

Marmicoc

30 RECETAS
PARA OLLA A PRESIÓN



Nuestros productos



Marmicoc®

ELECTRO COCINA

Marmicoc, es sinónimo de cocina y para cubrir todas las necesidades que se presentan en ella y facilitar la vida diaria en la cocina, hemos diseñado y desarrollado toda nuestra línea de pequeño electrodoméstico, prestando especial atención a la facilidad de uso, comodidad y calidad de nuestros productos. Toda una gama de productos compuesta por: horno, amasadora, batidora, hervidor, sandwichera, picadora, tostador...



La línea Electro-cocina está compuesta por hornos eléctricos de distintos tamaños, batidora amasadora de pedestal para preparar sofisticados postres caseros con muy poco esfuerzo. Batidoras multifuncionales con accesorios para masas o picadoras con accesorios de gran capacidad para alimentar a toda la familia. Hervidores para preparar infusiones o calentar agua rápidamente para las recetas, sandwicheras para cenas rápidas y tostadores para un desayuno completo. En definitiva, todo lo necesario para disfrutar de la cocina con utensilios al mejor precio y de calidad **Marmicoc**.



Marmicoc®

Marmicoc es una de las empresas líderes en el mercado de menaje y ollas a presión desde que comenzó su andadura en 1953.

Somos pioneros en la introducción de la olla a presión en Chile, no en vano, nuestra olla clásica se conoce como "La Marmicoc", todo un símbolo en las cocinas del país.

Nuestro amplio catálogo de menaje, se extiende desde la mencionada olla a presión, hasta sets de cocina, pasando por sartenes, asadores, woks y la línea de termos Marmitherm by Marmicoc.

Actualmente hemos ampliado nuestros horizontes en la cocina con la introducción de la nueva línea de pequeño electrodoméstico que incluye batidoras, amasadoras, licuadoras, exprimidores, hornos, sandwicheras y muchos más productos que facilitan la vida en el hogar.

Marmicoc es calidad e innovación en tu cocina.

Conoce un poco más sobre nuestra marca en:
WWW.MARMICOC.CL

ÍNDICE

Entradas y ensaladas

<i>Croquetas de papas, bacon y setas portobello</i>	9
<i>Dip de habitas y arvejas frescas</i>	11
<i>Empanadas wonton rellenas de jaiba y choritos</i>	13
<i>Ensalada de porotos granados con pavo a la parrilla</i>	15
<i>Ensaladilla de topinambur y congrio con mayonesa de ajo al cilantro</i>	17

Caldos, sopas y cremas

<i>Ajiaco de res con huevos escalfados</i>	19
<i>Caldillo de salmón y zapallo al eneldo</i>	21
<i>Crema de legumbres al merkén</i>	23
<i>Paila de pescados y mariscos</i>	25
<i>Puré picante de porotos hallados</i>	27
<i>Sopa de tomate</i>	29
<i>Sopa fría de zapallo con choritos en escabeche</i>	31
<i>Valdiviano</i>	33

Arroces, verduras, papas y legumbres

<i>Arroz moreno con pollo</i>	35
<i>Charquicán de pollo</i>	37
<i>Guiso de garbanzos con camarones</i>	39
<i>Paella vegana de arroz integral en olla a presión</i>	41
<i>Porotos granados con mazamorra</i>	43
<i>Quinotto de congrio, espinacas y setas</i>	45
<i>Tomaticán vegetariano</i>	47

Pescados y mariscos

<i>Cazuela de choritos</i>	49
<i>Pulpo cocido en olla a presión aromatizado con algas y Merkén</i>	51
<i>Salmón al vapor de jengibre y cilantro con costra de sésamo negro</i>	53

Carnes

<i>Estofado de cordero patagónico</i>	55
<i>Goulash de pavo al vino pajarete chileno</i>	57
<i>Osobuco braseado en olla a presión</i>	59
<i>Pollo en escabeche</i>	61

Postres

<i>Manjar en olla a presión</i>	63
<i>Flan de almendras</i>	65
<i>Mermelada de frutillas con miel de boqui</i>	67



Croquetas de papas, bacon y setas portobello

ENTRADAS Y ENSALADAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 150 gr. de panceta en bastones
- 200 gr. de Champiñón portobello laminado
- 200 gr. de queso mozzarella o similar
- 3 huevos
- Harina
- Panko (escamas de pan rallado)
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de maravilla

Elaboración:

Disponemos las papas en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, añadimos agua hasta cubrir al menos $\frac{3}{4}$ partes de las papas. Sazonamos ligeramente.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Mientras, en una sartén de la serie Fuego de Marmicoc, salteamos la panceta hasta que comience a quedar dorada, agregamos los champiñones portobello, salpimentamos y rehogamos el conjunto. Reservamos.

Una vez que desciende el sensor de presión y nos permite abrir la olla, escurrimos bien las papas cocidas y pelamos cuando se puedan manipular.

En un bol amplio y con la ayuda de un machacador de papas, mezclamos el salteado de panceta y champiñones, las papas troceadas y el queso mozzarella. Dejamos enfriar la mezcla.

Formamos las croquetas, pasamos por harina, huevo batido y panko.

Emplatado:

Freímos las croquetas en abundante aceite de maravilla. Una vez doradas, dejamos escurrir unos segundos sobre papel absorbente de cocina antes de servir.

Si queremos bajar las calorías de esta elaboración, en vez de freír las croquetas, podemos dorarlas al horno a unos 185° - 190°C.

Acompañamos las croquetas con un rico pebre chileno.



Dip de habitas y arvejas frescas

ENTRADAS Y ENSALADAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de Habitas frescas, desgranadas y peladas
- 200 gr. de Arvejas frescas, desgranadas
- 1 Cebolla morada en cubitos
- 1 Tomate maduro pelado y en cubitos
- Jugo de limón sutil
- Aceite de oliva virgen extra, variedad arbequina
- Sal
- Pimienta rosa
- Hojas de hierbabuena
- 100 gr. de Jamón serrano andino
- Merkén

Elaboración:

Lavamos bien las habitas y las arvejas.

Calentamos unos 250 ml. de agua en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, sazonomos al gusto y cuando comience el hervor, Incorporamos las habitas y las arvejas.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 4 y 6 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones. Una vez que desciende la presión, abrimos la olla y refrescamos las legumbres.

Con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, licuamos las habitas y las arvejas junto con el jugo de limón sutil, la hierbabuena y el aceite de oliva hasta obtener una crema homogénea y densa.

Vertemos en un bol y agregamos la cebolla y el tomate. Mezclamos bien, rectificamos de sal y pimienta al gusto.

Emplatado:

Servimos el dip espolvoreado con el merkén y el jamón serrano andino cortado en cubitos muy finos.

Este dip, semejante a un guacamole, se puede presentar con tortillas de maíz, grisesines, galletas de soda, tostas, etc.



Empanadas wonton rellenas de jaiba y choritos

ENTRADAS Y ENSALADAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 1 Paquete pasta wonton
- 300 gr. de carne de jaiba cocida
- 500 gr. de choritos frescos
- 1 cebolla morada en cubitos
- 1 puerro en cubitos
- 1 zanahoria en cubitos
- 1 dnt. de ajo picado finamente
- 1 dnt. de ajo laminado
- Salsa de tomate
- Sal
- Pimienta blanca recién molida
- Cilantro fresco
- Aceite de oliva suave

Elaboración:

Comenzamos abriendo los choritos al vapor en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, en la que vertemos unos 200 ml. de agua, una copa pequeña de vino blanco, una ramita de cilantro y un diente de ajo laminado. Disponemos la vaporera en el interior de la olla y sobre ésta colocamos los mejillones.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 2 y 4 minutos dependiendo del tamaño de los choritos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de apertura, consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, retiramos la carne de los choritos de sus valvas y reservamos cubiertos con su caldo de cocción para evitar que se resequen.

Aparte, calentamos un fondo de aceite de oliva en una sartén de la serie Fuego de Marmicoc, cuando tome calor, sofreímos la cebolla, la zanahoria, el puerro y el diente de ajo finamente picado.

Mientras se cocina la verdura, picamos la carne de los choritos en dados muy finos, casi del tamaño de la verdura. Una vez que tenemos el sofrito listo, incorporamos a la sartén la carne de jaiba, los choritos, un poco de salsa de tomate para ligar el conjunto y el cilantro picado. Salpimentamos al gusto.

Dejamos atemperar unos minutos antes de comenzar a rellenar la pasta wonton.

Para rellenar la pasta, pondremos una cucharada en el centro de la oblea, mojamos los bordes con un poco de agua y cerramos la empanada en forma triangular apretando bien los bordes.

Sobre un papel antiadherente, horneamos las empanadas a 180° C. durante 10 o 12 minutos o hasta que queden bien doradas.

Emplatado:

Servimos las empanadas acompañadas de una ensalada chilena.



Ensalada de porotos granados con pavo a la parrilla

ENTRADAS Y ENSALADAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 200 gr. de porotos granados
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- 1 zanahoria
- 100 gr. de porotos verdes cocidos
- 350 gr. de pechuga de pavo en filetes
- 1 cebolla roja
- 1 ají verde
- 12 tomates cherry
- Tomillo y orégano
- Cilantro
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen
- Brotes de ensaladas variadas

Elaboración:

Una vez lavados los porotos, los disponemos en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc junto con los pimentones y la zanahoria, opcionalmente podemos añadir uno o dos dientes de ajo.

Cubrimos con agua o caldo de verduras y llevamos a ebullición a fuego medio.

Retiramos la espuma e impurezas de la superficie y añadimos el tomillo, el orégano, un par de cucharadas de aceite de oliva virgen y un poco de sal.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 16 y 20 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende la presión, abrimos la olla y refrescamos los porotos.

Salpimentamos los filetes de pavo y los marcamos en un asador de la serie Fuego de Marmicoc hasta que tengan el punto deseado. Retiramos y cortamos en tiras finas y largas.

Cuando los porotos y el pavo estén atemperados, los mezclamos con los porotos verdes picados en juliana, los tomates cherry cortados en cuartos, la cebolla roja en pluma y el cilantro.

Emplatado:

Para presentar la ensalada, disponemos una cama de brotes de ensalada a continuación colocamos la mezcla de porotos con pavo, cebolla, etc. y aliñamos con una vinagreta o una salsa de mostaza.



Ensaladilla de topinambur y congrio con mayonesa de ajo al cilantro

ENTRADAS Y ENSALADAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 4 - 6 und. de papas topinambur
- 200 gr. de porotos verdes
- 2 huevos cocidos
- 200 gr. de congrio
- 16 olivas negras
- 150 ml. de mayonesa
- 2 dnt. de ajo
- Cilantro fresco
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Disponemos el congrio en una sartén pequeña de la serie Fuego de Marmicoc, cubrimos con el aceite de oliva y hornearmos a 150° C. durante unos 15 minutos. Una vez confitado el congrio, retiramos y dejamos atemperar sumergido en el mismo aceite.

Lavamos bien las papas topinambur y las disponemos en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, vertemos agua hasta cubrir unas $\frac{1}{4}$ partes de las papas.

Colocamos un cestillo o vaporera sobre las papas y sobre éste, disponemos los porotos verdes para que se cocinen al vapor.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 4 y 6 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Mientras se libera la presión, preparamos la salsa poniendo los dientes de ajo junto con el cilantro al gusto y la mayonesa en el vaso de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, batimos hasta que obtengamos una salsa homogénea.

Una vez que las papas topinambur y los porotos verdes están atemperados, pelamos las papas y troceamos en cubitos pequeños, los porotos los picamos en tiras finas y largas.

Mezclamos el topinambur con los porotos verdes, las aceitunas laminadas, los huevos cocidos picados y el congrio en láminas delgadas.

Aliñamos con la mayonesa de ajo y cilantro al gusto.



Ajiaco de res con huevos escalfados

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de carne restante de un asado
- 600 gr. de papas peladas y en bastones
- 2 cebollas medianas en pluma
- 1 pimentón rojo en tiras
- 2 dnt. de ajo finamente picados
- 1 rama de apio en medias lunas (opcional)
- 1 zanahoria en medias lunas (opcional)
- 4 huevos
- Aceite de oliva suave
- Vino blanco seco
- Orégano
- Comino
- Pimienta
- Cilantro o perejil frescos
- Aji de color
- Merkén
- Caldo de carne
- Sal

Elaboración:

En esta sopa aprovecharemos la carne que nos sobró de un asado anterior, la cortamos en tiras y reservamos. En una olla a presión Alumax de Marmicoc calentamos un fondo de aceite de oliva suave, cuando tome calor, incorporamos la cebolla, el pimentón, el ajo y opcionalmente el apio o la zanahoria. Dejamos sofreír a fuego medio.

Una vez que tenemos el sofrito listo, agregamos las papas, el aji de color, el orégano, la pimienta negra recién molida y el merkén al gusto. Rehogamos el conjunto durante unos segundos.

Añadimos la carne aprovechando todos sus jugos del asado y un vaso de vino blanco.

Tras un par de minutos de cocción para que se evapore el alcohol, vertemos el caldo de carne hasta cubrir el guiso.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 4 y 6 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Mientras, en una olla de la serie Fuego de Marmicoc con abundante agua hirviendo y una cucharada de vinagre, escalfamos los huevos de uno en uno. Retiramos y reservamos.

Emplatado:

Servimos el ajiaco en cazuelas de greda individuales, acompañado con un huevo escalfado y espolvoreado con el cilantro o perejil fresco recién picado.



Caldillo de salmón y zapallo al eneldo

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 600 gr. de lomo de salmón chileno
- 2 puerros en rodajas finas
- 1 cebolla en cubitos
- 1 zanahoria en rodajas finas
- 2 papas en cubos
- 150 gr. de zapallo en cubos
- 120 gr. de choclos granados
- 60 ml. de vino blanco seco
- 150 ml. de crema de leche 18% M.G.
- Caldo de pescado
- Aceite de oliva suave
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta blanca
- Limón
- Eneldo

Elaboración:

Limpiamos el salmón de pieles y espinas, cortamos en cubos de unos 2 ó 3 cm. de lado. Salpimentamos, aliñamos con unas gotas de zumo de limón y reservamos. En una olla a presión Alumax de Marmicoc calentamos un fondo de aceite de oliva junto con una cucharada de mantequilla, añadimos la cebolla y el puerro, sofreímos a fuego medio-bajo sin dejar que tome color.

Incorporamos la zanahoria, las papas, el zapallo y el choclo, salpimentamos y aromatizamos con eneldo al gusto. Regamos con el vino blanco y rehogamos unos minutos hasta que se evapore el alcohol. Cubrimos el guiso con el caldo de pescado caliente.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y dejamos trabajar entre 4 y 6 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones. Una vez que desciende la presión, abrimos la olla.

Incorporamos la crema de leche, rectificamos de sal y pimienta y dejamos cocer a fuego bajo unos minutos.

Retiramos el caldillo del fuego, incorporamos los dados de salmón y dejamos reposar unos 20 minutos para que el pescado se cocine con el calor residual de la sopa y quede bien jugoso.

Emplatado:

Servimos el caldillo de salmón en cuencos individuales de greda espolvoreado con eneldo fresco recién picado.



Crema de legumbres al merkén

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de lentejas pardinas
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 dnt. ajo
- Aceite de oliva suave
- 100 ml. de crema de leche 18% M.G.
- Sal
- Pimienta negra
- 2 c/c Merkén

Elaboración:

Disponemos las lentejas en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc junto con la cebolla, la zanahoria y el puerro. Estas hortalizas las podemos incorporar troceadas en mitades o cuartos.

Cubrimos con agua o caldo hasta que sobrepasemos en dos o tres dedos. Aliñamos con un poco de aceite de oliva suave y salpimentamos al gusto.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 12 y 14 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Mientras, calentamos la crema de leche e infusionamos con el merkén al gusto.

Una vez que desciende el sensor de presión y nos permite abrir la olla, trituramos con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc hasta que obtengamos una crema fina y homogénea. Rectificamos de sal y pimienta.

Añadimos la crema de leche una vez que esté aromatizada.

Emplatado:

Servimos la crema acompañada de unos crutones de pan tostado o con unas láminas crujientes de jamón curado.



Paila de pescados y mariscos

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 500 gr. de Pejesapo
- 200 gr. de jibia limpia
- 8 almejas
- 8 choritos
- 12 camarones
- 4 machas
- 4 ostiones pequeños
- 1 cebolla en pluma
- 2 zanahorias en tiras
- 2 ramas de apio en tiras
- 1 pimentón rojo en tiras
- 1 tomate pelado y en tiras
- 2 dnt. de ajo laminados
- 1,5 lt. de caldo de pescado
- 1 c/c de aji de color
- Aceite de oliva suave
- 100 ml. de vino blanco seco
- 50 gr. de mantequilla
- Perejil o cilantro fresco
- Sal
- Pimienta blanca

Elaboración:

Ponemos los mariscos de concha en agua con sal durante unos 30 minutos para que expulsen la arenilla que puedan contener.

Pelamos los camarones e incorporamos los caparzones al caldo de pescado para potenciar los sabores.

Cortamos el pescado y la jibia en dados. Las espinas y pieles las añadimos al caldo de pescado también.

En una olla a presión Alumax de Marmicoc, sofreímos las hortalizas y verduras con un poco de aceite y mantequilla. Cuando tenemos las verduras bien pochadas, agregamos los dados de jibia, rehogamos hasta que queden bien sellados.

Espolvoreamos con el aji de color y mojamos con el vino blanco, dejamos cocer unos minutos para que evapore el alcohol.

Vertemos el caldo de pescado colado que tendremos reservado en caliente.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 8 y 10 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende la presión y nos permite abrir la olla, incorporamos los mariscos de concha.

En el momento que comienzan a abrir sus valvas, añadimos los camarones y el pescado previamente salpimentados al gusto.

Dejamos cocer unos 4 ó 5 minutos más. Rectificamos de sal y pimienta.

Emplatado:

Servimos en librillos de greda individuales espolvorea-das con perejil o cilantro al gusto.



Puré picante de porotos hallados

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de porotos hallados
- 1 cebolla mediana
- 1 pimentón rojo
- 50 gr. de mantequilla
- 20 gr. de aceite de oliva suave
- 100 ml. de crema de leche 18% M.G.
- 1 ají cacho de cabra
- Merkén
- Sal

Elaboración:

Lavamos bien los porotos bajo un chorro de agua fría, dejamos a remojo durante unas 8 horas.

Disponemos los porotos en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc junto con el agua de remojo, agregamos la cebolla, el pimentón, el ají cacho de cabra, el aceite de oliva y la sal, cubrimos con agua el agua remojo o con un caldo de verduras.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 22 y 26 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende la presión y nos permite abrir la olla, trituramos los porotos, la cebolla y el pimentón, con la ayuda de una batidora o una licuadora Stabmixer de Marmicoc.

Añadimos la crema de leche, la mantequilla y el merkén al gusto y continuamos licuando hasta obtener un puré homogéneo y suave. Rectificamos el sazónamiento.

Emplatado:

Podemos corregir la textura del puré con el líquido de cocción que hemos reservado, si lo empleamos como plato principal lo dejaremos más líquido que si lo empleamos como guarnición.

Este puré es ideal para acompañar platos de carne de vacuno y porcino.



Sopa de tomate

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 6 tomates maduros pelados y en cubos
- 1 cebolla mediana en cubos
- 1 tallo de apio en cubos
- 100 gr. de pan del día anterior cortado en láminas delgadas
- Aceite de oliva suave
- Caldo de verduras
- 1 ramillete de perejil finamente picado
- Laurel
- Tomillo
- Sal
- Pimienta blanca recién molida

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, sofreimos a fuego medio, la cebolla junto con el apio.

Añadimos el pan y dejamos dorar ligeramente.

Incorporamos los tomates y cubrimos con el caldo de verduras. Salpimentamos y aromatizamos con la hoja de laurel y el tomillo al gusto.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones. Una vez que desciende la presión, abrimos la olla.

Licuamos la sopa con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, rectificamos de sal y pimienta.

Emplatado:

Servimos la sopa espolvoreada con el perejil picado y opcionalmente acompañada de unos crutones y una cucharada de yogurt natural.



Sopa fría de zapallo con choritos en escabeche

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 600 gr. de zapallo camote en dados
- 2 zanahorias en dados
- 1 puerro en rodajas
- 1 lata de choritos en escabeche, (150 gr.)
- 100 ml. crema de leche 18% M.G.
- Caldo de ave
- Aceite de oliva suave
- 15 gr. mantequilla
- Ajíes encurtidos
- Sal
- Cilantro fresco

Elaboración:

En una olla a presión Alumax de Marmicoc, fundimos la mantequilla junto con un par de cucharadas de aceite de oliva.

Incorporamos el zapallo, las zanahorias y el puerro, sofreímos el conjunto durante 5 ó 6 minutos.

Vertemos el caldo de verduras hasta cubrir ligeramente y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende la presión y podemos abrir la olla, trituramos la sopa con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc. Rectificamos de sal y pimienta, y añadimos la crema de leche. Dejamos atemperar. Incorporamos el escabeche de los choritos a la crema y batimos hasta que quede bien incorporado.

Emplatado:

Servimos la sopa en cuencos individuales, acompañamos con unas brochetas de choritos en escabeche y ajíes encurtidos.

Decoramos espolvoreando con cilantro muy picado.



Valdiviano

CALDOS, SOPAS Y CREMAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 250 gr. de charqui (carne deshidratada)
- 4 - 6 papas medianas en gajos longitudinales
- 1 cebolla en pluma
- 1 pimentón verde pequeño en tiras
- 1 pimentón rojo pequeño en tiras
- 1 zanahoria en tiras
- 2 dnt. de ajo
- Caldo de carne
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino blanco seco
- 4 huevos
- 2 c/c de aji de color
- ½ c/c de merkén
- Sal
- Orégano
- Comino

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva suave en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, sofreimos a a fuego medio, la cebolla junto con el apio.

Añadimos el pan y dejamos dorar ligeramente.

Incorporamos los tomates y cubrimos con el caldo de verduras. Salpimentamos y aromatizamos con la hoja de laurel y el tomillo al gusto.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones. Una vez que desciende la presión, abrimos la olla.

Licuamos la sopa con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, rectificamos de sal y pimienta.



Arroz moreno con pollo

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 300 gr. de arroz
- 350 gr. de aceitunas negras azapeñas s/h
- 1 pollo mediano
- 2 dnt. de ajo finamente picados
- Caldo de pollo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- Orégano
- Comino
- Sal

Elaboración:

Des huesamos el pollo y cortamos la carne en dados de unos 2 cm. de lado.

Con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, trituramos unos 200 gr. de aceitunas hasta obtener una pasta homogénea. Reservamos.

Con los huesos y recortes del pollo podemos preparar un caldo, similar al caldo de ave, para mojar posteriormente el arroz.

Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, incorporamos el ajo dejamos dorar ligeramente. Agregamos el conejo y salteamos hasta que todas las porciones queden bien doradas.

Añadimos los 150 gr. de aceitunas restantes troceadas en mitades y el arroz, sofreimos a fuego medio hasta que los granos de arroz queden transparentes.

Vertemos el caldo de pollo colado y la pasta de aceitunas. Aromatizamos con el comino y el orégano al gusto y rectificamos de sal.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 8 y 10 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de presión, consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, rectificamos el sazónamiento y dejamos reposar unos 5 minutos antes de servir.

Emplatado:

Servimos el arroz en platos hondos individuales espolvoreados con cilantro fresco recién picado.

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMEBRES



Charquicán de pollo

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMIERES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 6 - 8 papas pequeñas
- 400 gr. de zapallo en cubos
- 100 gr. de choclo desgranado
- 200 gr. de porotos verdes en tiras
- 1 cebolla mediana en cubitos
- ½ pimentón rojo en tiras
- 2 dnt. ajo finamente picados
- 400 gr. de pechuga de picada en cubitos
- Caldo de carne
- 1 c/c aji de color (pimentón)
- ½ c/c de comino molido
- 4 hojas de albahaca
- ½ c/c merkén
- 80 ml. de aceite de oliva suave
- 40 gr. de mantequilla
- Sal

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, incorporamos la cebolla, el pimentón y los ajos. Sofreímos a fuego medio.

Añadimos la carne picada a la guisera y dejamos dorar levemente, sazonamos y aromatizamos con el aji de color, el comino y el merkén.

Incorporamos las papas, el zapallo, los porotos y el choclo. Vertemos el caldo de verduras hasta cubrir unas ¾ partes del guiso para que los ingredientes se cocine casi al vapor.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 10 y 12 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, machacamos ligeramente las papas y el zapallo y aderezamos con unas hojas de albahaca fresca picada y un hilo de aceite de oliva virgen extra.

Emplatado:

Servimos el charquicán acompañado de una rica ensalada chilena.

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



Guiso de garbanzos con camarones

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMINOSAS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de garbanzos
- 600 gr. de colas de camarón peladas
- 2 cebollas moradas en cubitos
- ½ pimentón verde en cubitos
- ½ pimentón rojo en cubitos
- 1 zanahoria en cubitos
- 3 dnt. de ajo finamente picados
- 1 tomate maduro rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de pescado o verduras
- Cilantro fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 c/c de aji de color
- Sal

Elaboración:

Ponemos los garbanzos a remojo en agua tibia con sal durante 10 ó 12 horas. Pasado el tiempo de remojo, escurrimos bien los garbanzos.

En nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, calentamos un fondo de aceite de oliva y cuando tome calor, salteamos rápidamente las colas de camarón, previamente salpimentadas al gusto, simplemente hasta que se doren. Retiramos y reservamos.

En ese mismo aceite, preparamos un sofrito con la cebolla, el ajo y los pimentones, cuando la cebolla comienza a quedar transparente, agregamos la zanahoria y el tomate.

Continuamos cocinando unos minutos más, hasta que el jugo del tomate se reduce ligeramente.

Vertemos el caldo y llevamos a ebullición.

Incorporamos los garbanzos y la hoja de laurel.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 30 y 35 minutos. Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, rectificamos el sazónamiento y espolvoreamos con el cilantro fresco recién picado.

Añadimos las colas de camarón al guiso y dejamos reposar unos 20 minutos antes de servir.

Emplatado:

Servimos el guiso de garbanzos con camarones en cuencos individuales de greda y acompañado de un rico pebre chileno.

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMERES



Paella vegana de arroz integral en olla a presión

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 300 gr. de arroz integral
- 1 cebolla en cubitos
- 2 dnt. de ajo finamente picados
- ½ pimentón verde en tiras
- ½ pimentón rojo en tiras
- 80 gr. de arvejas
- 100 gr. de porotos verdes en tiras
- 4 alcachofas medianas limpias y en cuartos
- 1 tomate maduro rallado
- 800 ml. de caldo de verduras
- Aceite de oliva suave
- 1 c/c de aji de color
- ½ c/c de cúrcuma
- Sal
- Pimienta de canelo molida

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, sofreímos la cebolla junto con los pimentones y los dientes de ajo.

Incorporamos los porotos verdes, el tomate rallado y las alcachofas, dejamos cocinar el conjunto durante unos 4 o 5 minutos más o hasta que se reduzca ligeramente el agua del tomate.

Agregamos las arvejas y el arroz, cubrimos con el caldo de pescado, sazonamos y aromatizamos con las especias.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 16 y 20 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, rectificamos el sazonamiento y dejamos reposar el arroz tapado con un paño limpio o papel de cocina.

Emplatado:

Transcurridos unos 5 minutos de reposo servimos el arroz acompañado de una salsa ajoaceite (emulsión de aceite de oliva, ajo y sal).

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



Porotos granados con mazamorra

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de porotos granados
- 200 gr. de zapallo en cubos
- 1 cebolla en cubitos
- ½ pimentón rojo en cubitos
- ½ tomate en cubitos
- 2 dnt. de ajo finamente picados
- 1 choclo humero desgranado
- Aceite de oliva suave
- Albahaca fresca
- Aji de color
- Aji verde en tiras
- Sal y pimienta

Elaboración:

Comenzamos por calentar un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, elaboramos un sofrito con la cebolla, los ajos y el pimentón. Cocinamos hasta que la cebolla comience a quedar transparente.

Incorporamos el zapallo y los porotos, salpimentamos ligeramente, agregamos el aji de color y cubrimos con agua fría.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 14 y 16 minutos. Mientras, con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, licuamos el choclo hasta obtener una crema suave y homogénea.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, incorporamos la mazamorra, aromatizamos con unas hojas de albahaca picadas y dejamos cocinar durante unos 5 minutos removiendo frecuentemente.

Emplatado.

Disolvemos una cucharada de aji de color en unas dos o tres cucharadas de aceite de oliva y calentamos por dos minutos procurando que no se queme el aji de color. Servimos los porotos con mazamorra acompañados de unas tiras de aji verde y con un hilo de aceite de aji de color.



Quinotto de congrio, espinacas y setas

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de quinoa
- 400 gr. de congrio limpio
- 200 gr. de espinacas limpias
- 250 gr. de setas variadas laminadas
- 1 cebolla en cubitos
- 1 dnt. de ajo en cubitos
- 1 c/c de pasta ají amarillo
- 900 ml. de caldo de pescado
- 1 copa vino blanco
- Sal
- Pimienta blanca
- Aceite de oliva suave
- 80 gr. de queso parmesano rallado

Elaboración:

Lavamos la quinoa bajo un chorro de agua fría y posteriormente dejamos a remojo durante unos 20 minutos. Troceamos el pescado en cubos de 1 x 1 cm aprox.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, salteamos el pescado y las setas previamente salpimentados a fuego fuerte.

Una vez bien sellado y dorado el conjunto, agregamos las espinacas y salteamos durante un minuto más. Retiramos dejando escurrir el exceso de aceite.

En ese mismo aceite, sofremos la cebolla junto con el ajo a fuego medio.

Cuando tengamos la cebolla en su punto agregamos la pasta de ají amarillo, rehogamos unos segundos e incorporamos la quinoa.

Regamos con la copa de vino blanco y dejamos cocer unos minutos hasta que se evapore el alcohol.

Vertemos el caldo de pescado caliente y salpimentamos al gusto.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 5 y 7 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, añadimos el queso de ovallino rallado y el salteado de congrio, setas y espinacas. Mezclamos bien.

Emplatado:

El quinotto debe quedarnos jugoso por lo que si una vez fundido el queso necesita más caldo lo agregaremos sin problema.

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



Tomatichán vegetariano

ARROCES, VERDURAS, PAPAS Y LEGUMBRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 2 cebollas en pluma
- 2 dnt. de ajo finamente picados
- 200 gr. de porotos verdes en tiras
- 600 gr. de tomates maduros pelados y en cubos
- 250 gr. de choclo desgranado
- 1 zanahoria en tiras
- 1 pimentón rojo en tiras
- 1 tallo de apio en tiras
- 8 hojas de albahaca fresca
- Perejil fresco
- Aceite de oliva suave
- Caldo de verduras
- 100 ml. de salsa de tomate
- 1 c/c de ají de color
- 1 c/c de comino molido
- Pimienta negra recién molida
- Sal

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, incorporamos la cebolla, el pimentón y el ajo. Sofreímos a fuego medio durante unos 5 minutos.

Agregamos el tomate, el apio y el ají de color al sofrito, continuamos cocinando a fuego medio hasta que el jugo de los tomates se reduzca.

Añadimos el choclo, los porotos verdes, la zanahoria y la salsa de tomate.

Aromatizamos con las hojas de albahaca, la pimienta y el comino, rectificamos de sal y vertemos caldo de verduras justo hasta cubrir el guiso.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, rectificamos el sazónamiento y espolvoreamos con el perejil fresco recién picado.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir.

Emplatado:

Servimos el tomatichán bien caliente, acompañado de un arroz blanco o unas papas cocidas al vapor.



Cazuela de choritos

PESCADOS Y MARISCOS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 2 kg. de choritos
- 1 ½ cebolla morada en pluma
- 1 pimentón verde en tiras
- 400 gr. de papas en bastones
- 150 gr. de zapallo en cubos
- 1 zanahoria en tiras
- ½ repollo blanco en tiras
- 2 dnt. de ajo en pasta
- 2 dnt. de ajo enteros
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva suave
- Pimienta blanca
- Comino molido
- Aji de color
- Sal

Elaboración:

Lavamos y limpiamos bien los choritos de barbas e incrustaciones.

En una olla con tapa de la serie Fuego de Marmicoc, calentamos un vaso de agua con un ramillete de cilantro, 2 dientes de ajo enteros y media cebolla en pluma, cuando rompa el hervor, incorporamos los choritos, tapamos y dejamos cocer prácticamente al vapor hasta que los choritos se abran.

Retiramos y escurrimos los choritos, dejamos atemperar hasta que los podamos manipular y desecharlos sus valvas. Reservamos el caldo de cocción bien filtrado.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, sofreímos la cebolla junto con el pimentón y la pasta de ajo.

Incorporamos la zanahoria, el repollo blanco, continuamos cocinando un par de minutos más.

Añadimos las papas y el zapallo, espolvoreamos con el aji de color al gusto y aromatizamos con el comino y la pimienta blanca recién molida.

Vertemos el caldo de cocción de los choritos y el caldo de verduras hasta cubrir bien, sazonamos al gusto.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, incorporamos los choritos que teníamos reservados y rectificamos el sazonamiento.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir nuestra rica cazuela de choritos.



Pulpo cocido en olla a presión aromatizado con algas y Merkén

PESCADOS Y MARISCOS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 1 pulpo de 1,5 kg. aprox.
- 10 gr. de algas deshidratadas (cochayuyo, luche...)
- Merkén
- Sal en escamas
- Aceite de oliva virgen

Elaboración:

Lavamos bien el pulpo bajo un chorro de agua fría. Calentamos unos 300 ml. de agua en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, añadimos las algas directamente sin necesidad de haberlas hidratado con anterioridad.

Cuando comience el hervor, sujetamos el pulpo por la cabeza e introducimos los tentáculos en el agua, sacamos del agua unos segundos y volvemos a introducir. Repetimos esta operación tres veces más.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 12 y 16 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez que el pulpo esté atemperado, cortamos y aliñamos con aceite de oliva, sal en escamas y merkén al gusto.

Emplatado:

Servimos el pulpo cortado en rodajas gruesas, acompañado de unas papas cocidas y espolvoreado con merkén, sal marina gruesa y aceite de oliva suave.



Salmón al vapor de jengibre y cilantro con costra de sésamo negro

PESCADOS Y MARISCOS



4 RACIONES

Ingredientes:

- 800 gr. de lomos de salmón en 4 porciones
- 1 cebolla morada en pluma
- 1 dnt. de ajo laminado
- 1 c/s de jengibre rallado
- 150 mL. de vino blanco seco
- 1 Atado de cilantro fresco
- 1 clara de huevo
- 2 c/s de semillas de sésamo
- Sal marina en escamas
- Pimienta blanca
- Caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 clara de huevo

Elaboración:

Limpiamos el salmón retirando bien las espinas con la ayuda de una pinza. Salpimentamos al gusto.

Batimos la clara de huevo y con ella pincelamos el salmón por la parte de la piel, espolvoreamos con las semillas de sésamo negro hasta cubrir bien toda la superficie.

Agregamos la cebolla, el ajo, el jengibre y el ramillete de cilantro a nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, vertemos unos 200 mL. de caldo de pescado y el vino blanco.

Introducimos el soporte y la vaporera o cestillo, que previamente hemos engrasado con un poco de aceite de oliva suave.

Depositamos los lomos de salmón con la corteza de semillas de sésamo hacia arriba, aderezamos con un hilo de aceite de oliva y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 2 y 4 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, retiramos cuidadosamente la vaporera con los lomos de salmón.

Emplatado:

Servimos los lomos de salmón al vapor sobre un lecho de verduras cocidas al vapor espolvoreado con cilantro fresco recién picado, un hilo de aceite de oliva virgen extra y unas escamas de sal.

CARNES



Estofado de cordero patagónico

CARNES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 1.5 kg. de garrón de cordero patagónico, deshuesada y troceada en dados
- 2 cebollas moradas en cubos
- 1 pimentón rojo en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- 2 tomates, pelados y en cubos
- 3 dnt. de ajo finamente picados
- Aceite de oliva suave
- 200 ml. de vino tinto, preferentemente variedad Syrah
- Merkén
- 1 c/c de ají de color
- Orégano
- Comino
- Sal gruesa
- Mezcla de pimientas molidas (verde, roja, negra, blanca)
- Caldo de verduras o carne

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, doramos las porciones de cordero que previamente habremos salpimentado al gusto. Retiramos y reservamos. En ese mismo aceite, doramos ligeramente los ajos e incorporamos la cebolla, el pimentón y la zanahoria. Sofreímos a fuego medio entre 6 y 8 minutos o hasta que la cebolla comience a quedar transparente.

Reincorporamos la carne a la olla, agregamos el tomate, el ají de color y el merkén al gusto, salteamos el conjunto durante unos segundos sin dejar que el merkén se nos llegue a quemar.

Mojamos con el vino tinto y reducimos a fuego fuerte para evaporar el alcohol.

Cubrimos con el caldo, rectificamos el sazónamiento y aromatizamos con el orégano y el comino al gusto.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 18 y 22 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende el sensor de presión y podemos abrir la olla, comprobamos el punto de cocción y rectificamos el sazónamiento si fuese necesario.

Emplatado:

Servimos el estofado de cordero patagónico acompañado de arroz, papas cocidas o verduras braseadas.



Goulash de pavo al vino pajarete chileno

CARNES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 600 gr. de trutros de pavo troceados
- 1 cebolla en cubitos
- 1 pimentón rojo en cubitos
- 1 pimentón verde en cubitos
- 1 choclo en rodajas
- 1 manzana rallada
- 2 dnt. de ajo en pasta
- 250 ml. de vino D.O. Pajarete
- Caldo de ave
- Sal
- Comino
- Orégano
- Pimienta negra
- Aceite de oliva suave

Elaboración:

Opcionalmente retiramos la piel de los trutros, salpimentamos al gusto.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor marcamos las porciones de pavo hasta que queden con un dorado uniforme. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite de saltear el pavo añadimos la cebolla, el ajo y los pimentones con una pizca de sal, sofreímos a fuego medio durante 5 ó 6 minutos.

Reincorporamos el pavo, agregamos el choclo y la manzana rallada, vertemos el vino D.O. Pajarete y aromatizamos con comino y orégano al gusto.

Mantenemos unos minutos a fuego vivo para que se evapore el alcohol antes de añadir el caldo de ave caliente hasta cubrir.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 18 y 22 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, comprobamos el punto de cocción del pavo y rectificamos el sazónamiento si fuese necesario.

Dejamos reposar durante unos 20 minutos antes de servir.

Emplatado:

Servimos el estofado de pavo acompañado de puré de coliflor y papas



Osobuco braseado en olla a presión

CARNES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 2.5 kg. de osobuco de mano con hueso, entero
- 400 gr. de chalotas
- 2 - 3 zanahorias troceadas
- 3 dnt. de ajo machacados
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 80 ml. de brandy de Jerez
- 400 ml. de caldo de carne
- Sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva

Elaboración:

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, doramos el osobuco previamente salpimentado, hasta que quede bien sellado por todos los lados. Retiramos y reservamos.

En ese mismo aceite de dorar la carne, agregamos los ajos, las chalotas y las zanahorias, salteamos durante unos minutos hasta dorar.

Reincorporamos el jarrete a la olla, si la altura de nuestra olla lo permite lo disponemos en vertical.

Aromatizamos con las ramitas de orégano y tomillo, regamos con el brandy.

Dejamos reducir a fuego medio-alto durante un par de minutos para evaporar el alcohol.

Vertemos el caldo de carne hasta cubrir unas $\frac{3}{4}$ del osobuco.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 55 y 60 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende el sensor de presión y podemos abrir la olla, comprobamos el punto de cocción y rectificamos el sazónamiento si fuese necesario.

Dejamos reposar el osobuco durante 20 minutos antes de servir.

Emplatado:

Fileteamos el osobuco y servimos cubierto por la salsa resultante del guiso, las chalotas y zanahorias como acompañamiento y opcionalmente, con un puré de papas cremoso.



Pollo en escabeche

CARNES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 4 trutros completos de pollo sin piel
- 1 cebolla en pluma gruesa
- 2 zanahorias en tiras
- 2 puerros en aros (parte blanca)
- 8 dnt. de ajo laminados
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 8 granos de pimienta negra
- 150 ml. de vino blanco
- 150 ml. de vinagre de vino
- 600 ml. de caldo de ave
- Aceite de oliva

Opcional:

Ralladura de trufa negra
chilena

Elaboración:

Opcionalmente podemos retirar la piel de los trutros, salpimentamos y enharinamos.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, marcamos lo trutros de pollo hasta que queden uniformemente dorados por todos los lados. Retiramos y reservamos.

Incorporamos las verduras a la olla y sofreímos a fuego medio hasta que queden blandas.

Añadimos las hierbas aromáticas, las especias, el vino blanco y el vinagre, dejamos dar un hervor corto.

Devolvemos los trutros sellados a la olla y vertemos el caldo de ave hasta cubrir ligeramente.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 14 y 18 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones.

Una vez que nos permite abrir la olla, dejamos atemperar el escabeche hasta que se pueda manipular.

Deshuesamos el pollo y cubrimos con el escabeche. Es conveniente dejar reposar la elaboración al menos durante un día para que los sabores y aromas se conjunten.

Emplatado:

Opcionalmente servimos el escabeche de pollo con ralladura de trufa negra, atemperado y acompañado de sus propias verduras.



Manjar en olla a presión

POSTRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 1 lat. de leche condensada, (250 ml.)
- Agua

Elaboración:

Si la etiqueta de la lata es de papel, la retiramos para evitar que al cocer se deshaga y pueda obstruir las válvulas de nuestra olla Alumax de Marmicoc.

Ponemos el cestillo de cocción al vapor en el interior de la olla. Colocamos la lata de leche condensada en su interior y vertemos agua hasta que cubra unas 3/4 partes de la lata, siempre que no sobrepasemos el nivel máximo de nuestra olla.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor o a girar, dependiendo del modelo de olla utilizado.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media-baja y dejamos cocer entre 35 y 40 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

Retiramos la lata con precaución y dejamos enfriar totalmente antes de abrir.

Sugerencias:

COCADAS DE MANJAR

Con una licuadora Stabmixer de Marmicoc, trituramos 120 g. de galletas tipo napolitana, mezclamos con la leche condensada cocida.

Formamos bolas con la masa de leche y galletas y rebozamos con el coco rallado.

Dejamos reposar en cámara frigorífica unos 20 minutos antes de servir.

Si queremos darle un toque más original, bañaremos las cocadas con cobertura de chocolate.



Flan de almendras

POSTRES



4-6 RACIONES

Ingredientes:

- 400 ml. de leche
- 100 ml. de crema de leche 18% M.G.
- 125 gr. de almendras peladas y tostadas
- 4 huevos enteros
- 100 gr. de azúcar morena
- 50 gr. de miel de romero
- Licor de avellanas, (opcional)
- 75 gr. de azúcar
- Agua.

Elaboración:

En una olla de la serie Fuego de Marmicoc, calentamos a fuego medio la leche junto con la crema de leche y las almendras, no es necesario llegar a ebullición y opcionalmente podemos aromatizar con un poco de canela en rama o corteza de limón. Retiramos del fuego y dejamos infusionar unos 15 minutos.

Vertemos los 75 gr. de azúcar en una sartén de la serie Fuego de Marmicoc, mojamos con medio vaso de agua, y calentamos a fuego medio. Dejamos que el agua se evapore y el azúcar tome un color dorado. Retiramos del fuego y con precaución vertemos en un molde de flan, bañamos bien la base y las paredes.

Trituramos todos los ingredientes con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc hasta que las almendras queden bien trituradas. El licor sirve para reforzar el sabor a frutos secos, también podemos utilizar alguna debida sin alcohol.

Vertemos la mezcla en la flanera caramelizada.

Introducimos la flanera tapada herméticamente en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, vertemos agua hasta cubrir tres cuartas partes de la flanera.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 10 y 12 minutos. Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez que desciende la presión y nos permite abrir la olla, retiramos la flanera y dejamos enfriar a temperatura ambiente para posteriormente enfriar en el frigorífico antes de desmoldar.



Mermelada de frutillas con miel de boqui

POSTRES



4 RACIONES

Ingredientes:

- 600 gr. de frutillas frescas
- 300 gr. de azúcar
- 200 gr. de miel de boqui
- 200 ml. de agua
- ½ limón

Elaboración:

Lavamos las frutillas y troceamos en mitades o cuartos. Ponemos en un bol y cubrimos con el azúcar y la miel, dejamos reposar durante unas 6 horas conservado en frío. Transcurrido el tiempo de reposo, volcamos las fresas junto con todo el jugo almibarado que suelte, en el interior de nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc. Añadimos el zumo de ½ limón y el agua.

Calentamos la olla a fuego medio hasta que comience el hervor, retiramos la espuma emergente y cerramos la olla.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

En función del punto de maduración de la fruta, podemos obtener una mermelada más o menos espesa.

Si en un principio estuviese muy líquida, podemos dejarla reducir unos minutos a fuego suave y con la olla destapada.

En esta mermelada podemos encontrarnos con tropezos de fruta y las semillas de las fresas.

Si preferimos una mermelada suave y sin tropezos, una vez abierta la olla trituramos con la ayuda de una licuadora Stabmixer de Marmicoc, pero a baja velocidad para no perder demasiado color. Colamos y llevamos de nuevo a ebullición durante unos minutos. Debemos de tener en cuenta que la mermelada espesará al enfriar.

Notas

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

Notas

Notas

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Figure 1**
 10. **Figure 2**
 11. **Figure 3**
 12. **Figure 4**
 13. **Figure 5**
 14. **Figure 6**
 15. **Figure 7**
 16. **Figure 8**
 17. **Figure 9**
 18. **Figure 10**
 19. **Figure 11**
 20. **Figure 12**
 21. **Figure 13**
 22. **Figure 14**
 23. **Figure 15**
 24. **Figure 16**
 25. **Figure 17**
 26. **Figure 18**
 27. **Figure 19**
 28. **Figure 20**
 29. **Figure 21**
 30. **Figure 22**
 31. **Figure 23**
 32. **Figure 24**
 33. **Figure 25**
 34. **Figure 26**
 35. **Figure 27**
 36. **Figure 28**
 37. **Figure 29**
 38. **Figure 30**
 39. **Figure 31**
 40. **Figure 32**
 41. **Figure 33**
 42. **Figure 34**
 43. **Figure 35**
 44. **Figure 36**
 45. **Figure 37**
 46. **Figure 38**
 47. **Figure 39**
 48. **Figure 40**
 49. **Figure 41**
 50. **Figure 42**
 51. **Figure 43**
 52. **Figure 44**
 53. **Figure 45**
 54. **Figure 46**
 55. **Figure 47**
 56. **Figure 48**
 57. **Figure 49**
 58. **Figure 50**
 59. **Figure 51**
 60. **Figure 52**
 61. **Figure 53**
 62. **Figure 54**
 63. **Figure 55**
 64. **Figure 56**
 65. **Figure 57**
 66. **Figure 58**
 67. **Figure 59**
 68. **Figure 60**
 69. **Figure 61**
 70. **Figure 62**
 71. **Figure 63**
 72. **Figure 64**
 73. **Figure 65**
 74. **Figure 66**
 75. **Figure 67**
 76. **Figure 68**
 77. **Figure 69**
 78. **Figure 70**
 79. **Figure 71**
 80. **Figure 72**
 81. **Figure 73**
 82. **Figure 74**
 83. **Figure 75**
 84. **Figure 76**
 85. **Figure 77**
 86. **Figure 78**
 87. **Figure 79**
 88. **Figure 80**
 89. **Figure 81**
 90. **Figure 82**
 91. **Figure 83**
 92. **Figure 84**
 93. **Figure 85**
 94. **Figure 86**
 95. **Figure 87**
 96. **Figure 88**
 97. **Figure 89**
 98. **Figure 90**
 99. **Figure 91**
 100. **Figure 92**
 101. **Figure 93**
 102. **Figure 94**
 103. **Figure 95**
 104. **Figure 96**
 105. **Figure 97**
 106. **Figure 98**
 107. **Figure 99**
 108. **Figure 100**
 109. **Figure 101**
 110. **Figure 102**
 111. **Figure 103**
 112. **Figure 104**
 113. **Figure 105**
 114. **Figure 106**
 115. **Figure 107**
 116. **Figure 108**
 117. **Figure 109**
 118. **Figure 110**
 119. **Figure 111**
 120. **Figure 112**
 121. **Figure 113**
 122. **Figure 114**
 123. **Figure 115**
 124. **Figure 116**
 125. **Figure 117**
 126. **Figure 118**
 127. **Figure 119**
 128. **Figure 120**
 129. **Figure 121**
 130. **Figure 122**
 131. **Figure 123**
 132. **Figure 124**
 133. **Figure 125**
 134. **Figure 126**
 135. **Figure 127**
 136. **Figure 128**
 137. **Figure 129**
 138. **Figure 130**
 139. **Figure 131**
 140. **Figure 132**
 141. **Figure 133**
 142. **Figure 134**
 143. **Figure 135**
 144. **Figure 136**
 145. **Figure 137**
 146. **Figure 138**
 147. **Figure 139**
 148. **Figure 140**
 149. **Figure 141**
 150. **Figure 142**
 151. **Figure 143**
 152. **Figure 144**
 153. **Figure 145**
 154. **Figure 146**
 155. **Figure 147**
 156. **Figure 148**
 157. **Figure 149**
 158. **Figure 150**
 159. **Figure 151**
 160. **Figure 152**
 161. **Figure 153**
 162. **Figure 154**
 163. **Figure 155**
 164. **Figure 156**
 165. **Figure 157**
 166. **Figure 158**
 167. **Figure 159**
 168. **Figure 160**
 169. **Figure 161**
 170. **Figure 162**
 171. **Figure 163**
 172. **Figure 164**
 173. **Figure 165**
 174. **Figure 166**
 175. **Figure 167**
 176. **Figure 168**
 177. **Figure 169**
 178. **Figure 170**
 179. **Figure 171**
 180. **Figure 172**
 181. **Figure 173**
 182. **Figure 174**
 183. **Figure 175**
 184. **Figure 176**
 185. **Figure 177**
 186. **Figure 178**
 187. **Figure 179**
 188. **Figure 180**
 189. **Figure 181**
 190. **Figure 182**
 191. **Figure 183**
 192. **Figure 184**
 193. **Figure 185**
 194. **Figure 186**
 195. **Figure 187**
 196. **Figure 188**
 197. **Figure 189**
 198. **Figure 190**
 199. **Figure 191**
 200. **Figure 192**
 201. **Figure 193**
 202. **Figure 194**
 203. **Figure 195**
 204. **Figure 196**
 205. **Figure 197**
 206. **Figure 198**
 207. **Figure 199**
 208. **Figure 200**
 209. **Figure 201**
 210. **Figure 202**
 211. **Figure 203**
 212. **Figure 204**
 213. **Figure 205**
 214. **Figure 206**
 215. **Figure 207**
 216. **Figure 208**
 217. **Figure 209**

Marmicoc®

WWW.MARMICOC.CL

