. Cover with aluminum foil that has also been coated with nonstick cooking spray.
9. Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker with 2 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a cradle.
10. Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the rack in the cooking pot.
11. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 45 minutes, and press Start.
12. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
13. Once pressure is completely released, open lid and, using potholders, lift the foil cradle and casserole out of the cooking pot. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 460 (58% from fat) • carb. 30g • pro. 17g
fat 29g • sat. fat 14g • chol. 238mg • sod. 565mg
calc. 223mg • fiber 1g

Frittata

The Cuisinart® Multicooker really can do it all. Be sure to have potholders on hand when inverting the frittata onto a serving plate.

Makes 6 servings

- 1** **tablespoon olive oil**
- ¼ to ½** **medium leek, thinly sliced**
- ¼** **teaspoon kosher salt, divided**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 8** **large eggs**
- ½** **cup milk (any fat variety)**
- Nonstick cooking spray**

- ½** **cup shredded cheese**
 - 1** **tablespoon thinly sliced chives**
1. Put the olive oil in the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low, the time for 5 minutes, and press Start.
 2. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the leek with a pinch each of the salt and pepper. Sauté until the leek is softened, but does not pick up any color. Remove and cool slightly.
 3. Put the eggs, milk, and remaining salt into a large mixing bowl. Whisk until combined.
 4. Lightly coat a round ceramic baking/casserole dish, no larger than 7 inches in diameter, with the nonstick cooking spray. Add the egg mixture and then stir in the sautéed leek. Top with the cheese and chives. Cover with aluminum foil that has also been coated with nonstick cooking spray.
 5. Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker with 2 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a cradle.
 6. Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift, and transfer to the rack in the cooking pot.
 7. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 10 minutes, and press Start.
 8. Once the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
 9. When pressure is completely released, carefully open lid and, using potholders,

lift the foil cradle and casserole out of the cooking pot. Uncover and invert frittata onto a serving plate and serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 164 (64% from fat) • carb. 4g • pro. 6g
fat 12g • sat. fat 4g • chol. 257mg • sod. 252mg
calc. 113mg • fiber 0g*

Hard-Boiled Eggs

The timing in this recipe is for a true hard-boiled egg. To have it a little less done, just reduce the time slightly, about 4 minutes for a medium-cooked egg.

Makes 6 hard-boiled eggs

- 1** **cup water**
- 6** **large eggs**
- Ice bath (bowl of water filled
with ice cubes)**

1. Insert the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and add the water.
2. Using a safety pin, pierce a small hole in the bottom (the larger part) of each egg. Place the eggs on the rack.
3. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 6 minutes, and press Start.
4. Once the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
5. When the pressure is completely released, carefully open the lid and remove the eggs. Immediately place the cooked eggs into the ice bath to prevent overcooking.
6. If not using or consuming the eggs immediately, store in refrigerator until ready to serve.

Nutritional information per egg:

*Calories 72 (62% from fat) • carb. 0g • pro. 6g
fat 5g • sat. fat 2g • chol. 186mg • sod. 71mg
calc. 28mg • fiber 0g*

Deviled Eggs

One cannot make hard-boiled eggs without thinking up a great deviled egg recipe. This has the classic flavors, but we encourage topping with bacon bits, chives, or spices to finish.

Makes 12 servings

- 6** **hard-boiled eggs**
- 3** **tablespoons mayonnaise**
- 1** **tablespoon olive oil**

- 1 **teaspoon Dijon mustard**
- 1 **teaspoon fresh lemon juice**
- 1 to 2 **dashes hot sauce**
- 2 **pinches kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 1 **tablespoon fresh herbs**
- Paprika, for garnish**

1. Peel and carefully slice eggs in half lengthwise.
2. Remove the yolks and put into the work bowl of a Cuisinart® Food Processor fitted with the metal chopping blade. Process until smooth. Pulse in the remaining ingredients, except for the herbs and paprika, and then process again until smooth. Pulse in the herbs to roughly chop and incorporate. Taste and adjust seasoning as desired. (This mixture can also be mashed with a fork if a food processor is not available.)
3. Spoon or pipe the yolk filling into the center of each egg white. Sprinkle with paprika before serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 71 (80% from fat) • carb. 0g • pro. 3g
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 96mg • sod. 86mg
calc. 15mg • fiber 0g*

Macaroni and Cheese

If your kids live on boxed macaroni and cheese, you can duplicate here with this simple recipe. We will be surprised if they can notice a difference!

Makes 11 cups

- 1 **pound dry macaroni (or another similar, small-cut pasta)**
- 4 **cups water**
- 1 **teaspoon kosher salt**
- 2 **cups whole milk**
- 8 **ounces cream cheese, room temperature**
- 1 **teaspoon dry mustard**
- 1 **pound shredded cheese, a mixture of your favorite, good melting cheeses, such as Cheddar, Monterey Jack, Colby, Gouda, etc.**

1. Put the pasta, water, and salt into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
2. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 4 minutes, and press Start.

3. Once the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
4. When the pressure is completely released, carefully open the lid and first stir in half of the cream cheese and half of the milk. Select Sauté/Brown, set the temperature to Low and stir well. Once those are incorporated, stir in the remaining cream cheese and milk, dry mustard and finish with the shredded cheese.
5. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 cup):
*Calories 410 (49% from fat) • carb. 34g • pro. 17g
fat 22g • sat. fat 13g • chol. 69mg • sod. 567mg
calc. 373mg • fiber 1g*

Mashed Potatoes

Everyone is fighting for oven and stove space during the holidays, so why not move one of those dishes to the Cuisinart® Multicooker?

Makes 5 cups

- 2 **pounds Yukon Gold potatoes, peeled and cut into 1- to 2-inch pieces**
- ½ **cup water**
- 4 to 6 **tablespoons unsalted butter**
- ¾ **cup whole milk**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
2. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 8 minutes, and press Start.
3. Once the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
4. When the pressure is completely released, carefully open the lid and transfer to a serving bowl. Mash to desired consistency, taste and adjust seasoning to taste.

Nutritional information per serving (½ cup):
*Calories 228 (40% from fat) • carb. 30g • pro. 4g
fat 10g • sat. fat 6g • chol. 28mg • sod. 273mg
calc. 59mg • fiber 4g*

Sautéed Kale

Having a side dish be cooked in 2 minutes is a small miracle. Here we prove that it is possible!

Makes about 3 cups

- 1** **tablespoon olive oil**
 - 1** **garlic clove, smashed**
 - ¼** **teaspoon kosher salt, divided**
 - 1** **bunch curly kale, stems removed and roughly chopped (about 8 to 10 cups, chopped)**
 - ½** **cup chicken broth, low sodium**
Pinch crushed red pepper
1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
 2. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
 3. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the garlic and a pinch of the salt. Sauté until fragrant and softened.
 4. Stir in the kale, broth, remaining salt, and the crushed red pepper. Stir to combine. Press Stop.
 5. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 2 minutes, and press Start.
 6. Once the tone sounds, press Stop and then press the Steam Release button to quickly release pressure.
 7. When the pressure is completely released, carefully open the lid and transfer to a serving bowl. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 180 (36% from fat) • carb. 21g • pro. 8g
fat 7g • sat. fat 2g • chol. 34mg • sod. 575mg
calc. 56mg • fiber 4g

“Braised” Collards

A standard side for most Southern barbecues, the Cuisinart® Multicooker seals in the flavor in very little time.

Makes about 4 cups

- 2** **slices thick-cut bacon (extra smoky in flavor, if possible), chopped**
- 1** **shallot, thinly sliced**
- 1** **head collard greens, thick stems removed and sliced (about 8 cups, sliced)**
Pinch kosher salt
- 2** **tablespoons cider vinegar**

¾ **cup chicken broth, low sodium**

1. Select Sauté/Brown, set the temperature to High, and press Start.
2. Once the unit is preheated, add the bacon to the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Brown the bacon until it is crispy. Once the bacon is nicely cooked, add the shallot and sauté until softened, about 2 minutes.
3. Add the collards, salt, and vinegar. Stir to combine. Press Stop.
4. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 6 minutes, and press Start.
5. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
6. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and transfer to a serving bowl. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 47 (63% from fat) • carb. 2g • pro. 2g
fat 3g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 141mg
calc. 53mg • fiber 1g

White Bean Dip

The instructions are for soaked beans, which makes for a slightly creamier dip. If time does not permit to soak the beans, the beauty of a multicooker is that they can cook without soaking. The cooking time will need to be adjusted to 10 minutes.

Makes about 3½ cups

- ½** **pound white beans, preferably a softer variety like Great Northern, dried and preferably soaked overnight**
- 8** **cups water**
- 1** **teaspoon fresh rosemary**
- 1** **garlic clove, crushed**
- ½** **teaspoon grated lemon zest**
- 1** **tablespoon fresh lemon juice**
- 2** **tablespoons olive oil**
- ¾** **cup water**
Pinch crushed red pepper
- ½** **teaspoon kosher salt**

1. Drain and rinse the soaked beans. Put the beans and the water into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid.
2. Select Beans. Set the time for 4 minutes, and press Start.
3. Once the tone sounds, allow the pressure to release naturally for 10 minutes, and then

press the Steam Release button to quickly release pressure.

- When the pressure is completely released, carefully open the lid and drain the beans.
- Allow the beans to cool for about 10 minutes, until they are still warm, but not hot. Transfer the beans to the bowl of a food processor fitted with the chopping blade. Add the remaining ingredients and process until smooth.
- Taste and adjust seasoning as desired.

*Nutritional information per serving (¼ cup):
Calories 132 (13% from fat) • carb. 22g • pro. 8g
fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 242mg
calc. 70mg • fiber 7g*

Chickpeas with Sausage and Kale

This is hearty enough to be served as a main dish when served over rice.

Makes about 6 cups

- 1 **tablespoon olive oil**
- 2 **garlic cloves, thinly sliced**
- 2 **links precooked chicken sausage, sliced***
- 1 **tablespoon white wine**
- 1 **bunch Lacinato (flat) kale, chopped into small pieces (4 to 5 cups, chopped)**
- 2 **cups cooked chickpeas****
- ½ **cup chicken broth, low sodium**

- Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown, set the temperature to Low, and press Start.
- Once the unit is preheated and the oil is hot, add the garlic and sausage and cook until the sausage is nicely browned. Stir in the wine and cook until completely reduced. Press Stop.
- Add the kale, chickpeas, and broth. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 1 minute, and press Start.
- When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
- Once the pressure is completely released, carefully open the lid and transfer to a serving bowl. Taste and adjust seasoning as desired.

*We used the precooked sausage, which is easily sliced. You can also use raw sausage; just take

it out of the casings and crumble while cooking. Be sure to cook through until no longer pink.

**If using chickpeas that were previously cooked in the Multicooker, cook them on the slightly firm side so they hold up well in this dish.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 180 (36% from fat) • carb. 21g • pro. 8g
fat 7g • sat. fat 2g • chol. 34mg • sod. 575mg
calc. 56mg • fiber 4g

Baked Beans

No summer party is complete without a big pot of baked beans.

Makes about 7 cups

- 1 **pound dried navy beans**
 - 8 **cups water**
 - 8 **ounces thick-cut bacon, chopped**
 - 1 **onion, finely chopped**
 - 1 **garlic clove, finely chopped**
 - 3 **cups chicken broth, low sodium**
 - ⅓ **cup pure maple syrup**
 - ¼ **cup packed light brown sugar**
 - 2 **tablespoons Dijon mustard**
 - 2 **tablespoons tomato paste**
 - ½ **teaspoon kosher salt**
 - ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**
- Put the beans and water into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
 - Select Beans. Set the time for 8 minutes. Press Start.
 - When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure. Press Stop.
 - Once the pressure is completely released, carefully open the lid. Drain the beans and reserve. **NOTE:** These beans are only partially cooked at this step. They will finish cooking with the remaining ingredients.
 - Select Sauté/Brown, set the temperature to High, and press Start.
 - When the unit is preheated, add the bacon and onion to the cooking pot. Brown the bacon until it is crispy and the onion is golden and softened, about 15 minutes. Press Stop.
 - Add the remaining ingredients, including the reserved beans. Secure the lid and select Beans. Set the time to 1 hour and press Start.
 - When the tone sounds, allow the pressure to release naturally.

- Once the pressure is completely released, carefully open the lid. Stir to combine. Taste and adjust seasoning as desired. If the mixture is too thin to your liking, press Stop and select Reduce. Simmer until mixture is thickened to desired taste.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 226 (31% from fat) • carb. 30g • pro. 10g
fat 8g • sat. fat 2g • chol. 11mg • sod. 399mg
calc. 67mg • fiber 8g

Artichokes with Three Sauces

Perfect artichokes, ready in just 10 minutes! The best part is that these can be made in advance and served at room temperature with any one of our suggested sauces.

Makes 4 artichokes

- 1 cup water
- 1 lemon, halved
- 4 medium artichokes

- Put water and the juice of lemon half into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
- Prepare artichokes by cutting the stem off at the base to make an even, flat surface. Cut one-third off the top, and trim the outer layers of tough leaves.
- Rub the cut parts of the artichoke with the remaining lemon half. Place artichokes into the pot. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 10 minutes, and press Start. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure has completely released, remove lid.
- Serve immediately with melted butter or one of our suggested dipping sauces.

Nutritional information per serving (one artichoke):
Calories 76 (2% from fat) • carb. 17g • pro. 5g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 152mg
calc. 71mg • fiber 9g

Garlic-Chile Oil

A simple oil for the artichokes, any leftovers can be used for dipping bread.

Makes ½ cup

- ½ cup olive oil
- 4 garlic cloves, thinly sliced
- Pinch kosher salt
- Pinch freshly ground black pepper
- Pinch red pepper flakes

Put the oil and garlic in a small saucepan set over medium heat. Cook until garlic is fragrant, but has not picked up any color, 3 to 5 minutes. Remove from the heat, add the remaining ingredients and allow to cool. Cover and steep for 1 hour. Strain into a jar or small serving/dipping bowl (discard the garlic).

The oil can be stored at room temperature for 24 hours, or in the refrigerator for up to 1 week (bring to room temperature before serving).

Nutritional information per serving (2 teaspoons):
Calories 82 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g
fat 9g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 12mg
calc. 2mg • fiber 0g

Lemon-Thyme Butter

The melted butter coats the artichoke leaves perfectly, and the hint of lemon brightens up this delicious dipping sauce.

Makes about ½ cup

- 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 2 teaspoons fresh thyme leaves
- ½ teaspoon grated lemon zest
- Pinch kosher salt

Put the butter in a small saucepan to melt. Remove from heat and cool slightly. Add the remaining ingredients and stir to combine. Serve warm.

Nutritional information per serving (1 teaspoon):
Calories 67 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g
fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 24mg
calc. 1mg • fiber 0g

Hollandaise

This classic sauce can be made in a blender, food processor, or by hand, but we have found in our testing that the hand blender is the quickest and most foolproof way to prepare it.

Makes 1½ cups

- 4 large egg yolks**
- 1 tablespoon fresh lemon juice**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ½ pound (2 sticks) unsalted butter, melted and kept slightly warm (not hot)**
Warm water, as needed

1. Put the egg yolks, lemon juice, and salt into the blending cup of a hand blender (or a tall, shatterproof cup would work well). Slowly pour the warm butter into the cup, carefully leaving any white milk solids on the bottom of the pot behind. Allow to rest for about 1 minute.
2. Insert the blending shaft into the blending cup so that the blade guard touches the bottom of the cup. Blend, using Low speed if available, keeping the blade on the bottom. Once the ingredients thicken and start to emulsify, continue processing, using a gentle up-and-down motion, until thick and all the ingredients are incorporated.
3. If sauce is too thick, blend in warm water, 1 teaspoon at a time, until desired consistency is achieved (approximately 2 tablespoons water total).
4. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately or transfer to a double boiler to keep warm.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

*Calories 115 (97% from fat) • carb. 0g • pro. 1g
fat 12g • sat. fat 7g • chol. 76mg • sod. 109mg
calc. 6mg • fiber 0g*

Green Beans with Shallots and Pine Nuts

This side dish is elegant enough for a dinner party, yet simple enough to make every day.

Makes about 8 cups

- ⅓ cup pine nuts**
- 2 tablespoons unsalted butter**
- 1 medium to large shallot (about 3 ounces), peeled and thinly sliced**
- ¾ teaspoon kosher salt**

- 24 ounces green beans, trimmed**
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- 1 cup water**

1. Put the pine nuts into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
2. The pine nuts will cook rather quickly, so be sure to continually stir until they are lightly toasted, about 5 minutes.
3. Add the butter to the pot with the shallot to slightly sauté and soften.
4. Sprinkle with salt and then add the green beans, lemon juice, and water. Press Stop.
5. Secure lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 1 minute, and press Start.
6. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
7. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and stir together, taste, and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):

*Calories 64 (73% from fat) • carb. 4g • pro. 2g
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 151mg
calc. 17mg • fiber 1g*

Italian Farro and Arugula Salad

A showstopper of a salad served either warm or cold.

Makes about 4 cups

- 1½ cups dried farro**
- 2½ cups water**
- 2 cups baby arugula**
- 1 cup artichoke hearts, quartered or halved**
- 1 cup thinly sliced radicchio (about ¼ average head)**
- ¼ cup extra virgin olive oil**
- 1 to 2 teaspoons fresh lemon juice**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ⅛ teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 tablespoons shaved Parmesan**

1. Put the farro and water into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Rice/Grains. Set the pressure to High and the time for 18 minutes. Secure the lid and press Start.
2. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.

- Once the pressure is completely released, drain and then transfer the farro to a large serving bowl. Add the remaining ingredients, except for the Parmesan, and toss to combine. Top with the shaved Parmesan and serve immediately.

Nutritional Information per serving (½ cup):
 Calories 156 (43% from fat) • carb. 19g • pro. 4g
 fat 6g • sat. fat 1g • chol. 1mg • sod. 200mg
 calc. 21mg • fiber 4g

Tabbouleh

This recipe is great for entertaining.

Makes about 6 cups

- 1 cup bulgur wheat
 - 2 cups water
 - 2 cups fresh parsley, chopped
 - ½ cup fresh mint, chopped
 - 2 cups grape tomatoes, halved
 - 3 green onions, thinly sliced
 - 2 tablespoons extra virgin olive oil
 - ¼ cup fresh lemon juice
 - ¼ teaspoon kosher salt
 - ¼ teaspoon freshly ground black pepper
 - Pinch ground cumin
- Put the bulgur and water in the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Rice/Grains. Set the pressure to High, the time for 6 minutes, and press Start.
 - When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
 - Once all of the pressure is completely released, carefully open the lid and add the remaining ingredients; toss to combine.
 - Taste and adjust seasoning and serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):
 Calories 88 (41% from fat) • carb. 12g • pro. 2g
 fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 54mg
 calc. 41mg • fiber 3g

Chicken Stock

This nourishing stock has many uses. Sip it plain, use it as a base for soups and stews, or store it in 1-cup containers to cook with, or to warm up meals.

Makes about 10 cups

- 4 pounds chicken parts with bones
- 3 carrots, cut into 2-inch pieces
- 2 celery stalks, cut into 2-inch pieces
- 1 medium onion, cut into about 2-inch chunks
- 1 garlic clove, peeled
- 15 parsley stems
- 3 thyme sprigs
- 2 teaspoons black peppercorns
- 2 bay leaves
- 7 to 8 cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)

- Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Stock. Set the pressure to High, the time for 1 hour 20 minutes, and press Start. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
- Once pressure is completely released, carefully remove lid and strain stock through a fine mesh strainer.
- Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to use or serve, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the stock. Stock may be stored for 7 days in the refrigerator and up to 6 months in the freezer.

NOTE: If time is short, stock can be prepared in 30 minutes – the flavor deepens the longer it cooks.

Nutritional information per serving (1 cup):
 Calories 86 (7% from fat) • carb. 1g • pro. 6g
 fat 3g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 343mg
 calc. 0mg • fiber 0g

Vegetable Stock

While this recipe uses whole vegetables, scraps can also be added. Store carrot peels, celery leaves and ends, onion skins, mushroom stems, and herbs in an airtight container in the freezer. Add to the veggie stock ingredients to enhance a flavorful, vegetarian stock.

Makes about 9 cups

- 1 **tablespoon olive oil**
- 8 **ounces sliced mushrooms**
- 2 **carrots, cut into 2-inch pieces**
- 2 **celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 **leek, cleaned well, trimmed and cut into 2-inch pieces**
- 1 **onion, quartered**
- 2 **garlic cloves, peeled**
- 2 **teaspoons black peppercorns**
- 10 **parsley stems**
- 2 **thyme sprigs**
- 2 **bay leaves**
- 7 to 8 **cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)**

1. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
2. Once the oil is hot, add the mushrooms. Cook until the edges of the mushrooms are brown, about 5 minutes. Press Stop.
3. Add the remaining ingredients. Secure the lid and select Stock. Set the pressure to High, the time for 30 minutes, and press Start. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
4. Once pressure has completely released, open the lid and strain through a fine mesh strainer. Discard vegetables.
5. Vegetable stock may be used immediately or allow it to cool to room temperature and refrigerate; it may be stored for 7 days in the refrigerator and up to 6 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 39 (3% from fat) • carb. 9g • pro. 1g
fat 0g • sat. fat 8g • chol. 0mg • sod. 56mg
calc. 39mg • fiber 2g

Mushroom Stock

We love this as a base for a number of different Asian-style soups, but it is also a great flavor booster in risottos or even beef stews.

Makes about 7 cups

- 2 **tablespoons unsalted butter**
- 1½ **pounds mixed mushrooms**
- ½ **cup dry white wine**
- 1 **leek, trimmed, cleaned and cut into 2-inch pieces**
- 2 **celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 2 **carrots, cut into 2-inch pieces**
- 1 **ounce dried porcini (optional – for a richer tasting stock)**
- 10 **parsley sprigs**
- 8 **thyme sprigs**
- 2 **teaspoons black peppercorns**
- 7 to 8 **cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)**

1. Put the butter into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to High, the time for 20 minutes, and press Start.
2. Once the unit has preheated and the butter is melted, add the mushrooms. Stir to coat and then allow to cook until nicely caramelized and brown, about 20 minutes, stirring occasionally. Press Stop.
3. Add the remaining ingredients. Secure lid and select Stock. Set the pressure to High, the time for 30 minutes, and press Start.
4. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
5. Once pressure is completely released, open lid and strain through a fine mesh strainer. Discard solids.
6. Mushroom stock may be used immediately or allow it to cool to room temperature and refrigerate; it may be stored for 7 days in the refrigerator and up to 6 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 91 (32% from fat) • carb. 9g • pro. 4g
fat 3g • sat. fat 2g • chol. 9mg • sod. 38mg
calc. 43mg • fiber 2g

Brown Beef Stock

For a deeper-flavored beef stock, roast the bones before adding to the Multicooker. If short on time, skip this step.

Makes about 8 cups

- 2** pounds beef chuck, short ribs or shank
- 2** pounds beef bones
- 2** large carrots, cut into 2-inch pieces
- 2** celery stalks, cut into 2-inch pieces
- 1** large onion, quartered
- 1** tablespoon olive oil
- 2** garlic cloves, peeled
- 1** teaspoon black peppercorns
- 10** parsley stems
- 4** thyme sprigs
- 1** bay leaf
- 7 to 8** cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)

1. Preheat oven to 425°F. Arrange beef, bones, carrots, celery, and onion in a shallow roasting pan. Drizzle with oil and toss to coat. Roast in oven for about 40 minutes, turning ingredients halfway through roasting time. Ingredients on tray should be nicely browned.
2. Put contents of roasting pan minus any excess oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Add the garlic, peppercorns, herbs, and bay leaf, and then cover ingredients with water. Secure the lid and select Stock. Set the pressure to High, the time for 1 hour 15 minutes, and press Start.
3. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
4. Once pressure is completely released, open lid and strain stock through a fine mesh strainer. Reserve any meat, discard bones and vegetables.
5. Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to serve, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the stock before using. Stock may be stored for 7 days in the refrigerator and up to 6 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 17 (2% from fat) • carb. 1g • pro. 3g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 893mg
calc. 12mg • fiber 0g

Seafood Stock

A good seafood stock can take seafood-based dishes to the next level. If you cannot find good, fresh seafood, just using frozen shrimp (defrosted) is definitely acceptable, and universally available.

Makes about 7½ cups

- 2** pounds seafood in their shells (shrimp, lobster, crab)
- 1** teaspoon olive oil
- 1** onion, roughly chopped
- 1** celery stalk, cut into 1-inch pieces
- 2** garlic cloves, smashed
- ¼** cup dry white wine
- 1** bay leaf
- 7 to 8** cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)

1. Remove the seafood from their shells and set the shells aside. Wrap seafood and reserve for a separate use.
2. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start.
3. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the seafood shells and cook, while stirring, until they are red/bright pink, about 3 minutes. Add the onion, celery, and garlic, and stir to coat. Add the wine and cook until completely reduced. Press Stop.
4. Add the remaining ingredients and select Stock. Set the pressure to High, the time for 30 minutes, and press Start.
5. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
6. Once pressure is completely released, open lid and strain through a fine mesh strainer. Discard solids.
7. Seafood stock may be used immediately or allow it to cool to room temperature and refrigerate; it may be stored for 3 days in the refrigerator and up to 3 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 19 (29% from fat) • carb. 0g • pro. 0g
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 27mg
calc. 14mg • fiber 0g

Bone Broth

Bone broth can be made using a variety of meat and poultry bones, or just one type. Here we focus on poultry (chicken, turkey, and/or duck bones) and allow it to cook for 3 hours under pressure. If using beef bones, only cook the mixture for 2 hours.

Makes about 12 cups

- 4 pounds poultry bones (chicken, turkey, duck)**
- 2 carrots, cut into 2-inch pieces**
- 2 celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 medium onion or leek, cut into about 2-inch chunks**
- 1 garlic clove, peeled**
- 10 parsley stems**
- 3 thyme sprigs**
- 2 teaspoons black peppercorns**
- 2 bay leaves**
- 7 to 8 cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)**

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Stock. Set the pressure to High, the time for 3 hours, and press Start. When the time expires, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is completely released, carefully remove lid and strain broth through a fine mesh strainer.
3. Cool strained broth to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to serve, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the broth before using. Broth may be stored for 7 days in the refrigerator and up to 6 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 86 (7% from fat) • carb. 1g • pro. 6g
fat 3g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 343mg
calc. 0mg • fiber 0g

Quick Chicken Soup

The Cuisinart® Multicooker makes it possible to achieve a flavorful chicken soup in 25 minutes with no flavor enhancers like salty bouillon cubes.

Makes about 14 cups

- 3 to 4 pounds boneless, skinless chicken thighs, cut into small pieces**

- 8 cups chicken stock***
- 1½ teaspoons kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 6 carrots, halved and thinly sliced**
- 3 celery stalks, halved and thinly sliced**
- 2 thyme sprigs**
- 1 bay leaf**
- Chopped herbs, for garnish (parsley, cilantro, basil, etc.)**
- ½ lemon, for finishing**

1. Put the chicken and stock into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Soup. Set the pressure to High, the time for 20 minutes, and press Start.
2. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure is completely released, open the lid. Add the salt, pepper, carrots, celery, thyme, and bay leaf to the cooking pot. Secure the lid and select Soup. Set temperature to High, the time for 3 minutes, and press Start.
4. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure. Remove lid and discard the thyme sprigs. Taste and adjust seasoning as desired. Finish with a squeeze of lemon and chopped parsley before serving.

* Using a homemade chicken stock will make for a heartier soup, but if a lighter soup is desired, use store-bought broth.

NOTE: For chicken noodle soup, add 1 cup of egg noodles with the sliced veggies and increase cooking time to 5 minutes.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 137 (26% from fat) • carb. 3g • pro. 21g
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 81mg • sod. 701mg
calc. 22mg • fiber 1g

Chicken Tortilla Soup

We encourage you to load on the fixings with this popular Mexican-inspired soup.

Makes about 16 cups

- 1 teaspoon olive oil**
- 1 onion, finely chopped**
- 1 jalapeño, seeded and finely chopped**
- 1 garlic clove, finely chopped**
- 1 teaspoon chili powder**
- ¼ teaspoon ground cumin**
- ½ teaspoon ground coriander**

- 1 **teaspoon kosher salt**
- 1 **can (13 to 14 ounces) diced tomatoes, drained**
- 8 **cups chicken stock***
- 4 **pounds boneless, skinless chicken thighs, cut into small pieces**
- Cilantro, for serving**
- Diced avocado, for serving**
- Tortilla strips, for serving**
- Lime wedges, for serving**

1. Put the oil in the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
2. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the onion, jalapeño, and garlic. Sauté until fragrant and softened, about 5 minutes. Add the spices and salt, stir to combine. Add the drained tomatoes, stock, and chicken pieces. Press Stop.
3. Secure the lid and select Soup. Set the pressure to High, the time to 10 minutes, and press Start.
4. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
5. Once pressure is completely released, open the lid.
6. When serving the soup, top each individual bowl with about a teaspoon each of cilantro leaves, diced avocado, and tortilla strips. Squeeze the lime over each bowl and serve.

* Using a homemade chicken stock will make for a heartier soup, but if a lighter soup is desired, use store-bought broth.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 157 (32% from fat) • carb. 2g • pro. 24g fat 5g • sat. fat 1g • chol. 94mg • sod. 588mg calc. 17mg • fiber 1g

Udon Soup

Making fresh mushroom stock for this soup really enriches the flavor, but if you are short on time, a good quality vegetable or chicken stock can be used.

Makes about 10 cups

- 8 **cups mushroom stock**
- 1 **1-inch piece fresh ginger, peeled and thinly sliced**
- 2 **garlic cloves, thinly sliced**
- 10 **ounces mixed mushrooms, sliced**
- 1 **cup cubed kabocha squash (or a**

- similar squash, such as butternut or buttercup)**
- 2 **tablespoons yellow miso**
- 1 **tablespoon rice vinegar**
- 1 **piece kombu (edible kelp – found in the Asian section of most grocery stores)**
- 1 **teaspoon ground turmeric**
- 1 **pinch red chili flakes**
- 3 **ounces udon noodles (when purchasing udon noodles, they are packaged in 3-ounce bundles)**
- Sliced scallions, for serving**
- Chopped cilantro, for serving**

1. Put all ingredients, except for the noodles and garnishes, into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Soup. Set the pressure to High, the time for 30 minutes, and press Start.
2. When the time expires, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure is completely released, carefully open the lid. Press Stop.
4. Select Sauté/Brown, set the temperature to High and press Start. Add the noodles and allow them to cook through, about 5 minutes.
5. Transfer the soup into individual serving bowls and top each with the scallions and cilantro.

Nutritional information per serving (2 cups):
Calories 92 (6% from fat) • carb. 16g • pro. 8g fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 912mg calc. 32mg • fiber 2g

Pho

Traditional Vietnamese pho simmers for hours and is constantly skimmed to create a deep-flavored, clear broth. Our version is lighter, but takes a fraction of the time and is just as comforting.

Makes about 12 cups

Broth:

- 2 **pounds beef bones**
- 2 **pounds mix of beef shank and short rib**
- 1 **onion, halved**
- 2 **carrots, cut into 2-inch pieces**
- 1 **2-inch piece ginger, unpeeled**
- 2 **cinnamon sticks**
- 4 **star anise pods**
- 3 **garlic cloves, peeled**
- ½ **bunch cilantro**

7 to 8 cups water (being sure not to go above the maximum fill line in the cooking pot)

Soup:

¼ cup fish sauce

1 pound flank steak, very thinly sliced

Ingredients for serving:

8 ounces rice noodles, cooked

Fresh basil

Fresh cilantro

Fresh mint

Mung beans

Green onions, thinly sliced

Fresh lime juice

Fish sauce, optional

Chili sauce, optional

Hoisin sauce, optional

1. Add the broth ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Soup. Set the pressure to High, the time for 1 hour and 30 minutes, and press Start.
2. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure is completely released, open the lid. Cool stock and then strain through cheesecloth or fine mesh strainer. Beef may be shredded and used in the soup, or reserved for another use. Discard bones, vegetables, and aromatics.
4. When strained stock reaches room temperature, transfer it to the refrigerator. The fat will rise to the top and solidify.

Make the soup:

1. When ready to serve, discard the solidified fat with a spoon, add remaining stock to the cooking pot and select Reduce. Set the temperature to High and press Start. Bring stock to a simmer while preparing individual bowls for serving: Put 1 cup cooked rice noodles, 5 hand-torn basil leaves, 1 tablespoon hand-torn cilantro leaves, 5 hand-torn mint leaves, 1 tablespoon mung beans, and 1 teaspoon green onions in each bowl.
2. Just before serving, add the fish sauce and the sliced flank steak to the simmering stock. Once meat is just cooked through, press Stop. Select Keep Warm (unit will stay in Keep Warm mode for 2 hours, or until Stop is pressed).

3. To serve, add about 2 cups of the hot stock, with the cooked steak, to each prepared bowl with a squeeze of lime juice. If desired, stir in a dash of fish sauce, chili sauce, and/or hoisin sauce. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (2½ cups):
*Calories 777 (36% from fat) • carb. 50g • pro. 68g
fat 29g • sat. fat 14g • chol. 98mg • sod. 536mg
calc. 60mg • fiber 3g*

Pasta e Fagioli

Try our hearty and healthy vegetarian version of this classic Italian soup.

Makes about 15 cups

- 1 tablespoon olive oil**
- 1 onion, cut into ½-inch dice**
- 1 carrot, cut into ½-inch dice**
- 1 celery stalk, cut into ½-inch dice**
- 3 garlic cloves, chopped**
- 1 teaspoon dried oregano**
- 1 teaspoon dried basil**
- 1 pound dried cannellini or white beans, rinsed**
- 1 bay leaf**
- 6 cups water**
- 2 cans (14 ounces each) diced tomatoes with juice**
- 1½ teaspoons kosher salt**
- 1½ cups tubetti, small macaroni, or small shell pasta**
- 3 cups vegetable stock (or broth)**
- Chopped fresh parsley, for serving**
- Freshly grated Parmesan, for serving**

1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
2. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the onion, carrot, celery, and garlic and sauté until fragrant and soft, about 5 minutes. Press Stop.
3. Add the oregano, basil, beans, bay leaf, and water. Secure the lid and select Beans. Set the time for 8 minutes, and press Start.
4. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
5. Once pressure is completely released, press Stop and carefully open the lid. Add the diced tomatoes, salt, pasta, and broth,

being sure not to exceed the max fill line. Secure the lid again and select Soup. Set the pressure to High, the time for 5 minutes, and press Start.

- When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
- Taste and adjust seasoning as desired. Serve with chopped fresh parsley and grated Parmesan.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 190 (14% from fat) • carb. 36g • pro. 9g
fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 463mg
calc. 77mg • fiber 8g

Lentil Soup

Simple, yet satisfying. This cool weather favorite is ready in no time with the Multicooker!

Makes about 10 cups

- 1 **tablespoon olive oil**
 - 1 **medium onion, finely chopped**
 - 1 **medium celery stalk, finely chopped**
 - 1 **medium carrot, peeled and cut into ¼-inch dice**
 - 2 **garlic cloves, smashed**
 - ¼ **teaspoon ground cumin**
 - ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**
 - ¾ **teaspoon kosher salt, divided**
 - 1 **pound dried brown lentils**
 - 6 **cups vegetable or chicken broth**
 - 1 **bay leaf**
 - 1 **can (15.5 ounces) crushed tomatoes**
 - 1 **tablespoon fresh lemon juice**
- Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
 - Once the unit is preheated and the oil is hot, add the onion, celery, carrot, garlic, cumin, pepper, and a pinch of the salt. Stir vegetables and cook until soft and fragrant, about 5 minutes. Press Stop.
 - Add the lentils, broth, bay leaf, and crushed tomatoes. Secure lid and select Soup. Set the pressure to High, the time for 12 minutes, and press Start.
 - When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
 - Once pressure is completely released, carefully open the lid and add the remaining

salt and lemon juice. Discard the bay leaf. Taste and adjust seasoning as desired.

- If the soup is too thick for your liking, stir in additional broth while unit is on Keep Warm.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 204 (9% from fat) • carb. 33g • pro. 14g
fat 2g • sat. fat 0mg • chol. 0mg • sod. 606mg
calc. 49mg • fiber 15g

Vegetarian Bean Chili

The smokiness of the chipotle not only adds a lot of flavor (and some heat), but an unexpected richness to the dish, making this a filling, but healthy, chili.

Makes about 7 cups

- 2 **cups dried beans, soaked overnight, then drained (a mixture of beans works well for this dish – black, kidney, navy, adzuki, garbanzo, etc.)**
 - 1 **tablespoon olive oil**
 - 1 **½-inch piece fresh ginger, peeled and finely chopped**
 - 2 **garlic cloves, finely chopped**
 - 1 **small onion, finely chopped**
 - 1 **teaspoon kosher salt, divided**
 - ¼ **teaspoon freshly ground black pepper, divided**
 - 1 **bell pepper (yellow or green preferably, for color), cored, seeded and diced**
 - 2 **teaspoons chili powder**
 - ¼ **teaspoon ground cumin**
 - ¼ **teaspoon ground cinnamon**
 - 1 **can (28 ounces) diced tomatoes, drained**
 - 2 **tablespoons tomato paste**
 - 1 **chipotle in adobo sauce, puréed with additional 1 teaspoon adobo sauce**
 - 2 **cups vegetable broth**
 - Shredded Cheddar or Monterey Jack, for serving**
 - Fresh cilantro, for serving**
- Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low, and press Start.
 - Once the unit is preheated and the oil is hot, add the ginger, garlic, and onion with a pinch each of the salt and pepper. Cook until softened and the onion is translucent, about 2 to 3 minutes. Add the bell pepper and the spices and cook to meld the flavors, about 3 to 4 minutes. Add the drained beans,

tomatoes, tomato paste, chipotle and sauce, broth, and remaining salt and pepper. Stir to combine.

3. Secure the lid and select Beans. Set the time for 20 minutes and press Start.
4. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
5. Once the pressure is completely released, carefully open the lid.
6. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 271 (34% from fat) • carb. 31g • pro. 13g
fat 10g • sat. fat 6g • chol. 27mg • sod. 389mg
calc. 183mg • fiber 2g

Mushroom Risotto

Fresh mushrooms star in this simple yet flavorful risotto.

Makes about 8 cups

- 1 **tablespoon olive oil**
- 1 **tablespoon unsalted butter**
- 1 **medium leek, cleaned well and finely chopped**
- 1 **teaspoon kosher salt, divided**
- 1/4 **teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 **pound sliced mushrooms**
- 3 **sprigs fresh thyme**
- 2 **cups Arborio rice**
- 1/2 **cup dry white wine**
- 4 **cups mushroom stock***
- 1/2 **cup frozen peas, not thawed**
- 1/2 **cup shredded fontina (about 1 1/4 ounces)**

1. Put the oil and butter into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
2. Once the unit is preheated and the oil is hot and butter melted, add the leek with 1/2 teaspoon of the salt and pepper. Stir and cook until soft and fragrant. Add the sliced mushrooms and thyme, and cook until soft and browned at the edges, about 4 to 5 minutes.
3. Add the rice and stir to evenly coat with the other ingredients. Cook until the outer edges are translucent, but the middle is still opaque. Add the wine and stir until the wine evaporates and the pot is just about dry,

about 1 to 2 minutes. Press Stop. Add stock and remaining salt.

4. Secure the lid and select Risotto. Set the time for 3 minutes and press Start.
5. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
6. Once pressure is completely released, carefully open lid and stir in the peas and cheese.
7. Remove thyme sprigs, taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

*If mushroom stock is not available, low-sodium chicken stock or broth may be used.

Nutritional information per first-course serving (1/2 cup):

Calories 152 (16% from fat) • carb. 26g • pro. 6g
fat 3g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 342mg
calc. 19mg • fiber 2g

Spring Pea Risotto

Bright and fresh tasting, this risotto stands up nicely on its own, but it can easily be adapted by adding chopped prosciutto or ham.

Makes about 7 cups

- 1 1/2 **tablespoons unsalted butter**
- 1/2 **medium onion, finely chopped**
- 1 **garlic clove, finely chopped**
- 1 1/4 **teaspoons kosher salt, divided**
- 1/4 **teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 **cups Arborio rice**
- 1/2 **cup dry white wine**
- 4 **cups chicken broth, low sodium**
- 2 **sprigs fresh thyme**
- 2 **cups frozen peas, not thawed**
- 1/4 **cup grated Pecorino Romano**
- 2 **tablespoons chopped fresh parsley**
- 1 **teaspoon grated lemon zest**
- 1 **teaspoon fresh lemon juice**
- Pea shoots and/or microgreens, for serving**

1. Put the butter in the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.
2. Once the unit is preheated and the butter is melted, add the onion, garlic, and a pinch of salt and the pepper. Sauté until softened, about 2 minutes. Add the rice and stir to evenly coat with the other ingredients. Cook until the outer edges are translucent, but the

middle is still opaque. Add the wine and stir until the wine evaporates and the pot is just about dry, about 1 to 2 minutes. Press Stop. Add broth, thyme, and remaining salt.

3. Secure the lid and select Risotto. Set the time for 3 minutes and press Start.
4. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
5. Once pressure is completely released, carefully open lid. Remove the thyme sprigs, stir in the peas, cheese, parsley, lemon zest, and juice.
6. Divide the risotto into serving bowls and top with a pinch of pea shoots and/or microgreens.

Nutritional information per first-course serving (½ cup):

*Calories 201 (10% from fat) • carb. 35g • pro. 9g
fat 1g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 524mg
calc. 3mg • fiber 5g*

Seafood Risotto

This dish will make you feel like you are relaxing by the seaside. A crisp, dry white wine is a wonderful accompaniment.

Makes about 10 cups

- 3** tablespoons unsalted butter, divided
- ½** pound large shrimp, shells removed
- ½** pound scallops, tough muscle removed
- 1** shallot, finely chopped
- 1** teaspoon kosher salt, divided
- ¼** teaspoon freshly ground black pepper, divided
- 2** cups Arborio rice
- Pinch saffron
- ½** cup dry white wine
- 4** cups seafood stock
- ½** pound mussels, cleaned, scrubbed and de-bearded
- Chopped parsley, for serving**

1. Put 2 tablespoons of the butter into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start.
2. Once the butter is melted, season the shrimp and scallops with a pinch each of the salt and pepper, and then brown on both sides (this will need to be done in batches to be sure not to overcrowd the pot). Remove and reserve.

3. Add the additional tablespoon of butter and once it is melted, add the shallot. Sauté until softened, about 1 minute.
4. Add the rice and saffron and stir to evenly coat with the other ingredients. Cook until the outer edges of the rice are translucent, but the middle is still opaque. Add the wine and stir until the wine evaporates and the pot is just about dry, about 1 to 2 minutes. Press Stop. Add stock and remaining salt and pepper.
5. Secure the lid and select Risotto. Set the time for 2 minutes and press Start.
6. When the tone sounds, press Stop and then press the Steam Release button to quickly release pressure.
7. Once pressure is completely released, carefully open lid, and add the reserved browned seafood and the mussels.
8. Select Custom. Set the pressure to High, the time for 1 minute, and press Start.
9. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
10. Stir well and sprinkle with chopped parsley. Serve immediately.

Nutritional information per first-course serving (½ cup):

*Calories 108 (17% from fat) • carb. 16g • pro. 6g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 21mg • sod. 315mg
calc. 9mg • fiber 0g*

Black Beans and Rice

A quick version of the classic Cuban side dish.

Makes 8 cups

- 1** cup dried black beans, soaked overnight
- 1** tablespoon olive oil
- 1** jalapeño, seeded and chopped
- 2** garlic cloves, finely chopped
- ½** teaspoon ground cumin
- 4** cups chicken broth, low-sodium, divided
- 1** bay leaf
- 2** cups long-grain white rice
- 1** teaspoon kosher salt

1. Drain and rinse soaked beans; reserve.
2. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start.

3. When the unit is preheated and the oil is hot, add the jalapeño and garlic and cook until soft and fragrant, about 3 minutes. Stir in the cumin and rinsed beans with 2 cups of broth and the bay leaf. Press Stop.
4. Secure the lid and select Beans. Set the time for 15 minutes and press Start.
5. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
6. Once the pressure is completely released, press Stop. Carefully open the lid and add the remaining chicken broth, rice and salt. Stir well and select Beans again, setting the time for an additional 3 minutes. Press Start.
7. When the time expires, allow the pressure to release naturally.
8. Once all the pressure has been released, carefully open the lid and stir together. Taste and adjust seasoning as desired and serve.

Nutritional information per serving (1 cup):
 Calories 265 (7% from fat) • carb. 52g • pro. 9g
 fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 553mg
 calc. 73mg • fiber 4g

Marinara Sauce

This sauce tastes like it has been simmering on the stove all day.

Makes about 5 cups

- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 1½ teaspoons kosher salt, divided
- ½ teaspoon freshly ground black pepper, divided
- 2 cans (28 ounces each) whole tomatoes, with juices
- 1 onion, halved on the root end
- ½ teaspoon dried oregano
- 1 sprig fresh basil
- ¼ teaspoon crushed red pepper

1. Put the olive oil and butter into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low, and press Start.
2. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the garlic with a pinch of the salt. Cook until fragrant and softened, but where the garlic has picked up no color, about 2 to 3 minutes. Add the remaining ingredients, secure the lid and select Custom. Set the

pressure to High, the time for 20 minutes, and press Start.

3. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
4. Once the pressure is completely released, carefully open the lid. Press Stop.
5. Select Reduce and allow to cook until slightly thickened, about 15 minutes.
6. Remove the onion and basil. Mash the sauce together, taste, and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
 Calories 70 (51% from fat) • carb. 7g • pro. 1g
 fat 4g • sat. fat 1g • chol. 3mg • sod. 686mg
 calc. 30mg • fiber 1g

Meatballs in Sauce

Another family favorite cooked in minutes. Fresh sauce is the way to go for a true, homemade taste, but jarred sauce is a great way to get this on the table even quicker.

Makes about 12 meatballs

- 1 pound ground beef
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ½ cup Italian-seasoned breadcrumbs
- 1 garlic clove, finely chopped
- 2 tablespoons grated Parmesan
- 5 cups prepared marinara sauce (use the preceding recipe or store-bought)

1. Put all of the ingredients, except for the sauce, in a large mixing bowl. Using your hands, combine gently, but well, so the ingredients are evenly dispersed. Form into 12 golf ball-sized rounds; reserve.
2. Put the sauce into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Add the meatballs. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 5 minutes, and press Start.
3. When the time expires, press the Steam Release button to quickly release pressure.
4. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and serve.

Nutritional information per meatball:
 Calories 155 (51% from fat) • carb. 9g • pro. 10g
 fat 9g • sat. fat 3g • chol. 27mg • sod. 792mg
 calc. 51mg • fiber 1g

“Baked” Ziti

A great way not to heat up your kitchen, especially on hot days. And who knew that a multicooker could make pasta? You will continue to discover so many shortcuts to dinner when using this product.

Makes about 8 cups

- 1** **pound dried ziti**
- 2** **cups marinara sauce, divided**
- 2½** **cups water**
- 1** **cup ricotta**
- 8** **ounces mozzarella (2 cups shredded)**
- ¼** **cup grated Parmesan**
- 5** **large basil leaves, thinly sliced**

1. Put the ziti, 1 cup of the sauce, and water into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 5 minutes, and press Start.
2. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
3. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and stir in the remaining ingredients, including the additional cup of sauce.
4. Taste and adjust seasoning as desired. Serve warm.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 271 (34% from fat) • carb. 31g • pro. 13g
fat 10g • sat. fat 6g • chol. 27mg • sod. 389mg
calc. 183mg • fiber 2g

Quick Turkey Chili

A healthier alternative to beef does not mean that you need to skimp on flavor!

Makes about 8 cups

- ½** **pound dried kidney beans*, rinsed**
- 6** **cups water**
- 1** **tablespoon olive oil**
- 1** **pound ground turkey**
- 1** **onion, finely chopped**
- 1** **bell pepper, any color variety, finely chopped**
- 2** **garlic cloves, finely chopped**
- 1** **jalapeño, seeded and finely chopped**
- ½** **teaspoon kosher salt**
- 1** **tablespoon chili powder**
- ½** **teaspoon ground cumin**
- ¼** **teaspoon ground coriander**

- ¼** **teaspoon dried oregano**
- ¼** **teaspoon ground cinnamon**
- 1** **bay leaf**
- 1** **tablespoon tomato paste**
- 1** **can (13-14 ounces) diced tomatoes, with juice**
- ½** **cup water**

1. Put the beans and water into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Beans. Set the time for 10 minutes and press Start. When the tone sounds, allow the pressure to release naturally.
2. Once the pressure is completely released, press Stop and carefully open the lid, drain and rinse the beans and reserve.
3. Return the cooking pot to the unit and add the olive oil. Select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start.
4. When the unit is preheated and the oil is hot, add the ground turkey, in batches if necessary so not to overcrowd, and brown evenly. Remove and reserve. Add the onion, pepper, garlic, and jalapeño, with a pinch of the salt. Sauté until softened and fragrant, about 3 to 4 minutes. Press Stop.
5. Add the rest of the salt and remaining ingredients, with the reserved beans and turkey. Secure the lid and select Stew/Chili. Set the pressure to High, the time for 10 minutes, and press Start.
6. When the tone sounds, allow the pressure to release naturally.
7. Once the pressure is completely released, carefully open the lid, stir, taste and adjust seasoning as desired.

*Dried beans that have been soaked overnight can also be used. If using soaked beans, decrease the cooking time in step 1 to 5 minutes.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 220 (27% from fat) • carb. 23g • pro. 19g
fat 7g • sat. fat 1g • chol. 39mg • sod. 199mg
calc. 70mg • fiber 9g

Traditional Brisket

A holiday favorite, ready in a fraction of the time, thanks to the Cuisinart® Multicooker.

Makes 10 servings

- 1** **brisket, about 3½ pounds**
- 1** **teaspoon kosher salt**

- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 2 teaspoons olive oil
- 2 onions, sliced
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 cup dry white wine
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 medium carrots, sliced
- 1 cup beef stock

1. Cut the brisket across the grain into 2 pieces. Season the brisket on both sides with the salt and pepper.
2. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start.
3. When the unit is preheated and the oil is hot, brown the brisket, one piece at a time, about 5 minutes on each side.
4. Once both pieces of the brisket are well browned, remove and reserve. Add the onions and garlic to the pot. Stir well to scrape up any brown bits that may remain on the bottom of the pot. Sweat onions and garlic until soft and fragrant, about 6 minutes. Once soft, add wine and reduce until almost completely evaporated. Stir in the tomato paste and then add the brisket and any accumulated juices back to the pot with the carrots and beef stock. Press Stop.
5. Secure the lid and select Meat. Set the pressure to High+, the time for 1 hour 30 minutes, and press Start.
6. When the tone sounds, allow pressure to release naturally. Once all of the pressure is completely released, carefully open lid and then remove meat; let it rest for at least 10 minutes, tented with aluminum foil. Degrease the sauce by carefully blotting top with layered paper towels. Taste and adjust seasoning as desired.

NOTE: If time allows, and for best results, refrigerate brisket and liquid overnight before slicing and serving.

7. Slice the brisket against the grain so that the meat does not fall apart. Serve with sauce.

Nutritional information per serving:

Calories 488 (68% from fat) • carb. 5g • pro. 30g
fat 36g • sat. fat 14g • chol. 144mg • sod. 407mg
calc. 36mg • fiber 1g

Lamb Shanks with Olives and Prunes

The rich flavors in this dish come together best a day after cooking. If time allows, plan accordingly; you will be happy once you hear the rave reviews.

Makes about 4 to 6 servings

- 4 lamb shanks (about 3 pounds)
- 1¼ teaspoons kosher salt, divided
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 2 teaspoons olive oil
- 1 onion, chopped
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 1 carrot, sliced
- ½ cup dry white wine
- ¼ cup tomato paste
- 2 cups chicken or beef broth, low sodium
- 1 cup green olives, pitted
- 1 cup prunes, pitted and chopped
- 1 teaspoon grated lemon zest
- Chopped parsley

1. Season the lamb shanks on both sides with 1 teaspoon of the salt and the pepper.
2. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown, set the temperature to High, and press Start.
3. Once the unit is preheated and the oil is hot, brown the lamb, in 2 batches, about 8 minutes per side. Remove and reserve. Stir in the onion and garlic. Cook until onion and garlic are soft and fragrant, about 2 to 3 minutes. Stir in the carrot and cook for an additional 2 minutes, to allow the carrot to pick up flavor. Add the white wine and, using a heatproof, nonmetal utensil, scrape up the bottom, removing any brown bits that may have been left behind. Cook until the wine reduces by about half, about 1 to 2 minutes. Stir in the tomato paste and cook over the heat for 1 minute before stirring in the broth. Add the shanks back to the pot with the olives, prunes, and remaining salt. Press Stop.
4. Secure the lid and select Meat. Set the pressure to High+, the time for 40 minutes, and press Start.
5. When the tone sounds, allow pressure to release naturally. Once the pressure is completely released, carefully open the lid.

6. Stir in lemon zest and parsley. Taste and adjust seasoning as desired.

**Nutritional information per serving
(based on 6 servings):**

Calories 594 (50% from fat) • carb. 24g • pro. 45g
fat 33g • sat. fat 13g • chol. 163mg • sod. 919mg
calc. 39mg • fiber 3g

Chicken and Dumplings

A homey dish that never goes out of style, the versatility of the Cuisinart® Multicooker makes this family favorite a breeze. **NOTE:** If a food processor is not available for making the dumplings, the dough can be prepared by hand.

Makes about 8 servings

- 2 tablespoons unsalted butter
- 1 onion, finely chopped
- 2 celery stalks, finely chopped
- 2 carrots, finely chopped
- 1 teaspoon kosher salt, divided
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper, divided
- 1 teaspoon fresh thyme
- 2 tablespoons unbleached, all-purpose flour
- ½ cup dry white wine
- 2 pounds boneless, skinless chicken thighs
- 1 medium sweet potato, peeled and cubed
- 1 medium to large Yukon Gold potato, peeled and cubed
- 2½ cups chicken broth, low sodium
- 2 tablespoons chopped fresh parsley
- 1 bay leaf
- 1 cup frozen pearl onions, defrosted
- ½ cup frozen peas, defrosted

Dumplings:

- ¼ cup fresh parsley leaves
- 2 teaspoons fresh thyme leaves
- 2 cups unbleached, all-purpose flour
- 1 tablespoon baking powder
- ½ teaspoon kosher salt
- 5 tablespoons unsalted butter, cold and cubed
- ½ cup buttermilk
- 1 large egg

1. Put the butter into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/

Brown. Set the temperature to Low and press Start.

2. Once the unit has preheated and the butter has melted, add the chopped onion, celery, and carrots and stir to combine. Season with a pinch each of the salt and pepper and add the fresh thyme. Sauté until vegetables are softened and onions are translucent. Stir in the flour and cook for 1 minute. Add the wine and cook until evaporated, about an additional minute. Press Stop.
3. Add the chicken, potatoes/yam, broth, parsley, and bay leaf. Stir to combine.
4. Secure the lid and select Soup. Set the pressure to High, the time for 20 minutes, and press Start.
5. While the mixture is cooking, prepare the dumplings. Put the parsley in the bowl of a Cuisinart® Food Processor fitted with the metal chopping blade. Pulse to chop. Add the thyme, flour, baking powder, and salt and process on Low (if available) until combined. Add the butter and pulse until the butter is the size of peas. Combine the buttermilk and egg and then add to the dumpling mixture. Pulse a few times to combine. Turn dumpling dough onto a clean surface and gently bring together. Divide into 8 pieces. Reserve.
6. When the tone sounds, press Stop. Press the Steam Release button to quickly release pressure. Carefully open the lid and stir in the pearl onions and peas. Select Reduce, set the temperature to High, and press Start. Once mixture comes to a strong simmer, add the dumplings. Close the lid, but do not turn to lock into place. Cook for 10 to 15 minutes, or until the dumplings are cooked through.

Nutritional information per serving:

Calories 427 (33% from fat) • carb. 38g • pro. 29g
fat 16g • sat. fat 8g • chol. 152mg • sod. 804mg
calc. 93mg • fiber 3g

Honey-Glazed Salmon

While the Cuisinart® Multicooker may cook food very quickly, its Low pressure setting is gentle enough for delicate items such as fish. In this recipe, salmon cooks perfectly in just a few minutes. Plus, a touch of sweetness and Asian flavors will appeal to even the pickiest eaters.

Makes 2 to 3 servings

- 1** pound salmon fillet, about 1½ inches thick, skin removed, cut into 2 to 3 pieces
- ¼** teaspoon kosher salt
- Pinch** freshly ground black pepper
- ½** cup water
- 2** tablespoons honey
- 1½** tablespoons reduced-sodium soy sauce
- 1** garlic clove, smashed
- 1** 1-inch piece ginger, peeled and thinly sliced
- 1** green onion, thinly sliced, for serving

1. Season salmon with the salt and pepper and place into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. In a small bowl, whisk together the water, honey, soy sauce, garlic, and ginger and pour over the salmon fillets. Secure lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 2 minutes, and press Start.
2. When the tone sounds, press Stop, and then press the Steam Release button to quickly release pressure.
3. Once pressure is completely released, carefully open the lid and transfer salmon to a serving plate, flesh side up. Select Reduce and press Start. Reduce cooking liquid until it thickens slightly. Spoon over salmon and sprinkle with sliced green onion.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):

Calories 278 (30% from fat) • carb. 15g • pro. 33g
fat 9g • sat. fat 2g • chol. 68mg • sod. 414mg
calc. 64mg • fiber 0g

Arroz con Pollo

A perfect one-pot meal,
in only 30 minutes, total.

Makes about 6 servings

- 4** pounds boneless, skinless chicken thighs
- 1½** teaspoons kosher salt, divided
- ½** teaspoon freshly ground black pepper
- 1** teaspoon extra virgin olive oil
- 1** onion, chopped
- 1** red pepper, chopped
- 4** garlic cloves, chopped
- 2** plum tomatoes, cut into ½-inch dice
- ¼** teaspoon smoked paprika
- 2** cups long-grain white rice
- 3** cups chicken broth, low sodium
- ¾** teaspoon saffron threads
- 1** bay leaf

1. Season the chicken on both sides with 1 teaspoon of the salt and the pepper, reserve.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the chopped onion, red pepper and garlic. Sauté vegetables until fragrant, about 3 minutes. Add the tomatoes with remaining salt and smoked paprika, cook for a couple of minutes to caramelize, and then stir in the rice. Press Stop.
3. Add the reserved chicken, broth, saffron, and bay leaf. Stir together. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 15 minutes, and press Start.
4. When the time expires, press the Steam Release button to quickly release pressure. Once all the pressure is completely released, carefully open the lid, stir ingredients together and serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 397 (13% from fat) • carb. 52g • pro. 32g
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 108mg • sod. 935mg
calc. 71mg • fiber 2g

Simple Chicken

An easy way to make a tasty and moist whole chicken for the family any night of the week.

Makes 4 to 6 servings

- 1 whole chicken (3½ to 4 pounds)
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 2 teaspoons olive oil
- 2 rosemary sprigs
- 2 thyme sprigs
- 2 garlic cloves, smashed
- 1 bay leaf
- ½ lemon
- 1 cup chicken broth, low sodium

1. Season chicken on both sides with salt and pepper.
2. Put 2 teaspoons olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start.
3. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the chicken, breast down. Brown well on both sides, about 5 minutes per side. Press Stop and add the herbs, garlic and bay leaf to the pot. Squeeze the lemon into the pot and add the lemon with the broth.
4. Secure the lid and select Meat. Set the pressure to High, the time for 30 minutes, and press Start.
5. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
6. Once pressure is completely released, carefully open the lid and place chicken on a cutting board. Allow chicken to rest for about 10 minutes, then carve and serve.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 150 (31% from fat) • carb. 1g • pro. 24g
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 77mg • sod. 573mg
calc. 26mg • fiber 0g

Carne Mechada

A Venezuelan shredded beef dish that is traditionally served alongside rice, beans and plantains. It is also quite tasty in a taco!

Makes about 6 cups

Carne:

- 3 pounds flank or hanger steak

- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 onion, sliced
- 6 garlic cloves, crushed
- 1 large bay leaf
- ½ cup Worcestershire sauce
- 2 cups beef broth, low sodium

Sofrito:

- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 onion, finely chopped
- 6 garlic cloves, finely chopped
- 2 red peppers, cut into thin, 1½-inch-long julienne strips
- 2 chipotle peppers, puréed
- ¼ cup Worcestershire sauce
- ½ cup tomato sauce
- 1½ cups reserved beef cooking liquid

1. Season the beef on both sides with the salt and pepper, cut in half if necessary for browning. Put oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start.
2. When the unit is preheated and the oil is hot, add the meat in batches to brown, about 3 to 5 minutes per side. Once meat is browned, remove and reserve. Add the onion and garlic to the pot; with a wooden spoon, scrape up any browned bits that may remain on the bottom of the pot. Cook until soft and fragrant. Stir in the bay leaf, Worcestershire, and beef broth, then add the reserved browned meat back to the pot. Press Stop.
3. Secure lid and select Meat. Set the pressure to High, the time for 1 hour 15 minutes, and press Start.
4. When the tone sounds, let pressure release naturally.
5. Once pressure is completely released, carefully open the lid. Remove the meat and allow to cool before shredding. For maximum flavor, allow meat to chill in refrigerator in the cooking liquid overnight. Before using, shred meat into 1½- to 2-inch-long shreds with a fork or hands.
6. Once the meat has rested and is shredded, make the sofrito. In a clean cooking pot, add the oil and select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start. When

- the unit is preheated and the oil is hot, briefly brown the beef (again), in batches, about 3 to 4 minutes per batch. Reserve the meat and add the onion, garlic, and peppers to the pan, scraping up any brown bits that may remain on the bottom. Stir in the chipotle and then the Worcestershire, tomato sauce, and cooking liquid. Add reserved meat back to pot. Secure lid and select Meat. Set the pressure to High, the time for 3 minutes, and press Start.
- When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure. Once pressure is completely released, remove lid. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
 Calories 213 (40% from fat) • carb. 6g • pro. 25g
 fat 9g • sat. fat 3g • chol. 74mg • sod. 377mg
 calc. 42mg • fiber 1g

Asian-Style Pork Ribs

Instead of a slow braise in the oven, using the Multicooker makes these sweet and savory ribs fall-off-the-bone tender in no time.

Makes 1 rack, or 3½ to 4 cups shredded meat

- 1 cup hoisin sauce
- ½ cup soy sauce, low sodium
- 1 tablespoon yuzu juice*
or fresh lime juice
- 1 tablespoon mirin
- 1 tablespoon fish sauce
- 1 1- to 2-inch piece of ginger, peeled
and roughly chopped
- 2 garlic cloves, peeled
- ½ cup packed light brown sugar
- ¼ cup plus 1 teaspoon grapeseed or
canola oil, divided
- 1 rack bone-in pork ribs (about 2 to 3
pounds), cut into individual ribs
- 1 cup water

- Put the hoisin, soy sauce, yuzu juice, mirin, fish sauce, ginger, garlic, brown sugar, and ¼ cup oil in the jar of a blender in the order listed. Blend on high until completely homogenous.
- Put ribs in a glass or stainless steel bowl and coat completely with the marinade. Cover the bowl tightly with plastic wrap and chill in the refrigerator overnight.

- Take the meat from the refrigerator and remove as much marinade from each individual rib as possible. Combine 1 cup of the leftover marinade with 1 cup of water and set aside.
- Add the remaining teaspoon of oil to the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to High and press Start. When the unit is preheated and the oil is hot, add the ribs, about 4 to 5 at a time, until browned on all sides, about 1 to 2 minutes per side. Remove and repeat with remaining ribs.
- Once all meat is browned, scrape up any burnt or dark bits from the bottom of the pot and remove. Press Stop. Return all the ribs to the cooking pot and add the marinade/water mixture and secure the lid. Select Meat, set the pressure to High+, the time for 30 minutes, and press Start.
- When the tone sounds, allow pressure to release naturally. Once pressure is completely released, carefully open the lid. Serve the ribs with the cooking liquid drizzled on top.

*Yuzu is a Japanese citrus fruit that is quite sour. Yuzu juice can be found in the Asian aisle of many grocery stores, as well as Japanese specialty stores.

**Nutritional information per serving
 (based on 4 servings):**
 Calories 353 (57% from fat) • carb. 14g • pro. 24g
 fat 22g • sat. fat 7g • chol. 78mg • sod. 145mg
 calc. 40mg • fiber 0g

Chicken Tikka Masala

Slow cooking lends itself to this classic Indian favorite – spices mingle into a beautifully layered sauce.

Makes 6 servings

- 2 pounds boneless, skinless, chicken
thighs, cut into 2-inch pieces
- 1½ teaspoons kosher salt, divided
- Pinch freshly ground black pepper
- 1 tablespoon ghee or a neutral oil, such
as grapeseed oil
- 1 onion, thinly sliced
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 1 2-inch piece ginger, peeled
and finely chopped
- 1 serrano chile, stemmed
and finely chopped

- 2 teaspoons ground cumin
 - 2 teaspoons garam masala
 - 1 teaspoon hot curry powder
 - 2 teaspoons ground coriander
 - 1 teaspoon paprika
 - 1 teaspoon ground turmeric
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon cayenne pepper
 - 3 tablespoons tomato paste
 - 1 cup plain, whole yogurt, whisked well (this will prevent the sauce from breaking/curdling when it is cooked)
 - 1 can (14.5 ounces) fire-roasted crushed tomatoes
 - $\frac{1}{3}$ cup light cream
- Cooked rice, for serving**
Fresh cilantro, for garnish

1. Pat the chicken dry with paper towels and season on both sides with 1 teaspoon of salt and freshly ground black pepper.
2. Put the ghee into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown and set the temperature to High. Once the unit is preheated and the ghee is hot, start to brown the chicken, 3 to 4 minutes per side, dividing it into three batches, to not overcrowd the pot. Remove and reserve as you go. Add the onion to the pot and cook until translucent, 3 to 4 minutes, stirring occasionally. Add the garlic, ginger, and serrano chile to the pot and cook until fragrant and just starting to caramelize, another 1 to 2 minutes. Add the reserved chicken and drippings back to the pot. Mix in the spices and the tomato paste. Add the whisked yogurt and crushed tomatoes, and allow mixture to come to a simmer. Press Stop.
3. Secure the lid and select Slow Cook. Set the temperature to High, the time for 2 hours, and press Start. When there are 30 minutes remaining, open the lid and mix in the cream. Secure the lid again and continue to cook for the remaining time.
4. When the tone sounds, open the lid, taste, and adjust seasoning as desired. Serve over rice with fresh cilantro.

Nutritional information per serving:

Calories 294 (39% from fat) • carb. 11g • pro. 33g
 fat 13g • sat. fat 4g • chol. 140mg • sod. 1092mg
 calc. 108mg • fiber 2g

Chicken Adobo

This sweet and tangy dish is a Filipino staple and it's super easy to make!

Makes 4 servings

- 4 whole chicken legs, split
 - 1 teaspoon kosher salt
 - 1 tablespoon neutral oil, such as canola or grapeseed
 - $\frac{3}{4}$ cup reduced-sodium soy sauce
 - $\frac{1}{2}$ cup distilled white vinegar
 - 2 teaspoons brown sugar
 - 10 garlic cloves, crushed
 - 3 to 4 serrano chiles, stemmed and thinly sliced
 - 4 bay leaves
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon whole black peppercorns
- White rice, for serving**

1. Pat the chicken with paper towels and season with 1 teaspoon salt.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown and set the temperature to High. Once the unit is preheated and the oil is hot, add half of the chicken pieces to the pot and brown on each side, 3 to 5 minutes. Remove and reserve. Continue with the remaining pieces. Add the reserved chicken and drippings back to the pot. Add the remaining ingredients and allow the mixture to come to a simmer. Press Stop.
3. Secure the lid and select Slow Cook. Set the temperature to High, the time for 2 hours and 30 minutes, and press Start.
4. When the tone sounds, press Stop and carefully open the lid. Transfer the chicken into a bowl. Select Reduce, the time for 15 minutes, and press Start. Simmer sauce until it thickens. Discard the bay leaves. Strain, if desired, to discard peppercorns. Add the chicken back to the pot with sauce and stir to coat. Serve over rice.

Nutritional information per serving:

Calories 213 (36% from fat) • carb. 6g • pro. 27g
 fat 8g • sat. fat 2g • chol. 104mg • sod. 740mg
 calc. 30mg • fiber 1g

Chicken Tinga

This saucy Mexican shredded chicken is the perfect filling for your next taco night!

Makes 4 to 6 servings

- 2 pounds whole chicken legs**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 1 tablespoon olive oil**
- 1 small onion, chopped**
- 3 large garlic cloves, finely chopped**
- 4 Roma (plum) tomatoes, cored and chopped**
- 2 tomatillos, waxy skin removed, chopped**
- 2 chipotle peppers in adobo sauce, plus 1 tablespoon additional sauce**
- ½ teaspoon dried Mexican oregano, crumbled**
- Pinch dried thyme**
- Pinch dried marjoram**
- 1 cup chicken broth, low sodium**
- 2 tablespoons apple cider vinegar**
- Corn tortillas, for serving**
- Fixings: torn fresh cilantro, minced onion, cotija cheese, avocado and lime wedges**

1. Pat the chicken with paper towels and season with 1 teaspoon salt.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown, set the temperature to High, and press Start. Once the unit is preheated and the oil is hot, add half the chicken pieces to the pot and brown on each side, 3 to 5 minutes. Remove and continue with the remaining pieces. Reserve chicken. Add the onion to the pot and cook for 3 to 5 minutes, stirring occasionally until translucent. Add the garlic and cook until fragrant, 2 to 3 minutes. Add the reserved chicken and drippings back to the pot, along with the remaining ingredients. Mix well. Bring to a simmer and end the function.
3. Secure the lid and select Slow Cook. Set the temperature to High, the time for 2 hours and 30 minutes, and press Start. When the time expires, press Stop and carefully open the lid. Remove the chicken from the pot and allow to rest until it is cool enough to touch.
4. While the chicken is cooling, select Reduce. Set the time for 15 minutes and press Start. Allow sauce to simmer until thickened.

5. Once chicken is cool, shred, discarding skin and bones. Add the chicken back to the reduced sauce. Press Stop and select Keep Warm, if desired. Mix well and season to taste.
6. Serve in corn tortillas topped with prepared fixings.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

*Calories 155 (38% from fat) • carb. 5g • pro. 19g
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 69mg • sod. 1072mg
calc. 25mg • fiber 1g*

Carne con Chili (Chili con Carne)

A take on true Texan beef chili with serious depth of flavor.

Makes 6 to 8 servings

- 3 pounds beef chuck roast, cut into 1½- to 2-inch pieces**
- 2 teaspoons kosher salt, divided**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 tablespoons olive oil**
- 1 onion, chopped**
- 2 jalapeños, stemmed, seeded, and chopped**
- 1 poblano chile, stemmed and chopped**
- 4 garlic cloves, finely chopped**
- 1 tablespoon Ancho chili powder**
- 1 tablespoon New Mexican chili powder**
- 1 teaspoon ground cumin**
- 1 teaspoon Mexican oregano, crumbled**
- 1 teaspoon dried marjoram**
- 1 tablespoon masa harina**
- 1 can (14.5-ounce) fire-roasted, crushed tomatoes**
- 2 bay leaves**
- 8 ounces dark lager-style beer**
- 2 ounces (¼ cup) brewed espresso, or strong coffee**
- ½ ounce unsweetened chocolate, roughly chopped**
- Lime wedges and warm flour tortillas, for serving**

1. Season the meat on both sides with 1 teaspoon of salt and freshly ground black pepper. (TIP: For optimal browning, pat meat dry with paper towels before seasoning.)
2. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown.

Set the temperature to High and press Start. Once the unit is preheated and the oil is hot, start to brown the meat, 3 to 4 minutes per side, working in batches, not to overcrowd the pot. Remove and reserve. Add the onion to the pot and cook, stirring occasionally for 2 to 3 minutes. Stir in the jalapeños, poblano, and garlic, cooking another 2 to 3 minutes, until fragrant. Add the reserved meat, along with drippings, back to pot. Add the chili powders, cumin, oregano, marjoram, and masa harina and mix to coat the meat and vegetables. Add the remaining ingredients, including the remaining teaspoon of salt, and allow the mixture to come to a simmer. Once the mixture comes to a simmer, press Stop.

- Secure the lid and select Stew/Chili. Set the pressure to High, the time for 35 minutes, and press Start.
- When the tone sounds, allow the pressure to release naturally. Once all of the pressure is completely released, carefully open the lid. Remove and discard the bay leaves and stir to fully mix. Taste and adjust the seasoning as desired. Serve with lime wedges and warm tortillas for sopping up the sauce!

**Nutritional information per serving
(based on 8 servings):**

Calories 390 (55% from fat) • carb. 8g • pro. 35g
fat 24g • sat. fat 10g • chol. 119mg • sod. 891mg
calc. 49mg • fiber 2g

Thai-Style Green Curry Vegetables

A perfect curry in a hurry for any weekday night, and hearty enough to please non-vegetarians. This dish can easily be made vegan by omitting the fish sauce.

Makes 6 servings

- 1** **tablespoon coconut oil**
- 1** **onion, thinly sliced**
- 1½** **tablespoons finely chopped ginger, plus 1-inch piece cut into matchsticks**
- 2 to 3** **garlic cloves, finely chopped**
- 1** **Thai (green) chile, finely chopped**
- ¼** **cup Thai green chile paste**
- 1** **can (13 to 14 ounces) unsweetened coconut milk, not “lite”**
- ½** **cup vegetable broth, low sodium**
- ½** **lime, juiced**
- 1** **teaspoon fish sauce (omit for true**

vegetarian/vegan recipe)

- 1** **stalk lemongrass, tough outer leaves and bulb removed, cut into 2½- to 3-inch pieces**
- 1** **teaspoon kosher salt**
- 1** **young Chinese eggplant, or 2 smaller varieties, quartered lengthwise and cut into ½-inch slices**
- 1** **red bell pepper, cut into strips**
- 1** **zucchini, about 8 ounces, sliced into ½-inch rounds**
- 8** **ounces green beans, stems trimmed**
- ½** **cup packed Thai basil (or regular basil if the Thai variety is not available), cut into chiffonade**
- Jasmine rice, for serving**
- Roasted nuts (cashews or peanuts), chopped, for serving**

- Put the coconut oil into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Select Sauté/Brown. Set the temperature to Low and press Start. Once the unit is preheated and the oil is hot, add the onion and cook until translucent. Add the chopped ginger, garlic, and chopped chile and cook until fragrant, stirring continuously, 3 to 5 minutes. Stir in the green chile paste and cook an additional 1 to 2 minutes. Add the coconut milk, broth, lime juice, fish sauce (if using), and lemongrass. Allow mixture to come to a simmer. Once mixture is simmering, press Stop.
- Add the salt, ginger matchsticks, eggplant, red pepper, zucchini, and green beans to the pot. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 1 minute, and press Start. When the tone sounds, press Stop and then the Steam Release button to quickly release pressure.
- Once all of the pressure is completely released, carefully open the lid and stir in the basil. Taste and adjust seasoning as desired. Ladle the curry over warm rice. Top with nuts for a pleasing crunch, if desired.

Nutritional information per serving:

Calories 239 (63% from fat) • carb. 19g • pro. 3g
fat 17g • sat. fat 10g • chol. 0mg • sod. 936mg
calc. 60mg • fiber 6g

Pineapple Chipotle Pulled Pork

Cutting the pork into smaller pieces before cooking speeds up the cooking time and guarantees each bite will melt in your mouth.

Makes about 4 cups

- 2 pounds pork butt, cut into 2-inch chunks**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 1 teaspoon chili powder**
- ½ teaspoon ground cumin**
- 3 garlic cloves, smashed**
- 1 cinnamon stick**
- ¾ cup pineapple juice**
- ¼ cup water**
- ⅓ cup ketchup**
- 1 chipotle, finely chopped**

For serving:

- Taco shells**
- Red cabbage, thinly sliced**
- Diced pineapple (fresh, not canned)**
- Radish, cut into thin matchsticks**
- Cilantro, roughly chopped**
- Lime, cut into wedges**

1. Season the pork with the salt, chili powder, and cumin. Add the pork and garlic to the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker and stir together with the cinnamon stick. Combine the pineapple juice, water, ketchup and chipotle; add to the cooking pot with the pork. Mix all ingredients together well.
2. Secure the lid and select Meat. Set the pressure to High+, the time for 1 hour 15 minutes, and press Start.
3. When the tone sounds, let pressure release naturally.
4. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and transfer the pork to a large mixing bowl; shred with 2 forks or your hands (gloves are recommended). Taste and adjust seasoning as desired.*
5. Serve approximately 1 tablespoon pulled pork with each taco shell, thinly sliced red cabbage, diced fresh pineapple, radish matchsticks, chopped cilantro, and lime.

*For added flavor, the strained cooking liquid may be reduced into a sauce and added to the shredded pork, tablespoon by tablespoon. This can be done on the Reduce function.

Nutritional information per serving (one taco):

Calories 76 (58% from fat) • carb. 4g • pro. 5g
fat 5g • sat. fat 2g • chol. 16mg • sod. 159mg
calc. 6mg • fiber 0g

Creamy Rice Pudding

Not rich enough for you? Top with sweetened whipped cream and some chopped nuts before serving.

Makes 4½ cups

- 3 cups Arborio or Carnaroli rice**
- 4 cups whole milk**
- 2 cups heavy cream**
- 2 cups water**
- 1 cup granulated sugar**
- 1 tablespoon plus 1 teaspoon ground cinnamon**
- 1 tablespoon pure vanilla extract**
- ½ teaspoon kosher salt**
- 3 pinches ground nutmeg**

1. Put rice, milk, cream, water, sugar, cinnamon, vanilla extract, salt, and nutmeg into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
2. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 15 minutes, and press Start.
3. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and stir well. Serve warm.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 304 (35% from fat) • carb. 43g • pro. 6g
fat 12g • sat. fat 7g • chol. 42mg • sod. 98mg
calc. 83mg • fiber 1g

Dulce de Leche

Keep this on hand to drizzle over ice cream sundaes, waffles, or really anything! It is easy and delicious!

Makes 2 cups

- 2 cans sweetened condensed milk**
- Pinch kosher salt**
- ½ teaspoon baking soda**

1. Put the trivet into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Add 3 cups of water to the pot.
2. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold

in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a cradle.

- Put the ingredients into an oven-safe casserole dish that is no wider than 7 inches. Stir to combine. Cover with foil.
- Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the rack in the cooking pot.
- Secure the lid and select Custom. Set the pressure to High, the time for 40 minutes, and press Start.
- When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure. Once the pressure is completely released, carefully open the lid and stir. Serve warm.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 80 (24% from fat) • carb. 13g • pro. 2g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 8mg • sod. 56mg
calc. 70mg • fiber 0g

Chocolate Pudding

This pudding is best eaten warm, but can also be chilled overnight; note that the texture will be denser and thicker when served cold.

Makes about 3 cups

- 6 ounces semisweet chocolate
- 4 tablespoons unsalted butter
- 1½ cups heavy cream
- ½ cup whole milk
- 4 large egg yolks
- ⅓ cup granulated sugar
- 2 teaspoons pure vanilla extract
- ¼ teaspoon kosher salt

- Put the chocolate and butter into a heatproof, medium-size mixing bowl.
- In a saucepan set over medium heat, bring the cream and milk to a strong simmer. Pour over the chocolate and let rest for a minute, then stir until the chocolate and butter are completely melted. Reserve and cool slightly.
- In a separate bowl, combine the egg yolks and sugar; whisk until lightened in color and no longer grainy in texture. Add about ¼ cup of the warm chocolate mixture to the eggs and whisk well, then gradually add an additional ½ cup and, again, whisk until smooth. Add the egg mixture to the remaining chocolate mixture, along with the vanilla extract and salt. Whisk until smooth.

- Transfer the mixture to an ovenproof casserole dish no wider than 7 inches. Cover with foil.
- Put the trivet into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Add 3 cups of water to the pot.
- Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a cradle.
- Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the rack in the cooking pot.
- Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 15 minutes, and press Start.
- When the tone sounds, allow the pressure to release naturally.
- Once all of the pressure is completely released, press Stop and carefully open the lid. Divide into serving dishes and top with a dollop of whipped cream if desired.

Nutritional information per serving (⅓ cup):

Calories 335 (71% from fat) • carb. 22g • pro. 3g
fat 28g • sat. fat 17g • chol. 152mg • sod. 91mg
calc. 58mg • fiber 1g

Black and White Cheesecake

No finicky water baths to worry about when using your Multicooker to bake a cheesecake. You'll never bake it in the oven again after trying this foolproof method!

**Makes one 7-inch cheesecake,
6 to 8 servings**

- Melted butter or nonstick cooking spray
- 8 chocolate sandwich cookies (or 1 cup chocolate cookie crumbs)
- 1 tablespoon unsalted butter, melted
- Pinch kosher salt
- 1 pound regular cream cheese (2 standard packages), cut into 1-inch pieces, room temperature
- ½ cup granulated sugar
- ¼ teaspoon kosher salt
- 2 large eggs
- 1½ teaspoons pure vanilla extract

¼ **cup sour cream**

½ **cup chopped chocolate sandwich cookies**

1. Lightly coat a 7-inch round, by 3-inch high springform pan with melted butter or nonstick cooking spray. Place a sheet of plastic wrap (about 16 x 16 inches) on top of a sheet of aluminum foil the same size. Place the springform pan in the center and wrap the exterior tightly.
2. Put the chocolate sandwich cookies in a Cuisinart® Food Processor fitted with the metal chopping blade. Pulse a few times to break up, and then process until finely ground. Add the butter and pinch of salt and pulse to combine.* Transfer to the prepared pan and turn to dust the sides of the pan. Press the remainder onto the bottom of the pan. Reserve.
3. Put cream cheese, sugar, and salt in the work bowl of a food processor fitted with the metal chopping blade (this can also be done with an electric hand or stand mixer fitted with the mixing beaters/paddle attachment. Mix on a low speed, being careful not to incorporate too much air into the batter). Process until smooth, about 15 to 20 seconds. Add the eggs, and vanilla extract. Process until combined, about 10 seconds. Scrape down the bowl and process for another 5 seconds. Add the sour cream and pulse to combine. Pour the batter into the prepared pan. Add the chopped cookies and stir with a small spatula. Cover cheesecake with a piece of aluminum foil that has been brushed with butter or sprayed with nonstick cooking spray. Make the sides tight, but allow room for the cheesecake to expand.
4. Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker with 2 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a “cradle.” Put the filled springform pan in the center of the foil strip and then carefully lift, and transfer to the rack in the cooking pot.
5. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to low and the time for 25 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.

6. Once the pressure is completely released, press Stop and open the lid. Carefully lift the springform pan out of the Multicooker using the foil cradle. Remove foil and plastic wrap. If moisture has accumulated on the top, dab gently with a paper towel to remove. Let cool to room temperature, then cover and refrigerate to fully chill. Before serving, remove from springform pan.

*If using already processed cookie crumbs, simply combine the cookie crumbs and 1 tablespoon melted butter in a small bowl.

**Nutritional information per serving
(based on 8 servings):**

Calories 489 (50% from fat) • carb. 33g • pro. 7g
fat 28g • sat. fat 15g • chol. 116mg • sod. 405mg
calc. 21mg • fiber 1g

“Baked” Apples

These are perfect when served on their own, but even more decadent with a dollop of whipped cream or a scoop of vanilla ice cream.

Makes 4 servings

- 2 **tablespoons old-fashioned, rolled oats**
- 2 **tablespoons pecans**
- 2 **tablespoons unbleached, all-purpose flour**
- ¼ **cup packed light brown sugar**
- ½ **teaspoon pure vanilla extract**
- 1 **teaspoon ground cinnamon**
- ¼ **teaspoon ground nutmeg**
- Pinch ground cardamom**
- Pinch kosher salt**
- 4 **tablespoons unsalted butter, cold and cubed**
- 4 **medium to large apples, a sweet-tart variety**
- ½ **cup water**
- ½ **cup packed light brown sugar**

1. Put the first 9 ingredients (through the salt) into the bowl of a Cuisinart® Food Processor or chopper fitted with the chopping blade. Process until combined. Add the cold butter and pulse until combined – the mixture should resemble an uneven crumb. Reserve in the refrigerator until ready to stuff the apples.
2. Prepare the apples by coring each, but being careful to keep the bottom intact. The easiest way to do this is to first use a paring knife to cut about a ½- to 1-inch circle out of the

top of the apple. Then, using a melon baller, scoop out the remainder of the core as best you can, down to just the bottom of the apple (you will want to be sure to remove all of the seeds), making sure the apple remains intact. Repeat with each apple.

3. Fill each apple cavity with the crumb topping, packing it in as firmly as possible.
4. Put the ½ cup of water and ½ cup of brown sugar into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker. Stir to combine. Place the apples into the pot so that they are standing straight up.
5. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time to 5 minutes, and press Start.
6. When the tone sounds, let pressure release naturally.
7. Once pressure is completely released, carefully open the lid and serve warm.

Nutritional information per apple:

Calories 285 (28% from fat) • carb. 53g • pro. 2g
fat 9g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 26mg
calc. 16mg • fiber 5g

Cherry Chocolate-Chip Bread Pudding

This can be prepared a day in advance and then cooked while you and your family are eating dinner, making it a quick way to have a fresh dessert on a weeknight.

Makes 12 servings

- 3 cups milk***
- 4 large eggs**
- ¼ cup granulated sugar**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- 1 pound challah bread, cut into 1-inch pieces**
- ¾ cup chocolate chips**
- ¾ cup dried cherries**
- Melted butter or nonstick cooking spray**

1. Put the milk, eggs, sugar, salt, and vanilla extract into a large mixing bowl. Whisk until well combined (to the point where the sugar has dissolved; this can be done by hand, with a hand mixer or even in a blender). Add the bread pieces, chocolate chips, and dried cherries and stir well, so the bread is fully

coated. Cover with plastic wrap and allow to rest in the refrigerator for a minimum of 3 hours or up to overnight. Bring to room temperature for 30 minutes before cooking.

2. Lightly coat a 2-quart ceramic baking dish, no larger than 7 inches in diameter, with melted butter or nonstick cooking spray. Transfer the soaked bread mixture to the baking dish. Cover with aluminum foil that has also been coated with nonstick cooking spray.
3. Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker with 2 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a cradle.
4. Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the rack in the cooking pot.
5. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 45 minutes, and press Start.
6. When the tone sounds, press the Steam Release button to quickly release pressure.
7. Once pressure is completely released, open lid and, using potholders, lift the foil cradle and casserole out of the cooking pot. Serve warm.

*In place of the milk, you may substitute nondairy milk, such as almond or rice, for the full amount of milk.

Nutritional information per serving:

Calories 339 (43% from fat) • carb. 40g • pro. 8g
fat 16g • sat. fat 9g • chol. 112mg • sod. 246mg
calc. 95mg • fiber 2g

Pear “Sauce”

While applesauce may be the popular snack and condiment, pears offer a nice change. We used pears that were on the medium-firm side, but any type can be used – adjust cooking time accordingly.

Makes about 3½ cups

- 6 medium-firm pears (about 3 pounds), peeled, cored and quartered**
- ¼ cup water**
- 1 cinnamon stick, halved**
- 1 tablespoon brown sugar**
- Pinch kosher salt**

-
1. Put all ingredients in the cooking pot of the Cuisinart® Multicooker.
 2. Secure the lid and select Custom. Set the pressure to Low, the time for 8 minutes, and press Start.
 3. When the tone sounds, allow pressure to release naturally. Once the pressure is completely released, open lid, strain the mixture, transfer the cooked pears to a separate mixing bowl (discard the cinnamon stick halves) and cover with plastic wrap. Allow to sit for 5 minutes.
 4. After pears have rested, uncover and mash to desired consistency, adding more liquid (warm water works well) if needed. Serve as is, warm or cold, or serve as a condiment with grilled or broiled pork chops.

Nutritional information per serving (1/2 cup):

*Calories 95 (2% from fat) • carb. 25g • pro. 1g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 22mg
calc. 15mg • fiber 5g*

Cuisinart®



Food
Processors



Blenders



Juicers



Cookware



Tools and
Gadgets

Cuisinart offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances, cookware, tools and gadgets.

www.cuisinart.com

©2020 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520
Printed in China

19CE060484

IB-16232A

Trademarks or service marks referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners.

Cuisinart® INSTRUCCIONES & LIBRO DE RECETAS



Olla de alta presión multifunción

Serie CPC-900

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes de usarlo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. **Siempre conecte el cable al aparato antes de enchufarlo en la toma de corriente. Siempre apague ("OFF") el aparato antes de desenchufarlo.**
3. **No ponga el aparato en un horno caliente o en la estufa.**
4. No toque las superficies calientes del aparato; emplee las asas solamente.
5. Este aparato no debe ser usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
6. **NO INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.** Permita que la olla se enfríe y que todo el vapor interno se escape antes de abrir la tapa. Si resulta difícil abrir la tapa, esto significa que la olla aún está bajo presión. No intente forzar la apertura. Cualquier presión en la olla puede ser peligrosa. Véase las instrucciones de uso en la página 6.
7. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga líquidos o alimentos calientes.
8. No use el aparato para ningún fin que no sea el indicado.
9. Este aparato cocina con presión. Su uso inadecuado puede causar quemaduras graves. Cerciórese de que la tapa está debidamente cerrada antes del uso.
10. No llene la olla más allá de la línea "MAX" (16 tazas/3.75 L). Cuando cocina alimentos que pueden expandirse durante la cocción, tales como vegetales deshidratados, no llene la olla a más de 12 tazas (2.85 L). **NOTA:** esto incluye legumbres, frijoles, granos y cereales. Sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y provocar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla.
11. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja el cable, el enchufe ni ninguna otra parte del aparato en agua ni en ningún otro líquido.
12. Desenchufe el aparato cuando no está en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
13. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído o si está dañado; devuélvalo a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
14. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
15. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart puede dañar el aparato.
16. No lo utilice en exteriores.
17. No haga funcionar el aparato debajo de un armario/gabinete; el vapor puede dañarlo.
18. Tenga presente que algunos alimentos, tales como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena y otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo y espaguetis, echan espuma y barbotean durante la cocción, obstruyendo la válvula reguladora de presión. Estos alimentos no deben cocinarse en una olla multifunción. **NOTA:** puede que el libro de recetas incluya recetas con los ingredientes anteriores; de ser así, debe seguir la receta al pie de la letra.
19. Compruebe que la válvula reguladora de presión está libre de obstrucciones antes de cada uso.
20. No utilice esta olla multifunción para freír.
21. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.
22. Para evitar el riesgo de explosión y lesiones, sustituya solo el anillo de sellado según las recomendaciones del fabricante (véase las instrucciones de operación).
23. Diseñado para la cocción en la encimera solamente.

ADVERTENCIA:

Los alimentos derramados pueden causar quemaduras graves. Mantenga el aparato y el cable alejados de los niños. Nunca permita que el cable cuelgue del borde de la encimera, nunca enchufe el aparato en una toma de corriente por debajo la encimera y nunca utilice este aparato con una extensión.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

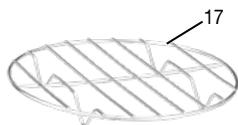
ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Uso de extensiones.....	3
Piezas y características.....	3
Panel de control	4
Pantalla de inicio	5
Antes del primer uso	6
Instrucciones de uso	6
Funciones	6
Instrucciones de operación.....	8
Mecanismos de seguridad.....	9
Limpieza y mantenimiento	9
Resolución de problemas	11
Garantía.....	12
Consejos y sugerencias	13
Guía de cocción	14
Recetas	17

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Válvula reguladora de presión
2. Válvula indicadora de presión (indicador rojo)
NOTA: la válvula indicadora de presión solo es visible cuando se mira directamente hacia abajo desde la parte superior de la unidad.
3. Anillo sellador
4. Olla
5. Depósito de condensación
6. Asa
7. Carcasa
8. Placa calentadora (no ilustrada)
9. Base
10. Cable (no ilustrado)

11. Cubierta de la válvula
12. Asa de la tapa
13. Tapa
14. Ojal de caucho
15. Aro superior
16. Panel de control
17. Rejilla de cocción al vapor – Usada para cocinar algunas recetas, tales como postres. véase el libro de recetas) **NOTA:** la rejilla de cocción al vapor ha sido diseñada especialmente para esta olla y no dañará el revestimiento antiadherente, siempre que siga cuidadosamente las instrucciones.



PANEL DE CONTROL



1. Botón START/STOP (encendido/apagado)

Oprímalo para empezar/detener la cocción.

2. Botón TIME (tiempo)

Oprímalo para ajustar el tiempo de cocción.

3. Botón STEAM RELEASE (liberación del vapor)

Manténgalo oprimido para abrir la válvula reguladora de presión y despresurizar la olla.

4. Botón TEMP/PRESSURE (temperatura/presión)

Oprímalo para cambiar la temperatura de cocción o el ajuste de presión.

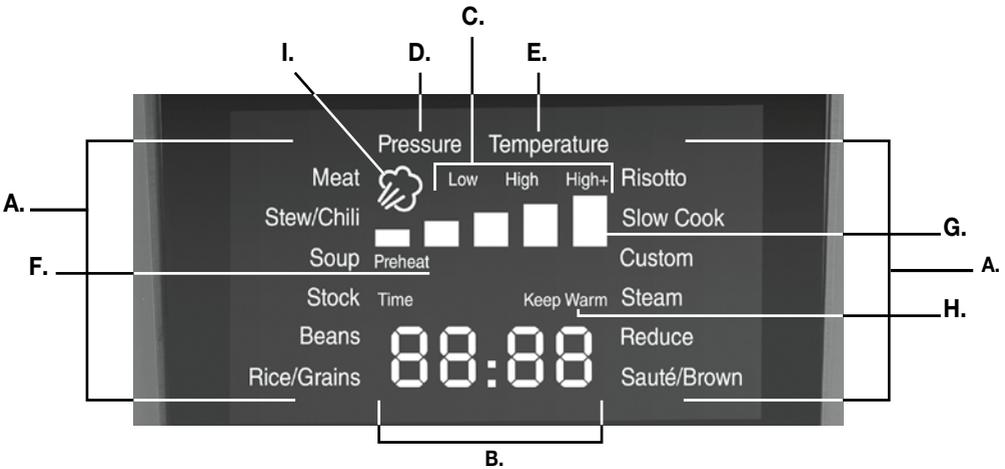
5. Perilla de selección

Permite elegir el modo de cocción, la temperatura y el tiempo. Utilice la perilla para incrementar la temperatura, la presión y el tiempo.

6. Pantalla LCD grande

Pantalla con retroiluminación fácil de leer. Muestra el modo de cocción, la temperatura, el ajuste de presión, el tiempo, el indicador y las barras de precalentamiento, el indicador de "mantener caliente" y el icono de liberación del vapor.

PANTALLA DE INICIO



A. Modos de cocción

Modos de cocción a presión: "MEAT" (carne), "STEW/CHILI" (estofado/chile), "SOUP" (sopa), "STOCK" (caldo), "BEANS" (frijoles), "RICE/GRAINS" (arroz/granos), "RISOTTO" (risotto), "CUSTOM" (cocción a presión a medida), "STEAM" (cocción al vapor).

Modos de cocción sin presión: "SLOW COOK" (cocción a fuego lento), "REDUCE" (reducir), "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), "KEEP WARM" (mantener caliente).

B. "TIME" (pantalla del temporizador)

El temporizador de cuenta regresiva registra el tiempo de cocción. El mensaje "LID" (tapa) aparece en la pantalla cuando la tapa está abierta o mal cerrada (Fig. 1).



C. Ajustes de temperatura/presión

Tres opciones de presión: "LOW" (alta), "HIGH" (alta) y "HIGH+" (ultra alta). Dos opciones de temperatura: "LOW" (baja) y "HIGH" (alta).

D. "PRESSURE" (indicador de presión)

Indica que está usando un modo de cocción a presión.

E. "TEMPERATURE" (indicador de temperatura)

Indica que está usando un modo de cocción sin presión.

F. "PREHEAT" (indicador de precalentamiento)

Aparece en la pantalla LCD cuando la unidad se está precalentando.

G. Barras de precalentamiento

Muestran el progreso del precalentamiento. Cuando cocina a presión, las barras de precalentamiento contarán hacia arriba a medida que se acumule la presión, y hacia abajo a medida que se libera la presión.

H. "KEEP WARM" (indicador "mantener caliente")

Aparece al final de la cocción, con la mayoría de las funciones, cuando la unidad ingresa al modo "mantener caliente". El modo "mantener caliente" también puede activarse manualmente para mantener los alimentos cocinados calientes para servir.

I. Icono de vapor

Aparece cuando oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) y mientras la unidad se está despresurizando.

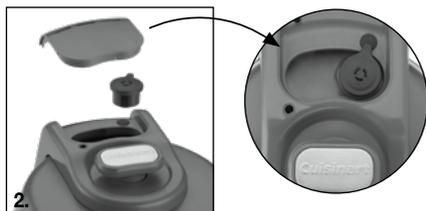
ANTES DEL PRIMER USO

Quite el material de embalaje y las etiquetas promocionales pegadas al aparato.

Cerciórese de que todas las piezas están incluidas. Le aconsejamos que guarde el material de embalaje para uso futuro.

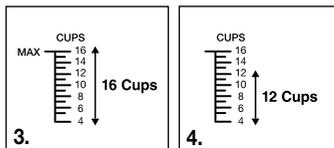
Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño humedecido para quitar el polvo acumulado durante el transporte. Lave la olla y el anillo sellador en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas. Enjuague y seque la olla antes de colocarla en la base.

1. Coloque el aparato sobre una superficie limpia y seca.
2. Instale el depósito de condensación (pieza n.º 5 en la página anterior) en la parte trasera del aparato, según se indica a continuación.
3. Quite la cubierta de la válvula (pieza n.º 11). Cerchiórese de que la válvula reguladora de presión está en su sitio en la tapa, según se indica en la figura 2. **NOTA:** la válvula no se bloquea; simplemente reposa sobre el poste.

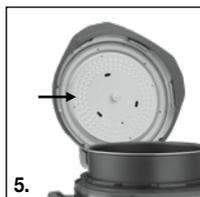


INSTRUCCIONES DE USO

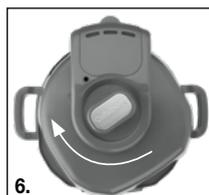
1. Para abrir la tapa, agarre el asa y gire en sentido antihorario. Levante la tapa para abrirla. La unidad emitirá dos pitidos al girar el asa, y otros dos pitidos al levantar la tapa.
2. Siga la receta al pie de la letra, usando la cantidad de alimentos y líquidos recomendada. **NOTA:** el volumen total de ingredientes no debe exceder 16 tazas (3.75 L), o la línea "MAX" (Fig. 3). En el caso de vegetales/legumbres deshidratados, frijoles, arroz, granos y cereales, el volumen de ingredientes no debe exceder 12 tazas (2.8 L) (Fig. 4). **NOTA:** sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y causar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla. Siempre agregue ½ taza (120 ml) o más de líquido junto con los ingredientes.



3. Si el anillo sellador ha sido quitado de la tapa, cerchiórese de que el aro flexible está debidamente puesto en la placa de metal. Luego, agarre la placa de metal por la perilla y colóquela en el eje central dentro de la tapa, presionando firmemente para sujetar (Fig. 5). **ASEGÚRESE DE QUE LA PERILLA APUNTA HACIA ARRIBA.**



4. Antes de cerrar la tapa, limpie la orilla de la olla. Cierre la tapa, y luego gire el asa en sentido horario para asegurarla (Fig. 6). La unidad emitirá dos pitidos al cerrar la tapa, y otros dos pitidos al girar el asa. **NOTA:** si la tapa no se cierra correctamente, puede quemarse. El mensaje "LID" aparecerá, parpadeando, en la pantalla LCD, y la unidad emitirá pitidos.



5. Posicione la válvula reguladora de presión en su sitio (en el área de la bisagra de la tapa), según se indica en la figura 2. Oprima válvula indicadora de presión en el área del asa para asegurarse de que la olla está debidamente sellada.

FUNCIONES

Modos de cocción a presión

1. **"MEAT" (carne)** – Este modo es ideal para presas/pedazos más grandes de carne, tales como falda y cerdo. También es perfecto para cocinar pollo entero. El ajuste de presión por defecto es "HIGH+" (ultra alta) y el tiempo por defecto es 35 minutos, pero también puede usar los ajustes "HIGH" (alta) y "LOW" (baja). Nota: el tiempo puede ajustarse desde 1 minuto hasta 4 horas. En la mayoría de los casos, se debe usar

- el método de descompresión natural al final de la cocción. Nota: la función “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar) puede usarse para dorar las carnes antes de cocinarlas para darle más sabor. La función “REDUCE” (reducir) puede usarse para cocinar el líquido de cocción a fuego lento para convertirlo en una sabrosa salsa.
2. **“STEW/CHILI” (estofado/chile)** – Este modo es perfecto para cocinar tanto un sustancioso estofado de res o de cordero como chile de pavo. Cerciórese de dorar la carne molida, usando la función “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), antes de cocinarla. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto 30 minutos, pero también puede usar los ajustes de presión “HIGH+” (ultra alta) y “LOW” (baja). Nota: el tiempo puede ajustarse desde 1 minuto hasta 4 horas. En la mayoría de los casos, se debe usar el método de descompresión natural al final de la cocción.
 3. **“SOUP” (sopa)** – Este modo puede usarse para preparar sopas sabrosas en una fracción del tiempo que tomaría hacerlo en la estufa. Coloque los ingredientes en la olla y cubra con líquido. La mayoría de las recetas requieren usar el ajuste “HIGH” (alta), pero también puede usar los ajustes de presión “HIGH+” (ultra alta) y “LOW” (baja). El tiempo de cocción por defecto es de 10 minutos.
 4. **“STOCK” (caldo)** – Este modo sirve para preparar caldos más ricos que requieren cocinarse por más tiempo. Es perfecto para preparar caldo de pollo, carne o vegetales. Consejo de experto: guarde las peladuras de vegetales durante toda la semana (o el mes), envolviéndolas bien y congelándolas. Cuando esté lista/o para preparar caldo, saque las peladuras (que de otra manera estarían destinadas a la basura o al abono), y úselas para darle sabor a un caldo delicioso. Agregue los ingredientes (huesos, carne, vegetales, hierbas) y suficiente agua para cubrirlos, cerciorándose de no pasar la línea “MAX”. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (presión alta) y el tiempo por defecto es 30 minutos, pero también puede usar los ajustes de presión “HIGH+” (ultra alta) y “LOW” (baja). Para preparar caldos aún más ricos, cocine los ingredientes por 1 hora y 30 minutos. Para resultados óptimos, siempre use el método de descompresión manual.
 5. **BEANS (frijoles)** – Este modo es perfecto para preparar platos que lleven frijoles secos más rápidamente y con resultados más sabrosos que los métodos tradicionales (estufa y horno). Simplemente coloque los frijoles en la olla. Agregue suficiente líquido como para cubrir los frijoles con 1 pulgada (2.5 cm) de líquido. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es 30 minutos, pero cerciórese de consultar nuestra guía de cocción para elegir el tiempo perfecto para el tipo de frijol que está usando.
 6. **“RICE/GRAINS” (arroz/granos)** – Este modo es perfecto para cocinar una variedad de arroz y granos/cereales. Consulte la guía de cocción en la página 16 para determinar la cantidad de agua, el ajuste de presión y el tiempo adecuados. La mayoría de las recetas usan el ajuste “HIGH” (alta) y el método de descompresión rápido. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es 5 minutos.
 7. **“RISOTTO” (risotto)** – Este modo permite preparar risotto fácilmente, casi sin intervención manual. Primero use la función “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar) para saltear los ingredientes aromáticos y tostar el arroz. Luego, agregue el líquido y cierre la tapa. Una vez que la olla alcance la presión necesaria, necesita solo 5 minutos para cocinar el risotto perfecto. Oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) para despresurizar rápidamente la olla, para que el risotto conserve su textura cremosa. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es 5 minutos.
 8. **“CUSTOM” (cocción a presión a medida)** – Este modo proporciona máxima flexibilidad. Es perfecto para cocinar alimentos que no pueden cocinarse con los demás modos, tales como los vegetales, los postres y otras recetas. El ajuste de presión por defecto es “LOW” (baja) y el tiempo por defecto es 1 minuto.
 9. **“STEAM” (cocción al vapor)** – Programa único que permite cocinar al vapor, bajo presión. Esto reduce el tiempo de cocción mientras conserva los nutrientes. Nota: cuando cocina al vapor, la temperatura no es ajustable. El tiempo por defecto es 20 minutos, pero puede ajustarse desde 1 minuto hasta 2 horas. **Cuando usa este programa, la olla NO ingresa el modo “mantener caliente” al final de la cocción.**
- ## Modos de cocción sin presión
1. **“SLOW COOK” (cocción lenta)** – Este programa proporciona máxima flexibilidad para cocinar a fuego lento. La temperatura puede ajustarse en “LOW” (baja) o “HIGH” (alta) y el tiempo puede ajustarse desde 30 minutos hasta 20 horas. Cuando usa temperatura baja, el tiempo de cocción es más largo, por lo general de 8 a 20 horas. Cuando usa temperatura alta, el tiempo de cocción es más corto, por lo general de 2 a 6 horas. La temperatura por defecto de este programa es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es de 4 horas. **NOTA:** en algunos casos raros, presión puede acumularse en la olla durante la cocción lenta. Si esto ocurre,

simplemente oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) para despresurizar la olla.

2. **“REDUCE” (reducir)** – Este programa se utiliza principalmente al final de la cocción a presión o cocción lenta para espesar salsas y reducir líquidos. También puede usarse para espesar sopas. Nota: la temperatura no es ajustable. El tiempo por defecto es 10 minutos, pero puede ajustarse desde 1 minuto hasta 2 horas.
3. **“SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar)** – Este programa es perfecto para saltear los vegetales o los ingredientes aromáticos antes de cocinar, y dorar la carne antes de cocinarla a presión. Nota: el mismo programa permite saltear y dorar. Tiene dos opciones de temperatura: “LOW” (baja) para saltear y “HIGH” (alta) para dorar. También tiene un temporizador, pero a diferencia de los demás programas, no requiere programarse. Usar el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar) antes de cocinar a presión permite que la olla alcance el nivel de presión adecuado más rápidamente. **Importante: este programa debe usarse con la tapa abierta.** **NOTA:** use un cucharón de madera para raspar el fondo de la olla y despegar los residuos de alimentos. NO utilice utensilios metálicos.
4. **“KEEP WARM” (mantener caliente)** – Al final de todos los programas de cocción a presión, la olla ingresará automáticamente el modo “mantener caliente”. También puede usar este modo independientemente para mantener calientes los alimentos cocinados. **Importante:** este programa NO debe usarse para recalentar alimentos. La temperatura no es ajustable. El tiempo puede ajustarse de 30 minutos a 4 horas.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

Elija el modo de cocción deseado:

Después de encender el aparato, gire la perilla de selección para elegir el modo de cocción deseado; el modo seleccionado empezará a parpadear. Para confirmar su selección, oprima la perilla de selección; el modo seleccionado dejará de parpadear.

Después de confirmar el modo de cocción, oprima el botón START/STOP; el botón TEMP/PRESSURE empezará a parpadear. Entonces, oprima el botón START/STOP otra vez para empezar la cocción, o ajuste la temperatura y tiempo de cocción.

Elija la temperatura deseada:

Cada modo de cocción tiene un ajuste de temperatura por defecto (baja o alta) y un ajuste de presión por defecto (baja, alta o ultra alta). Para cambiar la temperatura o el ajuste de presión, oprima el botón

TEMP/PRESSURE; el ajuste de temperatura por defecto empezará a parpadear. Gire la perilla de selección hasta que el ajuste deseado aparezca en la pantalla; Para confirmar el ajuste, oprima la perilla de selección.

Para cambiar el tiempo de cocción:

Cada modo de cocción tiene un tiempo de cocción por defecto. Para cambiar el tiempo, oprima el botón TIME; el tiempo por defecto empezará a parpadear. Gire la perilla de selección para aumentar o disminuir el tiempo. Para confirmar el tiempo, oprima la perilla de selección.

Después de confirmar el modo de cocción, el ajuste de temperatura/presión y el tiempo, oprima el botón START/STOP para empezar la cocción. La primera barra de precalentamiento y el indicador “PREHEAT” (precalentando) aparecerán en la pantalla LCD.

NOTA: el indicador “PREHEAT” y las barras de precalentamiento no aparecen cuando se usan los modos “SLOW COOK” (cocción lenta), “STEAM” (cocción al vapor), “REDUCE” (reducir) y “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar).

Cómo cambiar los ajustes:

Para cambiar el modo de cocción, el ajuste de temperatura o el tiempo en cualquier momento, sigas las instrucciones a continuación.

Para cambiar el modo de cocción – Mantenga oprimido el botón START/STOP. Gire la perilla de selección hasta que el modo de cocción deseado aparezca en la pantalla; el modo seleccionado empezará a parpadear. Para confirmar su selección, oprima la perilla de selección; el modo seleccionado dejará de parpadear. Oprima el botón START/STOP para seguir cocinando.

Para cambiar el ajuste de temperatura – mantenga oprimido el botón TEMP/PRESSURE hasta que el ajuste de temperatura actual empiece a parpadear. Gire la perilla de selección hasta que el ajuste deseado aparezca en la pantalla; la temperatura parpadeará. Para confirmar el ajuste, oprima la perilla de selección; la unidad seguirá cocinando.

Para cambiar el tiempo – mantenga oprimido el botón TIME hasta que el ajuste de tiempo actual empiece a parpadear. Gire la perilla de selección para elegir el tiempo deseado; el tiempo parpadeará. Para confirmar el tiempo, oprima la perilla de selección; la unidad seguirá cocinando.

Para pausar la cocción y regresar a la pantalla de inicio, mantenga oprimido el botón START/STOP.

NUNCA INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.

NOTA: durante la cocción a presión, después de que la unidad alcance la presión máxima, es normal ver un pequeño espacio entre la tapa y la carcasa.

FUNCIÓN “KEEP WARM” (MANTENER CALIENTE)

Función “mantener caliente” automática

Al final de la cocción, cuando el tiempo llegue a “00:00”, la unidad ingresará automáticamente al modo “mantener caliente”. La unidad emitirá 4 pitidos para indicar que ha terminado la cocción, y el indicador “KEEP WARM” aparecerá en la pantalla. El temporizador contará para mostrar cuánto tiempo la unidad ha estado en el modo “mantener caliente”.

Función “mantener caliente” manual

El modo “mantener caliente” puede activarse manualmente para mantener los alimentos cocinados calientes para servir.

1. Abra la tapa y coloque los ingredientes calientes en la olla.
2. Cierre la tapa. **NOTA:** no es necesario girar la tapa.
3. Encienda la unidad.
4. Gire la perilla de selección hasta que el indicador “KEEP WARM” esté parpadeando. Oprima la perilla de selección para confirmar, y, luego oprima el botón START/STOP para empezar a mantener caliente.
5. El tiempo por defecto del modo “KEEP WARM” es de 2 horas. Para ajustar el tiempo, oprima el botón TIME y use la perilla para ajustar el tiempo, desde 30 minutos hasta 4 horas. Oprima la perilla de selección para confirmar el tiempo, y luego oprima el botón START/STOP para empezar a mantener caliente; el temporizador empezará la cuenta regresiva. **NOTA:** puede volver a ajustar el tiempo en cualquier momento, repitiendo el paso 5.

NOTA: la función KEEP WARM (mantener caliente) no debe usarse por más de 12 horas. La textura y el sabor de los alimentos empezarán a cambiar después de 1 hora. Puede que condensación aparezca en el aro superior; esto es normal.

CÓMO ABRIR LA TAPA

Al final de la cocción, la olla mantendrá la comida caliente automáticamente. Antes de abrir la tapa, deberá eliminar la presión acumulada en la olla, usando uno de los métodos de descompresión indicados a continuación. El método de descompresión dependerá del tipo de alimentos cocinados. Nuestras recetas indican cuál método usar. Si su receta no lo indica, busque una receta similar y siga las instrucciones de la receta.

1. **Descompresión natural** – Deje que la unidad ingrese el modo “KEEP WARM” (mantener caliente) después de la cocción. La presión disminuirá naturalmente poco a poco (el tiempo

de descompresión depende de la cantidad de líquido en la olla y del tiempo de cocción). A medida que se libera la presión, las barras de precalentamiento desaparecen. El método de descompresión natural puede demorar entre 20 y 80 minutos. Durante este tiempo, la cocción continúa; por eso, se desaconseja usar este método después de cocinar ciertos cortes de carne y postres. Al final de la descompresión, la unidad emitirá un pitido, las barras de precalentamiento desaparecerán de la pantalla y la tapa se desbloqueará.

2. **Descompresión rápida** – Al final de la cocción (indicado por cuatro pitidos), oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor). El icono del vapor aparecerá en la pantalla LCD y el vapor empezará a salir por el área de la bisagra de la tapa. Mantenga el rostro y las manos alejadas del vapor durante la descompresión. No libere el vapor bajo gabinetes/armarios de cocina, ya que el vapor los puede dañar.

A medida que se libera la presión, las barras de precalentamiento desaparecen. Al final de la descompresión, la unidad emitirá un pitido, las barras de precalentamiento desaparecerán de la pantalla, el indicador de presión volverá a su posición original y la tapa se desbloqueará. La cocción terminará al instante. Si los alimentos necesitan cocinarse más, será necesario volver a encender el aparato y esperar hasta que la presión alcance el nivel adecuado otra vez.

3. **Método combinado** – En algunas de nuestras recetas, usamos un método combinado (natural/rápido) de descompresión, para que los alimentos sigan cocinándose por un tiempito más. Para usar el método combinado, permita que el vapor salga naturalmente durante el tiempo indicado, y luego abra la válvula.

MECANISMOS DE SEGURIDAD

Para su seguridad y mayor fiabilidad, su olla a presión cuenta con seis mecanismos de seguridad.

1. **Tapa con bloqueo de seguridad**
La presurización no empezará hasta que la tapa esté debidamente cerrada y bloqueada. La tapa no podrá abrirse hasta el final de la descompresión.
2. **Dispositivo de control de la presión**
Mantiene automáticamente la presión al nivel adecuado durante toda la cocción.
3. **Válvula reguladora de presión**
Libera aire automáticamente cuando la presión dentro de la olla excede la temperatura programada.

NOTA: sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y provocar una peligrosa

acumulación de presión dentro de la olla (véase la sección "INSTRUCCIONES DE USO").

4. Mecanismo de descompresión automática

En caso de que la unidad llegue a exceder la presión o la temperatura máxima, la olla bajará ligeramente para romper el sello del anillo sellador, liberando así aire.

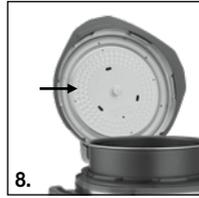
5. Monitoreo térmico

El aparato se apagará automáticamente en caso de que la olla alcance el nivel máximo de temperatura, o si no hay alimentos dentro de la olla.

6. Dispositivo de protección térmica

Corta la corriente cuando la olla alcance el nivel máximo de temperatura.

8. Vuelva a colocar el anillo sellador en la tapa. ASEGÚRESE DE QUE LA PERILLA APUNTA HACIA ARRIBA (Fig. 8).



9. La olla es apta para lavavajillas. Para lavarla a mano, restriéguela con una esponja o un paño suave. Tenga cuidado de no dañar el revestimiento antiadherente. Nunca utilice productos químicos fuertes o estropajos.
10. Para limpiar el depósito de condensación, retírelo y lávelo en agua jabonosa tibia. Después, vuelva a instalarlo (Fig. 9).



11. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

NOTA: si es necesario restregar la olla, utilice un cepillo o un estropajo de nylon y detergente no abrasivo.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Desenchufe el aparato antes de limpiarlo.
2. Limpie la carcasa del aparato con un paño suave, tal como un paño de microfibra o una toallita de papel humedecida. No sumerja la carcasa del aparato en agua, ni vierta agua en ella.
3. Retire el anillo sellador de la tapa, agarrando la perilla y jalando. Déjelo a un lado.
4. Retire cubierta de la válvula, y luego la válvula reguladora de presión (Fig. 7), agarrándola y jalando con fuerza hacia arriba. Enjuague con agua tibia y seque.



5. Limpie el exterior y el interior de la tapa con un paño y agua tibia, incluyendo todas las áreas de la parte inferior. Seque bien y regrese la válvula reguladora de presión en su sitio.
6. Para lavar el anillo sellador, quite cuidadosamente el aro flexible y límpielo con un paño humedecido o un paño de microfibra. No utilice limpiadores químicos. Limpie la placa de metal con agua tibia, seque bien y vuelva a instalar el anillo sellador.
7. Para limpiar el ojal de caucho en el centro del anillo sellador, retírelo cuidadosamente, lávelo y vuelva a colocarlo en su sitio.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLES CAUSAS	SOLUCIONES
La tapa no se cierra	El anillo sellador no está debidamente instalado.	Vuelva a instalar el anillo sellador, según se describe en el punto n.º 6 de la sección "INSTRUCCIONES DE USO".
La tapa no se puede abrir aún después de la descompresión.	El indicador de presión no ha bajado.	Oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) otra vez.
Aire se está escapando por la orilla de la tapa	El anillo sellador no está puesto.	Instale el anillo sellador.
	Hay residuos de alimentos en el anillo sellador.	Limpie el anillo sellador.
	El anillo sellador está desgastado.	Cambie el sello.
Aire se escapa continuamente de la válvula indicadora de presión (indicador rojo).	Hay residuos de alimentos en el sello de la válvula indicadora de presión.	Limpie el sello.
	El sello de la válvula indicadora de presión está desgastado.	Cambie el sello.
La válvula indicadora de presión (indicador rojo) no sube.	La válvula reguladora de presión no está bien puesta.	Véase el punto n.º 3 de la sección "ANTES DEL PRIMER USO".
	No hay suficiente agua en la olla.	Compruebe las cantidades indicadas en la receta.
	Aire se está escapando por la tapa y/o la válvula reguladora de presión.	Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.
La unidad se apaga al oprimir el botón START para empezar la cocción	Se acaba de usar el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar) y la temperatura de la olla está más alta que la temperatura de cocción.	Después de saltar/dorar, permita que la olla se enfríe por 2 a 3 minutos antes de empezar la cocción, o agregue ½ taza (120 ml) de líquido a la olla.
El mensaje "LID" aparece en la pantalla LCD.	La tapa está mal cerrada.	Gire el asa de la tapa en sentido horario para asegurar la tapa.
El icono de liberación del vapor está parpadeando.	La unidad sigue bajo presión.	Véase la sección "Consejos y sugerencias" en la página 13.
La tapa no se cierra fácilmente	La olla aún está caliente, y el vapor empuja la tapa hacia arriba.	Empuje ligeramente la tapa hacia abajo para cerrarla.
		Permita que el contenido se enfríe por varios minutos antes de bloquear la tapa.
Aire se está escapando de la tapa.	La válvula reguladora de presión no está en su sitio.	Abra la tapa y cerciórese de que la válvula reguladora de presión está debidamente posicionada.
El mensaje "E1" aparece en la pantalla y la unidad emite 10 pitidos.	Mal funcionamiento del control térmico	Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.
El mensaje "E2" aparece en la pantalla y la unidad emite 10 pitidos.	Mal funcionamiento del control térmico	Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.

GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADÁ ONLY)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si posee un producto Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones. Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

Si este producto presenta algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, lo repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o devuelva el producto defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Devuelva el producto defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 para cubrir los gastos de manejo y envío.

Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes extraviados. Los productos extraviados o dañados no son cubiertos por esta garantía.

Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para funcionar con 120 V, usando accesorios y repuestos autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o

reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún está bajo garantía.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del Estado de California ofrece dos opciones adicionales de servicio de garantía. Los residentes del Estado de California pueden (A) devolver el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron, o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® del mismo tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituirá el producto, o reembolsará al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas opciones no satisfacen al consumidor, puede llevar el producto a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el producto de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía.

Los residentes de California también pueden, si así lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190.

Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- Puede adaptar muchas de sus recetas favoritas, p. ej., sopas, estofados, acompañamientos y mucho más, para cocinarlas en su olla de alta presión multifunción Cuisinart®.
- Tenga presente que este método de cocción requiere mucho menos líquido que los métodos de cocción tradicionales.
- Nunca pase la línea "MAX".
- Asegúrese de que la tapa esté debidamente cerrada, girándola en sentido horario lo más que pueda.
- Los alimentos/líquidos alcanzarán el nivel de presión adecuado más rápido que los alimentos/líquidos fríos.
- Después de la cocción, siempre emplee el método de descompresión indicado en la receta. El método de descompresión rápido debe emplearse inmediatamente después de la cocción, a fin de evitar que los alimentos sigan cocinándose.
- No guarde el aparato con la tapa cerrada; esto evitará que el sello se desgaste.
- La cocción a presión conserva más nutrientes que los métodos de cocción tradicionales, ya que reduce la evaporación de los nutrientes junto con el agua de cocción.
- Para adaptar sus recetas favoritas, busque una receta similar en nuestro libro de recetas y úsela como guía. El tiempo de cocción es generalmente 30 a 50 % más rápido que el tiempo de cocción con un método de cocción tradicional. Reduzca el líquido de cocción a la mitad o más (la experiencia le ayudará a encontrar las proporciones perfectas). Le aconsejamos que añada los vegetales al final de la cocción, para evitar que se cocinen en exceso. Consulte las tablas de referencia a continuación.
- Protección en caso de falla eléctrica – en caso de falla eléctrica/corte de energía durante la cocción, ocurrirá lo siguiente:

Interrupción de la alimentación por menos de 3 minutos: la unidad se volverá a encender y la cocción continuará.

Interrupción de la alimentación por más de 3 minutos: la unidad se volverá a encender y el botón STEAM RELEASE parpadeará, indicando que la unidad sigue bajo presión. Oprima el botón STEAM RELEASE para liberar la presión, y vuelva a encender/programar la unidad para terminar de cocinar.

GUÍA DE COCCIÓN:

Pollo y carnes.....	14
Vegetales.....	15
Arroz y cereales.....	16
Frijoles secos	16
Recetas	17

TIEMPO PARA ALCANZAR EL NIVEL DE PRESIÓN ADECUADO

Recuerde que la cocción no empezará hasta que la olla alcance el nivel de presión máximo, lo que puede demorar desde 5 hasta 40 minutos, dependiendo de la temperatura inicial de los alimentos y de la receta.

TIEMPOS DE COCCIÓN SUGERIDOS PARA POLLO/ AVES Y CARNES

Si el tiempo de cocción es inferior a 45 minutos, agregue por lo menos 1 taza (235 ml) de líquido. Si el tiempo de cocción es más largo, agregue 1½ tazas (355 ml) de líquido. Añada vegetales (p. ej., cebollas zanahorias y apio), así como hierbas aromáticas (ajo, perejil, tomillo, etc.) para dar más sabor a sus platos. Salvo indicación contraria en la receta, la mayoría de los alimentos se cocinan a presión alta. Se recomienda dorar las carnes antes de la cocción para conservar su textura y realzar su sabor. El tiempo de cocción variará según el tamaño y la temperatura inicial de los alimentos.

POLLO Y CARNES

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	MÉTODO DE DESCOMPRESIÓN
POLLO		
Entero – hasta 4 libras (1.8 kg)	25 a 30 minutos	Rápido
Pechuga con hueso – 3 libras	8 a 10 minutos	Rápido
Pechuga deshuesada – 2 libras (910 g)	5 a 6 minutos	Rápido
Muslos/Piernas , con hueso	9 a 12 minutos	Rápido
Mulsos/Piernas , deshuesados	8 a 10 minutos	Rápido
RES		
Paleta/Pulpa contra (“bottom round”) – 3 a 3½ libras (1.35 a 1.6 kg)	60 a 90 minutos	Natural
Falda (“brisket”) – 2½ a 3 libras (1.1 a 1.35 kg)	55 minutos	Natural
Cecina de res	60 a 90 minutos	Natural
Costillas cargadas (“short ribs”) de 2 a 3 pulgadas (5 a 7.5 cm) de espesor	50 minutos	Natural
Carne para guisar – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	20 a 30 minutos	Natural (ver la receta de estofado de carne para el tiempo de cocción con verduras)
CORDERO		
Brazuelos/Piernas – cuatro, de 12 onzas (340 g) cada uno	25 a 30 minutos	Natural
Paleta – cubos de 1½ pulgadas (4 cm)	20 a 25 minutos	Natural
CERDO		
Chuletas , con hueso, de ¾ a 1 pulgada (2 a 2.5 cm) de espesor	4 a 5 minutos, después de dorar	Rápido
Paleta asada – 3 libras (1.35 kg)	50 a 55 minutos	Natural
Costillas , cortadas en 2 o 3 piezas	20 a 30 minutos	Rápido
TERNERA		
Paleta, deshuesada	10 minutos por libra (el peso es importante, para no cocinar la carne demasiado)	Natural
Carne para guisar – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	15 a 20 minutos	Natural

VEGETALES

Siempre lave y pele (de ser necesario) los vegetales antes de cocinarlos. Los vegetales se cocinan muy rápidamente; recuerda oprimir el botón START/STOP y liberar el vapor, empleando el método de descompresión rápido, inmediatamente después de escuchar el pitido que indica el final de la cocción. Si los vegetales requieren cocinarse más, apague la unidad y cierre la tapa; seguirán cocinándose al vapor. Siempre agregue ½ taza (120 ml) de líquido para cocinar vegetales. Si usa vegetales congelados, deberá añadir 1 a 2 minutos de cocción y posiblemente más tiempo de cocción a vapor. Le recomendamos que cocine los vegetales menos de lo necesario, y que termine de cocinarlos al vapor; esto evitará que se cocinen en exceso. Salvo indicación contraria, la mayoría de los vegetales se cocinan a presión alta.

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	MÉTODO DE DESCOMPRESIÓN
Alcachofas 4, de 8 a 10 onzas (240 a 300 g) cada una	10 a 12 minutos	Rápido
Habichuelas/Judías verdes o amarillas 1½ libras (680 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)	1 a 2 minutos	Rápido
Remolachas , medianas A grandes	15 a 20 minutos	Rápido
Brécol , dividido en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Coliflor , dividida en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Zanahorias , en trozos de 2 pulgadas (5 cm), o zanahorias "baby"	5 minutos	Rápido
Zanahorias , en rodajas gruesas	2 a 3 minutos	Rápido
Maíz , 4 a 6 mazorcas (utilizar la rejilla de cocción al vapor)	2 a 3 minutos	Rápido
Verduras de hoja , repollo, col rizada, en tiras de 1 pulgada (2.5 cm)	5 a 7 minutos	Rápido
Cebollas "baby" , peladas	2 a 4 minutos	Rápido
Chirivías , peladas y cortadas en trozos	3 a 4 minutos	Rápido
Chirivías , en rodajas gruesas	1 a 2 minutos	Rápido
PAPAS		
Papas blancas , medianas, cortadas en cuartos	5 a 7 minutos	Rápido
Papas rojas , de 2 a 3 onzas (60 a 90 g) cada una	5 a 8 minutos	Rápido
Batata/Camote , en cubos	4 a 5 minutos	Rápido
CALABAZA		
Calabaza de bellota ("acorn squash") , partidas en dos y sin semillas	6 a 8 minutos	Rápido
Calabaza moscada ("butternut squash") , pelada y cortada en rodajas	3 a 4 minutos	Rápido
Calabaza de cabello de ángel/alcayota ("spaghetti squash") , partida a la mitad	10 a 12 minutos	Rápido
Calabaza, zapallo, calabacín/calabacita ("zucchini") , en rodajas	1 a 2 minutos	Rápido

ARROZ Y CEREALES

GRANOS (1 taza/aprox. 200 g)	TIEMPO DE COCCIÓN (minutos, a presión alta)	LÍQUIDO	MÉTODO DE DESCOMPRESIÓN
Cebada (perlada)	20 a 25	3 tazas (710 ml)	Rápido
Arroz integral	20	2 tazas (475 ml)	Natural
Bulgur	6	2 tazas (475 ml)	Rápido
Farro (grano entero)	18	3 tazas (710 ml)	Rápido
Quinoa	5	1½ tazas (355 ml)	Rápido
Avena escocesa	5	3 tazas (710 ml)	Natural
Arroz blanco (grano largo)	4 a 6	1½ tazas (355 ml)	Rápido
Arroz salvaje	22	3 a 4 tazas (710 a 945 ml)	Rápido

FRIJOLES SECOS

- Antes de cocinar frijoles secos, descarte los frijoles rotos o arrugados y las piedritas y otras suciedades. Enjuague y escurra los frijoles.
- Los frijoles pueden ser remojados durante una noche, pero la olla a presión permite cocinar los frijoles secos, sin necesidad de remojarlos.
- Agregue cebollas, ajo, apio, hierbas frescas o laurel para dar más sabor al plato. No añada sal, la cual inhibe la cocción de los frijoles.
- Cocine altas cantidades de frijoles (1 libra/455 g de frijoles + 8 tazas/1.9 L de agua + sazón + cebolla, ajo, hierbas) y congele los frijoles cocinados en porciones de 1 taza (175 g) para utilizar en otras recetas.
- Nunca llene la olla a más de la mitad de su capacidad.
- Añada 2 cucharaditas de aceite por cada taza (150 g) de frijoles para evitar que hagan espuma.
- Después de la cocción, limpie cuidadosamente la tapa, el sello, la válvula reguladora de presión y la válvula roja indicadora de presión.
- Cocine los frijoles secos (no remojados) a presión alta ("HIGH") y emplee el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Cocine los frijoles remojados a presión alta ("HIGH") y emplee el método de descompresión combinado por 10 minutos para liberar el vapor.
- Si los frijoles no están completamente cocinados (lo que depende parcialmente de la edad de los frijoles, algo que usted no puede controlar), termine de cocinarlos a fuego lento, usando el modo "SIMMER". Es preferible cocinar de menos los frijoles y terminar de cocinarlos a fuego lento.

FRIJOLES (1 TAZA) + 8 TAZAS (1.9 L) DE AGUA	TIEMPO DE COCCIÓN (REMOJADOS POR LA NOCHE)	TIEMPO DE COCCIÓN (SECOS)	RINDE
Frijoles negros	5 minutos	10 minutos	2 tazas
Frijoles Cannellini	4 minutos	10 minutos	2 tazas
Garbanzos	5 minutos	15 minutos	2½ tazas
Frijoles "Great Northern"	4 minutos	10 minutos	2¼ tazas
Lentejas	No aplicable	8 a 10 minutos	2 tazas
Frijoles pintos	5 minutos	10 minutos	2¼ tazas
Frijoles blancos	5 minutos	10 minutos	2 tazas
Frijoles rojos	5 minutos	10 minutos	2 tazas
Arvejas partidas	No aplicable	8 a 10 minutos	2 tazas

RECETAS

Avena escocesa	17
Crema de granos mixtos para el desayuno.....	18
Bol de avena para el desayuno	18
Budín de pan Jalá	18
Budín de pan para el desayuno	19
Frittata	20
Huevos duros	20
Huevos rellenos.....	21
Macarrones con queso	21
Puré de papas.....	22
Col rizada salteada.....	22
Repollo “estofado”	22
Crema para mojar de frijoles blancos.....	23
Garbanzos con salchicha y col rizada	23
Frijoles horneados.....	24
Alcachofas con tres salsas	24
Habichuelas con chalotes y piñones	25
Ensalada de <i>farro</i> y rúcula	26
“Tabbouleh” (tabulé).....	26
Caldo de pollo.....	27
Caldo de vegetales	27
Caldo de setas	28
Caldo de res asado.....	28
Caldo de mariscos	29
Caldo de hueso	29
Sopa de pollo rápida.....	30
Sopa de pollo con tortilla.....	30
Sopa de fideos Udon	31
“Pho”	32
“Pasta e Fagioli”	32
Sopa de lentejas	33
Chile de frijoles vegetariano.....	34
Risotto de setas	34
Risotto de primavera con arvejas	35
Risotto de mariscos	35
Arroz con frijoles negros	36
Salsa marinara.....	37
Albóndigas en salsa	37
Pasta Ziti “al horno”	37
Chile de pavo rápido.....	38

Falda tradicional.....	38
Piernas de cordero con aceitunas y ciruelas pasas.....	39
Pollo con ravioles chinos	40
Salmón glaseado con miel.....	41
Arroz con pollo	41
Pollo simple.....	42
Carne mechada.....	42
Costillas de cerdo al estilo asiático	43
Pollo Tikka Masala	44
Pollo en adobo	44
Tinga de pollo.....	45
Chile con carne	46
Curry verde de vegetales al estilo tailandés	46
Cerdo desmenuzado con piña y chipotle.....	47
Budín de arroz.....	48
Dulce de leche	48
Budín de chocolate	49
Tarta de queso blanca y negra	49
Manzanas “al horno”	50
Budín de pan de cerezas con chispas de chocolate.....	51
Compota de pera.....	51

Avena escocesa

Tradicionalmente, la preparación de la avena escocesa toma tiempo y dedicación, pero con la olla multifunción Cuisinart®, la preparación es fácil y rápida, para que disfrute de una avena perfectamente cocinada, cremosa y deliciosa.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 5²/₃ tazas (1.35 L) de agua**
- 2 tazas (160 g) de copos de avena escocesa (no utilice avena instantánea)**
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de coco**
- 1½ palitos de canela**
- ¼ taza + 2 cucharadas (25 g) de coco rallado sin azúcar**
- 2 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- ¾ taza (90 g) de frutas secas**
- 2 pizcas de nuez moscada rallada**
- 1 pizca de sal kosher**

- Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa y quitar los palitos de canela.
- Revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
 Calorías 131 (26 % de grasa) • Carbohidratos 22 g
 Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 20 mg • Calcio 8 mg • Fibra 3 g

Crema de granos mixtos para el desayuno

Una receta sustanciosa, saludable y energética para comenzar el día.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 1 taza (80 g) de copos de avena escocesa (no utilice avena instantánea)**
- ½ taza (90 g) de arroz integral de grano corto**
- ½ taza (90 g) de quinua**
- ⅔ taza (65 g) de pacanas sin sal picadas**
- ⅔ taza (100 g) de pasas**
- ¼ taza (20 g) de coco rallado sin azúcar**
- 2 palitos de canela**
- 2 a 4 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- 2 cucharadas de aceite de coco**
- ¾ taza (90 g) de frutas secas**
- 2 pizcas de nuez moscada rallada**
- 1 pizca de sal kosher**
- 4 tazas (945 ml) de agua**

- Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa y quitar los palitos de canela.
- Revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 390 (32 % de grasa) • Carbohidratos 61 g
 Proteínas 8 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 5 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 32 mg • Calcio 45 mg
 Fibra 7 g

Bol de avena para el desayuno

Cocinar avena en grandes cantidades le permite ser creativa/o con el desayuno en la mañana. Sirva la avena tibia con lo que tenga a mano, pero pensamos que la mezcla de yogur, mermelada y fruta es una combinación ganadora.

Rinde 4 porciones

- 4 tazas (945 ml) de avena escocesa/irlandesa cocinada, tibia**
- ¼ taza (60 ml) de mermelada de frambuesa sin semillas**
- ¼ taza (60 ml) de yogur griego natural (cualquier variedad)**
- ½ taza (70 g) de frambuesas frescas**
- ¼ taza (40 g) de pacanas picadas**
- 1 cucharadita de semillas de chía**

Dividir la avena entre cuatro cuencos. Añadir mermelada de frambuesa y yogur; revolver. Cubrir con frambuesas frescas, pacanas y semillas de chía.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 271 (26 % de grasa) • Carbohidratos 44 g
 Proteínas 8 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 16 mg • Calcio 39 mg
 Fibra 6 g

Budín de pan Jalá

Tostadas francesas sin esfuerzo. La mezcla se puede preparar la noche anterior, y luego simplemente ponerse en la olla para que el budín esté listo para una casa llena de huéspedes.

Rinde 8 porciones

- 4 huevos grandes**
- 2 tazas (475 ml) de leche entera**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- ½ taza (80 ml) de jarabe de arce/maple puro**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
- 2 cucharaditas de canela en polvo**
- 1 cucharadita de nuez moscada rallada**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 barra de pan Jalá ("Challah") o de "brioche" de aprox. 1 libra (455 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- Spray vegetal**

- Colocar los huevos, la leche, la crema, el jarabe de arce/maple, la vainilla, las especias y la sal en un tazón grande. Revolver, batiendo.

2. Agregar el pan y revolver, presionando el pan hacia abajo de manera que cada pedazo quede completamente sumergido. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 3 horas, o hasta por la noche
3. Treinta minutos antes de cocinar el budín, sacarlo del refrigerador y dejarlo reposar a temperatura ambiente.
4. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L y de no más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con spray vegetal. Verter la mezcla de pan en la fuente. Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.
5. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
6. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
7. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 45 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
8. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
9. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las “asas” de aluminio y retirar cuidadosamente la fuente de la olla. Servir inmediatamente.

*Puede sustituir alternativas vegetales a la leche entera y a la crema.

Información nutricional por porción:

*Calorías 376 (44 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
 Proteínas 10 g • Grasa 18 g • Grasa • saturada 10 g
 Colesterol 168 mg • Sodio 368 mg • Calcio 156 mg
 Fibra 2 g*

Budín de pan para el desayuno

Para los amantes de los desayunos salados, esta receta es muy versátil. Puede sustituir tocino, pancetta e incluso vegetales por la salchicha.

Rinde 8 porciones

- 6 onzas (170 g) de salchicha para el desayuno frescas o precocinadas**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 chalote pequeño, finamente picado**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 6 huevos grandes**
- 1 taza (235 ml) de leche entera**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de páprika**
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida**
- 1 barra de pan Jala (“Challah”) o de “brioche” de aprox. 1 libra (455 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- 1 taza (85 g) de Gruyère rallado**
- Spray vegetal**

1. Quitar la tripa de la salchicha. Cortar las salchichas en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm); reservarlas.
2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregar la salchicha. Cocinar hasta que estén doradas, rompiendo las salchichas con un cucharón de madera. Retirar de la olla y reservar.
4. Colocar el chalote y el ajo a la olla; cocinar por aprox. 30 segundos, hasta suavizarse. Oprimir el botón START/STOP.
5. Colocar los huevos, la leche, la crema, la sal y la páprika en un tazón grande. Batir para mezclar.
6. Agregar el pan y revolver, presionando el pan hacia abajo de manera que cada pedazo quede completamente sumergido. Agregar la salchicha dorada, la mezcla de chalote/ajo y el queso rallado. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 3 horas, o hasta por la noche
7. Treinta minutos antes de cocinar el budín, sacarlo del refrigerador y dejarlo reposar a temperatura ambiente.
8. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L y de no más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con spray vegetal. Verter la mezcla de pan en la fuente. Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.

9. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
10. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
11. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 45 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
12. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
13. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las “asas” de aluminio y retirar la fuente de la olla. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 460 (58 % de grasa) • Carbohidratos 30 g
 Proteínas 17 g • Grasa 29 g • Grasa saturada 14 g
 Colesterol 238 mg • Sodio 565 mg • Calcio 223 mg
 Fibra 1 g

Frittata

¡La olla multifunción Cuisinart® realmente puede hacerlo todo! Cerciórese de tener guantes para horno/manoplas a mano para invertir la frittata en un plato para servir.

Rinde 6 porciones

- 1** cucharada de aceite de oliva
- ¼ a ½** puerro mediano, finamente rebanado
- ¼** cucharadita de sal kosher
- 1** pizca de pimienta negra recién molida
- 8** huevos grandes
- ½** taza (120 ml) de leche (cualquier tipo)
Spray vegetal
- ½** taza (55 g) de queso rallado
- 1** cucharada de cebollinos (“chives”) finamente rebanados

1. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar el puerro, junto con una pizca de la sal y de la pimienta. Saltear hasta que el puerro esté

suave, pero no dorado. Retirar y dejar enfriar ligeramente.

3. Colocar los huevos, la leche y la sal restante en un tazón grande. Revolver, batiendo.
4. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L que no tenga más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con spray vegetal. Verter la mezcla de huevo y el puerro en la fuente; revolver. Cubrir con queso y cebollinos.
5. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
6. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
7. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
8. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
9. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las “asas” de aluminio y retirar la fuente de la olla. Invertir la frittata sobre un plato y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 164 (64 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
 Proteínas 6 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 4 g
 Colesterol 257 mg • Sodio 252 mg • Calcio 113 mg
 Fibra 0 g

Huevos duros

El tiempo de cocción en esta receta es para conseguir verdaderos huevos duros. Si le gustan los huevos menos cocinados, reduzca ligeramente el tiempo, a aprox. 4 minutos, para huevos “mollet”.

Rinde 6 huevos duros

- 1** taza (235 ml) de agua
- 6** huevos grandes
Baño de hielo (un tazón de agua con cubitos de hielo)

1. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar el agua.

- Usando un alfiler, perforar un pequeño agujero en la parte inferior (la parte más ancha) de cada huevo. Colocar los huevos en la rejilla.
- Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 6 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa y retirar los huevos con cuidado. Colocarlos inmediatamente en el baño de hielo para evitar que se recuezan.
- Si no va a usar/comer los huevos enseguida, guardarlos en el refrigerador hasta el momento de servir.

Información nutricional por huevo:
 Calorías 72 (62 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
 Proteínas 6 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 2 g
 Colesterol 186 mg • Sodio 71 mg • Calcio 28 mg
 Fibra 0 g

Huevos rellenos

Uno no puede hacer huevos duros sin pensar en huevo rellenos. Esta receta tiene los sabores clásicos, pero le animamos que los cubra con tocino picado, cebollín o especias.

Rinde 12 porciones

- 6 huevos duros**
 - 3 cucharadas de mayonesa**
 - 1 cucharada de aceite de oliva**
 - 1 cucharadita de mostaza de Dijon**
 - 1 cucharadita de jugo de limón fresco**
 - 1 a 2 pizcas de salsa picante**
 - 2 pizcas de sal kosher**
 - 1 pizca de pimienta negra recién molida**
 - 1 cucharada de hierbas frescas**
Páprika, para decorar
- Pelar y cortar cuidadosamente los huevos por la mitad, a lo largo.
 - Sacar las yemas y colocarlas en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla de metal. Procesar hasta obtener una mezcla suave. Agregar los ingredientes restantes, excepto las hierbas y la paprika, pulsando, y luego procesar hasta conseguir una mezcla suave. Agregar las hierbas y pulsar para picar/incorporar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Nota: si no tiene

procesadora de alimentos, puede aplastar la mezcla con un tenedor.

- Rellenar el centro de cada clara con la mezcla de yema, usando una cuchara o una manga pastelera. Rociar con páprika antes de servir.

Información nutricional por porción:
 Calorías 71 (80 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
 Proteínas 3 g • Grasa 6 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 96 mg • Sodio 86 mg • Calcio 15 mg
 Fibra 0 g

Macarrones con queso

Si sus hijos viven de macarrones con queso, puedes duplicarlos con esta sencilla receta. ¡Dudamos que noten la diferencia!

Rinde 11 tazas (2.6 L)

- 1 libra (455 g) de macarrones secos (u otro tipo de pasta quequeña)**
 - 4 tazas (945 ml) de agua**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - 2 tazas (475 ml) de leche entera**
 - 8 onzas (225 g) de queso crema, a temperatura ambiente**
 - 1 cucharadita de mostaza seca**
 - 1 libra (455 g) de queso Cheddar rallado o de una mezcla de sus quesos para fundir favoritos, p. ej., Cheddar, Monterrey Jack, Colby, Gouda, etc.**
- Colocar la pasta, el agua y la sal en la olla.
 - Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 4 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 - Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 - Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar la mitad del queso crema y la mitad de la leche. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar) y fijar la temperatura en "LOW" (baja); revolver bien. Cuando el queso crema y la leche estén incorporados, agregar el queso crema y la leche restantes. Luego, agregar la mostaza seca y el queso.
 - Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 410 (49 % de grasa) • Carbohidratos 34 g
 Proteínas 17 g • Grasa 22 g • Grasa • saturada 13 g
 Colesterol 69 mg • Sodio 567 mg • Calcio 373 mg
 Fibra 1 g

Puré de papas

Todo el mundo está peleando por el horno y la estufa durante las fiestas, así que ¿por qué no preparar uno de esos platos con la olla multifunción?

Rinde 5 tazas (1.2 L)

- 2 libras (910 g) de papas Yukon Gold, peladas y en pedazos**
- ½ taza (120 ml) de agua**
- 4 a 6 cucharada (55 a 85 g) de mantequilla sin sal**
- ¾ taza (175 ml) de leche entera**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**

1. Colocar todos los ingredientes en la olla.
2. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 8 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Colocar los alimentos en un bol para servir. Machacar hasta obtener la consistencia deseada. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 228 (40 % de grasa) • Carbohidratos 30 g
Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa • saturada 6 g
Colesterol 28 mg • Sodio 273 mg • Calcio 59 mg
Fibra 4 g

Col rizada salteada

Cocinar un acompañamiento en tan solo dos minutos es un pequeño milagro. ¡Aquí demostramos que es posible!

Rinde aprox. 3 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 diente de ajo, machacado**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 manojo de col rizada, sin los tallos duros, picada gruesa (aprox. 8 a 10 tazas de col picada)**
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 1 pizca de hojuelas de pimienta rojo**

1. Colocar el aceite de oliva en la olla.

2. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo una pizca de la sal. Saltear hasta que esté fragante y suave.
4. Agregar la col rizada, el caldo, la sal restante y las hojuelas de pimienta rojo. Revolver para mezclar. Oprimir el botón START/STOP.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 2 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
7. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Colocar los alimentos en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza:
Calorías 180 (36 % de grasa) • Carbohidratos 21 g
Proteínas 8 g • Grasa 7 g • Grasa • saturada 2 g
Colesterol 34 mg • Sodio 575 mg • Calcio 56 mg
Fibra 4 g

Repollo “estofado”

La olla multifunción sella el sabor de este plato acompañando la mayoría de las barbacoas sureños en muy poco tiempo.

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 lonchas de tocino grueso (si es posible, con sabor extra ahumado), picado**
- 1 chalote, en rodajas finas**
- 1 cabeza de repollo (quitar los tallos duros y rebanar las hojas; rinde aprox. 8 tazas de repollo rebanado)**
- 1 pizca de sal kosher**
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana**
- ¾ taza (175 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**

1. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final del precalentamiento, colocar el tocino en la olla y dorarlo hasta que esté crujiente. Cuando el tocino esté bien cocinado, agregar el chalote y saltear por 2 aprox. 2 minutos, hasta que esté suave.
3. Agregar el repollo, la sal y el vinagre. Revolver para mezclar. Oprimir el botón START/STOP.

4. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 6 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
6. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar los alimentos en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción de ½ taza:
Calorías 47 (63 % de grasa) • Carbohidratos 2 g
Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 5 mg • Sodio 141 mg • Calcio 53 mg
Fibra 1 g*

Crema para mojar de frijoles blancos

En esta receta, remoamos los frijoles, para un resultado más cremoso. Pero si el tiempo no lo permite, la olla multifunción permite cocinar frijoles secos. Solo necesitará ajustar el tiempo de cocción a 45 minutos.

Rinde aprox. 3½ tazas (820 ml)

- ½ **libra (225 g) de sus frijoles blancos secos favoritos (preferiblemente una variedad más suave tal como “Great Northern”), remojados en agua por la noche**
 - 8 tazas (1.9 L) de agua**
 - 1 cucharadita de romero fresco**
 - 1 diente de ajo, machacado**
 - ½ **cucharadita de ralladura de limón**
 - 1 cucharada de jugo de limón fresco**
 - 2 cucharadas de aceite de oliva**
 - ¾ **taza (175 ml) de agua**
 - 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo**
 - ½ **cucharadita de sal kosher**
1. Escurrir y enjuagar los frijoles remojados. Colocar los frijoles y el agua en la olla. Cerrar la tapa.
 2. Elegir el modo “BEANS” (frijoles). Fijar el tiempo en 33 minutos y oprimir el botón START/STOP.
 3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y escurrir los frijoles.
 5. Dejar enfriar los frijoles por aprox. 10 minutos, hasta que estén tibios.

Colocar los frijoles en el bol de una procesadora de alimentos equipada con cuchilla de metal. Agregar el resto de los ingredientes y procesar hasta obtener una mezcla suave.

6. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción de ¼ de taza (60 ml):
Calorías 132 (13 % de grasa) • Carbohidratos 22 g
Proteínas 8 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 242 mg • Calcio 70 mg
Fibra 7 g*

Garbanzos con salchicha y col rizada

Este sustancioso plato puede servirse como plato principal con arroz.

Rinde aprox. 6 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva**
 - 2 dientes de ajo, finamente rebanados**
 - 2 ristas de salchichas de pollo precocidas, en rodajas***
 - 1 cucharada de vino blanco**
 - 1 manojo de col rizada “Lacinato”, picada en pedazos pequeños (aprox. 4 a 5 tazas de col picado)**
 - 2 tazas (400 g) de garbanzos cocinados****
 - ½ **taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
1. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo y la salchicha, y cocinar hasta que la salchicha esté bien dorada. Agregar el vino y seguir cocinando hasta que se haya evaporado completamente. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar la col, los garbanzos y el caldo. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 1 minuto, y oprimir el botón START/STOP.
 4. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 5. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar los alimentos en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Las salchichas precocidas son fáciles de rebanar. Si usa salchichas crudas, quitar las

tripas y aplastar las salchichas con un cucharón de madera durante la cocción para desmenuzar. Cerciórese de cocinarlas hasta que ya no estén rosadas.

**Si cocina los garbanzos en la olla multifunción, cocinarlos hasta que estén ligeramente suaves, de manera que no se deshagan en este plato.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 180 (36 % de grasa) • Carbohidratos 21 g
Proteínas 8 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 34 mg • Sodio 575 mg • Calcio 56 mg
Fibra 4 g

Frijoles horneados

Ninguna fiesta de verano está completa sin una gran olla de frijoles horneados.

Rinde aprox. 7 tazas

- 1 libra (455 g) de frijoles negros secos
- 8 tazas (945 ml) de agua
- 8 onzas (225 g) de tocino grueso, picado
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/3 taza (80 ml) de jarabe de arce/maple puro
- 1/4 taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Colocar los frijoles y el agua en la olla.
2. Elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar el tiempo en 10 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Oprimir el botón START/STOP.
4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Escurrir los frijoles y reservarlos.
NOTA: los frijoles solo están parcialmente cocinados en este paso. Terminarán de cocinarse con el resto de los ingredientes.
5. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
6. Después del precalentamiento, colocar el tocino y la cebolla en la olla. Dorar por aprox. 15 minutos, hasta que el tocino esté crujiente

y que la cebolla esté dorada y suave. Oprimir el botón START/STOP.

7. Agregar los ingredientes restantes, incluyendo los frijoles. Cerrar la tapa y elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar el tiempo en 1 hora y oprimir el botón START/STOP.
8. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
9. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Revolver para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Si le gusta la salsa más espesa, oprimir el botón START/STOP y elegir el modo "REDUCE" (reducir). Cocinar hasta que la salsa se espese al gusto.

Información nutricional por porción de 1/2 taza:
Calorías 226 (31 % de grasa) • Carbohidratos 30 g
Proteínas 10 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 11 mg • Sodio 399 mg • Calcio 67 mg
Fibra 8 g

Alcachofas con tres salsas

¡Alcachofas perfectas, en tan solo 10 minutos! Lo mejor es que se pueden preparar con anticipación y servirse a temperatura ambiente con cualquiera de las salsas sugeridas.

Rinde 4 porciones

- 1 taza (235 ml) de agua
 - 1 limón, cortado a la mitad
 - 4 alcachofas medianas
1. Colocar el agua y el jugo de un limón en la olla.
 2. Preparar las alcachofas, cortando el tallo para obtener una superficie plana y uniforme. Cortar el tercio superior y quitar las capas externas de hojas duras.
 3. Frotar la parte cortada de las alcachofas con la mitad de limón restante. Colocar las alcachofas en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa.
 5. Servir inmediatamente con mantequilla derretida o con una de las salsas para mojar a continuación.

Información nutricional por porción (1 alcachofa):
Calorías 76 (2 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
Proteínas 5 g Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 152 mg • Calcio 71 mg
Fibra 9 g

Aceite con ajo-chile

Un aceite simple para las alcachofas; si sobra, se puede usar para mojar el pan

Rinde ½ taza (120 ml)

- ½ **taza (120 ml) de aceite de oliva**
- 4 dientes de ajo, finamente rebanados**
- 1 pizca de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo**

Poner el aceite y el ajo a calentar a fuego medio, en una cacerola mediana. Cocinar por 3 a 5 minutos, hasta que el ajo esté fragante, pero no dorado. Retirar del fuego, agregar el resto de los ingredientes y dejar enfriar. Cubrir y dejar reposar por 1 hora. Colar en un frasco o en un tazón pequeño para servir o remojar (desechar el ajo).

El aceite puede guardarse a temperatura ambiente durante 24 horas, o en el refrigerador por hasta 1 semana (llevar a temperatura ambiente antes de servir).

Información nutricional por porción (2 cucharaditas):
Calorías 82 (98 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 12 mg • Calcio 2 mg • Fibra 0 g

Mantequilla de limón-tomillo

La mantequilla derretida cubre a la perfección las hojas de alcachofa, y el toque de limón realza el sabor de esta deliciosa salsa.

Rinde aprox. ½ taza (120 ml)

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharaditas de tomillo fresco**
- ½ **cucharadita de ralladura de limón**
- 1 pizca de sal kosher**

Derretir la mantequilla en una cacerola pequeña. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Agregar los ingredientes restantes y revolver para mezclar. Servir tibio.

Información nutricional por porción (1 cucharadita):
Calorías 67 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 24 mg • Calcio 1 mg
Fibra 0 g

Salsa holandesa

Esta salsa clásica se puede hacer en una licuadora, procesadora de alimentos o a mano, pero con una licuadora de mano es la forma más rápida e infalible de prepararla.

Rinde 1½ tazas (355 ml)

- 4 yemas de huevo grande**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ½ **libra (225 g) de mantequilla sin sal, derretida y a temperatura ambiente**
- Agua tibia, a gusto**

1. Colocar las yemas, el jugo de limón y la sal en el vaso de mezcla de una batidora de mano (o un vaso inastillable alto). Agregar lentamente la mantequilla tibia, teniendo cuidado de no incluir la espuma blanca (los sólidos de la leche). Dejar reposar por 1 minuto.
2. Introducir la varilla en el vaso de manera que el protector de cuchillas toque el fondo del vaso. Licuar a velocidad baja, manteniendo la cuchilla en el fondo del vaso. Cuando los ingredientes empiecen a espesarse, licuar normalmente, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
3. Si la salsa está demasiado espesa, agregar agua tibia, 1 cucharadita a la vez, hasta conseguir la consistencia deseada (aprox. 2 cucharadas de agua en total).
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente, o mantener caliente (a baño María) hasta el momento de servir.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:
Calorías 115 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 76 mg • Sodio 109 mg • Calcio 6 mg
Fibra 0 g

Habichuelas con chalotes y piñones

Este plato de acompañamiento es lo suficientemente elegante como para una fiesta, pero tan simple que puede prepararlo todos los días.

Rinde aprox. 8 tazas

- 1/3 **taza (45 g) de piñones 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal**
 - 1 chalote mediano, pelado y cortado en rodajas**
 - 3/4 **cucharadita de sal kosher**
 - 24 onzas (680 g) de habichuelas/judías verdes, limpias**
 - 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
 - 1 taza (235 ml) de agua**
1. Colocar los piñones en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Dorar los piñones, revolviéndolos constantemente, por aprox. 5 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.
 3. Agregar la mantequilla y el chalote, y saltear ligeramente hasta que el chalote empiece a suavizarse.
 4. Rociar con sal y luego agregar las habichuelas/judías, el jugo de limón y el agua. Oprimir el botón START/STOP.
 5. Cerrar tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 minuto, y oprimir el botón START/STOP.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 7. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1/2 taza:
Calorías 64 (73 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 4 mg • Sodio 151 mg • Calcio 17 mg
Fibra 1 g

Ensalada de farro y rúcula

Una ensalada espectacular, perfecta tibia o fría.

Rinde aprox. 4 tazas

- 1 1/2 **tazas (225 g) de farro seco**
- 2 3/4 **tazas (530 ml) de agua**
- 2 tazas (120 g) de rúcula/rúgula/arúgula tierna**
- 1 taza (200 g) de corazones de alcachofa, partidos en cuartos o a la mitad**
- 1 taza (75 g) de achicoria roja finamente**

rebanada

- 1/4 **taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra**
 - 1 a 2 cucharaditas de jugo de limón fresco**
 - 1/4 **cucharadita de sal kosher**
 - 1/8 **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 2 cucharadas de hojuelas de queso Parmesano**
1. Colocar el farro y el agua en la olla. Elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 18 minutos. Cerrar la tapa y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 3. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar los alimentos en un tazón para servir grande. Agregar el resto de los ingredientes, excepto el queso Parmesano, y revolver. Cubrir con hojuelas de queso Parmesano y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1/2 taza (120 ml):
Calorías 156 (43 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
Proteínas 4 g • Grasa 6 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 1 mg • Sodio 200 mg • Calcio 21 mg
Fibra 4 g

"Tabbouleh" (tabulé)

Esta receta es fantástica cuando tiene invitados.

Rinde aprox. 6 tazas

- 1 taza (140 g) de trigo bulgur**
 - 2 tazas (475 ml) de agua**
 - 2 tazas (120 g) de perejil fresco picado**
 - 1/2 **taza (30 g) de menta fresca, picada**
 - 2 tazas (300 g) de tomates de pera cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas**
 - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**
 - 1/4 **taza (60 ml) de jugo de limón fresco**
 - 1/4 **cucharadita de sal kosher**
 - 1/4 **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 1 pizca de comino en polvo**
1. Colocar el Bulgur y el agua en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 6 minutos. Oprimir el botón START/STOP.

2. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
3. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar los ingredientes restantes; revolver.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza:
 Calorías 88 (41 % de grasa) • Carbohidratos 12 g
 Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 54 mg • Calcio 41 mg
 Fibra 3 g

Caldo de pollo

Este caldo nutritivo tiene muchos usos. Puede tomarlo solo, usarlo como base para sopas y guisos o estofados, o puede guardarlo en recipientes pequeños para luego usarlo para cocinar o calentar comidas en él.

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 4 libras (1.8 kg) de presas de pollo, con hueso
- 3 zanahorias, en trozos
- 2 ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1 cebolla mediana, en pedazos
- 1 diente de ajo, pelado
- 15 ramitas de perejil
- 3 ramitas de tomillo
- 2 cucharadita de granos de pimienta
- 2 hojas de laurel
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

1. Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 hora 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colar el caldo con un colador de malla fina.
3. Después de colar el caldo, dejarlo enfriar a temperatura ambiente antes refrigerarlo para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del mismo. El caldo se puede conservar hasta 7 días

en el refrigerador, y hasta 6 meses en el congelador.

NOTA: si no tiene mucho tiempo, el caldo se puede preparar en 30 minutos, pero el sabor es mejor mientras más se cocine.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 86 (7 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
 Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 343 mg • Calcio 0 mg
 Fibra 0 g

Caldo de vegetales

En esta receta, usamos vegetales enteros, pero puede usar pedazos de vegetales o peladuras.

Congele (en un recipiente hermético) las peladuras de zanahoria, restos de apio, piel de cebolla, tallos de champiñones y hierbas. Agréguelos para realzar el sabor de este caldo de vegetales.

Rinde 9 tazas (2 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
 - 8 onzas (225 g) de setas, en rodajas
 - 2 zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
 - 2 ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
 - 1 puerro, limpio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
 - 1 cebolla, en cuartos
 - 2 dientes de ajo
 - 2 cucharadita de granos de pimienta
 - 10 ramitas de perejil
 - 2 ramitas de tomillo
 - 2 hojas de laurel
 - 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")
1. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando el aceite esté caliente, agregar las setas. Cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que las orillas de las setas estén doradas. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar el resto de los ingredientes. Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, abrir la tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Tirar los vegetales.
- Usar el caldo inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar. El caldo se puede conservar en el refrigerador por hasta 7 días, o en el congelador por hasta 6 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 39 (3 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa • saturada 8 g
Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg • Calcio 39 mg
Fibra 2 g*

Caldo de setas

Nos encanta este caldo como base para varias sopas al estilo asiático, pero también es un gran potenciador de sabor en risottos o incluso estofados de res.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 2** cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal
- 1½** libras (680 g) de setas mixtas
- ½** taza (120 ml) de vino blanco seco
- 1** puerro limpio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 2** ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 2** zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1** onzas (30 g) de setas porcini secas (opcional, para un caldo más rico)
- 10** ramitas de perejil
- 8** ramitas de tomillo
- 2** cucharadita de granos de pimienta
- 7 a 8** tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

- Colocar la mantequilla en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Al final del precalentamiento y cuando la mantequilla esté derretida, agregar las setas. Revolver para cubrir y cocinar por aprox. 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén caramelizadas y bien doradas. Oprimir el botón START/STOP.
- Agregar el resto de los ingredientes. Cerrar tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Tirar los sólidos.
- Usar el caldo inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar. El caldo se puede conservar en el refrigerador por hasta 7 días, o en el congelador por hasta 6 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 91 (32 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 4 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 2 g
Colesterol 9 mg • Sodio 38 mg • Calcio 43 mg
Fibra 2 g*

Caldo de res asado

Para un caldo con sabor más intenso, asar los huesos a 425 °F (220 °C) de 40 a 45 minutos antes de agregarlos a la olla multifunción.

Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)

- 2** libras (910 g) de carne de res, costillas o brazuelos
- 2** libras (910 g) de huesos de res
- 2** zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 2** ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1** cebolla grande, en cuartos
- 1** cucharada de aceite de oliva
- 2** dientes de ajo
- 1** cucharadita de granos de pimienta
- 10** ramitas de perejil
- 4** ramitas de tomillo
- 1** hoja de laurel
- 7 a 8** tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

- Precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Colocar la carne, los huesos, la zanahoria, el apio y la cebolla en una bandeja para asar poco profunda. Rociar con aceite y revolver para cubrir. Asar por aprox. 40 minutos, volteando los ingredientes a la mitad del tiempo. Los ingredientes deben quedar bien dorados.
- Colocar los ingredientes asados (sin el aceite) en la olla. Agregar el ajo, la pimienta, las hierbas y la hoja de laurel. Luego, cubrir con 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua, cerciorándose de no pasar la línea "MAX". Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en

1 hora 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, abrir tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Reservar la carne; desechar los huesos y los vegetales.
5. Después de colar el caldo, dejarlo enfriar a temperatura ambiente antes refrigerarlo para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del mismo. El caldo se puede conservar hasta 7 días en el refrigerador, y hasta 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 17 (2 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 3 g Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 893 mg • Calcio 12 mg
Fibra 0 g*

Caldo de mariscos

Un buen caldo de mariscos puede llevar los platos a base de mariscos al siguiente nivel. Si no encuentra mariscos buenos y frescos, puede usar camarones congelados (descongelados).

Rinde aprox. 7½ tazas (1.75 L)

2 libras (910 g) de mariscos (camarones, langostas, cangrejos) en sus caparazones

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cebolla, picada gruesa

1 rama de apio, en trozos

2 dientes de ajo, machacados

¼ taza (60 ml) de vino blanco seco

1 hoja de laurel

7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

1. Quitar los caparazones de los mariscos (reservarlos). Envolver los mariscos y reservarlos para otro uso.
2. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
3. Al final del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar los caparazones y cocinarlos por aprox. 3 minutos, revolviendo, hasta que estén rojo/rosado vivo. Agregar la

cebolla, el apio y el ajo; revolver para cubrir. Agregar el vino y cocinar hasta que se haya evaporado completamente. Oprimir el botón START/STOP.

4. Agregar el resto de los ingredientes y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
6. Después de la descompresión, abrir tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Tirar los sólidos.
7. Usar el caldo inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar. El caldo se puede conservar en el refrigerador por hasta 3 días, o en el congelador por hasta 3 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 19 (29 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 27 mg • Calcio 14 mg
Fibra 0 g*

Caldo de hueso

El caldo de hueso se puede preparar con varios tipos de huesos de carne y de ave, o con solo un tipo de huesos. En esta receta incluimos huesos de aves de corral (pollo, pavo y/o pato) y dejamos que se cocinen a baja presión por 3 horas. Si usa huesos de res, cocine el caldo solamente por 2 horas.

Rinde aprox. 12 tazas (2.8 L)

4 libras (1.8 kg) de huesos de aves de corral (pollo, pavo y/o pato)

2 zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)

2 ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)

1 cebolla o un puerro medianos, en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)

1 diente de ajo, pelado

10 ramitas de perejil

3 ramitas de tomillo

2 cucharadita de granos de pimienta

2 hojas de laurel

7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

1. Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 horas, y oprimir el botón

START/STOP. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colar el caldo con un colador de malla fina.
- Dejar enfriar el caldo a temperatura ambiente antes de refrigerarlo para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del caldo. El caldo se puede conservar hasta 7 días en el refrigerador, y hasta 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 86 (7 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 343 mg • Calcio 0 mg
Fibra 0 g

Sopa de pollo rápida

La olla multifunción Cuisinart® permite preparar una base sabrosa para sopa de pollo en tan solo 25 minutos, sin usar potenciadores de sabor, tales como cubos de caldo salados.

Rinde aprox. 14 tazas (3.25 L)

3 libras (1.35 kg) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en pedazos pequeños

8 tazas (1.9 L) de caldo de pollo*

1½ cucharaditas de sal kosher

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

6 zanahorias, cortadas a la mitad y luego en rodajas finas

3 rama de apio, cortada a la mitad y luego en rodajas finas

2 ramitas de tomillo

1 hoja de laurel

Hierbas picadas (perejil, cilantro, albahaca, etc.), para decorar

½ limón, para servir

- Colocar el pollo y el caldo en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa. Agregar la sal, la pimienta, las zanahorias, el apio, el tomillo y la hoja de laurel. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar

temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

- Al final del tiempo, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Abrir la tapa y tirar las ramitas de tomillo. Probar y ajustar la sazón al gusto. Rociar con jugo de limón y perejil antes de servir.

*Usar caldo de pollo casero hará que la sopa sea más sabrosa, pero si desea una sopa más ligera, use caldo comprado en tienda.

NOTA: para preparar sopa de pollo con fideos, agregar 1 taza (150 g) de fideos de huevo junto con los vegetales rebanados, e incrementar el tiempo de cocción a 5 minutos.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 137 (26 % de grasa) • Carbohidratos 3 g
Proteínas 21 g • Grasa 4 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 81 mg • Sodio 701 mg • Calcio 22 mg
Fibra 1 g

Sopa de pollo con tortilla

¡No dude en cargar esta popular sopa de inspiración mexicana con guarniciones!

Rinde aprox. 16 tazas (3.75 L)

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cebolla, finamente picada

1 jalapeño, sin semillas, finamente picado

1 diente de ajo, finamente picado

1 cucharadita de chile en polvo

¼ cucharadita de comino en polvo

¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo

1 cucharadita de sal kosher

1 lata de 13 a 15 onzas (415 a 425 g) de tomates picados, escurridos

8 tazas (1.9 L) de caldo de pollo*

4 libras (1.8 kg) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en pedazos pequeños

Cilantro fresco, para servir

Cubos de aguacate, para servir

Tiras de chips/totopos de maíz, para servir

Pedazos de lima/limón verde para servir

- Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el

jalapeño y el ajo. Saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar las especias y la sal, revolver para mezclar. Agregar los tomates escurridos, el caldo y los pedazos de pollo. Oprimir el botón START/STOP.

3. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
5. Después de la descompresión, abrir la tapa.
6. Servir la sopa en cuencos individuales, con cilantro, cubos de aguacate y tiras de chips/totopos de maíz. Rociar con jugo de lima/limón verde antes de servir.

*Usar caldo de pollo casero hará que la sopa sea más sabrosa, pero si desea una sopa más ligera, use caldo comprado en tienda.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 157 (32 % de grasa) • Carbohidratos 2 g
Proteínas 24 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 94 mg • Sodio 588 mg • Calcio 17 mg
Fibra 1 g

Sopa de fideos Udon

Hacer caldo de setas fresco para esta sopa realmente enriquece el sabor, pero si el tiempo no lo permite, también puede usar caldo de vegetales o de pollo de buena calidad.

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 8 tazas (1.9 L) de caldo de setas**
- 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y en rodajas finas**
- 2 dientes de ajo, finamente rebanados**
- 10 onzas (285 g) de setas, en rodajas**
- 1 taza de cubos de calabaza kabocha (u otro tipo de calabaza similar, tal como calabaza moscada)**
- 2 cucharadas de miso amarillo**
- 1 cucharada (15 ml) de vinagre de arroz**
- 1 pedazo de "kombu" (alga marina comestible, disponible en la sección asiática de la mayoría de los supermercados)**
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo**
- 1 pizca de hojuelas de chile rojo**
- 3 onzas (85 g) de fideos Udon secos**
- Cebolletas ("scallions") finamente rebanadas, para servir**

Cilantro picado, para servir

1. Colocar todos los ingredientes, excepto el fideo y la guarnición, en la olla. Elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado. Oprimir el botón START/STOP.
4. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Agregar los fideos y dejar que se cocinen por aprox. 5 minutos.
5. Servir la sopa en cuencos individuales, con cebolletas y cilantro.

Información nutricional por porción de 2 tazas (475 ml):
Calorías 92 (6 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
Proteínas 8 g • Grasa 1 g • Grasa • saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 912 mg • Calcio 32 mg
Fibra 2 g

“Pho”

Este plato tradicional de la cocina vietnamita se cocina a fuego lento por horas, y su preparación da como resultado un caldo claro con un sabor intenso característico. Nuestra versión es más ligera y toma una fracción del tiempo, pero es igual de reconfortante.

Rinde aprox. 12 tazas (2.8 L)

Caldo:

- 2 libras (910 g) de huesos de res
- 2 libras (910 g) de combinación de brazuelo y costilla de res
- 1 cebolla, partida a la mitad
- 2 zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1 trozo de 2 pulgadas (5 cm) de jengibre, sin pelar
- 2 palitos de canela
- 4 estrellas de anís estrellado
- 3 dientes de ajo
- ½ manojo de cilantro fresco
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea “MAX”)

Sopa:

- ¼ taza (60 ml) de salsa de pescado
- 1 libra (455 g) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”), finamente cortado

Ingredientes para servir:

- 8 onzas (225 g) de fideos de arroz, cocidos
- Albahaca fresca
- Cilantro fresco
- Menta fresca
- Porote chino
- Cebolletas (“green onions”), en rodajas finas
- Jugo de lima/limón verde fresco
- Salsa de pescado (opcional)
- Salsa de chile (opcional)
- Salsa Hoisin (opcional)

1. Colocar los ingredientes del caldo en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo “SOUP” (sopa). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
2. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

3. Después de la descompresión, abrir la tapa. Dejar enfriar el caldo y colarlo con un colador de tela o un colador de malla fina. Nota: puede desmenuzar la carne y usarla en la sopa o reservarla para otro uso. Tirar los huesos, los vegetales y las hierbas.
4. Cuando el caldo llegue a temperatura ambiente, refrigerarlo. La grasa subirá a la superficie y se solidificará.

Preparación de la sopa:

1. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del mismo, verter el caldo en la olla y elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y oprimir el botón START/STOP. Calentar hasta que hierva, mientras prepara los cuencos para servir: En cada cuenco, colocar 1 taza de fideos de arroz cocidos, 5 hojas de albahaca cortadas con la mano, 1 cucharada de cilantro cortado con la mano, 5 hojas de menta cortadas con la mano, 1 cucharada de porote chino y 1 cucharada de cebolletas.
2. Justo antes de servir, agregar la salsa de pescado y el bistec de falda/arrachera/entraña al caldo. Cuando la carne esté justo cocida, oprimir el botón START/STOP. Elegir el modo “KEEP WARM” (mantener caliente). Nota: la unidad permanecerá en el modo “mantener caliente” por dos horas, o hasta que oprima el botón START/STOP.
3. Para servir, verter aprox. 2 tazas (475 ml) de caldo con bistec en cada cuenco y rociar con jugo de lima/limón verde. Si desea, puede agregar una pizca de salsa de pescado, salsa de chile o salsa Hoisin. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 2½ tazas (590 ml):
Calorías 777 (36 % de grasa) • Carbohidratos 50 g
Proteínas 68 g • Grasa 29 g • Grasa • saturada 14 g
Colesterol 98 mg • Sodio 536 mg • Calcio 60 mg
Fibra 3 g

“Pasta e Fagioli”

Pruebe esta sustanciosa y saludable versión vegetariana de la famosa sopa italiana.

Rinde aprox. 15 tazas (3.5 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1 zanahoria, en cubitos de

- 1** $\frac{1}{2}$ pulgada (1.5 cm)
rama de apio, en cubitos de
1 $\frac{1}{2}$ pulgada (1.5 cm)
- 3** **dientes de ajo, picados**
- 1** **cucharadita de orégano seco**
- 1** **cucharadita de albahaca seca**
- 1** **libra (455 g) de frijoles Cannellini o**
frijoles blancos, lavados
- 1** **hoja de laurel**
- 6** **tazas (1.4 L) de agua**
- 2** **latas de 14 onzas (400 g) de tomates**
picados, con jugo
- 1½** **cucharaditas de sal kosher**
- 1½** **tazas (150 g) de Tubetti, macarrones u**
otra pasta pequeña
- 3** **tazas (710 ml) de caldo de vegetales**
Perejil picado para decorar
Queso Parmesano finamente rallado,
para servir
1. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo y saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar el orégano, la albahaca, los frijoles, el laurel y el agua. Cerrar la tapa y elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 4. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 5. Después de descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Agregar los tomates, la sal, la pasta y el caldo, cerciorándose de no pasar la línea "MAX". Volver a cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 7. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con perejil fresco picado y queso Parmesano rallado.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 190 (14 % de grasa) • Carbohidratos 36 g
Proteínas 9 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 463 mg • Calcio 77 mg
Fibra 8 g

Sopa de lentejas

Simple, pero sustanciosa. ¡Este favorito de clima frío estará listo en un abrir y cerrar de ojos con la olla multifunción!

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 1** **cucharada de aceite de oliva**
- 1** **cebolla mediana, finamente picada**
- 1** **rama mediana de apio,**
finamente picada
- 1** **zanahoria mediana, pelada y picada en**
cubos
- 2** **dientes de ajo, machacados**
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita de comino en polvo**
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita de pimienta negra**
recién molida
- $\frac{3}{4}$ **cucharadita de sal kosher**
- 1** **libra (455 g) de lentejas marrones secas**
- 6** **tazas (1.4 L) de caldo de vegetales o**
de pollo
- 1** **hoja de laurel**
- 1** **lata de 15.5 onzas (410 g) de**
tomates machacados
- 1** **cucharada de jugo de limón fresco**
1. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el apio, la zanahoria, el ajo, el comino, la pimienta y una pizca de la sal. Revolver y cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar las lentejas, el caldo, la hoja de laurel y los tomates. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 12 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 4. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 5. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar la sal restante y el jugo de limón. Quitar y tirar la hoja de laurel. Probar y ajustar la sazón al gusto.

- Si le gusta la sopa más líquida, agregar un poco de caldo mientras la unidad está en el modo “mantener caliente”.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 204 (9 % de grasa) • Carbohidratos 33 g
 Proteínas 14 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 0 mg
 Colesterol 0 mg • Sodio 606 mg • Calcio 49 mg
 Fibra 15 g

Chile de frijoles vegetariano

El sabor ahumado del chipotle no solo le da a este chile mucho sabor (y algo de calor), sino también una “riqueza” inesperada que lo convierte en un plato sustancioso, pero saludable.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 2 tazas (200 g) de frijoles secos (usar una mezcla de frijoles negros, rojos, blancos, porotos adzuki, garbanzos, etc.) remojados por la noche y escurridos**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 trozo de ½ pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 cebolla mediana, finamente picada**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 pimiento dulce (de preferencia amarillo o verde), sin semillas y picado en cubitos**
- 2 cucharaditas de chile en polvo**
- ¼ cucharadita de comino en polvo**
- ¼ cucharadita de canela en polvo**
- 1 lata de 28 onzas (795 g) de tomates picados, sin jugo**
- 2 cucharadas de concentrado de tomate**
- 1 chipotle en adobo, licuado, más 1 cucharadita de adobo**
- 2 tazas (475 ml) de caldo de vegetales**
- Queso Cheddar o Monterey Jack rallado, para servir**
- Cilantro fresco, para servir**

- Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el jengibre, el ajo, la cebolla, y una pizca de la sal y de la pimienta. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos,

hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Agregar el pimiento dulce y las especias, y cocinar por aprox. 3 a 4 minutos para combinar los sabores. Agregar los frijoles escurridos, los tomates, el concentrado de tomate, el chipotle y el adobo, el caldo, y la sal/pimienta restantes. Revolver para mezclar.

- Cerrar la tapa y elegir el modo “BEANS” (frijoles). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado.
- Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 271 (34 % de grasa) • Carbohidratos 31 g
 Proteínas 13 g • Grasa 10 g • Grasa • saturada 6 g
 Colesterol 27 mg • Sodio 389 mg • Calcio 183 mg
 Fibra 2 g

Risotto de setas

Las setas frescas son la estrella de este risotto simple, pero sabroso

Rinde aprox. 8 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 1 puerro mediano, bien lavado y finamente picado**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 libra (455 g) de champiñones, rebanados**
- 3 ramitas de tomillo fresco**
- 2 tazas (370 g) de arroz Arborio**
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco**
- 4 tazas (945 ml) de caldo de setas bajo en sodio***
- ½ taza (70 g) de arvejas congeladas (no descongeladas)**
- ½ taza (35 g) de queso Fontina rallado**

- Colocar el aceite y la mantequilla en la olla y elegir el modo “SAUTÉ/ BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente y la mantequilla se haya derretido, agregar el puerro, junto con ½ cucharadita de la sal y de la pimienta.

Revolver y cocinar hasta que esté suave y fragante. Agregar las setas y el tomillo, y cocinar por aprox. 4 a 5 minutos, hasta que las setas estén suaves y que sus orillas estén doradas.

3. Agregar el arroz y revolver. Cocinar hasta que las puntas del arroz estén translúcidas, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y cocinar, revolviendo, por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Oprimir el botón START/STOP. Agregar el caldo y la sal restante.
4. Cerrar la tapa y elegir el modo "RISOTTO" (risotto). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
6. Después de la descompresión, abrir tapa con cuidado y agregar las arvejas y el queso.
7. Quitar las ramitas de tomillo, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

*Si no tiene caldo de setas, puede usar caldo de pollo.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 152 (16 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 4 mg • Sodio 342 mg • Calcio 19 mg
Fibra 2 g

Risotto de primavera con arvejas

Fresco y colorido, este risotto es delicioso solo, pero se puede adaptar fácilmente añadiendo jamón de Parma (prosciutto) o jamón picado.

Rinde aprox. 7 tazas

- 1½ **cucharadas (25 g) de mantequilla sin sal**
- ½ **cebolla mediana, finamente picada**
- 1 **diente de ajo, finamente picado**
- 1¼ **cucharaditas de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 **tazas (370 g) de arroz Arborio**
- ½ **taza (120 ml) de vino blanco seco**
- 4 **tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 2 **ramitas de tomillo fresco**
- 2 **tazas (280 g) de arvejas congeladas**

- ¼ **taza (20 g) de queso Pecorino Romano rallado**
- 2 **cucharadas de perejil fresco picado**
- 1 **cucharadita de ralladura de limón**
- 1 **cucharadita de jugo de limón fresco**
- Brotos de arvejas y/o microvegetales para servir**

1. Colocar la mantequilla la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
2. Después del precalentamiento y cuando la mantequilla esté derretida, agregar la cebolla, el ajo y una pizca de la sal la pimienta. Saltear por aprox. 2 minutos, hasta que esté suave. Agregar el arroz y revolver con los otros ingredientes. Cocinar hasta que las puntas del arroz estén translúcidas, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y cocinar, revolviendo, por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Oprimir el botón START/STOP. Agregar el caldo, el tomillo y la sal restante.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo "RISOTTO" (risotto). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
5. Después de descompresión, abrir tapa con cuidado. Quitar las ramitas de tomillo y agregar las arvejas, el queso, el perejil, la ralladura y el jugo de limón.
6. Servir el risotto en cuencos, con una pizca de brotes de arvejas y/o microvegetales.

Información nutricional por porción de 1 taza:
Calorías 201 (10 % de grasa) • Carbohidratos 35 g
Proteínas 9 g Grasa 1 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 5 mg • Sodio 524 mg • Calcio 3 mg
Fibra 5 g

Risotto de mariscos

Este plato le hará sentir como si estuviera relajándose a la orilla del mar. Un vino blanco seco y fresco es un acompañamiento maravilloso.

Rinde aprox. 10 tazas

- 3 **cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal**
- ½ **libra (225 g) de camarones pelados**

- ½ **libra (225 g) de vieiras limpias (quitar el músculo lateral)**
 - 1 chalote, finamente picado**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 2 tazas (370 g) de arroz Arborio**
 - 1 pizca de azafrán**
 - ½ **taza (120 ml) de vino blanco seco**
 - 4 tazas (945 ml) de caldo de mariscos**
 - ½ **libra (220 g) de mejillones, limpios, restregados y desbarbados**
- Perejil picado, para servir**

1. Colocar 2 cucharadas (30 g) de la mantequilla en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
2. Cuando la mantequilla esté derretida, sazonar los camarones y las vieiras con una pizca de sal y un a pizca de pimienta y dorarlos por ambos lados (deberá hacer esto en tandas). Retirar y reservar.
3. Agregar la mantequilla restante. Cuando esté derretida, agregar el chalote. Saltear por aprox. 1 minuto, hasta que esté suave.
4. Agregar el arroz y el azafrán, y revolver con los otros ingredientes. Cocinar hasta que las puntas del arroz estén translúcidas, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y cocinar, revolviendo, por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Oprimir el botón START/STOP. Agregar el caldo y el resto de la sal y de la pimienta.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo "RISOTTO" (risotto). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 2 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
7. Después de la descompresión, abrir tapa con cuidado y agregar los mariscos dorados reservados y los mejillones.
8. Elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 minuto.
9. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.

10. Revolver bien y espolvorear con perejil picado. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza:
 Calorías 108 (17 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
 Proteínas 6 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 21 mg • Sodio 315 mg • Calcio 9 mg
 Fibra 0 g

Arroz con frijoles negros

Una versión rápida del clásico acompañamiento cubano.

Rinde 8 tazas

- 1 taza (150 g) de frijoles negros secos, remojados por la noche**
 - 1 cucharada de aceite de oliva**
 - 1 jalapeño, sin semillas, picado**
 - 2 dientes de ajo, finamente picados**
 - ½ **cucharadita de comino en polvo**
 - 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
 - 1 hoja de laurel**
 - 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
1. Escurrir y enjuagar los frijoles; reservar.
 2. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el jalapeño y el ajo, y saltear por aprox. 3 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el comino, los frijoles, 2 tazas (475 ml) de caldo y la hoja de laurel. Oprimir el botón START/STOP.
 4. Cerrar la tapa y elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 6. Después de la descompresión, oprimir el botón START/STOP. Abrir la tapa con cuidado y agregar el resto del caldo, el arroz y la sal; revolver bien. Elegir el modo "BEANS" (frijoles) otra vez, y fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
 7. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

8. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto; servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 265 (7 % de grasa) • Carbohidratos 52 g
Proteínas 9 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 553 mg • Calcio 73 mg
Fibra 4 g

Salsa Marinara

Esta salsa sabe como si hubiera estado hirviendo a fuego lento todo el día.

Rinde aprox. 5 tazas (1.2 L)

- 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
 - 4 dientes de ajo, finamente picados
 - 1½ cucharaditas de sal kosher
 - ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 2 latas de 28 onzas (795 g) de tomates picados, con jugo
 - 1 cebolla, cortada a la mitad, dejando la raíz intacta
 - ½ cucharadita de orégano seco
 - 1 ramita de albahaca fresca
 - ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
1. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo una pizca de la sal. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que el ajo esté fragante, pero no dorado. Agregar el resto de los ingredientes, cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Oprimir el botón START/STOP.
 5. Elegir el modo “REDUCE” (reducir) y cocinar por aprox. 15 minutos, hasta que se espese ligeramente.
 6. Quitar la cebolla y la albahaca Triturar la salsa, probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 70 (51 % de grasa) • Carbohidratos 7 g
Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 3 mg • Sodio 686 mg • Calcio 30 mg
Fibra 1 g

Albóndigas en salsa

Otro plato familiar favorito, listo en minutos. Usar salsa fresca es preferible para obtener un verdadero sabor casero, pero usar salsa en frasco es una excelente manera de tenerlo listo en aún menos tiempo.

Rinde aprox. 12 albóndigas

- 1 libra (455 g) de carne de res molida
 - ½ cucharadita de sal kosher
 - ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - ⅓ taza (40 g) de pan rallado sazonado
 - 1 diente de ajo, finamente picado
 - 2 cucharadas de queso Parmesano rallado
 - 5 tazas (1.2 L) de salsa Marinara (usar la receta anterior o salsa comprada)
1. Colocar todos los ingredientes, excepto la salsa, en un tazón grande. Con las manos, combinar suave y uniformemente los ingredientes. Formar 12 albóndigas del tamaño de bolas de golf; reservar.
 2. Colocar la salsa en la olla. Agregar las albóndigas. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 3. Al final del tiempo, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y servir.

Información nutricional por albóndiga:
Calorías 155 (51 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 10 g • Grasa 9 g • Grasa • saturada 3 g
Colesterol 27 mg • Sodio 792 mg • Calcio 51 mg
Fibra 1 g

Pasta Ziti “al horno”

Una excelente manera de no calentar su cocina, especialmente en días calurosos. ¿Quién sabía que una olla multifunción podía hacer pasta? La olla multifunción Cuisinart® le hará descubrir muchos atajos, para cenas más rápidas.

Rinde aprox. 8 tazas

- 1 libra (455 g) de pasta Ziti seca
- 2 tazas (475 ml) de salsa Marinara

- 2½ tazas (590 ml) de agua**
1 taza (245 g) de queso ricota/requesón
8 onzas (225 g) de queso Mozzarella rallado
¼ taza (30 g) de queso Parmesano rallado
5 hojas grandes de albahaca fresca, finamente rebanadas

- Colocar la pasta, la salsa y el agua en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar el resto de los ingredientes, incluyendo la salsa restante; revolver.
- Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir tibio.

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 271 (34 % de grasa) • Carbohidratos 31 g
 Proteínas 13 g • Grasa 10 g • Grasa • saturada 6 g
 Colesterol 27 mg • Sodio 389 mg • Calcio 183 mg
 Fibra 2 g

Chile de pavo rápido

¡Una alternativa más saludable a la carne de res, sin escatimar en sabor!

Rinde aprox. 8 tazas

- 1 libra (455 g) de frijoles blancos* secos, lavados**
6 tazas (1.4 L) de agua
1 cucharada de aceite de oliva
1 libra (455 g) de pavo molido
1 cebolla, finamente picada
1 pimiento dulce (cualquier color), finamente picado
2 dientes de ajo, finamente picados
1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
½ cucharadita de sal kosher
1 cucharada de chile en polvo
½ cucharadita de comino en polvo
¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo
¼ cucharadita de orégano seco
¼ cucharadita de canela en polvo
1 hoja de laurel
1 cucharada de concentrado de tomate
1 lata de 13 a 14 onzas (415 a 425 g) de tomates picados, con jugo

- ½ taza (120 ml) de agua**

- Colocar los frijoles y el agua en la olla. Elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Escurrir y enjuagar los frijoles; reservar.
- Volver a colocar la olla en la unidad y agregar el aceite de oliva. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el pavo molido (en tandas) y cocinar hasta que esté uniformemente dorado. Retirar y reservar. Agregar la cebolla, el pimiento dulce, el ajo, el jalapeño y una pizca de la sal. Saltear por aprox. 3 a 4 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
- Agregar la sal restante y el resto de los ingredientes, incluyendo los frijoles y el pavo. Cerrar la tapa y elegir el modo "STEW/CHILI" (estofado/chile). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*También puede usar frijoles remojados por la noche. Si usa frijoles remojados, reducir el tiempo de cocción en la etapa 1 a 8 minutos.

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 220 (27 % de grasa) • Carbohidratos 23 g
 Proteínas 19 g • Grasa 7 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 39 mg • Sodio 199 mg • Calcio 70 mg
 Fibra 9 g

Falda tradicional

Un favorito de las fiestas, listo en una fracción de tiempo, gracias a la olla multifunción Cuisinart®.

Rinde 10 porciones

- 1 falda de aprox. 3½ libras (1.5 kg)**
1 cucharadita de sal kosher

- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 2 cebollas, en rodajas**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 taza (235 ml) de vino blanco seco**
- 2 cucharadas de concentrado de tomate**
- 2 zanahorias medianas, en rodajas**
- 1 taza (235 ml) de caldo de res**

1. Cortar la falda en contra del grano en dos pedazos. Sazonar por ambos lados con sal y pimienta.
2. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, dorar la falda, un pedazo a la vez, durante 5 minutos por cada lado.
4. Cuando cada pedazo de falda esté bien dorado, retirar y reservar. Colocar la cebolla y el ajo en la olla. Raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los residuos. Rehogar la cebolla y el ajo por aprox. 6 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Cuando estén suaves, agregar el vino y cocinar, revolviendo, hasta que se haya evaporado casi por completo. Agregar el concentrado de tomate, y luego la falda (junto con el jugo acumulado), las zanahorias y el caldo de res. Oprimir el botón START/STOP.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo "MEAT" (carne). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y sacar la carne. Cubrir sin apretar con aluminio, y dejar reposar por un mínimo de 10 minutos. Quitar la grasa de la salsa, colocando cuidadosamente capas de toallas de papel en la parte superior. Probar y ajustar la sazón al gusto.

NOTA: si el tiempo lo permite, refrigerar la falda y el líquido de cocción por la noche antes de cortar y servir.

7. Cortar la falda contra el grano para que la carne no se deshaga. Servir con salsa.

Información nutricional por porción:
 Calorías 488 (68 % de grasa) • Carbohidratos 5 g
 Proteínas 30 g • Grasa 36 g • Grasa • saturada 14 g
 Colesterol 144 mg • Sodio 407 mg • Calcio 36 mg
 Fibra 1 g

Piernas de cordero con aceitunas y ciruelas pasas

Los ricos sabores de este plato son aún mejores al día siguiente. Si el tiempo lo permite, planea en consecuencia. ¡Le alegrarán las críticas favorables!

Rinde aprox. 4 a 6 porciones

- 4 piernas de cordero; aprox. 3 libras (1.35 kg)**
- 1¼ cucharaditas de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 1 cebolla, picada**
- 4 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 zanahoria, en rodajas**
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco**
- ¼ taza (60 ml) de concentrado de tomate**
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo o de res bajo en sodio**
- 1 taza (150 g) de aceitunas verdes deshuesadas**
- 1 taza (150 g) de ciruelas pasas picadas**
- 1 cucharadita de ralladura de limón**
- Perejil fresco picado**

1. Sazonar el cordero por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y la pimienta.
2. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, dorar el cordero por aprox. 8 minutos por lado (hacer esto en dos veces). Retirar y reservar. Colocar la cebolla y el ajo en la olla. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Agregar la zanahoria y cocinar por 2 minutos adicionales. Agregar el vino blanco y raspar los residuos en el fondo de la olla con un cucharón de madera. Cocinar por aprox. 1 a 2 minutos, hasta reducir el vino a aprox. la mitad. Agregar el concentrado de tomate y cocinar por 1 minuto adicional antes de

agregar el caldo. Volver a colocar las piernas en la olla, junto con las aceitunas, las ciruelas pasas y la sal restante.
Oprimir el botón START/STOP.

4. Cerrar la tapa y elegir el modo "MEAT" (carne). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 40 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado.
6. Agregar la ralladura y el perejil; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):*

*Calorías 594 (50 % de grasa) • Carbohidratos 24 g
Proteínas 45 g • Grasa 33 g • Grasa • saturada 13 g
Colesterol 163 mg • Sodio 919 mg • Calcio 39 mg
Fibra 3 g*

Pollo con ravioles chinos

Un plato casero que nunca pasa de moda, listo más rápido que nunca gracias a la versátil olla multifunción Cuisinart®. **NOTA:** si no tiene procesadora de alimentos, puede preparar la masa de los ravioles chinos a mano.

Rinde aprox. 8 porciones

- 2 **cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal**
- 1 **cebolla mediana, finamente picada**
- 2 **ramas de apio, finamente picadas**
- 2 **zanahorias medianas, finamente picadas**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **cucharadita de tomillo fresco**
- 2 **cucharadas (15 g) de harina común**
- ½ **taza (120 ml) de vino blanco seco**
- 2 **libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel**
- 1 **camote/batata/ñame mediano, pelado y cortado en cubitos**
- 1 **papa Yukon Gold mediana, pelada y cortada en cubitos**
- 2½ **tazas (590 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 2 **cucharadas de perejil fresco picado**
- 1 **hoja de laurel**
- 1 **taza (150 g) de cebollas cambray ("pearl onions") congeladas,**

descongeladas

- ½ **taza (70 g) de arvejas congeladas, descongeladas**

Ravioles chinos:

- ¼ **taza (15 g) de perejil fresco**
 - 2 **cucharaditas de tomillo fresco**
 - 2 **tazas (250 g) de harina común**
 - 1 **cucharada de polvo de hornear**
 - ½ **cucharadita de sal kosher**
 - 5 **cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**
 - ½ **taza (125 g) de suero de leche ("buttermilk")**
 - 1 **huevo grande**
1. Colocar la mantequilla en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltar/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Al final del precalentamiento y cuando la mantequilla esté derretida, agregar la cebolla, al apio y las zanahorias; revolver. Agregar una pizca de sal, una pizca de pimienta y el tomillo fresco. Saltar los vegetales hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Agregar la harina, revolver y cocinar por 1 minuto. Agregar el vino y cocinar por aprox. 1 minuto adicional, hasta que se haya evaporado por completo. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar el pollo, el camote, la papa, el caldo, el perejil y la hoja de laurel. Revolver para mezclar.
 4. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 5. Mientras la mezcla se está cocinando, preparar los ravioles chinos. Colocar el perejil en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla de metal. Pulsar para picar. Agregar el tomillo, la harina, la levadura y la sal; procesar a velocidad baja hasta conseguir una mezcla homogénea. Agregar la mantequilla y pulsar hasta que la mantequilla forme bolitas del tamaño de arvejas. Combinar el suero de leche y los huevos, y agregar la mezcla a la masa. Pulsar varias veces para mezclar. Colocar la masa en una superficie limpia y amasar suavemente con las manos. Dividir en 8 pedazos. Reservar.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón START/STOP. Oprimir el botón STEAM

RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Abrir la tapa con cuidado y agregar la cebolla perlada y las arvejas. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar los ravioles chinos. Cerrar la tapa, sin bloquearla. Cocinar por 10 a 15 minutos, hasta que los ravioles estén cocinados.

Información nutricional por porción:

Calorías 427 (33 % de grasa) • Carbohidratos 38 g
Proteínas 29 g • Grasa 16 g • Grasa • saturada 8 g
Colesterol 152 mg • Sodio 804 mg • Calcio 93 mg
Fibra 3 g

Salmón glaseado con miel

Si bien la olla multifunción Cuisinart® puede cocinar rápidamente, la presión baja es ideal para cocinar los alimentos delicados, tales como el pescado. En esta receta, el salmón se cocina a la perfección en solo minutos. Y el toque dulce de los sabores asiáticos le gustará incluso al paladar más exigente.

Rinde 2 a 3 porciones

- 1 libra (455 g) de filete de salmón de aprox. 1½ pulgadas (4 cm) de grosor, sin piel, cortado en 2 a 3 pedazos
 - ¼ cucharadita de sal kosher
 - 1 pizca de pimienta negra recién molida
 - ½ taza (120 ml) de agua
 - 2 cucharadas de miel
 - 1½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
 - 1 diente de ajo, machacado
 - 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
 - 1 cebolleta ("green onion"), en rodajas finas, para servir
1. Sazonar el salmón con sal y pimienta y colocarlo en la olla. Colocar el agua, la miel, la salsa de soya, el ajo y el jengibre en un tazón pequeño; batir para revolver. Verter la mezcla sobre los filetes de salmón. Cerrar tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 2 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.

3. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar el salmón en un plato para servir, el lado con piel hacia abajo. Elegir el modo "REDUCE" (reducir) y oprimir el botón START/STOP. Reducir el líquido de cocción hasta que se espese ligeramente. Verter el líquido sobre el salmón con una cuchara, rociar con cebolleta y servir.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

Calorías 278 (30 % de grasa) • Carbohidratos 15 g
Proteínas 33 g • Grasa 9 g • Grasa • saturada 2 g
Colesterol 68 mg • Sodio 414 mg • Calcio 64 mg
Fibra 0 g

Arroz con pollo

Una comida completa perfecta, lista en tan solo 30 minutos.

Rinde aprox. 6 porciones

- 4 libras (1.8 kg) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
 - 1½ cucharaditas de sal kosher
 - ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cebolla, picada
 - 1 pimiento rojo, picado
 - 4 dientes de ajo, picados
 - 2 tomates italianos, en cubitos
 - ¼ cucharadita de páprika ahumada
 - 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo
 - 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - ⅛ cucharadita de hebras de azafrán
 - 1 hoja de laurel
1. Sazonar el pollo por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y con la pimienta; reservar.
 2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el pimiento rojo y el ajo. Saltear por aprox. 3 minutos, hasta que estén fragantes. Agregar los tomates, la sal restante y la páprika; cocinar por un par de minutos, y luego agregar el arroz; revolver. Oprimir el botón START/STOP.

3. Agregar el pollo reservado, el caldo, el azafrán y la hoja de laurel; revolver. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Al final del tiempo, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado, revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 397 (13 % de grasa) • Carbohidratos 52 g
Proteínas 32 g • Grasa 6 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 108 mg • Sodio 935 mg • Calcio 71 mg
Fibra 2 g*

Pollo simple

Una manera fácil de preparar un delicioso y jugoso pollo entero para toda la familia en cualquier momento de la semana.

Rinde 4 a 6 porciones

- 1 **pollo de 3½ a 4 libras (1.6 a 1.8 kg)**
 - 1 **cucharadita de sal kosher**
 - ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 2 **cucharaditas de aceite de oliva**
 - 2 **ramitas de romero**
 - 2 **ramitas de tomillo**
 - 2 **dientes de ajo, machacados**
 - 1 **hoja de laurel**
 - ½ **limón**
 - 1 **taza (235 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
1. Sazonar el pollo por ambos lados con sal y pimienta.
 2. Poner 2 cucharaditas del aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) , y oprimir el botón START/STOP.
 3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, colocar el pollo en la olla, la pechuga hacia abajo. Dorar por aprox. 5 minutos por cada lado. Oprimir el botón START/STOP y agregar las hierbas y la hoja de laurel. Exprimir el limón en la olla, y luego agregar el limón exprimido y el caldo.
 4. Cerrar la tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
6. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado y sacar el pollo, colocándolo en una tabla de cortar. Dejar reposar por aprox. 10 a 15 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción

(basada en 6 porciones):

*Calorías 150 (31 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 24 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 77 mg • Sodio 573 mg • Calcio 26 mg
Fibra 0 g*

Carne mechada

Este plato venezolano típico se sirve tradicionalmente con arroz, frijoles y plátano frito. ¡También es delicioso en tacos!

Rinde aprox. 6 tazas

Carne:

- 3 **libras (1.35 kg) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”)**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **cucharadita de aceite vegetal**
- 1 **cebolla, en rodajas**
- 6 **dientes de ajo, machacados**
- 1 **hoja grande de laurel**
- ½ **taza (120 ml) de salsa Worcestershire**
- 2 **tazas (475 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**

Sofrito:

- 1 **cucharadita de aceite vegetal**
- 1 **cebolla, finamente picada**
- 6 **dientes de ajo, finamente picados**
- 2 **pimientos rojos, en juliana (tiras delgadas)**
- 2 **chipotles, en puré**
- ¼ **taza (60 ml) de salsa de Worcestershire**
- ½ **taza (120 ml) de salsa de tomate**
- 1½ **tazas (355 ml) del líquido de cocción de la res**

1. Sazonar la carne por ambos lados con la sal y la pimienta, y cortarla si fuera necesario para dorarla. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo “SAUTÉ/ BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) , y oprimir el botón START/STOP.
2. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la carne (hacer

esto en tandas) y dorar por aprox. 3 a 5 minutos por lado. Retirar y reservar. Agregar la cebolla y el ajo, y raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los pedacitos de carne. Cocinar hasta que estén suaves y fragantes. Agregar la hoja de laurel, la salsa Worcestershire, el caldo de res y la carne dorada reservada. Oprimir el botón START/STOP.

3. Cerrar tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 hora 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
5. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado. Retirar la carne y dejar enfriar antes desmenuzar. Para maximizar el sabor, dejar reposar la carne en su jugo, en el refrigerador, por una noche. Antes de usar, desmenuzar la carne con un tenedor o con las manos.
6. Cuando la carne esté desmenuzada, preparar el sofrito. Colocar el aceite en la olla limpia y elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la carne desmenuzada, en tandas, y dorarla ligeramente por aprox. 3 a 3 minutos. Retirar la carne y reservarla. Colocar la cebolla, el ajo y el pimiento en la olla, raspando el fondo para despegar los pedacitos de carne. Agregar el chipotle, y luego la salsa Worcestershire, la salsa de tomate y el líquido de cocción. Volver a colocar la carne en la olla. Cerrar tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
7. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, quitar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

*Calorías 213 (40 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
Proteínas 25 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 74 mg • Sodio 377 mg • Calcio 42 mg
Fibra 1 g*

Costillas de cerdo al estilo asiático

En vez de guisar la carne a fuego lento en la estufa, utilice la olla multifunción y verá como estas deliciosas costillas dulces y saladas se desprenden fácilmente del hueso en muy poco tiempo.

Rinde 1 costilla o 3½ a 4 tazas de carne desmenuzada

- 1** **taza (235 ml) de salsa Hoisin**
 - ½** **taza (120 ml) de salsa de soya baja en sodio**
 - 1** **cucharada de jugo de Yuzu* o de jugo de lima/limón verde fresco**
 - 1** **cucharada de Mirín (vino de arroz japonés)**
 - 1** **cucharada de salsa de pescado**
 - 1** **trozo de 1 a 2 pulgadas (1.5 a 2.5 cm) de jengibre, pelado y picado grueso**
 - 2** **dientes de ajo**
 - ½** **taza (100 g) llena de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
 - ¼** **taza + 1 cucharadita (65 ml) de aceite de semilla de uva o aceite de colza/canola**
 - 2 a 3** **libras (910 g a 1.4 kg) de costillas de cerdo con hueso, cortadas en costillas individuales**
 - 1** **taza (235 ml) de agua**
1. Colocar la salsa Hoisin, la salsa de soya, el jugo de Yuzu, el Mirín, la salsa de pescado, el jengibre, el ajo, el azúcar rubio y ¼ de taza (60 ml) del aceite en la jarra de una licuadora en el orden mencionado. Licuar a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.
 2. Colocar las costillas en un tazón de vidrio o de acero inoxidable y cubrir con la mezcla. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por una noche.
 3. Sacar del refrigerador y escurrir las costillas una por una para eliminar la marinada. Mezclar 1 taza (235 ml) de la marinada con 1 taza (235 ml) de agua y reservar.
 4. Poner la cucharadita de aceite restante en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar las costillas de a pocos (4 a 5 pedazos a la vez) y dorarlas por todos lados

(1 a 2 minutos por lado). Retirar y repetir con el resto de las costillas.

5. Cuando todas las costillas estén doradas, raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los residuos; retirar los residuos. Oprimir el botón START/STOP. Colocar de nuevo las costillas en la olla y agregar la mezcla de la marinada con agua. Elegir el modo “MEAT” (carne), fijar la temperatura en “HIGH+” (ultra alta) y el tiempo en 30 minutos; oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado. Servir, con salsa rociada por encima.

*El yuzu es un cítrico japonés bastante agrio. El jugo de yuzu está disponible en la sección asiática de la mayoría de los supermercados, así como en las tiendas japonesas.

*Información nutricional por porción
(basada en 4 porciones):*

*Calorías 353 (57 % de grasa) • Carbohidratos 14 g
Proteínas 24 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 78 mg • Sodio 145 mg • Calcio 40 mg
Fibra 0 g*

Pollo Tikka Masala

La cocción lenta se presta a este plato indio clásico favorito. Las especias se mezclan en una salsa rica y sabrosa.

Rinde 6 porciones

- 2 libras (910 g) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en pedazos
- 1½ cucharaditas de sal kosher
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de ghi (mantequilla clarificada) o de un aceite vegetal sin sabor, tal como el aceite de semilla de uva
- 1 cebolla, en rodajas finas
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1 trozo de 2 pulgadas (5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de Garam Masala
- 1 cucharadita de curry picante en polvo
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- 3 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 taza (235 ml) de yogur natural de leche entera, batido (esto evitará que la salsa se cuaje al cocinarse)
- 1 lata de 14.5 onzas (840 g) de tomates asados al fuego machacados
- ½ taza (80 ml) de crema líquida ligera
- Arroz cocido, para servir
- Cilantro fresco, para decorar

1. Secar el pollo con papel absorbente y sazonar ambos lados con una cucharadita de sal y pimienta recién molida.
2. Colocar el ghi en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltar/dorar) y fijar la temperatura en “HIGH” (alta). Después del precalentamiento y cuando el ghi esté caliente, empezar a dorar el pollo, 3 a 4 minutos por lado (hacer esto en tres veces). Retirar y reservar. Agregar la cebolla a la olla y cocinar, revolviendo ocasionalmente, por aprox. 3 a 4 minutos, hasta que esté translúcida. Agregar el ajo, el jengibre y el chile serrano; cocinar por 1 a 2 minutos, hasta que estén fragantes y empiecen a caramelizarse. Agregar el pollo reservado (junto con el jugo). Agregar las especias y los tomates. Agregar el yogur batido y los tomates machacados. Cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Oprimir el botón START/STOP.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo “SLOW COOK” (cocción lenta). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 2 horas, y oprimir el botón START/STOP. Treinta minutos antes del final de la cocción, abrir la tapa y agregar la crema. Volver a cerrar la tapa continua y terminar de cocinar.
4. Cuando suene el tono, abrir la tapa y ajustar la sazón al gusto. Servir con arroz y cilantro fresco.

Información nutricional por porción:
*Calorías 294 (39 % de grasa) • Carbohidratos 11 g
Proteínas 33 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 140 mg • Sodio 1092 mg • Calcio 108 mg
Fibra 2 g*

Pollo en adobo

Éste clásico filipino dulce y picante es súper fácil de preparar!

Rinde 4 porciones

- 4 piernas de pollo, partidas

- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de un aceite vegetal sin sabor, tal como aceite de colza o de semilla de uva
- ¾ taza (175 ml) de salsa de soya baja en sodio
- ½ taza (120 ml) de vinagre blanco destilado
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 10 dientes de ajo, machacados
- 3 a 4 chiles serranos, sin semillas y finamente rebanados
- 4 hojas de laurel
- ½ cucharadita de granos de pimienta
- Arroz blanco cocido, para servir**

1. Secar el pollo con papel absorbente y sazonar con 1 cucharadita de sal.
2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar) y fijar la temperatura en "HIGH" (alta). Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, colocar la mitad del pollo en la olla y dorar por 3 a 5 minutos por lado. Retirar y reservar. Repetir con el resto del pollo. Agregar el pollo reservado (junto con el jugo). Agregar el resto de los ingredientes y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Oprimir el botón START/STOP.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo "SLOW COOK" (cocción lenta). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 2 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Colocar el pollo en un cuenco. Elegir "REDUCE" (reducir), fijar el tiempo en 15 minutos y oprimir el botón START/STOP. Dejar que la salsa se cocine a fuego lento hasta que se espese. Tirar las hojas de laurel. Colar si desea para eliminar los granos de pimienta. Volver a colocar el pollo en la olla y revolver para cubrir. Servir con arroz.

Información nutricional por porción:

Calorías 213 (36 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
 Proteínas 27 g • Grasa 8 g • Grasa • saturada 2 g
 Colesterol 104 mg • Sodio 740 mg • Calcio 30 mg
 Fibra 1 g

Tinga de pollo

¡Este pollo desmenuzado en salsa es el relleno perfecto para su próxima noche de tacos!

Rinde 4 a 6 porciones

- 2 libras (910 g) de piernas de pollo
 - 1 cucharadita de sal kosher
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cebolla pequeña, picada
 - 3 dientes de ajo grandes, finamente picados
 - 4 tomates italianos, descaroizados y picados
 - 2 tomatillos, sin piel, picados
 - 2 chipotle en adobo + 1 cucharada adicional de adobo
 - ½ cucharadita de orégano mexicano seco, triturado
 - 1 pizca de tomillo seco
 - 1 pizca de mejorana seca
 - 1 taza (235 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
 - Tortillas de maíz, para servir**
 - Guarnición: cilantro fresco picado, cebolla picada, queso Cotija, aguacate y pedazos de lima/limón verde**
1. Secar el pollo con papel absorbente y sazonar con 1 cucharadita de sal.
 2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, colocar la mitad pollo en la olla y dorar por 3 a 5 minutos por lado. Retirar y repetir con el resto del pollo. Reservar el pollo. Agregar la cebolla a la olla y cocinar, revolviendo ocasionalmente, por aprox. 3 a 5 minutos, hasta que esté translúcida. Agregar el ajo y cocinar por 2 a 3 minutos, hasta que esté fragante. Agregar el pollo reservado (junto con el jugo) en la olla. Revolver bien. Cuando la salsa empiece a hervir, oprimir el botón START/STOP.
 3. Cerrar la tapa y elegir el modo "SLOW COOK" (cocción lenta). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 2 horas 30 minutos. Al final del tiempo, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Sacar el pollo de la olla y dejar descansar hasta que esté lo suficientemente frío como para tocarlo.

- Mientras el pollo se está enfriando, elegir el programa "REDUCE" (reducir). Fijar el tiempo en 15 minutos y oprimir el botón START/STOP. Dejar que la salsa se cocine a fuego lento hasta que se espese.
- Cuando el pollo esté frío al tacto, desmenuzarlo (tirar la piel y los huesos). Agregar el pollo desmenuzado a la salsa reducida. Revolver bien y sazonar al gusto.
- Servir en tortillas de maíz, con las guarniciones preparadas.

*Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):*

*Calorías 155 (38 % de grasa) • Carbohidratos 5 g
Proteínas 19 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 69 mg • Sodio 1072 mg • Calcio 25 mg
Fibra 1 g*

Chile con carne

Un verdadero chile tejano con un sabor intenso.

Rinde 6 a 8 porciones

- 3 libras (1.35 kg) de aguja/paleta de res, en pedazos**
- 2 cucharaditas de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 1 cebolla, picada**
- 2 jalapeños, sin semillas, picados**
- 1 chile poblano, sin semillas y picado**
- 4 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 cucharada de chile ancho en polvo**
- 1 cucharada de chile de Nuevo México/ chile del norte en polvo**
- 1 cucharadita de comino en polvo**
- 1 cucharadita de orégano mexicano triturado**
- 1 cucharadita de mejorana seca**
- 1 cucharada de masa harina**
- 1 lata de 14.5 onzas (840 g) de tomates asados al fuego machacados**
- 2 hojas de laurel**
- 8 onzas (235 ml) de cerveza rubia o clara**
- 2 onzas (60 ml) de café expreso o de café fuerte**
- ½ onza (15 g) de chocolate amargo, picado grueso**
- Pedazos de lima/limón verde y tortillas de harina tibias, para servir**

- Sazonar la carne por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y pimienta recién molida. (CONSEJO: para que la carne se dore mejor,

searla con papel absorbente antes de sazonarla).

- Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, dorar la carne (hacer esto en varias veces), 3 a 4 minutos por lado. Retirar y reservar. Colocar la cebolla en la olla y cocinar por 2 a 3 minutos, revolviendo de ocasionalmente. Agregar los jalapeños, el chile poblano y el ajo; revolver y cocinar por 2 a 3 minutos, hasta que esté fragante. Volver a colocar la carne reservada, junto con su jugo, en la olla. Agregar los chiles en polvo, el comino, el orégano, la mejorana y la masa harina; revolver para cubrir la carne y los vegetales. Agregar el resto de los ingredientes, incluyendo la cucharadita de sal restante, y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Cuando la mezcla empiece a hervir, optima el botón START/STOP.

- Cerrar la tapa y elegir el modo "STEW/CHILI" (estofado/chile). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 35 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Quitar y tirar la hoja de laurel y revolver bien para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con pedazos de lima/ limón verde y tortillas de harina tibias para mojar en la salsa.

*Información nutricional por porción
(basada en 8 porciones):*

*Calorías 390 (55 % de grasa) • Carbohidratos 8 g
Proteínas 35 g • Grasa 24 g • Grasa saturada 10 g
Colesterol 119 mg • Sodio 891 mg • Calcio 49 mg
Fibra 2 g*

Curry verde de vegetales al estilo tailandés

Un curry perfecto en un apuro para cualquier noche entre semana, y lo suficientemente sustancioso como para complacer a los no vegetarianos. Este plato se puede hacer fácilmente vegano omitiendo la salsa de pescado.

Rinde 6 porciones

- 1 cucharada (15 ml) de aceite de coco**
- 1 cebolla, en rodajas finas**

- 1½ **cucharaditas de jengibre finamente rallado + un pedazo de 1 pulgada (2.5 cm) cortado en palitos**
 - 2 a 3 dientes de ajo, finamente picados**
 - 1 chile tailandés verde, finamente picado**
 - ¼ **taza (60 ml) de pasta de chile verde tailandés**
 - 1 lata de 13 a 14 onzas (385 a 415 ml) de leche de coco sin azúcar (no usar leche “ligera”)**
 - ½ **taza (120 ml) de caldo de vegetales bajo en sodio**
 - ½ **lima/limón verde, exprimido**
 - 1 cucharadita de salsa de pescado (omitir para una receta vegetariana/vegana)**
 - 1 tallo de hierba de limón/zacate limón (“lemongrass”) (quitar las hojas exteriores duras y el bulbo), en trozos de 2½ a 3 pulgadas (6 a 8 cm)**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - 1 berenjena china (o 2 berenjenas pequeñas de otra variedad), cortada longitudinalmente en cuartos, y luego en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)**
 - 1 pimiento dulce rojo mediano, en tiras**
 - 1 calabacín/calabacita (“zucchini”) de aprox. 8 onzas (225 g), en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)**
 - 8 onzas (225 g) de habichuelas/judías verdes, limpias**
 - ½ **taza llena (30 g) de albahaca tailandesa (o de albahaca regular), cortada en “chiffonade”**
- Arroz jazmín, para servir**
Nueces (anacardos/acajús/marañones/ castañas de cajú o maní) tostadas y picadas, para servir

1. Colocar el aceite de coco en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla y cocinar, revolviendo, hasta que esté translúcida. Agregar el jengibre picado, el ajo y el chile picado; cocinar por 3 a 5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que estén fragantes. Agregar la pasta de chile verde y cocinar por 1 a 2 minutos adicionales. Agregar la leche de coco, el caldo, el jugo de lima/ limón verde, la salsa de pescado (si usa) y la hierba limón. Cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Cuando la mezcla empiece a hervir, oprimir el botón START/STOP.

2. Agregar la sal, los palitos de jengibre, la berenjena, el pimiento rojo, el calabacín y las habichuelas. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 minuto, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
3. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado, agregar la albahaca y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con arroz caliente. Si desea, salpicar con nueces para un crujido agradable.

Información nutricional por porción:
 Calorías 239 (63 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
 Proteínas 3 g • Grasa 17 g • Grasa • saturada 10 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 936 mg • Calcio 60 mg
 Fibra 6 g

Cerdo desmenuzado con piña y chipotle

Cortar la carne de cerdo en pedazos pequeños antes de cocinarla no solo reduce el tiempo de cocción, sino también garantiza que cada bocado se derrita en su boca.

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 libras (910 g) de pierna de cerdo, en pedazos**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadita de chile en polvo**
- ½ **cucharadita de comino en polvo**
- 3 dientes de ajo, machacados**
- 1 palito de canela**
- ¾ **taza (175 ml) de jugo de piña**
- ¼ **taza (60 ml) de agua**
- ⅓ **taza (80 ml) de salsa de tomate**
- 1 chipotle, finamente picado**

Para servir:

- Tortillas para taco**
- Col roja, finamente cortada**
- Piña cortada en cubitos (fresca, no de lata)**
- Rábanos, cortados en palitos finos**
- Cilantro fresco, picado grueso**
- Pedazos de lima/limón verde**

1. Sazonar el cerdo con la sal, el chile en polvo y el comino. Agregar el cerdo, el ajo y el palito de canela en la olla; revolver. Mezclar el jugo de piña, el agua, la salsa de tomate y el chipotle y agregar la mezcla en la olla junto con el cerdo. Revolver bien.

2. Cerrar la tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 hora 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar el cerdo en un tazón grande; desmenuzar con dos tenedores o con las manos (se recomienda usar guantes). Probar y ajustar la sazón al gusto.*
5. Servir aprox. 1 cucharada de carne de cerdo desmenuzada en cada tortilla y agregar col roja, piña en cubitos, palitos de rábano, cilantro y jugo de lima/limón verde.

*Para que tenga más sabor, el líquido de cocción se puede reducir hasta obtener una salsa que se puede agregar a la carne desmenuzada, al gusto. Para hacer esto, utilizar el modo “REDUCE” (reducir)

Información nutricional por porción (1 taco):
 Calorías 76 (58 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
 Proteínas 5 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 2 g
 Colesterol 16 mg • Sodio 159 mg • Calcio 6 mg
 Fibra 0 g

Budín de arroz

¿Cree que le falta algo? ¡Agréguele crema batida dulce y algo de nueces picadas antes de servir!

Rinde 4½ tazas (1 L)

- 3 tazas (555 g) de arroz Arborio o Carnaroli**
 - 4 tazas (945 ml) de leche entera**
 - 2 tazas (475 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
 - 2 tazas (475 ml) de agua**
 - 1 taza (200 g) de azúcar granulada**
 - 1 cucharada + 1 cucharadita de canela en polvo**
 - 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
 - ½ cucharadita de sal kosher**
 - 3 pizcas de nuez moscada rallada**
1. Colocar el arroz, la leche, la crema para batir, el agua, la canela, la vainilla, la sal y la nuez moscada en la olla.
 2. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

3. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver bien. Servir tibio.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
 Calorías 304 (35 % de grasa) • Carbohidratos 43 g
 Proteínas 6 g • Grasa 12 g • Grasa • saturada 7 g
 Colesterol 42 mg • Sodio 98 mg • Calcio 83 mg
 Fibra 1 g

Dulce de leche

¡Mantenga esto a mano para rociar sobre helados, waffles/gofres o cualquier otra cosa! ¡Es fácil de preparar y delicioso!

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 2 cucharadas de leche condensada**
 - 1 pizca de sal kosher**
 - ½ cucharadita de bicarbonato de sodio**
1. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla. Verter 3 tazas (710 ml) de agua en la olla.
 2. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
 3. Colocar los ingredientes en una fuente de horno que no tenga más de 7 pulgadas (17 cm) de ancho. Revolver para mezclar. Cubrir con aluminio.
 4. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
 5. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 40 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Servir tibio.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):
 Calorías 80 (24 % de grasa) • Carbohidratos 13 g
 Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 8 mg • Sodio 56 mg • Calcio 70 mg
 Fibra 0 g

Budín de chocolate

Este pudín es mejor caliente, pero también se puede enfriar durante la noche; tenga en cuenta que la textura será más densa y espesa una vez que esté frío.

Rinde aprox. 3 tazas (710 ml)

- 6 onzas (170 g) de chocolate semidulce**
- 4 cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal**
- 1½ tazas (355 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- ½ taza (120 ml) de leche entera**
- 4 yemas de huevo grande**
- ⅓ taza (65 g) de azúcar granulada**
- 2 cucharaditas de extracto natural de vainilla**
- ¼ cucharadita de sal kosher**

1. Colocar el chocolate y la mantequilla en un tazón mediano resistente al calor.
2. Colocar la crema y la leche en una cacerola y calentar hasta que hierva. Verter la mezcla sobre la mezcla de chocolate/mantequilla y dejar descansar hasta que el chocolate y la mantequilla estén completamente derretidos. Reservar y dejar enfriar ligeramente.
3. Colocar las yemas y el azúcar en otro tazón; batir que la mezcla adquiera un color claro y ya no tenga una textura granular. Agregar aprox. ¼ de taza (60 ml) de chocolate derretido y batir bien. Luego, agregar otra ½ taza (120 ml) de chocolate y batir hasta obtener una mezcla suave. Agregar la mezcla de huevo a la mezcla de chocolate restante, junto con la vainilla y la sal. Batir hasta obtener una mezcla suave.
4. Verter la mezcla en una fuente de horno que no tenga más de 7 pulgadas (17 cm) de ancho. Cubrir con aluminio.
5. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla. Verter 3 tazas (710 ml) de agua en la olla.
6. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
7. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
8. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la

temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

9. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
10. Después de la descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Servir con una cucharada de crema batida fresca si desea.

Información nutricional por porción de 1/3 taza (120 ml):
Calorías 335 (71 % de grasa) • Carbohidratos 22 g
Proteínas 3 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 17 g
Colesterol 152 mg • Sodio 91 mg • Calcio 58 mg
Fibra 1 g

Tarta de queso blanca y negra

No hay que preocuparse por complicados baños de agua cuando se usa la olla multifunción Cuisinart®. ¡Nunca más volverá a hornear tarta de queso en el horno después de probar este método infalible!

Rinde 6 a 8 porciones (una tarta mediana)

- Mantequilla a temperatura ambiente o spray vegetal para engrasar el molde**
 - 8 “sándwiches de chocolate” picados o 1 taza (150 g) de migajas de galletas de chocolate**
 - 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, derretida**
 - 1 pizca de sal kosher**
 - 1 libra (455 g) de queso crema, en pedazos, a temperatura ambiente**
 - ½ taza (100 g) de azúcar granulada**
 - ¼ cucharadita de sal kosher**
 - 2 huevos grandes**
 - 1½ cucharaditas de extracto natural de vainilla**
 - ¼ taza (60 ml) de crema agria**
 - ½ taza (75 g) de “sándwiches de chocolate” picados**
1. Engrasar ligeramente un molde desmontable redondo de 7 x 3 pulgadas (18 x 8 cm) con spray vegetal. Poner una hoja de papel film/plástico de 16 x 16 pulgadas (40 x 40 cm) encima de una hoja de papel de aluminio del mismo tamaño.
Colocar el molde en el centro y envolver cuidadosamente el exterior del mismo.
 2. Poner las galletas en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con picados cuchilla de metal. Pulsar

varias veces para romper, y luego procesar continuamente hasta que estén finamente molidas. Agregar la mantequilla y una piza de sal; pulsar para mezclar*. Espolvorear el interior del molde con la mezcla, hasta cubrir los lados. Comprimir el resto de la mezcla en el fondo del molde. Reservar.

3. Colocar el queso crema, el azúcar y la sal en el bol de una procesadora de alimentos equipada con una cuchilla picadora (también puede usar una batidora eléctrica de pie o de mano equipada con batidores o un batidor plano. Mezclar a velocidad baja, teniendo cuidado de no incorporar demasiado aire). Procesar por 15 a 20 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar los huevos y la vainilla. Procesar por 10 segundos. Raspar el bol y procesar por 5 segundos adicionales. Agregar la crema agria; pulsar para mezclar. Verter la mezcla en el molde. Agregar las galletas picadas y revolver con una espátula pequeña. Engrasar una hoja de papel aluminio con spray vegetal y cubrir la tarta, apretando los lados, pero dejando espacio arriba para que la tarta suba.
4. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm). Colocar el molde en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarlo con cuidado para ponerlo en la olla.
5. Colocar el molde sobre la rejilla. Cerrar la tapa y elegir el modo “LOW PRESSURE” (presión baja). Fijar el tiempo en 25 minutos. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
6. Después de descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa. Con cuidado, retirar el molde usando la tira de papel de aluminio. Quitar el papel de aluminio y el papel film/plástico. De ser necesario, pasar suavemente una toallita de papel encima de la tarta para quitar la condensación acumulada durante la cocción. Dejar enfriar a temperatura ambiente, y luego cubrir y refrigerar. Antes de servir, desmoldar la tarta.

*Si usa migajas de galleta procesadas anteriormente, revolverlas con una cucharada de mantequilla derretida en un tazón pequeño.

*Información nutricional por porción
(basada en 8 porciones):*

*Calorías 489 (50 % de grasa) • Carbohidratos 33 g
Proteínas 7 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 15 g
Colesterol 116 mg • Sodio 405 mg • Calcio 21 mg
Fibra 1 g*

Manzanas “al horno”

Perfectas para servir solas, pero son aún más exquisitas servidas con crema batida o helado de vainilla.

Rinde 4 porciones

- 2** cucharadas de copos de avena tradicionales
 - 2** cucharadas de pacanas
 - 2** cucharadas (20 g) de harina común
 - ¼** taza (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
 - ½** cucharadita de extracto natural de vainilla
 - 1** cucharadita de canela en polvo
 - ¼** cucharadita de nuez moscada rallada
 - 1** pizca de cardamomo rallado
 - 1** pizca de sal kosher
 - 4** cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
 - 4** manzanas medianas a grandes de sabor dulce-agrio
 - ½** taza (120 ml) de agua
 - ½** taza (100 g) llena de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
1. Colocar los primeros 9 ingredientes (hasta la sal) en el bol de una procesadora de alimentos (equipada con cuchilla picadora) o de una picadora Cuisinart®. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar la mantequilla y pulsar para mezclar. Refrigerar hasta el momento de rellenar las manzanas.
 2. Quitar el corazón de las manzanas, dejando la base intacta. La manera más fácil de hacer esto es usar un cuchillo mondador/pelador y hacer un círculo de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm) en la parte superior de la manzana y cortar una parte. Luego, con un sacabolas, quitar lo que quede del corazón y las semillas, sin llegar a cortar la parte de abajo de la manzana. Hacer lo mismo con las demás manzanas.
 3. Rellenar firmemente cada manzana con la mezcla preparada.
 4. Poner ½ taza (120 ml) del agua y ½ taza (100 g) del azúcar rubio en la olla. Revolver

para mezclar. Colocar las manzanas en la olla de manera que queden paradas.

5. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
7. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado y servir tibio.

Información nutricional por manzana:

*Calorías 285 (28 % de grasa) • Carbohidratos 53 g
Proteínas 2 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 26 mg • Calcio 16 mg
Fibra 5 g*

Budín de pan de cerezas con chispas de chocolate

Esta receta se puede preparar con un día de anticipación, y luego se puede cocinar mientras usted y su familia están cenando, o en otra ocasión, y así tener de forma rápida un postre fresco al momento.

Rinde 12 porciones

- 3 tazas (710 ml) de leche*
- 4 huevos grandes
- ¼ taza (50 g) de azúcar granulada
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 libra (455 g) de pan Jalá, en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm)
- ¾ taza (130 g) de chispas de chocolate
- ¾ taza (90 g) de cerezas secas
- Mantequilla a temperatura ambiente o spray vegetal para engrasar el molde

1. Colocar la leche, los huevos, el azúcar, la sal y la vainilla en un tazón grande. Batir y mezclar bien (hasta que el azúcar se haya disuelto).
Nota: puede usar una batidora de mano, una licuadora o batir a mano. Agregar el pan, las chispas de chocolate y las cerezas pasas; revolver bien para cubrir completamente el pan. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 3 horas, hasta un máximo de una noche. Dejar entibiar a temperatura ambiente antes de cocinar.
2. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L que no tenga más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con mantequilla derretida. Verter la mezcla de pan en la fuente.

Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.

3. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
4. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 45 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
7. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las "asas" de aluminio y retirar la fuente de la olla. Servir tibio.

*En lugar de la leche entera, puede utilizar leche vegetal (p. ej., de almendra o de arroz), usando la misma cantidad.

Información nutricional por porción:

*Calorías 339 (43 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
Proteínas 8 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 9 g
Colesterol 112 mg • Sodio 246 mg • Calcio 95 mg
Fibra 2 g*

Compota de pera

Puede que la compota de manzana sea más popular, pero las peras ofrecen un agradable cambio. Utilizamos peras medio-firmes, pero puede utilizar cualquier tipo de pera; simplemente ajuste el tiempo de cocción en consecuencia.

Rinde aprox. 3½ tazas (820 ml)

- 6 peras medianas medio-firmes, peladas, descaroizadas y cortadas en cuartos
 - ¼ taza (60 ml) de agua
 - 1 palito de canela, partido a la mitad
 - 1 cucharada de azúcar moreno
 - 1 pizca de sal kosher
1. Colocar todos los ingredientes en la olla.
 2. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 8 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

-
3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa, colar la mezcla (tirar los palitos de canela) y colocar las peras en un tazón; cubrir con papel film/plástico. Dejar reposar por 5 minutos.
 4. Después de que las peras hayan descansado, majarlas hasta obtener la consistencia deseada, agregando más líquido (agua tibia funciona bien) si es necesario. Servir la salsa tibia o fría, o usarla como condimento para costillas de cerdo asadas.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

Calorías 95 (2 % de grasa) • Carbohidratos 25 g

Proteínas 1 g Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g

Colesterol 0 mg • Sodio 22 mg • Calcio 15 mg

Fibra 5 g

©2019 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520
Impreso en China

19CE060484

IB-16232-ESP

Cuisinart® INSTRUCCIONES & LIBRO DE RECETAS



Olla de alta presión multifunción

Serie CPC-900

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes de usarlo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. **Siempre conecte el cable al aparato antes de enchufarlo en la toma de corriente. Siempre apague ("OFF") el aparato antes de desenchufarlo.**
3. **No ponga el aparato en un horno caliente o en la estufa.**
4. No toque las superficies calientes del aparato; emplee las asas solamente.
5. Este aparato no debe ser usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
6. **NO INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.** Permita que la olla se enfríe y que todo el vapor interno se escape antes de abrir la tapa. Si resulta difícil abrir la tapa, esto significa que la olla aún está bajo presión. No intente forzar la apertura. Cualquier presión en la olla puede ser peligrosa. Véase las instrucciones de uso en la página 6.
7. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga líquidos o alimentos calientes.
8. No use el aparato para ningún fin que no sea el indicado.
9. Este aparato cocina con presión. Su uso inadecuado puede causar quemaduras graves. Cerciórese de que la tapa está debidamente cerrada antes del uso.
10. No llene la olla más allá de la línea "MAX" (16 tazas/3.75 L). Cuando cocina alimentos que pueden expandirse durante la cocción, tales como vegetales deshidratados, no llene la olla a más de 12 tazas (2.85 L). **NOTA:** esto incluye legumbres, frijoles, granos y cereales. Sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y provocar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla.
11. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja el cable, el enchufe ni ninguna otra parte del aparato en agua ni en ningún otro líquido.
12. Desenchufe el aparato cuando no está en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
13. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído o si está dañado; devuélvalo a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
14. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
15. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart puede dañar el aparato.
16. No lo utilice en exteriores.
17. No haga funcionar el aparato debajo de un armario/gabinete; el vapor puede dañarlo.
18. Tenga presente que algunos alimentos, tales como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena y otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo y espaguetis, echan espuma y barbotean durante la cocción, obstruyendo la válvula reguladora de presión. Estos alimentos no deben cocinarse en una olla multifunción. **NOTA:** puede que el libro de recetas incluya recetas con los ingredientes anteriores; de ser así, debe seguir la receta al pie de la letra.
19. Compruebe que la válvula reguladora de presión está libre de obstrucciones antes de cada uso.
20. No utilice esta olla multifunción para freír.
21. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.
22. Para evitar el riesgo de explosión y lesiones, sustituya solo el anillo de sellado según las recomendaciones del fabricante (véase las instrucciones de operación).
23. Diseñado para la cocción en la encimera solamente.

ADVERTENCIA:

Los alimentos derramados pueden causar quemaduras graves. Mantenga el aparato y el cable alejados de los niños. Nunca permita que el cable cuelgue del borde de la encimera, nunca enchufe el aparato en una toma de corriente por debajo la encimera y nunca utilice este aparato con una extensión.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Uso de extensiones.....	3
Piezas y características.....	3
Panel de control	4
Pantalla de inicio	5
Antes del primer uso	6
Instrucciones de uso	6
Funciones	6
Instrucciones de operación.....	8
Mecanismos de seguridad.....	9
Limpieza y mantenimiento	9
Resolución de problemas	11
Garantía.....	12
Consejos y sugerencias	13
Guía de cocción	14
Recetas	17

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Válvula reguladora de presión
2. Válvula indicadora de presión (indicador rojo)
NOTA: la válvula indicadora de presión solo es visible cuando se mira directamente hacia abajo desde la parte superior de la unidad.
3. Anillo sellador
4. Olla
5. Depósito de condensación
6. Asa
7. Carcasa
8. Placa calentadora (no ilustrada)
9. Base
10. Cable (no ilustrado)

11. Cubierta de la válvula
12. Asa de la tapa
13. Tapa
14. Ojal de caucho
15. Aro superior
16. Panel de control
17. Rejilla de cocción al vapor – Usada para cocinar algunas recetas, tales como postres. véase el libro de recetas) **NOTA:** la rejilla de cocción al vapor ha sido diseñada especialmente para esta olla y no dañará el revestimiento antiadherente, siempre que siga cuidadosamente las instrucciones.



PANEL DE CONTROL



1. Botón START/STOP (encendido/apagado)

Oprímalo para empezar/detener la cocción.

2. Botón TIME (tiempo)

Oprímalo para ajustar el tiempo de cocción.

3. Botón STEAM RELEASE (liberación del vapor)

Manténgalo oprimido para abrir la válvula reguladora de presión y despresurizar la olla.

4. Botón TEMP/PRESSURE (temperatura/presión)

Oprímalo para cambiar la temperatura de cocción o el ajuste de presión.

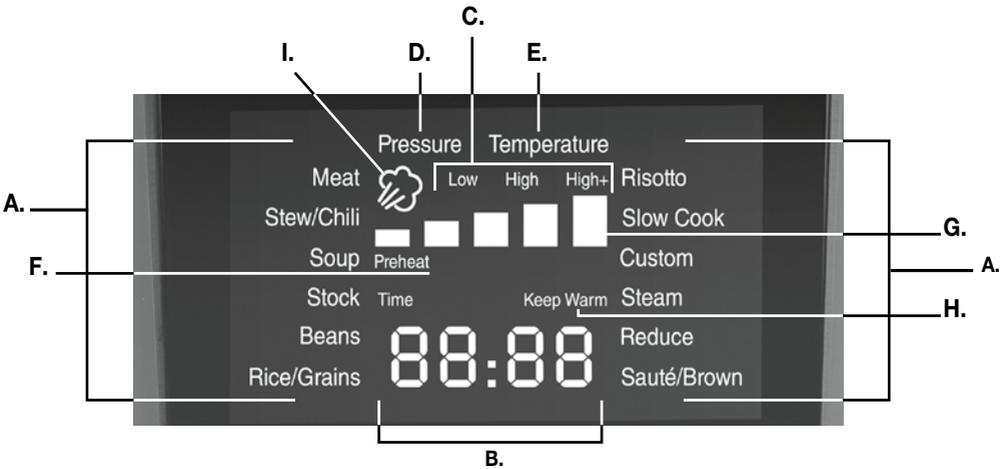
5. Perilla de selección

Permite elegir el modo de cocción, la temperatura y el tiempo. Utilice la perilla para incrementar la temperatura, la presión y el tiempo.

6. Pantalla LCD grande

Pantalla con retroiluminación fácil de leer. Muestra el modo de cocción, la temperatura, el ajuste de presión, el tiempo, el indicador y las barras de precalentamiento, el indicador de "mantener caliente" y el icono de liberación del vapor.

PANTALLA DE INICIO



A. Modos de cocción

Modos de cocción a presión: "MEAT" (carne), "STEW/CHILI" (estofado/chile), "SOUP" (sopa), "STOCK" (caldo), "BEANS" (frijoles), "RICE/GRAINS" (arroz/granos), "RISOTTO" (risotto), "CUSTOM" (cocción a presión a medida), "STEAM" (cocción al vapor).

Modos de cocción sin presión: "SLOW COOK" (cocción a fuego lento), "REDUCE" (reducir), "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), "KEEP WARM" (mantener caliente).

B. "TIME" (pantalla del temporizador)

El temporizador de cuenta regresiva registra el tiempo de cocción. El mensaje "LID" (tapa) aparece en la pantalla cuando la tapa está abierta o mal cerrada (Fig. 1).



C. Ajustes de temperatura/presión

Tres opciones de presión: "LOW" (alta), "HIGH" (alta) y "HIGH+" (ultra alta). Dos opciones de temperatura: "LOW" (baja) y "HIGH" (alta).

D. "PRESSURE" (indicador de presión)

Indica que está usando un modo de cocción a presión.

E. "TEMPERATURE" (indicador de temperatura)

Indica que está usando un modo de cocción sin presión.

F. "PREHEAT" (indicador de precalentamiento)

Aparece en la pantalla LCD cuando la unidad se está precalentando.

G. Barras de precalentamiento

Muestran el progreso del precalentamiento. Cuando cocina a presión, las barras de precalentamiento contarán hacia arriba a medida que se acumule la presión, y hacia abajo a medida que se libera la presión.

H. "KEEP WARM" (indicador "mantener caliente")

Aparece al final de la cocción, con la mayoría de las funciones, cuando la unidad ingresa al modo "mantener caliente". El modo "mantener caliente" también puede activarse manualmente para mantener los alimentos cocinados calientes para servir.

I. Icono de vapor

Aparece cuando oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) y mientras la unidad se está despresurizando.

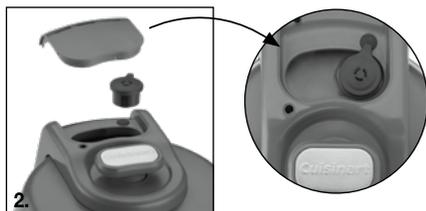
ANTES DEL PRIMER USO

Quite el material de embalaje y las etiquetas promocionales pegadas al aparato.

Cerciórese de que todas las piezas están incluidas. Le aconsejamos que guarde el material de embalaje para uso futuro.

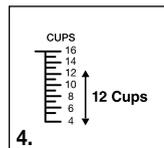
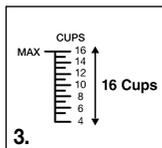
Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño humedecido para quitar el polvo acumulado durante el transporte. Lave la olla y el anillo sellador en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas. Enjuague y seque la olla antes de colocarla en la base.

1. Coloque el aparato sobre una superficie limpia y seca.
2. Instale el depósito de condensación (pieza n.º 5 en la página anterior) en la parte trasera del aparato, según se indica a continuación.
3. Quite la cubierta de la válvula (pieza n.º 11). Cerchiórese de que la válvula reguladora de presión está en su sitio en la tapa, según se indica en la figura 2. **NOTA:** la válvula no se bloquea; simplemente reposa sobre el poste.

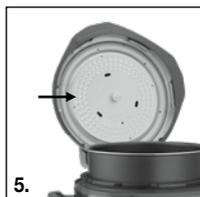


INSTRUCCIONES DE USO

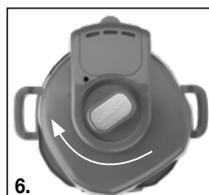
1. Para abrir la tapa, agarre el asa y gire en sentido antihorario. Levante la tapa para abrirla. La unidad emitirá dos pitidos al girar el asa, y otros dos pitidos al levantar la tapa.
2. Siga la receta al pie de la letra, usando la cantidad de alimentos y líquidos recomendada. **NOTA:** el volumen total de ingredientes no debe exceder 16 tazas (3.75 L), o la línea "MAX" (Fig. 3). En el caso de vegetales/legumbres deshidratados, frijoles, arroz, granos y cereales, el volumen de ingredientes no debe exceder 12 tazas (2.8 L) (Fig. 4). **NOTA:** sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y causar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla. Siempre agregue ½ taza (120 ml) o más de líquido junto con los ingredientes.



3. Si el anillo sellador ha sido quitado de la tapa, cerciórese de que el aro flexible está debidamente puesto en la placa de metal. Luego, agarre la placa de metal por la perilla y colóquela en el eje central dentro de la tapa, presionando firmemente para sujetar (Fig. 5). **ASEGÚRESE DE QUE LA PERILLA APUNTA HACIA ARRIBA.**



4. Antes de cerrar la tapa, limpie la orilla de la olla. Cierre la tapa, y luego gire el asa en sentido horario para asegurarla (Fig. 6). La unidad emitirá dos pitidos al cerrar la tapa, y otros dos pitidos al girar el asa. **NOTA:** si la tapa no se cierra correctamente, puede quemarse. El mensaje "LID" aparecerá, parpadeando, en la pantalla LCD, y la unidad emitirá pitidos.



5. Posicione la válvula reguladora de presión en su sitio (en el área de la bisagra de la tapa), según se indica en la figura 2. Oprima válvula indicadora de presión en el área del asa para asegurarse de que la olla está debidamente sellada.

FUNCIONES

Modos de cocción a presión

1. **"MEAT" (carne)** – Este modo es ideal para presas/pedazos más grandes de carne, tales como falda y cerdo. También es perfecto para cocinar pollo entero. El ajuste de presión por defecto es "HIGH+" (ultra alta) y el tiempo por defecto es 35 minutos, pero también puede usar los ajustes "HIGH" (alta) y "LOW" (baja). Nota: el tiempo puede ajustarse desde 1 minuto hasta 4 horas. En la mayoría de los casos, se debe usar

- el método de descompresión natural al final de la cocción. Nota: la función “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar) puede usarse para dorar las carnes antes de cocinarlas para darle más sabor. La función “REDUCE” (reducir) puede usarse para cocinar el líquido de cocción a fuego lento para convertirlo en una sabrosa salsa.
2. **“STEW/CHILI” (estofado/chile)** – Este modo es perfecto para cocinar tanto un sustancioso estofado de res o de cordero como chile de pavo. Cerciórese de dorar la carne molida, usando la función “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), antes de cocinarla. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto 30 minutos, pero también puede usar los ajustes de presión “HIGH+” (ultra alta) y “LOW” (baja). Nota: el tiempo puede ajustarse desde 1 minuto hasta 4 horas. En la mayoría de los casos, se debe usar el método de descompresión natural al final de la cocción.
 3. **“SOUP” (sopa)** – Este modo puede usarse para preparar sopas sabrosas en una fracción del tiempo que tomaría hacerlo en la estufa. Coloque los ingredientes en la olla y cubra con líquido. La mayoría de las recetas requieren usar el ajuste “HIGH” (alta), pero también puede usar los ajustes de presión “HIGH+” (ultra alta) y “LOW” (baja). El tiempo de cocción por defecto es de 10 minutos.
 4. **“STOCK” (caldo)** – Este modo sirve para preparar caldos más ricos que requieren cocinarse por más tiempo. Es perfecto para preparar caldo de pollo, carne o vegetales. Consejo de experto: guarde las peladuras de vegetales durante toda la semana (o el mes), envolviéndolas bien y congelándolas. Cuando esté lista/o para preparar caldo, saque las peladuras (que de otra manera estarían destinadas a la basura o al abono), y úselas para darle sabor a un caldo delicioso. Agregue los ingredientes (huesos, carne, vegetales, hierbas) y suficiente agua para cubrirlos, cerciorándose de no pasar la línea “MAX”. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (presión alta) y el tiempo por defecto es 30 minutos, pero también puede usar los ajustes de presión “HIGH+” (ultra alta) y “LOW” (baja). Para preparar caldos aún más ricos, cocine los ingredientes por 1 hora y 30 minutos. Para resultados óptimos, siempre use el método de descompresión manual.
 5. **BEANS (frijoles)** – Este modo es perfecto para preparar platos que lleven frijoles secos más rápidamente y con resultados más sabrosos que los métodos tradicionales (estufa y horno). Simplemente coloque los frijoles en la olla. Agregue suficiente líquido como para cubrir los frijoles con 1 pulgada (2.5 cm) de líquido. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es 30 minutos, pero cerciórese de consultar nuestra guía de cocción para elegir el tiempo perfecto para el tipo de frijol que está usando.
 6. **“RICE/GRAINS” (arroz/granos)** – Este modo es perfecto para cocinar una variedad de arroz y granos/cereales. Consulte la guía de cocción en la página 16 para determinar la cantidad de agua, el ajuste de presión y el tiempo adecuados. La mayoría de las recetas usan el ajuste “HIGH” (alta) y el método de descompresión rápido. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es 5 minutos.
 7. **“RISOTTO” (risotto)** – Este modo permite preparar risotto fácilmente, casi sin intervención manual. Primero use la función “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar) para saltear los ingredientes aromáticos y tostar el arroz. Luego, agregue el líquido y cierre la tapa. Una vez que la olla alcance la presión necesaria, necesita solo 5 minutos para cocinar el risotto perfecto. Oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) para despresurizar rápidamente la olla, para que el risotto conserve su textura cremosa. El ajuste de presión por defecto es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es 5 minutos.
 8. **“CUSTOM” (cocción a presión a medida)** – Este modo proporciona máxima flexibilidad. Es perfecto para cocinar alimentos que no pueden cocinarse con los demás modos, tales como los vegetales, los postres y otras recetas. El ajuste de presión por defecto es “LOW” (baja) y el tiempo por defecto es 1 minuto.
 9. **“STEAM” (cocción al vapor)** – Programa único que permite cocinar al vapor, bajo presión. Esto reduce el tiempo de cocción mientras conserva los nutrientes. Nota: cuando cocina al vapor, la temperatura no es ajustable. El tiempo por defecto es 20 minutos, pero puede ajustarse desde 1 minuto hasta 2 horas. **Cuando usa este programa, la olla NO ingresa el modo “mantener caliente” al final de la cocción.**
- ## Modos de cocción sin presión
1. **“SLOW COOK” (cocción lenta)** – Este programa proporciona máxima flexibilidad para cocinar a fuego lento. La temperatura puede ajustarse en “LOW” (baja) o “HIGH” (alta) y el tiempo puede ajustarse desde 30 minutos hasta 20 horas. Cuando usa temperatura baja, el tiempo de cocción es más largo, por lo general de 8 a 20 horas. Cuando usa temperatura alta, el tiempo de cocción es más corto, por lo general de 2 a 6 horas. La temperatura por defecto de este programa es “HIGH” (alta) y el tiempo por defecto es de 4 horas. **NOTA:** en algunos casos raros, presión puede acumularse en la olla durante la cocción lenta. Si esto ocurre,

simplemente oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) para despresurizar la olla.

2. **“REDUCE” (reducir)** – Este programa se utiliza principalmente al final de la cocción a presión o cocción lenta para espesar salsas y reducir líquidos. También puede usarse para espesar sopas. Nota: la temperatura no es ajustable. El tiempo por defecto es 10 minutos, pero puede ajustarse desde 1 minuto hasta 2 horas.
3. **“SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar)** – Este programa es perfecto para saltear los vegetales o los ingredientes aromáticos antes de cocinar, y dorar la carne antes de cocinarla a presión. Nota: el mismo programa permite saltear y dorar. Tiene dos opciones de temperatura: “LOW” (baja) para saltear y “HIGH” (alta) para dorar. También tiene un temporizador, pero a diferencia de los demás programas, no requiere programarse. Usar el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar) antes de cocinar a presión permite que la olla alcance el nivel de presión adecuado más rápidamente. **Importante: este programa debe usarse con la tapa abierta.** **NOTA:** use un cucharón de madera para raspar el fondo de la olla y despegar los residuos de alimentos. NO utilice utensilios metálicos.
4. **“KEEP WARM” (mantener caliente)** – Al final de todos los programas de cocción a presión, la olla ingresará automáticamente el modo “mantener caliente”. También puede usar este modo independientemente para mantener calientes los alimentos cocinados. **Importante:** este programa NO debe usarse para recalentar alimentos. La temperatura no es ajustable. El tiempo puede ajustarse de 30 minutos a 4 horas.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

Elija el modo de cocción deseado:

Después de encender el aparato, gire la perilla de selección para elegir el modo de cocción deseado; el modo seleccionado empezará a parpadear. Para confirmar su selección, oprima la perilla de selección; el modo seleccionado dejará de parpadear.

Después de confirmar el modo de cocción, oprima el botón START/STOP; el botón TEMP/PRESSURE empezará a parpadear. Entonces, oprima el botón START/STOP otra vez para empezar la cocción, o ajuste la temperatura y tiempo de cocción.

Elija la temperatura deseada:

Cada modo de cocción tiene un ajuste de temperatura por defecto (baja o alta) y un ajuste de presión por defecto (baja, alta o ultra alta). Para cambiar la temperatura o el ajuste de presión, oprima el botón

TEMP/PRESSURE; el ajuste de temperatura por defecto empezará a parpadear. Gire la perilla de selección hasta que el ajuste deseado aparezca en la pantalla; Para confirmar el ajuste, oprima la perilla de selección.

Para cambiar el tiempo de cocción:

Cada modo de cocción tiene un tiempo de cocción por defecto. Para cambiar el tiempo, oprima el botón TIME; el tiempo por defecto empezará a parpadear. Gire la perilla de selección para aumentar o disminuir el tiempo. Para confirmar el tiempo, oprima la perilla de selección.

Después de confirmar el modo de cocción, el ajuste de temperatura/presión y el tiempo, oprima el botón START/STOP para empezar la cocción. La primera barra de precalentamiento y el indicador “PREHEAT” (precalentando) aparecerán en la pantalla LCD.

NOTA: el indicador “PREHEAT” y las barras de precalentamiento no aparecen cuando se usan los modos “SLOW COOK” (cocción lenta), “STEAM” (cocción al vapor), “REDUCE” (reducir) y “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar).

Cómo cambiar los ajustes:

Para cambiar el modo de cocción, el ajuste de temperatura o el tiempo en cualquier momento, sigas las instrucciones a continuación.

Para cambiar el modo de cocción – Mantenga oprimido el botón START/STOP. Gire la perilla de selección hasta que el modo de cocción deseado aparezca en la pantalla; el modo seleccionado empezará a parpadear. Para confirmar su selección, oprima la perilla de selección; el modo seleccionado dejará de parpadear. Oprima el botón START/STOP para seguir cocinando.

Para cambiar el ajuste de temperatura – mantenga oprimido el botón TEMP/PRESSURE hasta que el ajuste de temperatura actual empiece a parpadear. Gire la perilla de selección hasta que el ajuste deseado aparezca en la pantalla; la temperatura parpadeará. Para confirmar el ajuste, oprima la perilla de selección; la unidad seguirá cocinando.

Para cambiar el tiempo – mantenga oprimido el botón TIME hasta que el ajuste de tiempo actual empiece a parpadear. Gire la perilla de selección para elegir el tiempo deseado; el tiempo parpadeará. Para confirmar el tiempo, oprima la perilla de selección; la unidad seguirá cocinando.

Para pausar la cocción y regresar a la pantalla de inicio, mantenga oprimido el botón START/STOP.

NUNCA INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.

NOTA: durante la cocción a presión, después de que la unidad alcance la presión máxima, es normal ver un pequeño espacio entre la tapa y la carcasa.

FUNCIÓN “KEEP WARM” (MANTENER CALIENTE)

Función “mantener caliente” automática

Al final de la cocción, cuando el tiempo llegue a “00:00”, la unidad ingresará automáticamente al modo “mantener caliente”. La unidad emitirá 4 pitidos para indicar que ha terminado la cocción, y el indicador “KEEP WARM” aparecerá en la pantalla. El temporizador contará para mostrar cuánto tiempo la unidad ha estado en el modo “mantener caliente”.

Función “mantener caliente” manual

El modo “mantener caliente” puede activarse manualmente para mantener los alimentos cocinados calientes para servir.

1. Abra la tapa y coloque los ingredientes calientes en la olla.
2. Cierre la tapa. **NOTA:** no es necesario girar la tapa.
3. Encienda la unidad.
4. Gire la perilla de selección hasta que el indicador “KEEP WARM” esté parpadeando. Oprima la perilla de selección para confirmar, y, luego oprima el botón START/STOP para empezar a mantener caliente.
5. El tiempo por defecto del modo “KEEP WARM” es de 2 horas. Para ajustar el tiempo, oprima el botón TIME y use la perilla para ajustar el tiempo, desde 30 minutos hasta 4 horas. Oprima la perilla de selección para confirmar el tiempo, y luego oprima el botón START/STOP para empezar a mantener caliente; el temporizador empezará la cuenta regresiva. **NOTA:** puede volver a ajustar el tiempo en cualquier momento, repitiendo el paso 5.

NOTA: la función KEEP WARM (mantener caliente) no debe usarse por más de 12 horas. La textura y el sabor de los alimentos empezarán a cambiar después de 1 hora. Puede que condensación aparezca en el aro superior; esto es normal.

CÓMO ABRIR LA TAPA

Al final de la cocción, la olla mantendrá la comida caliente automáticamente. Antes de abrir la tapa, deberá eliminar la presión acumulada en la olla, usando uno de los métodos de descompresión indicados a continuación. El método de descompresión dependerá del tipo de alimentos cocinados. Nuestras recetas indican cuál método usar. Si su receta no lo indica, busque una receta similar y siga las instrucciones de la receta.

1. **Descompresión natural** – Deje que la unidad ingrese el modo “KEEP WARM” (mantener caliente) después de la cocción. La presión disminuirá naturalmente poco a poco (el tiempo

de descompresión depende de la cantidad de líquido en la olla y del tiempo de cocción). A medida que se libera la presión, las barras de precalentamiento desaparecen. El método de descompresión natural puede demorar entre 20 y 80 minutos. Durante este tiempo, la cocción continúa; por eso, se desaconseja usar este método después de cocinar ciertos cortes de carne y postres. Al final de la descompresión, la unidad emitirá un pitido, las barras de precalentamiento desaparecerán de la pantalla y la tapa se desbloqueará.

2. **Descompresión rápida** – Al final de la cocción (indicado por cuatro pitidos), oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor). El icono del vapor aparecerá en la pantalla LCD y el vapor empezará a salir por el área de la bisagra de la tapa. Mantenga el rostro y las manos alejadas del vapor durante la descompresión. No libere el vapor bajo gabinetes/armarios de cocina, ya que el vapor los puede dañar.

A medida que se libera la presión, las barras de precalentamiento desaparecen. Al final de la descompresión, la unidad emitirá un pitido, las barras de precalentamiento desaparecerán de la pantalla, el indicador de presión volverá a su posición original y la tapa se desbloqueará. La cocción terminará al instante. Si los alimentos necesitan cocinarse más, será necesario volver a encender el aparato y esperar hasta que la presión alcance el nivel adecuado otra vez.

3. **Método combinado** – En algunas de nuestras recetas, usamos un método combinado (natural/rápido) de descompresión, para que los alimentos sigan cocinándose por un tiempito más. Para usar el método combinado, permita que el vapor salga naturalmente durante el tiempo indicado, y luego abra la válvula.

MECANISMOS DE SEGURIDAD

Para su seguridad y mayor fiabilidad, su olla a presión cuenta con seis mecanismos de seguridad.

1. **Tapa con bloqueo de seguridad**
La presurización no empezará hasta que la tapa esté debidamente cerrada y bloqueada. La tapa no podrá abrirse hasta el final de la descompresión.
2. **Dispositivo de control de la presión**
Mantiene automáticamente la presión al nivel adecuado durante toda la cocción.
3. **Válvula reguladora de presión**
Libera aire automáticamente cuando la presión dentro de la olla excede la temperatura programada.

NOTA: sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y provocar una peligrosa

acumulación de presión dentro de la olla (véase la sección "INSTRUCCIONES DE USO").

4. Mecanismo de descompresión automática

En caso de que la unidad llegue a exceder la presión o la temperatura máxima, la olla bajará ligeramente para romper el sello del anillo sellador, liberando así aire.

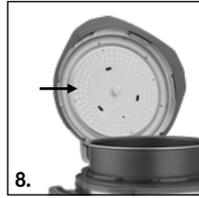
5. Monitoreo térmico

El aparato se apagará automáticamente en caso de que la olla alcance el nivel máximo de temperatura, o si no hay alimentos dentro de la olla.

6. Dispositivo de protección térmica

Corta la corriente cuando la olla alcance el nivel máximo de temperatura.

8. Vuelva a colocar el anillo sellador en la tapa. ASEGÚRESE DE QUE LA PERILLA APUNTA HACIA ARRIBA (Fig. 8).



9. La olla es apta para lavavajillas. Para lavarla a mano, restriéguela con una esponja o un paño suave. Tenga cuidado de no dañar el revestimiento antiadherente. Nunca utilice productos químicos fuertes o estropajos.
10. Para limpiar el depósito de condensación, retírelo y lávelo en agua jabonosa tibia. Después, vuelva a instalarlo (Fig. 9).



11. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

NOTA: si es necesario restregar la olla, utilice un cepillo o un estropajo de nylon y detergente no abrasivo.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Desenchufe el aparato antes de limpiarlo.
2. Limpie la carcasa del aparato con un paño suave, tal como un paño de microfibra o una toallita de papel humedecida. No sumerja la carcasa del aparato en agua, ni vierta agua en ella.
3. Retire el anillo sellador de la tapa, agarrando la perilla y jalando. Déjelo a un lado.
4. Retire cubierta de la válvula, y luego la válvula reguladora de presión (Fig. 7), agarrándola y jalando con fuerza hacia arriba. Enjuague con agua tibia y seque.



5. Limpie el exterior y el interior de la tapa con un paño y agua tibia, incluyendo todas las áreas de la parte inferior. Seque bien y regrese la válvula reguladora de presión en su sitio.
6. Para lavar el anillo sellador, quite cuidadosamente el aro flexible y límpielo con un paño humedecido o un paño de microfibra. No utilice limpiadores químicos. Limpie la placa de metal con agua tibia, seque bien y vuelva a instalar el anillo sellador.
7. Para limpiar el ojal de caucho en el centro del anillo sellador, retírelo cuidadosamente, lávelo y vuelva a colocarlo en su sitio.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLES CAUSAS	SOLUCIONES
La tapa no se cierra	El anillo sellador no está debidamente instalado.	Vuelva a instalar el anillo sellador, según se describe en el punto n.º 6 de la sección "INSTRUCCIONES DE USO".
La tapa no se puede abrir aún después de la descompresión.	El indicador de presión no ha bajado.	Oprima el botón STEAM RELEASE (liberación del vapor) otra vez.
Aire se está escapando por la orilla de la tapa	El anillo sellador no está puesto.	Instale el anillo sellador.
	Hay residuos de alimentos en el anillo sellador.	Limpie el anillo sellador.
	El anillo sellador está desgastado.	Cambie el sello.
Aire se escapa continuamente de la válvula indicadora de presión (indicador rojo).	Hay residuos de alimentos en el sello de la válvula indicadora de presión.	Limpie el sello.
	El sello de la válvula indicadora de presión está desgastado.	Cambie el sello.
La válvula indicadora de presión (indicador rojo) no sube.	La válvula reguladora de presión no está bien puesta.	Véase el punto n.º 3 de la sección "ANTES DEL PRIMER USO".
	No hay suficiente agua en la olla.	Compruebe las cantidades indicadas en la receta.
	Aire se está escapando por la tapa y/o la válvula reguladora de presión.	Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.
La unidad se apaga al oprimir el botón START para empezar la cocción	Se acaba de usar el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar) y la temperatura de la olla está más alta que la temperatura de cocción.	Después de saltar/dorar, permita que la olla se enfríe por 2 a 3 minutos antes de empezar la cocción, o agregue ½ taza (120 ml) de líquido a la olla.
El mensaje "LID" aparece en la pantalla LCD.	La tapa está mal cerrada.	Gire el asa de la tapa en sentido horario para asegurar la tapa.
El icono de liberación del vapor está parpadeando.	La unidad sigue bajo presión.	Véase la sección "Consejos y sugerencias" en la página 13.
La tapa no se cierra fácilmente	La olla aún está caliente, y el vapor empuja la tapa hacia arriba.	Empuje ligeramente la tapa hacia abajo para cerrarla.
		Permita que el contenido se enfríe por varios minutos antes de bloquear la tapa.
Aire se está escapando de la tapa.	La válvula reguladora de presión no está en su sitio.	Abra la tapa y cerciórese de que la válvula reguladora de presión está debidamente posicionada.
El mensaje "E1" aparece en la pantalla y la unidad emite 10 pitidos.	Mal funcionamiento del control térmico	Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.
El mensaje "E2" aparece en la pantalla y la unidad emite 10 pitidos.	Mal funcionamiento del control térmico	Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.

GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADÁ ONLY)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si posee un producto Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones. Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

Si este producto presenta algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, lo repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o devuelva el producto defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Devuelva el producto defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 para cubrir los gastos de manejo y envío.

Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes extraviados. Los productos extraviados o dañados no son cubiertos por esta garantía.

Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para funcionar con 120 V, usando accesorios y repuestos autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o

reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún está bajo garantía.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del Estado de California ofrece dos opciones adicionales de servicio de garantía. Los residentes del Estado de California pueden (A) devolver el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron, o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® del mismo tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituirá el producto, o reembolsará al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas opciones no satisfacen al consumidor, puede llevar el producto a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el producto de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía.

Los residentes de California también pueden, si así lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190.

Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- Puede adaptar muchas de sus recetas favoritas, p. ej., sopas, estofados, acompañamientos y mucho más, para cocinarlas en su olla de alta presión multifunción Cuisinart®.
- Tenga presente que este método de cocción requiere mucho menos líquido que los métodos de cocción tradicionales.
- Nunca pase la línea "MAX".
- Asegúrese de que la tapa esté debidamente cerrada, girándola en sentido horario lo más que pueda.
- Los alimentos/líquidos alcanzarán el nivel de presión adecuado más rápido que los alimentos/líquidos fríos.
- Después de la cocción, siempre emplee el método de descompresión indicado en la receta. El método de descompresión rápido debe emplearse inmediatamente después de la cocción, a fin de evitar que los alimentos sigan cocinándose.
- No guarde el aparato con la tapa cerrada; esto evitará que el sello se desgaste.
- La cocción a presión conserva más nutrientes que los métodos de cocción tradicionales, ya que reduce la evaporación de los nutrientes junto con el agua de cocción.
- Para adaptar sus recetas favoritas, busque una receta similar en nuestro libro de recetas y úsela como guía. El tiempo de cocción es generalmente 30 a 50 % más rápido que el tiempo de cocción con un método de cocción tradicional. Reduzca el líquido de cocción a la mitad o más (la experiencia le ayudará a encontrar las proporciones perfectas). Le aconsejamos que añada los vegetales al final de la cocción, para evitar que se cocinen en exceso. Consulte las tablas de referencia a continuación.
- Protección en caso de falla eléctrica – en caso de falla eléctrica/corte de energía durante la cocción, ocurrirá lo siguiente:

Interrupción de la alimentación por menos de 3 minutos: la unidad se volverá a encender y la cocción continuará.

Interrupción de la alimentación por más de 3 minutos: la unidad se volverá a encender y el botón STEAM RELEASE parpadeará, indicando que la unidad sigue bajo presión. Oprima el botón STEAM RELEASE para liberar la presión, y vuelva a encender/programar la unidad para terminar de cocinar.

GUÍA DE COCCIÓN:

Pollo y carnes.....	14
Vegetales.....	15
Arroz y cereales.....	16
Frijoles secos	16
Recetas	17

TIEMPO PARA ALCANZAR EL NIVEL DE PRESIÓN ADECUADO

Recuerde que la cocción no empezará hasta que la olla alcance el nivel de presión máximo, lo que puede demorar desde 5 hasta 40 minutos, dependiendo de la temperatura inicial de los alimentos y de la receta.

TIEMPOS DE COCCIÓN SUGERIDOS PARA POLLO/ AVES Y CARNES

Si el tiempo de cocción es inferior a 45 minutos, agregue por lo menos 1 taza (235 ml) de líquido. Si el tiempo de cocción es más largo, agregue 1½ tazas (355 ml) de líquido. Añada vegetales (p. ej., cebollas zanahorias y apio), así como hierbas aromáticas (ajo, perejil, tomillo, etc.) para dar más sabor a sus platos. Salvo indicación contraria en la receta, la mayoría de los alimentos se cocinan a presión alta. Se recomienda dorar las carnes antes de la cocción para conservar su textura y realzar su sabor. El tiempo de cocción variará según el tamaño y la temperatura inicial de los alimentos.

POLLO Y CARNES

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	MÉTODO DE DESCOMPRESIÓN
POLLO		
Entero – hasta 4 libras (1.8 kg)	25 a 30 minutos	Rápido
Pechuga con hueso – 3 libras	8 a 10 minutos	Rápido
Pechuga deshuesada – 2 libras (910 g)	5 a 6 minutos	Rápido
Muslos/Piernas , con hueso	9 a 12 minutos	Rápido
Mulsos/Piernas , deshuesados	8 a 10 minutos	Rápido
RES		
Paleta/Pulpa contra (“bottom round”) – 3 a 3½ libras (1.35 a 1.6 kg)	60 a 90 minutos	Natural
Falda (“brisket”) – 2½ a 3 libras (1.1 a 1.35 kg)	55 minutos	Natural
Cecina de res	60 a 90 minutos	Natural
Costillas cargadas (“short ribs”) de 2 a 3 pulgadas (5 a 7.5 cm) de espesor	50 minutos	Natural
Carne para guisar – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	20 a 30 minutos	Natural (ver la receta de estofado de carne para el tiempo de cocción con verduras)
CORDERO		
Brazuelos/Piernas – cuatro, de 12 onzas (340 g) cada uno	25 a 30 minutos	Natural
Paleta – cubos de 1½ pulgadas (4 cm)	20 a 25 minutos	Natural
CERDO		
Chuletas , con hueso, de ¾ a 1 pulgada (2 a 2.5 cm) de espesor	4 a 5 minutos, después de dorar	Rápido
Paleta asada – 3 libras (1.35 kg)	50 a 55 minutos	Natural
Costillas , cortadas en 2 o 3 piezas	20 a 30 minutos	Rápido
TERNERA		
Paleta, deshuesada	10 minutos por libra (el peso es importante, para no cocinar la carne demasiado)	Natural
Carne para guisar – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	15 a 20 minutos	Natural

VEGETALES

Siempre lave y pele (de ser necesario) los vegetales antes de cocinarlos. Los vegetales se cocinan muy rápidamente; recuerda oprimir el botón START/STOP y liberar el vapor, empleando el método de descompresión rápido, inmediatamente después de escuchar el pitido que indica el final de la cocción. Si los vegetales requieren cocinarse más, apague la unidad y cierre la tapa; seguirán cocinándose al vapor. Siempre agregue ½ taza (120 ml) de líquido para cocinar vegetales. Si usa vegetales congelados, deberá añadir 1 a 2 minutos de cocción y posiblemente más tiempo de cocción a vapor. Le recomendamos que cocine los vegetales menos de lo necesario, y que termine de cocinarlos al vapor; esto evitará que se cocinen en exceso. Salvo indicación contraria, la mayoría de los vegetales se cocinan a presión alta.

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	MÉTODO DE DESCOMPRESIÓN
Alcachofas 4, de 8 a 10 onzas (240 a 300 g) cada una	10 a 12 minutos	Rápido
Habichuelas/Judías verdes o amarillas 1½ libras (680 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)	1 a 2 minutos	Rápido
Remolachas , medianas A grandes	15 a 20 minutos	Rápido
Brécol , dividido en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Coliflor , dividida en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Zanahorias , en trozos de 2 pulgadas (5 cm), o zanahorias "baby"	5 minutos	Rápido
Zanahorias , en rodajas gruesas	2 a 3 minutos	Rápido
Maíz , 4 a 6 mazorcas (utilizar la rejilla de cocción al vapor)	2 a 3 minutos	Rápido
Verduras de hoja , repollo, col rizada, en tiras de 1 pulgada (2.5 cm)	5 a 7 minutos	Rápido
Cebollas "baby" , peladas	2 a 4 minutos	Rápido
Chirivías , peladas y cortadas en trozos	3 a 4 minutos	Rápido
Chirivías , en rodajas gruesas	1 a 2 minutos	Rápido
PAPAS		
Papas blancas , medianas, cortadas en cuartos	5 a 7 minutos	Rápido
Papas rojas , de 2 a 3 onzas (60 a 90 g) cada una	5 a 8 minutos	Rápido
Batata/Camote , en cubos	4 a 5 minutos	Rápido
CALABAZA		
Calabaza de bellota ("acorn squash") , partidas en dos y sin semillas	6 a 8 minutos	Rápido
Calabaza moscada ("butternut squash") , pelada y cortada en rodajas	3 a 4 minutos	Rápido
Calabaza de cabello de ángel/alcañota ("spaghetti squash") , partida a la mitad	10 a 12 minutos	Rápido
Calabaza, zapallo, calabacín/calabacita ("zucchini") , en rodajas	1 a 2 minutos	Rápido

ARROZ Y CEREALES

GRANOS (1 taza/aprox. 200 g)	TIEMPO DE COCCIÓN (minutos, a presión alta)	LÍQUIDO	MÉTODO DE DESCOMPRESIÓN
Cebada (perlada)	20 a 25	3 tazas (710 ml)	Rápido
Arroz integral	20	2 tazas (475 ml)	Natural
Bulgur	6	2 tazas (475 ml)	Rápido
Farro (grano entero)	18	3 tazas (710 ml)	Rápido
Quinoa	5	1½ tazas (355 ml)	Rápido
Avena escocesa	5	3 tazas (710 ml)	Natural
Arroz blanco (grano largo)	4 a 6	1½ tazas (355 ml)	Rápido
Arroz salvaje	22	3 a 4 tazas (710 a 945 ml)	Rápido

FRIJOLES SECOS

- Antes de cocinar frijoles secos, descarte los frijoles rotos o arrugados y las piedritas y otras suciedades. Enjuague y escurra los frijoles.
- Los frijoles pueden ser remojados durante una noche, pero la olla a presión permite cocinar los frijoles secos, sin necesidad de remojarlos.
- Agregue cebollas, ajo, apio, hierbas frescas o laurel para dar más sabor al plato. No añada sal, la cual inhibe la cocción de los frijoles.
- Cocine altas cantidades de frijoles (1 libra/455 g de frijoles + 8 tazas/1.9 L de agua + sazón + cebolla, ajo, hierbas) y congele los frijoles cocinados en porciones de 1 taza (175 g) para utilizar en otras recetas.
- Nunca llene la olla a más de la mitad de su capacidad.
- Añada 2 cucharaditas de aceite por cada taza (150 g) de frijoles para evitar que hagan espuma.
- Después de la cocción, limpie cuidadosamente la tapa, el sello, la válvula reguladora de presión y la válvula roja indicadora de presión.
- Cocine los frijoles secos (no remojados) a presión alta ("HIGH") y emplee el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Cocine los frijoles remojados a presión alta ("HIGH") y emplee el método de descompresión combinado por 10 minutos para liberar el vapor.
- Si los frijoles no están completamente cocinados (lo que depende parcialmente de la edad de los frijoles, algo que usted no puede controlar), termine de cocinarlos a fuego lento, usando el modo "SIMMER". Es preferible cocinar de menos los frijoles y terminar de cocinarlos a fuego lento.

FRIJOLES (1 TAZA) + 8 TAZAS (1.9 L) DE AGUA	TIEMPO DE COCCIÓN (REMOJADOS POR LA NOCHE)	TIEMPO DE COCCIÓN (SECOS)	RINDE
Frijoles negros	5 minutos	10 minutos	2 tazas
Frijoles Cannellini	4 minutos	10 minutos	2 tazas
Garbanzos	5 minutos	15 minutos	2½ tazas
Frijoles "Great Northern"	4 minutos	10 minutos	2¼ tazas
Lentejas	No aplicable	8 a 10 minutos	2 tazas
Frijoles pintos	5 minutos	10 minutos	2¼ tazas
Frijoles blancos	5 minutos	10 minutos	2 tazas
Frijoles rojos	5 minutos	10 minutos	2 tazas
Arvejas partidas	No aplicable	8 a 10 minutos	2 tazas

RECETAS

Avena escocesa	17
Crema de granos mixtos para el desayuno.....	18
Bol de avena para el desayuno	18
Budín de pan Jalá	18
Budín de pan para el desayuno	19
Frittata	20
Huevos duros	20
Huevos rellenos.....	21
Macarrones con queso	21
Puré de papas.....	22
Col rizada salteada.....	22
Repollo “estofado”	22
Crema para mojar de frijoles blancos.....	23
Garbanzos con salchicha y col rizada	23
Frijoles horneados.....	24
Alcachofas con tres salsas	24
Habichuelas con chalotes y piñones	25
Ensalada de <i>farro</i> y rúcula	26
“Tabbouleh” (tabulé).....	26
Caldo de pollo.....	27
Caldo de vegetales	27
Caldo de setas	28
Caldo de res asado.....	28
Caldo de mariscos	29
Caldo de hueso	29
Sopa de pollo rápida.....	30
Sopa de pollo con tortilla.....	30
Sopa de fideos Udon	31
“Pho”	32
“Pasta e Fagioli”	32
Sopa de lentejas	33
Chile de frijoles vegetariano.....	34
Risotto de setas	34
Risotto de primavera con arvejas	35
Risotto de mariscos	35
Arroz con frijoles negros	36
Salsa marinara.....	37
Albóndigas en salsa	37
Pasta Ziti “al horno”	37
Chile de pavo rápido.....	38

Falda tradicional.....	38
Piernas de cordero con aceitunas y ciruelas pasas.....	39
Pollo con ravioles chinos	40
Salmón glaseado con miel.....	41
Arroz con pollo	41
Pollo simple.....	42
Carne mechada.....	42
Costillas de cerdo al estilo asiático	43
Pollo Tikka Masala	44
Pollo en adobo	44
Tinga de pollo.....	45
Chile con carne	46
Curry verde de vegetales al estilo tailandés	46
Cerdo desmenuzado con piña y chipotle.....	47
Budín de arroz.....	48
Dulce de leche	48
Budín de chocolate	49
Tarta de queso blanca y negra	49
Manzanas “al horno”	50
Budín de pan de cerezas con chispas de chocolate.....	51
Compota de pera.....	51

Avena escocesa

Tradicionalmente, la preparación de la avena escocesa toma tiempo y dedicación, pero con la olla multifunción Cuisinart®, la preparación es fácil y rápida, para que disfrute de una avena perfectamente cocinada, cremosa y deliciosa.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 5²/₃ tazas (1.35 L) de agua**
- 2 tazas (160 g) de copos de avena escocesa (no utilice avena instantánea)**
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de coco**
- 1½ palitos de canela**
- ¼ taza + 2 cucharadas (25 g) de coco rallado sin azúcar**
- 2 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- ¾ taza (90 g) de frutas secas**
- 2 pizcas de nuez moscada rallada**
- 1 pizca de sal kosher**

- Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa y quitar los palitos de canela.
- Revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
 Calorías 131 (26 % de grasa) • Carbohidratos 22 g
 Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 20 mg • Calcio 8 mg • Fibra 3 g

Crema de granos mixtos para el desayuno

Una receta sustanciosa, saludable y energética para comenzar el día.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 1 taza (80 g) de copos de avena escocesa (no utilice avena instantánea)**
- ½ taza (90 g) de arroz integral de grano corto**
- ½ taza (90 g) de quinua**
- ⅔ taza (65 g) de pacanas sin sal picadas**
- ⅔ taza (100 g) de pasas**
- ¼ taza (20 g) de coco rallado sin azúcar**
- 2 palitos de canela**
- 2 a 4 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- 2 cucharadas de aceite de coco**
- ¾ taza (90 g) de frutas secas**
- 2 pizcas de nuez moscada rallada**
- 1 pizca de sal kosher**
- 4 tazas (945 ml) de agua**

- Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa y quitar los palitos de canela.
- Revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 390 (32 % de grasa) • Carbohidratos 61 g
 Proteínas 8 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 5 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 32 mg • Calcio 45 mg
 Fibra 7 g

Bol de avena para el desayuno

Cocinar avena en grandes cantidades le permite ser creativa/o con el desayuno en la mañana. Sirva la avena tibia con lo que tenga a mano, pero pensamos que la mezcla de yogur, mermelada y fruta es una combinación ganadora.

Rinde 4 porciones

- 4 tazas (945 ml) de avena escocesa/irlandesa cocinada, tibia**
- ¼ taza (60 ml) de mermelada de frambuesa sin semillas**
- ¼ taza (60 ml) de yogur griego natural (cualquier variedad)**
- ½ taza (70 g) de frambuesas frescas**
- ¼ taza (40 g) de pacanas picadas**
- 1 cucharadita de semillas de chía**

Dividir la avena entre cuatro cuencos. Añadir mermelada de frambuesa y yogur; revolver. Cubrir con frambuesas frescas, pacanas y semillas de chía.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 271 (26 % de grasa) • Carbohidratos 44 g
 Proteínas 8 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 16 mg • Calcio 39 mg
 Fibra 6 g

Budín de pan Jalá

Tostadas francesas sin esfuerzo. La mezcla se puede preparar la noche anterior, y luego simplemente ponerse en la olla para que el budín esté listo para una casa llena de huéspedes.

Rinde 8 porciones

- 4 huevos grandes**
- 2 tazas (475 ml) de leche entera**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- ½ taza (80 ml) de jarabe de arce/maple puro**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
- 2 cucharaditas de canela en polvo**
- 1 cucharadita de nuez moscada rallada**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 barra de pan Jalá ("Challah") o de "brioche" de aprox. 1 libra (455 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- Spray vegetal**

- Colocar los huevos, la leche, la crema, el jarabe de arce/maple, la vainilla, las especias y la sal en un tazón grande. Revolver, batiendo.

2. Agregar el pan y revolver, presionando el pan hacia abajo de manera que cada pedazo quede completamente sumergido. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 3 horas, o hasta por la noche
3. Treinta minutos antes de cocinar el budín, sacarlo del refrigerador y dejarlo reposar a temperatura ambiente.
4. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L y de no más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con spray vegetal. Verter la mezcla de pan en la fuente. Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.
5. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
6. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
7. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 45 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
8. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
9. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las “asas” de aluminio y retirar cuidadosamente la fuente de la olla. Servir inmediatamente.

*Puede sustituir alternativas vegetales a la leche entera y a la crema.

Información nutricional por porción:

*Calorías 376 (44 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
 Proteínas 10 g • Grasa 18 g • Grasa saturada 10 g
 Colesterol 168 mg • Sodio 368 mg • Calcio 156 mg
 Fibra 2 g*

Budín de pan para el desayuno

Para los amantes de los desayunos salados, esta receta es muy versátil. Puede sustituir tocino, pancetta e incluso vegetales por la salchicha.

Rinde 8 porciones

- 6 onzas (170 g) de salchicha para el desayuno frescas o precocinadas**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 chalote pequeño, finamente picado**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 6 huevos grandes**
- 1 taza (235 ml) de leche entera**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de páprika**
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida**
- 1 barra de pan Jala (“Challah”) o de “brioche” de aprox. 1 libra (455 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- 1 taza (85 g) de Gruyère rallado**
- Spray vegetal**

1. Quitar la tripa de la salchicha. Cortar las salchichas en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm); reservarlas.
2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregar la salchicha. Cocinar hasta que estén doradas, rompiendo las salchichas con un cucharón de madera. Retirar de la olla y reservar.
4. Colocar el chalote y el ajo a la olla; cocinar por aprox. 30 segundos, hasta suavizarse. Oprimir el botón START/STOP.
5. Colocar los huevos, la leche, la crema, la sal y la páprika en un tazón grande. Batir para mezclar.
6. Agregar el pan y revolver, presionando el pan hacia abajo de manera que cada pedazo quede completamente sumergido. Agregar la salchicha dorada, la mezcla de chalote/ajo y el queso rallado. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 3 horas, o hasta por la noche
7. Treinta minutos antes de cocinar el budín, sacarlo del refrigerador y dejarlo reposar a temperatura ambiente.
8. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L y de no más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con spray vegetal. Verter la mezcla de pan en la fuente. Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.

9. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
10. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
11. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 45 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
12. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
13. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las "asas" de aluminio y retirar la fuente de la olla. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 460 (58 % de grasa) • Carbohidratos 30 g
 Proteínas 17 g • Grasa 29 g • Grasa saturada 14 g
 Colesterol 238 mg • Sodio 565 mg • Calcio 223 mg
 Fibra 1 g

Frittata

¡La olla multifunción Cuisinart® realmente puede hacerlo todo! Cerciórese de tener guantes para horno/manoplas a mano para invertir la frittata en un plato para servir.

Rinde 6 porciones

- 1** cucharada de aceite de oliva
- ¼ a ½** puerro mediano, finamente rebanado
- ¼** cucharadita de sal kosher
- 1** pizca de pimienta negra recién molida
- 8** huevos grandes
- ½** taza (120 ml) de leche (cualquier tipo)
Spray vegetal
- ½** taza (55 g) de queso rallado
- 1** cucharada de cebollinos ("chives")
finamente rebanados

1. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar el puerro, junto con una pizca de la sal y de la pimienta. Saltear hasta que el puerro esté

suave, pero no dorado. Retirar y dejar enfriar ligeramente.

3. Colocar los huevos, la leche y la sal restante en un tazón grande. Revolver, batiendo.
4. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L que no tenga más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con spray vegetal. Verter la mezcla de huevo y el puerro en la fuente; revolver. Cubrir con queso y cebollinos.
5. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
6. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
7. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
8. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
9. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las "asas" de aluminio y retirar la fuente de la olla. Invertir la frittata sobre un plato y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 164 (64 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
 Proteínas 6 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 4 g
 Colesterol 257 mg • Sodio 252 mg • Calcio 113 mg
 Fibra 0 g

Huevos duros

El tiempo de cocción en esta receta es para conseguir verdaderos huevos duros. Si le gustan los huevos menos cocinados, reduzca ligeramente el tiempo, a aprox. 4 minutos, para huevos "mollet".

Rinde 6 huevos duros

- 1** taza (235 ml) de agua
- 6** huevos grandes
Baño de hielo (un tazón de agua con cubitos de hielo)

1. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar el agua.

- Usando un alfiler, perforar un pequeño agujero en la parte inferior (la parte más ancha) de cada huevo. Colocar los huevos en la rejilla.
- Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 6 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa y retirar los huevos con cuidado. Colocarlos inmediatamente en el baño de hielo para evitar que se recuezan.
- Si no va a usar/comer los huevos enseguida, guardarlos en el refrigerador hasta el momento de servir.

Información nutricional por huevo:
 Calorías 72 (62 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
 Proteínas 6 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 2 g
 Colesterol 186 mg • Sodio 71 mg • Calcio 28 mg
 Fibra 0 g

Huevos rellenos

Uno no puede hacer huevos duros sin pensar en huevo rellenos. Esta receta tiene los sabores clásicos, pero le animamos que los cubra con tocino picado, cebollín o especias.

Rinde 12 porciones

- 6 huevos duros**
 - 3 cucharadas de mayonesa**
 - 1 cucharada de aceite de oliva**
 - 1 cucharadita de mostaza de Dijon**
 - 1 cucharadita de jugo de limón fresco**
 - 1 a 2 pizcas de salsa picante**
 - 2 pizcas de sal kosher**
 - 1 pizca de pimienta negra recién molida**
 - 1 cucharada de hierbas frescas**
Páprika, para decorar
- Pelar y cortar cuidadosamente los huevos por la mitad, a lo largo.
 - Sacar las yemas y colocarlas en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla de metal. Procesar hasta obtener una mezcla suave. Agregar los ingredientes restantes, excepto las hierbas y la paprika, pulsando, y luego procesar hasta conseguir una mezcla suave. Agregar las hierbas y pulsar para picar/incorporar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Nota: si no tiene

procesadora de alimentos, puede aplastar la mezcla con un tenedor.

- Rellenar el centro de cada clara con la mezcla de yema, usando una cuchara o una manga pastelera. Rociar con páprika antes de servir.

Información nutricional por porción:
 Calorías 71 (80 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
 Proteínas 3 g • Grasa 6 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 96 mg • Sodio 86 mg • Calcio 15 mg
 Fibra 0 g

Macarrones con queso

Si sus hijos viven de macarrones con queso, puedes duplicarlos con esta sencilla receta. ¡Dudamos que noten la diferencia!

Rinde 11 tazas (2.6 L)

- 1 libra (455 g) de macarrones secos (u otro tipo de pasta quequeña)**
 - 4 tazas (945 ml) de agua**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - 2 tazas (475 ml) de leche entera**
 - 8 onzas (225 g) de queso crema, a temperatura ambiente**
 - 1 cucharadita de mostaza seca**
 - 1 libra (455 g) de queso Cheddar rallado o de una mezcla de sus quesos para fundir favoritos, p. ej., Cheddar, Monterrey Jack, Colby, Gouda, etc.**
- Colocar la pasta, el agua y la sal en la olla.
 - Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 4 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 - Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 - Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar la mitad del queso crema y la mitad de la leche. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar) y fijar la temperatura en "LOW" (baja); revolver bien. Cuando el queso crema y la leche estén incorporados, agregar el queso crema y la leche restantes. Luego, agregar la mostaza seca y el queso.
 - Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 410 (49 % de grasa) • Carbohidratos 34 g
 Proteínas 17 g • Grasa 22 g • Grasa • saturada 13 g
 Colesterol 69 mg • Sodio 567 mg • Calcio 373 mg
 Fibra 1 g

Puré de papas

Todo el mundo está peleando por el horno y la estufa durante las fiestas, así que ¿por qué no preparar uno de esos platos con la olla multifunción?

Rinde 5 tazas (1.2 L)

- 2 libras (910 g) de papas Yukon Gold, peladas y en pedazos**
- ½ taza (120 ml) de agua**
- 4 a 6 cucharada (55 a 85 g) de mantequilla sin sal**
- ¾ taza (175 ml) de leche entera**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**

1. Colocar todos los ingredientes en la olla.
2. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 8 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Colocar los alimentos en un bol para servir. Machacar hasta obtener la consistencia deseada. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 228 (40 % de grasa) • Carbohidratos 30 g
Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa • saturada 6 g
Colesterol 28 mg • Sodio 273 mg • Calcio 59 mg
Fibra 4 g

Col rizada salteada

Cocinar un acompañamiento en tan solo dos minutos es un pequeño milagro. ¡Aquí demostramos que es posible!

Rinde aprox. 3 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 diente de ajo, machacado**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 manojito de col rizada, sin los tallos duros, picada gruesa (aprox. 8 a 10 tazas de col picada)**
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 1 pizca de hojuelas de pimienta roja**

1. Colocar el aceite de oliva en la olla.

2. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo una pizca de la sal. Saltear hasta que esté fragante y suave.
4. Agregar la col rizada, el caldo, la sal restante y las hojuelas de pimienta roja. Revolver para mezclar. Oprimir el botón START/STOP.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 2 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
7. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Colocar los alimentos en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza:
Calorías 180 (36 % de grasa) • Carbohidratos 21 g
Proteínas 8 g • Grasa 7 g • Grasa • saturada 2 g
Colesterol 34 mg • Sodio 575 mg • Calcio 56 mg
Fibra 4 g

Repollo “estofado”

La olla multifunción sella el sabor de este plato acompañando la mayoría de las barbacoas sureños en muy poco tiempo.

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 lonchas de tocino grueso (si es posible, con sabor extra ahumado), picado**
- 1 chalote, en rodajas finas**
- 1 cabeza de repollo (quitar los tallos duros y rebanar las hojas; rinde aprox. 8 tazas de repollo rebanado)**
- 1 pizca de sal kosher**
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana**
- ¾ taza (175 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**

1. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final del precalentamiento, colocar el tocino en la olla y dorarlo hasta que esté crujiente. Cuando el tocino esté bien cocinado, agregar el chalote y saltear por 2 aprox. 2 minutos, hasta que esté suave.
3. Agregar el repollo, la sal y el vinagre. Revolver para mezclar. Oprimir el botón START/STOP.

4. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 6 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
6. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar los alimentos en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción de ½ taza:
Calorías 47 (63 % de grasa) • Carbohidratos 2 g
Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 5 mg • Sodio 141 mg • Calcio 53 mg
Fibra 1 g*

Crema para mojar de frijoles blancos

En esta receta, remoamos los frijoles, para un resultado más cremoso. Pero si el tiempo no lo permite, la olla multifunción permite cocinar frijoles secos. Solo necesitará ajustar el tiempo de cocción a 45 minutos.

Rinde aprox. 3½ tazas (820 ml)

- ½ **libra (225 g) de sus frijoles blancos secos favoritos (preferiblemente una variedad más suave tal como “Great Northern”), remojados en agua por la noche**
 - 8 tazas (1.9 L) de agua**
 - 1 cucharadita de romero fresco**
 - 1 diente de ajo, machacado**
 - ½ **cucharadita de ralladura de limón**
 - 1 cucharada de jugo de limón fresco**
 - 2 cucharadas de aceite de oliva**
 - ¾ **taza (175 ml) de agua**
 - 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo**
 - ½ **cucharadita de sal kosher**
1. Escurrir y enjuagar los frijoles remojados. Colocar los frijoles y el agua en la olla. Cerrar la tapa.
 2. Elegir el modo “BEANS” (frijoles). Fijar el tiempo en 33 minutos y oprimir el botón START/STOP.
 3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y escurrir los frijoles.
 5. Dejar enfriar los frijoles por aprox. 10 minutos, hasta que estén tibios.

Colocar los frijoles en el bol de una procesadora de alimentos equipada con cuchilla de metal. Agregar el resto de los ingredientes y procesar hasta obtener una mezcla suave.

6. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción de ¼ de taza (60 ml):
Calorías 132 (13 % de grasa) • Carbohidratos 22 g
Proteínas 8 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 242 mg • Calcio 70 mg
Fibra 7 g*

Garbanzos con salchicha y col rizada

Este sustancioso plato puede servirse como plato principal con arroz.

Rinde aprox. 6 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva**
 - 2 dientes de ajo, finamente rebanados**
 - 2 ristas de salchichas de pollo precocidas, en rodajas***
 - 1 cucharada de vino blanco**
 - 1 manojo de col rizada “Lacinato”, picada en pedazos pequeños (aprox. 4 a 5 tazas de col picado)**
 - 2 tazas (400 g) de garbanzos cocinados****
 - ½ **taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
1. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo y la salchicha, y cocinar hasta que la salchicha esté bien dorada. Agregar el vino y seguir cocinando hasta que se haya evaporado completamente. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar la col, los garbanzos y el caldo. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 1 minuto, y oprimir el botón START/STOP.
 4. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 5. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar los alimentos en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Las salchichas precocidas son fáciles de rebanar. Si usa salchichas crudas, quitar las

tripas y aplastar las salchichas con un cucharón de madera durante la cocción para desmenuzar. Cerciórese de cocinarlas hasta que ya no estén rosadas.

**Si cocina los garbanzos en la olla multifunción, cocinarlos hasta que estén ligeramente suaves, de manera que no se deshagan en este plato.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 180 (36 % de grasa) • Carbohidratos 21 g
Proteínas 8 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 34 mg • Sodio 575 mg • Calcio 56 mg
Fibra 4 g

Frijoles horneados

Ninguna fiesta de verano está completa sin una gran olla de frijoles horneados.

Rinde aprox. 7 tazas

- 1 libra (455 g) de frijoles negros secos
- 8 tazas (945 ml) de agua
- 8 onzas (225 g) de tocino grueso, picado
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/3 taza (80 ml) de jarabe de arce/maple puro
- 1/4 taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Colocar los frijoles y el agua en la olla.
2. Elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar el tiempo en 10 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Oprimir el botón START/STOP.
4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Escurrir los frijoles y reservarlos.
NOTA: los frijoles solo están parcialmente cocinados en este paso. Terminarán de cocinarse con el resto de los ingredientes.
5. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
6. Después del precalentamiento, colocar el tocino y la cebolla en la olla. Dorar por aprox. 15 minutos, hasta que el tocino esté crujiente

y que la cebolla esté dorada y suave. Oprimir el botón START/STOP.

7. Agregar los ingredientes restantes, incluyendo los frijoles. Cerrar la tapa y elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar el tiempo en 1 hora y oprimir el botón START/STOP.
8. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
9. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Revolver para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Si le gusta la salsa más espesa, oprimir el botón START/STOP y elegir el modo "REDUCE" (reducir). Cocinar hasta que la salsa se espese al gusto.

Información nutricional por porción de 1/2 taza:
Calorías 226 (31 % de grasa) • Carbohidratos 30 g
Proteínas 10 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 11 mg • Sodio 399 mg • Calcio 67 mg
Fibra 8 g

Alcachofas con tres salsas

¡Alcachofas perfectas, en tan solo 10 minutos! Lo mejor es que se pueden preparar con anticipación y servirse a temperatura ambiente con cualquiera de las salsas sugeridas.

Rinde 4 porciones

- 1 taza (235 ml) de agua
 - 1 limón, cortado a la mitad
 - 4 alcachofas medianas
1. Colocar el agua y el jugo de un limón en la olla.
 2. Preparar las alcachofas, cortando el tallo para obtener una superficie plana y uniforme. Cortar el tercio superior y quitar las capas externas de hojas duras.
 3. Frotar la parte cortada de las alcachofas con la mitad de limón restante. Colocar las alcachofas en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa.
 5. Servir inmediatamente con mantequilla derretida o con una de las salsas para mojar a continuación.

Información nutricional por porción (1 alcachofa):
Calorías 76 (2 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
Proteínas 5 g Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 152 mg • Calcio 71 mg
Fibra 9 g

Aceite con ajo-chile

Un aceite simple para las alcachofas; si sobra, se puede usar para mojar el pan

Rinde ½ taza (120 ml)

- ½ **taza (120 ml) de aceite de oliva**
- 4 dientes de ajo, finamente rebanados**
- 1 pizca de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo**

Poner el aceite y el ajo a calentar a fuego medio, en una cacerola mediana. Cocinar por 3 a 5 minutos, hasta que el ajo esté fragante, pero no dorado. Retirar del fuego, agregar el resto de los ingredientes y dejar enfriar. Cubrir y dejar reposar por 1 hora. Colar en un frasco o en un tazón pequeño para servir o remojar (desechar el ajo).

El aceite puede guardarse a temperatura ambiente durante 24 horas, o en el refrigerador por hasta 1 semana (llevar a temperatura ambiente antes de servir).

Información nutricional por porción (2 cucharaditas):
Calorías 82 (98 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 12 mg • Calcio 2 mg • Fibra 0 g

Mantequilla de limón-tomillo

La mantequilla derretida cubre a la perfección las hojas de alcachofa, y el toque de limón realza el sabor de esta deliciosa salsa.

Rinde aprox. ½ taza (120 ml)

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharaditas de tomillo fresco**
- ½ **cucharadita de ralladura de limón**
- 1 pizca de sal kosher**

Derretir la mantequilla en una cacerola pequeña. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Agregar los ingredientes restantes y revolver para mezclar. Servir tibio.

Información nutricional por porción (1 cucharadita):
Calorías 67 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 24 mg • Calcio 1 mg
Fibra 0 g

Salsa holandesa

Esta salsa clásica se puede hacer en una licuadora, procesadora de alimentos o a mano, pero con una licuadora de mano es la forma más rápida e infalible de prepararla.

Rinde 1½ tazas (355 ml)

- 4 yemas de huevo grande**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ½ **libra (225 g) de mantequilla sin sal, derretida y a temperatura ambiente**
- Agua tibia, a gusto**

1. Colocar las yemas, el jugo de limón y la sal en el vaso de mezcla de una batidora de mano (o un vaso inastillable alto). Agregar lentamente la mantequilla tibia, teniendo cuidado de no incluir la espuma blanca (los sólidos de la leche). Dejar reposar por 1 minuto.
2. Introducir la varilla en el vaso de manera que el protector de cuchillas toque el fondo del vaso. Licuar a velocidad baja, manteniendo la cuchilla en el fondo del vaso. Cuando los ingredientes empiecen a espesarse, licuar normalmente, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
3. Si la salsa está demasiado espesa, agregar agua tibia, 1 cucharadita a la vez, hasta conseguir la consistencia deseada (aprox. 2 cucharadas de agua en total).
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente, o mantener caliente (a baño María) hasta el momento de servir.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:
Calorías 115 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 76 mg • Sodio 109 mg • Calcio 6 mg
Fibra 0 g

Habichuelas con chalotes y piñones

Este plato de acompañamiento es lo suficientemente elegante como para una fiesta, pero tan simple que puede prepararlo todos los días.

Rinde aprox. 8 tazas

- 1/3 **taza (45 g) de piñones 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal**
 - 1 chalote mediano, pelado y cortado en rodajas**
 - 3/4 **cucharadita de sal kosher**
 - 24 onzas (680 g) de habichuelas/judías verdes, limpias**
 - 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
 - 1 taza (235 ml) de agua**
1. Colocar los piñones en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Dorar los piñones, revolviéndolos constantemente, por aprox. 5 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.
 3. Agregar la mantequilla y el chalote, y saltear ligeramente hasta que el chalote empiece a suavizarse.
 4. Rociar con sal y luego agregar las habichuelas/judías, el jugo de limón y el agua. Oprimir el botón START/STOP.
 5. Cerrar tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 minuto, y oprimir el botón START/STOP.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 7. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1/2 taza:
Calorías 64 (73 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 4 mg • Sodio 151 mg • Calcio 17 mg
Fibra 1 g

Ensalada de farro y rúcula

Una ensalada espectacular, perfecta tibia o fría.

Rinde aprox. 4 tazas

- 1 1/2 **tazas (225 g) de farro seco**
- 2 3/4 **tazas (530 ml) de agua**
- 2 tazas (120 g) de rúcula/rúgula/arúgula tierna**
- 1 taza (200 g) de corazones de alcachofa, partidos en cuartos o a la mitad**
- 1 taza (75 g) de achicoria roja finamente**

rebanada

- 1/4 **taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra**
 - 1 a 2 cucharaditas de jugo de limón fresco**
 - 1/4 **cucharadita de sal kosher**
 - 1/8 **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 2 cucharadas de hojuelas de queso Parmesano**
1. Colocar el farro y el agua en la olla. Elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 18 minutos. Cerrar la tapa y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 3. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar los alimentos en un tazón para servir grande. Agregar el resto de los ingredientes, excepto el queso Parmesano, y revolver. Cubrir con hojuelas de queso Parmesano y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1/2 taza (120 ml):
Calorías 156 (43 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
Proteínas 4 g • Grasa 6 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 1 mg • Sodio 200 mg • Calcio 21 mg
Fibra 4 g

"Tabbouleh" (tabulé)

Esta receta es fantástica cuando tiene invitados.

Rinde aprox. 6 tazas

- 1 taza (140 g) de trigo bulgur**
 - 2 tazas (475 ml) de agua**
 - 2 tazas (120 g) de perejil fresco picado**
 - 1/2 **taza (30 g) de menta fresca, picada**
 - 2 tazas (300 g) de tomates de pera cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas**
 - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**
 - 1/4 **taza (60 ml) de jugo de limón fresco**
 - 1/4 **cucharadita de sal kosher**
 - 1/4 **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 1 pizca de comino en polvo**
1. Colocar el Bulgur y el agua en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 6 minutos. Oprimir el botón START/STOP.

2. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
3. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar los ingredientes restantes; revolver.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza:
 Calorías 88 (41 % de grasa) • Carbohidratos 12 g
 Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 54 mg • Calcio 41 mg
 Fibra 3 g

Caldo de pollo

Este caldo nutritivo tiene muchos usos. Puede tomarlo solo, usarlo como base para sopas y guisos o estofados, o puede guardarlo en recipientes pequeños para luego usarlo para cocinar o calentar comidas en él.

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 4 libras (1.8 kg) de presas de pollo, con hueso
- 3 zanahorias, en trozos
- 2 ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1 cebolla mediana, en pedazos
- 1 diente de ajo, pelado
- 15 ramitas de perejil
- 3 ramitas de tomillo
- 2 cucharadita de granos de pimienta
- 2 hojas de laurel
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

1. Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 hora 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colar el caldo con un colador de malla fina.
3. Después de colar el caldo, dejarlo enfriar a temperatura ambiente antes refrigerarlo para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del mismo. El caldo se puede conservar hasta 7 días

en el refrigerador, y hasta 6 meses en el congelador.

NOTA: si no tiene mucho tiempo, el caldo se puede preparar en 30 minutos, pero el sabor es mejor mientras más se cocine.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 86 (7 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
 Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 343 mg • Calcio 0 mg
 Fibra 0 g

Caldo de vegetales

En esta receta, usamos vegetales enteros, pero puede usar pedazos de vegetales o peladuras.

Congele (en un recipiente hermético) las peladuras de zanahoria, restos de apio, piel de cebolla, tallos de champiñones y hierbas. Agréguelos para realzar el sabor de este caldo de vegetales.

Rinde 9 tazas (2 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
 - 8 onzas (225 g) de setas, en rodajas
 - 2 zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
 - 2 ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
 - 1 puerro, limpio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
 - 1 cebolla, en cuartos
 - 2 dientes de ajo
 - 2 cucharadita de granos de pimienta
 - 10 ramitas de perejil
 - 2 ramitas de tomillo
 - 2 hojas de laurel
 - 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")
1. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando el aceite esté caliente, agregar las setas. Cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que las orillas de las setas estén doradas. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar el resto de los ingredientes. Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, abrir la tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Tirar los vegetales.
- Usar el caldo inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar. El caldo se puede conservar en el refrigerador por hasta 7 días, o en el congelador por hasta 6 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 39 (3 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa • saturada 8 g
Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg • Calcio 39 mg
Fibra 2 g*

Caldo de setas

Nos encanta este caldo como base para varias sopas al estilo asiático, pero también es un gran potenciador de sabor en risottos o incluso estofados de res.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 2** cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal
- 1½** libras (680 g) de setas mixtas
- ½** taza (120 ml) de vino blanco seco
- 1** puerro limpio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 2** ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 2** zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1** onzas (30 g) de setas porcini secas (opcional, para un caldo más rico)
- 10** ramitas de perejil
- 8** ramitas de tomillo
- 2** cucharadita de granos de pimienta
- 7 a 8** tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

- Colocar la mantequilla en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Al final del precalentamiento y cuando la mantequilla esté derretida, agregar las setas. Revolver para cubrir y cocinar por aprox. 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén caramelizadas y bien doradas. Oprimir el botón START/STOP.
- Agregar el resto de los ingredientes. Cerrar tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Tirar los sólidos.
- Usar el caldo inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar. El caldo se puede conservar en el refrigerador por hasta 7 días, o en el congelador por hasta 6 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 91 (32 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 4 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 2 g
Colesterol 9 mg • Sodio 38 mg • Calcio 43 mg
Fibra 2 g*

Caldo de res asado

Para un caldo con sabor más intenso, asar los huesos a 425 °F (220 °C) de 40 a 45 minutos antes de agregarlos a la olla multifunción.

Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)

- 2** libras (910 g) de carne de res, costillas o brazuelos
- 2** libras (910 g) de huesos de res
- 2** zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 2** ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1** cebolla grande, en cuartos
- 1** cucharada de aceite de oliva
- 2** dientes de ajo
- 1** cucharadita de granos de pimienta
- 10** ramitas de perejil
- 4** ramitas de tomillo
- 1** hoja de laurel
- 7 a 8** tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")

- Precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Colocar la carne, los huesos, la zanahoria, el apio y la cebolla en una bandeja para asar poco profunda. Rociar con aceite y revolver para cubrir. Asar por aprox. 40 minutos, volteando los ingredientes a la mitad del tiempo. Los ingredientes deben quedar bien dorados.
- Colocar los ingredientes asados (sin el aceite) en la olla. Agregar el ajo, la pimienta, las hierbas y la hoja de laurel. Luego, cubrir con 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua, cerciorándose de no pasar la línea "MAX". Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en

1 hora 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, abrir tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Reservar la carne; desechar los huesos y los vegetales.
5. Después de colar el caldo, dejarlo enfriar a temperatura ambiente antes refrigerarlo para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del mismo. El caldo se puede conservar hasta 7 días en el refrigerador, y hasta 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 17 (2 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 3 g Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 893 mg • Calcio 12 mg
Fibra 0 g*

Caldo de mariscos

Un buen caldo de mariscos puede llevar los platos a base de mariscos al siguiente nivel. Si no encuentra mariscos buenos y frescos, puede usar camarones congelados (descongelados).

Rinde aprox. 7½ tazas (1.75 L)

- 2 libras (910 g) de mariscos (camarones, langostas, cangrejos) en sus caparazones**
- 1 cucharadita de aceite de oliva**
- 1 cebolla, picada gruesa**
- 1 rama de apio, en trozos**
- 2 dientes de ajo, machacados**
- ¼ taza (60 ml) de vino blanco seco**
- 1 hoja de laurel**
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")**

1. Quitar los caparazones de los mariscos (reservarlos). Envolver los mariscos y reservarlos para otro uso.
2. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
3. Al final del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar los caparazones y cocinarlos por aprox. 3 minutos, revolviendo, hasta que estén rojo/rosado vivo. Agregar la

cebolla, el apio y el ajo; revolver para cubrir. Agregar el vino y cocinar hasta que se haya evaporado completamente. Oprimir el botón START/STOP.

4. Agregar el resto de los ingredientes y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
6. Después de la descompresión, abrir tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Tirar los sólidos.
7. Usar el caldo inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar. El caldo se puede conservar en el refrigerador por hasta 3 días, o en el congelador por hasta 3 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 19 (29 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 27 mg • Calcio 14 mg
Fibra 0 g*

Caldo de hueso

El caldo de hueso se puede preparar con varios tipos de huesos de carne y de ave, o con solo un tipo de huesos. En esta receta incluimos huesos de aves de corral (pollo, pavo y/o pato) y dejamos que se cocinen a baja presión por 3 horas. Si usa huesos de res, cocine el caldo solamente por 2 horas.

Rinde aprox. 12 tazas (2.8 L)

- 4 libras (1.8 kg) de huesos de aves de corral (pollo, pavo y/o pato)**
- 2 zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)**
- 2 ramas de apio, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)**
- 1 cebolla o un puerro medianos, en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- 1 diente de ajo, pelado**
- 10 ramitas de perejil**
- 3 ramitas de tomillo**
- 2 cucharadita de granos de pimienta**
- 2 hojas de laurel**
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea "MAX")**

1. Colocar todos los ingredientes en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "STOCK" (caldo). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 horas, y oprimir el botón

START/STOP. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colar el caldo con un colador de malla fina.
- Dejar enfriar el caldo a temperatura ambiente antes de refrigerarlo para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del caldo. El caldo se puede conservar hasta 7 días en el refrigerador, y hasta 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 86 (7 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 343 mg • Calcio 0 mg
Fibra 0 g

Sopa de pollo rápida

La olla multifunción Cuisinart® permite preparar una base sabrosa para sopa de pollo en tan solo 25 minutos, sin usar potenciadores de sabor, tales como cubos de caldo salados.

Rinde aprox. 14 tazas (3.25 L)

- 3 libras (1.35 kg) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en pedazos pequeños**
 - 8 tazas (1.9 L) de caldo de pollo***
 - 1½ cucharaditas de sal kosher**
 - ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 6 zanahorias, cortadas a la mitad y luego en rodajas finas**
 - 3 rama de apio, cortada a la mitad y luego en rodajas finas**
 - 2 ramitas de tomillo**
 - 1 hoja de laurel**
 - Hierbas picadas (perejil, cilantro, albahaca, etc.), para decorar**
 - ½ limón, para servir**
- Colocar el pollo y el caldo en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 - Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 - Después de la descompresión, abrir la tapa. Agregar la sal, la pimienta, las zanahorias, el apio, el tomillo y la hoja de laurel. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar

temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

- Al final del tiempo, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Abrir la tapa y tirar las ramitas de tomillo. Probar y ajustar la sazón al gusto. Rociar con jugo de limón y perejil antes de servir.

*Usar caldo de pollo casero hará que la sopa sea más sabrosa, pero si desea una sopa más ligera, use caldo comprado en tienda.

NOTA: para preparar sopa de pollo con fideos, agregar 1 taza (150 g) de fideos de huevo junto con los vegetales rebanados, e incrementar el tiempo de cocción a 5 minutos.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 137 (26 % de grasa) • Carbohidratos 3 g
Proteínas 21 g • Grasa 4 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 81 mg • Sodio 701 mg • Calcio 22 mg
Fibra 1 g

Sopa de pollo con tortilla

¡No dude en cargar esta popular sopa de inspiración mexicana con guarniciones!

Rinde aprox. 16 tazas (3.75 L)

- 1 cucharadita de aceite de oliva**
 - 1 cebolla, finamente picada**
 - 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado**
 - 1 diente de ajo, finamente picado**
 - 1 cucharadita de chile en polvo**
 - ¼ cucharadita de comino en polvo**
 - ¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - 1 lata de 13 a 15 onzas (415 a 425 g) de tomates picados, escurridos**
 - 8 tazas (1.9 L) de caldo de pollo***
 - 4 libras (1.8 kg) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en pedazos pequeños**
 - Cilantro fresco, para servir**
 - Cubos de aguacate, para servir**
 - Tiras de chips/totopos de maíz, para servir**
 - Pedazos de lima/limón verde para servir**
- Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
 - Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el

jalapeño y el ajo. Saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar las especias y la sal, revolver para mezclar. Agregar los tomates escurridos, el caldo y los pedazos de pollo. Oprimir el botón START/STOP.

3. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
5. Después de la descompresión, abrir la tapa.
6. Servir la sopa en cuencos individuales, con cilantro, cubos de aguacate y tiras de chips/totopos de maíz. Rociar con jugo de lima/limón verde antes de servir.

*Usar caldo de pollo casero hará que la sopa sea más sabrosa, pero si desea una sopa más ligera, use caldo comprado en tienda.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 157 (32 % de grasa) • Carbohidratos 2 g
Proteínas 24 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 94 mg • Sodio 588 mg • Calcio 17 mg
Fibra 1 g

Sopa de fideos Udon

Hacer caldo de setas fresco para esta sopa realmente enriquece el sabor, pero si el tiempo no lo permite, también puede usar caldo de vegetales o de pollo de buena calidad.

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 8 tazas (1.9 L) de caldo de setas**
- 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y en rodajas finas**
- 2 dientes de ajo, finamente rebanados**
- 10 onzas (285 g) de setas, en rodajas**
- 1 taza de cubos de calabaza kabocha (u otro tipo de calabaza similar, tal como calabaza moscada)**
- 2 cucharadas de miso amarillo**
- 1 cucharada (15 ml) de vinagre de arroz**
- 1 pedazo de "kombu" (alga marina comestible, disponible en la sección asiática de la mayoría de los supermercados)**
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo**
- 1 pizca de hojuelas de chile rojo**
- 3 onzas (85 g) de fideos Udon secos**
Cebolletas ("scallions") finamente rebanadas, para servir

Cilantro picado, para servir

1. Colocar todos los ingredientes, excepto el fideo y la guarnición, en la olla. Elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado. Oprimir el botón START/STOP.
4. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Agregar los fideos y dejar que se cocinen por aprox. 5 minutos.
5. Servir la sopa en cuencos individuales, con cebolletas y cilantro.

Información nutricional por porción de 2 tazas (475 ml):
Calorías 92 (6 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
Proteínas 8 g • Grasa 1 g • Grasa • saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 912 mg • Calcio 32 mg
Fibra 2 g

“Pho”

Este plato tradicional de la cocina vietnamita se cocina a fuego lento por horas, y su preparación da como resultado un caldo claro con un sabor intenso característico. Nuestra versión es más ligera y toma una fracción del tiempo, pero es igual de reconfortante.

Rinde aprox. 12 tazas (2.8 L)

Caldo:

- 2 libras (910 g) de huesos de res
- 2 libras (910 g) de combinación de brazuelo y costilla de res
- 1 cebolla, partida a la mitad
- 2 zanahorias, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- 1 trozo de 2 pulgadas (5 cm) de jengibre, sin pelar
- 2 palitos de canela
- 4 estrellas de anís estrellado
- 3 dientes de ajo
- ½ manojo de cilantro fresco
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua (cerciorándose de no pasar la línea “MAX”)

Sopa:

- ¼ taza (60 ml) de salsa de pescado
- 1 libra (455 g) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”), finamente cortado

Ingredientes para servir:

- 8 onzas (225 g) de fideos de arroz, cocidos
- Albahaca fresca
- Cilantro fresco
- Menta fresca
- Porote chino
- Cebolletas (“green onions”), en rodajas finas
- Jugo de lima/limón verde fresco
- Salsa de pescado (opcional)
- Salsa de chile (opcional)
- Salsa Hoisin (opcional)

1. Colocar los ingredientes del caldo en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo “SOUP” (sopa). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
2. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

3. Después de la descompresión, abrir la tapa. Dejar enfriar el caldo y colarlo con un colador de tela o un colador de malla fina. Nota: puede desmenuzar la carne y usarla en la sopa o reservarla para otro uso. Tirar los huesos, los vegetales y las hierbas.
4. Cuando el caldo llegue a temperatura ambiente, refrigerarlo. La grasa subirá a la superficie y se solidificará.

Preparación de la sopa:

1. Antes de usar el caldo, quitar (con una cuchara) la grasa formada encima del mismo, verter el caldo en la olla y elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y oprimir el botón START/STOP. Calentar hasta que hierva, mientras prepara los cuencos para servir: En cada cuenco, colocar 1 taza de fideos de arroz cocidos, 5 hojas de albahaca cortadas con la mano, 1 cucharada de cilantro cortado con la mano, 5 hojas de menta cortadas con la mano, 1 cucharada de porote chino y 1 cucharada de cebolletas.
2. Justo antes de servir, agregar la salsa de pescado y el bistec de falda/arrachera/entraña al caldo. Cuando la carne esté justo cocida, oprimir el botón START/STOP. Elegir el modo “KEEP WARM” (mantener caliente). Nota: la unidad permanecerá en el modo “mantener caliente” por dos horas, o hasta que oprima el botón START/STOP.
3. Para servir, verter aprox. 2 tazas (475 ml) de caldo con bistec en cada cuenco y rociar con jugo de lima/limón verde. Si desea, puede agregar una pizca de salsa de pescado, salsa de chile o salsa Hoisin. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 2½ tazas (590 ml):
Calorías 777 (36 % de grasa) • Carbohidratos 50 g
Proteínas 68 g • Grasa 29 g • Grasa • saturada 14 g
Colesterol 98 mg • Sodio 536 mg • Calcio 60 mg
Fibra 3 g

“Pasta e Fagioli”

Pruebe esta sustanciosa y saludable versión vegetariana de la famosa sopa italiana.

Rinde aprox. 15 tazas (3.5 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1 zanahoria, en cubitos de

- 1** $\frac{1}{2}$ pulgada (1.5 cm)
rama de apio, en cubitos de
1 $\frac{1}{2}$ pulgada (1.5 cm)
- 3** **dientes de ajo, picados**
- 1** **cucharadita de orégano seco**
- 1** **cucharadita de albahaca seca**
- 1** **libra (455 g) de frijoles Cannellini o**
frijoles blancos, lavados
- 1** **hoja de laurel**
- 6** **tazas (1.4 L) de agua**
- 2** **latas de 14 onzas (400 g) de tomates**
picados, con jugo
- 1½** **cucharaditas de sal kosher**
- 1½** **tazas (150 g) de Tubetti, macarrones u**
otra pasta pequeña
- 3** **tazas (710 ml) de caldo de vegetales**
Perejil picado para decorar
Queso Parmesano finamente rallado,
para servir
- Colocar el aceite en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 - Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo y saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
 - Agregar el orégano, la albahaca, los frijoles, el laurel y el agua. Cerrar la tapa y elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 - Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 - Después de descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Agregar los tomates, la sal, la pasta y el caldo, cerciorándose de no pasar la línea "MAX". Volver a cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 - Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 - Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con perejil fresco picado y queso Parmesano rallado.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 190 (14 % de grasa) • Carbohidratos 36 g
Proteínas 9 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 463 mg • Calcio 77 mg
Fibra 8 g

Sopa de lentejas

Simple, pero sustanciosa. ¡Este favorito de clima frío estará listo en un abrir y cerrar de ojos con la olla multifunción!

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 1** **cucharada de aceite de oliva**
- 1** **cebolla mediana, finamente picada**
- 1** **rama mediana de apio,**
finamente picada
- 1** **zanahoria mediana, pelada y picada en**
cubos
- 2** **dientes de ajo, machacados**
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita de comino en polvo**
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita de pimienta negra**
recién molida
- $\frac{3}{4}$ **cucharadita de sal kosher**
- 1** **libra (455 g) de lentejas marrones secas**
- 6** **tazas (1.4 L) de caldo de vegetales o**
de pollo
- 1** **hoja de laurel**
- 1** **lata de 15.5 onzas (410 g) de**
tomates machacados
- 1** **cucharada de jugo de limón fresco**
- Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
 - Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el apio, la zanahoria, el ajo, el comino, la pimienta y una pizca de la sal. Revolver y cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
 - Agregar las lentejas, el caldo, la hoja de laurel y los tomates. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 12 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 - Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 - Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar la sal restante y el jugo de limón. Quitar y tirar la hoja de laurel. Probar y ajustar la sazón al gusto.

- Si le gusta la sopa más líquida, agregar un poco de caldo mientras la unidad está en el modo “mantener caliente”.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 204 (9 % de grasa) • Carbohidratos 33 g
 Proteínas 14 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 0 mg
 Colesterol 0 mg • Sodio 606 mg • Calcio 49 mg
 Fibra 15 g

Chile de frijoles vegetariano

El sabor ahumado del chipotle no solo le da a este chile mucho sabor (y algo de calor), sino también una “riqueza” inesperada que lo convierte en un plato sustancioso, pero saludable.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 2 tazas (200 g) de frijoles secos (usar una mezcla de frijoles negros, rojos, blancos, porotos adzuki, garbanzos, etc.) remojados por la noche y escurridos**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 trozo de ½ pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 cebolla mediana, finamente picada**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 pimienta dulce (de preferencia amarillo o verde), sin semillas y picado en cubitos**
- 2 cucharaditas de chile en polvo**
- ¼ cucharadita de comino en polvo**
- ¼ cucharadita de canela en polvo**
- 1 lata de 28 onzas (795 g) de tomates picados, sin jugo**
- 2 cucharadas de concentrado de tomate**
- 1 chipotle en adobo, licuado, más 1 cucharadita de adobo**
- 2 tazas (475 ml) de caldo de vegetales**
- Queso Cheddar o Monterey Jack rallado, para servir**
- Cilantro fresco, para servir**

- Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el jengibre, el ajo, la cebolla, y una pizca de la sal y de la pimienta. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos,

hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Agregar el pimiento dulce y las especias, y cocinar por aprox. 3 a 4 minutos para combinar los sabores. Agregar los frijoles escurridos, los tomates, el concentrado de tomate, el chipotle y el adobo, el caldo, y la sal/pimienta restantes. Revolver para mezclar.

- Cerrar la tapa y elegir el modo “BEANS” (frijoles). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado.
- Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 271 (34 % de grasa) • Carbohidratos 31 g
 Proteínas 13 g • Grasa 10 g • Grasa • saturada 6 g
 Colesterol 27 mg • Sodio 389 mg • Calcio 183 mg
 Fibra 2 g

Risotto de setas

Las setas frescas son la estrella de este risotto simple, pero sabroso

Rinde aprox. 8 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 1 puerro mediano, bien lavado y finamente picado**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 libra (455 g) de champiñones, rebanados**
- 3 ramitas de tomillo fresco**
- 2 tazas (370 g) de arroz Arborio**
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco**
- 4 tazas (945 ml) de caldo de setas bajo en sodio***
- ½ taza (70 g) de arvejas congeladas (no descongeladas)**
- ½ taza (35 g) de queso Fontina rallado**

- Colocar el aceite y la mantequilla en la olla y elegir el modo “SAUTÉ/ BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente y la mantequilla se haya derretido, agregar el puerro, junto con ½ cucharadita de la sal y de la pimienta.

Revolver y cocinar hasta que esté suave y fragante. Agregar las setas y el tomillo, y cocinar por aprox. 4 a 5 minutos, hasta que las setas estén suaves y que sus orillas estén doradas.

3. Agregar el arroz y revolver. Cocinar hasta que las puntas del arroz estén translúcidas, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y cocinar, revolviendo, por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Oprimir el botón START/STOP. Agregar el caldo y la sal restante.
4. Cerrar la tapa y elegir el modo "RISOTTO" (risotto). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
6. Después de la descompresión, abrir tapa con cuidado y agregar las arvejas y el queso.
7. Quitar las ramitas de tomillo, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

*Si no tiene caldo de setas, puede usar caldo de pollo.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 152 (16 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 4 mg • Sodio 342 mg • Calcio 19 mg
Fibra 2 g

Risotto de primavera con arvejas

Fresco y colorido, este risotto es delicioso solo, pero se puede adaptar fácilmente añadiendo jamón de Parma (prosciutto) o jamón picado.

Rinde aprox. 7 tazas

- 1½ **cucharadas (25 g) de mantequilla sin sal**
- ½ **cebolla mediana, finamente picada**
- 1 **diente de ajo, finamente picado**
- 1¼ **cucharaditas de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 **tazas (370 g) de arroz Arborio**
- ½ **taza (120 ml) de vino blanco seco**
- 4 **tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 2 **ramitas de tomillo fresco**
- 2 **tazas (280 g) de arvejas congeladas**

- ¼ **taza (20 g) de queso Pecorino Romano rallado**
- 2 **cucharadas de perejil fresco picado**
- 1 **cucharadita de ralladura de limón**
- 1 **cucharadita de jugo de limón fresco**
- Brotos de arvejas y/o microvegetales para servir**

1. Colocar la mantequilla la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
2. Después del precalentamiento y cuando la mantequilla esté derretida, agregar la cebolla, el ajo y una pizca de la sal la pimienta. Saltear por aprox. 2 minutos, hasta que esté suave. Agregar el arroz y revolver con los otros ingredientes. Cocinar hasta que las puntas del arroz estén translúcidas, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y cocinar, revolviendo, por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Oprimir el botón START/STOP. Agregar el caldo, el tomillo y la sal restante.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo "RISOTTO" (risotto). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
5. Después de descompresión, abrir tapa con cuidado. Quitar las ramitas de tomillo y agregar las arvejas, el queso, el perejil, la ralladura y el jugo de limón.
6. Servir el risotto en cuencos, con una pizca de brotes de arvejas y/o microvegetales.

Información nutricional por porción de 1 taza:
Calorías 201 (10 % de grasa) • Carbohidratos 35 g
Proteínas 9 g Grasa 1 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 5 mg • Sodio 524 mg • Calcio 3 mg
Fibra 5 g

Risotto de mariscos

Este plato le hará sentir como si estuviera relajándose a la orilla del mar. Un vino blanco seco y fresco es un acompañamiento maravilloso.

Rinde aprox. 10 tazas

- 3 **cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal**
- ½ **libra (225 g) de camarones pelados**

- ½ **libra (225 g) de vieiras limpias (quitar el músculo lateral)**
 - 1 chalote, finamente picado**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 2 tazas (370 g) de arroz Arborio**
 - 1 pizca de azafrán**
 - ½ **taza (120 ml) de vino blanco seco**
 - 4 tazas (945 ml) de caldo de mariscos**
 - ½ **libra (220 g) de mejillones, limpios, restregados y desbarbados**
- Perejil picado, para servir**

1. Colocar 2 cucharadas (30 g) de la mantequilla en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
2. Cuando la mantequilla esté derretida, sazonar los camarones y las vieiras con una pizca de sal y un a pizca de pimienta y dorarlos por ambos lados (deberá hacer esto en tandas). Retirar y reservar.
3. Agregar la mantequilla restante. Cuando esté derretida, agregar el chalote. Saltear por aprox. 1 minuto, hasta que esté suave.
4. Agregar el arroz y el azafrán, y revolver con los otros ingredientes. Cocinar hasta que las puntas del arroz estén translúcidas, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y cocinar, revolviendo, por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Oprimir el botón START/STOP. Agregar el caldo y el resto de la sal y de la pimienta.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo "RISOTTO" (risotto). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 2 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
7. Después de la descompresión, abrir tapa con cuidado y agregar los mariscos dorados reservados y los mejillones.
8. Elegir el modo "RICE/GRAINS" (arroz/granos). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 minuto.
9. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.

10. Revolver bien y espolvorear con perejil picado. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza:
 Calorías 108 (17 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
 Proteínas 6 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 21 mg • Sodio 315 mg • Calcio 9 mg
 Fibra 0 g

Arroz con frijoles negros

Una versión rápida del clásico acompañamiento cubano.

Rinde 8 tazas

- 1 taza (150 g) de frijoles negros secos, remojados por la noche**
 - 1 cucharada de aceite de oliva**
 - 1 jalapeño, sin semillas, picado**
 - 2 dientes de ajo, finamente picados**
 - ½ **cucharadita de comino en polvo**
 - 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
 - 1 hoja de laurel**
 - 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
1. Escurrir y enjuagar los frijoles; reservar.
 2. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el jalapeño y el ajo, y saltear por aprox. 3 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el comino, los frijoles, 2 tazas (475 ml) de caldo y la hoja de laurel. Oprimir el botón START/STOP.
 4. Cerrar la tapa y elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 6. Después de la descompresión, oprimir el botón START/STOP. Abrir la tapa con cuidado y agregar el resto del caldo, el arroz y la sal; revolver bien. Elegir el modo "BEANS" (frijoles) otra vez, y fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 3 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
 7. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

8. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto; servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 265 (7 % de grasa) • Carbohidratos 52 g
Proteínas 9 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 553 mg • Calcio 73 mg
Fibra 4 g

Salsa Marinara

Esta salsa sabe como si hubiera estado hirviendo a fuego lento todo el día.

Rinde aprox. 5 tazas (1.2 L)

- 2** cucharadas de aceite de oliva
 - 1** cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
 - 4** dientes de ajo, finamente picados
 - 1½** cucharaditas de sal kosher
 - ½** cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 2** latas de 28 onzas (795 g) de tomates picados, con jugo
 - 1** cebolla, cortada a la mitad, dejando la raíz intacta
 - ½** cucharadita de orégano seco
 - 1** ramita de albahaca fresca
 - ¼** cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
1. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo una pizca de la sal. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que el ajo esté fragante, pero no dorado. Agregar el resto de los ingredientes, cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Oprimir el botón START/STOP.
 5. Elegir el modo “REDUCE” (reducir) y cocinar por aprox. 15 minutos, hasta que se espese ligeramente.
 6. Quitar la cebolla y la albahaca Triturar la salsa, probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 70 (51 % de grasa) • Carbohidratos 7 g
Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 3 mg • Sodio 686 mg • Calcio 30 mg
Fibra 1 g

Albóndigas en salsa

Otro plato familiar favorito, listo en minutos. Usar salsa fresca es preferible para obtener un verdadero sabor casero, pero usar salsa en frasco es una excelente manera de tenerlo listo en aún menos tiempo.

Rinde aprox. 12 albóndigas

- 1** libra (455 g) de carne de res molida
 - ½** cucharadita de sal kosher
 - ¼** cucharadita de pimienta negra recién molida
 - ½** taza (40 g) de pan rallado sazonado
 - 1** diente de ajo, finamente picado
 - 2** cucharadas de queso Parmesano rallado
 - 5** tazas (1.2 L) de salsa Marinara (usar la receta anterior o salsa comprada)
1. Colocar todos los ingredientes, excepto la salsa, en un tazón grande. Con las manos, combinar suave y uniformemente los ingredientes. Formar 12 albóndigas del tamaño de bolas de golf; reservar.
 2. Colocar la salsa en la olla. Agregar las albóndigas. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 3. Al final del tiempo, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
 4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y servir.

Información nutricional por albóndiga:
Calorías 155 (51 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 10 g • Grasa 9 g • Grasa • saturada 3 g
Colesterol 27 mg • Sodio 792 mg • Calcio 51 mg
Fibra 1 g

Pasta Ziti “al horno”

Una excelente manera de no calentar su cocina, especialmente en días calurosos. ¿Quién sabía que una olla multifunción podía hacer pasta? La olla multifunción Cuisinart® le hará descubrir muchos atajos, para cenas más rápidas.

Rinde aprox. 8 tazas

- 1** libra (455 g) de pasta Ziti seca
- 2** tazas (475 ml) de salsa Marinara

- 2½ tazas (590 ml) de agua**
1 taza (245 g) de queso ricota/requesón
8 onzas (225 g) de queso Mozzarella rallado
¼ taza (30 g) de queso Parmesano rallado
5 hojas grandes de albahaca fresca, finamente rebanadas

- Colocar la pasta, la salsa y el agua en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y agregar el resto de los ingredientes, incluyendo la salsa restante; revolver.
- Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir tibio.

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 271 (34 % de grasa) • Carbohidratos 31 g
 Proteínas 13 g • Grasa 10 g • Grasa • saturada 6 g
 Colesterol 27 mg • Sodio 389 mg • Calcio 183 mg
 Fibra 2 g

Chile de pavo rápido

¡Una alternativa más saludable a la carne de res, sin escatimar en sabor!

Rinde aprox. 8 tazas

- 1 libra (455 g) de frijoles blancos* secos, lavados**
6 tazas (1.4 L) de agua
1 cucharada de aceite de oliva
1 libra (455 g) de pavo molido
1 cebolla, finamente picada
1 pimiento dulce (cualquier color), finamente picado
2 dientes de ajo, finamente picados
1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
½ cucharadita de sal kosher
1 cucharada de chile en polvo
½ cucharadita de comino en polvo
¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo
¼ cucharadita de orégano seco
¼ cucharadita de canela en polvo
1 hoja de laurel
1 cucharada de concentrado de tomate
1 lata de 13 a 14 onzas (415 a 425 g) de tomates picados, con jugo

½ taza (120 ml) de agua

- Colocar los frijoles y el agua en la olla. Elegir el modo "BEANS" (frijoles). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Escurrir y enjuagar los frijoles; reservar.
- Volver a colocar la olla en la unidad y agregar el aceite de oliva. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
- Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar el pavo molido (en tandas) y cocinar hasta que esté uniformemente dorado. Retirar y reservar. Agregar la cebolla, el pimiento dulce, el ajo, el jalapeño y una pizca de la sal. Saltear por aprox. 3 a 4 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
- Agregar la sal restante y el resto de los ingredientes, incluyendo los frijoles y el pavo. Cerrar la tapa y elegir el modo "STEW/CHILI" (estofado/chile). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 10 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*También puede usar frijoles remojados por la noche. Si usa frijoles remojados, reducir el tiempo de cocción en la etapa 1 a 8 minutos.

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 220 (27 % de grasa) • Carbohidratos 23 g
 Proteínas 19 g • Grasa 7 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 39 mg • Sodio 199 mg • Calcio 70 mg
 Fibra 9 g

Falda tradicional

Un favorito de las fiestas, listo en una fracción de tiempo, gracias a la olla multifunción Cuisinart®.

Rinde 10 porciones

- 1 falda de aprox. 3½ libras (1.5 kg)**
1 cucharadita de sal kosher

- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 2 cebollas, en rodajas**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 taza (235 ml) de vino blanco seco**
- 2 cucharadas de concentrado de tomate**
- 2 zanahorias medianas, en rodajas**
- 1 taza (235 ml) de caldo de res**

1. Cortar la falda en contra del grano en dos pedazos. Sazonar por ambos lados con sal y pimienta.
2. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP.
3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, dorar la falda, un pedazo a la vez, durante 5 minutos por cada lado.
4. Cuando cada pedazo de falda esté bien dorado, retirar y reservar. Colocar la cebolla y el ajo en la olla. Raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los residuos. Rehogar la cebolla y el ajo por aprox. 6 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Cuando estén suaves, agregar el vino y cocinar, revolviendo, hasta que se haya evaporado casi por completo. Agregar el concentrado de tomate, y luego la falda (junto con el jugo acumulado), las zanahorias y el caldo de res. Oprimir el botón START/STOP.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo "MEAT" (carne). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 1 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y sacar la carne. Cubrir sin apretar con aluminio, y dejar reposar por un mínimo de 10 minutos. Quitar la grasa de la salsa, colocando cuidadosamente capas de toallas de papel en la parte superior. Probar y ajustar la sazón al gusto.

NOTA: si el tiempo lo permite, refrigerar la falda y el líquido de cocción por la noche antes de cortar y servir.

7. Cortar la falda contra el grano para que la carne no se deshaga. Servir con salsa.

Información nutricional por porción:
 Calorías 488 (68 % de grasa) • Carbohidratos 5 g
 Proteínas 30 g • Grasa 36 g • Grasa • saturada 14 g
 Colesterol 144 mg • Sodio 407 mg • Calcio 36 mg
 Fibra 1 g

Piernas de cordero con aceitunas y ciruelas pasas

Los ricos sabores de este plato son aún mejores al día siguiente. Si el tiempo lo permite, planea en consecuencia. ¡Le alegrarán las críticas favorables!

Rinde aprox. 4 a 6 porciones

- 4 piernas de cordero; aprox. 3 libras (1.35 kg)**
- 1¼ cucharaditas de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 1 cebolla, picada**
- 4 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 zanahoria, en rodajas**
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco**
- ¼ taza (60 ml) de concentrado de tomate**
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo o de res bajo en sodio**
- 1 taza (150 g) de aceitunas verdes deshuesadas**
- 1 taza (150 g) de ciruelas pasas picadas**
- 1 cucharadita de ralladura de limón**
- Perejil fresco picado**

1. Sazonar el cordero por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y la pimienta.
2. Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, dorar el cordero por aprox. 8 minutos por lado (hacer esto en dos veces). Retirar y reservar. Colocar la cebolla y el ajo en la olla. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Agregar la zanahoria y cocinar por 2 minutos adicionales. Agregar el vino blanco y raspar los residuos en el fondo de la olla con un cucharón de madera. Cocinar por aprox. 1 a 2 minutos, hasta reducir el vino a aprox. la mitad. Agregar el concentrado de tomate y cocinar por 1 minuto adicional antes de

agregar el caldo. Volver a colocar las piernas en la olla, junto con las aceitunas, las ciruelas pasas y la sal restante.
Oprimir el botón START/STOP.

4. Cerrar la tapa y elegir el modo "MEAT" (carne). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 40 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
5. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado.
6. Agregar la ralladura y el perejil; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):*

*Calorías 594 (50 % de grasa) • Carbohidratos 24 g
Proteínas 45 g • Grasa 33 g • Grasa • saturada 13 g
Colesterol 163 mg • Sodio 919 mg • Calcio 39 mg
Fibra 3 g*

Pollo con ravioles chinos

Un plato casero que nunca pasa de moda, listo más rápido que nunca gracias a la versátil olla multifunción Cuisinart®. **NOTA:** si no tiene procesadora de alimentos, puede preparar la masa de los ravioles chinos a mano.

Rinde aprox. 8 porciones

- 2 **cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal**
- 1 **cebolla mediana, finamente picada**
- 2 **ramas de apio, finamente picadas**
- 2 **zanahorias medianas, finamente picadas**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **cucharadita de tomillo fresco**
- 2 **cucharadas (15 g) de harina común**
- ½ **taza (120 ml) de vino blanco seco**
- 2 **libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel**
- 1 **camote/batata/ñame mediano, pelado y cortado en cubitos**
- 1 **papa Yukon Gold mediana, pelada y cortada en cubitos**
- 2½ **tazas (590 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 2 **cucharadas de perejil fresco picado**
- 1 **hoja de laurel**
- 1 **taza (150 g) de cebollas cambray ("pearl onions") congeladas,**

descongeladas

- ½ **taza (70 g) de arvejas congeladas, descongeladas**

Ravioles chinos:

- ¼ **taza (15 g) de perejil fresco**
 - 2 **cucharaditas de tomillo fresco**
 - 2 **tazas (250 g) de harina común**
 - 1 **cucharada de polvo de hornear**
 - ½ **cucharadita de sal kosher**
 - 5 **cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**
 - ½ **taza (125 g) de suero de leche ("buttermilk")**
 - 1 **huevo grande**
1. Colocar la mantequilla en la olla y elegir el modo "SAUTÉ/ BROWN" (saltar/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP.
 2. Al final del precalentamiento y cuando la mantequilla esté derretida, agregar la cebolla, al apio y las zanahorias; revolver. Agregar una pizca de sal, una pizca de pimienta y el tomillo fresco. Saltar los vegetales hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Agregar la harina, revolver y cocinar por 1 minuto. Agregar el vino y cocinar por aprox. 1 minuto adicional, hasta que se haya evaporado por completo. Oprimir el botón START/STOP.
 3. Agregar el pollo, el camote, la papa, el caldo, el perejil y la hoja de laurel. Revolver para mezclar.
 4. Cerrar la tapa y elegir el modo "SOUP" (sopa). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 20 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 5. Mientras la mezcla se está cocinando, preparar los ravioles chinos. Colocar el perejil en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla de metal. Pulsar para picar. Agregar el tomillo, la harina, la levadura y la sal; procesar a velocidad baja hasta conseguir una mezcla homogénea. Agregar la mantequilla y pulsar hasta que la mantequilla forme bolitas del tamaño de arvejas. Combinar el suero de leche y los huevos, y agregar la mezcla a la masa. Pulsar varias veces para mezclar. Colocar la masa en una superficie limpia y amasar suavemente con las manos. Dividir en 8 pedazos. Reservar.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón START/STOP. Oprimir el botón STEAM

RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Abrir la tapa con cuidado y agregar la cebolla perlada y las arvejas. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar los ravioles chinos. Cerrar la tapa, sin bloquearla. Cocinar por 10 a 15 minutos, hasta que los ravioles estén cocinados.

Información nutricional por porción:

Calorías 427 (33 % de grasa) • Carbohidratos 38 g
Proteínas 29 g • Grasa 16 g • Grasa • saturada 8 g
Colesterol 152 mg • Sodio 804 mg • Calcio 93 mg
Fibra 3 g

Salmón glaseado con miel

Si bien la olla multifunción Cuisinart® puede cocinar rápidamente, la presión baja es ideal para cocinar los alimentos delicados, tales como el pescado. En esta receta, el salmón se cocina a la perfección en solo minutos. Y el toque dulce de los sabores asiáticos le gustará incluso al paladar más exigente.

Rinde 2 a 3 porciones

- 1 libra (455 g) de filete de salmón de aprox. 1½ pulgadas (4 cm) de grosor, sin piel, cortado en 2 a 3 pedazos
 - ¼ cucharadita de sal kosher
 - 1 pizca de pimienta negra recién molida
 - ½ taza (120 ml) de agua
 - 2 cucharadas de miel
 - 1½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
 - 1 diente de ajo, machacado
 - 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
 - 1 cebolleta ("green onion"), en rodajas finas, para servir
1. Sazonar el salmón con sal y pimienta y colocarlo en la olla. Colocar el agua, la miel, la salsa de soya, el ajo y el jengibre en un tazón pequeño; batir para revolver. Verter la mezcla sobre los filetes de salmón. Cerrar tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 2 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 2. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.

3. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar el salmón en un plato para servir, el lado con piel hacia abajo. Elegir el modo "REDUCE" (reducir) y oprimir el botón START/STOP. Reducir el líquido de cocción hasta que se espese ligeramente. Verter el líquido sobre el salmón con una cuchara, rociar con cebolleta y servir.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

Calorías 278 (30 % de grasa) • Carbohidratos 15 g
Proteínas 33 g • Grasa 9 g • Grasa • saturada 2 g
Colesterol 68 mg • Sodio 414 mg • Calcio 64 mg
Fibra 0 g

Arroz con pollo

Una comida completa perfecta, lista en tan solo 30 minutos.

Rinde aprox. 6 porciones

- 4 libras (1.8 kg) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
 - 1½ cucharaditas de sal kosher
 - ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cebolla, picada
 - 1 pimiento rojo, picado
 - 4 dientes de ajo, picados
 - 2 tomates italianos, en cubitos
 - ¼ cucharadita de páprika ahumada
 - 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo
 - 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - ⅛ cucharadita de hebras de azafrán
 - 1 hoja de laurel
1. Sazonar el pollo por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y con la pimienta; reservar.
 2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el pimiento rojo y el ajo. Saltear por aprox. 3 minutos, hasta que estén fragantes. Agregar los tomates, la sal restante y la páprika; cocinar por un par de minutos, y luego agregar el arroz; revolver. Oprimir el botón START/STOP.

3. Agregar el pollo reservado, el caldo, el azafrán y la hoja de laurel; revolver. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Al final del tiempo, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado, revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 397 (13 % de grasa) • Carbohidratos 52 g
Proteínas 32 g • Grasa 6 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 108 mg • Sodio 935 mg • Calcio 71 mg
Fibra 2 g*

Pollo simple

Una manera fácil de preparar un delicioso y jugoso pollo entero para toda la familia en cualquier momento de la semana.

Rinde 4 a 6 porciones

- 1 **pollo de 3½ a 4 libras (1.6 a 1.8 kg)**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 **cucharaditas de aceite de oliva**
- 2 **ramitas de romero**
- 2 **ramitas de tomillo**
- 2 **dientes de ajo, machacados**
- 1 **hoja de laurel**
- ½ **limón**
- 1 **taza (235 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**

1. Sazonar el pollo por ambos lados con sal y pimienta.
2. Poner 2 cucharaditas del aceite de oliva en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) , y oprimir el botón START/STOP.
3. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, colocar el pollo en la olla, la pechuga hacia abajo. Dorar por aprox. 5 minutos por cada lado. Oprimir el botón START/STOP y agregar las hierbas y la hoja de laurel. Exprimir el limón en la olla, y luego agregar el limón exprimido y el caldo.
4. Cerrar la tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

5. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
6. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado y sacar el pollo, colocándolo en una tabla de cortar. Dejar reposar por aprox. 10 a 15 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción

(basada en 6 porciones):

*Calorías 150 (31 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 24 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 1 g
Colesterol 77 mg • Sodio 573 mg • Calcio 26 mg
Fibra 0 g*

Carne mechada

Este plato venezolano típico se sirve tradicionalmente con arroz, frijoles y plátano frito. ¡También es delicioso en tacos!

Rinde aprox. 6 tazas

Carne:

- 3 **libras (1.35 kg) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”)**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **cucharadita de aceite vegetal**
- 1 **cebolla, en rodajas**
- 6 **dientes de ajo, machacados**
- 1 **hoja grande de laurel**
- ½ **taza (120 ml) de salsa Worcestershire**
- 2 **tazas (475 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**

Sofrito:

- 1 **cucharadita de aceite vegetal**
- 1 **cebolla, finamente picada**
- 6 **dientes de ajo, finamente picados**
- 2 **pimientos rojos, en juliana (tiras delgadas)**
- 2 **chipotles, en puré**
- ¼ **taza (60 ml) de salsa de Worcestershire**
- ½ **taza (120 ml) de salsa de tomate**
- 1½ **tazas (355 ml) del líquido de cocción de la res**

1. Sazonar la carne por ambos lados con la sal y la pimienta, y cortarla si fuera necesario para dorarla. Colocar el aceite en la olla y elegir el modo “SAUTÉ/ BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) , y oprimir el botón START/STOP.
2. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la carne (hacer

esto en tandas) y dorar por aprox. 3 a 5 minutos por lado. Retirar y reservar. Agregar la cebolla y el ajo, y raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los pedacitos de carne. Cocinar hasta que estén suaves y fragantes. Agregar la hoja de laurel, la salsa Worcestershire, el caldo de res y la carne dorada reservada. Oprimir el botón START/STOP.

3. Cerrar tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 hora 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
5. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado. Retirar la carne y dejar enfriar antes desmenuzar. Para maximizar el sabor, dejar reposar la carne en su jugo, en el refrigerador, por una noche. Antes de usar, desmenuzar la carne con un tenedor o con las manos.
6. Cuando la carne esté desmenuzada, preparar el sofrito. Colocar el aceite en la olla limpia y elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la carne desmenuzada, en tandas, y dorarla ligeramente por aprox. 3 a 3 minutos. Retirar la carne y reservarla. Colocar la cebolla, el ajo y el pimiento en la olla, raspando el fondo para despegar los pedacitos de carne. Agregar el chipotle, y luego la salsa Worcestershire, la salsa de tomate y el líquido de cocción. Volver a colocar la carne en la olla. Cerrar tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 3 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
7. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, quitar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

*Calorías 213 (40 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
Proteínas 25 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 74 mg • Sodio 377 mg • Calcio 42 mg
Fibra 1 g*

Costillas de cerdo al estilo asiático

En vez de guisar la carne a fuego lento en la estufa, utilice la olla multifunción y verá como estas deliciosas costillas dulces y saladas se desprenden fácilmente del hueso en muy poco tiempo.

Rinde 1 costilla o 3½ a 4 tazas de carne desmenuzada

- 1** **taza (235 ml) de salsa Hoisin**
 - ½** **taza (120 ml) de salsa de soya baja en sodio**
 - 1** **cucharada de jugo de Yuzu* o de jugo de lima/limón verde fresco**
 - 1** **cucharada de Mirín (vino de arroz japonés)**
 - 1** **cucharada de salsa de pescado**
 - 1** **trozo de 1 a 2 pulgadas (1.5 a 2.5 cm) de jengibre, pelado y picado grueso**
 - 2** **dientes de ajo**
 - ½** **taza (100 g) llena de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
 - ¼** **taza + 1 cucharadita (65 ml) de aceite de semilla de uva o aceite de colza/canola**
 - 2 a 3** **libras (910 g a 1.4 kg) de costillas de cerdo con hueso, cortadas en costillas individuales**
 - 1** **taza (235 ml) de agua**
1. Colocar la salsa Hoisin, la salsa de soya, el jugo de Yuzu, el Mirín, la salsa de pescado, el jengibre, el ajo, el azúcar rubio y ¼ de taza (60 ml) del aceite en la jarra de una licuadora en el orden mencionado. Licuar a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.
 2. Colocar las costillas en un tazón de vidrio o de acero inoxidable y cubrir con la mezcla. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por una noche.
 3. Sacar del refrigerador y escurrir las costillas una por una para eliminar la marinada. Mezclar 1 taza (235 ml) de la marinada con 1 taza (235 ml) de agua y reservar.
 4. Poner la cucharadita de aceite restante en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar las costillas de a pocos (4 a 5 pedazos a la vez) y dorarlas por todos lados

(1 a 2 minutos por lado). Retirar y repetir con el resto de las costillas.

5. Cuando todas las costillas estén doradas, raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los residuos; retirar los residuos. Oprimir el botón START/STOP. Colocar de nuevo las costillas en la olla y agregar la mezcla de la marinada con agua. Elegir el modo “MEAT” (carne), fijar la temperatura en “HIGH+” (ultra alta) y el tiempo en 30 minutos; oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado. Servir, con salsa rociada por encima.

*El yuzu es un cítrico japonés bastante agrio. El jugo de yuzu está disponible en la sección asiática de la mayoría de los supermercados, así como en las tiendas japonesas.

*Información nutricional por porción
(basada en 4 porciones):*

*Calorías 353 (57 % de grasa) • Carbohidratos 14 g
Proteínas 24 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 78 mg • Sodio 145 mg • Calcio 40 mg
Fibra 0 g*

Pollo Tikka Masala

La cocción lenta se presta a este plato indio clásico favorito. Las especias se mezclan en una salsa rica y sabrosa.

Rinde 6 porciones

- 2 libras (910 g) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, en pedazos
- 1½ cucharaditas de sal kosher
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de ghi (mantequilla clarificada) o de un aceite vegetal sin sabor, tal como el aceite de semilla de uva
- 1 cebolla, en rodajas finas
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1 trozo de 2 pulgadas (5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de Garam Masala
- 1 cucharadita de curry picante en polvo
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- 3 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 taza (235 ml) de yogur natural de leche entera, batido (esto evitará que la salsa se cuaje al cocinarse)
- 1 lata de 14.5 onzas (840 g) de tomates asados al fuego machacados
- ½ taza (80 ml) de crema líquida ligera
- Arroz cocido, para servir
- Cilantro fresco, para decorar

1. Secar el pollo con papel absorbente y sazonar ambos lados con una cucharadita de sal y pimienta recién molida.
2. Colocar el ghi en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltar/dorar) y fijar la temperatura en “HIGH” (alta). Después del precalentamiento y cuando el ghi esté caliente, empezar a dorar el pollo, 3 a 4 minutos por lado (hacer esto en tres veces). Retirar y reservar. Agregar la cebolla a la olla y cocinar, revolviendo ocasionalmente, por aprox. 3 a 4 minutos, hasta que esté translúcida. Agregar el ajo, el jengibre y el chile serrano; cocinar por 1 a 2 minutos, hasta que estén fragantes y empiecen a caramelizarse. Agregar el pollo reservado (junto con el jugo). Agregar las especias y los tomates. Agregar el yogur batido y los tomates machacados. Cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Oprimir el botón START/STOP.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo “SLOW COOK” (cocción lenta). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 2 horas, y oprimir el botón START/STOP. Treinta minutos antes del final de la cocción, abrir la tapa y agregar la crema. Volver a cerrar la tapa continua y terminar de cocinar.
4. Cuando suene el tono, abrir la tapa y ajustar la sazón al gusto. Servir con arroz y cilantro fresco.

Información nutricional por porción:
*Calorías 294 (39 % de grasa) • Carbohidratos 11 g
Proteínas 33 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 140 mg • Sodio 1092 mg • Calcio 108 mg
Fibra 2 g*

Pollo en adobo

Éste clásico filipino dulce y picante es súper fácil de preparar!

Rinde 4 porciones

- 4 piernas de pollo, partidas

- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de un aceite vegetal sin sabor, tal como aceite de colza o de semilla de uva
- ¾ taza (175 ml) de salsa de soya baja en sodio
- ½ taza (120 ml) de vinagre blanco destilado
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 10 dientes de ajo, machacados
- 3 a 4 chiles serranos, sin semillas y finamente rebanados
- 4 hojas de laurel
- ½ cucharadita de granos de pimienta
- Arroz blanco cocido, para servir**

1. Secar el pollo con papel absorbente y sazonar con 1 cucharadita de sal.
2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar) y fijar la temperatura en "HIGH" (alta). Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, colocar la mitad del pollo en la olla y dorar por 3 a 5 minutos por lado. Retirar y reservar. Repetir con el resto del pollo. Agregar el pollo reservado (junto con el jugo). Agregar el resto de los ingredientes y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Oprimir el botón START/STOP.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo "SLOW COOK" (cocción lenta). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 2 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
4. Cuando suene el tono, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Colocar el pollo en un cuenco. Elegir "REDUCE" (reducir), fijar el tiempo en 15 minutos y oprimir el botón START/STOP. Dejar que la salsa se cocine a fuego lento hasta que se espese. Tirar las hojas de laurel. Colar si desea para eliminar los granos de pimienta. Volver a colocar el pollo en la olla y revolver para cubrir. Servir con arroz.

Información nutricional por porción:

Calorías 213 (36 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
 Proteínas 27 g • Grasa 8 g • Grasa • saturada 2 g
 Colesterol 104 mg • Sodio 740 mg • Calcio 30 mg
 Fibra 1 g

Tinga de pollo

¡Este pollo desmenuzado en salsa es el relleno perfecto para su próxima noche de tacos!

Rinde 4 a 6 porciones

- 2 libras (910 g) de piernas de pollo
 - 1 cucharadita de sal kosher
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cebolla pequeña, picada
 - 3 dientes de ajo grandes, finamente picados
 - 4 tomates italianos, descaroizados y picados
 - 2 tomatillos, sin piel, picados
 - 2 chipotle en adobo + 1 cucharada adicional de adobo
 - ½ cucharadita de orégano mexicano seco, triturado
 - 1 pizca de tomillo seco
 - 1 pizca de mejorana seca
 - 1 taza (235 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
 - Tortillas de maíz, para servir**
 - Guarnición: cilantro fresco picado, cebolla picada, queso Cotija, aguacate y pedazos de lima/limón verde**
1. Secar el pollo con papel absorbente y sazonar con 1 cucharadita de sal.
 2. Colocar el aceite en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltear/dorar), fijar la temperatura en "LOW" (baja) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, colocar la mitad pollo en la olla y dorar por 3 a 5 minutos por lado. Retirar y repetir con el resto del pollo. Reservar el pollo. Agregar la cebolla a la olla y cocinar, revolviendo ocasionalmente, por aprox. 3 a 5 minutos, hasta que esté translúcida. Agregar el ajo y cocinar por 2 a 3 minutos, hasta que esté fragante. Agregar el pollo reservado (junto con el jugo) en la olla. Revolver bien. Cuando la salsa empiece a hervir, oprimir el botón START/STOP.
 3. Cerrar la tapa y elegir el modo "SLOW COOK" (cocción lenta). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 2 horas 30 minutos. Al final del tiempo, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Sacar el pollo de la olla y dejar descansar hasta que esté lo suficientemente frío como para tocarlo.

- Mientras el pollo se está enfriando, elegir el programa "REDUCE" (reducir). Fijar el tiempo en 15 minutos y oprimir el botón START/STOP. Dejar que la salsa se cocine a fuego lento hasta que se espese.
- Cuando el pollo esté frío al tacto, desmenuzarlo (tirar la piel y los huesos). Agregar el pollo desmenuzado a la salsa reducida. Revolver bien y sazonar al gusto.
- Servir en tortillas de maíz, con las guarniciones preparadas.

*Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):*

*Calorías 155 (38 % de grasa) • Carbohidratos 5 g
Proteínas 19 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 69 mg • Sodio 1072 mg • Calcio 25 mg
Fibra 1 g*

Chile con carne

Un verdadero chile tejano con un sabor intenso.

Rinde 6 a 8 porciones

- 3 libras (1.35 kg) de aguja/paleta de res, en pedazos**
- 2 cucharaditas de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 1 cebolla, picada**
- 2 jalapeños, sin semillas, picados**
- 1 chile poblano, sin semillas y picado**
- 4 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 cucharada de chile ancho en polvo**
- 1 cucharada de chile de Nuevo México/ chile del norte en polvo**
- 1 cucharadita de comino en polvo**
- 1 cucharadita de orégano mexicano triturado**
- 1 cucharadita de mejorana seca**
- 1 cucharada de masa harina**
- 1 lata de 14.5 onzas (840 g) de tomates asados al fuego machacados**
- 2 hojas de laurel**
- 8 onzas (235 ml) de cerveza rubia o clara**
- 2 onzas (60 ml) de café expreso o de café fuerte**
- ½ onza (15 g) de chocolate amargo, picado grueso**
- Pedazos de lima/limón verde y tortillas de harina tibias, para servir**

- Sazonar la carne por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y pimienta recién molida. (CONSEJO: para que la carne se dore mejor,

searla con papel absorbente antes de sazonarla).

- Colocar el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo "SAUTÉ/BROWN" (saltar/dorar), fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, dorar la carne (hacer esto en varias veces), 3 a 4 minutos por lado. Retirar y reservar. Colocar la cebolla en la olla y cocinar por 2 a 3 minutos, revolviendo de ocasionalmente. Agregar los jalapeños, el chile poblano y el ajo; revolver y cocinar por 2 a 3 minutos, hasta que esté fragante. Volver a colocar la carne reservada, junto con su jugo, en la olla. Agregar los chiles en polvo, el comino, el orégano, la mejorana y la masa harina; revolver para cubrir la carne y los vegetales. Agregar el resto de los ingredientes, incluyendo la cucharadita de sal restante, y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Cuando la mezcla empiece a hervir, optima el botón START/STOP.

- Cerrar la tapa y elegir el modo "STEW/CHILI" (estofado/chile). Fijar la temperatura en "HIGH" (alta) y el tiempo en 35 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
- Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado. Quitar y tirar la hoja de laurel y revolver bien para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con pedazos de lima/ limón verde y tortillas de harina tibias para mojar en la salsa.

*Información nutricional por porción
(basada en 8 porciones):*

*Calorías 390 (55 % de grasa) • Carbohidratos 8 g
Proteínas 35 g • Grasa 24 g • Grasa saturada 10 g
Colesterol 119 mg • Sodio 891 mg • Calcio 49 mg
Fibra 2 g*

Curry verde de vegetales al estilo tailandés

Un curry perfecto en un apuro para cualquier noche entre semana, y lo suficientemente sustancioso como para complacer a los no vegetarianos. Este plato se puede hacer fácilmente vegano omitiendo la salsa de pescado.

Rinde 6 porciones

- 1 cucharada (15 ml) de aceite de coco**
- 1 cebolla, en rodajas finas**

- 1½ **cucharaditas de jengibre finamente rallado + un pedazo de 1 pulgada (2.5 cm) cortado en palitos**
 - 2 a 3 dientes de ajo, finamente picados**
 - 1 chile tailandés verde, finamente picado**
 - ¼ **taza (60 ml) de pasta de chile verde tailandés**
 - 1 lata de 13 a 14 onzas (385 a 415 ml) de leche de coco sin azúcar (no usar leche “ligera”)**
 - ½ **taza (120 ml) de caldo de vegetales bajo en sodio**
 - ½ **lima/limón verde, exprimido**
 - 1 cucharadita de salsa de pescado (omitir para una receta vegetariana/vegana)**
 - 1 tallo de hierba de limón/zacate limón (“lemongrass”) (quitar las hojas exteriores duras y el bulbo), en trozos de 2½ a 3 pulgadas (6 a 8 cm)**
 - 1 cucharadita de sal kosher**
 - 1 berenjena china (o 2 berenjenas pequeñas de otra variedad), cortada longitudinalmente en cuartos, y luego en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)**
 - 1 pimiento dulce rojo mediano, en tiras**
 - 1 calabacín/calabacita (“zucchini”) de aprox. 8 onzas (225 g), en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)**
 - 8 onzas (225 g) de habichuelas/judías verdes, limpias**
 - ½ **taza llena (30 g) de albahaca tailandesa (o de albahaca regular), cortada en “chiffonade”**
- Arroz jazmín, para servir**
Nueces (anacardos/acajús/marañones/ castañas de cajú o mani) tostadas y picadas, para servir

1. Colocar el aceite de coco en la olla. Elegir el modo “SAUTÉ/BROWN” (saltear/dorar), fijar la temperatura en “LOW” (baja) y oprimir el botón START/STOP. Después del precalentamiento y cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla y cocinar, revolviendo, hasta que esté translúcida. Agregar el jengibre picado, el ajo y el chile picado; cocinar por 3 a 5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que estén fragantes. Agregar la pasta de chile verde y cocinar por 1 a 2 minutos adicionales. Agregar la leche de coco, el caldo, el jugo de lima/ limón verde, la salsa de pescado (si usa) y la hierba limón. Cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Cuando la mezcla empiece a hervir, oprimir el botón START/STOP.

2. Agregar la sal, los palitos de jengibre, la berenjena, el pimiento rojo, el calabacín y las habichuelas. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 minuto, y oprimir el botón START/STOP. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
3. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado, agregar la albahaca y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con arroz caliente. Si desea, salpicar con nueces para un crujido agradable.

Información nutricional por porción:
 Calorías 239 (63 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
 Proteínas 3 g • Grasa 17 g • Grasa • saturada 10 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 936 mg • Calcio 60 mg
 Fibra 6 g

Cerdo desmenuzado con piña y chipotle

Cortar la carne de cerdo en pedazos pequeños antes de cocinarla no solo reduce el tiempo de cocción, sino también garantiza que cada bocado se derrita en su boca.

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 libras (910 g) de pierna de cerdo, en pedazos**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadita de chile en polvo**
- ½ **cucharadita de comino en polvo**
- 3 dientes de ajo, machacados**
- 1 palito de canela**
- ¾ **taza (175 ml) de jugo de piña**
- ¼ **taza (60 ml) de agua**
- ⅓ **taza (80 ml) de salsa de tomate**
- 1 chipotle, finamente picado**

Para servir:

- Tortillas para taco**
- Col roja, finamente cortada**
- Piña cortada en cubitos (fresca, no de lata)**
- Rábanos, cortados en palitos finos**
- Cilantro fresco, picado grueso**
- Pedazos de lima/limón verde**

1. Sazonar el cerdo con la sal, el chile en polvo y el comino. Agregar el cerdo, el ajo y el palito de canela en la olla; revolver. Mezclar el jugo de piña, el agua, la salsa de tomate y el chipotle y agregar la mezcla en la olla junto con el cerdo. Revolver bien.

2. Cerrar la tapa y elegir el modo “MEAT” (carne). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 1 hora 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y colocar el cerdo en un tazón grande; desmenuzar con dos tenedores o con las manos (se recomienda usar guantes). Probar y ajustar la sazón al gusto.*
5. Servir aprox. 1 cucharada de carne de cerdo desmenuzada en cada tortilla y agregar col roja, piña en cubitos, palitos de rábano, cilantro y jugo de lima/limón verde.

*Para que tenga más sabor, el líquido de cocción se puede reducir hasta obtener una salsa que se puede agregar a la carne desmenuzada, al gusto. Para hacer esto, utilizar el modo “REDUCE” (reducir)

Información nutricional por porción (1 taco):
 Calorías 76 (58 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
 Proteínas 5 g • Grasa 5 g • Grasa • saturada 2 g
 Colesterol 16 mg • Sodio 159 mg • Calcio 6 mg
 Fibra 0 g

Budín de arroz

¿Cree que le falta algo? ¡Agréguele crema batida dulce y algo de nueces picadas antes de servir!

Rinde 4½ tazas (1 L)

- 3 tazas (555 g) de arroz Arborio o Carnaroli**
 - 4 tazas (945 ml) de leche entera**
 - 2 tazas (475 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
 - 2 tazas (475 ml) de agua**
 - 1 taza (200 g) de azúcar granulada**
 - 1 cucharada + 1 cucharadita de canela en polvo**
 - 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
 - ½ cucharadita de sal kosher**
 - 3 pizcas de nuez moscada rallada**
1. Colocar el arroz, la leche, la crema para batir, el agua, la canela, la vainilla, la sal y la nuez moscada en la olla.
 2. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

3. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver bien. Servir tibio.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
 Calorías 304 (35 % de grasa) • Carbohidratos 43 g
 Proteínas 6 g • Grasa 12 g • Grasa • saturada 7 g
 Colesterol 42 mg • Sodio 98 mg • Calcio 83 mg
 Fibra 1 g

Dulce de leche

¡Mantenga esto a mano para rociar sobre helados, waffles/gofres o cualquier otra cosa! ¡Es fácil de preparar y delicioso!

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 2 cucharadas de leche condensada**
 - 1 pizca de sal kosher**
 - ½ cucharadita de bicarbonato de sodio**
1. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla. Verter 3 tazas (710 ml) de agua en la olla.
 2. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
 3. Colocar los ingredientes en una fuente de horno que no tenga más de 7 pulgadas (17 cm) de ancho. Revolver para mezclar. Cubrir con aluminio.
 4. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
 5. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en “HIGH” (alta) y el tiempo en 40 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
 6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa con cuidado y revolver. Servir tibio.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):
 Calorías 80 (24 % de grasa) • Carbohidratos 13 g
 Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa • saturada 1 g
 Colesterol 8 mg • Sodio 56 mg • Calcio 70 mg
 Fibra 0 g

Budín de chocolate

Este pudín es mejor caliente, pero también se puede enfriar durante la noche; tenga en cuenta que la textura será más densa y espesa una vez que esté frío.

Rinde aprox. 3 tazas (710 ml)

- 6 onzas (170 g) de chocolate semidulce**
- 4 cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal**
- 1½ tazas (355 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- ½ taza (120 ml) de leche entera**
- 4 yemas de huevo grande**
- ⅓ taza (65 g) de azúcar granulada**
- 2 cucharaditas de extracto natural de vainilla**
- ¼ cucharadita de sal kosher**

1. Colocar el chocolate y la mantequilla en un tazón mediano resistente al calor.
2. Colocar la crema y la leche en una cacerola y calentar hasta que hierva. Verter la mezcla sobre la mezcla de chocolate/mantequilla y dejar descansar hasta que el chocolate y la mantequilla estén completamente derretidos. Reservar y dejar enfriar ligeramente.
3. Colocar las yemas y el azúcar en otro tazón; batir que la mezcla adquiera un color claro y ya no tenga una textura granular. Agregar aprox. ¼ de taza (60 ml) de chocolate derretido y batir bien. Luego, agregar otra ½ taza (120 ml) de chocolate y batir hasta obtener una mezcla suave. Agregar la mezcla de huevo a la mezcla de chocolate restante, junto con la vainilla y la sal. Batir hasta obtener una mezcla suave.
4. Verter la mezcla en una fuente de horno que no tenga más de 7 pulgadas (17 cm) de ancho. Cubrir con aluminio.
5. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla. Verter 3 tazas (710 ml) de agua en la olla.
6. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
7. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
8. Cerrar la tapa y elegir el modo “CUSTOM” (cocción a presión a medida). Fijar la

temperatura en “LOW” (baja) y el tiempo en 15 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

9. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
10. Después de la descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa con cuidado. Servir con una cucharada de crema batida fresca si desea.

Información nutricional por porción de 1/3 taza (120 ml):
Calorías 335 (71 % de grasa) • Carbohidratos 22 g
Proteínas 3 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 17 g
Colesterol 152 mg • Sodio 91 mg • Calcio 58 mg
Fibra 1 g

Tarta de queso blanca y negra

No hay que preocuparse por complicados baños de agua cuando se usa la olla multifunción Cuisinart®. ¡Nunca más volverá a hornear tarta de queso en el horno después de probar este método infalible!

Rinde 6 a 8 porciones (una tarta mediana)

- Mantequilla a temperatura ambiente o spray vegetal para engrasar el molde**
 - 8 “sándwiches de chocolate” picados o 1 taza (150 g) de migajas de galletas de chocolate**
 - 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, derretida**
 - 1 pizca de sal kosher**
 - 1 libra (455 g) de queso crema, en pedazos, a temperatura ambiente**
 - ½ taza (100 g) de azúcar granulada**
 - ¼ cucharadita de sal kosher**
 - 2 huevos grandes**
 - 1½ cucharaditas de extracto natural de vainilla**
 - ¼ taza (60 ml) de crema agria**
 - ½ taza (75 g) de “sándwiches de chocolate” picados**
1. Engrasar ligeramente un molde desmontable redondo de 7 x 3 pulgadas (18 x 8 cm) con spray vegetal. Poner una hoja de papel film/plástico de 16 x 16 pulgadas (40 x 40 cm) encima de una hoja de papel de aluminio del mismo tamaño.
Colocar el molde en el centro y envolver cuidadosamente el exterior del mismo.
 2. Poner las galletas en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con picados cuchilla de metal. Pulsar

varias veces para romper, y luego procesar continuamente hasta que estén finamente molidas. Agregar la mantequilla y una piza de sal; pulsar para mezclar*. Espolvorear el interior del molde con la mezcla, hasta cubrir los lados. Comprimir el resto de la mezcla en el fondo del molde. Reservar.

3. Colocar el queso crema, el azúcar y la sal en el bol de una procesadora de alimentos equipada con una cuchilla picadora (también puede usar una batidora eléctrica de pie o de mano equipada con batidores o un batidor plano. Mezclar a velocidad baja, teniendo cuidado de no incorporar demasiado aire). Procesar por 15 a 20 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar los huevos y la vainilla. Procesar por 10 segundos. Raspar el bol y procesar por 5 segundos adicionales. Agregar la crema agria; pulsar para mezclar. Verter la mezcla en el molde. Agregar las galletas picadas y revolver con una espátula pequeña. Engrasar una hoja de papel aluminio con spray vegetal y cubrir la tarta, apretando los lados, pero dejando espacio arriba para que la tarta suba.
4. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm). Colocar el molde en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarlo con cuidado para ponerlo en la olla.
5. Colocar el molde sobre la rejilla. Cerrar la tapa y elegir el modo “LOW PRESSURE” (presión baja). Fijar el tiempo en 25 minutos. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
6. Después de descompresión, oprimir el botón START/STOP y abrir la tapa. Con cuidado, retirar el molde usando la tira de papel de aluminio. Quitar el papel de aluminio y el papel film/plástico. De ser necesario, pasar suavemente una toallita de papel encima de la tarta para quitar la condensación acumulada durante la cocción. Dejar enfriar a temperatura ambiente, y luego cubrir y refrigerar. Antes de servir, desmoldar la tarta.

*Si usa migajas de galleta procesadas anteriormente, revolverlas con una cucharada de mantequilla derretida en un tazón pequeño.

*Información nutricional por porción
(basada en 8 porciones):*

*Calorías 489 (50 % de grasa) • Carbohidratos 33 g
Proteínas 7 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 15 g
Colesterol 116 mg • Sodio 405 mg • Calcio 21 mg
Fibra 1 g*

Manzanas “al horno”

Perfectas para servir solas, pero son aún más exquisitas servidas con crema batida o helado de vainilla.

Rinde 4 porciones

- 2** cucharadas de copos de avena tradicionales
 - 2** cucharadas de pacanas
 - 2** cucharadas (20 g) de harina común
 - ¼** taza (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
 - ½** cucharadita de extracto natural de vainilla
 - 1** cucharadita de canela en polvo
 - ¼** cucharadita de nuez moscada rallada
 - 1** pizca de cardamomo rallado
 - 1** pizca de sal kosher
 - 4** cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
 - 4** manzanas medianas a grandes de sabor dulce-agrio
 - ½** taza (120 ml) de agua
 - ½** taza (100 g) llena de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
1. Colocar los primeros 9 ingredientes (hasta la sal) en el bol de una procesadora de alimentos (equipada con cuchilla picadora) o de una picadora Cuisinart®. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar la mantequilla y pulsar para mezclar. Refrigerar hasta el momento de rellenar las manzanas.
 2. Quitar el corazón de las manzanas, dejando la base intacta. La manera más fácil de hacer esto es usar un cuchillo mondador/pelador y hacer un círculo de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm) en la parte superior de la manzana y cortar una parte. Luego, con un sacabolas, quitar lo que quede del corazón y las semillas, sin llegar a cortar la parte de abajo de la manzana. Hacer lo mismo con las demás manzanas.
 3. Rellenar firmemente cada manzana con la mezcla preparada.
 4. Poner ½ taza (120 ml) del agua y ½ taza (100 g) del azúcar rubio en la olla. Revolver

para mezclar. Colocar las manzanas en la olla de manera que queden paradas.

5. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 5 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Al final del tiempo, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
7. Después de descompresión, abrir la tapa con cuidado y servir tibio.

Información nutricional por manzana:

*Calorías 285 (28 % de grasa) • Carbohidratos 53 g
Proteínas 2 g • Grasa 9 g • Grasa • saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 26 mg • Calcio 16 mg
Fibra 5 g*

Budín de pan de cerezas con chispas de chocolate

Esta receta se puede preparar con un día de anticipación, y luego se puede cocinar mientras usted y su familia están cenando, o en otra ocasión, y así tener de forma rápida un postre fresco al momento.

Rinde 12 porciones

- 3 tazas (710 ml) de leche***
- 4 huevos grandes**
- ¼ taza (50 g) de azúcar granulada**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1 libra (455 g) de pan Jalá, en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm)**
- ¾ taza (130 g) de chispas de chocolate**
- ¾ taza (90 g) de cerezas secas**
- Mantequilla a temperatura ambiente o spray vegetal para engrasar el molde**

1. Colocar la leche, los huevos, el azúcar, la sal y la vainilla en un tazón grande. Batir y mezclar bien (hasta que el azúcar se haya disuelto).
Nota: puede usar una batidora de mano, una licuadora o batir a mano. Agregar el pan, las chispas de chocolate y las cerezas pasas; revolver bien para cubrir completamente el pan. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 3 horas, hasta un máximo de una noche. Dejar entibiar a temperatura ambiente antes de cocinar.
2. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L que no tenga más de 7 pulgadas (18 cm) de diámetro con mantequilla derretida. Verter la mezcla de pan en la fuente.

Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.

3. Colocar la rejilla de cocción al vapor en la olla y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm).
4. Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para colocarla sobre la rejilla.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 45 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
6. Cuando suene el tono, oprimir el botón STEAM RELEASE para liberar rápidamente el vapor.
7. Después de la descompresión, abrir la tapa y, usando guantes para horno/manoplas, agarrar las "asas" de aluminio y retirar la fuente de la olla. Servir tibio.

*En lugar de la leche entera, puede utilizar leche vegetal (p. ej., de almendra o de arroz), usando la misma cantidad.

Información nutricional por porción:

*Calorías 339 (43 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
Proteínas 8 g • Grasa 16 g • Grasa • saturada 9 g
Colesterol 112 mg • Sodio 246 mg • Calcio 95 mg
Fibra 2 g*

Compota de pera

Puede que la compota de manzana sea más popular, pero las peras ofrecen un agradable cambio. Utilizamos peras medio-firmes, pero puede utilizar cualquier tipo de pera; simplemente ajuste el tiempo de cocción en consecuencia.

Rinde aprox. 3½ tazas (820 ml)

- 6 peras medianas medio-firmes, peladas, descaroizadas y cortadas en cuartos**
 - ¼ taza (60 ml) de agua**
 - 1 palito de canela, partido a la mitad**
 - 1 cucharada de azúcar moreno**
 - 1 pizca de sal kosher**
1. Colocar todos los ingredientes en la olla.
 2. Cerrar la tapa y elegir el modo "CUSTOM" (cocción a presión a medida). Fijar la temperatura en "LOW" (baja) y el tiempo en 8 minutos, y oprimir el botón START/STOP.

-
3. Cuando suene el tono, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, abrir la tapa, colar la mezcla (tirar los palitos de canela) y colocar las peras en un tazón; cubrir con papel film/plástico. Dejar reposar por 5 minutos.
 4. Después de que las peras hayan descansado, majarlas hasta obtener la consistencia deseada, agregando más líquido (agua tibia funciona bien) si es necesario. Servir la salsa tibia o fría, o usarla como condimento para costillas de cerdo asadas.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

Calorías 95 (2 % de grasa) • Carbohidratos 25 g

Proteínas 1 g Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g

Colesterol 0 mg • Sodio 22 mg • Calcio 15 mg

Fibra 5 g

©2019 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520
Impreso en China

19CE060484

IB-16232-ESP