# imusa

## RECETARIO

## ENTRADAS


- Croquetas de yuca con queso ..... 05
- Ensalada de garbanzo ..... 07
- Sopa campesina de maíz con pollo ..... 09


## SALUDABLES Y RÁPIDAS


- Arroz con jengibre y salchicha de cerdo ..... 13
- Salchicha de cerdo con champiñones ..... 15
- Arroz jazmín con pollo y verduras ..... 17
- Tilapia al estilo Thai ..... 19
- Quinoa con camarones ..... 21
- Curry de lentejas con verduras ..... 23
- Pollo al curry con calabaza y garbanzo ..... 25


## GUARNICIONES


- Arroz colorido ..... 29
- Ratatouille ..... 31


## PLATOS PRINCIPALES


- Ajiaco ..... 35
- Bobó de pollo ..... 37
- Carne asada con papas ..... 39
- Costilla de cerdo con salsa Barbecue ..... 41
- Pastel de carne seca ..... 43
- Fricassê de pollo con maíz ..... 45
- Fríjoles antioqueños ..... 47
- Fríjoles blancos ..... 49
- Lomo de cerdo ..... 51
- Colita de cuadril a la cerveza ..... 53
- Ossobuco con salsa de tomate y vino ..... 55
- Paella ..... 57
- Posta negra cartagenera ..... 59
- Ragú de carne ..... 61
- Sudado de pollo ..... 63


## POSTRES


- Cheesecake ..... 67
- Flan de leche condensada ..... 69
- Yogurt con frutos rojos y vainilla ..... 71
- Arroz con leche ..... 73

# Croquetas De yuca Con Queso

500 g de yuca – 1 cucharada de mantequilla sin sal – 1 huevo – 1 yema – 1 taza de queso rallado (cuajada) – 2 cucharadas de perejil picado – Sal y pimienta al gusto – Aceite para freír – 2 huevos ligeramente batidos – 1 taza de pan rallado

1. Coloque la yuca en la Olla Multichef y cubra con agua.
2. Tape la Olla multichef y seleccione la receta PROGRAMA MANUAL por 40 minutos.
3. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
4. En un procesador, mezcle la yuca —todavía caliente— con la mantequilla.
5. Espere a que se enfríe y agregue el huevo, la yema, el queso rallado, el perejil, y salpimiente.
6. Haga bolitas con la masa (en caso necesario, úntese las manos con poco de aceite).
7. Empanice las croquetas, pasándolas primero por el huevo y luego por el pan rallado.
8. Tome un caldero o sartén para freír y ponga aceite en él.
9. Cuando el aceite esté caliente, fría las croquetas colocando unas pocas a la vez para que no estallen, y déjelas hasta que se doren.

Rendimiento: 20 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 15 m -- Nivel de dificultad: Medio

# Ensalada de garbanzo

1 taza de garbanzos – 6 tazas de agua – 2 hojas de laurel – 1 cebolla morada *en julianas – perejil picado al gusto – 1 lata de atún – 2 huevos cocidos – 5 cucharadas de jugo de limón – 8 cucharadas de aceite extra virgen – Sal y pimienta al gusto

1. Deje reposar los garbanzos en agua dentro del refrigerador de un día para otro (o aproximadamente 6 horas).
2. Ponga los garbanzos en la Olla Multichef con laurel y agua.
3. Tape la olla y seleccione la receta FRÍJOLES/ GRANOS por 30 minutos.
4. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
5. Abra la olla, escurra el exceso de agua y deje que el garbanzo se enfríe.
6. Mezcle el garbanzo cocido, la cebolla *en julianas, el perejil picado y el atún.
7. Sazone con jugo de lmón, aceote, sal y pimienta.
8. Sirva con los huevos como decoración.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 40 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Sopa campesina de maíz con pollo

1,2 litros de agua (o caldo de verduras) – 4 mazorcas – 3 muslos de pollo con hueso y sin piel – 1 tallo de apio cortado en pedazos grandes – 1 zanahoria pequeña cortada en pedazos grandes – 2 cebollas medianas cortadas en pedazos grandes – 1 diente de ajo aplastado – 4 tallos de perejil – 1 hoja de laurel – ½ taza de tocino picado en pequeños cubos – 2 cucharadas de aceite extra virgen – ½ cebolla picada en cubos – 1 diente de ajo picado – 3 tomates sin piel y sin semillas – 3 cucharadas de perejil y cebollín picados – Sal y pimienta al gusto

1. En la Olla Multichef ponga el agua, las mazorcas cortagas por la mitad, los muslos, el apio, la zanahoria, la cebolla, el ajo, los tallos de perejil y la hoja de laurel. Salpimiente.
2. Tape la olla y seleccione la receta ESTOFADO / SOPA por 30 minutos.
3. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
4. Abra la olla, retire los muslos, las mazorcas y reserve. Cuele el caldo y resérvelo; descarte las verduras.
5. Con un cuchillo, retire los granos de las mazorcas y desmenuce los muslos.
6. En la licuadora, mezcle el maíz con 1 litro del caldo restante. Cuele y reserve.
7. Ponga el tocino en el microondas, con potencia alta, durante 3 minutos. Reserve.
8. En la Olla Multifunción, seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
9. Vierta el aceite en el tazón esférico y sofría la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente.
10. Agregue la sopa licuada, el tomate en cubos y el muslo desmenuzado. Salpimiente.
11. Antes de servir, agregue el perejil, el cebollín y el tocino crujiente.

Rendimiento: 4 a 6 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 15 m -- Nivel de dificultad: Fácil

# Arroz con jengibre y salchicha de cerdo

Receta Saludable – Baja En Calorías

300 g de arroz blanco lavado y escurrido – 450 ml de agua – 250g de salchicha de cerdo o chorizo cortado en pedazos pequeños – 1 cebolla picada – ½ chile campana picado sin semillas – 1 tomate picado – 1 zanahoria cortada en rodajas – 1 cucharada de jengibre fresco picado – 3 cucharadas de salsa de soya – Sal y pimienta al gusto – Cilantro picado (para finalizar)

1. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
2. Agregue el aceite y la salchicha cuanto la olla esté caliente y haya encendido el temporizador. Sofría hasta que empiece a dorarse.
3. Luego, agregue la cebolla, el chile campana y la zanahoria. Sofría hasta que la cebolla esté transparente.
4. Agregue el arroz y sofría hasta que empiece a dorarse levemente.
5. Agregue la salsa de soya, el jengibre, el agua y salpimiente al gusto.
6. Cierre la tapa. Seleccione la receta ARROZ / RISOTTO y ajuste el tiempo de cocción en 10 minutos.
7. Al terminar, pulse el botón para liberar la presión.
8. Abra la tapa, revuelva y agregue el tomate y un poco de cilantro (opcional).
9. Sirva en un plato y decore con el cilantro restante.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 40 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Salchicha de cerdo con champiñones

Receta Saludable Baja En Calorías

100 g de champiñones Portobello grandes, limpios y cortados en cuatro – 300 g de salchicha toscana fresca – 1 cucharada de aceite – 20 g de mantequilla sin sal – 2 dientes de ajo picado – ½ cebolla picada – 80 ml de agua (o vino blanco) – ¼ taza de perejil – Parmesano al gusto (opcional) – Sal y pimienta al gusto

1. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
2. Espere a que la olla se caliente y agregue la mitad del aceite. Dore las salchichas y reserve.
3. Agregue la otra mitad del aceite y los champiñones. Salpimiente y deje que se doren. Reserve.
4. Agregue la mantequilla, la cebolla y el ajo y sofría hasta que la cebolla esté transparente.
5. Rebane la salchicha que ya esta dorada.
6. Agregue el agua (o el vino blanco) y adicione las salchichas rebanadas en la olla.
7. Seleccione la receta CARNE por 3 minutos.
8. Cuando termine el temporizador, pulse el botón para liberar la presión.
9. Abra la olla y agregue los champiñones cocidos y la mitad de la salsa.
10. Finalice cubriendo con la salsa restante a modo de decoración.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 35 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Arroz de jazmín con pollo y verduras

Receta Saludable Baja En Calorías

500 g de pollo deshuesado, cortado en cubos (muslo o pechuga) – 250 g de arroz de arroz jazmín, lavado y escurrido – 400 ml de agua o caldo de gallina – 100 g de cebolla picada – 100 g de zanahoria cortada en cubos pequeños – 50 g de pimiento rojo cortado en cubos pequeños – 50 g de pimiento amarillo cortado en cubos pequeños – 10 g de jengibre fresco rallado (opcional) – Sal y pimienta al gusto – Aguacate rebanado (para decorar) – Cilantro picado (para decorar)

1. Salpimiente el pollo.
2. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Agregue el aceite y dore los trozos de pollo en cuanto la olla esté caliente y haya encendido el temporizador. Reserve.
4. Sofría la cebolla, los pimientos y la zanahoria hasta que empiecen a dorarse.
5. Agregue el arroz y el caldo (o agua), el jengibre, los pedazos de pollo cocido y la sal.
6. Tape la Olla Multichef eléctrica y seleccione la receta ARROZ / RISOTTO por 10 minutos.
7. Cuando el temporizador finalice, pulse el botón para liberar la presión.
8. Abra la olla y remueva.
9. Sirva en un plato y decore con el cilantro y el aguacate.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 35 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Tilapia al estilo thai

4 filetes de tilapia – 250 ml de leche de coco – 1 cucharada de miel – 1/4 taza de jugo de jengibre – 2 cucharadas de cilantro picado – Jugo y ralladura de un limón – Sal y pimienta al gusto – 1 chile campana sin semillas picado – 1 cucharada de aceite – Hojas de té de limón al gusto

1. En la Olla Multichef, seleccione la receta VAPOR por 10 minutos.
2. Vierta la leche de coco, la miel, las hojas de té de limón, el chile campana, el jugo y la ralladura de limón, y el jugo de jengibre. Tape la olla.
3. Cuando termine el temporizador, pulse el botón para liberar la presión.
4. Cuele la salsa y reserve.
5. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
6. Espere a que se caliente. Cocine los filetes de pescado en aceite, uno a la vez. Reserve.
7. Vierta la salsa ya colada en la olla y remueva. Deje reducir hasta obtener la consistencia deseada.
8. Cubra los filetes con la salsa caliente, decore con el cilantro y sirva.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Quinoa con camarones

400 g de camarones pelados y limpios – 200 g de quinoa – 1 cebolla picada – 1 zucchini cortado en cubos – 3 cucharadas de salsa de tomate – 2 dientes de ajo – 300 ml de caldo de verdura (o agua) – 5 g de perejil picado – 2 cucharadas de pimentón en polvo – Sal y pimienta al gusto – Aceite al gusto

1. Sazonar el camarón con sal, pimienta, pimentón y aceite.
2. Seleccione el receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Espere a que la olla se caliente y cocine los camarones (en 2 etapas para que no suelten agua). Reserve.
4. Sofría el ajo y la cebolla.
5. Agregue el zucchini. Saltear hasta ablandarlo ligeramente. Vierta la salsa de tomate y mezcle para Sofreír hasta que la salsa se caliente.
6. Agregue la quinoa, el caldo de verduras (o el agua) y los camarones.
7. Remueva bien y ajuste la sal.
8. Tape la olla y seleccione la receta ARROZ / RISOTTO por 4 minutos.
9. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
10. Remueva y sirva.

Rendimiento: 2 a 3 porciones -- Tiempo de preparación: 35 minutos -- Nivel de dificultad: Medio

# Curry de lentejas con verduras

1 cucharada de mantequilla – 1 taza de cebolla picada – 1 taza de tomate picado sin piel y sin semillas – 1 taza de lentejas – 1 taza de zanahoria en cubos – 1 taza de zucchini en cubos – 1 taza y media de agua – 1 cucharada de curry en polvo – 1 cucharadita de chile campana picado (sin semillas) – Sal al gusto

1. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
2. Agregue la mantequilla, la cebolla, el chile campana y el curry. Sofría hasta que la cebolla empiece a dorarse. Agregue el zucchini. Saltear hasta ablandarlo ligeramente.
3. Vierta el tomate picado, el agua, la sal y las lentejas sobre lo sofreído.
4. Tape la olla y seleccione la receta FRIJOLES / GRANOS por 15 minutos.
5. Cuando termine el temporizador, pulse el botón para liberar la presión.
6. Abra la olla y sirva.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Pollo al curry con auyama y garbanzo

1 lata de garbanzos escurridos – 6 pedazos de pollo deshuesados y sin piel (pechuga) – 2 cucharadas de aceite – 1 cebolla picada – 3 dientes de ajo picados – 1 cucharada de curry – 600 gr de auyama o zapallo picado en cubos grandes – 150 ml de caldo de gallina o de carne – Sal y pimienta al gusto – ½ rama de cilantro (para servir)

1. Sazone los pedazos de pollo con curry, sal y pimienta.
2. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Cuando esté lista la olla, agregue el aceite y sofría el pollo hasta que esté bien dorado.
4. Retire el pollo. Luego, agregue la cebolla y el ajo y sofría hasta que la cebolla esté transparente.
5. Vuelva a poner el pollo en la olla y agregue los pedazos de auyama o zapallo, garbanzo, el caldo de carne o de gallina. Mezcle todo.
6. Cierre la tapa. Seleccione la receta POLLO por 8 minutos.
7. Cuando termine el temporizador, pulse el botón para liberar la presión. Abra la olla y remueva.
8. Sirva con arroz blanco y cilantro al gusto.

Rendimiento: 4 a 6 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Arroz colorido

2 cucharadas de aceite – 1 cebolla picada – 1 diente de ajo picado – 1 taza de arroz multigrano – 1 zanahoria en cubos – ¼ de pimiento rojo en cubos – ¼ de pimiento amarillo en cubos – ½ taza de arveja fresca (o congelada) – 2 tazas de agua – 1 rama de romero – Sal al gusto

1. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
2. Cuando la olla esté caliente e inicie el temporizador, coloque el aceite, el ajo y la cebolla. Sofreír hasta que esté transparente.
3. Agregue el arroz y la zanahoria y sofreír hasta ablandar la zanahoria ligeramente.
4. Coloque, los pimientos y las arvejas.
5. Agregue el agua, la rama de romero y la sal.
6. Tape la Olla Multichef y seleccione la receta ARROZ / RISOTTO por 15 minutos.
7. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
8. Abra la olla y sirva.

**El resultado final de esta receta es un arroz más húmedo y cremoso.*

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

# Ratatouille

1 cebolla morada en pétalos – 1 taza de pimiento amarillo cortado en cubos – 1 taza de pimiento rojo cortado en cubos – 1 taza de pimiento verde cortado en cubos – 1 zucchini cortado en rebanadas de 1 cm – 1 auyama o zapallo, cortada en rebanadas de 1 cm – 1 berenjena, cortada en cubos de 1 cm – 2 tomates sin semillas cortados en cubos – 1 cucharadita de orégano – ¼ taza de aceite – 1½ cucharadita de sal – 1 cucharadita de pimienta molida al instante – 2 cucharadas de albahaca fresca

1. Lave los pimientos, retire las semillas y corte en cubos.
2. Corte las extremidades del zucchini, la auyama o zapallo y la berenjena. De preferencia, corte todas las verduras en pedazos de tamaños similares.
3. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR. Deje que la olla se caliente, coloque el aceite y agregue la auyama o zapallo. Cocine hasta que se ablande.
4. Después agregue los pimientos, sazone levemente y cocine hasta que se empiecen a ablandar.
5. Agregue la berenjena y cocine hasta que esté caliente.
6. Coloque la cebolla y déjela que empiece a verse transparente.
7. Finalmente, agregue el zucchini y los tomates. Cierre la tapa. Seleccione la receta VAPOR por 5 minutos.
8. Cuando termine de cocinar, pulse el botón para liberar la presión. Abra la tapa.
9. Salpimiente al gusto.

Rendimiento: 6 porciones -- Tiempo de preparación: 40 minutos -- Nivel de dificultad: Fácil

PLATO PRINCIPAL

# AJIACO

20 unidades de papa criolla – 5 papas tipo capira – Un manojo de cilantro – 2 mazorcas – ½ cebolla – 1 ajo – 1 cucharada de guasca seca – 1 cucharada de sal – 1 pechuga de pollo entera con hueso – 6 tazas de agua

1. Pelar las papas; partir las papas criollas a la mitad y partir las demás papas en trozos grandes (8 pedazos aprox), cortar la mazorca en 4 pedazos y reservar.
2. Aparte, picar finamente la cebolla, el ajo y el cilantro.
3. Poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR y agregarle un poco de aceite.
4. Cuando esté caliente, agregar los aliños junto con el pollo entero y dorarlo por todos los lados por aproximadamente 5 minutos.
5. Agregar el agua junto con las papas, la mazorca y la sal, tapar y poner la opción de POLLO por 25 minutos.
6. Cuando esté listo, sacar el vapor, retirar el pollo del caldo y reservar.
7. Agregarle a la sopa la guasca.
8. Poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR por aproximadamente 30 minutos para que la sopa se reduzca un poco y se torne mas espesa.
9. Desmenuzar el pollo cuando esté frío y luego agregarlo al caldo.
10. Acompañar con crema de leche, alcaparras y cilantro picado.

Porciones: 4 personas -- Tiempo de preparación: 1 hora -- Nivel de dificultad: Medio

# Bobó de pollo

250 g filete de pollo en cubos – 300 g de yuca – 250 ml leche de coco – 200 ml agua – 1 cebolla – 2 dientes de ajo – ¼ pimiento rojo – ¼ pimiento amarillo – ½ chile campana sin semillas – 1 cucharadita de aceite vegetal – Sal y pimienta – Cilantro fresco

1. Salpimiente el pollo.
2. En la Olla Multichef, seleccione la receta SALTEAR/SOFREIR.
3. Espere a que se caliente y dore los pedazos de pollo. Reserve.
4. Sofreír la cebolla, el ajo, el chile campana y los pimientos hasta que todo quede ligeramente dorado.
5. Agregue la leche de coco, el agua y la yuca, y tape la olla.
6. Seleccione la receta POLLO por 30 minutos.
7. Pulse el botón para liberar la presión.
8. Vierta todo el contenido en una licuadora y licúelo hasta que quede con consistencia de crema.
9. Seleccione la receta SALTEAR/SOFREIR.
10. Regrese los pedazos de pollo, agregue el aceite vegetal y la crema.
11. Cocine hasta que logre la textura deseada.
12. Sirva con cilantro picado.

Rendimiento: 2 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h -- Nivel de dificultad: Fácil

# Carne asada con papas

900 g de carne de res – 1 puerro – 1/5 de taza de aceite de oliva – 1 cebolla picada – 2 zanahorias picadas – 3 dientes de ajo pelados y picados – 2 cucharadas de salsa inglesa – 1 lata de tomate pelado triturado en grandes trozos – ½ taza de vino blanco – 2 ramitas de tomillo fresco – 4 papas peladas y en cubos – sal – pimienta molida al instante

1. Salpimiente la carne.
2. Corte la parte verde de arriba del puerro, la raíz y descarte. Corte el puerro por la mitad longitudinalmente, lave y corte la parte blanca en rebanadas delgadas.
3. Seleccione la receta SALTEAR/SOFREIR.
4. Espere a que la olla se caliente, coloque el aceite y agregue la carne; sofreír por todos los lados hasta que quede levemente dorada. Retire y reserve.
5. En el mismo aceite, agregue el puerro, la cebolla, la zanahoria y el ajo. Sofreír hasta que la cebolla esté transparente.
6. Agregue el tomate, la carne, el vino y el tomillo. Cierre la tapa y ponga el seguro.
7. Seleccione la receta ESTOFADO / SOPA por 40 minutos.
8. Cuando el temporizador finalice, pulse el botón para liberar la presión.
9. Abra la tapa y agregue las papas cortadas en cubos. Cierre la tapa y seleccione la receta VAPOR por 10 minutos.
10. Cuando el temporizador finalice, pulse el botón para liberar la presión. Abra la tapa y sirva.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 30 -- Nivel de dificultad: Medio

# Costilla de cerdo con salsa barbecue

1 kg de costilla de cerdo cortada en tres partes – 2 dientes de ajo aplastados – 1 cebolla mediana cortada en cubos grandes – 4 tallos de perejil – 1 litro de agua – Sal y pimienta al gusto

**Salsa Barbecue:**

2 cucharadas de mostaza – 5 cucharadas de salsa inglesa – 1/2 taza de piña licuada – 2 cucharadas de ketchup – 2 dientes de ajo exprimidos – ½ cucharadita de sal

1. Coloque en la olla a presión eléctrica la costilla, el ajo, la cebolla, los tallos de perejil, el agua y sazone con sal y pimienta.
2. Tape la olla y seleccione la receta CARNE por 60 minutos.
3. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
4. Retire las costillas de la olla y resérvelas en un recipiente. Reserve también media taza del caldo resultante de esta preparación.
5. Para preparar la salsa Barbecue, coloque todos los ingredientes de la salsa y el caldo reservado en la olla y seleccione la receta SALTEAR/SOFREIR.
6. Sofreír hasta obtener la consistencia deseada, mezclando de vez en cuando.
7. Coloque la costilla reservada en la salsa Barbecue y cocine hasta que la salsa bañe toda la costilla.

Rendimiento: 6 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 20 m -- Nivel de dificultad: Medio

# Pastel de carne seca

500 g de carne seca en cubos grandes – 1 diente de ajo – 2 hojas de laurel – 4 cucharadas de mantequilla – 1 cebolla pequeña laminada – ½ chile campana picado (sin semilla) – 2 cucharadas de perejil picado – 500 g de yuca pelada y cortada en pedazos grandes – 3 cucharadas de mantequilla – 4 cucharadas de queso parmesano rallado – Sal al gusto

1. Para desalar la carne seca, déjela remojar en agua (dentro del refrigerador, de un día para el otro), cambiando el agua cada 4 horas.
2. Coloque la carne seca en cubos, 2 hojas de laurel y 1 diente de ajo (entero sin cáscara) en la Olla multifunción y cubra con agua.
3. Tape la olla a presión eléctrica y seleccione la receta CARNE con duración de 45 minutos.
4. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
5. Retire la carne de la olla, desmenuce y reserve. Descarte el agua de la cocción.
6. Coloque la yuca en la Olla multifunción y cubra con agua.
7. Tape la Olla Multifunción y seleccione la receta CARNE por 40 minutos.
8. Mientras se cocina la yuca, en una olla normal, sofreír la cebolla en 1 cucharada de mantequilla. Agregue la carne seca, la pimienta y el perejil. Reserve.
9. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
10. Escurra el agua y ponga la yuca (todavía caliente) en el procesador; vierta lo que queda de la mantequilla y bata hasta formar una crema.
11. Ajuste la sal de la crema de yuca y y de la carne seca sofreída.
12. En un refractario, coloque la carne, cúbralo con la crema de yuca y espolvoree el parmesano por arriba.
13. Métalo en el horno a 200 grados hasta que se dore.

Rendimiento: 6 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 40 + tiempo para desalar la carne -- Nivel de dificultad: Medio

# Fricassê de pollo con maíz

300 g de filete de pollo – 30 g de tocino – 1 cucharada de aceite – 1 cebolla – 2 dientes de ajo – 1 tomate sin piel y sin semilla – 2 hojas de laurel – 4 tallos de apio – Sal y pimienta al gusto – 1½ taza de agua **Relleno:** 1 lata de crema de leche – 1 lata de maíz – 1 taza de queso crema – 100 g de aceitunas sin hueso – 2 cucharada de perejil picado – 1/3 taza de aceitunas picadas (sin hueso) **Cobertura:** 200 g de queso mozzarella rallado – 100 g de papa en ripio

1. Salpimiente el pollo.
2. Seleccione la receta SALTEAR/SOFREIR.
3. En cuanto la olla esté caliente y se inicie el temporizador, coloque el tocino y el aceite, Sofreír hasta que el tocino empiece a dorarse.
4. Coloque el pollo y déjelo dorar. Reserve el pollo y el tocino.
5. En el mismo aceite, agregue el ajo, la pimienta, el laurel y la cebolla. Sofreír hasta que la cebolla quede transparente.
6. Agregue el tomate y los tallos de apio. Sofría hasta que el tomate se ablande.
7. Regrese el pollo y el tocino a la olla. Agregue agua y una pizca de sal.
8. Seleccione la receta POLLO por 20 minutos.
9. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón y libere la presión. Reserve el pollo y el tocino.
10. Cuele el caldo y reserve las verduras del caldo, retirando el laurel y el apio.
11. Licue 2/3 del maíz, la crema de leche y la taza del caldo que sobró de la cocción del pollo.
12. Desmenuce la pechuga de pollo y póngalo en la Olla Multifunción junto con las verduras del caldo.
13. Seleccione la receta SALTEAR/SOFREIR.
14. Sofreír la crema de la licuadora con el pollo, las aceitunas, lo que queda del maíz y el queso crema hasta lograr una textura cremosa.
15. Cuando logre la textura deseada, agregue la salsa.
16. Coloque la preparación en una bandeja para hornear, cubra con queso mozzarella y esparza las papas por encima.
17. Meta al horno hasta que burbujee.
18. Sirva con arroz blanco.

Rendimiento: 6 a 8 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 15 m -- Nivel de dificultad: Medio

# FRÍJOLES ANTIOQUEÑOS

1 libra de fríjoles cargamanto – 2 tomates – 2 cebollas de rama – 1 ajo – 1 zanahoria –
1 cucharada y ½ de sal – 7 tazas de agua – Cilantro

1. Poner a remojar los fríjoles desde la noche anterior.
2. Al otro día, rallar o picar finamente la zanahoria, la cebolla, el tomate, el ajo y reservar.
3. Poner la opción SALTEAR/SOFREÍR y saltear los ingredientes por 5 minutos revolviendo constantemente.
4. Aparte, quitar el agua de los fríjoles y ponerlos dentro de la olla.
5. Agregar el agua, la sal y tapar. Poner la opción de FRÍJOLES/GRANOS en 30 minutos.
6. Quitar el vapor, destapar y poner la opción SALTEAR/SOFREÍR para que los fríjoles calen por aproximadamente 30 minutos.
7. Agregar el cilantro picado y servir.
8. Acompañar con arroz y aguacate.

Porciones: 4 personas -- Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos -- Nivel de dificultad: Bajo

# FRÍJOLES BLANCOS

1 libra de fríjoles blancos – 200 gr de tocineta – ½ cebolla blanca – 3 cucharadas de panela molida – 1 cucharada de mostaza – 1 taza de salsa de tomate – 2 cucharadas de sal – 8 tazas de agua

1. Poner a remojar los fríjoles en agua desde la noche anterior.
2. Al otro día, picar finamente la cebolla y la tocineta.
3. Aparte, poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR y saltear la tocineta hasta que quede crocante.
4. Con una cuchara, retirar el exceso de grasa.
5. Luego, agregar la cebolla y saltear hasta que tenga apariencia cristalina.
6. Agregar el agua, los fríjoles, mostaza, salsa de tomate, sal y panela, revolver y tapar. Selecciona la opción de FRIJOLES/GRANOS por 20 minutos.
7. Sacar la presión y destapar, luego poner la opción SALTEAR/SOFREÍR por 30 minutos.
8. Dejar que los fríjoles calen sin la tapa y servir.
9. Acompañar con arroz blanco y aguacate

Porciones: 5 personas -- Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos -- Nivel de dificultad: Bajo

# Lomo de cerdo

**Marinada:** 1 cebolla picada – 2 dientes de ajo aplastados – 200 ml de vino blanco seco – 200 ml de jugo de naranja – 1 rama de romero fresco – 3 cucharadas de salsa soya – Sal y pimienta al gusto – 1 lomo de cerdo en cubos grandes (aproximadamente 1,2 kg) – 2 cucharadas de aceite de canola – 2 tazas de piña en cubos grandes

1. Mecle todos los ingredientes para marinar. Vierta esta mezcla sobre el lomo y deje marinar de un día para otro en el refrigerador.
2. El día siguiente, separe el lomo y licue la marinada en la licuadora. Reserve.
3. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
4. Coloque el aceite y dore los pedazos de lomo; en dos etapas para no agregar agua.
5. Vierta el líquido de la marinada batido y la piña en pedazos.
6. Tape la olla a presión eléctrica y seleccione la receta ESTOFADO / SOPA por 50 minutos.
7. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
8. Abra la olla y sirva.

Rendimiento: 8 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 10 m -- Nivel de dificultad: Medio

# Colita de cuadril a la cerveza

800 g de colita de cuadril (entera) – 1½ cucharadita de sal – pimienta molida al gusto – 2 cucharadas de aceite de canola – 2 dientes de ajo – 1 cebolla picada – 1 lata de tomate pelado picado – 1 lata de cerveza oscura – 2 hojas de laurel – 2 cucharadas de harina de trigo (diluidas en 1/3 de taza de agua) – 2 cucharadas de perejil y cebollín picado – Sal y pimienta al gusto

1. Salpimiente la colita de cuadril.
2. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Espere a que se caliente y vierta el aceite. Dore la colita de cuadril (dele vueltas para dejarla bien sellada y dorada por todos los lados). Retire la carne de la olla y reserve.
4. Aún con la receta SALTEAR / SOFREIR, coloque en la Olla multifunción el ajo, la cebolla y el laurel. Sofreír hasta que la cebolla quede transparente.
5. Agregue el tomate pelado, la cerveza, un poco de sal y la mezcla de harina con agua. Sazonar con sal y pimienta, y vuelva a colocar la carne.
6. Tape la olla a presión eléctrica y seleccione la receta CARNE por 70 minutos.
7. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
8. Abra a olla, reserve la carne y cuele la salsa.
9. Para reducir/espesar la salsa, vierta la mezcla en la Olla Multifución en la receta SALTEAR / SOFREIR.
10. Rebane la carne y sírvala con la salsa. Decore con el perejil y el cebollín picados. Sirva enseguida.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 40 m -- Nivel de dificultad: Medio

# Ossobuco con salsa de tomate y vino

4 unidades de ossobuco – 1½ cucharadita de sal – Pimienta molida al instante – 3 cucharadas de aceite – 1 taza de cebolla morada en cubos – 1 diente de ajo picado – 2 tazas de tomate sin piel y sin semillas cortado en cubos – 400 ml de vino tinto seco – 1 rama de romero fresco – 1 rama de tomillo fresco – 2 cucharadas de cebollín picado – Sal y pimienta al gusto

1. Salpimiente el ossobuco.
2. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Coloque el aceite y dore los pedazos de ossobuco por los dos lados (uno o dos a la vez, para que no suelten agua).
4. Agregue los demás ingredientes sobre los ossobucos asados.
5. Tape la olla a presión eléctrica y seleccione la receta CARNE por 60 minutos.
6. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse para liberar la presión. Abra la olla y agregue a cebollín.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 20 m -- Nivel de dificultad: Fácil

# Paella

4 piezas de pollo (pierna, pechuga) – 1 kg de camarones jumbo pelados y limpios – 450 g mejillones negros limpios – 170 g chorizo en rebanadas delgadas – 115 g arveja frescos o congelados – ¼ taza de aceite – 1 cebolla pelada y picada – 1 pimiento rojo – 1 taza de tomates pelados en lata – 1½ taza de caldo de pollo – 1 diente de ajo pelado y picado – 2 pizcas de azafrán – 1½ taza de arroz – ½ taza de vino blanco – perejil al gusto (para finalizar y decorar) – Sal y pimienta al gusto

1. Salpimiente el pollo.
2. En la Olla Multifunción, seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Espere a que la olla se caliente, ponga el aceite y dore las piezas de pollo.
4. Agregue el chorizo y dore. Reserve las piezas de pollo y el chorizo.
5. Sazone los camarones y los mejillones con sal y pimienta.
6. Agregue aceite y dore los mariscos. Reserve.
7. Sofreír el ajo, la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla quede transparente.
8. Agregue el arroz y sofría hasta que empiece a dorarse. Agregue el vino blanco.
9. Agregue el caldo de pollo y ponga el pollo, el chorizo y los mariscos en la olla.
10. Remueva y tape la olla. Seleccione la receta ARROZ / RISOTTO por 10 minutos.
11. Cuando termine el temporizador, pulse el botón para liberar la presión y abra la tapa.
12. Agregue las arvejas y remueva. Está listo para servir.

Rendimiento: 4 a 6 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h -- Nivel de dificultad: Difícil

# Posta negra cartagenera

1 libra y media de carne tipo Posta – ½ tomate – ½ pimentón – 1 cebolla – 2 ajos – 2 cucharadas de salsa inglesa – 1 cucharada de mostaza – 1 cucharada de dulce quemado – 4 cucharadas de panela molida – 300 ml de gaseosa de cola – 1 cucharada de sal

1. Picar finamente o procesar el tomate, pimentón, cebolla, ajo y reservar.
2. Poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR y agregar un poco de aceite.
3. Cuando esté muy caliente, poner la carne por el lado de la grasa primero y luego sellar por todos los lados hasta que tenga un color dorado y retirar.
4. Poner inmediatamente los aliños y cocinarlos por 5 minutos.
5. Luego, agregar de nuevo la carne junto con la gaseosa, salsa inglesa, mostaza, panela, dulce quemado y la sal.
6. Tapar y poner la opción de CARNE por 1 hora.
7. Cuando pase el tiempo, sacar el vapor y abrir. Retirar la carne y dejarla reposar por 10 minutos.
8. Pasado el tiempo, cortarla en tajadas de mas o menos 1cm.
9. Poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR por 20 minutos.
10. Agregar la carne a la salsa, dejar cocinar hasta que la salsa espese y servir.
11. Acompañar con arroz blanco y patacones.

Porciones: 4 personas -- Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos -- Nivel de dificultad: Medio

# Ragú de carne

500 g de carne cortada en cubos – 1 cucharadita de sal – pimienta molida al gusto – 2 cucharadas de aceite – ½ cebolla picada – 2 dientes de ajo aplastados – ½ taza de zanahoria en cubos pequeños – ½ taza de apio en cubos pequeños – 2 tazas de pasta (o puré) de tomate – 1 hoja de laurel fresco – 1 taza de vino blanco (o tinto) seco – albahaca fresca al gusto – Sal y pimienta al gusto

1. Salpimiente el músculo.
2. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR.
3. Agregue el aceite y dore los pedazos de carne (en dos etapas para que la carne no suelte agua). Reserve.
4. Junte la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y deje sofreír hasta que se empiecen a dorar levemente.
5. Coloque la pasta de tomate, el vino, un poco de sal y la hoja de laurel.
6. Tape la Olla multifunción y seleccione la receta CARNE por 70 minutos.
7. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión.
8. Abra a olla, agregue las hojas de albahaca e sirva.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 1 h 30 -- Nivel de dificultad: Medio

# Sudado de pollo

1 tomate – ½ cebolla – 2 cebollas de rama – 1 ajo – 8 contramuslos de pollo – 4 papas tipo capira – 6 trozos de yuca – Cilantro – Agua tibia

1. Picar finamente o procesar las cebollas junto con el tomate y el ajo.
2. Poner en un recipiente el pollo junto con los aliños y tapar. Reservar por 2 horas o desde el día anterior.
3. Partir las papas y la yuca en trozos grandes y reservar.
4. Poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR, agregar un poco de aceite y dorar el pollo (sin los aliños) por ambos lados por mas o menos 10 minutos y retirar.
5. En la olla caliente, agregar los aliños y cocinarlos por 10 minutos o hasta que el agua se haya evaporado.
6. Agregar el pollo, las papas, la yuca, la sal y el agua hasta tapar los ingredientes.
7. Tapar la olla y ponerlo en la opción POLLO por 25 minutos.
8. Pasado el tiempo, sacar el vapor y abrir.
9. Poner la olla en la opción SALTEAR/SOFREÍR y dejar cocinar por 20 minutos aproximadamente hasta que el líquido se reduzca.
10. Picar finamente el cilantro y agregárselo a la preparación antes de servir.
11. Acompañar con arroz y ensalada.

Rendimento: 4 porções -- Tempo de preparo: 1h30 -- Nível de dificuldade: Médio

# Cheesecake

10 bizcochos – 2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente – 100 g de queso crema – ¼ taza de azúcar – 1 huevo levemente batido – ¼ taza de crema de leche
**Almíbar de fresa:** 1 taza de fresa cremosa – ¼ taza de agua
**Utensilios:** 1 molde de fondo falso con 18 cm de diámetro – papel encerado – papel aluminio

1. Procese los bizcochos en un procesador de alimentos o licuadora. En un bowl, mezcle la harina de los bizcochos y la mantequilla hasta formar una masa homogénea.
2. Forre el molde con papel encerado.
3. Extienda la masa de los bizcochos uniformemente en el molde (en el fondo y en los laterales), presionando con los dedos, hasta formar una cama no muy gruesa.
4. Coloque el molde en la olla. Seleccione la receta VAPOR por 10 minutos. Tape la olla. Cuando finalice, pulse el botón para liberar la presión y retire el molde.
5. Mezcle el queso crema, el azúcar, el huevo y la crema de leche en un bowl hasta formar una crema homogénea. Luego, vierta esta mezcla dentro del molde (con la masa ya cocida) y cubra con papel aluminio.
6. Vierta una taza de agua en el fondo de la olla y coloque el molde con el cheesecake en la olla. (Use un molde de fondo falso con traba y forre con papel aluminio por fuera, para que el agua no entre en contacto con el molde).
7. Tape la olla y seleccione la receta VAPOR por 15 minutos.
8. Cuando el temporizador marque cero, apague la olla y deje que la presión salga naturalmente.
9. Para la preparación del almíbar de fresa, en una olla, caliente la fresa con el agua. Mezcle bien hasta formar un almíbar liso y homogéneo.
10. Ponga el cheesecake en el refrigerador durante por lo menos 2 horas.
11. Sirva con el almíbar de fresa.

Rendimiento: 4 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos + el tiempo de enfriamiento -- Nivel de dificultad: Medio

# Flan de leche condensada

1 lata de leche condensada – 1 bolsa de leche entera – 4 huevos – 1 vaina de vainilla (opcional) – Agua (para el baño maría) – 200 g de azúcar (para el caramelo) – Esencia de vainilla

1. Licúe la leche condensada, la leche, los huevos y unas gotas de esencia de vainilla.
2. En una olla normal, coloque el azúcar y remueva hasta formar un caramelo (a fuego bajo, cuidando que no se queme). Apague el fuego en cuanto se torne color caramelo.
3. Pase el caramelo a un molde con hoyo en medio (molde de flan de 20 cm). Mezcle el resto de los ingredientes y viértalos sobre el caramelo ya frío.
4. Cubra el molde con dos hojas de papel aluminio para que no le entre agua durante la preparación.
5. En la Olla multifunción, coloque dos dedos de agua para baño maría y el molde con el flan. Cierre la tapa.
6. Seleccione la receta ARROZ / RISOTTO por 15 minutos.
7. Cuando termine el temporizador, pulse el botón para liberar la presión.
8. Saque del molde después de enfriarlo en el refrigerador durante 3 horas.

Rendimiento: 6 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos + tiempo de enfriamiento en el refrigerador -- Nivel de dificultad: Fácil

# Yogurt con frutos rojos y vainilla

1 litro de leche entera – 1 yogurt natural – 2 cucharadas de leche en polvo
**Mermelada:** 500 g de frutos rojos (frescos o congelados) – 300 g de azúcar – jugo de 1 limón – 1 vaina de vainilla

1. Vierta la leche, la leche en polvo y el yogur natural en la olla a presión eléctrica.
2. Seleccione la receta YOGURT y el tiempo de 12 horas.
3. Cuando el temporizador llegue a cero, pulse el botón para liberar la presión y abra la olla. En caso de que la consistencia esté demasiado blandita para usted, puede escurrir sobre un paño limpio entre 15 a 20 minutos. O, si quiere una cuajada seca, escurra entre 2 y 3 horas.
4. Para la preparación de la mermelada, coloque los frutos rojos, el azúcar, el jugo de limón y las semillas de la vaina de vainilla en la Olla multifunción.
5. Tape la olla y seleccione la receta VAPOR por 3 minutos.
6. Cuando finalice, deje que la olla suelte la presión sola. Abra la olla y remueva la mermelada.
7. Seleccione la receta SALTEAR / SOFREIR para evaporar el líquido.
8. Remueva con una espátula de silicona.
9. Reserve hasta que la mermelada se enfríe.
10. Sirva el yogurt con el almíbar.

Rendimiento: 6 porciones -- Tiempo de preparación: 12 h + 10 minutos para preparar la mermelada -- Nivel de dificultad: Medio

# Arroz con leche

1 taza de arroz – 1 taza de leche condensada – 3 tazas de leche entera –
1 clavo – 1 trozo pequeño de jengibre fresco (o 1 vaina de vainilla) – Canela en polvo al gusto

1. Coloque todos los ingredientes, salvo la canela en polvo, en la Olla multifunción.
2. Tape la olla y seleccione la receta ARROZ / RISOTTO por 15 minutos.
3. Cuando el temporizador llegue a cero, apague la olla y déjela cerrada entre 10 y 15 minutos para que la presión escape naturalmente.
4. Retire el arroz con leche de la Olla multifunción y póngalo en un recipiente.
5. Espolvoree la canela en polvo sobre el arroz con leche y póngalo en el refrigerador como mínimo unas 4 horas.

Rendimiento: 6 porciones -- Tiempo de preparación: 30 minutos + 4 horas de enfriamiento en el refrigerador -- Nivel de dificultad: Fácil

# imusa

NC00153972