



**& Carnes
& Guisos**

Lufthaus' Chef

ALUBIAS DE LA GRANJA



Personas

Menú

4



Guiso

35 minutos



- Ponemos en remojo las alubias blancas la noche anterior.
 - Enjuagamos y escurrimos las alubias, introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
 - Agregamos la cabeza de ajo, el laurel, la cebolla, el rabo de cerdo, el chorizo, el jamón y la panceta.
 - Cubrimos de agua, de tal manera, que sobrepase su nivel dos dedos por encima de los ingredientes. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:
- En una sartén ponemos el aceite, rehogamos la cebolla, los ajos ligeramente machacados junto con la pimienta e incorporamos el pimentón y la harina. Removemos durante unos minutos y reservamos.
 - Una vez finalizada la cocción de las alubias, añadimos el refrito y volvemos a cerrar la tapa. Mezclamos bien todos los ingredientes, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Menú Guiso – 35 minutos

Ingredientes

300 gr. de alubias blancas
1 Cabeza de ajo (entera)
1 Hoja de laurel
1 Cebolla (entera)
1 Rabo de cerdo (cortado en varios trozos)
1 Chorizo

1 Trozo de jamón curado
1 Trozo de panceta
Agua / Sal
Para el sofrito:
40 ml. de aceite de oliva
1 Cebolla (grande)
2 Dientes de ajo
Pimienta en grano
1 Cucharadita de pimentón
½ Cucharada de harina

ALUBIAS ESTOFADAS

Carnes & Guisos

- Ponemos en remojo las alubias la noche anterior.
- Retiramos el agua, enjuagamos y escurrimos, introduciendo las alubias en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos la carne, el chorizo y la morcilla (pinchándola con un tenedor para que no revienten). Agregamos las patatas peladas y picadas a gajos regulares y el tomate a cuartos junto con la cebolla.

250 gr. de alubias blancas
20 ml. de aceite de oliva
250 gr. de magro de cerdo
1 Chorizo (aprox. 150 gr.)
1 Morcilla (aprox. 150 gr.)
2 Patatas (medianas)
1 Tomate maduro

- Para finalizar echamos una cabeza entera de ajo, el pimentón y el agua, de tal manera, que nos quede dos dedos por encima del nivel de las alubias.
- Salpimentamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 35 minutos

Ingredientes

1 Cebolla
1 Cabeza de ajo
1 Cucharada de pimentón
Sal / Agua

Menú

Personas



35
minutos

4



ALUBIAS PINTAS



Personas

Menú

4



Guiso

40 minutos



- Ponemos las alubias en remojo la víspera.
- Tiramos el agua, enjuagamos y escurrimos las alubias. Las echamos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos la oreja de cerdo junto con la pata cortada en varios trozos y el hueso de jamón.
- Echamos la morcilla, la chistorra partida a rodajas gruesas, la cebolla, los dientes de ajo ligeramente

machacados, las patatas peladas y cortadas a gajos regulares y la zanahoria a rodajas gruesas.

- Agregamos el aceite, sazonomos y cubrimos de agua, de tal manera que sobrepase el nivel de los ingredientes en dos dedos.
- Mezclamos bien, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 40 minutos

Ingredientes

400 gr. de alubias pintas
½ Oreja de cerdo
½ Patita de cerdo
1 Hueso de jamón
½ Chistorra (aprox. 180 gr.)

1 Morcilla de sangre
1 Cebolla
4 Dientes de ajo
2 Patatas (medianas)
1 Zanahoria
20 ml. aceite de oliva
Sal / Agua

CALDERETA DE CORDERO

Nota: Este es un plato tradicional; cada región lo prepara de distinta manera. Esta receta de caldereta es muy conocida en la comunidad andaluza. Su principal particularidad es que se elabora sin agua, siguiendo paso a paso como explicamos a continuación:

- Limpiamos y salpimentamos la carne.
- Cortamos la cebolla en aros, al igual que los tomates y los pimientos.
- En un mortero majamos los dientes de ajo junto con la pimienta.
- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares.

900 gr. de cordero troceado
40 ml. de aceite de oliva
6 Dientes de ajo
7 Granos de pimienta
2 Cebollas (grandes)
3 Pimientos verdes

• Una vez que tengamos todo cortado, procederemos a introducir los ingredientes en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** de la siguiente manera:

- Colocaremos una tanda de cebolla, otra de carne, otra de pimiento, otra de tomate y otra de patatas, y volvemos a empezar con otra nueva tanda de cebolla, de carne, de pimiento, y así seguiremos, hasta que no haya más ingredientes.
- Una vez finalizada las tandas, incorporamos el aceite, el majado, la hoja de laurel, el vino y la sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 20 minutos

Ingredientes

3 Tomates grandes y maduros
1 Hoja de laurel
600 gr. de patatas harinosas
1 Vaso medidor de vino blanco
Sal

Carnes & Guisos

Menú

Personas



20 minutos

4





Personas

Menú

4



Cocción

25 minutos

CALDO DE AVE (RECETA BASE)

- Limpiamos, enjuagamos y escurrimos el pollo introduciéndolo en la cubeta de nuestra **Master Cook Red**.
- Agregamos las verduras peladas y troceadas. Aprovecharemos también la parte verde del puerro (esta parte es ideal para caldos y sopas). También incorporaremos las hojas verdes del apio.
- Añadimos el ramillete de perejil, el agua y salpimentamos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú Cocción – 25 minutos
- Una vez finalizada la cocción, dejamos enfriar; introducimos en el frigorífico y al día siguiente, usando una cuchara, retiramos la grasa que queda en la superficie y procederemos a colar el caldo con un colador o pasándolo por un chino.
- El pollo se reserva. Podemos usarlo para acompañamientos de sopas, croquetas o en tortillas.
- Congelamos el caldo en pequeños recipientes herméticos para su uso posterior en guisos, arroces o como base en cualquier elaboración.

Ingredientes

1 Kg. de pollo (cortado a cuartos con piel)
2 Zanahorias
1 Nabo

1 Puerro
1 Cebolla
1 Rama de apio
1 Ramillete de perejil
Sal / Pimienta (al gusto)
Agua (2 litros y ½)



CALDO DE CARNE

(RECETA BASE)

Nota: En esta receta para que el caldo salga con ese característico color dorado, sofreiremos antes carnes y verduras en una sartén.

- Limpiamos, enjuagamos y escurrimos la carne.
- Pelamos y troceamos las verduras. Al puerro le dejamos las hojas verdes.
- Echamos el aceite en una sartén amplia donde rehogaremos la carne junto con las verduras.
- Una vez estén sofridas, introducimos todos los ingredientes, junto con el aceite del refrito, en la cubeta

800 gr. de pieza de morrillo de vacuno
3 Zanahorias
1 Puerro
1 Cebolla
1 Tomate maduro
Pimienta en grano (al gusto)

de nuestra **Master Cooker Red**. Incorporamos la pimienta negra ligeramente machacada, la sal y el agua.

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

Menú Cocción – 25 minutos

- Finalizada la cocción dejamos templar, colamos el caldo y retiramos la carne y las verduras. Con ellas podemos elaborar un segundo plato, guardarlas para hacer un puré con las verduras o croquetas con la carne.

Ingredientes

2 Hojas de laurel
Sal
Agua (3 litros)
30 ml. de aceite de oliva

Carnes & Guisos

Menú

Personas



25 minutos

4



CARILLAS O CARETOS



Personas

Menú

4



Freír

El tiempo
que
necesite



Guiso

30
minutos



- Ponemos las carillas en remojo la noche anterior.
- Pelamos y picamos las verduras a tacos pequeños.
- Enjuagamos y escurrimos las carillas.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** y seleccionamos **Menú freír (tapa abierta)**.
- Sofreímos levemente la cebolla, el pimiento y el tomate. Incorporamos

la cabeza de ajo, el chorizo y el pimentón. Rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos Menú.**

- Agregamos los caretos, el laurel, la sal y cubrimos de agua, de tal manera, que sobrepase el nivel en dos dedos por encima de los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 30 minutos

Ingredientes

400 gr. de alubias carillas
1 Tomate maduro
1 Cebolla mediana
1 Pimiento verde

1 Cabeza de ajo
1 Chorizo fresco
1 Hoja de laurel
1 Cucharada de pimentón
40 ml. de aceite de oliva
Agua / Sal

COCIDO LEBANIEGO

Carnes & Guisos

- Echamos en remojo los garbanzos la noche anterior.
- Ponemos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** la gallina, el morrillo, la cecina, la costilla salada, el jamón y el tocino.
- Cubrimos de agua, agregamos los garbanzos, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 35 minutos

- Finalizada la función colamos el caldo echándolo en un cazo. Troceamos la carne y apartamos los garbanzos.

300 gr. de garbanzos
250 gr. de gallina
250 gr. de morrillo
150 gr. de cecina
100 gr. de costilla salada
1 Punta de jamón curado
100 gr. de tocino
Agua (hasta el máximo permitido)
½ Repollo (picado a cubitos)

- Volvemos a echar en la cubeta la mitad del caldo filtrado (la otra mitad la reservamos para sopa con fideos).
- Incorporamos el repollo, la patata, la morcilla, el chorizo y la sal. Cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 10 minutos

- Una vez finalizado el programa, dejamos despresurizar la olla y agregamos la carne troceada junto con los garbanzos. Servimos.

Ingredientes

2 Patatas (cortadas a gajos)
100 gr. de morcilla (entera y punzada)
100 gr. de chorizo (entero y punzado)
Sal

Menú



35 minutos

Personas

4



10 minutos



CODILLO DE CERDO EN SALSA



Personas

Menú

4



- Limpiamos y salpimentamos los codillos de cerdo.
- Echamos el aceite en una sartén, doramos los codillos por todas sus caras, quedándolos bien crujientes. En el mismo aceite, doramos los ajos (sin pelar y con un corte transversal en el lado) junto con las ñoras, previamente despepitadas y sin tallo.
- Colocamos los codillos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, junto con los ajos, las ñoras y el aceite de refrito.

- Agregamos las zanahorias y las cebollas cortadas a trozos regulares. Salpimentamos, regamos con el vino y una pizca de romero.

- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 25 minutos

- Finalizada la función dejamos despresurizar la olla. Servimos los codillos con parte de su guarnición y la otra mitad (ñora, cebolla, zanahoria y ajo) la pasamos por un pasapuré rociando la carne con esta salsa.

Ingredientes

- 2 Codillos de cerdo grandes (ó 3 medianos)
- 60 ml. de aceite de oliva
- 8 Dientes de ajo (enteros sin pelar)

- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla (mediana)
- 2 Ñoras (pimiento rojo seco)
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 50 ml. de vino solera
- Una pizca de romero (opcional)



CONEJO EN SALSA

Carnes & Guisos

- Limpiamos, troceamos y sazonamos el conejo por ambas caras.
- En una sartén, con unas cucharadas de aceite, sofreímos las presas de conejo hasta que nos queden bien doraditas. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Agregamos la cebolla cortada a dados y los dientes de ajo machacados con la pimienta.
- Colocamos sobre el lecho de cebollas las presas de conejo, regándolas con el coñac. Agregamos una ramita de tomillo y sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 10 minutos

Menú

Personas



10

minutos

4

1 Conejo (limpio y troceado)
50 ml. de aceite de oliva
1 Cebolla (grande ó 2 medianas)
4 Dientes de ajo
6 ó 7 pimientas negras en grano

Ingredientes

40 ml. de coñac
1 Ramita de tomillo
Sal





Personas

Menú

4



Guiso

35 minutos

ENSALADA DE ALUBIAS ROJAS

- Ponemos en remojo las alubias la noche anterior.
 - Enjuagamos las alubias retirándoles el agua, escurrimos y las introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
 - Incorporamos la hoja de laurel, la sal y cubrimos de agua, de tal manera, que sobrepase dos dedos por encima del nivel de los ingredientes. Cerramos la tapa y programamos:
- Finalizada la función, escurrimos las alubias, pasamos por agua fría y colocamos sobre una fuente.
 - En un bol, picamos todas las verduras en juliana y aderezamos con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
 - Vertemos sobre las alubias y mezclamos bien todos los ingredientes. Dejamos reposar de 30 a 40 minutos metido en el frigorífico y servimos.

Menú Guiso – 35 minutos

Ingredientes

350 gr. de alubias rojas
Agua / Sal
1 Hoja de laurel

Para la ensalada:

1 Pimiento verde (mediano)
1 Pimiento rojo (mediano)
1 Cebolla dorada
2 Rabanitos
1 Tomate recio
40 ml. de aceite de oliva
20 ml. de vinagre
Sal / Pimienta (al gusto)



ESTOFADO DE TERNERA

Carnes & Guisos

- Troceamos la carne a tacos regulares. Sazonamos y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**, rehogamos brevemente los pimientos junto con la cebolla. **Cancelamos Menú**.
- Agregamos la carne, los ajos ligeramente machacados y las patatas cortadas a gajos.
- Incorporamos las zanahorias, los guisantes y las judías.
- Añadimos el pimentón, la pimienta, el laurel, el vino, el tomate frito y la pastilla de caldo.
- Cubrimos de agua los ingredientes y mezclamos bien. Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 20 minutos

Menú

Personas



Freír

El tiempo que necesite



Guiso

20 minutos

4

500 gr. de carne de ternera (de la parte más tierna)
40 ml. de aceite de oliva
½ Pimiento verde (cortado a cubitos)
½ Pimiento rojo (cortado a cubitos)
3 Zanahorias (cortadas a rodajas gruesas)
1 Cebolla (cortada a cubitos)
600 gr. de patatas (harinosas)
100 gr. de judías verdes (congeladas o frescas)
100 gr. de guisantes (congelados o frescos)

Ingredientes

3 Dientes de ajo
½ Cucharada de pimentón
Pimienta negra en grano
1 Hoja de laurel
150 ml. de vino blanco
2 Cucharadas de tomate frito
Agua / Sal
1 Pastilla de caldo de carne (opcional)



GALLINA ESCABECHADA



Personas

Menú

4



55 minutos



- Limpiamos y troceamos la gallina. Secamos las presas con papel absorbente y salpimentamos por ambas caras.
- Echamos las 3 cucharadas de aceite en una sartén, doramos las presas de gallina por ambos lados. Reservamos.
- Pelamos y cortamos a trozos regulares las cebollas y las zanahorias, introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos las presas de gallina colocándolas sobre el lecho de verduras.
- Añadimos el aceite y rociamos con el vinagre y el vino. Incorporamos

el Bouquet Garni la pastilla de caldo. Rectificamos en sal. Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 55 minutos

Nota: El tiempo de cocción dependerá de la madurez y el tamaño del ave.

Bouquet Garni, es un atadillo de especias de hierbas aromáticas. Su envoltorio se hace con las hojas verdes del puerro, introduciendo las especias, enrollándolo y atándolo con hilo de bramante. Se puede conservar seco o con hierbas secas y ser congelado.

Ingredientes

- 1 Gallina
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal / Pimienta
- 3 Zanahorias (medianas)
- 2 Cebollas

- 100 ml. de aceite de oliva
- 100 ml. de vinagre
- 100 ml. de vino blanco

- Bouquet Garni: puerro, perejil, laurel, orégano, salvia
- 1 Pastilla de caldo de gallina
- Una pizca de sal

GARBANZOS AL PIMENTÓN PICANTE (RÁPIDOS)

Carnes & Guisos

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Hacemos un sofrito con el pimiento, el ajo, la hierbabuena, el tomate y el chorizo. **Cancelamos Menú**.
- Agregamos el pimentón picante y echamos los ingredientes en el vaso de la batidora. Trituramos durante unos segundos.

- Volvemos a verter el sofrito en la cubeta, incorporamos los garbanzos, cubrimos de agua y salpimentamos.
- Mezclamos bien los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 10 minutos

Menú



El tiempo
que
necesite

Freír



Cocción

10
minutos

Personas

4

Garbanzos cocidos de bote
(800 gr.)

1 Pimiento verde

½ Cebolla

1 Diente de ajo

3 Hojas de hierbabuena

1 Tomate rojo

30 ml. de aceite

Ingredientes

1 Cucharita de pimentón

100 gr. de chorizo fresco

Agua (hasta cubrir los
ingredientes)

Sal / Pimienta (al gusto)



GARBANZOS CON CALABAZA



Personas

Menú

4

 Guiso **35** minutos

 Cocción **10** minutos

- Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Escumimos los garbanzos introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Agregamos el hueso de jamón, el aceite y la cebolla, con el clavo de especia insertado en ella.
- Sazonamos y cubrimos de agua. Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 35 minutos

- En un mortero hacemos un majado con el comino, la sal gorda, los dientes de ajo y el pimentón. Reservamos.

- Finalizado el tiempo de cocción de los garbanzos dejamos despresurizar la olla. Abrimos la tapa. Es el momento de incorporar un poco más de agua, si lo cree necesario.
- Incorporamos el majado y la calabaza troceada. Rectificamos en sal.
- Volvemos a cerrar la tapa y programamos:

Menú Cocción – 10 minutos

Ingredientes

250 gr. de garbanzos
400 gr. de calabaza
1 Hueso de jamón
1 Cebolla
1 Clavo de olor

Una pizca de comino
2 Dientes de ajo
20 ml. de aceite de oliva
Sal gorda
1 Cucharada de pimentón
Agua (hasta cubrir los ingredientes)



GUISO DE PATATAS CON ALBÓNDIGAS

Carnes & Guisos

- Mezclamos la carne de ternera y de cerdo. Incorporamos la cebolla troceada muy menuda junto con los dientes de ajo y el perejil. Salpimentamos, agregamos un huevo batido y dejamos reposar un par de horas tapando con film transparente.
- Transcurrido el tiempo, formamos bolas pasándolas por harina.
- Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)** y freímos las albóndigas, colocándolas sobre una fuente. Reservamos. **Cancelamos Menú.**
- Retiramos el aceite y limpiamos la cubeta.
- Introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** las patatas peladas y cortadas a gajos regulares, los guisantes, las zanahorias a rodajas, el aceite, el laurel y la pastilla de caldo.
- Incorporamos las albóndigas, agua (hasta cubrir los ingredientes). Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 14 minutos

Ingredientes

Para el guiso:

- 400 gr. de patatas
- 100 gr. de guisantes
- 2 Zanahorias
- 30 ml. de aceite de oliva
- 1 Hoja de laurel
- 1 Pastilla de caldo de carne
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)

Para las albóndigas:

- 200 gr. de carne picada de ternera
- 200 gr. de carne picada de cerdo
- ½ Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- Perejil
- Sal / Pimienta
- 1 Huevo
- Harina (para rebozar)
- Aceite (para freír)

Menú

Personas



Freír

El tiempo que necesite



Guiso

14 minutos

4





Personas

Menú

4



Guiso

14

minutos

GUISO DE PATATAS CON SALCHICHAS

- Pelamos y cortamos a gajos regulares las patatas.
- Cortamos las salchichas en varios trozos.
- Introducimos las patatas junto con las salchichas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos la cebolla cortada en juliana, majamos los ajos junto con

la pimienta y los añadimos al guiso junto con el tomate, los guisantes, el aceite y el vino blanco.

- Cubrimos con agua, rectificamos en sal y cerramos la tapa. Programamos:

Menú Guiso – 14 minutos

- Dejamos despresurizar la olla y servimos.



Ingredientes

400 gr. de patatas
700 gr. de salchichas frescas
1 Cebolla mediana
4 Dientes de ajo

Pimienta en grano (al gusto)
100 ml. de tomate frito
50 gr. de guisantes
30 ml. de aceite
50 ml. de vino blanco
Sal / Agua

HÍGADO DE CORDERO AL AJILLO

Carnes & Guisos

- Sazonamos los filetes cortándolos en varios trozos cada uno.
- Pelamos y cortamos en aros la cebolla.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cook Red**, seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)** incorporando las cebollas y rehogándolas brevemente durante unos minutos.
- Agregamos el hígado, los dientes de ajo ligeramente machacados junto

con la pimienta, el vino y el perejil picado. **Cancelamos Menú.**

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

Menú Guiso – 2 minutos

- Dejamos despresurizar la olla y servimos acompañado de una ensalada, puré o patatas fritas.

800 gr. de hígado de cordero
(cortado en filetes)
1 Cebolla (grande)
Sal gorda
40 ml. de aceite de oliva
3 Dientes de ajo

Ingredientes

8 ó 9 granos de pimienta negra
90 ml. de vino blanco
1 Ramillete de perejil

Menú

Personas



Freír

El tiempo
que
necesite



Guiso

2

minutos

4



HÍGADO ENCEBOLLADO



Personas

Menú

4



Guiso

11

minutos

- Limpiamos el hígado de pieles y tendones, cortándolos en trozos regulares.
- Pelamos y cortamos las cebollas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos los ajos laminados, el laurel, el aceite, el vino, la pastilla de caldo, el hígado troceado y el perejil picado.
- Mezclamos bien todos los ingredientes. Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 11 minutos

Ingredientes

800 gr. de hígado de ternera
3 Cebollas
4 Dientes de ajo

1 Hoja de laurel
40 ml. de aceite de oliva
20 ml. de vino blanco solera
1 Pastilla de caldo
1 Ramillete de perejil



LENTEJAS CASTELLANAS

Carnes & Guisos

- Enjuagamos las lentejas bajo el grifo de agua fría.
- Las introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** junto con el aceite, el jamón y el chorizo.
- Pelamos y cortamos el tomate, el pimiento y el ajo.
- Agregamos el pimentón, la pimienta, la sal y añadimos el agua, de tal manera, que suba en dos dedos del nivel sobre los ingredientes de la cubeta.
- Mezclamos bien, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 18 minutos

Menú

Personas



Guiso

18

minutos

4

400 gr. de lentejas pardinas
30 ml. de aceite
100 gr. de jamón (cortado a tacos)
100 gr. de chorizo (cortado a tacos)
1 Tomate maduro
1 Pimiento verde
3 Dientes de ajo

Ingredientes

1 Cucharada de pimentón
Una pizca de pimienta
Sal
Agua





Personas

Menú

4



Guiso

18

minutos

LENTEJAS CON ALBÓNDIGAS

- Ponemos en remojo las lentejas de 3 a 4 horas.
- Lavamos y escurrimos las lentejas. Reservamos.
- En una sartén echamos el aceite y rehogamos la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde y el tomate. Todo muy picadito.
- Incorporamos el ajo ligeramente machacado, el comino, el pimentón y el vino. Dejamos sofreír unos minutos y trituramos con una túrmix.
- Echamos las lentejas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, agregamos el sofrito, la hoja de laurel y cubrimos de agua, de tal manera, que sobrepase en dos dedos el nivel de los ingredientes. Rectificamos en sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:
Menú Guiso – 18 minutos
- Finalizada la función despresurizamos la olla e incorporamos las albóndigas. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

Ingredientes

300 gr. de lentejas pardinas
40 ml. de aceite de oliva
½ Cebolla
½ Pimiento rojo
½ Pimiento verde
1 Tomate maduro

3 Dientes de ajo
½ Cucharadita de comino en polvo
½ Cucharada de pimentón
50 ml. de vino blanco
1 Hoja de laurel
Sal / Agua
1 Lata de albóndigas (500 gr. aproximadamente)



LENTEJAS CON VERDURAS

Carnes & Guisos

- Enjuagamos las lentejas colocándolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos la cebolla cortada en juliana, los dientes de ajo ligeramente machacados, los guisantes y las alcachofas.
- Pelamos la berenjena y la incorporamos cortándola a tacos junto con los pimientos a tiras gruesas.
- Echamos el aceite, salpimentamos y añadimos el pimentón. Cubrimos de agua de tal manera que sobrepase el nivel en dos dedos a los ingredientes (recuerde que durante la cocción absorberán parte del agua). Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 18 minutos

Menú

Personas



18
minutos

4

300 gr. de lentejas
½ Cebolla
3 Dientes de ajo
150 gr. de guisantes (frescos o congelados)
2 Alcachofas (limpias y cortadas a cuartos)
1 Berenjena (mediana)

Ingredientes

1 Pimiento rojo (de asar)
1 Pimiento verde (de asar)
30 ml. de aceite de oliva
Sal / Pimienta
1 Cucharadita de pimentón
Agua



LOMO DE CERDO AL AJILLO



Personas

Menú

4



Guiso

25 minutos



- Limpiamos la carne de pieles y grasas quitándoles todos los recortes.
- Con un cuchillo de punta cortante, vamos abriendo pequeñas incisiones a la pieza de carne (aproximadamente 6 ó 8 por cada cara).
- En un mortero majamos la sal junto con la pimienta. Reservamos.
- Desdentamos y pelamos la mitad de los dientes de ajo, el resto lo reservamos con su piel.
- Vamos introduciendo en cada incisión de la carne un diente de ajo entero, y una pizca de sal y pimienta en cada agujero.
- Una vez cubiertas todas las incisiones, salpimentamos el lomo por ambas caras.

- En una sartén, con dos cucharadas de aceite de oliva, doramos el lomo por ambos lados, incorporamos el resto de los ajos enteros con su piel y rehogamos unos minutos.
- Introducimos la carne y los ajos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, agregamos el aceite, el tomillo y el vino. Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 25 minutos

- Finalizada la función dejamos despresurizar la olla, sacamos el lomo, dejamos enfriar y reservamos la salsa en una salsera.
- Servimos el lomo cortado a rodajas acompañado de la sal.

Ingredientes

1 Kg. de cinta de lomo fresca
Sal gorda / pimienta negra en grano (al gusto)

1 Cabeza de ajo
1 Ramita de tomillo
60 ml. de aceite de oliva
40 ml. de vino o brandy

LOMO MECHADO

Carnes & Guisos

- En un mortero majamos el ajo junto con la pimienta y la sal.
- Cogemos el lomo haciéndole agujeros transversales con un cuchillo fino y vamos introduciendo poco a poco el majado, empujando con el dedo.
- Salpimentamos la carne y dejamos reposar 30 minutos.
- En una sartén ponemos el aceite. Cuando alcance temperatura, encostramos el lomo por toda su superficie.
- Pelamos y picamos las cebollas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos la carne junto con el aceite del sofrito, el brandy, la pastilla de caldo y el agua caliente (hasta algo menos de la mitad del lomo). Rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 20 minutos

1 ½ Kg. de lomo de cerdo
(en un trozo)

80 ml. de aceite de oliva
2 Cebollas

6 Dientes de ajo
Pimienta en grano (12 ó 14
semillas)

Ingredientes

Sal gorda
1 Pastilla de caldo de carne
Agua (caliente)
½ Vaso medidor de brandy

Menú

Personas



4



LOMO RELLENO



Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite



Guiso

25
minutos



- Dos o tres horas antes, ponemos a macerar con el coñac las uvas, las ciruelas y los dátiles.
- Limpiamos el lomo de grasas y pieles. Colocamos el lomo en vertical y con un cuchillo largo y fino, pinchamos justo en el centro de la carne hasta que nos salga por el otro lado.
- Escurrimos los frutos secos mezclándolos con el jengibre y el ajo molido y agregamos un poco de sal. Reservamos el coñac de la maceración.
- Rellenamos el agujero con la fruta macerada.
- Por los laterales y con ayuda de un cuchillo, hacemos varias incisiones por cada lado, introduciendo el beicon.

- Salpimentamos la carne.
- En una sartén con cuatro cucharadas de aceite doramos el lomo por ambas caras (que nos quede bien dorado).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú freír (tapa abierta)** y doramos la cebolla, que habremos picado finamente. **Cancelamos Menú.**
- Incorporamos el lomo, el coñac, el caldo de carne y rectificamos en sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú Guiso – 25 minutos
- Finalizada la función dejamos enfriar y cortamos en rodajas no demasiado delgadas. Pasamos la salsa por un chino.

Ingredientes

1 Kg. de cinta de lomo (en un trozo)
1 Vaso medidor de coñac
Sal / Pimienta (al gusto)
10 Uvas pasas (sin pepitas)
10 Ciruelas (sin hueso)
10 Dátiles (sin hueso)

1 Cebolla mediana
100 gr. de beicon (cortado a tacos)
½ Cucharada de jengibre en polvo
½ Cucharada de ajo en polvo
60 ml. de aceite de oliva + 4 Cucharadas
50 ml. de caldo de carne
(ver receta base)
Sal gorda

PATATAS CON POLLO

Carnes & Guisos

- Limpiamos el pollo de pieles y grasas cortándolo a taquitos regulares. Sazonamos y reservamos.
- Enjuagamos y escurrimos todas las verduras introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, agregamos el aceite. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)** y rehogamos durante unos minutos. **Cancelamos Menú.**
- Agregamos el pollo, las patatas, el vino blanco, el colorante y salpimentamos. Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Añadimos el agua (solo hasta cubrir los ingredientes). Cerramos la tapa y programamos:
Menú Guiso – 15 minutos

800 gr. de pollo (limpio y deshuesado)
60 ml. de aceite de oliva
1 Cebolla mediana
1 Diente de ajo
2 Zanahorias
2 Alcachofas
100 gr. de champiñones
100 gr. de guisantes

Ingredientes

100 gr. de judías verdes
500 gr. de patatas
50 ml. de vino blanco
Colorante alimenticio
Sal / Pimienta (al gusto)
Agua (hasta cubrir los ingredientes)

Menú

Personas



Freír

El tiempo
que
necesite



Guiso

15
minutos

4



POTAJE DE GARBANZOS CON TERNERA



Personas

Menú

4

 35 minutos
Guiso



- Dejamos los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Cortamos la carne troceándola en tacos medios, salpimentamos y reservamos.
- Pelamos la cebolla junto con la zanahoria y los dientes de ajo ligeramente machacados.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.

Agregamos los garbanzos, la carne y las verduras.

- Agregamos el tomate frito, el vino, la hoja de laurel y el pimentón.
- Salpimentamos y cubrimos los ingredientes con agua. Mezclamos bien, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 35 minutos

Ingredientes

400 gr. de garbanzos
800 gr. de carne de ternera de
guiso
½ Cebolla
6 Dientes de ajo

2 Zanahorias
30 ml. de aceite de oliva
½ Vaso medidor de vino blanco
50 ml. de tomate frito
1 Hoja de laurel
Sal / Pimienta
½ Cucharada de pimentón
Agua (hasta cubrir los ingredientes)

POTAJE DE GARBANZOS (RÁPIDO)

Carnes & Guisos

- Vertemos los garbanzos sobre un escurre-verdura, enjuagamos bajo el grifo, escurrimos y echamos a la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Partimos el calabacín en varios trozos (sin pelarlo) añadiéndolo a los garbanzos junto con las judías troceadas, las zanahorias y los chorizos cortados a rodajas.

2 Botes de garbanzos cocidos
(800 gr. aprox.)
1 Calabacín
200 gr. de judías verdes
(congeladas o frescas)
2 Zanahorias (medianas)
2 Chorizos cortados a rodajas
(aproximadamente 180 gr.)
1 Diente de ajo

- En un mortero majamos el comino con los dientes de ajo. Incorporamos al guiso.
- Para finalizar añadimos el pimentón, el aceite y el agua. Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 14 minutos

Ingredientes

1 Pizca de comino en grano
½ Cucharada de pimentón
Agua (hasta cubrir los ingredientes)
30 ml. de aceite de oliva
Sal

Menú

Personas



14
minutos

4



PUCHERO



Personas

Menú

4



Guiso

Tapa
abierta



Guiso

35
minutos



- Ponemos en remojo los garbanzos la noche anterior.
- Enjuagamos y escurrimos los garbanzos echándolos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos la pechuga, la ternera, el tocino, los huesos y la costilla salada.
- Agregamos el agua hasta el nivel máximo permitido o la cantidad que desee.

- Programamos: **Menú Guiso (tapa abierta)**. Dejamos que empiece el hervor para espumar el caldo. **Cancelamos Menú**.
- Dejamos que pierda fuerza la cocción. Colocamos la tapadera y programamos:

Menú Guiso – 35 minutos

Ingredientes

200 gr. de garbanzos
1 Pechuga de pollo
1 Trozo de ternera

1 Trozo de tocino
1 Hueso de codillo
1 Trozo de costilla salada
1 Hueso de jamón
Agua (hasta el nivel máximo permitido)

SALCHICHAS AL VINO

Carnes & Guisos

- Pelamos y picamos la cebolla en juliana.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**, añadimos la cebolla y dejamos pochar (sin que llegue a dorarse). **Cancelamos Menú.**
- Pinchamos las salchichas con un palillo. De esta forma evitaremos que reventen mientras están cocinándose.
- Incorporamos las salchichas a las cebollas pochadas y añadimos el vino, el

1 Kg. de salchichas frescas
(pollo o cerdo)
1 Cebolla
50 ml. de aceite de oliva
60 ml. de vino blanco
1 Ramillete de perejil picado

perejil y la pimienta machacada junto con los dientes de ajo. Sazonamos.

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

Menú Guiso – 10 minutos

- Si deseamos que la salsa nos quede más espesa, una vez finalizada la función, agregamos una cucharadita de harina. Mezclamos bien, volvemos a cerrar la tapa y dejamos reposar unos minutos antes de servir.
- Esta misma receta podemos elaborarla con sidra o cerveza.

Ingredientes

Pimienta negra en grano
(al gusto)
3 Dientes de ajo
Sal

Menú

Personas



Freír

El tiempo
que
necesite



Guiso

10
minutos

4



