

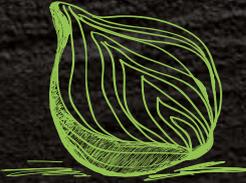


& Verduras
& Hortalizas

Lusthaus' chef



ACELGAS ESTOFADAS



Personas

Menú

4



Cocción

10 minutos



- Limpiamos de hebras los tallos de las acelgas y las picamos junto a las hojas. Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares.
- Introduciremos todos los ingredientes en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, cubriéndola de agua. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 10 minutos

- Finalizada la cocción escurrimos (guardando una taza de caldo de

cocción) y volvemos a echar las acelgas en la cubeta.

- En una sartén con aceite doramos los dientes de ajo y el pan. Retiramos del fuego y añadimos el pimentón.
- Colocamos los ingredientes en un mortero y junto con la pimienta negra y el vinagre, machacamos bien.
- Agregamos el majado a las acelgas, cerramos la tapa y dejamos reposar en la cubeta unos minutos antes de servir.

Ingredientes

1 Kg. de acelgas
2 Patatas medianas
Agua / Sal
20 ml. de aceite de oliva

10 ml. de vinagre
1 Rebanada de pan
½ Cucharada de pimentón dulce
½ Cucharada de pimentón picante
4 Dientes de ajo
Pimienta negra en grano (al gusto)

ALCACHOFAS EN SU JUGO

- Limpiamos y troceamos las alcachofas, quitándoles las hojas externas hasta que llegemos a las más tiernas. Se reconocen por su colorido ya que son más blancas y finas.
- Cortamos las puntas de las hojas y los tallos.
- Rociamos el zumo de limón para que no se oxiden.
- Las introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Cubrimos con agua y sazonomos.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú Cocción – 12 minutos
- Finalizado el programa, despresurizamos la olla y dejamos enfriar en la misma agua.

Ingredientes

1 Kg. de alcachofas
Zumo de 1 limón
Agua
Sal

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



Cocción

12 minutos

4



CALDO DE VERDURA



Personas

Menú

4



Cocción

12 minutos



- Limpiamos y cortamos todas las verduras, lo más menuditas que podamos (en juliana). El nabo se picará al igual que sus hojas, por esto mismo, a la hora de comprarlo, nos fijaremos que el ramillete de hojas sea lo más fresco y tierno posible.
- Incorporamos todas las verduras picadas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, agregamos el caldo

de pollo, el aceite de oliva y salpimentamos. Mezclamos bien todos los ingredientes, cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 12 minutos

- Dejamos despresurizar la olla y servimos bien caliente.

Ingredientes

- 1 Zanahoria
(pelada y cortada a tacos)
- 1 Patata
(pelada y cortada a tacos)
- 1 Cebolla
(pelada y cortada a tacos)

- 2 Hojas de col (limpias y picadas)
- 1 Rama de apio (limpia y picada)
- 1 Rama de perejil (solo hojas)
- 1 Puerro (sólo la parte blanca)
- 1 Nabo (incluyendo sus hojas)
- 750 ml. de caldo de pollo
- Sal / Pimienta (al gusto)
- 30 ml. de aceite de oliva

COLIFLOR CON SALSA DE CURRY

- Lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes, introduciéndola en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Sazonamos.
- Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú cocción – 8 minutos

- Finalizada la cocción ponemos a escurrir. Reservamos.

Para la salsa:

- En una sartén ponemos el aceite y pochamos la cebolla que habremos picado muy fina, sin que llegue a dorarse. Agregamos el caldo de ave, el zumo de limón, la mostaza y el

curry. Sazonamos y dejamos que rompa a hervir.

- Retiramos del fuego e incorporamos la harina, batiendo enérgicamente hasta que empiece a espesar.
- Precalentamos el horno a 180°C de temperatura.
- En una fuente refractaria y sobre papel sulfurizado colocamos los ramilletes de coliflor.
- Vertemos sobre ellos la salsa e introducimos en el horno aproximadamente de 10 a 12 minutos, hasta que observemos que empiezan a dorarse. Servimos caliente.

1 Coliflor (aprox. 1 Kg.)
Agua / Sal

Para la salsa:
½ Cebolla
20 ml. de aceite de oliva
250 ml. de caldo de ave (aprox.
1 ½ vaso medidor)

Ingredientes

Zumo de ½ limón
1 Cucharada de mostaza
1 Cucharada de curry
Sal (al gusto)
25 gr. de harina

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



Cocción

8

minutos

4





COLIFLOR CON VINAGRETA

Personas

Menú

4



Cocción

8

minutos

- Limpiamos la coliflor despojándola de las hojas en su base y cortándola en ramilletes. Se introduce en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** junto con las patatas cortadas a gajos.
- Cubrimos de agua. Sazonamos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 8 minutos

- Dejamos despresurizar la olla.
- Batimos el aceite, el limón y la sal.
- Ponemos en una fuente la coliflor junto con las patatas rociando la vinagreta por encima.



Ingredientes

1 Coliflor (aprox. 900 gr.)
2 Patatas medianas
Agua / Sal

Para la vinagreta:

40 ml. de aceite de oliva
Zumo de un limón
Sal

COLIFLOR REFRITA AL PIMENTÓN

- Lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes no demasiado grandes.
- La introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** cubriéndola con agua. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú cocción – 8 minutos

- Finalizada la cocción escurrimos la coliflor y trituramos con un tenedor o un pasapuré. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**, incorporamos los chorizos cortados a rodajas y dejamos sofreír unos minutos. **Cancelamos menú.**

Coliflor (aprox. 1 Kg.)

Agua / Sal

Para el refrito:

60 ml. de aceite de oliva

2 Choricitos

½ Cucharadita de pimentón picante

- Con el aceite todavía caliente agregamos el pimentón dulce y el pimentón picante. Incorporamos la coliflor y mezclamos bien con el pimentón y el chorizo.
- En un mortero majamos el comino y los ajos añadiéndoselo al guiso. Sazonamos, cerramos la tapa dejándola reposar unos minutos.
- Mientras, precalentamos el horno a 180°C de temperatura.
- En una fuente refractaria colocamos la coliflor, ponemos sobre la superficie 3 cucharadas de mantequilla y gratinamos unos diez minutos. Servir caliente.

Ingredientes

1 Cucharadita de pimentón dulce

3 Dientes de ajo

½ Cucharadita de comino en grano

Sal

3 Cucharadas de mantequilla

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



Cocción

8 minutos



Freír

El tiempo que necesite

4



CREMA DE CALABACÍN



Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite
Freír



Cocción 10 minutos

- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**, rehogamos brevemente la cebolla junto con el ajo. **Cancelamos Menú**.
- Agregamos el calabacín sin pelar cortado a rodajas, el puerro y la patata. Cubrimos de agua, añadimos la pastilla de caldo y una pizca de sal.

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

Menú Cocción – 10 minutos

- Finalizada la cocción, dejamos despresurizar la olla. Pasamos el contenido por una batidora hasta conseguir una mezcla cremosa. Servimos en cuencos.

Ingredientes

20 ml. de aceite de oliva
½ Cebolla (cortada a tacos)
1 Diente de ajo (laminado)
1 Calabacín (mediano)

1 Puerro (solo la parte blanca)
1 Patata (cortada a gajos)
1 Pastilla de caldo
Agua (hasta cubrir los
ingredientes)
Una pizca de sal



CREMA DE PUERROS CON NATA

- En una sartén, con abundante aceite, freímos la parte más verde del puerro en finas tiras hasta que nos queden doradas y crujientes. Reservamos.
 - Pelamos y picamos la cebolla, la patata y los puerros introduciéndolos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
 - Agregamos el agua y la sal, cerramos la tapa y programamos:
- Finalizada la función escurrimos la verdura (guardaremos una taza de caldo de cocción).
 - Pasamos la verdura por la batidora. Si quiere una crema más fluida, agregamos un poco de caldo de la cocción.
 - Incorporamos la nata y servimos en cuencos individuales con el frito de puerros y una pizca de pimienta molida.

Menú Cocción – 10 minutos

Ingredientes

- 1 Cebolla (mediana)
- 1 Patata (mediana)
- 2 Puerros (solo la parte blanca)
- Sal / Pimienta molida (al gusto)
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- 200 ml. de nata

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



4





Personas

Menú

4

Cocción **12** minutos

CREMA FRÍA DE GUISANTES

- Echamos los guisantes en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Cubrimos con agua, sal y un toque de pimienta recién molida.
- Cerramos la tapa y programamos:
Menú Cocción – 12 minutos
- Finalizado el menú dejamos despresurizar la olla.
- Escurrimos los guisantes refrescándolos bajo el chorro de agua fría.
- Reservamos 5 cucharadas de guisantes para la guarnición.
- Ponemos el resto de los guisantes en la jarra de la batidora añadiéndole la

leche bien fría, hasta conseguir una crema fina y homogénea. Rectificamos en sal.

- Metemos en el frigorífico de 2 a 3 horas.
- Servimos en cuencos individuales colocando algunos de los guisantes que teníamos reservados sobre la superficie de la crema. Repartimos también los taquitos de jamón serrano y rociamos unas gotitas de aceite de oliva.
- Se puede acompañar también de huevo duro picado o picatostes de pan frito.

Ingredientes

- 800 gr. de guisantes (frescos o congelados)
- Sal / Pimienta negra (recién molida)
- Agua
- 150 gr. de jamón serrano (cortado a tacos)
- 2 Vasos medidores de leche fría



ENSALADA DE JUDÍAS CON Salsa DE PIMIENTOS

- Lavamos y troceamos las judías, cortándoles las puntas y retirándoles las hebras laterales.
- Colocamos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, agregamos el agua (hasta cubrir los ingredientes) y la sal. Cerramos la tapa y programamos:
 - Menú Cocción – 12 minutos**
- Tras la cocción escurrimos y reservamos.
- Con ayuda de un rallador, laminamos el pimiento, el tomate y el diente de ajo.
- Añadimos el maíz, y a continuación el aceite junto con el vinagre, la pimienta y la sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Colocamos las judías sobre una fuente y vertemos por encima la salsa vinagreta. Meter en el frigorífico hasta el momento de servir.

1 Kg. de judías verdes
Agua / Sal

Para la vinagreta:
Pimiento rojo de asar (al gusto)
1 Tomate rojo maduro
1 Diente de ajo
100 gr. de maíz cocido

Ingredientes

Aceite (al gusto)
Vinagre
Pimienta negra (al gusto)
Sal

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas

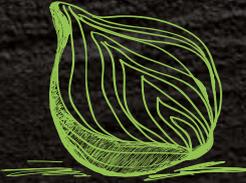


12 minutos

4



ENSALADILLA



Personas

Menú

4



Cocción

5 minutos

• Pelamos y picamos en cubitos las patatas y las zanahorias introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.

• Cubrimos de agua y sazonomos. Cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 5 minutos

• Finalizada la cocción, despresurizamos la olla y escurrimos las verduras, dejándolas templar.

• Vertemos sobre una fuente y agregamos los guisantes enjuagados y escurridos, y el atún libre de aceite.

• Mezclamos bien todos los ingredientes, rectificamos en sal y rociamos el zumo de limón.

• Incorporamos la mayonesa impregnando con ella todos los ingredientes.

• Dejamos reposar metida en el frigorífico durante 1 ó 2 horas antes de servirla.

Nota: Si deseamos acompañar la ensaladilla con huevo cocido, lo haremos en un cazo aparte y picaremos junto con todos los ingredientes.

Ingredientes

800 gr. de patatas

2 Zanahorias

Agua / Sal

1 Lata de guisantes cocidos (pequeña)

1 Lata de atún en aceite
Mayonesa (al gusto)

1 Chorreón de zumo de limón

1 Huevo cocido (opcional)



EQUIVALENTE A SOFRITO (RECETA BASE)

- Cortamos todas las verduras a trozos regulares (sin pelarlas), añadimos el aceite, cerramos la tapa y programamos:

Menú Guiso – 15 minutos

- Finalizado el programa, dejamos despresurizar la olla. Una vez que esté tibia la salsa, pasamos todos los ingredientes por el pasapuré.
- Ahora es el momento de incorporar le las hierbas provenzales que más nos gusten. Mezclamos bien.

1 Kg. de tomates (bien maduros)

1 Kg. de cebollas

3 Zanahorias (medianas)

½ Kg. de pimientos verdes

3 Vasos medidores de aceite de oliva
(aprox. 450 ml.)

- Para finalizar, pondremos la salsa en pequeñas cubiteras. Si lo deseamos, podemos pinchar antes de ser congelada una hoja de laurel por cada porción de salsa.
- Se congela y así quedará lista para su uso en cualquiera de nuestras recetas sustituyendo el refrito, no teniendo que añadir aceite, dando a nuestros guisos diferente textura y sabor.

Ingredientes

Para el aderezo:

Comino, orégano, pimienta negra, pimentón, etc...

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



4



HERVIDO DE JUDÍAS



Personas

Menú

4

Cocción **12** minutos



- Limpiamos las judías verdes cortándoles las puntas y quitándoles las hebras laterales con ayuda de un pelador o un cuchillo que esté bien afilado.
- Troceamos en varios trozos y los introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos las patatas peladas y cortadas a cuartos, cubrimos de agua y sazonomos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 12 minutos

Ingredientes

1 Kg. de judías verdes
2 Patatas medianas
Agua / Sal

- Finalizado el programa, vertemos las judías en un escurrir-verdura, y a continuación, colocamos sobre una fuente de servir.
- En un cuenco echamos el aceite, el vinagre, la sal y el ajo rallado. Batimos enérgicamente para que nos quede bien emulsionado y vertemos sobre las judías.

Para la vinagreta:

40 ml. de aceite de oliva
½ Diente de ajo rallado
10 ml. de vinagre
Huevo duro (opcional)
Sal

HERVIDO DE JUDÍAS AL AJILLO

- Limpiamos las judías cortándoles los extremos y retirándoles las hebras por cada lado. Cortamos a trozos de 4 a 5 centímetros.
- Pelamos las patatas partiéndolas a cuartos.
- Ponemos las judías junto con las patatas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, cubrimos de agua y sazonomos.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 12 minutos

- Finalizada la cocción, escurrimos las judías colocándolas sobre una fuente.
- En una sartén ponemos a calentar el aceite, sofreímos los dientes de ajo que habremos cortado en láminas gruesas. Cuando estén dorados, vertemos el aceite junto con los ajos encima de las judías. Damos un toque de vinagre y servimos.

Ingredientes

800 gr. de judías
2 Patatas harinosas
Agua (hasta cubrir los ingredientes)
Sal
4 Dientes de ajo
15 ml. de aceite de oliva
5 ml. de vinagre

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



12 minutos

4



MENESTRA DE VERDURAS



Personas

Menú

4



El tiempo que necesite



Cocción

12 minutos



- Desgranamos las habas y los guisantes.
- Cortamos las zanahorias en rodajas gruesas junto con los espárragos.
- Quitamos las puntas a las judías cortándolas en varios trozos.
- Pelamos las alcachofas despojándolas de todas sus hojas, dejándoles únicamente la parte más tierna (el corazón). Se cortan a cuartos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, echamos la cebolla picada junto con

los ajos y el jamón. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**, pochamos levemente durante unos minutos y **cancelamos Menú**.

- Agregamos las verduras, incorporamos el agua, en la que habremos diluido la pastilla de caldo. Rectificamos en sal, mezclamos bien todos los ingredientes y programamos:

Menú Cocción – 12 minutos

- Si lo desea puede acompañar el plato con huevo duro picado.

Ingredientes

200 gr. de habas
400 gr. de guisantes
400 gr. de judías verdes
1 Manojito de espárragos
3 Zanahorias medianas
6 Corazones de alcachofas

4 Dientes de ajo
1 Cebolla
300 gr. de jamón serrano (a tacos)
30 ml. de aceite
2 Vasos medidores de agua
(+ 1 pastilla de caldo)
Sal
2 Huevos duros (opcional)

PATATAS ALIOLI

- Lavamos bien las patatas, y sin pelarlas, las introducimos en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** cubriéndolas de agua con sal.
- Cerramos la tapa y programamos:
 - **Menú Cocción – 15 minutos**
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, escurrimos las patatas y las ponemos a enfriar.
- Troceamos las patatas colocándolas en una fuente.
- En un bol echamos la mayonesa, incorporamos el diente de ajo rallado y la leche. Mezclamos bien.
- Mezclamos las patatas con la mayonesa y servimos.

Ingredientes

700 gr. de patatas
(todas del mismo tamaño)
Agua / Sal
300 gr. de mayonesa
1 Diente de ajo
10 ml. de leche

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



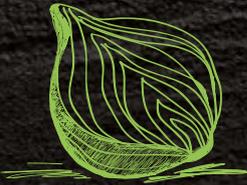
15 minutos

Cocción

4



SALPICÓN DE PULPO



Personas

Menú

4



Cocción

5 minutos

- Ponemos el agua en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red** (aprox. 300 ml.). Pelamos y cortamos las patatas en gajos regulares introduciéndolas en la cubeta. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 5 minutos

- Finalizada la cocción de las patatas, sacamos fuera dejándolas enfriar sobre una fuente.
- En un bol picamos muy menudo los tomates, las cebolletas y el pimiento.

- Agregamos el pulpo previamente troceado. Aliñamos con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Mezclamos bien todos los ingredientes.

- Incorporamos las patatas.

- En un cuenco pequeño mezclamos el zumo de naranja, la mostaza y la albahaca, batiendo enérgicamente hasta que emulsionen bien todos los ingredientes. Rectificamos en sal.

- Rociamos la salsa sobre la ensalada y servimos.

Ingredientes

500 gr. de patatas harinosas
Agua / Sal
500 gr. de pulpo cocido
2 Tomates recios
2 Cebolletas dulces

1 Pimiento verde
Una pizca de pimienta negra
Aceite / Vinagre / Sal (al gusto)
Zumo de 1 naranja
½ Cucharada de mostaza
½ Cucharada de albahaca picada



SOPA DE PAN

- Ponemos a cocer los huevos
- Limpiamos la carne de piel y grasas, introduciéndola en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Agregamos el jamón y todas las verduras limpias y troceadas. Echamos el agua y sazonamos.
- Cerramos la olla y programamos:

Menú Cocción – 15 minutos

1 Trasero de pollo
(muslo y contra muslo)

1 Punta de jamón
(que no contenga hueso)

1 Zanahoria

1 Puerro

1 Cebolla

1 Tomate

- Una vez finalizado el tiempo de cocción, colamos el caldo y vamos repartiéndolo sobre los platos en los que habremos picado con anterioridad el pan rebanado, el huevo duro picado y hojas de hierbabuena.
- Servir caliente.

Nota: Con la verdura podemos elaborar una crema y con la carne croquetas.

Ingredientes

Pan del día anterior
Hierbabuena (Un manojo)
2 Huevos cocidos
 $\frac{3}{4}$ Litros de agua
Sal

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas

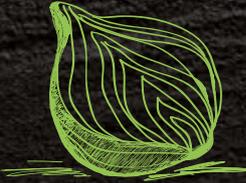


15 minutos

4



SOPA DE REPOLLO



Personas

Menú

4

 Cocción **20** minutos

 Cocción **10** minutos

- Limpiamos, enjuagamos y escurrimos bien las carnes, introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.
- Incorporamos el agua (si queremos que salga más caldo, echaremos un poco más de agua).
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 20 minutos

- Mientras, vamos limpiando y troceando las verduras. Reservamos.

- Finalizada la función, colamos el caldo y apartamos las carnes (con ellas podemos elaborar croquetas, tortillas o picarlas y echarlas acompañando esta sopa).
- Volvemos a echar el caldo colado en la cubeta y añadimos las verduras. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 10 minutos

- Finalizada la función dejamos despresurizar la olla y servimos bien caliente.

Ingredientes

¼ de traseros de pollo
1 Trozo de punta de jamón curado
Ropa vieja (costilla salada, hueso de espinazo...)
Agua (aproximadamente 2 litros)

Para la cocción:

½ Repollo
2 Zanahorias
1 Puerro
1 Patata
Sal



SOPA DE SÉMOLA CON VERDURAS EN JULIANA

- Limpiamos y cortamos todas las verduras utilizando un rallador de cuchillas anchas. Reservamos en un bol.
- Si no disponemos de caldo vegetal o de ave, podremos sustituirlo por la misma cantidad en agua, disolviendo en ella una pastilla de caldo.

1 ½ litro de caldo (vegetal o de carne)
1 Rama de apio (rallado)
1 Zanahoria mediana (rallada)
½ Nabo (rallado)
1 Puerro cortado en aros finos
100 gr. de hojas de espinacas
(congeladas)

- Echamos el caldo, añadimos las verduras ralladas, las hojas de espinacas, el aceite y la sémola de trigo.
- Rectificamos en sal, cerramos la tapa y programamos:

Menú Cocción – 10 minutos

Ingredientes

200 gr. de sémola de trigo
30 ml. de aceite de oliva
1 Pizca de sal

Verduras & Hortalizas

Menú

Personas



10 minutos

4



