



Buen provecho!

Recetas de AMC: simples, rápidas y saludables



Comer mejor.
Vivir mejor.

Sistema de Cocina Premium.
www.amc.info



Contenido

04	Intro
06	Recetas con ollas
08	Menestra de verduras
10	Lubina sobre patatas
12	Filete de salmón asado
14	Solomillo de ternera a baja temperatura
16	Tarta de queso
18	Tarta Tatin
20	Pollo asado
22	Pan blanco
24	Pechuga de pollo
26	Bizcocho de yogur
28	Barritas de pescado
30	Tarta de yogur con piña
32	Salmón ahumado en casa
34	Huevos pasados por agua
36	Recetas con sartenes
38	Crepes
40	Tortilla rellena y huevos fritos
42	Parrilla de pescado y verduras
44	Buñuelos de bacalao
46	Solomillo con ciruelas
48	Coliflor frita
50	Tortilla de patatas
52	Castañas asadas
54	Recetas con Tapa Rápida
56	Estofado de garbanzos con chorizo
58	Sopa de lentejas
60	Arroz (receta básica)
62	Patatas cocidas
64	Flan de huevo
66	Guiso de carne
68	Consomé casero
70	Fideuá
72	Arroz con leche
74	Caldo de ternera
76	Giso de garbanzos veganos
78	Recetas con Tapa Súper-Vapor
80	Suflé de chocolate al vapor
82	Verduras sin agua en súper-vapor
84	Brochetas de salmón
86	Albóndigas al vapor
88	Mejillones al vapor
90	Espárragos a la milanesa
92	Calabacín relleno

Querido aficionado a la cocina de AMC:

Descubre con AMC el placer de una cocina sana y deliciosa. En este libro de recetas hemos recopilado una selección de recetas que, por supuesto, están especialmente diseñadas para cocinar con productos de AMC y los métodos de cocción de AMC. De este modo le será fácil crear sus recetas favoritas y cotidianas con tus nuevos productos de AMC.

Pero nada se interpone en el camino de tu propia creatividad. Puedes modificar las recetas de AMC de acuerdo a tus propias ideas o incluso aventurarte a crear nuevas recetas. Tan pronto como te familiarices con el mundo de los productos y los métodos de cocción, te resultará sencillo. Además, tu asesor de AMC estará encantado de responder a cualquier pregunta que puedas tener.

¡Buen provecho!



Descubre nuestra comunidad de recetas en alemán, italiano, español e inglés con cientos de recetas de AMC Premium para todos los gustos. Aquí también podrás compartir tus propias recetas con otros miembros y demostrar tu pasión y habilidades. Recetas básicas, menús sabrosos, vídeos inspiradores, información de productos o preguntas en el foro: encontrarás todo esto y mucho más en tu comunidad de recetas.

www.kochenmitamc.info

www.cucinareconamc.info

www.recetasamc.info

www.cookingwithamc.info





Recetas con ollas



MENESTRA DE VERDURAS

Cocción sin agua

Tiempo de preparación 35 minutos

Para 4 personas (55 Kcal. por persona)

1 kg Verduras frescas de temporada (por ejemplo, zanahorias baby, brócoli, espárragos, colinabo, tirabeques frescos o congelados)

2 cebolletas

½ racimo Perejil fresco

Productos de AMC

Olla 24 cm 3.5 l

Olla 20 cm 2.3 l

Avisador (Audiotherm)

1. Limpiar las verduras, cortarlas en rodajas o en trozos del tamaño de un bocado e introducirlas en la olla sin escurrir. Limpiar las cebolletas, cortarlas en rodajas finas y repartirlas sobre las verduras.
2. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de zanahoria, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 15 minutos en el intervalo de zanahoria.
3. Retirar las hojas de perejil, cortarlas finas y esparcirlas sobre las verduras antes de servir

Consejo

Prueba a preparar esta receta de forma controlada con el Navigenio (ver receta abajo).

Para dar un poco más de sabor a las verduras, servir con una cucharada de mantequilla o de nata líquida.



LUBINA SOBRE PATATAS

Cocción sin agua

Tiempo de preparación 30 Minutos

Para 2 personas

(ca. 410 Kcal. por persona)

300 g Patatas medianas

1 Cebolla

Aceite de oliva

2 Lubina entera (aprox. 300 g)

1 pizca Sal

3 cucharadas Vino blanco

Productos de AMC

Oval Griddle 38 cm 4.5 l

Avisador (Audiotherm)

1. Lavar bien las patatas y cortarlas en rodajas. Pelar la cebolla y cortarla en tiras.
2. Añadir un poco de aceite de oliva a la Oval.
3. Esparcir las rodajas de patata en el fondo de la Oval y esparcir la cebolla encima. Salar el pescado y colocarlo sobre la cebolla. Aliñar con un poco de aceite de oliva y vino.
4. Calentar la Oval a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de zanahoria, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 15 minutos en el intervalo de zanahoria.
5. Servir el pescado caliente con las patatas y las cebollas. Aliñar con un poco de aceite de oliva al gusto.

Consejo

Rellenar el pescado con hierbas frescas para obtener un sabor particularmente fino.





FILETE DE SALMÓN ASADO

Asar sin grasas

Tiempo de preparación 15 Minutos

Para 4 personas

4 Filete de salmón sin piel (aprox. 150 g)

Sal, pimienta

Productos de AMC

Olla 24 cm 2.5 l

Avisador (Audiotherm)

1. Lavar el filete de salmón con agua y secar con papel de cocina.
2. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo y colocar los filetes de salmón. Tapar y asar hasta alcanzar la temperatura de 90°.
3. Voltar los filetes de salmón, sazonar con sal y pimienta y volver a tapar. Apagar el fuego y dejar reposar durante aprox. 3 minutos.



SOLOMILLO DE TERNERA A BAJA TEMPERATURA

Asar sin grasas | Cocinar bajo control
Función 60 °C Cocción a baja temperatura
Tiempo de preparación 2 Horas < 30 Minutos

Para 4 personas
(ca. 310 Kcal. por persona)
750 g Lomo de ternera
(sin huesos)
Aceite de oliva
4 ramas Estragón
Sal, pimienta

Productos de AMC
Olla 24cm, 3.5l
Navegionio
Avisador (Audiotherm)

1. Poner al vacío la carne de ternera con un poco de aceite de oliva y estragón en una bolsa de vacío resistente al calor. Es mejor dejar marinar en la nevera durante la noche.
2. Verter unos 3 litros de agua en la olla alta, añadir la carne al vacío y tapar.
3. Poner el Navegionio en la posición «A» y cocer durante aprox. 90 minutos en el programa de 60° Cocción a baja temperatura.
4. Al finalizar del tiempo de cocción, retirar la olla del Navegionio . Retirar la carne de la bolsa de vacío y secarla con cuidado con papel de cocina.
5. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo y asar la carne por todos lados.
6. Para servir, cortar la carne y sazonar con un poco de sal, pimienta y aceite de oliva.

TARTA DE QUESO

Hornear

Tiempo de preparación 40 Minutos

Para 8 personas

(ca. 340 Kcal. por persona)

Masa:

180 g Harina

3 cucharadas Azúcar

150 g Mantequilla

Cobertura:

400 g Requesón

1 sobre Azúcar avainillado

2 cucharadas Harina

3 Huevos

1 cucharilla Piel de limón

Cobertura de bayas:

300 g Bayas mixtas

3 cucharadas Sirope de cassis o frambuesa

Productos de AMC

Olla 24 cm 3.5 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Mezclar todos los ingredientes de la masa.
2. Mezclar todos los ingredientes para la cobertura.
3. Con una tapa de 24 cm, cortar un círculo de papel de hornear de unos 2 cm más grande (unos 28 cm).
4. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta.
5. Colocar el papel de hornear en la olla, colocar $\frac{3}{4}$ de la masa encima y esparcir con una cuchara, verter la cobertura encima. Amasar el resto de la masa en grandes trozos y verter sobre la cobertura.
6. Colocar la olla sobre una tapa invertida. Colocar el Navigenio para usarlo como modo minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto para hornear durante aprox. 8 minutos.
7. Dejar enfriar y retirar de la olla.
8. Mezclar las bayas con el sirope y servir las con la tarta de queso.



TARTA TATÍN

Hornear

Tiempo de preparación 35 Minutos

Para 1 tarta

(ca. 280 Kcal. por pieza)

Masa quebrada:

170 g Harina

½ cucharilla Levadura

80 g Azúcar

1 Yema de huevo

100 g Mantequilla

Cobertura:

3 Manzanas

2 cucharadas Zumo de limón

20 g Mantequilla, blanda

50 g Caramelo líquido

Productos de AMC

Olla 24 cm 3.5 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Amasar los ingredientes de la masa quebrada hasta lograr una masa suave. Colocar la masa entre film transparente y aplanar formando un círculo de aprox. 22 cm. Dejar reposar en un lugar fresco durante aprox. 30 minutos.
2. Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y mezclarlas con el zumo de limón.
3. Con la ayuda de la tapa de 24 cm cortar un círculo de papel de hornear.
4. Colocar el papel de hornear en la olla y untar uniformemente con mantequilla blanda. Esparcir el caramelo líquido encima, colocar las rodajas de manzana en forma de abanico y colocar la masa quebrada encima.
5. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta. Colocar la olla sobre una tapa invertida. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel bajo para hornear durante aprox. 5 minutos hasta que esté dorado.
6. Dejar enfriar la tarta durante unos minutos y colocar en una fuente para pasteles.

Consejo

La tarta también sabe muy bien con mitades de albaricoque o ciruela. Como estas frutas contienen mucho ácido, se puede omitir el zumo de limón.



POLLO ASADO

Asar sin grasas | Hornear

Tiempo de preparación 55 Minutos

Para 2 personas

(ca. 830 Kcal. por persona)

1 Pollo asado (aprox. 1 kg)

Espicias para pollo asado

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Cortar el pollo por la mitad con unas tijeras. Frotar las especias alrededor de todo el pollo, agujerear la piel, en la zona de los muslos unas cuantas veces. Dejar que el pollo absorba las especias durante aprox. 15 minutos.
2. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta, colocar las mitades de pollo en la olla con el lado cortado hacia abajo.
3. Subir temperatura al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de zanahoria, bajar al nivel 2 y cocer durante aprox. 10 minutos en el intervalo de zanahoria.
4. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel bajo para hornear durante aprox. 30 minutos.





PAN BLANCO

Cocinar bajo control | Hornear

Tiempo de preparación 45 Minutos

Para 1 pieza

(ca. 120 Kcal. por rebanada)

450 g Harina

15 g Levadura fresca

½ cucharilla Azúcar

150 ml Agua caliente

125 ml Leche caliente

1 cucharada Aceite de oliva

1 ½ cucharillas Sal

Harina para amasar

Agua para pintar el pan

Productos de AMC

Olla 20 cm 4.5 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. En un bol, añadir la harina y hacer un agujero en el centro.
2. Desmenuzar la levadura y añadir azúcar, agua y leche. Disolver la levadura, remover y mezclar con un poco de harina.
3. Cubrir el bol y dejar reposar en un lugar cálido durante aprox. 20 minutos hasta que el volumen haya aumentado significativamente.
4. Añadir el aceite de oliva, la sal y amasar con el resto de la harina hasta obtener una masa suave. Cubrir y dejar reposar en un lugar cálido durante aprox. 30 minutos hasta que el volumen haya aumentado nuevamente.
5. Formar un pan redondo con la masa y marcar ligeramente la superficie con una cruz. Cortar un círculo de papel de hornear con una tapa de 20 cm.
6. Colocar la olla sobre el Navigenio en la posición «A» y calentar hasta alcanzar la ventana de chuleta.
7. Apagar el Navigenio, colocar la olla sobre una tapa invertida, introducir el papel de hornear, la masa de pan encima y pintar con agua fría.
8. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel bajo para hornear durante aprox. 22 minutos.
9. Subir temperatura del Navigenio a nivel alto y hornear durante aprox. 2 minutos.
10. Retirar el pan y dejar enfriar sobre una rejilla.

Consejo

Darle un toque con cebollas fritas, hojas de romero picadas o con tomates secos picados finos.

PECHUGA DE POLLO

Asar sin grasas

Tiempo de preparación 25 Minutos

Para 4 personas

(ca. 155 Kcal. por persona)

4 Pechugas de pollo

Pimentón picante en polvo

Curry

Sal, pimienta

Productos de AMC

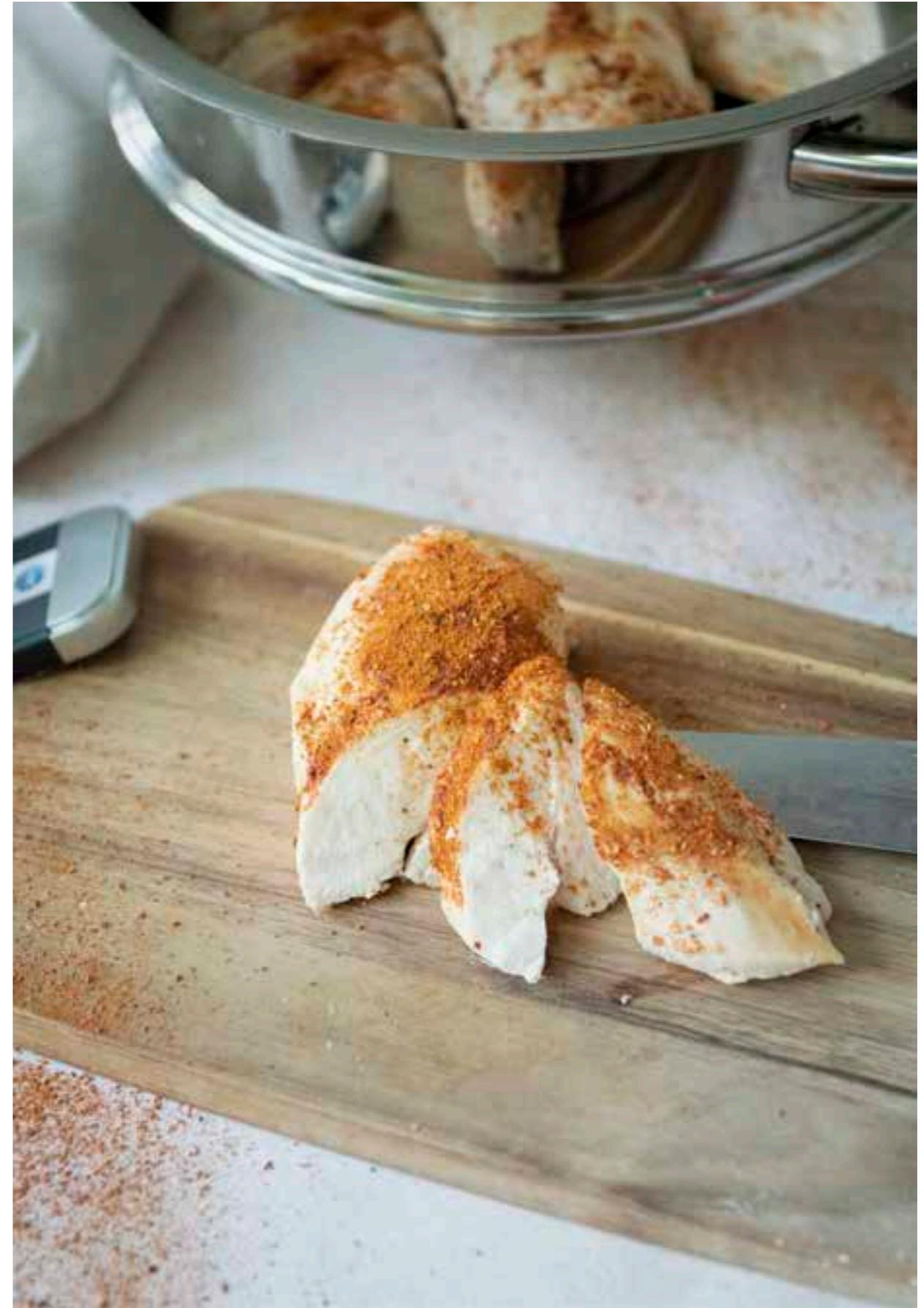
Olla 24 cm 2.5 l

Avisador (Audiotherm)

1. Sacar la pechuga de pollo de la nevera unos 30 minutos antes de la preparación.
2. Secar la carne con papel de cocina. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo y colocar la pechuga de pollo. Tapar y asar hasta que la temperatura alcance los 90°.
3. Voltear y sazonar la carne, volver a tapar y apagar el fuego.
4. Dependiendo del grosor, dejar reposar durante unos 10 minutos.

Consejo

Asar con tapa es perfecto para carnes tiernas como la pechuga de pollo, porque así se mantiene jugosa y no se seca. Otra ventaja: ¡El olor a asado se queda en la olla!





BIZCOCHO DE YOGUR

Hornear

Tiempo de preparación 65 Minutos

Para 8 personas

(ca. 340 Kcal. por persona)

3 Huevos

130 g Azúcar

110 g Aceite de girasol

110 g Yogur natural

1 pizca Sal

260 g Harina

3 cucharillas Levadura

Productos de AMC

Olla 24 cm 3.5 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Con la ayuda de una tapa de 24 cm, cortar un círculo de papel de hornear y colocar en la olla.
2. Batir los huevos y el azúcar hasta que queden esponjosos, añadir el aceite, el yogur y la sal. Mezclar la harina y la levadura y remover brevemente.
3. Introducir la masa en la olla y aplanarla.
4. Colocar la olla en el fuego a temperatura baja. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel bajo para hornear durante aprox. 30 minutos.
5. Al finalizar el tiempo de horneado, retirar Navigenio y retirar la olla del fuego. Dejar enfriar durante aprox. 10 minutos.
6. Retirar el bizcocho y el papel de hornear de la olla y dejar enfriar.

Consejos

Si se añaden 5 cucharadas de zumo de limón a la masa, el bizcocho de yogur tendrá un sabor aún más fresco.

Adornar el bizcocho al gusto con frutos rojos y nata, una crema de requesón o con glaseado de limón.

BARRITAS DE PESCADO

Hornear

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 2 personas

(ca. 275 Kcal. por persona)

10 Barritas de pescado congelados

Productos de AMC

Olla 24 cm 2.5 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Con la ayuda de una tapa de 24 cm cortar un círculo de papel de hornear.
2. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta. Apagar el Navigenio y colocar el papel de hornear, repartir por encima las barritas de pescado. Colocar la olla sobre una tapa invertida.
3. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto para hornear las barritas durante aprox. 4 minutos hasta que estén doradas y crujientes.





TARTA DE YOGUR CON PIÑA

Hornear

Tiempo de preparación 35 Minutos

Para 4 personas (ca. 210 Kcal. por persona)

125 g Azúcar
2 cucharadas Zumo de limón
8 Piña en rodajas (en lata)
4 Huevos
125 g Yogur
50 ml Nata
100 g Harina
1 cucharilla Levadura

Productos de AMC

Olla 24 cm 2.5 l
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Añadir 2 cucharadas de azúcar y el zumo de limón en la olla.
2. Colocar la olla sin tapa sobre el Navigenio y calentar al nivel 4. Caramelizar el azúcar ligeramente, moviendo la olla de vez en cuando para que el caramelo se extienda bien.
3. Dejar enfriar durante aprox. 5 minutos y repartir las rodajas de piña por encima.
4. Batir los huevos y el azúcar restante hasta que queden cremosos, añadir el yogur, la crema y mezclar. Añadir la harina, la levadura y mezclar hasta obtener una masa suave.
5. Esparcir la masa sobre las rodajas de piña y tapar. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 2 hasta alcanzar la ventana de zanahoria.
6. Cuando alcance la ventana de zanahoria, apagar el Navigenio y dejar reposar durante aprox. 10 minutos.
7. Colocar un plato sobre la olla y girar la tarta para servir.

SALMÓN AHUMADO EN CASA

Cocinar bajo control | Función 60 °C Ahumado

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 4 personas

(ca. 300 Kcal. por persona)

- 1 Naranja
- 5 cucharadas Azúcar moreno
- 1 cucharilla AMC Pepper Trio
- 2 cucharadas Sal marina gruesa
- 1 cucharilla Cilantro molido
- 500 g Filete de salmón muy fresco con piel
- 100 g Virutas de madera para ahumar

Productos de AMC

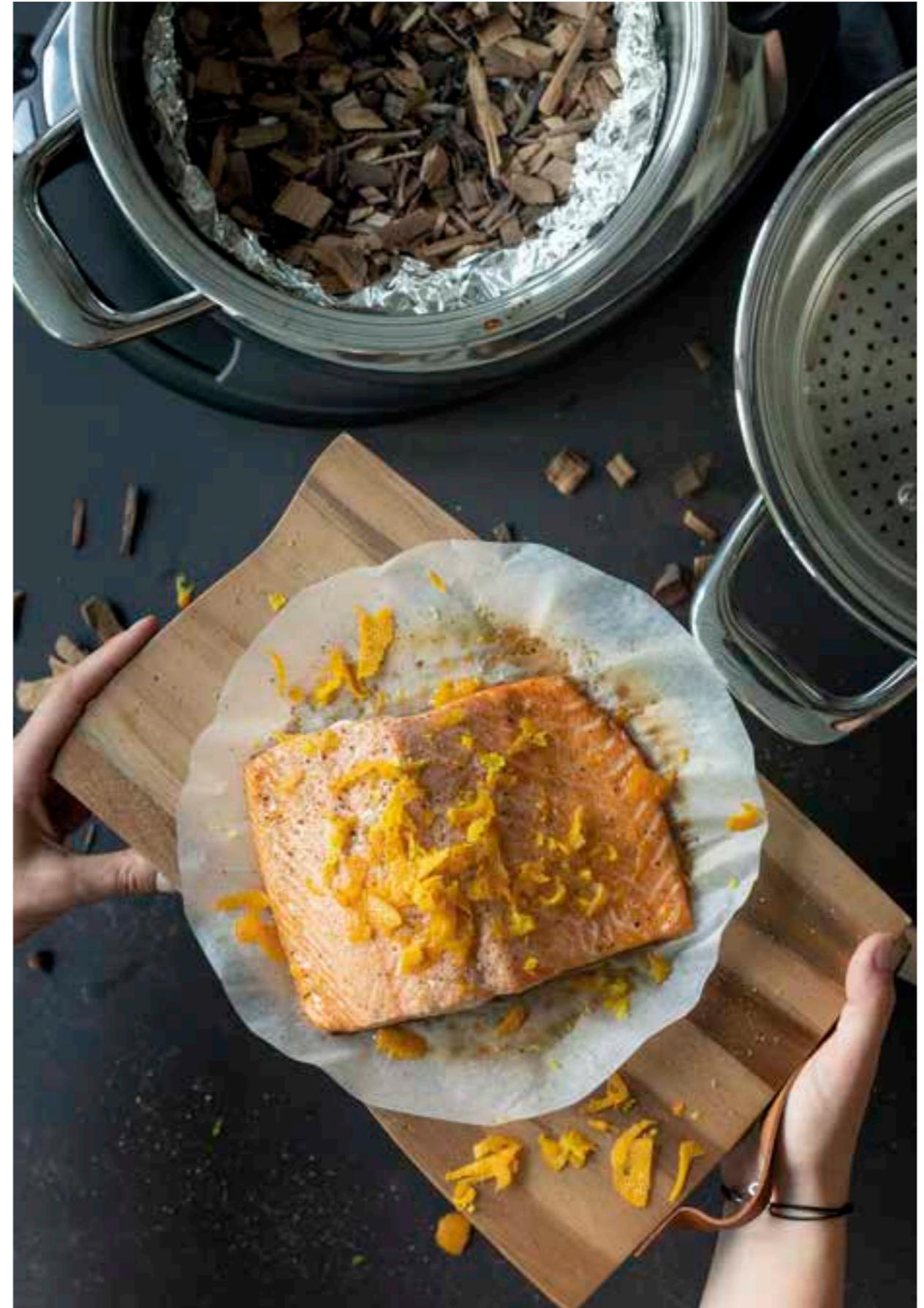
- Olla 24 cm 2.5 l
- Accesorio Súper-Vapor
- Navigenio
- Avisador (Audiotherm)

1. Lavar la naranja con agua caliente y rallar la piel. Mezclar con azúcar, pimienta, sal y cilantro y frotar en el salmón. Cubrir y dejar marinar en la nevera durante aprox. 2 horas.
2. Con la tapa de 24 cm, cortar un círculo de papel de hornear y colocarlo en el Accesorio de Súper-Vapor. Lavar el filete de salmón con agua fría, secar y colocar en el Accesorio Súper-Vapor.
3. Forrar bien la olla con papel de aluminio, introducir las virutas de madera y tapar. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta.
4. Colocar el Accesorio Súper-Vapor con el salmón en la olla y tapar.
5. Poner el Navigenio en la posición «A» y cocinar durante 10 minutos en el programa de 60°C Ahumado.
6. Servir el salmón ahumado directamente caliente o frío, al gusto.

Consejos

Se tarda unos minutos hasta que se alcanza la temperatura ideal de 60 °C. Este tiempo es necesario porque el Navigenio calienta muy suavemente para no dejar que la temperatura suba demasiado.

Una salsa de queso fresco, con un poco de mostaza de grano grueso, naranja rallada y pimienta va bien como acompañamiento.



HUEVOS PASADOS POR AGUA

Cocción sin agua

Tiempo de preparación 15 Minutos

Para 4 personas

(ca. 80 Kcal. por persona)

4 Huevos

Productos de AMC

Olla 16 cm 1.3 l

Avisador (Audiotherm)



1. Añadir 3 cucharadas de agua y los huevos a la olla.
2. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de zanahoria, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 6 minutos (huevos pasados por agua) o aprox. 10 minutos (huevos duros) en el intervalo de zanahoria.

Consejos

Si se añaden 5 cucharadas de zumo de limón a la masa, el bizcocho de yogur tendrá un sabor





Recetas con sartenes

CREPES

Cocción abierta

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 4 personas

(ca. 100 Kcal. por persona)

100 g Harina

1 pizca Sal

200 ml Leche

2 Huevos

Producto de AMC

oPan 24 cm

1. Mezclar bien todos los ingredientes hasta formar una masa fina, dejarla reposar aprox. 30 minutos.
2. Calentar la sartén oPan a temperatura máxima hasta alcanzar la temperatura de asado perfecta.
3. Bajar temperatura al nivel más bajo, añadir la masa para una crepe y repartirla uniformemente moviendo la sartén en círculos.
4. Cuando la masa esté hecha, dar la vuelta y cocinar por el otro lado. Repetir el proceso con el resto de masa.

Consejos

¡Puedes combinar la crepe con una gran variedad de ingredientes!

Masa especiada, añadiendo:

- Berro o hierbas picadas
- Chocolate en polvo, semillas de amapola, canela
- Curry, cúrcuma, copos de chile
- Ralladura de piel de limón o de naranja
- Un poco de licor o aguardiente

Rellenos:

- Requesón o ricotta
- Jamón, queso o salmón ahumado
- Frutas o verduras





TORTILLA RELLENA Y HUEVOS FRITOS

Cocción abierta

Tiempo de preparación 15 Minutos

Para 2 piezas
(ca. 270 Kcal. por pieza)

Tortilla rellena:

2 Huevos

Sal, pimienta

½ Pimiento rojo

3 tallos Perejil

1 cucharilla Aceite o
mantequilla

3 cucharadas Queso rallado

Huevos fritos:

2 Huevos

Sal, pimienta

1 cucharilla Aceite o
mantequilla

Tiras de panceta al gusto

Productos de AMC

oPan 24 cm

1. Sazonar los huevos para la tortilla con sal y pimienta, batirlos con un tenedor. Limpiar y cortar el pimiento en dados finos, cortar el perejil fino.
2. Calentar la sartén o Pan a temperatura máxima hasta alcanzar la temperatura de asado perfecta, bajar temperatura al nivel más bajo, añadir aceite y esparcir en la sartén.
3. Añadir los huevos batidos y asar hasta que empiece a cuajar.
4. Esparcir el queso rallado, el pimiento y el perejil encima, doblar los lados hacia dentro y servir.
5. Para los huevos fritos, añadir los huevos a la sartén caliente y asar, añadir rodajas de panceta al gusto. Sazonar con sal y pimienta.

PARRILLA DE PESCADO Y VERDURAS

Asar sin grasas

Tiempo de preparación 30 minutos

Para 2 Personas

(ca. 390 Kcal. por persona)

1 Calamar (listo para cocinar, aprox. 150 g)

1 Dorada (lista para cocinar, aprox. 300 g)

4 Gambas enteras sin pelar

1 Berenjena

2 Calabacines

Productos de AMC

Arondo 32 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Retirar el calamar, doradas y gambas de la nevera aprox. 30 minutos antes de la preparación.
2. Lavar el calamar, doradas y gambas con agua fría. Limpiar y cortar la berenjena y el calabacín.
3. Calentar la parrilla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo. Escurrir los calamares, doradas y gambas con papel de cocina, colocarlos en la parrilla y presionarlos suavemente.
4. Asar hasta alcanzar la temperatura de 90°, darle la vuelta y terminar de asar.
5. Retirar el pescado y asar las rodajas de verduras en porciones por ambos lados. Retirar y servir todo junto.

Consejo

Sazonar al gusto y servir con aceite de oliva y limón fresco.



BUÑUELOS DE BACALAO

Freír

Tiempo de preparación 30 Minutos | Remojar 12 Horas

Para 4 personas

(ca. 365 Kcal. por persona)

500 g Bacalao

5 Dientes de ajo

½ racimo Perejil fresco

20 g Levadura fresca

300 ml Cerveza

2 Huevos

200 g Harina

Sal

400 ml Aceite para freír

Productos de AMC

HotPan 24 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Dejar el bacalao en remojo durante aprox. 12 horas, cambiando el agua al menos tres veces.
2. Secar el pescado y cortarlo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Pelar el ajo y picar fino junto con el perejil. Disolver la levadura en la cerveza. Batir los huevos, añadir la harina y mezclar todo junto hasta obtener una masa suave, sazonar con sal.
4. Añadir aceite a la sartén y calentar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel medio.
5. Pasar los trozos de pescado por la masa de cerveza y freírlos en porciones hasta que estén dorados. Retirar con una espumadera y escurrir bien en papel de cocina.



SOLOMILLO CON CIRUELAS

Asar sin grasas

Tiempo de preparación 10 Minutos

Para 4 personas

(ca. 145 Kcal. por persona)

500 g Solomillo de cerdo

100 g Ciruelas deshuesadas

Productos de AMC

HotPan 24 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Cortar el solomillo de cerdo en 5 trozos grandes.
2. Colocar la Sartén en el fuego y calentar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo, colocar la carne, presionar ligeramente y tapar.
3. Asar hasta alcanzar la ventana de chuleta, dar la vuelta a la carne, añadir las ciruelas, tapar y retirar la sartén del fuego.
4. Dejar reposar la carne unos 5 o 7 minutos.

Consejo

Se puede hacer esta receta con pollo o cualquier pescado graso (salmón, atún)



COLIFLOR FRITA

Freír

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 4 personas

(ca. 70 Kcal. por persona)

700 g Coliflor

250 ml Aceite de oliva

Sal

Productos de AMC

HotPan 24 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Limpiar la coliflor y cortarla en ramilletes regulares.
2. Verter el aceite en la sartén. Calentar la sartén a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel medio, añadir la coliflor al aceite y tapar.
3. Mientras se fríe, secar el interior de la tapa de vez en cuando con papel de cocina. Freír hasta que la coliflor quede de color amarillo dorado.
4. Retirar la coliflor con una espumadera y escurrir en papel de cocina, sazonar con un poco de sal y servir inmediatamente.

Consejo

Para un sabor aún más intenso o un toque exótico, se puede espolvorear la coliflor con especias y hierbas picadas.



TORTILLA DE PATATAS

Freír | Hornear

Tiempo de preparación 40 Minutos

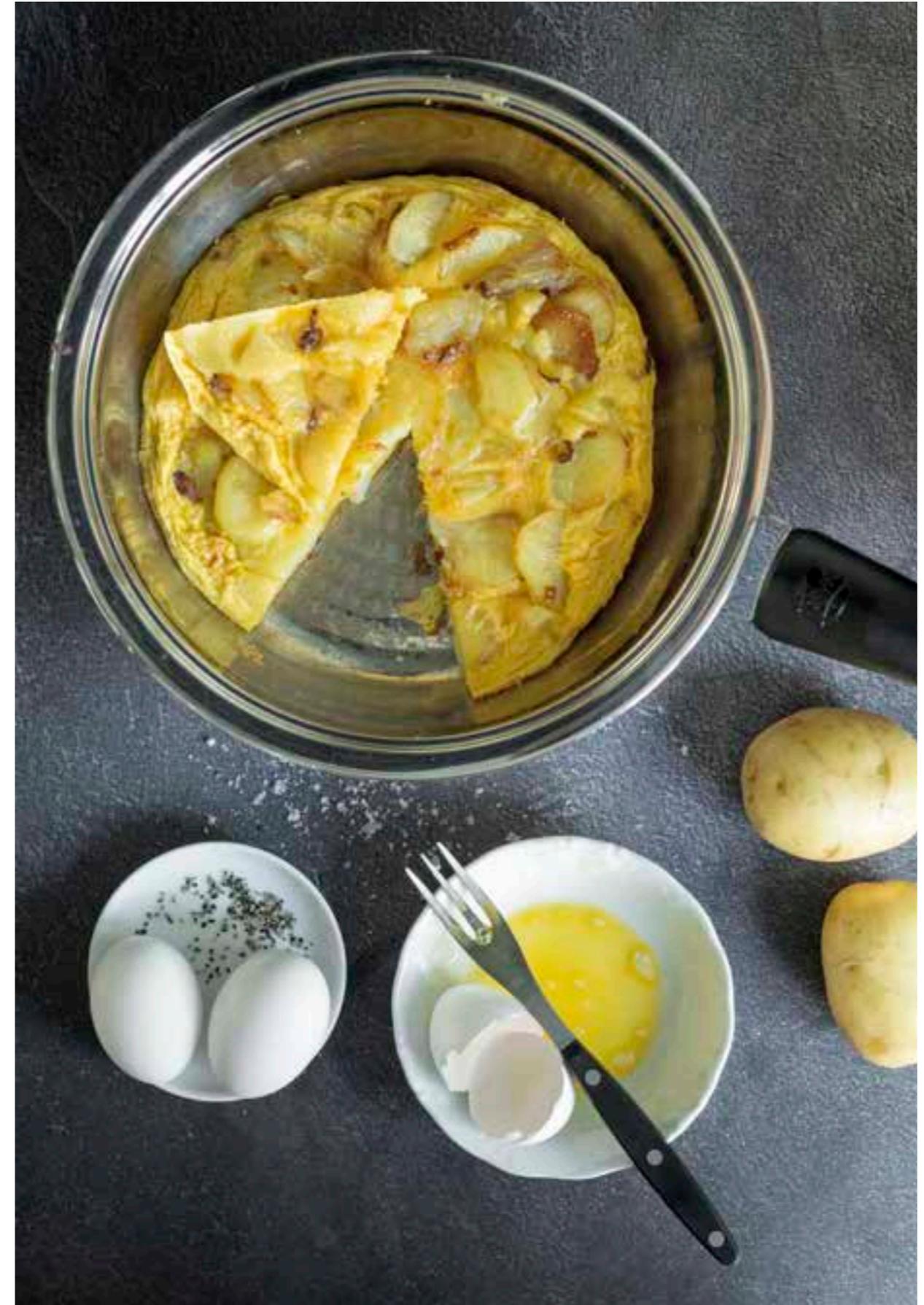
Para 4 personas
(ca. 235 Kcal. por persona)

400 g Patatas
1 Cebolla
400 ml Aceite para freír
5 Huevos
Sal

Productos de AMC

HotPan 24 cm
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Pelar las patatas y la cebolla y cortarlas en rodajas finas.
2. Añadir aceite a la sartén, colocar la sartén sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar al nivel 2 y añadir las rodajas de patata y cebolla, freír durante aprox. 5 minutos en el intervalo de zanahoria.
3. Remover a las patatas y las cebollas, secar el interior de la tapa con papel de cocina y freírlas de nuevo durante aprox. 5 minutos en el intervalo de zanahoria, retirar de la sartén y escurrir. Retirar el aceite de la sartén.
4. Batir los huevos con un poco de sal en un bol, añadir la mezcla de patatas y cebolla, introducir en la sartén. Colocar la sartén en el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la temperatura de 90°, apagar el Navigenio.
5. Colocar la sartén sobre la tapa invertida. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la sartén) y hornear durante aprox. 5 minutos solo con el calor residual hasta que se dore.





CASTAÑAS ASADAS

Asar

Tiempo de preparación 25 Minutos

Para 6 Personas

(ca. 245 Kcal. por persona)

500 g Castañas crudas

Productos de AMC

HotPan 28 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Realizar un corte en el centro de las castañas con un cuchillo pequeño.
2. Calentar la parrilla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta. Colocar las castañas en la parrilla, asar hasta alcanzar la temperatura de 90° y voltear. Repetir este paso hasta que las castañas hayan alcanzado el tostado deseado.
3. Apagar el fuego y tostar las castañas durante aprox. 10 minutos con el calor residual.

Consejos

Las castañas asadas son un gran aperitivo para los días fríos y también son un delicioso acompañamiento para un plato de queso.



Recetas con Tapa Rápida

ESTOFADO DE GARBANZOS CON CHORIZO

Asar | Cocción rápida

Tiempo de preparación 40 Minutos

Para 4 personas

(ca. 265 Kcal. por persona)

250 g Garbanzos

800 ml Agua natural

300 g Patatas

1 cucharada Aceite de oliva

100 g Chorizo

1 Cebolla

1 Ajo

3 tallos Perejil fresco

1 cucharada Pimentón picante en polvo

Productos de AMCI

Olla 20 cm 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Remojar los garbanzos en agua durante la noche.
2. Pelar las patatas, cortarlas en dados y mezclarlas con el aceite de oliva. Pelar y cortar el chorizo. Pelar y picar finos la cebolla y el ajo. Picar las hojas de perejil.
3. Añadir la cebolla y el ajo a la olla. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo, añadir los dados de patata y asar.
4. Añadir los garbanzos junto con el agua de remojo, el chorizo y el pimentón. Mezclar todo bien. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
5. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 6 minutos en el intervalo de Turbo.
6. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
7. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) remover bien, añadir perejil y servir.





SOPA DE LENTEJAS

Cocción sin agua

Tiempo de preparación 15 Minutos

Para 4 personas
(ca. 295 Kcal. por persona)

2 Zanahorias
2 palitos Apio
1 Cebolla
2 Ajos
6 Tomates cherry
2 ramas Romero
300 g Lentejas
1 Hoja de laurel
1 ¼ L Caldo de verduras
Sal, pimienta
Aceite de oliva
Vinagre de Módena

Productos de AMC

Olla 20 cm 4.0 l
Tapa Rápida 20 cm
Avisador (Audiotherm)

1. Pelar y cortar en dados pequeños las zanahorias, la cebolla y el ajo. Limpiar y cortar el apio. Limpiar y cortar los tomates por la mitad.
2. Introducir todo junto con las lentejas, el laurel y el caldo de verduras en la olla y remover. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
3. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 7 minutos en el intervalo de Turbo.
4. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
5. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirar las hojas de laurel, sazonar con sal, pimienta y aceite de oliva.





ARROZ (RECETA BÁSICA)

Cocción rápida | Cocinar bajo control
Tiempo de preparación 1 Minuto

Para 4 personas
(ca. 220 Kcal. por persona)
250 g Arroz
500 ml Caldo de verduras

Productos de AMC
Olla 20 cm 3.0 l
Tapa Rápida 20 cm
Avisador (Audiotherm)



1. Mezclar el arroz y el caldo de verduras en la olla. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Soft, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante 20 segundos en el intervalo de Soft.
2. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
3. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y remover para separar el arroz.



PATATAS COCIDAS

Cocción rápida

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 4 personas

(ca. 140 Kcal. por persona)

800 g Patatas

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Softiera con agujeros 20 cm

Avisador (Audiotherm)



1. Lavar y cepillar bien las patatas.
2. Añadir agua a la olla y colocar Softiera con las patatas dentro. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
3. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Soft, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 6 minutos en el intervalo de Soft.
4. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
5. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), dejar enfriar las patatas, pelarlas si es necesario y servir.

Consejo

La cantidad de agua es de 150 ml para la olla de 20 cm y 200 ml para la olla de 24 cm.

FLAN DE HUEVO

Cocción rápida

Tiempo de preparación 35 Minutos

Para 4 personas

(ca. 295 Kcal. por persona)

6 cucharadas Azúcar

4 Huevos

400 ml Leche

100 ml Nata para montar

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Softiera ciega 20 cm

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

Caramelo:

1. Añadir 2 cucharadas de azúcar en la Softiera e introducirla en la olla.
2. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto para caramelizar durante aprox. 4 minutos.
3. Retirar la Softiera y extender el caramelo inclinando suavemente (cuidado: la Softiera está caliente). Dejar enfriar.

Flan:

4. Batir el azúcar restante, los huevos, la leche y la nata en un bol. Verter la mezcla sobre el caramelo en la Softiera.
5. Verter 150 ml de agua en la olla e introducir la Softiera en el interior. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
6. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar al nivel 2 y cocinar durante aprox. 4 minutos en el intervalo de Turbo.
7. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar. Retirar a Tapa Rápida (Secuquick Softline).
8. Dejar enfriar y luego refrigerar en la nevera. Antes de servir, despegar un poco por el borde y colocar en un plato.





GUISO DE CARNE

Asar sin grasas | Cocción rápida

Tiempo de preparación 45 Minutos

Para 4 Personas

(ca. 295 Kcal. por persona)

750 g Carne de ternera para estofado

500 g Cebollas

2 cucharadas Salsa de tomate

Sal, pimienta

Comino

Mejorana seca

Pimentón dulce

Pimentón picante en polvo

Vino tinto

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Avisador (Audiotherm)

1. Retirar la carne de la nevera aprox. 30 minutos antes de la preparación.
2. Pelar las cebollas y cortarlas en trozos grandes. Secar los dados de carne con papel de cocina.
3. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo y asar la carne por todos lados.
4. Añadir salsa de tomate y asar un poco, añadir especias, cebollas y mezclar bien, colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) encima y cerrar.
5. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 10 minutos en el intervalo de Turbo.
6. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
7. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), retirar las cebollas con un poco de caldo, triturarlas finas y añadirlas al guiso de nuevo.
8. Darle un toque de vino tinto y sazonar, al gusto.





CONSUMÉ CASERO

Cocción rápida

Tiempo de preparación 60 Minutos

Para 8 personas

(ca. 160 Kcal. por persona)

- 1 Ajo
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 250 g Puerro
- 1 Hoja de laurel
- 200 g Carne de vacuno para hervir
- 1 Muslo de pollo
- 80 g Garbanzos

Productos de AMC

- Olla 24 cm 5.0 l
- Tapa Rápida 24 cm
- Avisador (Audiotherm)

1. Pelar el ajo, la cebolla y la zanahoria, limpiar el puerro. Cortar todo en trozos no muy pequeños, junto con la carne de vacuno y los muslos de pollo.
2. Introducir todo, incluyendo los garbanzos en la olla y llenar hasta 2/3 con agua. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
3. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 30 minutos en el intervalo de Turbo. Colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
4. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), colar cuidadosamente el consomé para que no se enturbie mucho. Sazonar al gusto.

Consejos

Darle un toque de jerez seco antes de servir.

La carne cocida puede utilizarse, por ejemplo, para preparar croquetas de carne.





FIDEUÁ

Cocción rápida | Hornear

Tiempo de preparación 30 Minutos

Para 2 personas

(ca. 550 Kcal. por persona)

200 g Fideos

1 Cebolla

1 Ajo

1 Tomate

1 Pimiento rojo

1 cucharada Aceite de oliva

100 g Sepia limpia cortada

100 g Guisantes congelados

6 Langostinos crudos sin pelar

250 ml Caldo de pescado

Pimentón dulce

Sal, pimienta

Productos de AMC

Olla 20 cm, 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Añadir los fideos a la olla. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto para tostar los fideos durante aprox. 7 minutos. Mover los fideos para que se tuesten de manera uniforme. Retirar y reservar.
2. Pelar y picar la cebolla y el ajo finos. Limpiar el tomate y el pimiento y cortarlos en pequeños dados.
3. Añadir la cebolla y el ajo a la olla. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar al nivel 2, añadir el aceite de oliva, los pimientos y la sepia cortada en dados y asar brevemente.
4. Añadir los tomates cortados en dados, los fideos, los guisantes, los langostinos, el caldo de pescado, un poco de pimentón y mezclar. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
5. Calentar la olla al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de Soft, bajar al nivel 2 y cocinar durante 20 segundos en el intervalo de Soft.
6. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar.
7. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y sazonar con sal y pimienta.



ARROZ CON LECHE

Cocción rápida

Tiempo de preparación 25 Minutos

Para 4 personas

(ca. 483 Kcal. por persona)

200 g Arroz

130 g Azúcar

1 L Leche entera

1 cucharilla Ralladura de piel de limón

1 palito Canela

25 g Mantequilla

Canela

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Avisador (Audiotherm)



1. Añadir arroz, azúcar, leche, piel de limón y canela en rama en la olla, remover, colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) encima y cerrar.
2. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Soft, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 8 minutos en el intervalo de Soft.
3. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla en una tapa invertida y dejar despresurizar.
4. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), añadir la mantequilla y remover. Dejar enfriar y espolvorear un poco de canela antes de servir.



CALDO DE TERNERA

Asar sin grasas | Cocción rápida

Tiempo de preparación 1 hora 25 minutos

Para 10 personas
(ca. 316 Kcal. por persona)

1 racimo Verduras para
sopa
1 Cebolla
1 kg Huesos de carne de
vacuno (troceados)
1 kg Carne de vacuno para
cocinar
2 ½ L Agua
1 Hoja de laurel
1 Clavo
1 cucharilla Granos de
pimienta
Sal

Productos de AMC

Olla 24 cm 6.5 l
Tapa Rápida 24 cm
Avisador (Audiotherm)

1. Limpiar las verduras para la sopa y cortarlas en trozos pequeños. Lavar la cebolla con la piel y cortarla por la mitad en forma de cruz, colocarla en una olla con el lado cortado hacia abajo y tapar.
2. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel medio, retirar las mitades de cebolla asadas de la olla. Añadir la verdura para sopa, los huesos de carne y asar brevemente.
3. Añadir la carne, el agua, la hoja de laurel, el clavo y remover. Poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
4. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar temperatura al nivel más bajo y cocinar durante aprox. 25 minutos en el intervalo de Turbo
5. Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y dejar despresurizar, retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline).
6. Dejar enfriar la carne unos minutos y retirar. Pasar el caldo por un colador cubierto con un paño y sazonar con sal.
7. Utilizar el caldo y la carne según la receta.



Consejo

Para un sabor aún más intenso o un toque exótico, se puede espolvorear la coliflor con especias y hierbas picadas.

GISO DE GARBANZOS VEGANOS

Cocción rápida

Tiempo de preparación 12 Minutos

Para 4 personas

(ca. 265 Kcal. por persona)

250 g Garbanzos secos
remojados la noche anterior

1 Cebolla

1 Zanahoria

1 Tomate

1 Diente de ajo

1 Hoja de laurel seco

2 cucharadas Aceite de oliva
virgen extra

Productos de AMC

Olla 20 cm, 3.0 l

Tapa Rápida 20 cm

Avisador (Audiotherm)

1. En una olla, añadir los garbanzos remojados y las verduras enteras o a mitades.
2. Añadir agua hasta llenar 3/4 partes de la olla y el resto de los ingredientes y tapar con Tapa Rápida (Secuquick Softline)
3. Colocar la olla en el fuego y calentar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Turbo, bajar temperatura y cocer durante aprox. 6 minutos en el intervalo de Turbo.
4. Retirar la olla del fuego y dejar despresurizar sobre una tapa invertida.
5. Destapar, remover, comprobar de sal y servir.

Consejo:

Se pueden triturar las verduras con un batidor y reincorporar al giso para espesarlo ligeramente.



Recetas con Tapa Súper-Vapor



SUFLÉ DE CHOCOLATE AL VAPOR

Cocción al vapor | Cocinar bajo control

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 6 personas

(ca. 180 Kcal. por persona)

200 g Crema de cacao
(Nocilla o similar)

2 Huevos

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l

Softiera con agujeros 20 cm

Tapa Súper-Vapor

Avisador (Audiotherm)

1. Separar las yemas de las claras. Montar las claras a punto de nieve. Mezclar las yemas con la crema de cacao.
2. Añadir poco a poco las claras montadas a la mezcla de cacao con movimientos envolventes para evitar que baje.
3. Engrasar unos moldes con aceite de oliva y azúcar. Verter la mezcla y llenar hasta unas $\frac{3}{4}$ partes aprox.
4. Añadir 250 ml de agua a la olla, introducir la Softiera en el interior y añadir los 3 moldes.
5. Colocar la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 20 cm. Colocar la olla en el fuego y calentar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 20 minutos en el intervalo de vapor.
6. Destapar, retirar los moldes y dejar enfriar durante unos minutos. Servir tibio o caliente.

Consejo

Acompañar estos pastelitos de un helado o una crema semimontada.



VERDURAS SIN AGUA EN SÚPER-VAPOR

Cocción al vapor

Tiempo de preparación 13 Minutos

Para 4 personas

(ca. 100 Kcal. por persona)

50 g Judías verdes

4 porciones Brócoli

4 porciones Coliflor

1 Zanahoria

1 Puerro

Productos de AMC

Avisador (Audiotherm)

Tapa Súper-Vapor
(EasyQuick)

Olla 20 cm 2,3 l

1. Pelar y cortar la zanahoria en rodajas gruesas. Cortar las puntas de las judías y cortar el puerro en rodajas gruesas.
2. Lavar las verduras en abundante agua y, sin escurrir demasiado. Añadir las verduras a la olla y tapar con la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 20cm.
3. Colocar la olla en el fuego y calentar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 5 minutos en el intervalo de vapor.
4. Destapar, colocar las verduras en una fuente, añadir un poco de aceite de oliva y servir.



Consejos

Al finalizar el tiempo de cocción, se pueden gratinar las verduras. Para gratinar, añadir un poco de parmesano rallado sobre las verduras y colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto para gratinar durante aprox. 4 minutos.

Se puede aprovechar la cocción al vapor de las verduras y cocer al mismo tiempo unas brochetas de salmón y pescado utilizando el Accesorio Súper-Vapor. Para ello, colocar las brochetas en el Accesorio Súper-Vapor y ponerlo encima de la olla con las verduras y tapar con la Tapa Súper-Vapor. Colocar la olla en el fuego y calentar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 5 minutos en el intervalo de vapor.



BROCHETAS DE SALMÓN

Cocción al vapor

Tiempo de preparación 25 Minutos

Para 6 peronas

(ca. 210 Kcal. por persona)

Brochetas de salmón:

1 Mango

400 g Filete de salmón

150 g Tirabeques

Salsa de yogur con
mostaza:

2 cucharadas Mostaza

150 g Yogur griego

1 cucharada Miel

5 tallos Eneldo

Sal, pimienta

Productos de AMC

Olla 24 cm 3.5 l

Softiera con agujeros 24 cm

Tapa Súper-Vapor

Avisador (Audiotherm)

Quick Cut

Brochetas de salmón:

1. Pelar el mango y retirar el hueso. Cortar el filete de salmón y el mango en dados. Cortar los tirabeques por la mitad en función del tamaño.
 2. Colocar los dados de salmón, dados de mango y un par de tirabeques en las brochetas y colocar la primera mitad de las brochetas en la Softiera.
 3. Verter agua (aprox. 150 ml) en la olla e introducir la Softiera en el interior. Poner la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 24 cm.
 4. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 3 minutos en el intervalo de vapor.
 5. Al finalizar el tiempo de cocción, retirar la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick), la Softiera y las brochetas. Cocer las brochetas restantes de la misma manera.
- Salsa de yogur con mostaza:
6. Añadir mostaza, yogur, miel y hojas de eneldo en el Quick Cut, mezclar todo y sazonar con sal y pimienta.
 7. Servir las brochetas de salmón con la salsa de yogur y mostaza.



ALBÓNDIGAS CON TAPA SÚPER-VAPOR

Asar sin grasas | Cocer | Cocinar bajo control

Tiempo de preparación 55 Minutos

Para 2 personas

(ca. 510 Kcal. por persona)

1 Cebolla
1 Ajo
3 ramas Tomillo
½ Trozo de pan del día anterior
1 cucharada Cuajada (20% de grasa)
250 g Carne picada de ternera/cerdo cruda
Sal, pimienta
Chile (pimienta de cayena)
1 Pimiento amarillo
400 g Tomates triturados
1 racimo Perejil fresco
2 cucharadas Aceite de oliva

Productos de AMC

Olla 20 cm 2.3 l
Tapa Súper-Vapor
Avisador (Audiotherm)

1. Pelar y picar finos la cebolla y el ajo y cortar las hojas de tomillo. Cortar los panecillos en dados y ponerlos en remojo en agua caliente.
2. Retirar los dados de pan, escurrir bien, mezclarlos con la cebolla, el ajo, el tomillo, el requesón, la carne picada y sazonar con sal, pimienta y pimienta de cayena. Formar aprox. 8 albóndigas con la masa.
3. Poner la Tapa Súper-Vapor (Easyquick) con el aro de sellado de 20 cm en la olla. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar temperatura al nivel más bajo, colocar las albóndigas y asar hasta alcanzar la temperatura de 90°.
4. Girar y asar las albóndigas hasta alcanzar la temperatura de 90°.
5. Limpiar el pimiento, cortar en dados y añadir a las albóndigas junto con el tomate.
6. Volver a poner la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick), calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 5 minutos en el intervalo de vapor.
7. Picar las hojas de perejil. Al finalizar el tiempo de cocción, retirar la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick), espolvorear perejil sobre las albóndigas y aliñar con aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta,





MEJILLONES AL VAPOR

Cocción al vapor

Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 4 Personas

(ca. 205 Kcal. por persona)

2 Dientes de ajo
1 Raíz de jengibre
2 cucharadas Aceite de oliva
750 g Mejillones
50 ml Vino blanco
1 cucharada Perejil, picado
½ Limón
Sal

Productos de AMC

Olla 20 cm 3.0 l
Tapa Súper-Vapor
Avisador (Audiotherm)

1. Lavar bien los mejillones y quitar las barbas. Separar todos los que ya están abiertos.
2. Pelar y cortar fino el ajo y el jengibre. Colocar el aceite, los mejillones y el vino blanco a la olla y mezclar. Poner la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 20 cm.
3. Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 3 minutos en el intervalo de vapor.
4. Al finalizar el tiempo de cocción, retirar la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick), remover, espolvorear con perejil y sazonar al gusto con un poco de zumo de limón y sal.

Consejo

Para una versión asiática de la receta, sustituir el perejil por cilantro fresco y el vino blanco por sake.



ESPÁRRAGOS A LA MILANESA

Cocción al vapor | Cocción abierta | Cocinar bajo control
Tiempo de preparación 20 Minutos

Para 4 personas
(ca. 215 Kcal. por persona)
1.2 kg Espárragos verdes
2 cucharillas Mantequilla
4 Huevos
80 g Parmesano rallado
Sal, pimienta



Productos de AMC

Oval EasyQuick
Oval Griddle 38 cm, 4.5 l
Avisador (Audiotherm)
oPan XL 28 cm
Cestillo Oval

1. Pelar el tercio inferior de los espárragos y colocarlos en el Cestillo Oval. Verter agua (aprox. 200 ml) en la Oval e introducir el Cestillo Oval dentro. Poner la Tapa Súper-Vapor Oval (Oval EasyQuick).
2. Calentar la olla Oval a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura al nivel más bajo y cocer durante aprox. 10 minutos en el intervalo de vapor.
3. Calentar la sartén oPan a temperatura máxima hasta alcanzar la temperatura de asado perfecta. Bajar temperatura a nivel medio, añadir mantequilla y distribuir uniformemente en la sartén.
4. Romper los huevos y añadirlos a la sartén. Cuando las claras de huevo empiecen a cuajar, espolvorear un poco de queso parmesano.
5. Servir los espárragos en platos, con un huevo a la plancha encima. Sazonar con sal y pimienta, espolvorear el resto del queso parmesano al gusto y rociar con un poco de mantequilla de la sartén antes de servir.





CALABACÍN RELLENO

Cocción al vapor | Gratinar

Tiempo de preparación 50 Minutos

Para 6 piezas

(ca. 210 Kcal. por pieza)

3 Calabacines
1 Ajo
1 Cebolla
1 Zanahoria
100 g Puerro
50 g Albaricoque seco
250 g Arroz cocido
200 g Requesón
Sal, pimienta
150 g Mozzarella

Productos de AMC

Olla 24 cm 3.5 l
Softiera con agujeros 24 cm
Tapa Súper-Vapor
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Cortar el calabacín por la mitad a lo largo y ahuecar con una cuchara. Pelar y cortar el ajo, la cebolla y la zanahoria en dados finos. Limpiar los puerros y cortarlos en aros finos, cortar albaricoque en dados finos.
2. Mezclar todo junto con el requesón y el arroz cocido, sazonar con sal y pimienta y usarlo para llenar las mitades de calabacín.
3. Colocar tres mitades de calabacín en la Softiera, verter agua (aprox. 150 ml) en la olla e introducir la Softiera en el interior. Poner la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 24 cm.
4. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de vapor, bajar al nivel 2 y cocer durante aprox. 5 minutos en el intervalo de vapor.
5. Cortar la mozzarella en rodajas. Al finalizar el tiempo de cocción, retirar la Tapa Súper-Vapor (EasyQuick), extender la mitad de la mozzarella en el calabacín. Colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto para gratinar durante aprox. 4 minutos.
6. Repetir el proceso de cocción al vapor y gratinado con las 3 mitades restantes de calabacín.





AMC España

Alfa Metalcraft Corp. S.A.
Avenida Alcalde Barnils 64-68, bloque A, pta. 1ª
08174 Sant Cugat del Vallés
España
T: +34 93 653 53 70

es@amc.info
www.amc.info



AMC Espana



amc_espana



AMC Espana

recetas@amc.info
www.recetasamc.info



Comunidad de Recetas AMC

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonasenstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc_international

