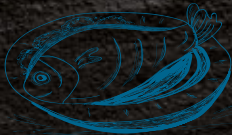




# ATÚN CON TOMATE



Personas

Menú

4



Pescado

6 minutos

- Salpimentamos el atún por ambas caras. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos la cebolla muy picadita junto con los tomates, los pimientos y los ajos laminados.

- Agregamos el tomate frito, mezclamos bien y añadimos el vino. Sazonamos.
- Colocamos encima los tacos de atún que habíamos reservado y salpimentado. Cerramos la olla y programamos:

**Menú Pescado – 6 minutos**



## Ingredientes

600 gr. de atún  
(cortado a tacos)  
400 gr. de tomates  
(rojos y maduros)  
100 gr. de tomate frito

1 Cebolla  
1 Pimiento  
2 Dientes de ajo  
40 ml. de aceite  
10 ml. de vino  
Sal / Pimienta

# ATÚN MECHADO

## Pescados

- Salpimentamos el atún por ambas caras. Reservamos.
- Cortamos las cebollas en juliana y los ajos en láminas.
- Colocamos la mitad de las cebollas y la zanahoria cortada en rodajas gruesas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Encima pondremos el atún y cubriremos con el resto de las cebollas.

1 Kg. de atún (cortado a filetes gruesos)  
5 Dientes de ajo + 6 granos de pimienta  
3 Cebollas (grandes)  
1 Zanahoria (mediana)  
2 Hojas de laurel  
60 ml. de aceite de oliva

- Agregamos el laurel, la pimienta en grano, el aceite, el jamón (cortado a tacos), el clavo de especia y finalizamos rociando todo con el vino blanco.
- Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 8 minutos**

### Ingredientes

1 Loncha de jamón serrano  
(gruesa y cortada a tacos)  
1 Clavo de especias  
1 Vaso medidor de vino blanco  
Sal

**Menú**

**Personas**



4



# BACALAO EN SANFAINA



Personas

Menú

4



El tiempo que necesite

Freír



Pescado

5 minutos



- Rebozamos en harina el bacalao y freímos en una sartén con abundante aceite. Reservamos.
- Limpiamos y pelamos la berenjena y la cortamos a rodajas gruesas junto con el calabacín, al que dejaremos su piel.
- Pelamos y troceamos los tomates y la cebolla, y cortamos a tiras el pimiento rojo.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**.
- Incorporamos todas las verduras rehogándolas brevemente. **Cancelamos Menú.**
- Agregamos el bacalao (colocándolo sobre el lecho de verduras). Salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:  
**Menú Pescado – 5 minutos**
- Finalizado el menú, despresurizamos la olla y dejamos reposar unos minutos antes de servir.

## Ingredientes

1 Lomo de bacalao  
(4 porciones)  
Aceite para freír  
1 Cebolla

1 Calabacín  
1 Pimiento rojo  
2 Tomates maduros  
1 Berenjena  
60 ml. de aceite de oliva  
Sal / Pimienta (al gusto)

# BACALAO ESPIRITUAL

- En un cazo echamos la leche (apartamos una pequeña cantidad para diluir la cucharada de harina), el resto lo ponemos al fuego. Sin que llegue a hervir, incorporamos la mantequilla, la nuez moscada y la harina. Removemos continuamente hasta conseguir una bechamel ligera y libre de grumos. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**, sofreímos la cebolla cortada a taquitos y la zanahoria rallada. Agregamos los dientes de ajo pelados y machacados. Sofreímos durante unos minutos. **Cancelamos Menú.**

Para la bechamel  
200 ml. de leche

1 Cucharada de harina (bien colmada)  
1 Cucharada de mantequilla  
Una pizca de nuez moscada

Para el refrito  
40 ml. de aceite de oliva  
1 Zanahoria (grande)  
1 Cebolla (grande)

- Picamos el bacalao de forma menuda.
- Mezclamos el bacalao con el pan remojado en leche (bien escurrido), el sofrito de zanahorias y cebolla, la mitad de la bechamel y el huevo batido. Salpimentamos y dejamos reposar unos minutos.
- Precalentamos el horno a 200°C de temperatura.
- Colocamos el bacalao en moldes individuales y horneamos hasta que esté cuajado (de 8 a 10 minutos).
- Dejar templar, desmoldar y servir con el resto de la bechamel.

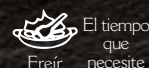
## Ingredientes

6 Dientes de ajo  
400 gr. de bacalao desalado  
(en su punto de sal)  
Sal / Pimienta (al gusto)  
80 gr. de pan (remojado en leche)  
1 Huevo

# Pescados

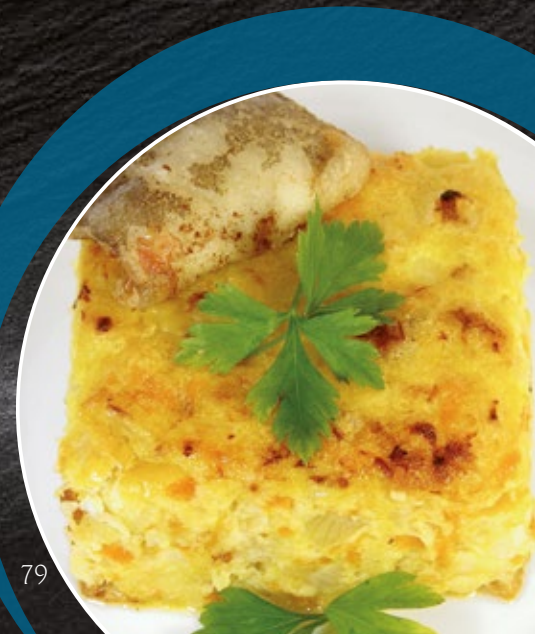
Menú

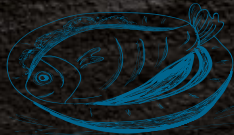
Personas



El tiempo que necesite

4





Personas

Menú

4

 10 minutos  
Pescado

# CALAMARES CON GUISANTES

- Limpiamos y cortamos en aros (no demasiado delgados) los calamares. Reservamos.
- Pelamos y picamos las cebollas junto con los ajos. Se introducen en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos los calamares, los guisantes, el laurel, el aceite y la pastilla de caldo disuelta en el agua. Salpimentamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú Pescado – 10 minutos

## Ingredientes

800 gr. de calamares  
800 gr. de guisantes  
(frescos o congelados)  
2 Cebollas

1 Hoja de laurel  
2 Dientes de ajo  
40 ml. de aceite de oliva  
1 Vaso medidor de agua  
Sal / Pimienta  
1 Pastilla de caldo de pescado



# CALAMARES EN SALSA

- Limpiamos los calamares (si son pequeños los dejaremos enteros y si son grandes, los cortamos en varios trozos).
- Se introducen en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** junto con la cebolla picada, los ajos laminados, el aceite y el vino. Salpimentamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 8 minutos**

- Finalizada la función colocamos sobre una fuente y espolvoreamos con el perejil picado.

**Nota:** Si deseamos una salsa más consistente, diluimos una cucharadita de harina en un poco de agua (aprox. 20 ml.). Una vez finalizada la función, despresurizamos la olla, agregamos la harina disuelta en el agua, mezclamos bien todos los ingredientes y dejamos reposar unos minutos antes de servir.

## Ingredientes

- 1 y ½ Kg. de calamares
- 1 Cebolla (grande)
- 4 Dientes de ajo
- 1 Ramillete de perejil
- 50 ml. de vino
- Sal / Pimienta
- 30 ml. de aceite de oliva

# Pescados

**Menú**

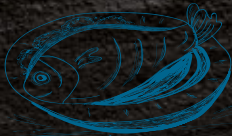
**Personas**



4



# CAÑAILLAS



Personas

Menú

4

 10 minutos  
Pescado



- Lavamos bien las cañailas bajo el grifo.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** (sin sal), introducimos las cañailas, cerramos la tapa y programamos:

## Menú Pescado – 10 minutos

- En un bol de gran capacidad, tendremos preparado el agua muy fría, junto con los cubitos de hielo. Agregamos la sal mezclándola bien.
- Una vez finalizada la cocción, despresurizamos la olla, escurrimos las

cañailas y las introducimos en el agua fría con sal, donde las tendremos medidas por espacio de 10 a 15 minutos. Escurrimos y servimos.

**Nota:** El tiempo de cocción dependerá del tamaño y la madurez del molusco. La cantidad de sal para cocer todos los moluscos y mariscos irán en proporción al peso y tamaño; por cada kilo que queremos cocer, incorporaremos medio kilo de sal.

## Ingredientes

1 Kg. de cañailas  
Agua (para la cocción)  
500 gr. de sal  
Agua (muy fría)  
Cubitos de hielo



# ESPINETA DE ATÚN CON VERDURA

- Limpiamos de hebras, despuntamos y cortamos las judías en varios trozos. Enjuagamos y reservamos.
- Limpiamos el atún cortándolo en 4 porciones.
- Colocamos las judías en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. A continuación sobre el lecho de verdura, colocamos el atún.

600 gr. de espineta de atún  
500 gr. de judías verdes  
8 Dientes de ajo gordos  
40 ml. de aceite de oliva

1 Vasito medidor de caldo de verdura

- Incorporamos los ajos enteros (con un corte transversal), agregamos el aceite, el caldo de verdura, la pimienta y el clavo.
- Salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 12 minutos**

## Ingredientes

Pimienta blanca  
1 Clavo de especie  
Sal

## Pescados

**Menú**

**Personas**



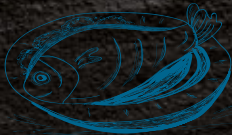
Pescado

12  
minutos

4



# FUMET DE MARISCO (RECETA BASE)



Personas

Menú

4



El tiempo que necesite

Freír



Pescado

15 minutos



- Pelamos los langostinos quitándoles la cabeza y la cáscara que los recubre. Reservamos la carne para otra elaboración.
- Echamos las cáscaras en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, incorporamos el aceite y seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**.
- Rehogamos brevemente durante unos minutos. **Cancelamos Menú**.
- Agregamos el pimentón, el tomate frito y el agua. Sazonamos.

- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 15 minutos**

- Finalizada la cocción, pasamos todo por un colador y con una cuchara de madera o un mortero, presionamos sobre las cáscaras para que suelten todo su jugo.

**Nota:** Ideal para elaboraciones de paellas, guisos y salsas, aportando a nuestros platos un sabor único.

## Ingredientes

500 gr. de langostinos crudos  
40 ml. de aceite de oliva  
½ Cucharada de pimentón

20 gr. de tomate frito  
(2 Cucharadas)  
Una pizca de sal  
700 ml. de agua

# FUMET DE PESCADO (RECETA BASE)

- Limpiamos el pescado introduciéndolo en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Raspamos la zanahoria cortándola en varios trozos y el tomate partido a cuartos junto con la cebolla.
- Incorporamos el ajo con la pimienta ligeramente machacados y añadimos el aceite. Cubrimos de agua.

1 Kg. de pescado blanco  
(pescado de roca)  
1 Zanahoria  
1 Tomate  
20 ml. de aceite  
1 Cebolla

- Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Cocción – 20 minutos**

- Finalizado el programa colamos el caldo.

**Nota:** Este caldo base se puede congelar. Ideal para enriquecer salsas y potenciar el sabor de paellas y guisos de pescado en general.

## Ingredientes

3 Dientes de ajo  
Pimienta (al gusto)  
Sal / Agua

# Pescados

Menú

Personas



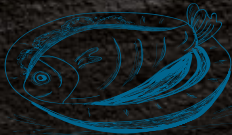
Cocción

20 minutos

4



# LANGOSTINOS CON GARBANZOS



Personas

Menú

4



El tiempo  
que  
necesite

Freír



Pescado

10  
minutos



- Preparamos el fumet según receta “Fumet de marisco”.
- Con ayuda de una picadora, picamos el pimiento rojo, el pimiento verde, la cebolla y el diente de ajo.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú freír (tapa abierta)** y sofreímos todas las verduras brevemente durante unos minutos. Agregamos el tomate rallado. **Cancelamos Menú**.

- Incorporamos los garbanzos cocidos (previamente enjuagados y puestos a escurrir), la carne del langostino y el fumet de marisco.
- Salpimentamos, mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 10 minutos**

## Ingredientes

- 500 gr. de langostinos crudos
- 800 gr. de garbanzos cocidos (2 botes)
- 600 ml. de fumet de marisco (ver receta base)
- ½ Pimiento rojo (de asar)

- ½ Pimiento verde (de asar)
- 1 Diente de ajo
- ½ Cebolla
- 1 Tomate rojo rallado
- 30 ml. de aceite de oliva
- Una pizca de pimienta (recién molida)
- Sal

# LANGOSTINOS REBOZADOS

- Pelamos los langostinos despojándolos de cabeza, cáscara y patas (dejaremos parte de la cola). Se colocan sobre papel absorbente de cocina. Reservamos.
- Trituramos los quicos (nos tienen que quedar con un aspecto granuloso. Si lo pulverizamos demasiado se convertiría en harina fina, absorbiendo demasiado aceite).
- Batimos el huevo (no incorporamos sal, ya que los quicos ya la contienen).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** y se-

leccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**.

- Rebozamos las colas de langostinos; en primer lugar pasamos por huevo. A continuación rebozamos en la harina de maíz (quicos).
- Freímos en abundante aceite caliente y dejamos sobre papel absorbente.
- Servimos solos o acompañados de la salsa que más nos guste.
- Una vez finalizada la función, **cancelamos Menú**.

## Ingredientes

- 800 gr. de langostinos (crudos)
- 1 Huevo
- 1 Paquete de quicos (maíz tostado)
- Aceite (para freír)

# Pescados

**Menú**

**Personas**



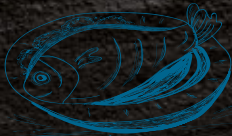
Freír

El tiempo que necesite

4



# MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS



Personas

Menú

4



Pescado 5 minutos

- Salpimentamos los lomos de merluza por ambos lados. Reservamos.
- Echamos los guisantes en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Incorporamos los lomos de merluza colocándolos encima de los guisantes.

- Agregamos las almejas, los ajos bien picaditos y el aceite junto con el vino. Salpimentamos.
- Espolvoreamos con perejil picado.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Pescado – 5 minutos



## Ingredientes

800 gr. de lomos de merluza  
(cortados en 4 porciones)  
200 gr. de almejas  
75 gr. de guisantes (congelados)

4 Dientes de ajo  
30 ml. de aceite  
50 ml. de vino blanco  
Sal / Pimienta (al gusto)  
Perejil picado

# PULPITOS ENCEBOLLADOS

- Limpiamos los pulpitos introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Cubrimos de agua, sazonomos, cerramos la tapa y dejamos cocer en:

**Menú Cocción – 6 minutos**

- Dejamos despresurizar la olla, escurrimos los pulpitos y cortamos en varios trozos. Reservamos.

1 Kg. de pulpitos  
Agua (hasta cubrir los ingredientes)  
Sal  
2 Cebollas grandes  
4 Dientes de ajo  
40 ml. de aceite de oliva

- Picamos la cebolla junto con los dientes de ajo echándolo todo en la cubeta. Incorporamos de nuevo los pulpitos, el aceite, la pimienta negra, el pimentón y el vino.

- Mezclamos bien todos los ingredientes, rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 10 minutos**

## Ingredientes

Pimienta negra (en grano)  
1 Cucharada de pimentón  
50 ml. de vino solera

# Pescados

**Menú**



Cocción

6 minutos



Pescado

10 minutos

**Personas**

4



# PULPO AL PIMENTÓN



Personas

Menú

4



Cocción

20 minutos



**Nota:** Limpiamos el pulpo congelándolo 2 días antes de ser cocinado. Es importante este procedimiento para que el pulpo quede tierno, ya que al ser congelado, se rompen las fibras musculares que son las causantes de que el pulpo pueda quedarnos más duro.

El tiempo de cocción de los pulpos irá en función al tamaño y la madurez de los mismos.

- Introducimos el pulpo en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, cubrimos de agua y agregamos la cebolla (cortada a cuartos), los ajos enteros, la hoja de laurel, el vino y la sal. Cerramos la tapa y programamos:

## Menú Cocción – 20 minutos

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla, sacamos el pulpo y dejamos enfriar.
- Una vez frío, cortamos el pulpo en rodajas de aproximadamente 1,5 a 2 cm.
- En un cuenco mezclamos el pimentón dulce junto con el pimentón picante.
- Servimos sobre tablas de madera o pequeños cuencos de barro, con el pimentón por encima y rociándolo con el aceite de oliva.

## Ingredientes

- 1 Kg. de pulpo
- 1 Cebolla (mediana)
- 2 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel

- 100 ml. de vino blanco
- Sal gorda (una cucharada)
- Agua (para cocer el pulpo)
- 1 Cucharada de pimentón dulce
- 1 Cucharada de pimentón picante
- 100 ml. de aceite de oliva



# RAPE CON VERDURAS

- Limpiamos y despuntamos las alcachofas, cortándolas a cuartos. Pelamos y troceamos las zanahorias, la cebolla, los ajos y el perejil.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)** e incorporamos todas las verduras, rehogándolas durante

40 ml. de aceite de oliva  
2 Alcachofas  
1 Cebolla  
3 Dientes de ajo  
1 Ramillete de perejil  
100 gr. de guisantes  
2 Zanahorias

unos minutos, junto con los guisantes, el perejil picado y la hoja de laurel. **Cancelamos Menú.**

- Colocamos las colas de rape sobre el lecho de verduras, rociamos con el vino, salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 5 minutos**

## Ingredientes

1 Hoja de laurel  
4 Colas de rape  
Sal / Pimienta (al gusto)  
40 ml. de vino blanco

# Pescados

**Menú**



Freír

El tiempo  
que  
necesite



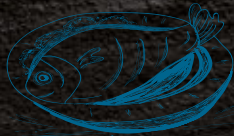
Pescado

5  
minutos

**Personas**

4





Personas

Menú

4

Pescado 10 minutos

# SEPIA EN SALSA PICANTE

- Limpiamos las sepias (si son grandes las troceamos, si son pequeñas las dejaremos tal cual).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** e introducimos las sepias limpias y secas. Agregamos el pimiento cortado a tiras, la cebolla a gajos y los ajos laminados.
- Pelamos y picamos los tomates retirándoles todas las semillas. Incorporamos al guiso junto con el tomate frito, la cayena y el vino. Rectificamos en sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú Pescado – 10 minutos



## Ingredientes

1 Kg. de sepia (choquitos)  
30 ml. de aceite de oliva  
1 Pimiento rojo (de asar)  
1 Cebolla (mediana)

2 Dientes de ajo  
2 Tomates maduros  
100 ml. de tomate frito  
1 Cayena  
10 ml. de vino blanco  
Sal

# SOPA DE CABALLA

## Pescados

- Limpiamos las caballas cortándolas en rodajas (no demasiado finas). Reservamos.
- Pelamos y picamos la cebolla junto con las patatas, los tomates, el pimiento y los dientes de ajo. Introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Colocamos encima las rodajas de pescado.

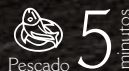
- Agregamos el aceite, el orégano, el pimentón, el vinagre y cubrimos con agua. Salpimentamos.

- Cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 5 minutos**

**Menú**

**Personas**



4

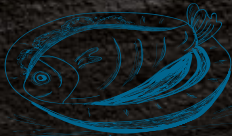
- 1 Caballa (grande cortada a rodajas)
- 1 Cebolla (mediana)
- 2 Patatas
- 2 Tomates
- 1 Pimiento
- 3 Dientes de ajo
- 20 ml. de aceite de oliva
- 1 Cucharada de orégano (hojas)

### Ingredientes

- 1 Cucharada de pimentón dulce
- 3 Cucharadas de vinagre
- Sal / Pimienta
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)



# SOPA MANCHEGA DEL PESCADOR



Personas

Menú

4

 15  
Pescado minutos



- En una olla cocemos los mejillones despojándolos de sus conchas. Filtramos y reservamos el caldo.
- Limpiamos la sepia y el calamar cortándolo en anillas. Lo introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos las gambas, los mejillones, el caldo de la cocción, la cebolla, el tomate frito, el vinagre y el ajo (entero con un corte transversal).

- Agregamos el agua, picamos el perejil y salpimentamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Pescado – 15 minutos**

- Dejamos despresurizar la olla. Abrimos la tapa, añadimos la torta de gazpacho y volvemos a cerrar la tapa, dejándola reposar unos minutos antes de servir.

## Ingredientes

200 gr. de sepia  
100 gr. de anillas de calamar  
100 gr. de gambas (peladas)  
1 Kg. de mejillones  
1 Cebolla (cortada a tacos)

30 ml. de aceite de oliva  
50 gr. de tomate frito  
1 Cucharada de vinagre  
3 Dientes de ajo  
200 gr. de torta de gazpacho  
Perejil / Sal / Pimienta  
Agua (hasta cubrir los ingredientes)

# TINTORERA EN AMARILLO

## Pescados

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Agregamos la cebolla cortada en juliana, los ajos laminados y los pimientos cortados a tiras.
- Incorporamos las patatas cortadas en rodajas finas, y sobre este lecho, colocamos el pescado agregándole el colorante, el caldo de pescado (hasta cubrir los ingredientes) y el vino.
- Salpimentamos, cerramos la olla y programamos:

Menú Pescado – 10 minutos

1 Kg. de tintorera  
2 Cebollas (grandes)  
2 Dientes de ajo  
1 Pimiento verde  
1 Pimiento rojo  
2 Patatas  
30 ml. de aceite

### Ingredientes

200 ml. de caldo de pescado  
(ver receta base)  
40 ml. de vino blanco  
Colorante alimenticio  
Sal / Pimienta

Menú

Personas

 10 minutos  
Pescado

4



