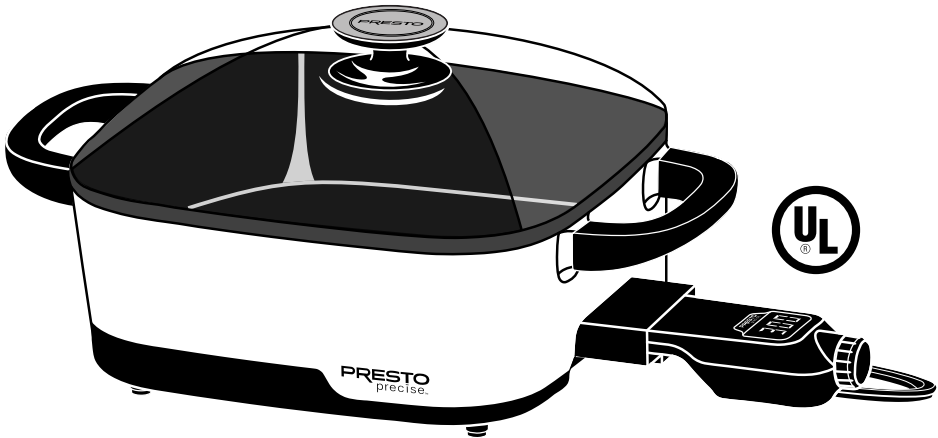


TUXEDO™

sartén digital de precisión y multiuso



- Control de calor digital para resultados de cocción precisos y consistentes.
- Seleccione temperaturas precisas* de 100° a 400°F para un control exacto y versatilidad última.
- Ideal para freír en sartén, sofreír, escalfar, hacer las salsas, hervir a calor bajo los sopas y guisos, asar las carnes, preparar el yogur, leudar las masas y cocinar al estilo *sous vide*.
- Superficie antiadherente con acabado cerámico muy durable por el interior y el exterior. Sin PFOA y PTFE.

Visítenos en la red a www.PrestoPrecise.com


* En incrementos de 1 grado de 100° a 205°F y en incrementos de 5 grados de 205° a 400°F.

Instrucciones y recetas

©2022 National Presto Industries, Inc.
Formulario S4029-405A

Índice del contenido

Precauciones importantes	2	Recetas	8
Antes del primer uso	2	Desayuno	8
Cómo montar el sartén	3	Aperitivos	9
Familiarícese con el sartén	3	Sopas y guisos	9
Cómo usar el sartén	3	Salsa para pastas	11
Funciones del sartén	4	Pollo, carnes, huevos y pizza	11
Tabla de cocción para métodos varios	5	Pescado y mariscos	15
Tabla de cocción al vapor	5	Verduras	17
Cómo preparar el yogur	6	Postres	18
Cómo cocinar al estilo <i>sous vide</i>	7	Bebidas	19
Cómo leudar la masa	8	Cómo cuidar y limpiar el sartén	19
		Índice de recetas	20
		Servicios al consumidor y garantía limitada	21

Este es un electrodoméstico registrado por . Las precauciones importantes a continuación son recomendadas por la mayoría de los fabricantes de los electrodomésticos portátiles.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

Para reducir el riesgo de lesiones corporales o daños materiales al usar los electrodomésticos, tiene que tomar medidas de seguridad básicas, incluyendo estas:

1. Lea todas las instrucciones.
2. Asegúrese de que las asas estén adecuadamente montadas y sujetadas antes de usar este electrodoméstico (véase a la página 3).
3. No toque las superficies calientes. Use las asas o las agarraderas.
4. No se recomienda mover este electrodoméstico si contiene aceite u otro líquido caliente. Si tiene que moverlo cuando contiene aceite u otro líquido caliente, hágalo con sumo cuidado.
5. Para protegerse de descargas eléctricas, no sumerja el control de calor, el cable ni el enchufe en agua u otro líquido.
6. Es necesaria una supervisión atenta cuando cualquier electrodoméstico sea usado por niños o cerca de ellos.
7. **¡ADVERTENCIA!** Los derrames de alimentos puede resultar en quemaduras graves. Mantenga el electrodoméstico y el cable fuera del alcance de los niños. No deje que el cable cuelgue del borde de una mesa o encimera. Nunca conecte el cable al tomacorriente situado bajo la encimera ni úselo con un cable de extensión. No deje que el cable toque las superficies calientes.
8. Desconecte del tomacorriente cuando no use el electrodoméstico y antes de limpiarlo. Deje de enfriarse por completo antes de montar o retirar las piezas y antes de la limpieza.
9. No opere ningún electrodoméstico que tenga un cable o enchufe dañado, que funcione en forma defectuosa o que haya sido dañado de alguna manera. No lo ponga en funcionamiento si las asas o las patas se hicieran rajadas o dañadas. Devuelva el electrodoméstico a los Servicios de fábrica (página 21) para su examen, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
10. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del electrodoméstico puede resultar en lesiones corporales. Use las piezas genuinas de repuesto y accesorios por Presto® solamente.
11. Se lo diseñó para usar sobre las encimeras solamente.
12. No se lo diseñó para freír alimentos en aceite abundante.
13. No lo use al aire libre.
14. No lo coloque sobre o cerca de quemadores calientes eléctricos o de gas ni en hornos calientes.
15. Siempre conecte primero el control de calor al electrodoméstico y luego el enchufe al tomacorriente. Para desconectarlo, apague el control y luego retire el enchufe del tomacorriente.
16. No dé al electrodoméstico otro uso que no sea el indicado.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

Información importante sobre el cable

Este electrodoméstico tiene un enchufe polarizado (uno de los terminales es más ancho que el otro). Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, se diseñó este enchufe para entrarse en un tomacorriente polarizado solo en una posición.

Si el enchufe no se entra por completo dentro del tomacorriente, inviértalo. Si aun así no se entra, comuníquese con un electricista calificado. No intente de modificar el enchufe bajo ninguna circunstancia.

Se proporcionó un cable corto y removible para reducir el riesgo de enredarse o tropezarse con un cable más largo. **No use con cable de extensión.** Conecte el cable de suministro de energía solamente a un tomacorriente eléctrico de 120VAC.

Antes del primer uso

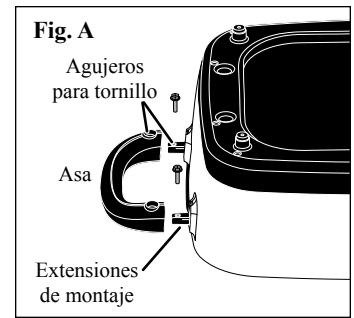
Antes de usarlo para la primera vez, lave el sartén, la tapa y la rejilla de cocción con agua tibia y jabonosa. Enjuáguelos y séquelos bien. **Nunca sumerja en agua el control de calor digital ni déjelo entrar en contacto con cualquier líquido.** Monte las asas al sartén como indicado en la sección “Cómo montar el sartén” de la página 3.

Cómo montar el sartén

1. Posicione el sartén con la base hacia arriba sobre una mesa o una encimera.
2. Retire los tornillos de las cuatro extensiones de montaje que se encuentran en el cuerpo del sartén y déjelos a un lado (Fig. A).
3. Posicione las asas, con los agujeros para tornillo hacia arriba, sobre las cuatro extensiones de montaje. Alinee los agujeros para tornillo de las extensiones con los de las asas. Ponga en lugar los tornillos y ajústelos firmemente con un destornillador de tipo Phillips.

ATENCIÓN: Si sigue ajustando los tornillos una vez que estén en lugar, puede resultar en daños a los tornillos y las asas.

4. Cuando se lo montó correctamente, las asas deben de estar paralelo con la mesa o la encimera.



Familiarícese con el sartén

El sartén multiuso Tuxedo™ tiene un control digital de calor (Fig. B) para una cocción precisa y resultados consistentes. Con este control digital, el usuario puede seleccionar una temperatura precisa de 100° a 400°F para lo mejor en selección y versatilidad.

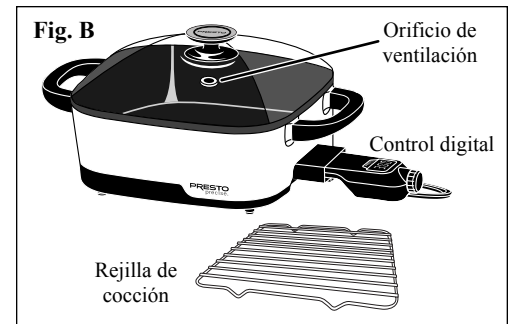
Nota: Las temperaturas dadas en este instructivo están en grados Fahrenheit (°F).

Puede seleccionar una temperatura en incrementos de 1 grado de 100° a 205° y en incrementos de 5 grados de 205° a 400°. Hay señales ambos audios y visuales que indican cuando el sartén ha logrado la temperatura seleccionada.

Puede girar el dial en ambos sentidos horario y antihorario para aumentar o disminuir la temperatura con facilidad. Si ha configurado la temperatura bastante alta y prefiere usar una más baja, es posible conseguir la temperatura más baja girando el dial en sentido horario ya que la temperatura devuelve a 100° después de conseguir a 400°.

El sartén automáticamente se apaga después de 2 horas cuando se lo configura a una temperatura más caliente que 205° y después de 24 horas cuando se lo configura a una temperatura de 205° o menos.

Con el sartén, incluimos una rejilla multiuso para cocinar al vapor, hornear y cocinar al estilo *sous vide*.



Cómo usar el sartén

1. Posicione el sartén montado en una superficie seca, nivelada y resistente al calor, lejos de los paredes, gabinetes y otros objetos.
2. Inserte el control digital al protector del enchufe del sartén, empujando el control firmemente hacia el sartén hasta que no puede introducir el control más (Fig. C). Conecte el cable solamente a un tomacorriente eléctrico de 120VAC. Cuando lo conecta al tomacorriente, la palabra OFF aparece en el visor del control.
3. Empuje el dial del control una vez y la temperatura por defecto, 350, brilla intermitente en el visor y el sartén pita una vez. Si prefiere usar una temperatura que no es 350°, gire el dial a la temperatura preferida.

Nota: Mientras el sartén está en funcionamiento o cuando se enfría, es normal oír un golpecito o chasquido debido a la expansión y contracción de los materiales del sartén.

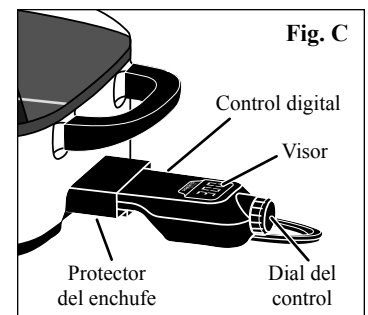
4. Caliente el sartén sin la tapa. Mientras el sartén precalienta, prepare los alimentos para la cocción. Debido a que el sartén tiene un acabado antiadherente cerámico, puede prepararlos sin o con poco de aceite.

ATENCIÓN: Evite el uso del aceite en aerosol ya que puede hacerse pegajosa la superficie de cocción, resultando en que los alimentos peguen a ella.

5. Cuando el sartén logra la temperatura seleccionada, el control pita dos veces y la temperatura deja de brillar intermitente. Si la receta recomienda el uso de la rejilla, posicóñela en el sartén.
6. Ponga los alimentos en el sartén y cocínelos según la receta o las tablas de cocción; refiérase a las páginas 5 a 19.

¡AVISO! Es normal que el vapor se escape del orificio de ventilación de la tapa durante la cocción. Para evitar las quemaduras del vapor, manténganse lejos del orificio.

Para obtener los mejores resultados, use los utensilios resistentes al calor hecho de nailon, plástico, goma o madera. No use utensilios de metal porque pueden rayar la superficie antiadherente y se caldean si se los dejan dentro del sartén durante cocción. Nunca corte los alimentos sobre la superficie de cocción.



7. Si la receta instruye cubrir el sartén, asegúrese de mantener la tapa en su lugar durante la cocción. Cuando la tapa no está en su lugar, el calor escapa, reduciendo la temperatura, resultando en que la resistencia se enciende y luego, en que del contenido hierve, dependiente en la cantidad y el espesor.

Notas: Para mantener la temperatura seleccionada, se diseñó el sartén de encenderse y apagarse. Cuando el sartén se enciende, es normal que el líquido justamente arriba de la resistencia hierva durante un periodo corto. Esto no cambia la temperatura general ni el proceso de cocción.

Recuerde que, a las alturas más altas, los líquidos hiervan a una temperatura más baja debido a diferencias de presión atmosférica.

8. Cuando termina la cocción, mantenga presionado el dial del control durante 3 segundos para apagar el sartén. Desconecte el enchufe del tomacorriente y luego el control digital del sartén. Deje que el sartén se enfríe por completo antes de limpiarlo; véase a las páginas 19 y 20.

Funciones del sartén

Este sartén no solo funciona como sartén tradicional en que puede sofreír, freír en sartén, hervir a calor bajo y asar, pero mucho más. La habilidad de configurarlo a las temperaturas bajas le resulta ideal para escalfar el pollo o pescado, cocinar al estilo *sous vide*, cocinar al vapor, preparar el yogur, leudar las masas para panes y rollos artesanos, derretir el chocolate y preparar y cocinar una variedad de salsas con base de queso, crema, mantequilla o tomates. También puede usarlo para cocedor de huevos (página 14).

Funciones a las temperaturas de 100° a 215°

Hervir a calor bajo

Cocina los alimentos en un líquido a una temperatura un poco menos que el punto de ebullición. El control digital permite el hervir a calor bajo para las salsas, tales como marinara y las de crema. Normalmente, calientan los alimentos al punto de ebullición y luego, ponga la tapa en su lugar y reduzca la temperatura a 190° o 200°.

Cocinar al vapor

Coloquen los alimentos sobre la rejilla de cocción para mantenerlos sobre el líquido. Ponga la tapa en su lugar y cocina los alimentos al vapor a una temperatura de 205° a 215°.

Escalfar

El escalfar es un método de cocción gentil para los alimentos delicados, tales como el pescado, el pollo, los huevos y las frutas. Se los cocinan en líquido hasta al punto de ser cocinados. Puede escalfar en agua pero puede usar el caldo o el vino también para dar sabor a los alimentos. Por lo general, se escalfan los alimentos a una temperatura de 160° a 180°. El escalfar es buen método de cocinar los alimentos que van a cocinar otra vez o usar de otras maneras, como en las ensaladas.

Preparar el yogur

Puede preparar el yogur casero, saludable y delicioso sin azúcar, conservantes ni sabores artificiales directamente en el sartén en tandas grandes o individuales. Véase a la página 6 para información adicional.

Cocinar al estilo *sous vide*

Literalmente, el frase *sous vide* significa *al vacío*. Este tipo de cocción requiere el puesto de alimentos en bolsas plásticas y quitando el aire, o sellándolos al vacío, y calentándolos en agua a una temperatura regulada precisamente durante un periodo de tiempo más largo que lo normal. Véase a las instrucciones de la página 7.

Leudar la masa

Puede leudar la masa congelada o refrigerada en el sartén a una temperatura de 100°. Cuando leuda la masa a una temperatura baja, activa la levadura en la masa. Durante la fermentación, las células de levadura de la masa leudada emiten el gas anhídrido carbónico que causa levantar la masa. Leudando la masa en el sartén producirá pan o rollos artesanos; véase a las instrucciones de la página 8.

Otros tipos de cocción

El sartén puede mantener de manera exacta las temperaturas bajas para que pueda cocinar lentamente con éxito las sopas o cualquier alimento en salsa, tales como los frijoles horneados, el chile o las batatas cubiertas con azúcar, durante un periodo de unas horas. Sin embargo, no se recomienda cocinar lentamente los asados en el sartén.

Funciones a las temperaturas más altas que 215°

Freír en sartén y sofreír

Se cocinan las carnes, incluso las de ave, y el pescado en una cantidad pequeña de aceite a una temperatura de 325° a 375°. Se sofríen las verduras normalmente a una temperatura de 290° a 300°. Por lo general, se precalienta el sartén antes de agregar el aceite y los alimentos. Típicamente, se fríen en sartén y se sofríen los alimentos sin la tapa.

Guisar

El guisar tiene dos pasos. Primero, se doran los alimentos, como las carnes, por freír en sartén a una temperatura de 325° a 375° y luego se hierven a calor bajo en una cantidad pequeña de líquido para cumplir la cocción.

Asar

El asar se cumple con calor seco, normalmente a una temperatura de 350° a 400°. Contrario al asado tradicional que se lo hace un horno, con calor no directo, los alimentos asados en el sartén tienen contacto con la superficie de cocción seca o con capa ligera de aceite. Por lo general, se asa en el sartén sin la tapa para que el aire seco, en vez del vapor, provee el calor.

Hornear

Los panqueques y tostados franceses pueden ser horneados directamente en el sartén sin la tapa. Puede hornear las magdalenas en un molde metálico o de silicona sobre la rejilla con la tapa del sartén puesta en su lugar. Debido a que las magdalenas no se doran en el sartén, decórelas con glaseados, aderezos o coberturas. La mayoría de alimentos se hornea a una temperatura de 350° a 400°. Puede recalentar pizza sobrante o preparar pizza casera (página 14) a una temperatura de 260°.

ATENCIÓN: No se diseñó este sartén para usar como bandeja de calentamiento o hornillo, para calentar cualquiera batería de cocina, para derretir cera, geles, plásticos, pegamento u otros materiales para la fabricación de velas u otras actividades de pasatiempo ni para ninguna aplicación comercial o empresarial. Usando este sartén en una manera no especificado en este instructivo puede resultar en daños al sartén y anulará la garantía del fabricante.

Tabla de cocción para métodos varios

Tipo de alimento	Temperatura recomendada*	Tiempo aproximado
Freír en sartén o Sofreír		
Bistec de res, 1 pulgada de espesor		
Poco cocinado	365° a 375°	6 a 7 minutos
Término medio	365° a 375°	10 a 12 minutos
Chuletas de puerco		
¾ pulgada de espesor	350° a 365°	20 a 25 minutos
Hamburguesas		
½ pulgada de espesor	350° a 365°	10 a 15 minutos
Huevos		
Fritos o revueltos	275° a 290°	3 a 5 minutos
Jamón en lonchas		
½ pulgada de espesor	335° a 350°	10 a 12 minutos
Papas ralladas fritas	375° a 400°	10 a 12 minutos
Pescado, filetes	335° a 350°	5 a 10 minutos
Pollo, trozos sin hueso	350° a 365°	25 a 35 minutos
Salchichas		
Unidas	350° a 365°	20 a 30 minutos
Unidas, precocinadas	350° a 365°	10 a 12 minutos
Sándwiches a la parrilla	350° a 360°	5 a 10 minutos
Tocino	335° a 350°	8 a 10 minutos
Guisar		
Dorando primero y luego hirviendo [§] a calor bajo	350° a 365° 190° a 200°	
Escalfar		
Pescado	165° a 185°	
Pollo	165° a 185°	
Hervir a calor bajo		
Sopas, caldos, guisos, salsas	190° a 200°	
Hornear		
Batatas (sobre la rejilla)	400°	60 a 75 minutos
Magdalenas [†]	400°	20 a 30 minutos
Panqueques	350° a 375°	2 a 3 minutos
Papas russet (sobre la rejilla)	400°	2 horas

*Ajuste el calor según la preferencia personal, los alimentos que cocina y la cantidad de alimentos en el sartén.

§Añade más líquido como necesario para obtener la consistencia preferida.

†Véase la información más arriba, bajo la función *Hornear*.

Tabla de cocción al vapor

Tipo de verdura	Tiempo aproximado
Batatas, en rebanadas	
1 pulgada de espesor	17 a 19 minutos
Brócoli, tallos o flores	5 a 7 minutos
Calabacín	
En rebanadas de ¼ pulgada de espesor	5 a 7 minutos
Calabaza (amarilla o común)	
En rebanadas de ¼ pulgada de espesor	5 a 7 minutos
Coliflor, flores	7 a 9 minutos
Espárrago	
Tallos delgados	3 a 4 minutos
Tallos gruesos	4 a 5 minutos
Habichuelas	
Enteras	7 a 8 minutos
En trozos de 1 pulgada de espesor	7 a 8 minutos
Maíz, en mazorca	10 a 15 minutos
Nabos, en rebanadas	
¾ a 1 pulgada de espesor	10 a 12 minutos
Nabos blancos, en rebanadas	
¼ pulgada de espesor	6 a 7 minutos
Nabos suecos, en rebanadas	
¾ a 1 pulgada de espesor	20 a 22 minutos
Papas (rojas o blancas)	
Pequeñas, enteras, de 1 a 2 onzas	13 a 15 minutos
Medianas, en cuartos	13 a 15 minutos
Remolachas, enteras	
2½ a 3 pulgadas de diámetro	35 a 40 minutos
Repollitos de Bruselas	
1 a 1½ pulgadas de diámetro	9 a 11 minutos
Repollo	
En trozos de 2 pulgadas	15 a 20 minutos
Zanahorias	
Enteras	20 minutos
En rebanadas de ¼ pulgada de espesor	6 a 7 minutos
Estilo de corte pequeño	11 a 14 minutos

Vierta 3 tazas de agua y agregue la rejilla al sartén. Ponga los alimentos sobre la rejilla y la tapa en su lugar. Configure el control digital a una temperatura de 205° a 215°. Cocine al vapor según esta tabla. Agregue agua adicional como necesario.

Cómo preparar el yogur

Puede preparar el yogur en tandas grandes o en porciones individuales en el sartén. Algunas recetas de este instructivo requiere un yogur sin sabor. Puede usar el yogur casero en las recetas *Ensalada sabrosa con pollo, jalapeños y curry* (página 13); *Ensalada con pollo, estragón, hinojo y manzanas* (página 13); *Salsa de ajo, cilantro y limón* (página 16) y *Salsa picante con yogur* (página 16).

Yogur en tandas

Ingredientes requeridos:

1 a 2 cuartos de leche*

2 cucharadas de yogur sin sabor que tiene ambos cultivos vivos y activos

1. Vierta la leche en el sartén y caliente el sartén a una temperatura de 180°. Mientras la leche calienta, revuélvala suavemente y con frecuencia para que no se queme.
2. Una vez que el sartén obtiene una temperatura de 180°, cocine la leche de 10 a 15 minutos. Lo más tiempo que mantiene la leche a esa temperatura, lo más concentrado será la proteína de leche y lo más firme la textura final. Revuelva la leche gentilmente para que no se queme ni forme una cáscara de proteína sobre la superficie.
3. Reduzca el calor a una temperatura de 110° para enfriar la leche, revolviéndola de vez en cuando. Cuando alcance la temperatura de 110°, el sartén pitará.
4. Una vez que el sartén se ha enfriado a una temperatura de 110°, retire 2 cucharadas de leche y póngalas al tazón pequeño. Agregue 2 cucharadas de yogur sin sabor que tiene ambos cultivos vivos y activos al tazón y mézclelos juntos. **Nota:** Tiene que usar 2 cucharadas de yogur sin sabor para cada tanda sin importa si usa 1 o 2 cuartos de leche.
5. Agregue esta mezcla al sartén y revuélvala hasta incorporarla. Debe de configurar el sartén a una temperatura de 110°.
6. Ponga la tapa en su lugar y continúe calentar el sartén a una temperatura de 110° de 4 a 9 horas. Lo más tiempo que calentar el yogur a esta temperatura baja (llamada incubación), lo más firme la textura y lo más ácido será. Una vez que el yogur se ha incubado a su textura o sabor preferido, apague el sartén y deje el yogur en el sartén de 2 a 8 horas para crear un cultivo fuerte.
7. Retírelo al recipiente y refrigérelo.

Nota: Para empezar tandas en el futuro, guarde 2 cucharadas del yogur casero para uso en paso 4.

Consejo útil: Cuando sirve el yogur, decórelo con miel, mermelada o granola.

Yogur en porciones individuales

Ingredientes requeridos:

2 cuartos de leche*

2 cucharadas de yogur sin sabor que tiene ambos cultivos vivos y activos

•••••

2½ cuartos de agua

7 a 9 frascos Mason de ¼ pinta

O 5 a 6 tazas de natillas o ramekines

Papel de aluminio

1. Vierta la leche en el sartén y caliente el sartén a una temperatura de 180°. Mientras la leche calienta, revuélvala suavemente y con frecuencia para que no se queme.
2. Una vez que el sartén obtiene una temperatura de 180°, cocine la leche de 10 a 15 minutos. Lo más largo que mantiene la leche a esa temperatura, lo más concentrado será la proteína de leche y lo más firme la textura final. Revuelva la leche gentilmente para que no se queme ni forme una cáscara de proteína sobre la superficie.
3. Reduzca el calor a una temperatura de 110° para enfriar la leche, revolviéndola de vez en cuando. Cuando alcance la temperatura de 110°, el sartén pitará.
4. Una vez que el sartén se ha enfriado a una temperatura de 110°, retire 2 cucharadas de leche y póngalas al tazón pequeño. Agregue 2 cucharadas de yogur sin sabor que tiene ambos cultivos vivos y activos al tazón y mézclelos juntos. Agregue esta mezcla al sartén y revuélvala hasta incorporarla. Apague el sartén y desconéctelo.
5. Vierta el contenido del sartén en un tazón grande y limpie el sartén. Posicione la rejilla en el sartén y agregue 2½ cuartos de agua. Conecte el sartén al tomacorriente y caliéntelo a una temperatura de 110°.
6. Vierta la leche cultivada del tazón a los frascos Mason, las tazas de natillas o los ramekines. Posicione los recipientes llenados sobre la rejilla y cúbralos con una hoja de papel de aluminio.
7. Ponga la tapa en su lugar y continúe calentar el sartén a una temperatura de 110° de 3 a 9 horas. Lo más tiempo que calentar el yogur a esta temperatura baja (llamada incubación), lo más firme la textura y lo más ácido serán. Una vez que el yogur se ha incubado a su textura o sabor preferido, apague el sartén y deje el yogur en el sartén de 2 a 8 horas para crear un cultivo fuerte.
8. Cubra los frascos y refrigérelos.

Nota: Para empezar tandas en el futuro, guarde 2 cucharadas del yogur casero para uso en paso 4.

Consejo útil: Cuando sirve el yogur, decórelo con miel, mermelada o granola.

*Puede usar la leche entera, la descremada, la descremada al 1% o la descremada al 2%.

Cómo cocinar al estilo *sous vide*

Cuando cocina al estilo *sous vide*, tiene que poner los alimentos en bolsas de plástico para congeladores con cierre o en bolsas para sellar al vacío, como instruido en paso 3 a continuación.

1. Llene el sartén con 4 cuartos de agua y configure el control digital a la temperatura preferida; refiérase a la tabla a continuación.
2. Condimente los alimentos con la sal, la pimienta negra, las hierbas y las rebanadas de limón, si lo prefiere. Si prepara las carnes o los pescados, ponga solamente una porción, tales como una pechuga o un filete, en cada bolsa para asegurar una cocción uniforme. Si prepara los camarones o las verduras, póngalos en capa sola.
3. Selle los alimentos con una máquina de sellar al vacío o póngalos en bolsas de plástico para congeladores con cierre.
Si usa las bolsas de plástico, es muy importante liberar todo el aire de ellas antes de ponerlos en el sartén para que no floten. Para hacerlo, no selle la bolsa después de poner los alimentos adentro. Baje despaciosamente el fondo de la bolsa al recipiente de agua separado. Al bajar la bolsa, el agua desplaza el aire y lo fuerce de la parte superior abierta de la bolsa. Justo antes de sumergir por completo la bolsa, séllela.
4. Una vez que el control señala que ha logrado la temperatura seleccionada, ponga la(s) bolsa(s) sellada(s) al agua en el sartén y ponga la rejilla sobre ella(s) para sumergirla(s).
5. Ponga la tapa en su lugar. Cocina los alimentos durante el tiempo de cocción dado en la tabla.
6. Retire la tapa y, usando pinzas de cocina, retire con cuidado la rejilla y las bolsas del agua. Apague el sartén y desconéctelo del tomacorriente.
7. Sirva los alimentos inmediatamente o enfríelos en hielo y guárdelos en el refrigerador hasta usarlos.
8. Para soasar los alimentos, con cuidado, vacíe el agua del sartén y conecte el sartén al tomacorriente, calentándolo a una temperatura de 400°. Agregue 1 a 2 cucharadas de aceite vegetal al sartén, retire los alimentos de las bolsas y séquelos por completo. Ponga los alimentos en el sartén y soáselos aproximadamente 1 minuto cada lado.

Tabla de cocción al estilo sous vide

Tipo de alimento	Temperatura recomendada	Tiempo* aproximado
Carnes, pescado y mariscos		
Bistec de res, 6 a 8 onzas, rib-eye, solomillo, lomo		
Término poco medio	130°	1½ a 3 horas
Término medio	140°	1½ a 3 horas
Término bien medio	145°	1½ a 3 horas
Camarones, cantidad de 16 a 20	140°	30 a 45 minutos
Chuletas de puerco, 1 pulgada de espesor	140°	2 to 3 horas
Muslos de pollo	165°	1½ a 3 horas
Pescado blanco	120°	30 a 45 minutos
Pescado blanco, asando después de cocinar al estilo <i>sous vide</i>	110°	30 a 45 minutos
Pollo, pechugas con o sin hueso	150°	1½ a 3 horas
Salmón	125°	30 a 45 minutos
Salmón, asando después de cocinar al estilo <i>sous vide</i>	110°	30 a 45 minutos
Verduras		
Calabaza butternut, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	185°	32 a 37 minutos
Espárrago	180°	20 minutos
Papas, en trozos de ½ pulgada de espesor	190°	60 a 75 minutos
Papas, 1 a 2 pulgadas de diámetro	190°	60 a 75 minutos
Zanahorias, en corte pequeño	190°	90 minutos
Zanahorias, en rebanadas de 1 pulgada de espesor	190°	80 minutos

* Siempre cocina los alimentos el tiempo mínimo de lo dado, a lo menos. Comiendo las carnes y los mariscos crudos o no cocinados bastantes puede aumentar el riesgo de enfermedades alimentarios. Los tiempos máximos producen alimentos más tiernos.

Cómo leudar la masa para panes y rollos artesanos

1. Caliente el sartén a una temperatura de 100°. Posicione la masa sobre papel para hornear directamente sobre la superficie del sartén y ponga la tapa en su lugar. Nunca posicione la masa en un molde.

Cuando ha posicionada la masa refrigerada en el sartén, o cuando la masa congelada ha leudado aproximadamente 1 hora, use un cuchillo bien afilado y corte algunas ranuras de ¼ pulgada de profundidad a través de la superficie de la masa. Haciendo estas ranuras ayuda en el leudar consistente y una apariencia artesana.

2. La masa ha leudado bastante cuando retorna a su forma original de manera lenta y hay un hueco pequeño al presionarla. La masa parece a pan o rollos artesanos.
3. Después del leudar, levante el papel para hornear del sartén directamente a una bandeja para hornear; hornéelo como indicado. Nunca la hornee en el sartén.

Tabla de leudar

Tipo de alimento	Tiempo de leudar	Tipo de alimento	Tiempo de leudar
Masa congelada para pan	2½ a 3 horas	Rollos congelados	1 hora
Masa refrigerada	1 hora	Rollas congelados de canela	1 hora

Recetas

Desayuno

Granola con miel y frutos secos

2 tazas de avena arrollada	3 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de pacanas o nueces picados	¼ cucharadita de sal
¼ taza de miel	

Caliente el sartén a una temperatura de 375° y agregue ambas la avena y las pacanas. Cocínelas aproximadamente 10 a 12 minutos o hasta que se doran un poco y se tuestan, revolviéndolas de vez en cuando. Mezcle juntos el miel, el aceite y la sal en un tazón pequeño. Gentilmente incorpore esta mezcla a la con avena hasta que se cubre de manera uniforme.

Cocínelas, revolviéndolas de vez en cuando, durante 2 a 3 minutos adicionales. Apague el calor. Retire la granola a una bandeja para hornear hasta que se enfría por completo. Guárdela en un recipiente hermético.

Prepara 3¾ tazas

Tostadas franceses con almíbar de manzana y canela

Almíbar de manzana y canela

2 manzanas, peladas, sin centros y en rebanadas de ½ pulgada	4 cucharadas de mantequilla
½ taza de azúcar moreno envasado	½ cucharadita de canela molida

Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Agregue las rebanadas de manzana, el azúcar moreno, la mantequilla y la canela; gentilmente mézclelos juntos hasta que la mantequilla se derrite, aproximadamente 1 minuto.

Reduzca el calor a una temperatura de 250° y continúe revolviéndolas gentilmente hasta que las manzanas se ablandan, aproximadamente 4 minutos. Vierta el almíbar de manzana y canela en un tazón y guárdelo.

Prepara 1½ tazas de almíbar

Tostadas franceses

3 huevos, batidos	1 cucharadita de vainilla
1 taza de leche	Aceite vegetal
2 cucharadas de azúcar blanco	8 rebanadas de 1 pulgada de brioche de ayer

Bate juntos los huevos, la leche, el azúcar blanco y la vainilla en un tazón poco profundo. Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Rocíe la superficie de cocción con una capa ligera de aceite vegetal.

Meta las rebanadas de brioche, una a la vez, a la mezcla de leche, cubriendo ambos lados con una cantidad generosa. Posicione las rebanadas en el sartén y cocínelas hasta que se doran, aproximadamente 2½ a 3½ minutos cada lado. Retírelas y manténgalas calientes hasta que cocina todas las rebanadas. Sírvalas con el almíbar de manzana y canela.

4 porciones

Consejo útil: Puede usar el pan italiano o el challah en vez del brioche, si prefiere.

Aperitivos

Crostini con cebollas caramelizadas y arándanos rojos

- | | |
|--|---|
| 1 paquete de queso crema de 8 onzas, ablandado | 3 tazas de cebollas amarillas, en rebanadas finas |
| 2 cucharaditas de tomillo fresco, picado | 1 cucharadita de sal |
| 1 baguette largo, en rebanadas de ½ pulgada | ½ taza de arándanos rojos secos |
| Aceite de oliva para rociar | ½ taza de nueces, picados |
| 1 cucharada de aceite de oliva | ¼ taza de agua (como necesario para el caramelizar) |
| 1 cucharada de mantequilla | |

Mezcle juntos el queso crema con el tomillo en un tazón pequeño. Refrigérela hasta que está listo de servir. Precaliente un horno convencional* a una temperatura de 400°. Arregle las rebanas de pan en capa sola sobre una bandeja para hornear, rocíelas con el aceite de oliva y cocínelas en el horno durante 10 a 12 minutos hasta que la parte superior dora; no es necesario darles vuelta ya que la parte en contacto con la bandeja dora al mismo tiempo. Retírelas del horno y déjelas enfriarse.

Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Caliente el aceite de oliva y la mantequilla en el sartén. Agregue las cebollas y la sal; sofríelas hasta que empiezan dorar, aproximadamente 12 a 14 minutos, revolviéndolas frecuentemente. Agregue los arándanos rojos y continúe la cocción hasta que las cebollas se hacen traslucidas y se doran y los arándanos se ablandan, aproximadamente 10 minutos.

Si el sartén empieza secarse y las cebollas de peguen, agregue 1 a 2 cucharadas de agua a la vez y revuelva. Este ayuda el caramelizar por desglasar el sartén. Retire la mezcla y déjela enfriarse un poco. Agregue y revuelva los nueces picados. Unte el queso crema de manera uniforme sobre las rebanadas tostadas y cúbralas con la mezcla de cebollas y arándanos rojos.

*Puede tostar el pan en el sartén, si prefiere, en 2 o 3 tandas. Caliente el sartén a una temperatura de 400°. Rocíe las rebanadas con el aceite de oliva y póngalas directamente sobre la superficie de cocción. Hornéelas de 10 a 12 minutos, dándolas vuelta a la mitad.

Consejo de preparación: Para rebanar las cebollas muy finas, corte las cebollas en mitad a lo largo y luego córtelas en rebanadas muy finas. Para hacer cuartos, corte los trozos en mitad.

Aceite toscano para meter el pan

- | | |
|--|--|
| ½ taza de aceite de oliva | ½ cucharadita de pimienta negra |
| 1 diente de ajo, picado | ½ cucharadita de sal |
| 1 cucharada de jugo de limón | ¼ cucharadita de copos secos de pimientos rojos |
| 2 cucharaditas de cáscara rallada de limón | 2 cucharadas de queso parmesano fresco, rallado (opcional) |
| 1½ cucharaditas de orégano seco | |
| ½ cucharadita de albahaca seca | |

Caliente el sartén a una temperatura de 125°. Agregue el aceite, el ajo, el jugo de limón, la cáscara de limón, el orégano, el albahaca, la pimienta negra, la sal y los copos de pimientos rojos. Revuélvalos y caliéntelos gentilmente, sin tapa, durante 15 minutos. Viértalos a en un tazón de servir y decore con el queso parmesano, si prefiere.

Prepara ½ taza

Sopas y guisos

Sopa con salchichas, berza y frijoles blancos

- | | |
|--|--|
| 1 taza de frijoles blancos grandes secos | 1 batata mediana, pelada, en trozos de 1 pulgada |
| 4 tazas de agua | 5 tazas de berza picada, 2 a 3 costillas |
| 1 anillo de 14 onzas de salchichas ahumadas y bien cocinadas, en trozos de ½ pulgada | 1 hoja de laurel |
| 1 taza de cebolla picada | ¼ cucharadita de pimienta negra |
| 2 dientes de ajo, picados | ¼ cucharadita de copos secos de pimientos rojos |
| 6 tazas de caldo de pollo | ¼ cucharadita de romero seco |
| | ¼ cucharadita de tomillo seco |

Limpie y enjuague los frijoles. Remójelos con el método rápido; ponga los frijoles y el agua en el sartén. Configure el sartén a una temperatura de 350°, ponga la tapa en su lugar y llévelos al hervir. Hiérvalos durante 2 minutos y luego apague el calor control. Déjelos en remojo, con la tapa en su lugar, durante 1 hora. Escorra el agua de remojar y retire los frijoles. Seque el sartén.

Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Sofría las salchichas, la cebolla y el ajo durante 3 minutos o hasta que las cebollas se ablandan. Agregue el caldo, la batata, la berza, la hoja de laurel, la pimienta negra, los copos de pimientos rojos, el romero y el tomillo. Ponga la tapa en su lugar y llévelos al hervir.

Una vez que hierva, reduzca el calor a una temperatura de 210° y cocínelos, con la tapa en su lugar, de 5 a 7 horas, o hasta que los frijoles están tiernos. Deseche las hojas de laurel.

9 porciones de 1 taza

Guiso de res con cerveza Guinness*

2 cucharadas de aceite vegetal, divididas	1 botella de 11 onzas de cerveza Guinness*
¼ taza de harina común	1 cucharada de pasas de uvas
2 libras de asado de aguja sin hueso, en cubos de 1 pulgada	1 cucharadita de semillas de alcaravea
1 cucharadita de sal	1 cucharadita de pimienta negra
4 tazas de cebollas picadas	1½ tazas de zanahorias, en rebanadas de ½ pulgada
1 cucharada de concentrado de tomate	1½ tazas de nabos, en rebanadas de ½ pulgada
2 tazas de caldo de res	1 taza de nabos blancos, en cubos

Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Agregue 1 cucharada de aceite al sartén. Ponga la harina en un tazón poco profundo. Espolvoree el asado con la sal y cúbralo con harina. Dore una mitad del asado a la vez, revolviéndolo como necesario, y retírelo al plato de servir. Agregue 1 cucharada de aceite al sartén, dore la otra mitad del asado y retírelo al mismo plato de servir.

Agregue las cebollas y cocínelas aproximadamente 5 minutos o hasta que se ablandan. Agregue y revuelva el concentrado de tomate y cocínelo aproximadamente 1 minuto. Agregue el asado, el caldo, la cerveza, las pasas de uvas, las semillas de alcaravea, la pimienta negra, las zanahorias, los nabos y los nabos blancos al sartén.

Ponga la tapa en su lugar y caliente hasta hervir. Reduzca el calor a una temperatura de 210° y hierva a calor bajo durante 2 horas o hasta que el asado y las verduras están tiernos, revolviéndolos de vez en cuando. Para espesar el guiso, retire la tapa y aumente el calor a una temperatura de 250° de 5 a 10 minutos o hasta que logra la consistencia preferida.

8 porciones de 1 taza

*Guinness es una marca de fábrica de Diageo Ireland Company. Presto no es asociado con esta compañía.

Crema de maíz, pimientos y papas

2 cucharadas de aceite vegetal	3 tazas de papas rojas, peladas y en cubos
¾ taza de cebollas picadas	3 tazas de maíz congelado de grano entero, descongelado
1½ tazas de pimiento rojo picado	1½ tazas de leche
2 latas de 4 onzas de chiles verdes picados	½ cucharadita de sal
4 cucharadas de harina común	½ cucharadita de pimienta negra
¾ cucharadita de comino	
3 tazas de caldo de pollo	

Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Agregue el aceite; sofría las cebollas, los pimientos y los chiles durante 2 minutos o hasta ablandarse. Agregue y revuelva la harina y el comino; cocínelos durante 1 minuto.

Agregue el caldo y las papas; llévelos al hervir. Reduzca el calor a una temperatura de 210°, ponga la tapa en su lugar y hiérvalos a calor bajo de 18 a 20 minutos o hasta que las papas se ablandan y el líquido se espesa. Agregue el maíz, la leche, la sal y la pimienta negra; cocínelos durante 5 minutos o hasta calentarse.

9 porciones de 1 taza

Cioppino (guiso de mariscos)

2 cucharadas de aceite de oliva	½ cucharadita de albahaca seca
2 cebollas, picadas	½ cucharadita de orégano seco
2 dientes de ajo, picados	½ cucharadita de romero seco
1 lata de 14½ onzas de tomates picados	¼ cucharadita de copos secos de pimientos rojos
1 taza de vino blanco	12 almejas littleneck*
1 taza de caldo de pescado	1 libra de bacalao, en trozos de 2 a 3 pulgadas
2 cucharadas de concentrado de tomate	1 libra de camarones crudos, pelados y desvenados, cantidad de 31 a 40
1 hoja de laurel	¼ taza de hojas picadas de perejil italiano
1 anís estrellado	
o ½ cucharadita del polvo de cinco especias	

Caliente el sartén a una temperatura de 325°. Agregue el aceite de oliva y las cebollas al sartén y sofríalas durante 4 minutos. Agregue el ajo y sofríalo durante 1 minuto. Agregue los tomates, el vino, el caldo, el concentrado de tomate, la hoja de laurel, el anís estrellado, el albahaca, el orégano, el romero y los copos de pimientos rojos; cocínelos sin la tapa aproximadamente 3 minutos.

Reduzca el calor a una temperatura de 250° y cocínelos con la tapa durante 15 minutos. Retire la tapa. Agregue las almejas (con concha) y cocínelas durante 7 minutos. Agregue el bacalao y cocínelos durante 5 minutos adicionales. Agregue los camarones y cocínelos durante 3 minutos o hasta que ambos el bacalao y los camarones están opacos.

Deseche cualquier almeja que no abre. Apague el calor y espolvoree con el perejil.

6 porciones

*Limpie las almejas y déjelas en agua fría durante 30 minutos para liberar cualquier arena de las conchas. Escúrralas antes de usarlas en la receta.

Consejo útil: Puede usar un pescado de sabor más suave, tales como el abadejo o la tilapia, en vez del bacalao.

Pozole verde

1 cucharada de aceite de oliva	2 latas de 15½ onzas de maíz para pozole, escurridas
1 libra de puerco sin grasa, en trozos de 1 pulgada	2 frascos de 16 onzas de salsa verde*
1 taza de cebolla picada	1 cucharadita de chile en polvo
3 dientes de ajo, picados	1 cucharadita de hojas secas de orégano
2 tazas de caldo de res	½ taza de cilantro picado

Caliente el sartén a una temperatura de 325°. Agregue el aceite y el puerco; dórelo de 2 a 3 minutos. Agregue la cebolla y el ajo; sofríalos durante 2 minutos adicionales. Agregue el caldo, el maíz para pozole, la salsa, el chile en polvo, el orégano y el cilantro; ponga la tapa en su lugar y llévalos al hervir. Reduzca el calor a una temperatura de 200° y hiérvalos a calor bajo de 3 a 4 horas.

9 porciones de 1 taza

*Seleccione su sabor picante preferido (suave, mediano o fuerte).

Consejo útil: Decore el posole con trozos de lima o avocado, rebanadas de jalapeño, cilantro picado o rebanadas finas de rábanos.

Salsa para pastas

Salsa para pastas con tomates y champiñones frescos

2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharada de concentrado de tomate
1 cebolla pequeña, picada	1 cucharada de azúcar moreno envasado
6 dientes de ajo, picados	2 cucharaditas de albahaca seca
8 tomates medianos, pelados y picados gruesamente (aproximadamente 2 libras)	1 cucharadita de orégano seco
8 onzas de champiñones frescos, en rebanadas	1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel	½ cucharadita de pimienta negra
½ taza de caldo de res	¼ cucharadita de semillas de hinojo
	2 cucharaditas de vinagre balsámico

Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Agregue el aceite de oliva y las cebollas al sartén y sofríalas durante 3 minutos. Agregue el ajo y sofríalo durante 1 minuto. Agregue los tomates, los champiñones y la hoja de laurel. Ponga la tapa en su lugar y cocínelos durante 5 minutos. Reduzca la temperatura a 200° y cocínelos hasta que los tomates se ablandan y pierden su forma, aproximadamente 30 minutos.

Agregue y revuelva juntos el caldo, el concentrado de tomate, el azúcar moreno, el albahaca, el orégano, la sal, la pimienta negra y las semillas de hinojo. Hierva la mezcla a calor bajo, sin la tapa, hasta lograr la consistencia preferida, aproximadamente 30 a 45 minutos. Agregue y revuelva el vinagre. Sirva la salsa con su pasta cocinada favorita.

Prepara 8 tazas

Pollo, carnes, huevos y pizza

Pollo mediterráneo

Adobo

3 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharadita de cáscara rallada de limón
3 cucharadas de jugo de limón	1 cucharadita de romero seco
2 cucharadas de vinagre de vino rojo	½ cucharadita de pimienta negra
1 diente de ajo, picado	½ cucharadita de sal

Mezcle juntos el aceite, el jugo de limón, el vinagre, el ajo, la cáscara rallada de limón, el romero, la pimienta negra y la sal; agregue los muslos de pollo (refiérase abajo). Ponga la tapa en su lugar y refrigérela durante 2 horas.

Pollo

4 muslos de pollo, sin piel y hueso	¼ cucharadita de romero seco
1 cebolla, en rebanadas a lo largo	1 pinta de tomatitos grape
1 diente de ajo, picado	½ taza de aceitunas Kalamata, enteras
½ taza de caldo de pollo	¼ taza de aceitunas verdes, enteras
1 cucharada de jugo de limón	1 cucharadita de cáscara rallada de limón

Caliente el sartén a una temperatura de 325°. Retire el pollo del adobo y deseche el adobo. Dore el pollo a cada lado. Agregue las cebollas y sofríalas durante 2 minutos. Agregue el ajo y sofríalo durante 1 minuto. Agregue el caldo, el jugo de limón y el romero.

Reduzca el calor a una temperatura de 225°, ponga la tapa en su lugar y hierva a calor bajo durante 10 minutos. Agregue los tomatitos y las aceitunas; hiérvalos a calor bajo, sin la tapa, de 10 a 15 minutos adicionales o hasta que la mayoría del líquido se reduce y el pollo se cocina. Apague el calor y agregue la cáscara rallada de limón.

4 porciones

Consejo útil: Puede usar el orégano seco en vez del romero para el adobo y la salsa.

Pollo piccata

4 pechugas de pollo, sin piel y hueso	½ taza de caldo de pollo
¼ cucharadita de pimienta negra	½ taza de jugo de limón (2 limones)
½ taza de harina común	½ taza de vino blanco
3 cucharadas de aceite de oliva, divididas	¼ taza de alcaparras, enjuagadas y escurridas
4 cucharadas de mantequilla, divididas	¼ taza de hojas de perejil italiano, picadas

Corte cada pechuga horizontalmente para formar 8 chuletas. Ponga una chuleta entre hojas de papel encerrado, golpéela a un espesor de ¼ a ½ pulgada y condiméntela con pimienta negra. Ponga la harina en un tazón poco profundo y cubra las chuletas con harina.

Caliente el sartén a una temperatura de 365°. Agregue 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de mantequilla y la mitad del pollo al sartén. Dórelo durante 3 minutos al primer lado, de la vuelta y dórelo durante 3 minutos adicionales. Retírelo al plato de servir y cúbralo con papel de aluminio. Agregue 1 cucharada de aceite y 1 cucharada de mantequilla al sartén; dore la otra mitad de pollo y retírelo al mismo plato de servir.

Agregue el caldo, el jugo de limón, el vino y las alcaparras al sartén. Reduzca la salsa cocinándola de 5 a 6 minutos hasta que se espesa un poco. Apague el calor. Usando un batidor antiadherente, bate juntos 2 cucharadas de mantequilla hasta que se derriten. Agregue el pollo al sartén y cúbralo de manera uniforme con la salsa, dándolo vueltas. Espolvóreelo con perejil.

8 porciones

Pollo escalfado

2 pechugas de pollo, sin piel y hueso	3 dientes de ajo, picados
3 tazas de caldo de pollo	2 cucharaditas de romero seco
1 taza de vino blanco	1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 cebolla pequeña, en rebanadas	1 hoja de laurel

Ponga una pechuga entre hojas de papel encerrado, golpéela a un espesor de ½ pulgada y póngala en el sartén. Agregue el caldo, el vino, la cebolla, el ajo, el romero, los granos de pimienta negra y las hojas de laurel al sartén. Ponga la tapa en su lugar y caliente el sartén a una temperatura de 165°. Escalfe el pollo durante 17 minutos; mide el tiempo tan pronto como configura el control. Retire el pollo del líquido. Use el pollo como prefiere.

2 porciones

Variación: Puede escalfar los filetes de salmón de 3 a 5 onzas en la misma manera. En vez del ajo, las hojas de laurel y el romero, use 4 o 5 rebanadas de limón y 1 o 2 ramitos de eneldo fresco. Reduzca el tiempo de cocción a 14 a 15 minutos.

Consejo útil: El pollo escalfado es ideal para las ensaladas y en recetas para sopas y guisos que requieren el pollo cocinado. Puede filtrar el líquido de escalfar para usar como base de sopa o en vez del caldo de pollo.

Pollo griego con cuscús en tazas de lechuga

1 libra de pechugas de pollo, sin piel y hueso	••••••••
3 tazas de caldo de pollo	¾ taza de corazones de alcachofa, en cuartos
1 taza de vino blanco	¾ taza de queso feta, en migas
1 cebolla pequeña, en rebanadas	¾ taza de aceitunas Kalamata, sin hueso, en rebanadas
3 dientes de ajo, picados	½ taza de tomatitos grape, en cuartos
2 cucharaditas de romero seco	½ taza de pepino inglés, picado
1 cucharadita de granos de pimienta negra	½ taza de pimiento anaranjado, picado
1 hoja de laurel	¼ taza de cebollas rojas, picadas finamente
••••••••	Vinagreta con limón y menta (página 13)
1½ tazas de agua	••••••••
½ cucharadita de sal	Sal y pimienta negra, al gusto
1 cucharadita de aceite	1 a 2 cabezas de lechuga Bibb, mantequilla o Boston Leaf,
1 taza de cuscús perlado, sin cocinar	hojas enteras, lavadas y secadas

Ponga una pechuga entre hojas de papel encerrado, golpéela a un espesor de ½ pulgada y póngala en el sartén. Agregue el caldo, el vino, las cebollas, el ajo, el romero, los granos de pimienta negra y la hoja de laurel al sartén. Ponga la tapa en su lugar y caliente el sartén a una temperatura de 165°. Escalfe el pollo 17 minutos; mide el tiempo tan pronto como configura el control. Apague el sartén y desconéctelo. Retire el pollo, enfríelo, píquelo y refrigérelo hasta tiempo de usar. Vacíe el líquido y limpie el sartén.

Conecte el sartén y agregue el agua; caliéntelo a una temperatura de 210°. Cuando el agua comienza hervir, agregue la sal, el aceite y el cuscús. Ponga la tapa en su lugar y reduzca el calor a una temperatura de 170°. Cocínelo durante 8 minutos o hasta que el cuscús está al dente, revolviéndolo 4 a 5 veces. Apague el sartén. Vierta el cuscús cocinado a través del escurridor con malla fina y enjuáguelo bajo agua fría para dejar la cocción; escúrralo bien.

En un tazón grande, revuelva el pollo, las alcachofas, el queso feta, las aceitunas, los tomatitos, el pepino, el pimiento, las cebollas y la vinagreta. Agregue el cuscús y mézclelos gentilmente. Agregue y revuelva la sal y la pimienta negra. Ponga ½ taza de la mezcla en cada taza de lechuga y sírvalo inmediatamente. **Nota:** Puede guardar la mezcla durante 2 o 3 días.

Prepara 16 tazas de lechuga

Vinagreta con limón y menta

1/3 taza de jugo de limón	1 diente de ajo, picado
1/3 taza de aceite de oliva extra virgen	1 cucharadita de azúcar blanco
1 cucharada de mostaza picante	1/8 cucharadita de pimienta negra
1/3 taza de menta fresca, picada finamente	1/8 cucharadita de sal

En un tazón mediano, bate juntos el jugo de limón, el aceite de oliva y la mostaza hasta que están bien mezclados. Agregue la menta, el ajo, el azúcar blanco, la pimienta negra y la sal; bátelos juntos.

Prepara 1 taza

Ensalada con pollo, estragón, hinojo y manzanas

1 libra de pollo, sin piel y hueso, cocinado y picado	2 cucharadas de jugo de limón
1 manzana Granny Smith, sin centro y picada	1 cucharada de mostaza picante
2 tazas de uvas rojas sin semillas, en mitades	1 cucharada de miel
1 taza de hinojo picado	1 cucharadita de estragón seco, picado
1/2 taza de apio picado	1 diente de ajo, picado
1/4 taza de cebollas rojas, picadas finamente	1 cucharadita de sal
3/4 taza de yogur sin sabor	1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de cebolletas frescas, cortadas	1/4 taza de almendras rebanadas, tostadas ligeramente

Ponga el pollo, la manzana, las uvas, el hinojo, el apio y las cebollas en un tazón grande. En un tazón pequeño, combine el yogur, las cebolletas, el jugo de limón, la mostaza, la miel, el estragón, el ajo, la sal y la pimienta negra; revuélvalos hasta mezclarlos bien. Viértala sobre el pollo y revuélvalos hasta cubrirlo de manera uniforme. Ponga la tapa en su lugar y refrigérela durante 30 minutos.

Decore con las almendras rebanadas antes de servirlo.

6 porciones

Consejo útil: Sirvalo sobre lechuga o con rebanadas de pan fresco o pan naan, bolsillos de pan, tazas de lechugas o tortillas.

Ensalada sabrosa con pollo, jalapeños y curry

1 libra de pollo, sin piel y hueso, cocinado y picado	1 manzana pequeña Granny Smith, sin centro y picada
2 cucharadas de hojas frescas de cilantro, picadas	1/3 taza de cebollas rojas, picadas
2 cucharadas de jugo de limón, divididas	2 cucharadas de mayonesa
1 diente grande de ajo, picado	1 cucharada de curry en polvo
1 jalapeño pequeño, sin semillas, desvenado y picado	3/4 cucharadita de sal
1/2 taza de yogur sin sabor	1/4 cucharadita de pimienta negra

Ponga el pollo en un tazón grande. En un tazón pequeño, mezcle juntos el cilantro, 1 cucharada de jugo de limón, el ajo y el jalapeño; mézclelos juntos y luego combínelos con el pollo. En un tazón mediano, combine juntos el yogur, la manzana, las cebollas rojas, la mayonesa, 1 cucharada de jugo de limón, el curry en polvo, la sal y la pimienta negra. Agregue la salsa del yogur a la mezcla de pollo y revuélvalos hasta cubrirlos uniformemente. Ponga la tapa en su lugar y refrigérela durante 30 minutos.

4 porciones

Consejo útil: Sirvalo sobre lechuga o con rebanadas de pan fresco o pan naan, bolsillos de pan, tazas de lechugas o tortillas.

Revuelto con puerco caramelizado

1 cucharada de azúcar moreno envasado	3 cucharadas de aceite vegetal, divididas
1 cucharada de salsa de pescado	3 cabezas de bok choy tiernas, picadas gruesamente
1 cucharada de salsa de soja	1 zanahoria, en rebanadas delgadas a lo diagonal
1/2 cucharadita de polvo de cinco especias	1 pimiento rojo mediano, en rebanadas delgadas
1/2 cucharadita de copos secos de pimientos rojos	1 cebolla pequeña, en rebanadas delgadas
1 diente de ajo, picados	4 onzas de tirabeques
1 cucharadita de jengibre fresco, rallado	1 taza de anacardos enteros
1 libra de lomo de cerdo, en lonchas de 1/4 pulgada	1/2 taza de salsa de ostra

Bate juntos el azúcar moreno, la salsa de pescado, la salsa de soja, el polvo de cinco especias, los copos de pimientos rojos, el ajo y el jengibre en un tazón grande. Agregue el lomo de cerdo y revuélvalo para cubrirlo uniformemente. Ponga la tapa en su lugar y refrigérela durante 1 hora.

Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Seque el lomo con papel de cocina. Agregue 1 cucharada de aceite y la mitad del lomo al sartén en capa sola; dórelo aproximadamente 4 minutos, dándolo vuelta una vez. Retire el lomo al plato de servir y cúbralo con papel de aluminio. Agregue 1 cucharada de aceite y dore la otra mitad de lomo; retírelo al plato de servir.

Agregue el bok choy y la zanahoria al sartén y saltéelos de 2 a 3 minutos. Agregue 1 cucharada de aceite. Agregue y revuelva juntos el pimiento, las cebollas y los tirabeques; saltéelos de 5 a 6 minutos adicionales o hasta que están crocantes pero tiernos. Apague el calor y devuelva el lomo al sartén. Agregue los anacardos y la salsa de ostra; revuélvalos para cubrirlos uniformemente.

4 porciones de 1 taza

Bistec de res cubierto con café al estilo *sous vide*

Puede encontrar las instrucciones de cocinar al estilo *sous vide* de la página 7.

- 2 cucharaditas de café molido*
- 2 cucharaditas de azúcar moreno envasado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal

-
- 2 filetes de bistec de 6 a 8 onzas
- 2 bolsas de plástico para congeladores con cierre o bolsas para sellar al vacío
- 1 cucharada de aceite vegetal

Llene el sartén con 4 cuartos de agua. Configure el sartén a la temperatura preferida; refiérase a la tabla de cocción de la página 7. Caliente el agua hasta que el control le indica que ha logrado la temperatura preferida. Mezcle el café con el azúcar moreno, el ajo, la pimienta negra y la sal en un tazón pequeño. Vierta esta mezcla al plato y frote los filetes uniformemente de ambos lados.

Sella cada filete en una bolsa plástica o al vacío, siguiendo paso 3 de la página 7. Ponga las bolsas selladas en el sartén y posicione la rejilla de cocción sobre ellas para sumergirlas. Ponga la tapa en su lugar y cocínelas durante el tiempo dado en la tabla a su nivel preferido de cocción.

Retire la tapa al fin de cocción y retire con cuidado las bolsas con unas pinzas de cocina. Apague el sartén y desconéctelo. Con cuidado, vacíe el agua del sartén y séquelo. Conecte el sartén y caliéntelo a una temperatura de 400°. Retire los filetes de las bolsas y séquelos con papel de cocina, si es necesario. Agregue el aceite y soase los filetes aproximadamente 1 minuto a cada lado.

2 porciones

*Puede usar su fuerza y molido de café preferido.

Consejo útil: Puede usar el chuletón o el corte Nueva York en vez del filete.

Huevos blandos, de término medio y duros)

Prepara hasta 12 huevos grandes a la vez. Vierta 2 tazas de agua en el sartén, posicione la rejilla adentro, ponga los huevos sobre ella y ponga la tapa en su lugar. Caliente el sartén a una temperatura de 250°. Para los huevos blandos, cocínelos durante 11 minutos. Para los de término medio, cocínelos durante 12 minutos. Para los duros, cocínelos durante 20 minutos.

Inmediatamente retire los huevos del sartén y póngalos en un tazón de agua con hielo. Para los huevos blandos y de término medio, déjelos enfriarse durante 1 minuto o hasta que puede tocarse para pelarlos; debe de usar estos huevos inmediatamente. Para los huevos duros, déjelos enfriarse durante 10 minutos o hasta que puede tocarse para pelarlos; si no los usa inmediatamente, guárdelos en el refrigerador hasta usarlos.

Pizza con champiñones y pesto

- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 8 onzas de champiñones bebé portabella, en rebanadas (aproximadamente 2½ tazas)
- ½ taza de cebollas picadas
- ½ taza de pimiento rojo, en rebanadas
- 1 cucharada de harina de maíz, dividida
- 1 paquete de 15 onzas de masa preparada para pizza, a la temperatura ambiente

- ½ taza de salsa para pizza
- ½ taza de aceitunas negras, en rebanadas
- 2 cucharadas de pesto preparado
- 5 onzas de queso mozzarella fresco, en cubos de ½ pulgada
- 2 cucharadas de hojas de albahaca, ralladas

Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Agregue 1 cucharada de aceite al sartén y sofría los champiñones, las cebollas y el pimiento hasta que las cebollas se ablandan. Retírelos del sartén y resérvelos. Limpie el sartén.

Reduzca el calor a una temperatura de 260°. Usando 1 cucharada de aceite, unte una capa ligera de aceite sobre la superficie de cocción del sartén y luego espolvoréela ligeramente con ½ cucharada de harina de maíz. Presione la masa de manera uniforme sobre la superficie del sartén. Cocínela, con la tapa en su lugar, durante 20 minutos.

Frote 1 cucharada de aceite sobre la superficie de la masa y espolvoréela con ½ cucharada de harina de maíz. Con cuidado y usando espátulas, de la vuelta a la masa en el sartén. Unte la salsa para pizza uniformemente sobre la corteza y decore con las verduras reservadas. Ponga en cucharadas el pesto sobre las verduras y espolvoree el queso sobre todo.

Cocínela, con la tapa en su lugar, de 18 a 20 minutos. Apague el calor. Ponga las hojas de albahaca sobre la pizza. Con espátulas, retire la pizza al tablero de cortar y córtela en cuadrados.

4 a 6 porciones

Consejo útil: Puede comprar la masa preparada para pizza normalmente en la panadería o la sección de alimentos congelados de la mayoría de tiendas de comestibles.

Puede recalentar la pizza restante en el sartén también; caliéntelo a una temperatura de 260°. Ponga la pizza en el sartén y la tapa en su lugar. Caliéntela durante 10 minutos o hasta que el queso se derrite.

Pescado y mariscos

Bagre carbonizado con cuscús

2 filetes de 4 onzas de bagre, sin piel y hueso	2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de pimentón picante	1 taza de calabacín, en trozos de ½ pulgada
1 cucharadita de comino molido	½ taza de cebollas picadas
1 cucharadita de pimentón	½ taza de espárrago delgado, en trozos de 1 pulgada, cortado a lo diagonal
1 cucharadita de sal	½ taza de cuscús perlado, sin cocinar
1 cucharadita de hojas secas de tomillo	1 taza de caldo de pollo
½ cucharadita de pimienta negra	1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva	2 ramitos de tomillo
1 cucharada de mantequilla	

Enjuague los filetes de bagre bajo un chorro de agua fría y séquelos con papel de cocina. En un tazón pequeño, combine juntos el pimentón picante, el comino, el pimentón, la sal, el tomillo y la pimienta negra. Cubra ambos lados de los filetes con las especias.

Caliente el sartén a una temperatura de 400°. Caliente el aceite y la mantequilla hasta que se derriten. Agregue los filetes al sartén; soáselos durante 2 minutos, gentilmente délos vuelta y soáselos durante 2 minutos adicionales. Retire los filetes al plato de servir, cúbralos y déjelos a un lado.

Agregue el ajo, el calabacín, las cebollas y el espárrago al líquido en el sartén. Cocínelos de 4 a 5 minutos, revolviéndolos de vez en cuando. Reduzca el calor a una temperatura de 220°. Agregue el cuscús, el caldo, el jugo de limón y los ramitos de tomillo. Revuélvalos hasta cubrir bien el cuscús. Ponga la tapa en su lugar y hiérvalos a calor bajo de 8 a 10 minutos, revolviéndolos uno o dos veces. Si la mezcla empieza pegarse, agregue y revuelva de 1 a 2 cucharadas de agua, como necesario.

Cuando el cuscús y las verduras se cocinan al dente, devuelva los filetes al sartén. Reduzca el calor a una temperatura de 185°; ponga la tapa en su lugar y caliéntelos gentilmente 5 a 6 minutos. Sirvalos inmediatamente.

2 porciones

Consejo útil: Puede usar un pescado menos fuerte, como el tilapia, en vez del bagre, si lo prefiere.

Salmón con salsa de lima y mantequilla

4 filetes de 4 onzas de salmón, 1 pulgada de espesor	2 limas (1 para el jugo y 1 en rebanadas delgadas)
½ cucharadita de sal	2 cucharadas de mantequilla
¼ cucharadita de pimienta negra	

Caliente el sartén a una temperatura de 375°. Condimente los filetes de salmón con la sal y la pimienta negra. Posiciónelos con la piel hacia abajo en el sartén y cocínelos durante 15 minutos. Délos vuelta y cocine el otro lado, presionándolo un poco abajo para aplanarlos. Cocínelos durante 7 minutos o hasta cocinarlos bien.

Retire los filetes al plato de servir y cúbralos con papel de aluminio. Agregue el jugo de lima y la mantequilla al sartén, revolviéndolos hasta que la mantequilla se derrite. Apague el calor y agregue las rebanadas de lima, revolviéndolos hasta cubrirlos. Vierta la salsa con limas sobre los filetes de salmón.

4 porciones

Ensalada con salmón escalfado, fruta y espinaca

2 tazas de agua	1½ tazas de fresas frescas, en cuartos
1 cucharadita de sal	1½ tazas de arándanos frescos
1 cucharadita de eneldo seco	½ taza de pacanas, en mitades
4 filetes de 4 onzas de salmón, sin piel y huesos, de 1 a 1½ pulgadas de espesor	2 cebolletas, en rebanadas
12 tazas de hojas frescas de espinaca	Vinagreta cítrico con mostaza picante (receta a continuación)

Agregue el agua, la sal y el eneldo al sartén. Posicione los filetes, con el lado plano en contacto con la superficie de cocción, en el sartén. Ponga la tapa en su lugar, caliente el sartén a una temperatura de 165° y escalfé los filetes durante 14 a 15 minutos, o hasta que la parte más gruesa del salmón logra una temperatura interior de 145°. Retire los filetes del líquido de escalfar y enfríalos. Una vez que se enfrían, rómpalos en trozos gentilmente.

Prepare 8 platos para ensalada con aproximadamente 1½ tazas de espinaca fresca. Decore cada plato con cantidades iguales de fresas, arándanos, pacanas, cebolletas y trozos de salmón. Rocíe con 2 cucharadas de vinagreta y sírvalas inmediatamente.

8 porciones

Vinagreta cítrico con mostaza picante

2 cucharadas de vinagre de sidra	2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen	2 cucharadas de jugo de naranja
2 cucharadas de miel	1 cucharadita de mostaza picante

Bate juntos el vinagre, el aceite, la miel, el jugo de limón, el jugo de naranja y la mostaza en un tazón mediano hasta que están bien mezclados.

Camarones carbonizados con calabacín en espiral

- | | |
|---|---|
| 1 libra de camarones crudos, pelados y desvenados,
cantidad de 31 a 40 | 4 cucharadas de mantequilla, divididas |
| ½ cucharadita de albahaca seca | 4 dientes de ajo, picados |
| ½ cucharadita de orégano seco | ¼ taza de vino blanco |
| ½ cucharadita de romero seco | 3 cucharadas de jugo de limón |
| ½ cucharadita de pimienta negra | 1 cucharada de cáscara rallada de limón |
| ¼ cucharadita de sal | ¼ cucharadita de copos secos de pimientos rojos |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 2 paquetes de 10 onzas de calabacín en espiral |

Mezcle los camarones con el albahaca, el orégano, el romero, la pimienta negra y la sal en un tazón mediano. Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Agregue el aceite y 1 cucharada de mantequilla al sartén. Posicione los camarones en capa sola; soáselos aproximadamente 1 minuto cada lado. Retírelos al plato de servir y cúbralos con papel de aluminio.

Reduzca el calor a una temperatura de 295°. Agregue el ajo y sofríalo aproximadamente 30 segundos. Agregue 3 cucharadas de mantequilla, el vino, el jugo de limón, la cáscara rallada de limón y los copos de pimientos rojos y revuélvalos bien. Cocine la salsa para reducirla un poco, de 2 a 3 minutos.

Agregue el calabacín y continúe la cocción, revolviéndola de vez en cuando, durante 6 minutos o hasta que están crocantes pero tiernos. Agregue los camarones.

4 porciones

Tacos con camarones sabrosos al estilo *sous vide* y salsa de albaricoques y mangos

Puede encontrar las instrucciones de cocinar al estilo *sous vide* de la página 7.

- | | |
|---|--|
| 2 libras de camarones crudos, pelados y desvenados,
cantidad de 16 | Salsa de albaricoques y mangos
(receta a continuación) |
| 2 cucharaditas de aceite de oliva | Salsa de ajo, cilantro y limón o Salsa picante con
yogur (recetas a continuación) |
| ½ cucharadita de condimento Old Bay
o ¼ cucharadita de comino | 2 bolsas de plástico para congeladores con cierre o
bolsas para sellar al vacío, tamaño de 1 cuarto |
| 8 tortillas pequeñas de harina | |
| 4 tazas de lechuga iceberg rallada | |

Llene el sartén con 6 cuartos de agua. Configure el sartén a una temperatura de 140° y caliente el agua. Enjuague los camarones y séquelos con papel de cocina. Mézclelos en un tazón mediano con el aceite de oliva y el condimento/el comino hasta que están bien mezclados. Divida los camarones igualmente entre las dos bolsas; los camarones deben de estar en capa sola.

Selle las bolsas según paso 3 de la página 7 y póngalas en el sartén. Posicione la rejilla de cocción sobre ellas para sumergirlas. Ponga la tapa en su lugar y cocínelas durante 40 minutos. Retírelas con cuidado usando unas pinzas de cocina. Retire los camarones de las bolsas y manténgalos calientes. Para hacer las tortillas, agregue la lechuga, los camarones y las salsas.

Prepara 8 tacos

Salsa de albaricoques y mangos

- | | |
|---|--|
| 1 taza de mango maduro, pelado y picado | ¼ taza de pimienta rojo, picado finamente |
| 1 taza de albaricoques maduros, pelados y picados | ¼ taza de cebollas rojas, picadas finamente |
| ½ taza de cilantro picado | 1 jalapeño, sin semillas, desvenado y picado finamente |
| ¼ taza de jugo fresco de lima | |

Combine juntos el mango, los albaricoques, el cilantro, el jugo de lima, el pimienta, las cebollas y el jalapeño en un tazón mediano; revuélvalos bien. Si prefiere, refrigere la salsa durante 30 minutos para que los sabores mezclen bien. Revuélvala bien y sírvala.

Prepara 3 tazas

Salsa de ajo, cilantro y limón

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ½ taza de hojas de cilantro | 2 cucharaditas de mayonesa |
| ½ taza de cebolletas picadas | ½ cucharadita de mostaza picante |
| ½ taza de yogur sin sabor | ½ cucharadita de sal |
| ¼ taza de aceite de oliva | 1 diente de ajo, picado |
| 2 cucharadas de jugo fresco de lima | |

Con una licuadora o un robot de cocina, combine el cilantro, las cebolletas, el yogur, el aceite de oliva, el jugo de lima, la mayonesa, la mostaza, la sal y el ajo hasta que están suaves.

Prepara ¾ taza

Salsa picante con yogur

- | | |
|--|--------------------------------|
| ½ taza de yogur sin sabor | ¼ cucharadita de comino molido |
| 1½ cucharaditas de salsa picante | ¼ cucharadita de sal |
| ¼ cucharadita de jugo de limón o de lima | |

En un tazón pequeño, combine el yogur, la salsa picante, el jugo, el comino y la sal hasta que están suaves.

Prepara ½ taza

Verduras

Habichuelas con pimientos y nueces

¾ taza de nueces picados	2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva	3 cucharadas de agua
1½ libras de habichuelas con los términos cortados	1 cucharadita de sal
1 pimiento amarillo grande, en rebanadas delgadas	2 cucharadas de mantequilla
1½ tazas de cebollas picadas	1 cucharada de salsa preparada de rábano picante

Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Tueste los nueces aproximadamente 3 minutos o hasta que se doran un poco. Retírelos y déjelos a un lado. Agregue el aceite, las habichuelas, el pimiento y las cebollas; sofríalos durante 9 minutos. Agregue el ajo y sofríalos durante 1 minuto adicional.

Agregue el agua y la sal; reduzca el calor a una temperatura de 300°. Ponga la tapa en su lugar y cocínelos durante 5 minutos o hasta que las habichuelas están crocantes pero tiernas, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la tapa; agregue la mantequilla y la salsa. Revuelva hasta que la mantequilla se derrite y la salsa cubre las verduras de manera uniforme; agregue los nueces reservados.

9 porciones de ½ taza

Batatas y pimientos rojos tostados

¼ taza de aceite de oliva	2 dientes de ajo, picados
2½ tazas de batatas peladas, en trozos de 1 pulgada (aproximadamente 10 onzas)	1 pimiento rojo grande, en trozos de ½ pulgada
2½ tazas de papas doradas peladas, en trozos de 1 pulgada (aproximadamente 12 onzas)	1½ cucharaditas de comino molido
½ taza de cebollas picadas	1½ cucharaditas de pimentón ahumado
	1 cucharadita de pimienta negra
	1 cucharadita de sal

Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Agregue el aceite, las batatas y las papas al sartén. Ponga la tapa en su lugar y cocínelas durante 10 minutos, revolviéndolas de vez en cuando. Retire la tapa, agregue las cebollas y el ajo y cocínelos durante 1 minuto. Agregue el pimiento rojo, ponga la tapa en su lugar y cocínelos durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablandan.

En un tazón pequeño, mezcle juntos el comino, el pimentón, la pimienta negra y la sal; espolvoréelas sobre las verduras. Revuélvalas hasta cubrir las de manera uniforme y retírelas del calor.

9 porciones de ½ taza

Coliflor tostado

2 cabezas de coliflor, cortado en flores	1 cucharadita de sal
¼ taza de aceite de oliva	½ cucharadita de pimienta negra

Caliente el sartén a una temperatura de 350°. Ponga las flores de coliflor en un tazón y rocíe con el aceite, la sal y la pimienta negra. Revuélvalos hasta cubrir el coliflor, viértalos en el sartén y ponga la tapa en su lugar. Cocínelos durante 10 minutos, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la tapa y revuélvalos de 2 a 3 minutos adicionales o hasta lograr el dorado preferido.

8 porciones de ½ taza

Repollitos de Bruselas con tocino, manzanas y arándanos rojos

5 lonchas de tocino, picadas	3 cucharadas de almíbar de arce
1½ libras de repollitos de Bruselas, en cuartos	3 cucharadas de vinagre de sidra
¼ taza de aceite de oliva	2 cucharadas de arándanos rojos secos
1 cucharadita de sal	½ cucharadita de pimienta negra
1 manzana grande, picada	

Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Cocine el tocino hasta crocante, aproximadamente 8 minutos. Retírelo, dejando la grasa en el sartén y déjelo a un lado. Agregue los repollitos, el aceite y la sal; ponga la tapa en su lugar y sofríalos de 8 a 10 minutos, revolviéndolos de vez en cuando. Agregue la manzana y cocínelos sin la tapa de 2 a 3 minutos. Agregue y mezcle juntos el tocino reservado, el almíbar, el vinagre, los arándanos rojos y la pimienta negra. Sofríalos de 1 a 2 minutos adicionales para redecir la salsa.

12 porciones de ½ taza

Postres

Peras cocinadas en vino

9 peras de cualquier variedad	3 ramitos de romero fresco
1 botella de 750 ml de Chardonnay	1 grano de vainilla
18 onzas de mermelada de fresas	6 clavos enteros
1 limón grande	6 granos enteros de pimienta negra

Quite el centro de las peras, empezando del fondo; mantenga enteros la parte superior y el raíz. Caliente el sartén a una temperatura de 250°. Combine juntos el vino y la mermelada en el sartén, revolviéndolos de vez en cuando hasta que la mermelada se derrite. Pele una rebanada muy delgada de la cáscara del limón y apriete el jugo de ella al sartén.

Agregue el romero, el grano de vainilla, los clavos y los granos de pimienta negra al líquido en el sartén. Posicione las peras sobre su lado en el líquido, ponga la tapa en su lugar y reduzca el calor a una temperatura de 170°. Escálfelas durante 1 hora, cubriéndolas con líquido de vez en cuando.

Retire las peras y póngalas en un contenedor profundo. Cúbralas con la mezcla caliente del vino y déjelas enfriarse en el refrigerador a lo menos 4 horas.

9 porciones

Consejo útil: Puede usar su favorito vino blanco o el jugo de uvas blancas con gas en vez del Chardonnay.

Torta de bizcocho de chocolate y helado

2 cucharadas de almendras en rebanadas finas	¾ taza de harina común
2 cucharadas de mantequilla	¼ cucharadita de polvo para hornear
1 onza de chocolate sin endulzar, picado gruesamente	¼ cucharadita de sal
½ taza de azúcar blanco	1 cuarto de helado del sabor vainilla
1 huevo	Glaseado de chocolate para el helado
¼ cucharadita de extracto de almendras	(receta a continuación)

Rocíe un molde aluminio para tortas de 8 pulgadas con el aceite en aerosol. Caliente el sartén a una temperatura de 300° y agregue las almendras; tuéstelas aproximadamente 1 a 2 minutos, revolviéndolas gentilmente. Retírelas y resérvelas.

Ponga la mantequilla y el chocolate en un tazón apto para la microondas; cocine la mezcla durante 30 segundos y revuelva. Caliente en intervalos de 15 segundos, revolviéndolo cada vez, hasta que el chocolate se derrite por completo. En un tazón mediano, bate juntos el azúcar blanco, el huevo y el extracto de almendras hasta que la mezcla está espumosa; gradualmente incorpore al chocolate.

Agregue la harina, el polvo para hornear y la sal a la mezcla y revuélvalos hasta que están bien mezclados. Unte la masa de manera uniforme en el molde preparado. Caliente el sartén a una temperatura de 400°. Ponga el molde sobre la rejilla en el sartén, ponga la tapa en su lugar y cocínelo durante 30 minutos.

Retire el molde y déjelo enfriar por completo sobre una rejilla de enfriar. Ponga una bola de helado sobre el bizcocho en el molde, haciendo una pila en el centro. Espolvoreelo con las almendras tostadas y congélelo hasta durarse. Sirva con el glaseado de chocolate.

8 porciones

Glaseado de chocolate para el helado

¼ taza de mantequilla	3 tazas de azúcar glas
4 onzas de chocolate sin endulzar o semi amargo, picado gruesamente	¼ cucharadita de sal
1 lata de 12 onzas de leche evaporada	1 cucharadita de extracto de vainilla

Caliente el sartén a una temperatura de 200°. Agregue la mantequilla y el chocolate al sartén, caliéntelos y revolviéndolos de vez en cuando con un batidor antiadherente, hasta que se derrite. Lentamente, agregue la leche, el azúcar y la sal. Bate juntos gentilmente hasta que están suaves. Cocínelos durante 5 minutos, revolviéndolos de vez en cuando. Apague el calor; agregue y revuelva la vainilla.

Prepara 2¾ tazas de glaseado

Dulce de crema de maní

2 tazas de mantequilla	2 tazas de chispas de chocolate semi dulce o con leche
2 tazas de crema de maní	½ taza de leche
7 tazas de azúcar glas	4 cucharadas de mantequilla

Forre 2 moldes para hornear de 8 por 8 pulgadas con papel de aluminio. Caliente el sartén a una temperatura de 150°. Agregue la mantequilla y la crema de maní, revolviéndolas hasta derretirse. Gradualmente agregue el azúcar al sartén y revuelva hasta que está suave. Divida esta mezcla entre los moldes preparados, rociando el sartén por completo, y unte de manera uniforme.

Agregue las chispas, la leche y la mantequilla al sartén, revolviéndolas hasta derretirse y estar suaves. Divida esta mezcla entre los moldes preparados, untándolo sobre la otra capa. Déjelo enfriarse, córtelo en cuadrados y guárdelo en un recipiente hermético.

Prepara 3 libras

Dulce de chocolate blanco con pacanas y arándanos rojos

- | | |
|--|---|
| 1 taza de pacanas picadas | 2 latas de 14 onzas de leche condensada azucarada |
| 4 tazas de chispas de chocolate blanco o semi dulce | 1 cucharada de vainilla |
| 2 barras de 4 onzas de chocolate blanco o semi amargo
para hornear, picadas gruesamente | ¼ cucharadita de sal |
| | 1 taza de arándanos rojos secos |

Forre 2 moldes para hornear de 8 por 8 pulgadas con papel de aluminio. Caliente el sartén a una temperatura de 300°. Agregue las pacanas y tuéstelas de 2 a 3 minutos o hasta que se doran un poco. Retírelas y resérvelas. Reduzca el calor a una temperatura de 150°.

Agregue las chispas, las barras de chocolate para hornear, la leche condensada azucarada, la vainilla y la sal en el sartén; caliéntelos y revolviéndolos hasta derretirse, aproximadamente 5 minutos. Agregue y revuelva los arándanos rojos y las pacanas tostadas. Vierta el dulce en los moldes preparados. Refrigérela hasta firmarse, córtelo en cuadrados y guárdelo en un recipiente hermético.

Prepara 3 libras

Torta de queso

- | | |
|---|---|
| 1 taza de migas de galletas graham | 2 yemas de huevo |
| 2 cucharadas de mantequilla, derretida | ¼ taza de mitad leche/mitad crema |
| 2 paquetes de 8 onzas de queso crema, ablandada | ¼ taza de extracto de vainilla |
| ½ taza de azúcar blanco | 4 tazas de fresas frescas, en rebanadas |
| 2 huevos | |

Vierta 3 cuartos de agua al sartén y posicione la rejilla. Ponga la tapa en su lugar y caliente el sartén a una temperatura de 210°. Combine juntos las migas de galletas graham y la mantequilla en un tazón pequeño; divida esta mezcla igualmente entre 8 tazas para pastelería y presiónela al fondo ligeramente.

Con una batidora eléctrica, bate el queso crema hasta que está suave. Agregue y bate el azúcar blanco, los huevos, las yemas de huevo, la mitad leche/mitad crema y la vainilla justo al punto de estar suaves. Divide esta mezcla igualmente entre las tazas para pastelería.

Cubra las tazas con papel de aluminio, posicíonelas sobre la rejilla y cocínelas con la tapa en su lugar durante 25 minutos. Retírelas del sartén y déjelas de refrigerar a lo menos durante 2 horas. Cuando esté listo de servir las, decórelas con las fresas y disfruta.

8 porciones

Bebidas

Sidra caliente con especias

- | | |
|---|-------------------|
| 3 cuartos de sidra de manzana | 20 clavos enteros |
| 1 trozo de 1 pulgada de jengibre fresco, pelado | 4 ramas de canela |

Caliente el sartén a una temperatura de 160°. Agregue la sidra, el jengibre, los clavos y las ramas de canela al sartén. Ponga la tapa en su lugar y caliente de 1 a 2 horas. Deseche el jengibre, los clavos y las ramas de canela.

15 porciones de 6 onzas

Vino caliente con especias

- | | |
|--|-------------------|
| 2 botellas de 750 ml de vino tinto seco,
como Cabernet o Merlot | 5 ramas de canela |
| ⅔ taza de miel | 20 clavos enteros |
| 2 naranjas con piel, en rebanadas delgadas | 2 anís estrellado |

Caliente el sartén a una temperatura de 145°. Agregue el vino, la miel, las naranjas, las ramas de canela, los clavos y el anís estrellado al sartén; revuélvalos hasta que la miel disuelve. Ponga la tapa en su lugar y caliente de 30 a 60 minutos. Deseche las naranjas, las ramas de canela, los clavos y el anís estrellado.

10 porciones de 5 onzas

Cómo cuidar y limpiar el sartén

Antes del primer uso y después de cada uso posterior, retire el control de calor y lave el sartén, incluso el fondo exterior, y la rejilla con agua caliente y jabonosa. Enjuáguelos y séquelos bien. **No use las esponjas metálicas ni los limpiadores abrasivos de cocina. Nunca sumerja en agua el control de calor ni déjelo entrar en contacto con cualquier líquido. Nunca lave el cuerpo del sartén en un lavavajillas.**

Con el tiempo, el acabado cerámico puede oscurecerse sobre la resistencia debido a los residuos de grasa. Para reducir o quitar esta decoloración, espolvoree el sodio bicarbonato sobre el área decolorado. Añade bastante agua para formar una pasta. Deje esta pasta en reposo algunos minutos y luego friegue la superficie con una esponja de limpieza no metálica, como la esponja multiuso Scotch-Brite* o con un paño húmedo. Lávelo, enjuáguelo y séquelo por completo. Repita este proceso como necesario.

Limpie la porción de plástica del control de calor con un paño húmedo, si es necesario.

*Scotch-Brite es una marca de fábrica de 3M Company Presto no es asociado con esta compañía.

Importante: Para asegurar la precisión continua del control de calor, evite la manipulación brusca cuando lo usa y cuando lo guarda.

Revise con frecuencia los tornillos del asa de la tapa y del sartén para verificar que estén ajustados. Ajustelos como necesario.

ATENCIÓN: Si sigue ajustando los tornillos una vez que estén en lugar, puede dañar a los tornillos o las asas.

Cómo cuidar de la tapa de vidrio

¡AVISO! El vidrio de la tapa puede romperse sin razón aparente si no siga estas instrucciones, lo cual puede resultar en daños materiales o lesiones corporales.

Manipule la tapa con cuidado. Evite impactos al usarla y al guardarla. No manipule una tapa caliente con un paño húmedo ni colóquela sobre una superficie fría o húmeda. Los cambios repentinos o intensos de temperatura pueden romper el vidrio. No use una tapa rajada ni astillada.

Manténgala limpia. Deje que se enfríe por completo antes de lavarla; puede lavarla por mano o en el lavavajillas. No use las esponjas metálicas de limpieza ni limpiadores en polvo abrasivos que puedan rayar o debilitar el vidrio. Puede usar esponjas o limpiadores en polvo no abrasivo. No restriegue ni raspe el vidrio con utensilios duros o filosos.

Índice de recetas

Aperitivos

Aceite toscano para meter el pan	9
Crostini con cebollas caramelizadas y arándanos rojos	9

Bebidas

Sidra caliente con especias	19
Vino caliente con especias	19

Carnes de ave (pollo)

Ensalada con pollo, estragón, hinojo y manzanas.	13
Ensalada sabrosa con pollo, jalapeños y curry	13
Pollo escalfado	12
Pollo griego con cuscús en tazas de lechuga	12
Pollo mediterráneo	11
Pollo piccata	12

Carnes no de ave

Bistec de res cubierto con café al estilo <i>sous vide</i>	14
Revuelto con puerco caramelizado	13

Desayuno

Granola con miel y frutos secos	8
Tostadas franceses con almíbar de manzana y canela.	8

Huevos

Huevos blandos, de término medio y duros)	14
---	----

Pescado y mariscos

Bagre carbonizado con cuscús	15
Camarones carbonizados con calabacín en espiral	16
Tacos con camarones sabrosos al estilo <i>sous vide</i> y salsa de albaricoques y mangos	16
Ensalada con salmón escalfado, fruta y espinaca	15
Salmón con salsa de lima y mantequilla	15

Pizza

Pizza con champiñones y pesto.	14
--	----

Postres

Dulce de chocolate blanco con pacanas y arándanos rojos.	19
Dulce de crema de maní	18
Glaseado de chocolate para el helado	18
Peras cocinadas en vino	18
Torta de bizcocho de chocolate y helado	18
Torta de queso	19

Salsas

Salsa de ajo, cilantro y limón	16
Salsa de albaricoques y mangos	16
Salsa para pastas con tomates y champiñones frescos	11
Salsa picante con yogur	16

Sopas y guisos

Cioppino (guiso de mariscos)	10
Crema de maíz, pimientos y papas	10
Guiso de res con cerveza Guinness.	10
Pozole verde	11
Sopa con salchichas, berza y frijoles blancos	9

Verduras

Batatas y pimientos rojos tostados	17
Coliflor tostado	17
Habichuelas con pimientos y nueces	17
Repollitos de Bruselas con tocino, manzanas y arándanos rojos	17

Vinagretas

Vinagreta cítrico con mostaza picante	15
Vinagreta con limón y menta	13

Yogur

En porciones individuales.	6
En tandas.	6

Servicios al consumidor

Si tiene preguntas respecto al funcionamiento de su electrodoméstico Presto® o necesita piezas de repuesto, comuníquese con nosotros a través de cualquier de estos métodos:

- Llame a 1-800-877-0441 los días hábiles de 8:00 a 16:00 CST
- Envíe un correo electrónico a través de nuestro sitio de la red www.GoPresto.com/contact
- Escriba a National Presto Industries, Inc., Servicios al consumidor, 3925 North Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703

Se responden a las preguntas en poco tiempo por teléfono, por correo electrónico o por carta. Cuando envíe un correo electrónico o una carta, incluya su número de teléfono y la hora en que podemos contactarse durante los días hábiles, si es posible. Cuando se comunique con los Servicios al consumidor, indique los números de modelo y de serie del sartén, los cuales puede encontrar en el fondo exterior del protector del enchufe. Por favor, escríbanse abajo la información:

Modelo _____ Serie _____ Fecha de compra _____

Se equiparon los Servicios de fábrica de Presto para reparar todos los electrodomésticos Presto® y suministrar las piezas de repuesto Presto® genuinas. Se fabrican estas piezas Presto® con las mismas normas rigurosas de calidad como los electrodomésticos Presto® y se las diseñan especialmente para funcionar adecuadamente con dichos electrodomésticos.

Presto puede garantizar la calidad y el rendimiento de piezas de repuesto genuinas Presto® solamente. Las piezas de “aparencia similar” no pueden tener la misma calidad ni funcionan de la misma manera. Para asegurarse de que compre las piezas genuinas, busque la marca registrada Presto®.

Canton Sales and Storage Company, Servicios de fábrica, 555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-3251

Cómo registrar su electrodoméstico Presto®

Importante: Por favor, dentro de diez días de comprar este electrodoméstico, visítenos a nuestro sitio de la red y lo registra, lo cual servirá como prueba de compra en caso de perder o colocar en un sitio equivocado el recibo original. El registro no afecta la garantía, pero puede facilitar los derechos de garantía.

La información adicional nos ayudamos en diseñar productos nuevos para el hogar que satisfacen necesidades y deseos. Para registrar su producto, visite www.GoPresto.com/registration o escanee el código QR. Si no tiene computadora, por favor, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441.



Garantía limitada Presto® (válido solo en los Estados Unidos)

Se diseñó y se fabricó este electrodoméstico Presto® de alta calidad para proporcionar muchos años de funcionamiento satisfactorio de uso doméstico normal. Presto garantiza al dueño original que, en caso de presentarse un defecto de material o fabricación durante el primer año posterior a la compra, lo repara o reemplaza a opción de Presto. Nuestra garantía no se aplica a daños causados por transporte. ***Fuera de los Estados Unidos, esta garantía limitada no se aplica.***

Para obtener servicio durante el plazo de garantía, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441. Si no es posible resolver el problema por teléfono, se le informe enviar el electrodoméstico Presto® a los Servicios de fábrica de Presto para inspección; los gastos del envío son la responsabilidad del consumidor. Por favor, cuando nos envíe su electrodoméstico, incluya su nombre, su dirección, su número de teléfono y la fecha en que se lo adquirió tan como una descripción del problema que tiene con ello.

Deseamos que usted obtenga el máximo placer al usar este electrodoméstico Presto® y le solicitamos que lea y siga las instrucciones adjuntas. Si no las sigue, cualquier daño causado por piezas de repuesto inadecuadas, mal trato, mal uso, desarme, cambios o descuido anula esta garantía. Esta garantía le da derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos, los cuales varían de un estado a otro. Esta es una garantía personal de Presto y se expide en lugar de toda otra garantía expresa.