# 1000 RECETAS

## VOL.1

OLLA GM E

**Recetas: Colorín Maga Colorín**
**PDF: Serafín Garrido Martín**

**Colaboradores:** Pilusqui de la Terraza, Rocío Segovia, Raquel Segovia, Cel Ma, Laura Pérez, María Bejarano, Almudena Ortiz, Delia Gil, Verónica Camión, Luzmary González, Mar Muñoz, Mari Carmen Márquez, Cecilia Pérez, Mar Reboredo, Paqui Herrera, Carmen Serrano, Evi Ta, Mary Arias Souto, Diego Ferreiro, Almudena García, Estíbaliz de Pablo Jiménez, Ana Vázquez, Estela Durán, Carmen Millán, Carmen Beneyto, Hathor Rodher, Florentina González, Conchi del Valle, Raquel Valbuena, Miriam Vieco, Mari Carmen García, Piedad Gallego, Laury de Marcos, Carmen Serrano, Pili Gómez, Juana M. Nicolás, Naftalí Linares, Esther Fernández, Inma Gómez, Rosana Carvallo, Haweya Abdi, Blanca González, Mari Carmen Ríos, Ana Qasimi, Mercedes Andrade, Cristina Parra, Eva María Sánchez, Loli Arjona, Isabel García, Laura García, Claudia Caballero

**Recetas:** Colorín Maga Colorín
**PDF:** Serafín Garrido Martín

# INDICE DE RECETAS


A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

# A


Acelgas con patatas 89
Acelgas con tomate 187
Aguacate relleno 737
Aguacate relleno de huevo frito 264
Aguacates rellenos (sin olla) 866
Albóndigas 190
Albóndigas con salsa de guisantes 842
Albóndigas con setas 908
Albóndigas con verduras 206
Albóndigas de salmón al eneldo 711
Albóndigas de sepia 791
Albóndigas en salsa de almendras 660
Albóndigas express 370
Albóndigas súper rápidas 530
Alcachofas al horno 100
Alcachofas con atún y huevo 899
Alcachofas con calamares 764
Alcachofas con patatas al vapor 83
Alcachofas light 177
Alcachofas salteadas con jamón 151
Alitas adobadas 29
Alitas adobadas a la cerveza 84
Alitas asadas 168
Alitas con crujiente 542
Alitas de pollo al pimentón 207
Almejas 61
Almejas (coquinas) al ajillo 468
Almendras garrapiñadas 800
Alubias canelas estofadas 152

Alubias con arroz 885
Alubias con chorizo 345
Alubias con manitas de cerdo 765
Alubias con patatas y chorizo 606
Alubias rojas 725
Ancas de rana en fritura 837
Aperitivo de boquerones en vinagre (sin olla) 907
Aperitivo de crema de queso (sin olla) 741
Aperitivo de gambas y bacón 712
Aperitivo de merluza con mermelada 721
Aperitivo de pasta frita 888
Aperitivo navidad 860
Aperitivo navideño: endivias con crema de salmón 935
Aperitivo navideño: ensalada de marisco con piña 947
Aperitivo navideño: jamón con huevos de codorniz 942
Aperitivo navideño : tartaletas de atún y queso 919
Aperitivo navideño: tartaletas de salsa rosa y morrón 920
Aros de cebolla 473
Arroz a banda 128
Arroz al chilindrón 2
Arroz al horno 251
Arroz basmati 562
Arroz blanco 9
Arroz caldoso 371
Arroz con aceitunas 695
Arroz con bogavante 604
Arroz con conejo 192
Arroz con costillas 16
Arroz con champiñón 584
Arroz con emperador 110
Arroz con fundamento 509
Arroz con leche 98
Arroz con mejillones 913

Arroz con perdiz 812
Arroz con pollo 46
Arroz con sepia y coliflor 340
Arroz con setas 223
Arroz con ternera 664
Arroz con verduras 282
Arroz con verduras expres 626
Arroz con vieiras 699
Arroz integral con pollo 628
Arroz negro rápido 137
Arroz rápido con jamón, bacón, huevo y chorizo 549
Arroz tres delicias 76
Arroz tres delicias (bolsa congelada) 526
Asar castañas 733
Atascaburras 578
Atún encebollado 878
Atún marinado 749
Azúcar invertido 439

## B

Bacalao a la campesina 492
Bacalao a la vizcaína 60
Bacalao con almejas 619
Bacalao con cebolla caramelizada 188
Bacalao con costra de mahonesa al ajo 903
Bacalao con espárragos blancos 232
Bacalao encebollado en cama de patata 414
Batata asada 689
Bechamel 288
Berberechos a la plancha 160
Berberechos con lima (sin olla) 533

Berenjenas a la miel 266
Berenjenas con rebozado especial 460
Berenjenas escabechadas 365
Berenjenas fritas con miel 320
Berenjenas rellenas 116
Bizcocho 12
Bizcocho básico 667
Bizcocho cebra 135
Bizcocho cebra de naranja y chocolate 847
Bizcocho con flan royal 896
Bizcocho con nata 196
Bizcocho de almendra 751
Bizcocho de anís 180
Bizcocho de cacao y vino tinto 778
Bizcocho de café con leche 239
Bizcocho de calabaza 397
Bizcocho de caquis 960
Bizcocho de coco 198
Bizcocho de chocolate 210
Bizcocho de Donuts con chocolate 941
Bizcocho de fresas 170
Bizcocho de frutas bajo en calorías 665
Bizcocho de galletas de limón 848
Bizcocho de galletas príncipe 652
Bizcocho de leche condensada 454
Bizcocho de leche de coco 855
Bizcocho de leche merengada 438
Bizcocho de limón 424
Bizcocho de limón con manzana 350
Bizcocho de mandarina 231
Bizcocho de manzana 117
Bizcocho de naranja con tropezones de chocolate 209
Bizcocho de naranja sin gluten ni lactosa 279

Bizcocho de naranja y arándanos 772
Bizcocho de natillas de chocolate 620
Bizcocho de piña 480
Bizcocho de plátano sin lactosa 278
Bizocho de plátano y nueces 924
Bizcocho de polvorones 102
Bizcocho de praliné 85
Bizcocho de queso 723
Bizcocho de yogurt 97
Bizcocho de yogurt, coco y piña 505
Bizcocho de yogurt con plátanos escachados 341
Bizcocho de yogurt light 349
Bizcocho de yogurt sin huevo 668
Bizcocho de yogurt y manzana 675
Bizcocho de zanahoria 146
Bizcocho de zanahoria 690
Bizcocho de zanahoria y nueces 461
Bizcocho del convento 219
Bizcocho del convento para celíacos 771
Bizcocho genovés (sin aceite) 323
Bizcocho para tartas 324
Bizcocho sin huevo 415
Bizcocho veteado cebra 271
Bizcoflan 195
Bocadillos de pepino 642
Bocaditos de melón con jamón 368
Bocaditos de sardinas 498
Bocaditos de verdura 631
Bocaditos light de pavo 666
Bolitas de coco 294
Bolitas de lentejas 744
Bombones de uva 416
Bonito colorao 643

Bonito con tomate y cebolla 133
Boquerones empanados 379
Brioche portugués 404
Brócoli con patatas y jamón 462
Brócoli con queso y cacahuetes 686
Brócoli con salmón y huevo 599
Brócoli con salsa de mostaza 513
Brócoli con salsa de queso y nueces 319
Brochetas de dátiles con almendras 871
Brochetas de langostinos al ajillo 955
Brochetas de pera y queso gorgonzola 579
Brochetas de perritos calientes 270
Brochetas de pollo al limón 318
Brochetas de pollo marinado 466
Brownie 528
Brownie con nueces 218
Buñuelos de merluza 641
Burritos de carne 242

## C

Caballa con guarnición de verdura 306
Calabacín a la carbonara 240
Calabacín con atún y cebolla 186
Calabacín con piñones y queso 268
Calabacín rebozado 565
Calabacines al queso 497
Calabacines redondos rellenos de atún gratinado 566
Calabacines rellenos 366
Calamares rellenos con salsa Maga 428
Calamares en salsa verde 204
Calamares con cebolla 189

Calamares con tomate y cebolla 337
Calamares en salsa de soja 248
Calamares estofados 798
Caldereta con magro 646
Caldereta de cordero de patatas 459
Caldo con fideos 489
Caldo de cardo y puerro 511
Caldo de grelos 274
Caldo de pollo 213
Callos con garbanzos 31
Canapés de fresas marinadas 442
Canapés de sobrasada y huevo frito 545
Canelones con pan bimbo 494
Canelones de puerro 24
Caracolas (pasta) con tomate 452
Carne asada a la cerveza 688
Carne de toro 272
Carpaccio de calabacín con naranja (sin olla) 519
Carrillada congelada 535
Carrillada en salsa 230
Carrilladas con salsa de manzana 571
Carrilleras en jugo de limón y especias 580
Castañas con leche 767
Castañas en almíbar 734
Cazón en adobo 945
Cebolla caramelizada 99
Centollo y buey de mar a la plancha 953
Champiñón con bacón 113
Champiñones al ajillo 10
Champiñones con cebolla al vino 300
Champiñones con guisantes 623
Champiñones con langostinos y cebolleta 377
Champiñones rellenos de carne 247

Champiñones rellenos de salmón 747
Cheese Cake dulce de leche 425
Chip de plátano 506
Chipirones al ajillo 68
Chipirones en su tinta 131
Chorizo a la sidra 54
Chuletas con verduras 159
Chuletas de cerdo de aguja con champiñones 138
Churros de queso 718
Cintas o nidos (pasta) a la carbonara 455
Coca de verduras 441
Cocer garbanzos 412
Cocer verdura 305
Cocido 14
Cocido de patatas, garbanzos y pollo 892
Cocochas al cava 786
Codillo asado 634
Codillo cocido 93
Codillo en salmuera asado 696
Codillo en salsa 335
Codillo en salsa de cebolla 958
Codillo salmuerizado 79
Codornices al ajillo 706
Cogollos con gambas al ajillo 532
Cogollos con gulas al ajillo 322
Colas de rape con pimientos del piquillo 732
Coliflor cocida con patatas 229
Coliflor gratinada 314
Coliflor refrita 380
Compota de manzana 670
Conejo a la cazadora 176
Conejo al ajillo 56
Conejo al horno 591

Conejo al whisky 490
Conejo con castañas 940
Conejo con nata y almendras 577
Conejo con pisto y setas 673
Conejo con tomate 921
Cordero a la cubeta 987
Cordero al horno con patatas 353
Cordero con membrillo 784
Cordero con verduras 169
Cordero en salsa de vino tinto 595
Cordero en salsa verde 342
Cordero lechal al horno 569
Costillas al horno 499
Costillas barbacoa 978
Costillas con naranja 752
Costillas con verduras 90
Costillas de cerdo con fideos 828
Costillas en salsa de setas 814
Coulant de chocolate 713
Crema  o puré de brócoli 221
Crema de calabacin 59
Crema de calabacín, hinojo y quesito light 124
Crema de calabaza 87
Crema de coliflor 233
Crema de coliflor con setas y jamón 287
Crema de guisantes con crujiente de jamón 285
Crema de puerros 140
Crema de verduras 407
Crema de zanahorias 286
Crema de zanahorias y puerro con naranja 813
Croissants caseros 65
Croquetas 479
Croquetas al estilo Carmen 977

Croquetas de jamón 493
Chorizos a la sidra 405
Chopped a la plancha 787
Chuletas con salsa de pimienta 514

## D

Donuts 745
Dorada 8
Dorada a la espalda 347
Dorada a la espalda a la plancha 348
Dorada a la sal 155
Dorada al horno con patatas 743
Dorada al vino 582
Dorada con miel y mostaza 384
Dorada con salsa de cacahuete 788
Dulce de membrillo 777

## E

Empanada 36
Empanada con obleas 553
Empanada de Bonito 208
Empanadillas 402
Empanadillas con pan de molde 685
Empanadillas de morcilla y pimientos 976
Empanadillas rellenas de membrillo 875
Emparedados de jamón 832
Emperador con salsa de cominos 804

Emperador con salsa de mermelada de ciruelas 776
Emperador con salsa de queso y pimientos 742
Ensalada con carne sobrante 472
Ensalada con pollo y queso 856
Ensalada de alcachofas, jamón y queso 508
Ensalada de alcachofas y atún 317
Ensalada de arroz 398
Ensalada de arroz con piña 547
Ensalada de cítricos con granada y pistachos 241
Ensalada de col (sin olla) 389
Ensalada de garbanzos 296
Ensalada de garbanzos con aguacate 563
Ensalada de pasta y fruta 537
Ensalada de pasta y pimientos del piquillo 538
Ensalada de patatas con anchoas y atún 781
Ensalada de pollo 507
Ensalada de surimi (sin olla) 421
Ensalada tropical 683
Ensaladilla de coliflor 541
Ensaladilla rusa 376
Entrecot a la pimienta 495
Entrecot a la pimienta 753
Espaguetis 28
Espaguetis boloñesa 693
Espaguetis carbonara 51
Espaguetis con ajo y perejil 564
Espaguetis con ajos y salmón 220
Espaguetis con berberechos 308
Espaguetis con foie gras 775
Espaguetis con surimi 417
Espaguetis con verduras 381
Espaguetis de calabacín 632
Espárragos a la parmesana 996

Espárragos blancos a la plancha 702
Espárragos con queso y limón 243
Espárragos con mantita 862
Espárragos trigueros cocidos 443
Espinacas con huevo 95
Espirales con verduras 175
Estofado de ternera 162
Estofado de ternera con castañas 881

F

Fabada 37
Fabada de embutidos y patatas 343
Fabes con almejas 630
Fabes con almejas 709
Fajitas de lechuga con atún 383
Fideos con almejas 602
Fideos con almejas 671
Fideos con choco 659
Fideos con pavo 363
Fideos con pollo 841
Fideuá 164
Fideuá con calamares y gambas 930
Fideuá con salchichas 52
Fideuá integral con verduras y merluza 126
Filetes de palometa en salsa 703
Filetes de pollo a la milanesa 819
Filetes de pollo en salsa con chmapiñones 543
Filetes de pollo rellenos 650
Flamenquines de pan de molde con jamón y queso 614
Flamenquines de pescado blanco 254
Flamenquines fríos de atún y cangrejo (sin olla) 615

Flan casero 88
Flan con sacarina 635
Flan de almendra 315
Flan de bizcocho de soletilla 824
Flan de café 276
Flan de café bicapa 284
Flan de coco 301
Flan de chocolate 23
Flan de chocolate blanco 225
Flan de galletas 959
Flan de huevo 17
Flan de huevo y quesitos 835
Flan de mango 845
Flan de manzana 904
Flan de Mascarpone 836
Flan de melocotón sin azúcar 636
Flan de naranja 303
Flan de naranja mejorado 408
Flan de plátano 437
Flan de plátano y magdalenas 735
Flan de queso 474
Flan de queso II 475
Flan de verduras 396
Flan de yogurt 249
Frico (patatas y queso) con chorizo 298
Frutas confitadas fácil 736
Fumet de pescado 62

G

Gachas manchegas 790
Galletas de pistachos 948

Galletas Nutella 825
Gallo en pepitoria 430
Gallo o Lenguado en salsa verde 70
Gallos empanados con limón 863
Gambas al ajillo 358
Gambas al ajillo con aguacate 470
Gambas con gabardina 391
Gambones 73
Garbanzos con arroz 821
Garbanzos con callos rápidos 819
Garbanzos con chirlas 280
Garbanzos con espinacas 411
Garbanzos con setas y jamón 769
Garbanzos con ternera 694
Garbanzos vegetales 154
Gazpacho de pepino con nueces (sin olla) 607
Gazpacho de pepino y yogurt (sin olla) 523
Gazpacho de pera (sin olla) 624
Gazpacho de zanahorias 512
Gelatina de colores 858
Guisado de pescado con patatas 629
Guisado de pinchos morunos con patatas 915
Guisantes a la crema de queso 830
Guisantes con gambas y jamón 476
Guisantes con jamón 6
Guisantes express con bacon 827
Guiso de cola de rape 245
Guiso de puerro y patata 910
Guiso de trigo 373
Guiso light de pechugas de pavo y zanahorias 729

H


Habas con alcachofas 608
Habas con jamón 129
Habas secas cocidas 691
Hamburguesas caseras 676
Hamburguesa con pisto de verdura 464
Hamburguesas de calabacín 648
Helado de yogurt y fruta (sin olla) 463
Higaditos al ajillo 163
Higaditos encebollados 447
Higado encebollado 585
Hojaldre con chocolate y fresas 205
Hojaldre relleno de morcilla y manzana 297
Hojaldritos de queso y fresa 183
Huevos a la gallega 252
Huevos cocidos 13
Huevos con piñones y queso 731
Huevos duros en salsa verde 726
Huevos escalfados 504
Huevos estrellados 139
Huevos fritos con pimiento y chorizo 77
Huevos fritos con pimientos de colores 621
Huevos rancheros 649
Huevos rellenos 311
Huevos rellenos al revés 783
Huevos rellenos de surimi 423
Huevos revueltos con bacón y cebolla 560
Huevos San Fermín 739
Huevos y patatas 39

I

J

Jamoncitos de pollo con champiñones 42
Judías pintas 974
Judías verdes 4
Judías verdes con ajo caramelizado 540
Judías verdes con beicon y nata 846
Judías verdes con crujiente 534
Judías verdes con jamón 259
Judías verdes con tomate 184
Judiones de la Granja 246

K

Kebab casero 967
Kefir de leche (sin olla) 980
Kikos caseros 981
Kiwi cubierto con chocolate 983
Kokotxas de merluza al pil-pil 973

L

Langostinos a la plancha 638
Langostinos con salsa de yogurt y soja 843
Lasaña 118
Lasaña de berenjenas con queso 309

Lasaña de calabacín 237
Lasaña de calabacín con jamón y queso de cabra 864
Lasaña de jamón de york 594
Leche frita 854
Lengua a la vinagreta 332
Lengua en salsa 331
Lenguado al horno 805
Lenguado al papillot 244
Lentejas 91
Lentejas a lo pobre 400
Lentejas de bote light 127
Lentajas con arroz 327
Lentejas con chorizo 393
Lentejas con chorizo y truco para niñ@s 658
Lentejas pardinas 326
Libritos de pollo al horno 200
Libros de jamón y queso con salsa de zanahoria 678
Libros de ternera 557
Lombarda con crujiente de bacon 780
Lomo a la plancha 20
Lomo a la sal 770
Lomo al pimiento 681
Lomo al vino 258
Lomo de atún marinado 527
Lomo de cerdo con crema de espárragos 583
Lomo con piña 992
Lomo con sobrasada y queso 738
Lomo mechado 887
Lubina con patatas 336
Lubina con piñones 789

# M


Macarrones boloñesa 263
Macarrones con atún 346
Macarrones con berenjenas 257
Macarrones con calabacín 586
Macarrones con carne al azafrán 807
Macarrones con gulas 661
Macarrones con salsa de limón 773
Macarrones con sobrasada y orégano 119
Macarrones con tomate 1
Macarrones integrales a la carbonara light 125
Macedonia invitados 446
Magdalenas 34
Magro con patatas 482
Magro con tomate 11
Magro con tomate 820
Mango con beicon 865
Manitas de cerdo 92
Manzana rebozada en masa de tortitas 810
Manzanas  asadas 18
Marmitako de salmón 364
Masa de croquetas 15
Mejillones a la crema 811
Mejillones a la marinera 596
Mejillones al vapor 35
Mejillones con pimientos 717
Mejillones con tomate 172
Mejillones en escabeche 605
Mejillones en salsa 310
Mejillones en salsa picante 603
Mejillones en salsa vieria 728

Melanzane alla parmigiana 989
Melocotón al horno con queso 265
Melocotón con capa crujiente 867
Melocotones rellenos de atún (sin olla) 501
Menestra de verduras 145
Merluza a la “gitana” 199
Merluza a la marinera 361
Merluza a la plancha con judías pintas 413
Merluza al cava y azafrán 647
Merluza al horno con gulas, almejas y patatas 997
Merluza con alcachofas 47
Merluza con crema de pimientos 94
Merluza con tomate y orégano 840
Merluza en salsa verde 203
Merluza rápida 141
Merluza rebozada 745
Mermelada de ciruelas claudias 552
Mermelada de frutas rojas 429
Mermelada de kiwi 409
Mermelada de naranja y caqui 157
Mermelada de pera 403
Migas con chistorra 793
Migas de harina 334
Milhojas de anchoas, ventresca y pimientos 817
Milhojas de fresa, kiwi y queso 330
Milhojas de tortilla rellena 568
Minipizzas de pan de molde 627
Mojo picón (sin olla) 375
Mollejas con cebolla caramelizada 339
Montadito de salmón en pan de molde (sin olla) 833
Montaditos de pencas 165
Moros y cristianos 851
Mousse de plátano con sirope de chocolate 900

Mousse de yogurt y frutas del bosque 890
Muslitos de pollo a la hierbas provenzales 637
Muslitos de pollo con pera 710
Muslitos de pollo con verduras 496
Muslos de pollo asados 448

## N

Nachos 618
Naranja a la canela 869
Naranja con licor y menta 868
Naranjas rellenas con cobertura de chocolate 884
Natillas con galletas 971
Natillas de chocolate 136
Navajas a la plancha 901
Navajas con salsa marinera 902
Nécoras 952
Nido de huevo de codorniz 663
Níscalos al ajillo con jamón 879
Níscalos con patatas 876

## O

Oreja a la vinagreta 554
Oreja de cerdo a la gallega 991
Ossobuco en salsa 926

P


Paella de marisco 58
Paella express 546
Palomitas 80
Palomitas 32
Pan 26
Pan brioche relleno de jamón y queso 359
Pan casero 289
Pan congelado 613
Pan de calatrava 121
Pan de calatrava con nueces 925
Pan de centeno y pipas 929
Pan de leche 946
Pan de molde 857
Pan integral con copos de avena 927
Pan integral con pipas, nueces, pasas y sésamo 740
Pan quemao 369
Pan rápido 797
Pan sin gluten 799
Panacota de turrón y chocolate 889
Panceta frita 173
Panga con tomate 575
Panga en salsa 573
Panga en salsa de almendras 576
Panga en salsa verde 574
Panettone 936
Paninis 106
Paninis 262
Papas arrugadas 374
Papaya con queso crujiente de jamón 891
Pasta de colores al orégano 682

Pasta fresca con calabacín y panceta 295
Pastas de te 796
Pastel de atún 193
Pastel de berenjena 617
Pastel de berenjena con sobrasada y base de pan 722
Pastel de carne, queso y pimientos de piquillo 727
Pastel de merluza y gambas 714
Pastel de pescado 502
Pastel de pimientos y atún 633
Pastel de queso light 426
Pastel frío de limón o lima (sin olla) 826
Pastel salado de tortillas mejicanas 500
Pastel vasco 943
Pastela de pollo moruna 839
Pastelitos de pan de molde 385
Patatas a la gallega 882
Patatas a la importancia 191
Patatas a la importancia 757
Patatas a la mallorquina 132
Patatas a lo pobre 755
Patatas al pelotón con ajillo 701
Patatas al tomillo 529
Patatas asadas 114
Patatas asadas 41
Patatas asadas con dos salsas 612
Patatas asadas con sorpresa 640
Patatas asadas rellenas 123
Patatas bravas 211
Patatas cocidas para ensaladilla 78
Patatas con alcaparras 86
Patatas con carne 197
Patatas con chorizo 19
Patatas con costillas 653

Patatas con huevos al pimentón 680
Patatas con huevos y gulas 483
Patatas con majado y pimentón 762
Patatas con sepia y gambas 886
Patatas con verduras 69
Patatas de guarnición 166
Patatas para guarnición 957
Patatas falsas 715
Patatas Foster 518
Patatas fritas 215
Patatas fritas normales 433
Patatas guarnición con vino 951
Patatas guisadas con alcachofas 883
Patatas primavera 488
Patatas suecas 525
Paté de piquillos 999
Paté de surimi (sin olla) 420
Paté falso de centollo en concha de vieira 986
Pavo a la sidra 934
Pavo estofado en salsa de verduras 290
Pechugas de pollo a la miel y mostaza 956
Pechugas de pollo a la mostaza en papillot 485
Pechugas de pollo a la plancha 7
Pechugas de pollo asadas con sésamo 815
Pechugas de pollo con jamón y queso 656
Pechugas de pollo con salsa al pimentón 598
Pechugas de pollo empanadas y al horno 222
Pechugas de pollo en escabeche 672
Pechugas de pollo en salsa de limón 850
Pechugas de pollo con salsa de cebolla 104
Pechugas de pollo con salsa de paté 194
Pechuga de pollo crujiente 436
Pechugas de pollo rápidas  en salsa 823

Pechugas en bolsa de asar 149
Pencas fritas 269
Peras al vino 38
Peras en almíbar 625
Pescadilla al horno con mahonesa 806
Pescado al eneldo 50
Pescado al papillote con ajo y perejil 148
Pescado con ajada gallega 548
Pescado rápido 521
Petit suisse 449
Petit suisse de chocolate 260
Petit suisse de Nesquik 450
Pez espada al horno con calabacines 567
Pimientos asados 174
Pimientos asados 75
Pimientos de piquillo con bonito y cebolla 761
Pimientos de piquillo rellenos de surimi 418
Pimientos rellenos 453
Pimientos rellenos de bacalao 909
Pimientos rellenos de salmón y gambas 950
Pimientos rellenos de tortilla 759
Pisto 25
Pisto con huevos fritos 434
Pisto con manzana 48
Pizza campera 457
Pizza con masa de brócoli 354
Pizza con masa de coliflor 351
Pizza de berenjenas 256
Pizza de carne picada 21
Pizza de frutas 150
Pizza de hojaldre 299
Pizza de jamón y piña 539
Pizza de jamón, aceitunas y espárragos 456

Pizzas con calabacines 893
Pizzas de calabaza 551
Pollo a la canela 939
Pollo a la cerveza negra 700
Pollo a la Coca Cola 130
Pollo a la hierbabuena 338
Pollo a la mandarina 134
Pollo al ajillo 63
Pollo al horno con tomate y verdura 822
Pollo al limón 167
Pollo al minuto 321
Pollo al moscatel con ciruelas pasas y orejones 906
Pollo asado 30
Pollo asado entero 275
Pollo asado entero rápido 669
Pollo barbacoa 328
Pollo con aguacate y queso 267
Pollo  con costra de especies 894
Pollo con manzana 185
Pollo con mostaza 587
Pollo con pistachos 750
Pollo con piña 109
Pollo con salsa de almendras 808
Pollo crujiente 654
Pollo en escabeche 325
Pollo en la olla 356
Pollo en pepitoria 357
Pollo guisado 57
Pollo guisado a la importancia 662
Pollo guisado con guisantes y cebolla 600
Pollo KFC 861
Pollo parmesano 410
Pollopizza 944

Pollo rebozado con kikos 895
Pollo relleno de queso 182
Pollo sabroso 720
Postre de gelatina con leche condensada 859
Postre de Navidad, uvas con yogurt (sin olla) 877
Postre de sandía (sin olla) 503
Postre serradura portuguesa (sin olla) 916
Pota a la plancha con ajo y cebolla 158
Potaje canario de chícharos 852
Potaje de costillas y espinacas 329
Potaje de cuaresma 372
Potaje de garbanzos y verduras 589
Potaje de judías blancas 96
Potaje de garbanzos con oreja 235
Potaje de verduras 588
Puding de manzana ligero 156
Puerros a la plancha con crema de patata y queso 932
Puerro frito 388
Puerros al vapor 467
Puerros de “La Villa” 510
Pulpo a la gallega 101
Pulpo al estilo Carmen 853
Pulpo de salchicha 719
Puré de patatas 333
Puré de patatas (2) 555
Puré de patatas con toque crujiente 435
Puré de verduras variadas 931
Puré de zanahoria 544

## Q


Quesada 651
Quesadillas de brócoli y queso 954
Queso Camembert rebozado 312
Queso fresco a la plancha 387
Queso frito con tomate 849
Queso Provolone con tomate 834
Quiche 45
Quiche de atún 616
Quiche de atún, jamón de york y queso 458
Quiche de calabacín y cebolla 277
Quiche de calabacín y surimi 785
Quiche de espinacas y queso 202
Quiche de puerros, gambas y salmón 679
Quiche de tomate con calabacín 766
Quiche de verduras 64


## R


Rabo de ternera estofado 238
Rape alangostado 961
Redondo de cerdo 216
Repollo con patatas y oreja 427
Revuelto de ajetes 382
Revuelto de brócoli 283
Revuelto de espárragos 72
Revuelto de espárragos con gambas 212
Revuelto de judías verdes 705

Revuelto de morcilla 687
Revuelto de morcilla con pimientos de piquillo 763
Revuelto de níscalos 253
Revuelto de papas 307
Revuelto de setas 590
Revuelto de setas, espárragos y jamón 704
Revuelto de verduras con huevo 550
Risotto 44
Risotto con queso 768
Risotto cremoso 179
Risotto de calabaza 255
Risotto de champiñones y bacon 937
Rollitos con fresas, queso y chocolate 304
Rollitos de berenjena rellenos 697
Rollitos de calabacín, jamón y queso 142
Rollitos de carne picada 115
Rollitos de lechuga con pollo 922
Rollitos de salmón ahumado 993
Rollitos de sobrasada (sin olla) 684
Rollitos de surimi (sin olla) 422
Rollo vegetariano con masa de pizza 520
Romanescu 386
Ropa vieja de pulpo 938
Rosca de hojaldre con mermelada y frutas 112
Roscón de reyes 724
Rulitos de chorizo en tempura 917

S

Salchichas a la plancha 107
Salchichas al vino 792
Salchichas con coletas 561

Salchichas con espaguetis 105
Salchichas con puerro 161
Salchichas con zumo de naranja y mostaza 581
Salchichas frescas guisadas 234
Salmón a la cerveza 224
Salmón a la naranja 515
Salmón al horno 226
Salmón al pesto 639
Salmón con piña 838
Salmón con salsa de naranja 985
Salmón con salsa de naranja y lima 601
Salmón con salsa de yogurt 556
Salmón empanado 478
Salmón en papillot con trigueros 486
Salmorejo 445
Salmorejo de manzana light (sin olla) 444
Salsa a la pimienta 516
Salsa boloñesa 344
Salsa de champiñones 517
Salteado de berenjenas y patatas 593
Salteado de pollo con patatas 401
San Jacobos de calabacín 622
San Jacobos de salchichas 698
Sandwich de atún rebozado 477
Sandwich de berenjena 730
Sandwich de huevo con ventanita 390
Sandwich de verduras 558
Sardinas asadas 108
Sardinas asadas con crema de piquillos 524
Sardinas con cama de verduritas 522
Sardinas marinadas sobre tartar de tomate 911
Secreto con mostaza y uvas 801
Secreto de cerdo a la miel 644

Secreto de cerdo con salsa de champiñones 645
Secreto ibérico con salsa de miel al vino tinto 995
Secreto ibérico en salsa 994
Sepia a la plancha 27
Sepia guisada 147
Setas a la plancha 487
Setas rebozadas con revuelto de jamón 831
Snacks de pollo 22
Snacks de pollo rebozados con cheetos 816
Solomillo a la naranja 5
Solomillo al ajillo 912
Solomillo al roquefort 122
Solomillo de cerdo con salsa de naranja y más 782
Solomillo de cerdo con salsa de queso 313
Solomillo de cerdo en hojaldre de jamón y queso 181
Solomillo en salsa de cebolla 43
Solomillos con salsa de granada y manzana 760
Sopa castellana o de ajo 143
Sopa de castañas 880
Sopa de fideos 214
Sopa de lechuga 153
Sopa de marisco 217
Sopa de naranja 754
Sopa de patata 898
Sopa minestrone 918
Suffle de queso 794
Súpersandwich de jamón de york y queso 49
Surimi al ajillo 419

T


Tallarines a la carbonara 178
Tallarines con sobrasada 779
Tapa de bacon con gamba 872
Tarta arcoiris 570
Tarta de fresas light (sin olla) 352
Tarta de galletas sin olla 281
Tarta de huesitos 236
Tarta de manzana 82
Tarta de manzana 692
Tarta de manzana con hojaldre y crema pastelera 873
Tarta de manzana light 395
Tarta de melocotón 774
Tarta de melocotón y manzana 55
Tarta de moras 657
Tarta de pan duro 355
Tarta de piña 71
Tarta de plátanos 923
Tarta de profiteroles 531
Tarta de quesitos 144
Tarta de queso 67
Tarta de queso 406
Tarta de queso manchego 674
Tarta de queso sobre hojaldre 491
Tarta de queso y pan de molde 302
Tarta de Santiago 481
Tarta de zanahorias 677
Tarta flan de chocolate y queso 897
Tarta Sacher 120
Tarta salada de brócoli, jamón, queso y nueces 394
Tarta salada de tomate 810

Tarta tatín de manzana 440
Tartaletas de huevos de codorniz y sobrasada 228
Tartar de aguacate 471
Tatín de naranja y plátano 870
Ternera a la jardinera 998
Ternera al whisky 33
Ternera con pimiento 758
Ternera con tomate 360
Ternera guisada 66
Timbal frio de arroz y atún 536
Tiramizcocho 655
Tiras de calamar en salsa 716
Tocinillo de cielo 874
Toffe de castañas 802
Tomate frito 795
Tomates a la plancha con queso de Burgos 465
Tomates para guarnición 990
Torrijas de café 293
Torrijas de chocolate 292
Torrijas light 291
Torrijas tradicionales 367
Tortilla campera 227
Tortilla de calabacín, puerro y patata 708
Tortilla de patatas 3
Tortilla de patatas (mejorada) 378
Tortilla de zanahoria y cebolla 844
Tortilla francesa de vainas de habas 611
Tortilla francesa light 399
Tortilla rellena de tomate, queso y jamón 316
Tortitas 81
Tortitas con jamón y queso 592
Tortitas ligeras de jamon y cherry 451
Tosta con espárragos trigueros 559

Tosta de espárragos trigueros con jamón y queso 829
Tostas de pan con ajo 905
Trenza de cacao 111
Trucha asalmonada 803
Trucha al limón 74
Trucha con pimiento del piquillo 988
Trucha en salsa 572
Truchas a la sidra con taquitos de jamón 933
Truchas con beicon y limón rápidas 928

## U

Uvas bañadas con chocolate 966
Uvas cubiertas de queso....saben a beso 964
Uvas en almíbar 970
Uvas rellenas (sin olla) 963
Uvas y yogurt 965

## V

Vainas de habas 609
Vainas en tempura 610
Vasitos de granada 756
Veleros de jamón y queso 1000
Verduras al horno 40
Verduras asadas 362
Vichissoise 53
Vieiras al horno 949
Volcán de piña 748

## W


Wan-Tan (aperitivo chino) 982
Wraps de pollo 979
Waterzool (sopa belga) 962
Wellington o solomillo en hojaldre 975


## X


Xarrete 972
Xato de Vilanova 968
Xuxos de crema 969


## Y


Yemas de Santa Teresa 984
Yogurt de fresa 431
Yogurt griego, miel y frutos secos (sin olla) 914
Yogurt natural 432


## Z


Zanahorias aliñadas 469
Zarangollo 707

## 1.- MACARRONES CON TOMATE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- cebolla
- ajo
-aceite
-chorizos frescos
-500 gr. macarrones
-400 gr. tomate frito
-550-600 gr. agua
-1 cta. sal
-1/2 cta. orégano

Modo de hacerlo:
1- Picar menuda la cebolla, ajos y pochar 5 minutos función plancha/freír destapado, removiendo de vez en cuando.
2- Agregar el chorizo, sofreír un minutito para que suelte la grasa. (Si quieres también puedes ponerle salchichas, bacón.....a tu gusto)
3- A continuación, resto de ingredientes: macarrones, tomate, agua, sal y orégano, remover el conjunto bien, cerrar:

_____
Olla GM E
Función guiso - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 110º - 8 minutos
---

Cuando termine, despresurizar, sacar la cubeta , remover bien, dejar reposar unos minutos y servir.

Un plato rápido, sano, y que nos salva de mas de un apuro jejeje

## 2.- ARROZ al CHILINDRON en OLLA GM modelo E

Ingredientes:

- ½ cebolla (unos 150gr)
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo (150gr)
- 1 pimiento verde italiano (120gr)
- ½ vasito medidor de tomate natural triturado
-sal, aceite, pimienta, laurel
-400-500 gr de pollo troceado (pechugas, muslos)
- 75-100 gr jamón serrano en tacos
-1/2 vasito medidor de vino
- 3 medidas de arroz (unos 400 gr)
- 4 medidas de caldo de pollo o jamón caliente (650 gr)
- azafrán o colorante

Modo de hacerlo:
1- Picar la cebolla, ajo, pimiento rojo y verde, tomate, volcar en la cubeta caliente con un chorro de aceite y sal, remover.
Olla GM E : Función freír - Válvula cerrada - (Tª) 180º - 8 minutos

2- Añadir el jamón serrano y el pollo troceado salpimentado, sofreír 2 minutos menú freír removiendo, hasta que el pollo cambien de color.

3- Agregar el vino blanco y laurel, dar un hervor para facilitar la evaporación del alcohol. Sofreír un poco el arroz.

4- Añadir el caldo y colorante, remover.
Olla GM E: Función guiso - Válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 8 minutos

Despresurizar, remover bien dar vueltas y dejar reposar unos 5 minutos.

## 3.-TORTILLA de PATATA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 patatas chascadas medianas
- cebolla en juliana al gusto
- 6 cdas. soperas aceite
- 6 cdas. soperas agua
-sal
-5 huevos

Modo de hacerlo:
1- Poner en el fondo de la cubeta el aceite, las patatas chascadas, cebolla en juliana, agua y 1 cta. sal y remover bien para que se impregne todo.
2- Colocar la tapa, y

Olla GM E
Función guiso - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 160º - 8 minutos

3- Mientras se hacen las patatas, batimos los huevos en un bol grande con 1/2 cta. sal, volcar las patatas guisadas, remover bien y lavar la cubeta.
4- Poner aceite en el fondo de la cubeta, y un poco en las paredes y calentar unos minutos función plancha/freír, volcar la preparación, cerrar:
AVISO: Si vuestra cubeta no es del tipo Daikin o de las de cerámica, se os pegará, lo mejor es que pongáis en el fondo papel de horno o la cuajéis en la sartén normal.

Olla GM E
Función plancha - Válvula abierta - (P) * - (Tª) 140º - 10 minutos
*Si no pongo presión es la que establece la olla para esa función

NO ABRIR LA TAPA CUANDO TERMINE, cancelar menú y dejarla dentro 10 minutos más, para que termine de cuajar con el calor residual, y así no se dorará en exceso por debajo.
Podéis darle color por arriba con el cabezal de horno si queréis, y si no como se le da la vuelta al volcarla no se ve ese lado.

## 4.- JUDIAS VERDES CON PATATA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Judías verdes (frescas o congeladas)
- Patatas
- Cebolla (opcional, al gusto)
- Sal, aceite

Modo de hacerlo:
En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de agua, un chorrito de aceite y sal. Ponemos la rejilla, y en el cestillo ponemos lavadas las judías verdes la patata y la cebolla si te gusta.

Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos

Despresurizar alinear al gusto con aceite sal y vinagre, un poquito de mayonesa.....

Salen cociditas, al vapor, con todos los nutrientes y el sabor ummm!!!!! y si utilizamos la OLLA GM acortamos el tiempo de cocción, ahorrando energía. Todo son ventajas.
Después de tantas fiestas apetece un poquito de verdura.

## 5.- SOLOMILLO A LA NARANAJA con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-solomillos de cerdo, pavo……
- cebolla
- ajo
-perejil
-aceite
-harina
- ½ medida del vasito medidor de coñac
- naranjas

Modo de hacerlo:
1- Salpimentar los solomillos, para por harina y freír en la cubeta para sellar la carne.
2- Cuando veáis que está, añadir ajo, cebolla, perejil y refreír.
3- Añadir el coñac y dejar que el alcohol se evapore unos minutos.
4.- Añadir el zumo de una naranja o dos. Depende de la cantidad de solomillos que pongáis en la cubeta, a más cantidad más zumo.
Cerramos la olla

Olla GM E
Función guiso - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 120º - 10 minutos

*Una vez programada la olla con lo que queremos que nos cocine SIEMPRE dar al botón COCINAR, si no la olla no comenzara el proceso de cocción y se borrara lo que le hayamos dicho, teniendo que volver a indicárselo.

Cuando termine, despresurizar, sacar los solomillos, triturar la salsa con la túrmix, volver a introducir los solomillos en la cubeta con la salsa , remover bien. Podéis ponerlo con la tapa abierta unos minutos a fuego lento para que el solomillo coja más el saborcito de la salsita, dejar reposar unos minutos y servir.

## 6.- GUISANTES CON JAMON con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Guisantes, bacón, Jamón....
- Jamón en tacos
- Ajo
- 1/2 cucharada de aceite
- Sal

Modo de hacerlo:
Poner ½ cucharada de aceite en la cubeta, un poquito de sal y ajo picadito al gusto.

Olla GM E
Función plancha, sin tapa, rehogar unos minutos el jamón, los guisantes.

Y listo para comer, receta fácil y sabrosa hecha en Olla GM

## 7.- PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA en la OLLA GM E

Ingredientes:
- Una o más pechugas de pollo, pavo.
- Ajo picadito
- Perejil
- Sal y pimienta
- Limón
- Aceite

Modo de prepararlo:
Adobar la pechuga con una poquita sal y pimienta al gusto, echarle perejil, ajo picadito y un chorrito de limón. Dejar que la pechuga coja el sabor del adobo.

OLLA GM E
Menú plancha - (Tª) 160º - tiempo necesario

Sin tapa, dorar la pechuguita al gusto. En unos minutos, sin salpicaduras, sencilla, sana, rápida y lista para comer

## 8.- DORADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Dorada
- Sal
- aceite de oliva
- perejil
- Ajo
- Rodajas de limón

Modo de prepararlo:

Le echamos sal por un lado y le metemos una rodaja de limón en la parte de arriba de la cabeza ( o si la preferimos a la espalda sin cabeza) Le damos la vuelta y hacemos lo mismo por el otro lado. Introducimos la dorada en la cubeta con un majado de perejil picado, ajo laminado, aceite de oliva que hemos machacamos en un mortero.

OLLA GM
Menú Plancha o Menú horno - (Tª) 160º -aproximadamente 10 minutos

Si se tiene el cabezal de horno, ponerlo a la vez que el menú horno en la olla, quedara mucho mejor de aspecto y más rápido, doradito por las dos caras, en nada de tiempo, menudo ahorro de luz jejeje

## 9.- ARROZ BLANCO con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- taza de arroz (si variáis esta cantidad tan solo tenéis que variar también la cantidad de agua)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo entero con piel
- 1 cucharadita de sal

Modo de prepararlo:
En la cubeta ponemos una cucharada de aceite, calentamos y sofreímos ligeramente un diente de ajo entero, con la piel incluida. Echamos el arroz en la cubeta y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. Entonces echamos las 2 tazas de agua.

OLLA GM E:
válvula cerrada - guiso - (Tª) 130º - (P) media presión - 8 minutos y cocinar.

Abrir remover bien, y dejamos reposar un poco con la cubeta fuera de la olla, para que no se nos pase. Dejar reposar 5 minutos y servir.

Os aseguro que vuestro arroz quedará perfecto. Si no es así vigilad estos puntos:

- El tipo de arroz. Intentad que sea el arroz tradicional de grano medio, es el mejor para este preparado.
- La proporción de agua, siempre es de 1 de arroz por 2 de agua

El arroz blanco lo podéis guardar de un día para otro, si lo laváis con un poco de agua caliente para soltar los granos quedará perfecto y entonces puede ser utilizado para una ensalada de arroz, un arroz a la cubana, como guarnición de muchos platos con salsita, ummmm!!!! o cualquier otra receta que se os ocurra.

## 10.- CAMPIÑONES AL AJILLO con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Champiñones
- aceite
- sal
- ajo picado
- perejil

Modo de prepararlo:
En la cubeta ponemos una cucharada de aceite.

OLLA GM:
Menú plancha - (Tª) 180º
Rehogamos el ajo picadito, cuando esté agregamos los champiñones laminados y echamos perejil al gusto y dejamos unos minutos, y listo para servir.

## 11.- MAGRO CON TOMATE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 1kg de magro de cerdo, pavo.....
- 1 cebolla al gusto
- 3 dientes de ajo
- 1/2 vaso medidor de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 lata de tomate triturado (400g)
- 1 cucharada de azúcar
- Tomillo, orégano, hierbas provenzales
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Modo de hacerlo:
- Poner en la cubeta de la olla un buen chorro de aceite
- Programar MENU FREIR con la tapa abierta
- Sofreír la cebolla junto con el ajo picados
- Incorporar la carne limpia, troceada y sazonada. Rehogar
- Rociar con el vino y cocer unos minutos, para evaporar
- Añadir el tomate triturado junto con el azúcar para suavizar el tomate, la pastilla de caldo ó concentrado de verduras, pimienta, sal ,laurel y una pizca de tomillo y orégano, hierbas provenzales
- Tapar la olla y programar:

OLLA GM:
Menú guiso - válvula abierta - (P) Baja - (Tª) 120º - 10 minutos

- Dejar despresurizar , abrir la olla. Dejar unos minutos en menú guiso para espesar la salsa a gusto, y listo el magro con tomate.

## 12.- BIZCOCHO con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 4 huevos
- 250 gr azúcar
- pizca sal
- 130 nata montar o cocinar
- 120 gr aceite girasol
- 1 sobre levadura y cucharadita tipo Royal
- 260 gr harina
- ralladura un limón
- aceite engrasar la cubeta

Modo de prepararlo:
Batir con varillas los huevos con el azúcar y la pizca de sal hasta que blanqueen, añadir el resto de los ingredientes por el orden que se indica en los ingredientes. (La harina recomiendo tamizar con un colador) y triturar con la turmix hasta quedar una crema espesa y sin grumos.
Engrasar la cubeta y volcar la preparación. (Si no tenéis cubeta de cerámica es recomendable poner una base de silicona o papel vegetal en el fondo para que no se pegue)

OLLA GM E:
Función horno - válvula abierta - (P) Media - (Tª) 120º - 60 minutos

Dejar templar un poco sacando la cubeta de la olla unos diez minutos. NO desmoldar en caliente porque se rompe.
Desmoldar y dejar enfriar en una rejilla y espolvorear con azúcar glas.

TRUCO: Podéis utilizar un pañito de ganchillo y poner encima del bizcocho, echar el azúcar glas y tendremos un bizcocho además de buenísimo, con un decorado perfecto y sorprendente jajaja

## 13.- HUEVOS DUROS COCIDOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- huevos frescos
- 4 vasitos medidores de agua
- la rejilla de asar
- sal

Modo de prepararlo:
Poner el agua y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima los huevos frescos.

OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar

Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros para gastar en lo que queramos

## 14.- COCIDO con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
Poner los ingredientes que normalmente ponéis en el cocido a vuestro gusto.
-Garbanzos remojados 8 horas (Opcional)
- trozos de pollo
-1 punta jamón o hueso de jamón
-1 puerro (La parte menos blanca nos sirve)
-1 patata
-1 o 2 zanahorias
-2 chorizos frescos
-agua
-sal

Modo de prepararlo:
Poner en la cubeta todos los ingredientes, los garbanzos yo los meto en una red para tenerlos controlados jajaja cubro con agua hasta 3/5 de lo que marca la cubeta, una cta. sal, poner a cocer:

OLLA GM:
Función guisos - (P)alta - (Tª) 140º - 25 minutos. Que salgan los garbanzos bien cocidos, enteros, pero cociditos, a gustos.

Despresurizar la olla y colar el caldo.
Cuando ha reposado un poco, le quito la grasa de la superficie, así más sano.
Con el caldo, hacemos la sopa, y con la carne si nos sobra croquetas.
La receta de cocido es sin duda el plato estrella de la cocina española, una preparación "única" que da para tres platos diferentes: sopa, legumbres (con verdura) y carne. Todo un lujo!!!

## 15.- MASA DE CROQUETAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-200 gramos de jamón serrano, o pollo...
-40 de aceite del vasito de la olla
-1 vasito y medio de harina (el vasito es el medidor de la olla)
-4 vasitos de leche
-Un poco de nuez moscada
-Un trocito muy pequeño de pastilla de caldo de carne ( opcional), yo unas veces le pongo y otras no.
-Huevo y pan rallado para rebozar

Modo de prepararlo:
Ponemos el aceite en la cubeta, menú plancha y echamos el jamón bien picadito, o la carne, lo que nos haya sobrado y le damos unas vueltas.
Echamos desmenuzada el trocito de pastilla, removemos y echamos la harina, damos unas vueltas ligeras, cancelamos menú.
Echamos la leche y nuez moscada, removemos bien, cerramos la olla y

OLLA GM:
Menú guiso - 4 minutos - (P) baja.

Despresurizamos abrimos la olla y removemos, y veréis que la masa ya está hecha. Sacamos la cubeta de la olla, para que no se doré, sacamos la masa a un plato, dejamos enfriar un poco y ponemos en una manga pastelera, cuando se enfríe metemos en la nevera un rato.

Formamos sobre papel vegetal, hacemos unas tiras con la masa, cortamos la medida que queramos con unas tijeras y pasamos las croquetas por huevo y pan rallado.

Metemos en cajitas y al congelador las que sean para guardar y las que queramos usar, las freímos con un poco de aceite, en la olla GM en freidora.

## 16.- ARROZ CON COSTILLAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- costillar de cerdo adobadas
- cebolla
- pimiento rojo
- aceite
- 3 cdas. tomate natural triturado
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 1 hoja laurel
- majado: 2 dientes ajo, perejil y 1 cta. sal
- 3 medidas arroz (400 gr.)
- 4 medidas agua (650 gr.)
- colorante

Modo de prepararlas:
1- En la cubeta con el aceite función freír la cebolla y pimiento, hasta que esté la verdura pochada.
2- Añadir el tomate, vino blanco, laurel y costillas adobadas troceadas, remover bien, cerrar.

PROGRAMAR:
OLLA GM modelo E:
Función guiso - (Tª) 140º - (P) media - 15 minutos y cocinar.

3- Mientras hacemos el majado de ajo y perejil. Una vez guisadas las costillas, despresurizamos, abrimos la olla y agregamos el arroz, agua, el majado y colorante, removemos bien, rectificamos de sal al gusto y cerramos.

OLLA GM modelo E:
Función guiso - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos - cocinar.

Abrir remover bien y listas para servir.

## 17.- FLAN DE HUEVO con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-5 huevos
-500 gr. leche
-130 gr. azúcar
-caramelo liquido
-8 medidas agua

Modo de prepararlo:
1- Triturar los huevos, leche y azúcar, con la batidora.
2.- Caramelizar un molde fondo y paredes, con caramelo *comprobar que ese molde cabe en la cubeta.
3.- Verter el preparado en el molde.
4.- Colocar la rejilla de vapor en el fondo de la cubeta, echar el agua, introducir la flanera si tiene tapa mejor y si no tapar con albal.

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tº) 110º - (P) media - 8 minutos.

Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
Dejar templar, e introducir en la nevera unas horas antes de desmoldar.

## 18.- MANZANAS ASADAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- manzanas golden, reineta.....la que mas os gusten
-1 vasito medidor agua
-zumo limón
-trocitos de mantequilla
-ctas. postre azúcar moreno
-unas gotitas vainilla líquida (o azúcar vainillada)
-canela espolvorear
-vino dulce. El alcohol del vino se evapora durante la cocción, si no te gusta puedes usar otros licores como brandy o ron.

Modo de prepararlo:
1.- Lavar bien las manzanas, con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retirar el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.
Poner un vasito medidor de agua en la cubeta, colocar la rejilla y las manzanas encima.
2- Rociar en el agujero unas gotas de zumo de limón, una trocito de mantequilla en cada una, 1 cta, postre de azúcar moreno, gotitas de vainilla, canela y un chorrito de vino dulce.
3- Colocar el cabezal de hornear y hornear simultáneamente programando la olla

OLLA GM:
Menú horno - (Tª) 160º - 10 minutos

CABEZAL:
10 minutos - (Tª) 175º

El tiempo de la olla no descontará, estarán asadas cuando finalice el tiempo de la tapa.
Dejar templar y servir con el jugo que queda en el fondo de la cubeta.
Sacar, dejar enfriar, y a disfrutar!!!!!

## 19.- PATATAS CON CHORIZO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-pimientos choriceros (opcional, si te gustan con más sabor)
-cebolla
-1 cta. pimentón
-2-3 chorizos frescos
-1-2 cayenas (Opcional)
-patatas chascadas
-1 pastilla de carne
-2 dientes ajo
-1/2 pimiento rojo grande
-1 pimiento verde italiano
-aceite
-sal
-1 hoja laurel

Modo de prepararlo:
1.- Sumergir los pimientos choriceros en agua hirviendo una hora para hidratarlos. Con una puntilla, arrastrar la carne y reservar, agua de remojar y pulpa.
2- Poner un poco de aceite en la cubeta, añadir la picada de verduras cebolla, ajos, pimiento rojo y verde, muy menuditos y un poco de sal, remover bien, cerrar:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P)Media - 5 minutos - cocinar.
Despresurizar.

3- Añadir la carne de pimiento choricero, el pimentón, chorizo en rodajas, las patatas chascadas, laurel, cayenas, y sofreír 2 minutos menú plancha/freír.
4- Cubrir con agua (puedes aprovechar el agua de remojar el pimiento choricero), agregar el cacito o pastilla y rectificar de sal.

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tª)110º - (P) media - 8-10 minutos - cocinar.

El tiempo dependerá del tipo de patata, y del agua.
Despresurizar, dejar reposar unos minutos, si quieres el caldo más trabado puedes aplastar unas cuantas patatas con un tenedor y remover. Listo un plato de cuchara que ahora con el frio vienen muy bien

## 20.- CINTA DE LOMO A LA PLANCHA en la OLLA GM E

Ingredientes:
- Filetes de lomo
- Aceite
- Ajo
- Perejil
- Hierbas provenzales
- zumo de limón
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Se hace un majado con el aceite, sal, perejil, ajo, hierbas provenzales y zumo de limón.
2.- Se pone la olla en menú plancha, cuando está caliente se ponen los filetes y se les va echando el majado que tenemos preparado.

OLLA GM modelo E:
Menú Plancha - (Tª) 160º - tiempo necesario

Y listos unos filetitos de lomo a la plancha, sano y rapidito en nada de tiempo con un gran ahorro

## 21.- PIZZA DE CARNE PICADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Base de masa para pizza.
- Bote tomate
-carne picada
-cebolla
-ajo
-zanahoria
-perejil
-queso mozzarella u otro queso al gusto
--Orégano
-Albahaca

Preparación
1.- En la cubeta hacemos un sofrito en el menú plancha con la carne, el tomate, la cebolla picada, el ajo, la zanahoria picadita, una pizca de orégano, albahaca y reservamos.

2.- Abrimos la masa de la pizza y la estiramos sobre el papel, la metemos dentro de la cubeta entera sin recortarla dejando una forma como de quiché y con el papel vegetal debajo. Seguidamente añadimos la salsa, echamos el paquete de queso sobre la mezcla de tomate. Y cerramos la olla.

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 180º - 15 minutos

## 22.- SNACKS DE POLLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Pechugas de pollo echas filetes y cortados en tiras
- 3 ctas de aceite
- sal
- pimienta
- ajo
- perejil
- orégano
- limón
- pan rallado

Modo de prepararlo:
1.- Poner el pollo fileteado y cortado en tiritas en el adobo del limón sal pimienta, ajo, perejil, orégano unas dos horas para que coja el adobo.
2.- En una bolsa de plástico poner pan rallado y meter las tiras de pollo, moverla para que se quede el pan rallado pegado al pollo. Es un truco rápido y sin ensuciar.
3.- En la cubeta echar dos ctas de aceite y calentar en:

OLLA GM modelo E:
Función Horno - (Tª) 160º

4.- Sacudir los trozos de pollo y echar en la cubeta caliente, remover.
5.- Poner el cabezal de horno a la vez para que vaya dorando:
CABEZAL:
(Tª) 175º - 20-25 minutos (según sean los trozos)
Remover de vez en cuando hasta tomar el colorcito.

## 23.- FLAN DE CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 1/2 litro de leche
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 3-4 cucharadas de cacao puro. Podéis ponerle Cola Cao, Nesquik, café...

Preparación:
1.- Batir y poner en una flanera caramelizada, tapamos si tiene tapa el molde o con papel albal y ponemos en la cubeta, echamos agua hasta la mitad de la flanera, cerramos la olla

_____

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos - cocinar

---

Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer y listo. Dejamos enfriar y metemos en la nevera unas horas. Un postre fácil, ligero y sano en nada de tiempo

## 24.- CANELONES DE PUERRO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-2-3 puerros (solo la parte blanca)
-cebolla
-ajo
-zanahoria
-pimiento rojo
-una hoja laurel
-aceite
-1 cta de pimentón dulce
-sal
-orégano
-1 cta azúcar
-2 vasitos medidores de tomate natural
-lonchas de queso
-lonchas de jamón york
-queso gratinar

Modo de prepararlo:
1.- Cortar los puerros en trozos y hacerlos al vapor. En la cubeta echamos tres vasos medidores de agua y ponemos la rejilla. En el cestillo de freír colocamos los trozos de puerro ya lavados e introducimos en la olla encima de la rejilla, cerramos la olla y

OLLA GM modelo E:
Función vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) Media - 9 minutos - cocinar
Despresurizar y reservar.

2.- Picar la cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo muy menudito, si tenéis una mandolina para cortar la verdura pues mucho mejor. Poner en la cubeta un poquito de aceite y echar la verdura y una hoja de laurel, cerrar la olla y

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (P) Baja - (Tª) 110º - 6 minutos - cocinar

3.- Despresurizamos, quitar la hoja de laurel y agregar la cta de pimentón, remover bien, echar la sal, orégano, el tomate y la azúcar. Cerramos la olla y

OLLA GM modelo E:
Función guiso - (Tª) 120º - 6 minutos - cocinar
Despresurizar
Puedes pasar la salsa por la turmix si no quieres encontrarte la verdura en trocitos.
4.- Volcar la salsa en una fuente para horno
5.- Los trozos de puerro las pasas por papel de cocina para secarlos y le enrollamos una locha de queso y otra de jamón jork.
6.- Los colocamos encima de la salsa y espolvoreamos con queso rallado.
7.- Gratinar si tenéis cabezal de horno para la olla y si no gratinar en el horno.

Están buenísimosssss no te pesarán, con un sabor suave, muy sanos, te comerás más de uno.

## 25.- PISTO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Un calabacín
- Una berenjena
- un pimiento verde
- cebolla
- ajo
- Un bote de tomate natural triturado
- aceite de oliva
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Trocea las verduras en daditos, si tienes una mandolina te será más rápido.
2.- En la cubeta ponemos el aceite y en menú freír vamos agregando primero el pimiento y rehogamos, agregamos la cebolla y doramos unos minutos más hasta estar doradita, e incorporamos el resto de las verduras, remueve bien, cancela el programa y vuelve a programar.

---

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar

---

Despresurizar. Si al abrir la olla y ves que te ha quedado demasiado aguado para tu gusto, poner menú guiso con la tapa abierta durante unos minutos y dejar evaporar.

## 26.- PAN en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 350 gr. agua tibia
-1 cta. azúcar
-30 gr. levadura fresca panadero
-510-530 gr. harina fuerza (Más la de espolvorear)
-1 cda. sopera aceite oliva
-1 cta. colmada sal

Modo de prepararlo:
1- Colocar en un bol el agua tibia, el azúcar y la levadura y mezclar un poco hasta que se deshaga la levadura dejar reposar 10 minutos.
2- Añadir la harina, aceite y la sal y amasar , hasta que las paredes del bol queden limpias, con las manos enharinadas formar como una bola, sometiendo la masa para dentro, ésto hará que leve antes y mejor.
3.- Tapar con un paño y dejar levar en un lugar cálido hasta que doble volumen, entre una hora a dos horas.
4.- Quitar el aire amasando un poco, poner la masa sobre la encimera espolvoreada con harina, y dar la forma.
5.- Meter en la cubeta un poco pre-calentada en la función plancha/freír, hacer unos cortes, o muescas al pan, cerrar la tapa y dejar levar unos 20-30 minutos.

---

OLLA GM modelo E:
Función horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 45 minutos - cocinar

---

Despresurizar y como estará doradito solo por una cara podéis:
- Si no tenéis cabezal de horno darle la vuelta y hornear otros 5 minutos para que se dore.
- Poner el cabezal de horno y dorar unos minutos a vuestro gusto.
- Meter al grill fuerte 3 minutos en el horno convencional.

Dejar enfriar en la rejilla.

## 27.- SEPIA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Una sepia
- ajo
- aceite
- sal
- perejil
- limón

Modo de prepararla:
1.- Hacer un adobo con el aceite, ajo, perejil y limón, y dejar la sepia unas horas para que coja el sabor del majado.
2.- Se puede hacer a la plancha en menú plancha sin tapa, vamos dando vueltas hasta estar a nuestro gusto.
3.- También se puede hacer:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos - cocinar

4.- Suelta bastante liquido, viertes un poco y si te gusta menos puedes poner
Función horno a 160º y se reduce quedando menos liquido. Ya al gusto si te gusta mojar la salsita o no. Receta fácil, rápida y riquísimaaa!!!

## 28.- ESPAGUETIS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Espaguetis, normalmente se pone 100gr por persona
- ajo
- cebolla
- Salchichas, bacón, jamón serrano....
- 1 l agua caliente
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- queso rallado

Modo de prepararlo:
1.- Picar los ajos y la cebolla menudita y las salchichas en rodajas.
2.- Calentar la cubeta con un poquito de aceite y en el menú freír - (Tª) 180º echar lo picado el ajo la cebolla, el bacón, salchichas, chorizo.....y con válvula cerrada freír 2 minutos.
Despresurizar y reservar el sofrito.
3.- Sin lavar la cubeta echar agua caliente, dos cucharaditas de sal, aceite los espaguetis partidos por la mitad y remover.

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos
---
*Depende de la dureza del agua de tu zona pueden salir los espaguetis más duros, si es así le pones unos minutos más.
Escurrir la pasta volcar en la cubeta junto con el sofrito, la nuez moscada, pimienta y el orégano y en el menú plancha sofreír dos minutos dando vueltas. (Si te gustan con tomate frito, le echas y le vas dando vueltas) Espolvorear con queso rallado al gusto y listos para servir.

## 29.- ALITAS ADOBADAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Alitas adobadas o si lo prefieres las adobas tu a tu gusto
- aceite
- Caldo de cocer las verduras (por ejemplo las judías verdes, no lo tiréis, lo congeláis y podéis hacer esta receta, una sopa de fideos con tiritas de jamón.....)

Modo de prepararlo:
1.- Pincelamos las alitas con un poco de aceite, y la cubeta también.
2.- Ponemos las alitas en la cubeta
3.- Añadimos el caldo de cocer la verdura

---

OLLA GM modelo E:
Función horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 15 minutos - cocinar

---

Despresurizar, que las quieres doraditas, pones un momento el cabezal de horno y listas

**30.- POLLO ASADO en la OLLA GM modelo E:**

Ingredientes:
- Pollo en cuartos
- 3-4 patatas medianas
- ajo
- cebolla
- perejil
- aceite
- sal
- limón
- hierbas provenzales
- tomillo
- romero
- 1 vaso medidor de vino
- 3-4 vasos medidores de agua
- laurel
- una pastilla de caldo
- colorante

Modo de prepararlo:
1.- Hacer una majada para adobar el pollo y las patatas en el mortero con el ajo, perejil, sal y las demás especias, añadir el aceite y el zumo de limón y adobarlo todo. Reservar.
2.- Poner aceite en la cubeta y pochar en el menú freír la cebolla y el ajo hasta que tome color.
3.- Añadir el vino y que de un hervor. El agua, laurel, pastilla, colorante, el pollo y las patatas y remover.
4.- Cerrar la olla y

OLLA GM modelo E:
Función horno - (Tª) 160º - 60 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 225º
---
5.- Ir dando vueltas al pollo para que dore por igual.

## 31.- CALLOS CON GARBANZOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Un paquete de callos
- garbanzos en remojo desde la víspera, o si preferís de bote ya cocidos
- chorizos (alguno puede ser picante si os gusta con mas sabor)
- cebolla
- cominos molidos (opcional si os gusta más sabor)
- dientes de ajo
- pimentón dulce y picante
- aceite
- agua

Modo de prepararlo:
1.- Poner el menú plancha para calentar la cubeta con el aceite. Echar los ajos picados y la cebolla también picada hasta pochar.
2.- Añadir los chorizos partidos en trozos y sofreír. Añadir si os gustan los cominos, ya que al tostarlos, van a soltar más sabor.
3.- Poner los callos y una cucharadita de pimentón
4.- Echar agua, pero sólo la justa. Durante la cocción no se va a evaporar nada, así que es aconsejable no ponerle más líquido del estrictamente necesario. Cerrar la olla y:

_____
OLLA GM modelo E:
Función Guiso - (Tª) 140º - (P)Media - 20 minutos - cocinar
---
Despresurizar, o dejar que lo haga ella sola, depende si tenemos prisas o no.
5.- Echar los garbanzos. No hizo falta agregarle más agua. Tapar y programar la misma función Guiso, con la misma temperatura y la misma presión durante 10 minutos más. Y listo nuestro plato calentitooo!!! Ahora con el frio apetece cuchara jaja

## 32.- PALOMITAS DE MAIZ en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Maíz en grano, para hacer palomitas.
- Chorreón de aceite, pensad que si ponéis poco no se abren. Si las queréis con mantequilla en vez de aceite ponemos mantequilla que seguro que quedan mas ricas aún.
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Se pone en la cubeta de la olla los ingredientes y

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 5 minutos más o menos, cuando dejan de petar es cuando están, así que id vigilando.

**33.- TERNERA AL WHISKY en la OLLA GM modelo E:**

Ingredientes:
-carne ternera guisar
-zanahoria
-champiñón
-guisantes
-aceite
-sal
-pimienta
-ajo en polvo
-ajo en láminas
-cebolla
-hoja de laurel
-1 cta. postre harina
-150 gr. whisky
-150 gr. vino blanco
-3 medidas caldo carne (O agua y pastilla)
-patatas

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentar los trocitos de carne y espolvorear con ajo en polvo.
2- En la cubeta echar aceite y calentar función freír. Sofreír los trozos de carne hasta que cambien de color, reservar.
3- En el mismo aceite que queda en la cubeta, pochar los ajitos en láminas función freír, hasta que comiencen a dorar, la zanahoria, el champiñón, guisantes, el laurel, remover bien para que se sofrían por igual.
4- Añadir la harina, remover bien, a continuación el whisky y vino blanco y dar un hervor para evaporar el alcohol.
5- Agregar la carne, agua y pastilla, cerrar:

6- Despresurizar la olla, remover bien, añadir patatas en trozos no muy grandes, cerrar

---

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120 - 4 minutos - cocinar

---

Despresurizar, si te gusta menos caldoso trituras una patata y unos trozos de zanahoria con el tenedor y remueves, dejas abierta la olla y pones la función guiso unos minutos hasta que espese un poco dejar unos minutos reposando y servir.

## 34.- MAGDALENAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 huevos
- una taza de aceite oliva suave o de girasol el que te guste más
-dos tazas de harina
- dos tazas de azúcar
- una taza de leche
- ralladura de un limón
- un sobre de levadura

Modo de prepararlo:
1.- Poner en un bol los huevos, la ralladura del limón y la azúcar y batir con la turmix,  si tenéis una maquina amasadora mejor.
2.- Se añade la leche la levadura y se bate de nuevo.
3.- Se pone el aceite y se bate.
4.- Y por último la harina hasta no quedar grumos.
5.- Llenamos los papelillos de magdalenas (poner de dos en dos para que sea más fuerte) y llenar como máximo hasta la mitad.
6.- Ponemos una base de silicona en la cubeta o papel vegetal y colocamos las magdalenas crudas (caben siete)

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (T130º) 9 minutos,
---
y a la vez

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º

Pasado el tiempo comprobamos que estén doraditas. Si no es así dejamos la tapa doradora funcionando con el menú horno apagado.

Si tenéis dos cubetas, cuando están, saco la cubeta entera y voy haciendo la tanda siguiente. Si queréis se puede poner azúcar en grano antes de la cocción, y quedan más tradicionales.

Al enfriar guardar en bolsa. Presentarlas con azúcar glas por encima.

## 35.- MEJILLONES AL VAPOR en la OLLA GM modelo E:

Ingredientes:
-Mejillones vale para cualquier molusco: para abrir almejas, berberechos, navajas...
-limón
-hoja de laurel
- una o dos medida de agua según la cantidad

Modo de prepararlo:
1.- Limpiamos bien los mejillones (yo aparte de utilizar el cuchillo, le paso un estropajo nanas que uso solo para eso y se quedan genial).
2.- Poner una o dos medidas de agua en la cubeta, un poquito de limón si os gusta y la hoja de laurel poner la rejilla y en el cestillo poner los moluscos, meter en la olla y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú Vapor - válvula cerrada - 3 minutos - cocinar

---

Despresurizar escurrir los mejillones y listos.

## 36.- EMPANADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 1 plancha de hojaldre fresco
- cebolla pequeña
- champiñones naturales
- jamón de york en taquitos
- 100 gr nata para cocinar
- 1 cucharada de queso cremoso (tipo philadelphia)
- aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta
- huevo batido para pintarla

Modo de prepararla:
1.- En la cubeta ponemos aceite y calentamos menú freír.
2.- Picamos la cebolla, añadimos a la cubeta y pochamos, después añadimos los champiñones. Cuando esté todo casi rehogado añadimos el jamón de york y damos unas vueltas más. Añadimos la nata y el queso y salpimentamos a gusto, dejamos un minutillo y cancelamos el menú.
3.- Estirar la plancha de hojaldre, y con la contratapa de la olla marco con el filo y la recorto, es de la medida de la base.
4.- Echo el relleno hecho anteriormente.
5.- Cubrir con otra tapa recortada con la contratapa de la olla.
6.- Juntar los bordes y apretar marcándolo.
7.- Decorar con los recortes que nos haya sobrado, se aprovecha todo.
8.- Pincelar con huevo batido.
9.- El papel vegetal que entra con la plancha de hojaldre la pongo en el fondo de la cubeta.

_____
OLLA GM modelo E:
Función Horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 15 minutos - cocinar
---
CABEZAL de HORNO:
(Tª) 180º - 15 minutos.

_____
Al poner el cabezal de horno, la olla no descuenta, así que guiarse por el tiempo del cabezal.

## 37.- FABADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Alubias como más os gusten (canela, blancas, pintas.....)
-chorizos frescos
-morcillas
-trozos tocino
-ajo
-laurel
-sal
-cebolla

Modo de prepararlo:
1- Remojar las alubias, la noche anterior.
2.- Escurrir el agua, y colocar las fabes en la cubeta.
3- En la cubeta echar la cebolla y ajos, añadir a la cubeta los chorizos, morcillas, tocino, laurel y 1 cta, de sal.
4- Cubrir de agua , que sobrepase como un dedo, y

OLLA GM modelo E:
Función fuego lento - (Tª) 90º - válvula abierta- 2 horas dependiendo de la legumbre
---

5- Si al abrir la olla vemos que la queremos más trabado el caldo sacamos un puñado de alubias y las haces puré y las echo a la cazuela en los últimos minutos, así da otra textura al caldito.
6.- Dar otro hervor , 10 minutos, en el mismo menú, fuego lento, válvula abierta, 90º.
7.- Dejar reposar unos minutos y a disfrutar. Apetece plato de cuchara con este frio!!

**38.- PERAS AL VINO en la OLLA GM modelo E.**

Ingredientes:
- 5-6 peras
- 1/2 litro de vino tinto sin alcohol (mosto)
- 1/4 litro de agua
- 100 gr. de azúcar
- 2 ramas de canela

Modo de prepararlo:
1.- Pelar las peras dejándoles el rabito.
2.- Ponerlas en la cubeta, procurando que queden de pie (esto mejorará el aspecto final)
3.- Añadir los demás ingredientes, remover un poquito.

_____
OLLA GM modelo E:
Función vapor - válvula cerrada - 10 minutos - cocinar
---
4.- Dejar hasta que enfríen por completo en la misma olla, que es cuando cogen un color más intenso y después pasar al frigo para que estén fresquitas a la hora de servir.
5.-Si queréis dar un toque más bonito en la presentación podéis decorar con nata montada y espolvorear con canela molida, al gusto.

**39.- PATATAS FRITAS Y HUEVOS en la OLLA GM modelo E.**

Ingredientes:
- 3 cucharadas de aceite
- patatas
- sal
- ajo
- pimentón
- huevos

Modo de prepararlo:
1.- Poner en la cubeta el aceite y precalentar
2.- Echar las patatas cortadas en forma de cigarrillo

_____
Función Horno - (Tª) 160º - 30 minutos
---
Cabezal:
170º - 20 minutos

_____
3.- Al poner el cabezal nos tenemos que guiar por el tiempo del cabezal no de la olla que no descuenta.
4.- Ir dando vueltas a las patatas de vez en cuando
5.- Una vez a nuestro gusto de doraditas espolvorear con sal y si os gusta ajo y pimentón al gusto.

Sin lavar la cubeta ni cancelar el menú, bajar la temperatura, echar una cucharada de aceite, cascar los huevos y echar en la cubeta cuando esté caliente.

_____
(Tª) 140º - 2 minutos

## 40.- VERDURITAS AL HORNO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-calabacín
-berenjena
-pimiento rojo
-pimiento verde
-tomate
-cebolla
-ajo
-sal
-aceite
-hierbas provenzales

Modo de prepararlo:
1.- Se va poniendo en la cubeta la verdura por capas.
2.- En cada capa se le pone sal un chorrín de aceite y hierbas provenzales.
3.- Cerrar la olla y

---

Función horno - (Tª) 160º

---

Cabezal de Horno
(Tª) 175º - 10 minutos

## 41.- PATATAS ASADAS CON SORPRESA en la OLLA GM E

Ingredientes:
-4-5 patatas medianas
-4-5 lonchas bacón, jamón serrano, queso.....(de lo que queramos rellenar)
-sal
-pimienta
-nuez moscada
-mantequilla
-aceite
-ajo en láminas
-2 y medio vasitos medidores agua
-1 pastilla caldo carne
-queso rallado 4 quesos espolvorear o trozos queso en láminas
-1 ramita tomillo fresco (opcional)

Modo de prepararlo:
1.- Lavar bien las patatas, comprobar que quepan en el fondo de la cubeta. Hacer unas rajas sin llegar hasta el final. Reservar.
2- En la cubeta en menú freír un poco de mantequilla y aceite, los ajos en láminas.
3- Cuando comiencen a tomar color, añadir el agua, pastilla de carne y colocar las patatas con las rajas hechas.

_____
OLLA GM modelo E
Función vapor - válvula cerrada- (P)media - (Tª) 130º - 5 minutos
---
4.- Despresurizar y introducir un trocito de bacón, jamón, queso..... en cada raja de la patata, no hace falta que saquéis la patata de la cubeta, con cuidado de no quemarnos nos ayudamos con un cuchillo y las vamos rellenando.
5.- Salpimentar y poner queso rallado por encima o trozos de loncheta, y romero si os gusta este sabor.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 160º - 30 minutos
---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 15-20 minutos (dependiendo del grosor de la patata)

---

6.- Hornear a la vez la olla y el cabezal. La olla no descuenta hasta pasado mucho tiempo , así que guiaros por el cabezal.

## 42.- JAMONCITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES  GM E

Ingredientes:
- Jamoncitos de pollo
- champiñones naturales cortados en trozos, enteros, o laminado como queráis.
- tomate triturado
- cebolla
- ajos en laminas
- laurel,
-1 cta de pimentón
- 3/4 de vaso de cava, o vino o cerveza (lo que tengáis a mano)
-aceite.

Modo de prepararlo:
1.- Ponen en la cubeta el aceite, calentar y en menú plancha poner los jamoncitos y dorarlos un poquito.
2.-Añadir la cebolla, ajo, laurel y sofreír un poco.
3.-Añadir el tomate y los champiñones sofreír.
4.- Echar el cava y cerrar la olla

---

OLLA GM modelo E:
Menú Turbo - 17 minutos - cocinar

---

Despresurizar y abrir.

Si os queda un poco caldoso para vuestro gusto, como los champiñones sueltan agua, ponéis el Menú Guiso ocho minutos a (Tª) 160º SIN tapa la olla, abierta para evaporar liquido y listo para comer.

Acompañar con arroz blanco (receta nº 9) patatas fritas.....

## 43.- SOLOMILLO CON SALSA DE CEBOLLA en la OLLA GM E

Ingredientes:
-Solomillo
- cebolla
-1 vaso medidor de vino blanco
-1 vaso medidor de agua
-un sobre de sopa de cebolla.
-sal
-pimienta
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentar el solomillo.
2.- Echar el aceite a la cubeta y en menú plancha a 160º cuando este caliente sellar el solomillo con cebolla picadita.
3.- Cancelar y echar el vino, el agua y el sobre de cebolla y remover.

---

OLLA GM modelo E
Menú turbo - (P) alta - (Tª) 130º - 10 minutos - cocinar

---

Despresurizar y listo para comer.

## 44.- RISOTTO EXPRESS SETAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Por cada medida de arroz 2 de caldo
(elegir el caldo según con que vayas a combinar el risotto, en este caso va a ser con setas, así que ponemos caldo casero de jamón, pero puede ser de verdura, pescado...)
- cebolla
- 1 medida de vino blanco
- Arroz
- Setas
- Aceite de oliva / sal
- Mantequilla
- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Queso parmesano

Modo de prepararlo:
1.- Echar un poquito de aceite en la cubeta y con menú freír hacer las setas. Sacar y reservar.
1.- En el mismo aceite de freír las setas, sofreír la cebolla, en menú freír,
hasta estar un poco pochada.
2.- Echar el arroz y dejar que cambie de color.
3.- Verter el vino y dejar unos minutos hasta que se evapore el alcohol.
4.- Echar el caldo y salar.
5.- Se cierra la olla y

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P)baja - 8min.
---

6.- Cuando acabe se remueve el arroz con el poco caldo que habrá quedado y se echa la mantequilla, y remover y seguidamente el queso parmesano, la nuez moscada y la pimienta y seguimos dando vueltas.
7.- Acompañar el arroz con las setas de setas que previamente habíamos hecho.

El risotto lo puedes hacer de lo que más te guste risoto de pollo, ajo y champiñones, espárragos y almejas, bacalao, calabacín y gambas.....

## 45.- QUICHE DE JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 lámina hojaldre o masa quebrada
-Queso del tipo que te guste
-jamón cocido en lonchas
-leche evaporada ideal o nata cocinar
-3 huevos
-sal
-pimienta negra
-nuez moscada
-queso rallado

Modo de prepararlo:
1.- Cortar el hojaldre junto al papel de hornear con el que viene debajo, si tenéis el cabezal de hornear, justo el diámetro del adaptador.
2.- Introducir dentro del fondo de la cubeta y aplastar un poco los bordes contra las paredes y pinchar bien con un tenedor.
3.- Colocar capas de queso y jamón cocido, alternas, queso, jamón, queso y terminar con jamón.
4.- Batir la leche ideal con los huevos, sal, pimienta y nuez moscada con el turmix.
5.- Volcar la preparación por encima, espolvorear con queso rallado.

---

OLLA GM modelo E:
Función Horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 30 minutos

---

Si tenéis el cabezal de horno poner 8 minutos a 250º para darle color o gratinar en el horno.
6.- Dejar templar unos minutos en la cubeta, desmoldar y quitar el papel, se puede tomar fría o caliente.

## 46.- ARROZ CON POLLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-pollo
-aceite
-cebolla
-ajo
-pimiento rojo
-pimiento verde
-judías verdes
-guisantes
-arroz
-caldo
-azafrán
-colorante
-limón

Modo de prepararlo:
1.- Se pone en la cubeta un poco de aceite y en el menú plancha a 160º se sofríen todas las verduras.
2.- Agregar el pollo cortado en trozos pequeños y dejar unos minutos más para dejar sellado el pollo.
3.- Agregar arroz en cantidad necesaria dependiendo de los comensales, colorante, azafrán, y agua en la siguiente medida: Por cada medida de arroz, dos media de agua.
4.- Cancelar menú plancha.
5.- Cerrar la olla y programar:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tº) 110º - (P)baja - 8 minutos - cocinar

## 47.- MERLUZA CON ALCACHOFAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-alcachofas frescas o de bote
-aceite
-filete lomo merluza
-1 medida de vino blanco
-sal
-perejil
-ajo

Modo de prepararlo:
1.- Si las alcachofas son frescas cocer al vapor en el cestillo, menú vapor 8 minutos y si son de bote escurrir.
2.- Adobar los filetes de merluza con ajito y perejil
3.- En la cubeta en menú plancha poner una cucharada de aceite, dejar calentar y agregar el filete o lomo de merluza. Dejar dorar unos minutos por ambos lados. 4.-Añadir las alcachofas, dar una vuelta
5.-Echar la medida de vino blanco.
6.-Cancelar menú plancha y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Función guiso - (Tª)110º - (P) baja - 4 minutos – cocinar

## 48.- PISTO CON MANZANA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Calabacín
-patata
-cebolla
-tomate frito casero
-una manzana

Modo de prepararlo:
1.-En la cubeta ponemos un chorrito de aceite y ponemos menú freír.
2.-Mientras se calienta picamos la cebolla, ponemos la cebolla y mientras se hace, pelamos y picamos la patata en trocitos pequeños, echamos la patata con la cebolla, movemos y seguimos con el calabacín puedes ponerlo sin pelar o pelado como te guste, lavar y picar a trocitos, y lo ponemos en la cubeta, vuelvo a mover todo y sigo con la manzana, la he lavado y partido a trocitos, también con piel, ya que luego queda todo bien hecho y no se nota ya como tú quieras, y por último pones el tomate, cancelar, cerrar y programar:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos

Dejar despresurizar, y espectacular como ha quedado y de sabor buenísimo, probarlo a ver qué os parece?

**49.- SUPERSANWHICH DE JAMON Y QUESO en la OLLA GM E**

Ingredientes:

rebanadas de pan de molde sin corteza

jamón de york

queso que funda bien

4 huevos.

Modo de prepararlo:

1.- Batimos 2 huevos y lo ponemos en la cubeta, la cubeta si es de cerámica mejor así no se pega nada.

2.-Ponemos rebanadas de pan, hasta que cubramos el fondo, luego ponemos el jamón de york y encima el queso.

3.-Volvemos a poner rebanadas de pan hasta cubrir.

4.-batimos los 2 huevos que quedan y lo ponemos encima de las rebanadas de pan.

5.-Cerramos la olla y la ponemos en

_____

OLLA GM modelo E: Menú horno - 5 minutos

---

6.- Si no tienes cabezal de horno abrimos la olla y damos la vuelta y volvemos a cerrar esta vez 3 minutos en menú horno. 7.- Si tienes cabezal poner a la vez con la olla y guiarse por el tiempo del cabezal, porque la olla comienza a descontar pasado más tiempo. Y listo para comer y compartir a lo grande

## 50.- PESCADO AL ENELDO

Ingredientes:
-filetes sin espina, tipo merluza, panga, salmón.....
-aceite de oliva,
-cebollita
-dientes de ajos,
- 1 medida de vino blanco,
-1/2 pastilla de caldo de pescado
-eneldo seco o fresco

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta con un poco de aceite hago un sofrito de cebolla y ajos menú plancha tapa abierta.
2.- Agregamos los filetes, la 1/2 pastilla de caldo, la medida de vino y el eneldo.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 8 minutos
---
CABEZAL HORNO:
(Tª) 175º - 8 minutos a 175º

_____
Guiarse por el cabezal en el tiempo y en los 3 últimos minutos poner la temperatura al mínimo en el menú horno de la olla para no dejar seco el pescado.

**51.-ESPAGUETIS CARBONARA.**

Ingredientes:
- espaguetis
- beicon
- cebolla
- queso emmental
-1 brik de nata
- 1/2 vaso de leche
-agua

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite y el menú horno.
2.- Picamos y echamos la cebolla dejamos freír un poco
3.- Echar el beicon, doramos un poco
4.- Ponemos la nata, la leche, el queso, salamos y esperamos a que empiece a hervir.
5.- Partimos los espaguetis por la mitad, incorporamos a la cubeta, y le ponemos agua hasta cubrir los espaguetis, cancelamos el menú horno.
6.- Cerramos y ponemos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 8 minuto
---

## 52.- FIDEUA CON SALCHICHAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Salchichas frescas, de paquete, butifarra fresca....lo que más os guste
-Fideos de fideuá
-cebolla
-pimiento rojo
-tomate frito unas 3 cucharadas
-pizca de pimentón
-vino blanco una medida
-azafrán
-1 pastilla de caldo de pollo.
-agua
-sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta echamos un poco de aceite.
2.-Partimos la cebolla y el pimiento rojo, muy picadito.
3.-En el menú freír y añadimos la cebolla y el pimiento, cuando esta pochado, le añadimos las salchichas que hemos partido a trocitos, dejamos freír un poco.
4.-Echamos el vino y dejamos que evapore un poco el alcohol.....
5.-Poner el pimentón, el tomate, los fideos, azafrán, la pastilla del caldo, cubrimos de agua, salamos y ponemos:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos. Dejar despresurizar remover y listo.

## 53.- VICHISSOISE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-puerros
-patatas medianas o una grande
- cebolla
-leche
-1/2 pastilla de caldo de pollo.

Modo de prepararlo:
1.-Echamos todo en crudo en la olla.
2.-Cubrimos con la leche y ponemos la pastilla de caldo, cerramos y

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos - cocinar

---

3.- Cuando acabé lo pasamos por la batidora.
4.-Si nos queda muy espesa podemos poner un poco de nata para aligerar.
5.-Si queremos decorarlo hacer un trozo de puerro en juliana muy finito, freír, y poner por encima.

## 54.- CHORIZOS A LA SIDRA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Chorizos
-Sidra o si no tienes lo puedes hacer con vino, cerveza.

Modo de Preparación:
1-Pinchamos los chorizos con un palillo.
2.- Los ponemos en la cubeta de la olla, cubrimos de sidra y programamos

_____
OLLA DE GM modelo E:
Menú guiso - 5 minutos
---
Dejar despresurizar y listos.

## 55.- TARTA DE MELOCOTON Y MANZANA en la OLLA GM E

Ingredientes:
-5 huevos
- 5 cds soperas de azúcar
- 5 cds de harina
- ½ sobre levadura química
- 3 medias mitades de melocotón con su jugo
- 2 manzanas
- 1 base de hojaldre

Modo de prepararlo:
1.- Batir con la batidora los huevos, con el melocotón y el jugo, el harina, el azúcar y la levadura.
2.- Añadir a la mezcla una manzana laminada finamente.
3.- En la cubeta de la olla ponemos mantequilla y colocamos la base de hojaldre pinchado previamente para que no suba mucho y con papel vegetal en el fondo para que no se pegue y poderlo sacar mejor tirando de los picos del papel.
4.- Añadir la mezcla y con la otra manzana laminada lo decoramos.
5.- Espolvoreamos azúcar y ponemos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno – (T 130º) 20m
---
CABEZAL DE HORNO:
20m - (Tª) 160º

_____
6.- Despresurizar y pincelar con mermelada o con compota de manzana y mantequilla y a disfrutar!!

## 56.- CONEJO AL AJILLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-medio conejo
-una cabeza de ajos
- aceite
-1 medida de vino blanco
- 1 medida de caldo
- sal y pimienta
-laurel

Modo de prepararlo:
1.- Calentar el aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Añadir la cabeza de ajos sin pelar y desgranada o partida a la mitad. Dejar que se doren un poco los ajos.
3.- Echar el conejo troceado previamente salpimentado y doramos un poco.
4.- Añadimos el vino blanco, el caldo, el laurel y cerramos la olla.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P)alta - 15 minutos

---

5.- Dejar que despresurice sola y si está caldosillo lo dejamos hervir unos minutos sin tapa, sacamos algún ajo con un poquito de caldo y lo aplastamos, lo echamos a la olla y movemos para que ligue el ajo con la salsa, y trabe el caldo.

## 57.- POLLO GUISADO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 pollo troceado ó 1 k de pechugas de pollo troceadas
-1 vaso de vino blanco
-1 hoja de laurel
-cebolla
-ajos
-aceite de oliva
-sal
-pimienta
-1 pastilla de caldo
-1 cucharada de harina

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentar el pollo.
2.-En la cubeta echamos un poquito de aceite de oliva y programamos menú freír. Mientras se calienta el aceite picamos la cebolla y los ajitos y los echamos en la cubeta con la hoja de laurel.
3.-Le vamos dando vueltas hasta que veamos que está todo bien pochadito.
4.- Añadimos el pollo y refreímos un poco todo junto sin parar de remover. Le volcamos el vaso de vino y la pastilla de caldo desmenuzada.
5.-Cuando reduzca un poco el vino, comprobamos la sal y le añadimos la cucharadita de harina.
6.-Cerramos la olla y ponemos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media- (Tª) 110º - 10 minutos
---

7.-Una vez que ha terminado el tiempo se deja despresurizar y se abre la olla. Si quedara la salsa más caldosa de lo que nos gusta, ponemos unos minutos función guiso con la tapadera abierta, para trabar el caldo y listo.

## 58.- PAELLA DE MARISCO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Una bolsa de preparado para paella congelada(en la que viene con un poco de verdura) o si preferís comprarlo fresco los ingredientes que os gusten para preparar la paella.
- unos gambones congelados,
- un vasito de arroz basmati, redondo.....(el tipo de arroz que normalmente uséis)
- dos vasitos de caldo de pescado (por cada 1 de arroz---2 de caldo)
- pastilla de avecrem
- colorante.

Modo de prepararlo:
1.- Si tenéis prisa se puede poner todo junto en el menú guiso 10 minutos y listo.
Pero es recomendable saltear un poco el preparado y los gambones en el menú freír 2-3 minutos removiendo.
2.-Echar el resto de ingredientes, cerrar la olla y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada -(Tª) 130º - (P)media - 8 minutos

---

Dejar despresurizar, remover dejar reposar unos minutos y servir.

**59.- CREMA DE CALABACIN en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-calabacines
-puerro
-cebolla
-sal
-pastilla de caldo de verduras
-1/2 litro de agua
-quesitos

Modo de prepararlo:
1.- Lavar y pelar o dejarlos con la piel los calabacines al gusto, lavar los puerros.
2.-Poner todos los ingredientes en la cubeta menos el queso.
3.-Tapar la olla y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 8 minutos - cocinar
4.- -Despresurizar y todo junto con los quesitos triturar, la cantidad de caldo que queda en la olla al gusto, si queréis mas liquido como sopa o más espeso como crema, salpimentar.
5.- Podéis decorarlo con huevo duro rallado, queso rallado, cuadraditos de pan frito.....
6.- Servir caliente.

## 60.- BACALAO A LA VIZCAINA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-cebolla
-ajo
-aceite
-pimientos piquillo
-sal
-pimienta
-pimentón (dulce o picante eso a gustos)
- lomos de bacalao
-gulas
-gambas

Modo de prepararlo:

1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en el menú plancha a 140º con la tapa abierta.
2.-Echamos la cebolla, ajos y refreímos
3.-Añadimos el bote de los pimientos del piquillo con jugo, no lleva mucho jugo así que poner todo, añadimos sal, pimienta, pimentón al gusto y refreír.
4.- Una vez hecha la salsita, ponemos los lomos de bacalao si tiene piel, la piel para arriba.
5.-Echamos un puñado de gambas y gulas al gusto

---

OLLA GM modelo E:
Menú plancha - tapa abierta - (Tª) 140º - 5-8 min (según el grosor del bacalao)

---

6.-Dejar un poco reposar, el bacalao no necesita mucha cocción y listo para degustar. Un plato exquisito, rápido, todo un lujo para el paladar

## 61.- ALMEJAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-almejas
-1/2 vaso medidor de vino blanco
-perejil picado
-mantequilla o limón al gusto

Modo de prepararlo:
1.- Lavamos bien las almejas y las dejamos una hora en agua fría con una cucharadita de sal para que suelten la arena. Tendremos que hacerlo con un poco de antelación para no encontrarnos la arena.
2.- Quitar el agua y escurrir.
3.-Poner en la cubeta junto con el vino, cerramos y

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P)baja - 1 minuto
_____

4.- Dejar despresurizar, cuando esté sacamos las almejas a una fuente.
5.- Ponemos en cada una, una gotita de mantequilla o limón al gusto y vertemos el líquido obtenido por encima.
6.- Adornamos con perejil.
Y listo para degustar unas ricas almejas!!!!

## 62.- FUMET DE PESCADO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-pescado a vuestro gusto (cabezas, piel, espinas....)
-cabezas de langostinos, gambas.....
-cebolla
-ajo
-tomate
-zanahoria
-puerro
-tomillo
-Laurel
-Sal
-Pimienta
-Azafrán
-Perejil
-Pan
-Aceite
-2 litros de agua ( 12 vasos medidores)

Modo de prepararlo:
1.- Quitamos la cabeza, la piel y las espinas al pescado y si tenemos cabezas y cascaras de gambas, langostinos....mucho mejor.
2.-Esto lo sofreímos con un chorro de aceite y el ajo.
3.-Le vamos poniendo el resto de ingredientes menos el pan.
3.-Una vez doradas todo, añadimos dos litros de agua, cerramos y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 10 minutos

---

4.- Despresurizar y cuando esté listo, colamos el caldo, salamos al gusto.
5.- y llevar a ebullición en menú plancha con la tapa abierta.
6.- Cuando comience a hervir añadimos el pan y los trozos de pescado.
7.- Apagamos la olla, cerramos y lo dejamos dos o tres minutos para que se cocine el pescado.

8.- Servimos caliente.
Podemos congelar lo que nos sobre para hacer sopas de pescado/marisco, para
guisos.... además de un rico fumet de pescado, un fumet lleno de calcio, mineral tan importante para nuestros huesos.

## 63.- POLLO AL AJILLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

-pollo troceado (también valen pechugas o alitas, etc...)
-cabeza de ajos
-perejil
-pimienta molida.
-zumo de un limón pequeño, si es grande pues medio.
-1 medida de vino blanco.
-Almendras fritas (opcional si te gustan)
-pastilla de caldo de carne o de pollo
-sal
-aceite de oliva.

Modo de Preparación:

1.- Quitamos la piel al pollo (si queréis), lo salpimentamos y picamos los ajos.
2.- Ponemos aceite en la cubeta y menú plancha, vamos marcando un poco el pollo, cuando esté un poco dorado echamos los ajitos picados o en laminas.
3.- Cuando esté listo echamos las almendras enteras o picadas (opcional si te gustan) y el perejil picado, le damos unas vueltas.
4.- Ponemos el zumo del limón y el vaso de vino blanco y mezclamos bien, ponemos la pastilla de caldo, cancelamos menú plancha cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - 15 minutos - cocinar
---

5.- Cuando termine despresurizamos y si se queda un poco caldoso, ponemos menú horno, y quitamos la tapa para que evapore un poco el caldito, si lo vierais necesario, ya a gustos .
6.-Podéis acompañar con patatitas al vapor o fritas o puré de patatas, arroz blanco, ensalada o lo que queráis porque lo mas bueno es el pollo y la salsa, así que prepararos para mojar pan .

## 64.- QUICHE DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Masa de hojaldre
- Verduras a tu gusto (puerro, calabacín, pimiento rojo, verde, cebolla.....) o podéis comprar una bolsa de salteado de verduras
- huevo
- queso para gratinar

Modo de prepararlo:

1.- Poner la cubeta sobre la masa y cortarla un poco más ancha, guardar los recortes para luego decorar haciendo una rejilla.
2.- Echar en la cubeta un poco de aceite poner el menú plancha y pochar las verduras o la bolsa de verduras ya preparada para freír.
3.- Poner en la cubeta la masa de hojaldre con papel vegetal, echar las verduras ya pochadas.
4.- Batir un huevo y echarlo sobre las verduras ya pochadas y colocadas sobre el hojaldre.
5.-Espolvorear con queso y

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª)175º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª ) 175º - 10 minutos
---
Una receta que es un éxito, sana, limpia, económica y rápida, ideal para sorprender si cocinamos para más de una persona

## 65.- CROISSANTS CASEROS RELLENOS en la OLLA GM E

Ingredientes:
-masas de hojaldre
-papel de horno
-para rellenar: nocilla, mermelada, chocolate.....
-una cucharada de miel
-un poco de agua

Modo de preparación:
1.-Extiende la masa de hojaldre sobre una superficie lisa y córtala en 8 porciones iguales desde el centro, de manera que queden 8 triángulos.
2.-En un vaso, pon una cucharada de miel, añade un poco de agua y mezcla bien. Unta los triángulos de hojaldre con la miel con la ayuda de un pincel, y rellena a tu gusto (nocilla, mermelada, chocolate....)
3.-Enrolla los triángulos desde la parte exterior hacia la punta y dobla los extremos hacia delante, para que tenga forma de croissant. Unta de nuevo la superficie con la miel. Si no te gusta la miel puedes pincelar con huevo batido.
4.- Introducimos dentro de la cubeta el papel vegetal y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 170º - 15 minutos

## 66.- TERNERA GUISADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- carne de ternera para guisar
- cebolla
- pimiento verde
- ajo
- aceite
- 1 medida de vino blanco
- sal
- pimienta
-una hoja de laurel
- pimentón

Modo de Preparación:
1.- Se añade un chorro de aceite en la cubeta de la olla y se pone en menú freír, cuando esté caliente añadimos la carne y la dejamos dorar con la tapa abierta. Una vez dorada la sacamos y reservamos.
2.-Echamos la cebolla y el pimiento picado con un poco de sal. Tapamos la olla y ponemos menú guiso 1 minuto, esto es para pochar más rápido las verduras, pero si queréis lo podéis hacer en menú freír por no estar cerrando, despresurizar y abriendo la olla, como veáis, como os sea más cómodo.
3.- Abrimos la olla y añadimos de nuevo la carne con su jugo, el pimentón (picante o dulce a gusto), el vino blanco (si tenéis mas cantidad de carne se ponen mas medidas de vino, tiene que cubrirla, recordar que liquido que le echéis es el que va a salir, no pierde al estar la válvula cerrada) y la hoja de laurel. Removemos, tapamos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tº)140º - (P)media - 10 minutos, cocinar
---

4.-Despresurizar, si vemos que la carne aún no está blanda dependiendo del tipo de carne que sea, se puede poner otra vez en menú guiso unos minutos más tapando la olla, o dejándola abierta y así se traba el caldo.

Si tenéis tiempo se puede poner a fuego lento con la tapa abierta y le vais echando un ojo hasta quedar la salsa a vuestro gusto. Tienes muchas opciones para cocinar y dejar tus platos a tu gusto.
5.-Se puede acompañar con patatas fritas, pimientos morrones o incluso con unos guisantes y champiñones, como más te guste

## 67.- TARTA DE QUESO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-2 terrinas de queso de untar (yo utilizo el de la marca hacendado)
- 3 huevos
- 2 yogures naturales sin azucarar
- 2 medidas de las del vaso del yogur de leche entera
- 2 medidas de las del vaso del yogur de harina normal
- 2 medidas de las del vaso del yogur de azúcar
- 1 sobre de levadura royal

Modo de prepararlo:

1.- Mezclar todo bien en la batidora.
2.- Untar bien la cubeta de la olla gm con mantequilla y luego enharinarla bien por todo su interior, se puede hacer tambien en un molde que nos quepa en la cubeta.
3.- Verter la mezcla dentro
4.- Programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 110º - 45 minutos
---
5.-Una vez termine el tiempo y SIN ABRIR LA TAPA, cancelar menú y dejar otros quince minutos que temple dentro antes de abrir.
6.- Dejarla enfriar, desmoldar en frio y decorar con mermelada al gusto, yo le puse de arándanos que me encantan con el queso.

## 68.- CHIPIRONES AL AJILLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-chipirones
-ajos
-cebolla
-sal
-perejil fresco
-aceite de oliva

Modo de prepararlo:
1.-Lo primero que vamos a hacer es limpiar muy bien los chipirones y le damos la vuelta para que no salten.
2.-En la cubeta ponemos un poco de aceite a calentar en menú plancha, cuando esté caliente echamos los chipirones enteros y las patitas. Dejamos que se vayan haciendo, sin dejar de remover para que no se peguen.
3.-Vamos haciendo un majado en el mortero con los ajos, la cebolla, la sal, el perejil y un poquito de aceite bien picadito si tenéis una mandolina o picadora os ayudara a cortar las verduras, mezclar todo.
4. Una vez que se haya evaporado el agua y los veamos doraditos le echamos la salsa que tenemos en el mortero, se le da unas vueltecitas.
5.-Servimos calentito, se puede acompañar con una ensalada, patatas, arroz blanco....a tu gusto.
Es una receta muy sencilla y muy sabrosa, que va muy bien cuando tienes prisa y no te puedes complicar mucho

## 69.- PATATAS CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-patatas
-cebolla
-ajo
-pimiento rojo
-pimiento verde
-aceite
-sal.

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír 120º y echamos la cebolla y pimientos previamente cortaditos, sofreímos, y dejamos que se hagan un poco las verduras.
2.-Echamos las patatas cortadas cómo para tortilla, la sal, le damos unas cuantas vueltas que cojan el saborcito del aceite y verduritas.
3.-Cancelamos menú, y ponemos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 8 min
---

4.-Cuando termine despresurizamos y ponemos menú horno a 140º unos minutos dando vueltas o menú freír a 130º con cualquiera de los dos te queda bien, haciendo este paso quedan mejor, más fritas quedan como si las hubieras hecho en sartén.
Ya tenemos unas patatas con verduras, sanas, rapidas como guarnición para acompañar con lo que quieras, todo un lujo de patatas

## 70.- FILETES DE GALLO EN SALSA VERDE en la OLLA GM E

Ingredientes:
- filetes de gallo o merluza.
- Ajo
- perejil
- Harina
- 1medida de vino blanco
- Aceite
- sal
- un huevo duro

Modo de prepararlo:
1.- Pasamos el pescado por harina.
2.- Ponemos aceite en cubeta, menú freir 130º
3.- Mientras picamos ajito y perejil.
4.- Sacamos el pescado y retiramos el aceite, dejando solo un poquito.
5.- Cancelamos menú, ponemos otra vez el pescado.
6.- Echamos por encima el ajito y perejil picado.
7.- Ponemos el vino blanco, cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P)baja - 3 minutos - cocinar

---

8.-Dejar despresurizar, abrir y listo, si te gusta con menos caldito pone unos minutos mas con la tapa abierta, en menu guiso para trabar el caldito a tu gusto
9.- Emplatar y rallar el huevo duro por encima.

## 71.- TARTA DE PIÑA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-5 rodajas de piña
-5 guindas en almíbar
-100 grs. De harina
-100 grs. De mantequilla
-100 grs. De azúcar en polvo
-3 huevos
-1 de vasito de jugo de piña
-unas gotas de extracto de vainilla o en polvo
- Un sobre de levadura Royal

Modo de prepararlo:
1.-Poner papel vegetal en el fondo de la cubeta, nos evitaremos por si acaso que se nos pegue, untar el fondo de la cubeta y paredes con mantequilla.
2.-Escurrir las rodajas de piña y las secamos bien con papel de cocina.
3.- Las ponemos en la base de la cubeta con las cerezas en almíbar.
4.-Ponemos la mantequilla en un cuenco y batimos bien hasta que está cremosa, le añadimos el azúcar y batimos de nuevo.
Incorporamos los huevos de uno en uno, batiendo bien antes de poner el siguiente.
5.- Añadimos la esencia de vainilla y mezclamos.
6.-Ponemos la harina junto con la levadura poco a poco, cuando está todo bien mezclado añadimos el jugo de piña.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno (T 120º) - 30 minutos
---
Dejar en mantenimiento , es decir en caliente 10 minutos mas.
Despresurizar, dejar enfriar, desmoldar y servir.

## 72.- REVUELTO DE ESPARRAGOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- espárragos
-huevos
-sal
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y lo pincelamos con la brocha el fondo de la cubeta.
2.-Los espárragos pueden ser de lata blancos o verdes al gusto, o frescos. Si son frescos, lavar y cocer al vapor 4-5 minutos dependiendo del grosor del esparrago.
3.- En la cubeta en menú plancha, echamos los huevos y una lata de espárragos blancos en trozos y a revolver hasta que el huevo está al gusto.
4.- Lo podemos acompañar con trozos de aguacate con salsa de soja, ensalada.....lo que queráis.

## 73.- GAMBONES en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Gambones
-Ajo
-perejil
-Limón exprimido
- Aceite
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta, los gambones, previamente descongelados.
2.-Echamos por encima, perejil, ajito cortadito, sal, medio limón exprimido y aceite.
3.- Cerramos la olla y ponemos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada -(Tª) 120º - (P) media - 4 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizamos, abrimos la olla y servimos con el caldito que han soltado y están muy buenas.

## 74.- TRUCHA EN PAPILLOTE AL LIMON en la OLLA GM E:

Ingredientes:
- trucha asalmonada o el pescado que os guste.
-El zumo de 1/2 limón o naranja
- 3 rodajitas de limón
- 1 zanahoria, se pone rallada, o a laminas muy finas.
- Aceite
- sal
-1 patata para acompañar (opcional)

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta, la rejilla y encima un cestillo, con 2 vasitos de agua.
2.- Ponemos la trucha en el papel albal.
3.- Ponemos por encima de la trucha la zanahoria (mejor rallada)
4.- Exprimimos el zumo de medio limón, poniéndolo por encima del pescado y un poco de aceite y sal.
5.-Ponemos encima las rodajas finas de limón y cerramos bien, haciendo como un paquete.
6.- Lo ponemos encima del cestillo.
7.- Cortamos la patata a trozos y ponemos en el cestillo con un poco de sal (opcional)
8.- Cerramos la olla.

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P)media - (Tª) 110º - 15 minutos - cocinar
9.- Despresurizamos, sacamos el paquete y servimos el pescado, acompañado de las patatas, poniéndole un poco de aceite a las patatas.

## 75.- PIMIENTOS ASADOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pimientos rojos grandes
-ajo en polvo (opcional)
-aceite

Modo de Preparación:
1.- Lavar los pimientos y cortar cada uno en 4 trozos quitando las pepitas.
2.- Echar un chorro de aceite en la cubeta, poner los pimientos, echarles otro chorro de aceite por encima a los pimiento y espolvorear ajo en polvo al gusto.
3.-Cerrar la olla y

---

OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula cerrada - 5 minutos - cocinar

---

4.- Esperar a que despresurice la olla sola, pelar los pimientos y a comer... ricos, ricos.

## 76.- ARROZ TRES DELICIAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 vasito medidor de arroz basmati
-2 vasitos medidores de agua
-ajo
-cebolla
-1 zanahoria
- un puñado de guisantes congelados
- 1/2 terrina de taquito jamón york
-un puñado de gambas peladas
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Hacer la tortilla y reservar.
2.- Poner en la cubeta el aceite y programar menú freir, cuando este el aceite caliente añadir el ajo, la cebolla, la zanahoria partida a trocitos pequeños y rehogar un poco, añadir los guisantes y rehogar un poco, añadir el jamón y las gambas, el arroz y rehogar un poco.
3.Añadir el agua y la sal, tapar la olla y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª)130º - (P) media - 8 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir remover bien , dejar reposar 5 minutos, sacar el arroz, añadir la tortilla partida a trocitos pequeños y servir.

## 77.- HUEVOS FRITOS CON CHORIZO Y PIMIENTOS GM E

Ingredientes:
- Huevos
- pimientos verdes para freír
- chorizos de freír
- Sal
- aceite

Modo de prepararlo:
1.- Pongo en la cubeta un poco de aceite y pongo el pimiento cortado en tira y un poquito de sal. El chorizo cortado en rodajas no muy finas, y remuevo.
2.- Cierro la olla y programo

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 5 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizo, remover y cascar los huevos encima con un poquito de sal.
4.- Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 2 minutos
---
Despresurizar y si veis que el huevo no está en su punto para tu gusto poner un minuto más, depende también de lo frio que esté el huevo.

Listo a mojar pan

## 78.- PATATAS PARA ENSALADILLA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-patatas
-zanahoria (opcional si os gusta)
- Huevos
- Atún
- Olivas
- Mayonesa
-3 medidas de agua

Modo de prepararlo:
1.- Cortamos las patatas o las dejamos enteras al gusto.
2.- Ponemos la rejilla dentro de la cubeta de la olla.
3.- Echamos 3 vasos medidores de agua.
4.- Ponemos el cestillo encima de la rejilla.
5.- Echamos las patatas y zanahoria (opcional si os gusta o guisantes....lo que le echéis normalmente a la ensaladilla que hacéis).
6.-Lavamos los huevos y lo ponemos también todo junto, hay gente que los lía los huevos con albal o film, para que no toque las verduras, pero no hace falta porque están lavados, ya como queráis.
7.- Echamos un poco de sal, cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - 5 minutos -

---

Si al abrir veis que la patata queda dura (todo depende del tipo de patata) poner unos minutos más.
Despresurizar sola, abrimos la olla y sacamos el cestillo, dejamos enfriar.
Mientras se va enfriando las patatas, vamos poniendo los demas ingredientes para ir haciendo la ensaladilla.
El relleno de ensaladillas es muy personal, a mi me gusta sencilla, no me gusta con variantes ni nada de eso, pero eso ya a gusto de cada uno...

## 79.- CODILLO SALMUERIZADO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Codillos Salmuerizados
-Patatas pequeñas
-Puerros
-Apio
-Zanahorias
-Clavo
-Laurel
-Perejil
-Pimienta en grano
-Pimentón dulce
-Pimentón picante
-Aceite

Modo de Preparación:
1.- Ponemos los codillos salmuerizados debajo del grifo con agua fría y lavamos muy bien. Si lo has comprado envasado al vacio necesitas sacarlo del envase la noche anterior y sumergirlo en agua fría para desalarlo antes de cocinarlo.
2.- Colocamos los codillos en la cubeta, junto con la pimienta, laurel, clavo y un ramillete de perejil.
3.- Cubrimos todos los ingredientes con agua.
4.- Cerramos la olla,

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P)Alta - 30 minutos
---

5.- La patata la introducimos despues para que no se deshaga a los 30 minutos despresurizamos para poder abrir y en ese momento añadimos las patatas peladas, enteras si son pequeñas o cortadas en cachelos sin son grandes, las zanahorias, los puerros, el apio.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - válvula cerrada - 20 minutos
---

6.-Despresurizamos y si el codillo ya esta blando retiramos y emplatamos, si no estuviera blando le damos otros 10 minutos más a presión pero previamente debemos de retirar las verduras.
7.- Ponemos el codillo en el plato y acompañamos de una guarnición: patatas a las cuales les ponemos sal con pimentón dulce y picante al gusto...y un buen chorreon de aceite por encima...lo podemos acompañar también con pepinillos, ensalada, verduras cocidas o incluso arroz.

OTRA MANERA que se me ocurre es:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) alta - (Tª) 140º - 50 minutos

---

Y creo que quede bien hechito, tengo que probar y ya confirmo la receta

_____

El codillo salmuerizado es fácil de hacer, sencillo de preparar, puesto que se puede dejar hecho con antelación y delicioso de comer, de sabor fuerte y aromático, el codillo debe cocerse lentamente.

## 80.- PALOMITAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-100 gr. granos maíz
-sal
-aceite oliva suave o girasol

Modo de prepararlo:
1.- En Menú freír calentar la cubeta 4 minutos más o menos, con un chorrito de aceite.
2.- Cuando ya esté bien caliente y SIN CANCELAR, volcar el maíz, y sal, remover bien, cerrar la tapa y:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freir - válvula abierta -
---
3.- No he puesto tiempo porque tardan muy poco, hay que dejarlas hasta que dejemos de oír saltar los granos, cuando dejen de sonar continuadamente… ya están listas.
4.- Más o menos cancelas cuando la olla empieza a descontar.

## 81.- TORTITAS en la OLLA GM modelo E:

Ingredientes:
-150 gr de harina
-30gr de azúcar
-50 gr mantequilla
- 1 cucharada levadura tipo Royal
- 200 gr leche
- 2 huevos

Modo de prepararlo:
1.- Batimos los huevos con la turmix.
2.- Añadimos la leche y batimos.
3.- Ponemos la harina (mejor tamizada con un colador) y el azúcar y batimos con la batidora.
4.- Añadimos la mantequilla y batimos.
5.- Por último la levadura y batir.
6.- Dejar reposar en la nevera 30 minutos.

Una vez reposada la masa:
1.- En la cubeta ponemos una pizca de aceite o de mantequilla. Yo suelo extender el aceite con la brocha o papel de cocina, para que no queden gotas.
2.-Echamos un poco de la masa, y cuando salgan pompas grandes de ella damos la vuelta a la tortita. O si tenéis cabezal poner 125º - 5 minutos, ya lo vais controlando dependiendo de lo doraditas que os gusten que queden

_____
OLLA GM modelo E:
Menú plancha - (Tª) 110º - 5 minutos
---
La temperatura la ponemos a fuego medio, es importante ya que debe hacerse lentamente para que quede esponjosa y sin sabor a harina.
3.- Las que vayamos terminando las cubrimos con papel de cocina para que no se enfríen mientras hacemos el resto.

4.- Acompañamos nuestras tortitas con lo que más nos guste, de chocolate y nata son un clásico, pero también podemos acompañarlas con mermelada o frutas, sirope. Otra cosa que os recomiendo es un poco de zumo de limón y azúcar espolvoreado por encima. ¡Buenísimas!

## 82.- TARTA DE MANZANA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1yogur natural
-1 medida de yogurt de aceite de girasol
-2 medidas del yogur de azúcar
-3 medidas del yogur de harina
-1 sobre de levadura
-3 huevos
-3 manzanas reineta
-1 cucharadita de canela (opcional podéis echarle azúcar vainillado)

Modo de prepararlo:
1.-Batimos los huevos junto con el azúcar.
2.-Añadimos el yogur, el aceite, el harina y la levadura con la canela.
3.- Pelamos las manzanas y les quitamos el corazón
4.-Rallamos una de las manzanas y la mezclamos con la masa.
5.- Engrasamos la cubeta y vertemos la mezcla. (recomendable poner papel vegetal en el fondo de la cubeta, si no tenéis la cubeta de cerámica, por si acaso se pega)
6.- Encima colocamos las dos manzanas restantes, partidas en cuartos y cortadas en láminas muy finas.
7.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta- (Tª) 130º - 20 minutos - cocinar
---
Cabezal de horno a 150ºC durante 20 minutos

Regiros por el tiempo del cabezal porque la olla tarda mas en descontar. Si no tenéis cabezal podéis terminar de hornear o gratinar en el horno convencional.
8.-Dejar enfriar y si se quiere, ponerle el brillo para tartas, calentar un poco de mermelada mezclada con un pizco de agua, remover y pincelar la tarta.

NOTA: esta receta está hecha con la función horno y cabezal a la vez, pero podéis hacerla función horno y tapa normal, cuando termine poner el cabezal y dorar, entonces el tiempo del cabezal es menor porque es solo dorar con 8-10 minutos es suficiente a (Tª)175º ya dorar al gusto, pues la tarta ya está hecha.

## 83.- ALCACHOFAS Y PATATAS AL VAPOR en la OLLA GM E

Ingredientes:
- Alcachofas
-Patatas
-Sal
-Aceite
- limón
-3 medidas de agua

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos la rejilla, ponemos 3 medidas de agua con un chorrito de aceite y una poca sal.
2.-Limpiamos de hojas duras las alcachofas, abrimos por la mitad y quitamos pelillos del centro, frotamos con limón para que no se pongan negras.
3.-Pelamos patatas y troceamos, ponemos todo en el cestillo, cerramos la olla y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - (Tª) 120º - (P) media - 10 minutos - cocinar

## 84.- ALITAS ADOBADAS A LA CERVEZA en la OLLA GM  E

Ingredientes:
-Alitas (puedes comprarla adobadas o adobarla tu)
- Ajos
- Pimentón dulce
- Aceite
- sal
-perejil
- 1 botellín de cerveza con o sin alcohol la que tengas en casa

Modo de prepararlo:
Para el adobo si no las comprar adobadas.
1.- Pelamos los ajos, los picamos bien en un mortero con un poco de sal, añadimos el pimentón dulce y un poco de aceite, mezclamos todo bien.
2.-Cortamos las puntas de las alas, las ponemos en una vol y echamos la mezcla del mortero, mezclamos bien, que se queden las alas impregnadas, mejor adobarlas la noche anterior.

1.- Ponemos las alitas adobadas en la cubeta, ponemos la cerveza y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 140º - 15 minutos

## 85.- BIZCOCHO DE PRALINE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-240 gr harina
-4 huevos
-220 gr azúcar
-110 ml de aceite de girasol
- unas natillas de chocolate
- sobre de levadura royal
-2 cucharadas de esencia de vainilla

Modo de prepararlo:
1.- Engrasamos la cubeta con un pincel con aceite, o si lo prefieres con mantequilla, (recomendable poner papel vegetal en el fondo e la cubeta, si la tienes de cerámica no hace falta).
2.- En un vol tamizamos la harina y la levadura pasados por un colador.
3.- Batimos bien los huevos con el azúcar.
4.- Añadimos la esencia de vainilla y las natillas de chocolate y batimos.
5.- Añadimos el aceite y batimos de nuevo.
6.- Vamos añadiendo poco a poco la harina y la levadura.
7.- Y mezclamos con las varillas con movimientos envolventes de dentro a fuera
8.- Vertemos la mezcla en la cubeta de la olla previamente engrasada, y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno – Válvula abierta (T130º) 35 minutos
---
9.- Dejamos reposar dentro de la olla sin abrir 10 minutos más
10.- Dejar enfriar y desmoldar.

## 86.- ENSALADA DE PATATAS CON ALCAPARRAS OLLA GM E

Ingredientes:
-Patatas
-aceite
-vinagre
-limón
-pimienta molida
-sal
-3 medidas de agua
-alcaparras

Modo de prepararlas:
1.-Ponemos en el fondo de la cubeta una base de silicona o papel vegetal (para el cuidado de nuestra cubeta, que no se raye)
2.- Echamos 3 medidas de agua con un chorrito de aceite y una poquita sal.
3.- Ponemos la rejilla
4.- Introducimos el cocedero de vapor y las patatas
5.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º -(P) media - 10 minutos - cocinar

---

Mientras se cuecen, preparamos un aliño con tres partes de aceite y una de zumo de limón, un poquito de ralladura de limón, pimienta molida, sal y alcaparras escurridas, removemos y tenemos macerando, reservamos.

6.- Despresurizamos sacamos las patatas de la olla y en caliente las mezclamos con el aliño preparado anteriormente.
7.- Y listas unas ricas patatas, os sorprenderá el sabor, muy ricas, y listas las patatas para acompañar como guarnición, o simplemente como ensalada. Un lujo de patatas

## 87.- CREMA DE CALABAZA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 2 zanahorias
- 1 puerro solo lo blanco
- 1 patata
- 400 gr de calabaza
- sal
- aceite
- 3 medidas de agua

Modo de prepararlo:
1.- Poner en la cubeta las medidas de agua, la rejilla y el cestillo con las verduras ya lavadas y cortadas.
2.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º -(P) media - 10 minutos - cocinar
---

2.- Despresurizar y pasar todas las verduras por la batidora, dependiendo de si lo queremos más tipo sopa o mas tipo crema, le echamos más o menos agua de cocción.
3.- Al emplatar lo podemos presentar con un chorrito de nata liquida, picatostes, huevo duro rallado, queso rallado..... a tu gusto

## 88.- FLAN CASERO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 huevos
-1/2 bote de leche condensada del bote pequeño la mitad
-2 vasos de leche
-caramelo liquido
- 8 medidas de agua

Modo de prepararlo:
1- Triturar los huevos, leche condensada y la leche con la batidora.
2.- Caramelizar un molde fondo y paredes, con caramelo *comprobar que ese molde cabe en la cubeta.
3.- Verter el preparado en el molde.
4.- Colocar la rejilla de vapor en el fondo de la cubeta, echar el agua, introducir la flanera si tiene tapa mejor y si no tapar con albal.

_____

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tº) 110º - (P) media - 8 minutos.

---

Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
Dejar templar, e introducir en la nevera unas horas antes de desmoldar.

## 89.- ACELGAS CON PATATAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Bolsa de acelgas (ya cortadas y lavadas) o si lo preferís un manojo fresco
- ajo
- patata
-aceite
-sal
- vinagre
Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poquito de aceite (no mucho que no salgan aceitosas), y ponemos menú freír.
2.- cuando el aceite este caliente echamos ajito picadito sofreímos
3.- Y echamos la patata finita cortada como para tortilla, refreímos un poco hasta que la patata este un poco doradita.
4.- Echamos la bolsa de las acelgas y removemos.
5.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula cerrada - 5 minutos
---
6.- Despresurizamos y removemos.
7.- Ponemos el menú freír y echamos un chorrito de vinagre y rehogamos unos minutos.
8.- Y listas para servir.
Un rico plato de verdurita, sana, rápida y riquísimaaaa!!!!

## 90.- COSTILLAS CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Costillas de cerdo o cordero como os gusten
- 4-5 alcachofas
- cebolla
- patatas
- judías verdes
- 1/2 vaso medidor de tomate frito
- 1/4 vaso medidor de coñac
- Agua
- 1/2 pastilla de caldo de carne
- Aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír a (Tª) 150º, freímos las costillas y reservamos.
2.-En el mismo aceite freímos las alcachofas y reservamos.
3.- Cancelamos menú freír y ponemos menú plancha a (Tª) 130º, pochamos la cebolla cortada pequeña.
4.-Cuando este pochada echamos el tomate frito y removemos,
5.-Cancelamos menú plancha, echamos las judías verdes cortadas, mezclamos.
6.-Echamos las alcachofas y costillas reservadas, ponemos las patatas cortadas en trozos. .
7.- Ponemos el agua que no llegue a cubrir (sale el liquido que le eches, a gusto si las quieres más caldosas o menos) con la media pastilla de caldo.
8.- Echamos el coñac y cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 15 minutos - cocinar
---

9.- Despresurizamos, removemos y si queremos trabar el caldo sacamos una patata con un poco caldo, la espachurramos con el tenedor, echamos a la cubeta y removemos, dejamos unos minutos más en menú guiso hasta ver que esta a tu gusto.
Y listas unas ricas costillas con verdurita sana, sana

## 91.- LENTEJAS CON CHORIZO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-lentejas (recomendable poner en remojo la noche anterior o unas horas antes de cocinar con un poco bicarbonato) la medida que tu habitualmente pongas.
-aceite
-sal
-ajo
-cebolla
-tomate
-pimiento rojo
-pimiento verde
-calabacín
-calabaza
-zanahoria
-puerro
-patata
-laurel
-3 cdas. soperas tomate nat. triturado
-1 pastilla de caldo carne
-chorizos
-vino blanco

Modo de prepararlo:
1.- Pinchar los chorizos y cocer con un chorrito de vino blanco, para que suelten la grasa. Reservar (los podéis cocer en menú guiso, cubriendo con agua 5 minutos)
2.- Poner en la cubeta un chorro de aceite y en el menú freír sofreímos el ajo, la cebolla.
3.- Vamos echando las demás verduras enteras o en trozos como gustes, zanahoria, puerro, tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, calabaza y rehogamos
4.- Echamos las lentejas escurridas y chorizos cocidos, refreímos para que se impregne con demás sabores.

5.- Echar el agua y cubrir y las 3 cdas. soperas tomate nat. triturado (el agua que echéis es la que va a salir al final de la cocción, porque las cocemos con presión, válvula cerrada, así que echar a vuestro gusto mas caldositas o menos)
6.- Poner la hoja de laurel y la pastilla de carne.
7.- Cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú Turbo - válvula cerrada - (Tª)130º - (P) alta - 10 minutos - cocinar

---

8.- Despresurizar, abrir y remover si veis que no estánn muy cocidas (depende del tipo de agua, lentejas) las ponemos unos minutos más.
Y listas!!!!! otra receta de cocina tradicional en la OLLA GM

## 92.- MANITAS DE CERDO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- manitas abiertas por la mitad
- 1 hoja de laurel
- tomate frito
- Jamón a taquitos
- 40 medida del vaso medidor de coñac
- 1 pastilla de caldo de carne

Modo de prepararlo:
1.- Limpiar bien las manitas,y frotarlas con limón, dejarlas en un bol con limón y agua, cuando las tengamos limpias, enjuagamos y vamos poniendo en la cubeta de la olla.
2.-La cubrimos con agua, ponemos una hoja de laurel, la pastilla de carne desmenuzada y el coñac.
3.-Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - (P)alta - (Tª) 150º - 45 minutos - cocinar
---

4.-Despresurizamos, sacamos las manitas, colamos el caldo.
5.-Ponemos las manitas otra vez en la cubeta, echamos el tomate frito, los taquitos de jamón serrano (si le queremos echar también chorizo, estarán más buenas)
6.-Echar el caldo de hervir las manitas, ya no hace falta cubrirlas.
7.- Remover y cerrar la olla, programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 120º - (P) media -10 minutos - cocinar
---

8.- Dejamos despresurizar sola, sacamos y servimos.
Un plato rico y sabroso y de una forma sencillita

## 93.- CODILLO COCIDO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

Ingredientes:
-1 codillo
- repollo
- patatas
- 1 cebolla
Otros ingredientes
-Laurel
-Opcional: vuestras especias favoritas (clavo, pimienta en grano, etc.)

Modo de hacerlo:
1.-Si esta en salazón salmuerizado, la noche antes lo dejamos en remojo en un recipiente que nos permita cubrirlo completamente de agua. Si lo compráis fresco, no hace falta que lo pongáis en remojo.
2.- Lavar bien el codillo y lo ponemos en la cubeta, añadimos la cebolla y 2 hojas de laurel.
3.- Echamos agua fría hasta cubrirlo todo, cerramos la olla y la ponemos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) alta -(Tª) 140º - 45 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir, incorporamos las patatas en una malla para que no se rompan y el repollo cortado en cuartos. No os preocupéis si no tenéis malla.
5.- Y dejamos cocer otros 15 minutos.
6.- Si os gusta el jamón más tierno sacad las patatas y el repollo de la olla y dejad que el codillo se haga durante otros 15 minutos más, en cualquier caso, antes de cocerlo ese tiempo de más al final, pinchadlo con un cuchillo y ved si está en el punto que os gusta o no.
7.- Cuando hayamos sacado el codillo de la olla, colamos el caldo, nos servirá como consomé o para hace sopa en otro momento. Presentarlo en el plato un trozo de codillo con patatas y repollo.

Echar un poco de aceite de oliva y un poco de pimentón sobre las verduras y listo para comer!!!! DELICIOSO!!!!!!

Podeis ponerle el cabezal de horno si queréis que salga crujientito y lo doráis.....ponéis en la cubeta un poquito de caldo para que no se quede seco y el codillo y más bueno todavía

**94.- LOMOS DE MERLUZA CON CREMA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-lomos de merluza
-1 lata de pimientos del piquillo
-cebolla picada
-1 medida del vaso medidor caldo de pescado
-aceite
-Perejil

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y sofreímos la cebolla picada.
2.-Añadimos los pimientos escurridos (sin caldo) en la olla con el aceite, y sofreímos un poco.
3.-Echamos una medida (o dos según la cantidad de lomos) de caldo de pescado y damos un hervor.
4.-Pasamos por la batidora para conseguir una salsa.
5.- Ponemos en la cubeta los lomos de pescado, la salsa y el perejil picado. 6.-Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 5 minutos
---

7.- Despresurizar y listo nuestros lomitos de merluza, un pescado sano con una salsita muy rica

## 95.- ESPINACAS CON HUEVO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Bolsa de espinacas (ya cortadas y lavadas) o si lo preferís un manojo fresco
- ajo
-aceite
-sal
- vinagre
- huevos (uno por persona)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poquito de aceite, ponemos menú freír.
2.- Cuando el aceite este caliente echamos ajito picadito y sofreímos
3.- Cuando esta el ajito, echamos la bolsa de espinacas y removemos.
4.- Cerramos la olla y programamos.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula cerrada - 4 minutos - cocinar
---

5.- Cancelamos menú, despresurizamos abrimos y removemos.
6.- Ponemos el menú freír con la tapa abierta y echamos los huevos, removiendo hasta que cuajen. Bajamos la temperatura y vamos removiendo.
7.- Echamos un chorrito de vinagre (opcional si te gusta) y rehogamos unos minutos.
8.- Y listas para servir.
Un rico plato de verdurita, que da mucha fuerza, sino que se lo pregunten a Popeye jejeje

## 96.- POTAJE DE JUDIAS BLANCAS

Ingredientes:
-Judías blancas remojadas la noche anterior
-guisantes
-patatas
-tacos de jamón serrano
-chorizo (morcilla, tocino..... al gusto)
-cebolla
-pimiento verde
-tomate
-ajo
-pastilla de caldo
-pimentón
-sal
-aceite
-agua

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos todos los ingredientes, en crudo.
2.- Cubrimos de agua cubriendo un dedo sobre el alimento, si ponemos mucha agua nos saldrá muy aguado.
3.- Cerramos la olla, programamos:

_____
_
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Alta - 10 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar, abrir, remover, si vemos que esta poco cocido (pq depende de la legumbre y del tipo de agua) Sacar una patata con un poco caldo, espachurrarla con el tenedor, meter en la olla y remover.
5.-Ponemos unos minutos más, lo puedes hacer con la olla abierta para que trabe más el caldo. Rectificar de sal si hiciera falta y listo!!!
Un plato de toda la vida, rico y fácil de hacer

## 97.- BIZCOCHO DE YOGURT en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

-3 huevos.

-1 yogur de limón (o natural, o de chocolate)

-3 medidas de harina.

-2 medidas de azúcar.

-1 medida de aceite.

-1 sobre de levadura.

-Ralladura de 1 limón (o naranja)

Modo de prepararlo:

1.-La medida es un vaso de yogur. Primero vaciamos el yogur en un bol a parte para poder medir.

2.-En un bol grande batimos los huevos y el azúcar hasta que se pongan esponjosos.

3.-Echamos el yogur, el aceite y la ralladura del limón (si se quiere también el zumo y algo de pulpa). Batimos.

4.-Mezclamos la harina y la levadura y la echamos a la mezcla tamizándola (usamos un tamiz o un colador, si es grande podemos echar toda la harina y la levadura a la vez). Batimos.

5.-Ponemos papel vegetal engrasado en el fondo de la cubeta (lo recortamos utilizando la cubeta como plantilla). Engrasamos con mantequilla los laterales. 6.-Vertemos la mezcla en la olla. Programamos:

_____

OLLA GM modelo E: Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos - cocinar

---

7.-Dejar despresurizar solo, no abrir hasta pasados 5-10 minutos si no tenéis cabezal para que no sea un contraste brusco de temperatura. Si tenéis cabezal, abrís y ponéis el cabezal de horno (Tª) 175º - 5-8 minutos así le quitamos la humedad.

8.- Dejar enfriar un poco dentro de la cubeta.

9.- Para sacar el bizcocho utilizamos un plato o una tapa que quepa en la olla.

10.- Dejar enfriar en la rejilla.

11.- Espolvorear con azúcar glas, mermelada, chocolate.....a tu gusto. Y listo!!!! esta es la receta que habremos hecho alguna vez con las medidas del yogurt adaptado a la OLLA GM

NOTA: Este bizcocho también lo podéis hacer: menú horno - válvula abierta (Tª) 120º - 60 minutos menú horno - válvula abierta ó (Tª) 130º - 40 minutos ó 140º -30 minutos

RECORDAR: Los bizcochos NUNCA a más de 140º - Ideal 120-130º

## 98.- ARROZ CON LECHE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 vasito medidor de arroz
-4 vasitos medidores de leche semidesnatada
-1 rama de canela
-1 cascara de limón
-1/2 vasito de azúcar morena (si eres muy goloso echas 1 vasito medidor)

Modo de Preparación:
1.- Poner todos los ingredientes fríos en la cubeta menos el azúcar.
2.- Cerrar la olla y programar:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - 8 minutos -cocinar
---
3.- Dejar despresurizar sola, abrir quitar la canela y el limón.
4.- Añadir el azúcar, remover y poner en cuencos, espolvorear canela en polvo por encima.
Y a comer un rico postre!!!!!!!!!

## 99.- CEBOLLA CARAMELIZADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- cebolla cortadas tipo juliana
-2 cucharadas de salsa de soja ( o vinagre balsámico de módena )
-2 cucharas de agua
-2 cucharadas de aceite
-3 cucharadas de endulzante (o azúcar)

Modo de prepararlo:
1.-Ponemos en la cubeta la cebolla cortada en juliana y el aceite
_____
OLLA GM modelo E:
menú guiso- (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar
---
2.- Despresurizamos y agregamos el resto de ingredientes y con tapa abierta, programamos menú turbo dos minutos y vamos removiendo hasta consumir el caldo.

Con unas tostadas y queso de rulo de cabra y encima la cebolla y calentito esta de viciooooo

## 100.- ALCACHOFAS AL HORNO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- alcachofas
- limón
- aceite de oliva
- sal

Modo de Preparación:
1.- Primero limpiamos las alcachofas le echamos limón para que no se oxiden y las fileteamos gorditas.
2.- Ponemos aceite en la cubeta, colocamos las alcachofas con una poquita sal, y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 250º - 10 minutos
---
3.- Vamos removiendo para que se vayan haciendo por todo.
Seguramente esta sea una de las recetas más fáciles. De cero a diez su grado de complicación es...cero, por eso es la receta número 100 jajaja

## 101.- PULPO A LA GALLEGA CON CACHELOS en OLLA GM E

Ingredientes:
- 1 pulpo de 1,5 mas o menos
- media cebolla
- 2 hojas laurel
- 1 litro de agua
- 1 kilo de patatas en cachelos
- sal gorda y pimentón

Modo de prepararlo:
1.- Lavar bien el pulpo. Echar el agua a la cubeta la cebolla y el laurel, cerrar y poner a cocer el agua, dar a función turbo y así cuece antes.
2.- Cuando esta hirviendo el agua, metemos 3-4 veces el pulpo agarrándolo por la cabeza, hasta que se retuerzan las patas. Echar dentro y cerrar:

---

Olla GM modelo E
Función guiso - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar

---

3- Despresurizar, añadir las patatas en cachelos un poco grandes y cerrar.
4- Poner aceite en el fondo de la cubeta y un poco en las paredes y calentar unos minutos función plancha/freír, volcar la preparación, cerrar:
Olla GM E
Función guiso - Válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 10 minutos

---

Una vez despresurizado, sacar el pulpo, escurrir bien, cortar, y servir las patatas con el pulpo cortado, sazonar con sal gorda, pimentón y regar con aceite de oliva.

## 102.- BIZCOCHO DE POLVORONES en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 3 huevos
- 100-150 g de azúcar (según te guste más dulce o menos)
- 50 ml de aceite
- Un yogurt natural
- Un sobre levadura
- Una pizca de sal
- 350 g de polvorones

Modo de prepararlo:
1.- Batir huevos con azúcar hasta que blanqueen .
2.- Añadir yogurt, batir
3.- A continuación agregar el aceite batir
4.- Y por último los polvorones (triturar previamente) junto con la levadura y la pizca de sal.
5.- Una vez conseguida la masa del bizcocho, verterla en la cubeta engrasada y con papel vegetal en el fondo, y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 60 minutos - cocinar
---

6.-Una vez terminado el tiempo dejarlo 10 minuto más sin abrir la olla.
7.- Dejar enfriar en la rejilla y adornar al gusto.

Es una receta extraordinaria para aprovechar los dulces navideños que suelen sobrar pasadas las Fechas y que se quedan aburridos en nuestras despensas o para degustar unos polvorones en otro formato y sorprender a nuestra gente

## 103.- SOPA DE VERDURA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- cebolla
- apio
- zanahoria
- repollo
- puerro
- calabaza
- ajo
- perejil
- 1/2 l de Caldo

Modo de prepararlo:
1.Ponemos las verduras en la cubeta de la olla, añadimos 1/2 litro de caldo ponemos la tapa a la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - 8 minutos - cocinar
---

2.- Despresurizamos
3.- Cámbiala a un bol o a una olla normal antes de triturar las verduras, para no dañar el revestimiento antiadherente de la cubeta.
4.- Trituramos las verduras ya cocinadas con una batidora de mano hasta tener un puré sin grumos. Si se ha quedado demasiado espeso podemos añadir algo más de caldo, o dejarlo como crema en vez de sopa ya al gusto. Sirve la sopa con un toque de especias al gusto.
Y lista una calentita sopa de verdurita!!!!

**104.- PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE CEBOLLA en la OLLA GM modelo E:**

Ingredientes:
- pechugas pollo
- 1 sobre de sopa de cebolla
- un poco de aceite
- 2 vasos medidores de leche

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un chorrito de aceite.
2.- Colocamos las pechugas en la cubeta.
3.- Mezclamos los dos vasos de leche con el sobre de sopa de cebolla en un bol y lo incorporamos.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 180º - 15 minutos

_____
4.- Emplatar y servir.
Receta rápida, sencilla y muy rica!!!!

**105.- SALCHICHAS CON ESPAGUETIS en la OLLA GM mod. E (especial niñ@s)**

Ingredientes:
-espaguetis
-aceite
-sal
-salchichas
- 500-600 de agua

Modo de prepararlo:
1.- Pinchar en las salchichas los espaguetis o tallarines.
2.- Ponerlos en la cubeta los espaguetis pinchados en la salchicha con un poquito aceite, sal y el agua (cubrir con agua y un poco más) cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos
---
3.- Despresurizar, escurrir, emplatar.
4.- Luego podemos añadir lo que queramos, tomate, queso rallado....

Un plato original que no tiene misterio, y sorprenderás a los más pequeños y a los no tan pequeños jajajaja

## 106.- PANINIS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Pan
- aceite
- Tomate frito
- Jamón york (atún, carne picada.....lo que queráis)
- queso
- orégano

Modo de prepararlo:
1.- Con el pan que os sobre, cortáis una medida que os entren unos cuantos en la olla.
2.- Le ponemos un poquito de aceite, y le extendemos tomate frito, queso en lonchetas, fresco....el que os guste, y luego el jamón york (o de lo que los vayáis a hacer)
3.- Ponemos queso rallado por encima y espolvoreamos con orégano.
4.- Los ponemos en la olla y:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 130º - 5 minutos

**107.- SALCHICHAS FRANKFURT Y NORMALES en la OLLA GM modelo E (especial niñ@s)**

Ingredientes:
-Salchichas frescas y envasadas
-Aceite

Modo de prepararlas:
1.- Pinchar las salchichas.
2.- Echar un poquito de aceite en la cubeta
3.- Programar el menú plancha, a 150º
4.- Cuando esté caliente añadir las salchichas, e ir haciéndolas.

Cualquiera diría que están hechas en olla... Y sin ensuciar la cocina!! jajaja

## 108.- SARDINAS ASADAS en OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- sardinas
- ajos
- medio limón
- perejil
- sal y pimienta

Modo de prepararlas:
1.- Limpiar, lavar y dejar escurrir las sardinas.
2.-Machacar los ajos pelados.
3.-Exprimir el limón y mezclarlo con la sal, pimienta, ajo y perejil picados.
4.- Disponer las sardinas en una fuente y regar con esta marinada. Tapar y dejar diez minutos en nevera.
5.- Colocarlas sobre papel albal, hacer paquetes de tres o cuatro según el tamaño y echarles el jugo de la maceración por encima. Y cerrar los paquetitos.
6.- Colocar en la cubeta de la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 5 minutos - cocinar
---
Despresurizar, abrir los paquetitos, los hago así en vez de todas juntas porque así al comerlas no se enfrían tan rápido jejeje
Más sanas imposible y sin olores
NOTA: Recomiendo congelar antes el pescado para evitar problemas.

## 109.- POLLO CON PIÑA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- filetes de pechuga de pollo
- aceite
- rodajas piña (lata pequeña)
- salsa de soja

Modo de prepararlo:
1.- Poner en la cubeta una cucharada de aceite, y en el menú plancha calentar.
2.- Cuando esté caliente el aceite ponemos los filetes y los vamos haciendo.
3.- Cuando esté casi listo, agregar las rodajas de piña de una lata pequeña, y dejar dorar junto con el pollo.
4.- Agregar unas cucharadas de salsa de soja
Cancelar el menú y listos nuestros filetitos de pollo con un sabor diferente, atrévete a hacerlos a ver si te gustan!!!

## 110.- ARROZ CON EMPERADOR en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- emperador
-2 cucharaditas aceite
-cebolla
-ajo
-1/2 vaso de tomate natural triturado
-1 pimiento verde
-1/2 vaso medidor de vino blanco
-Pimienta negra molida
-Sal
-Media pastilla caldo de pescado
-1 vaso medidor de arroz
-2 vasos medidores de Agua

Modo de prepararlo:
1.-Echamos en la cubeta el aceite,
2.-Seleccionamos el programa plancha y calentamos.
3.- Un vez caliente echamos la cebolla cortada en juliana, el pimiento troceado, los ajos picados, el tomate natural y el pescado cortado en trozos para hacer un sofrito.
4.- Agregamos el arroz, y removemos.
5.- Añadimos el vino, y el agua, la pastilla de caldo, salpimentamos.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos.
---

6.- Despresurizamos, abrimos, removemos, dejamos reposar unos minutos, y listo para comer.

## 111.- TRENZA DE CREMA DE CACAO en OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- plancha de hojaldre
- crema de cacao (tipo nocilla, nutela....)
- azúcar moreno

Modo de prepararlo:
1.- Extendemos la plancha de hojaldre, debajo dejar el papel vegetal para trabajar mejor.
2.- Dividir el hojaldre en tres partes imaginarias sin llegar a partirlo.
3.- Hacer cortes de 1,5 cm
4.- Dejar la parte central para el relleno.
5.- Ponemos el relleno en la parte central y vamos formando la trenza.
6.- Una vez formada la trenza cerramos con el mismo hojaldre.
7.- Mezclamos azúcar moreno con un poco de agua y pincelamos bien el hojaldre.
8.- Le damos un tamaño que nos entre en la olla, o le damos forma de rosco y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 180º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
175º - 10 minutos
9.- Las espolvoreamos con un poco de azúcar por encima y para adornar si queremos también les podemos poner unos fideos de chocolate

**112.- ROSCA DE HOJALDRE CON MERMELADA Y MACEDONIA DE FRUTAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- 1 lamina de hojaldre.
- Mermelada de melocotón (o la que os guste)
- 2 trozos de melocotón en almíbar.
- 2 trozos de pera en almíbar.
- Pasas (opcional)

Modo de prepararlo:
1.- Extender la lamina de hojaldre.
2.- Poner un poco de mermelada.
3.- Ponemos las frutas en trocitos y las pasas.
4.- Enrollamos y apretamos bien.
5.- Cortamos en dos trozos.
6.- Hacemos una trenza.
7.- Y luego lo cogemos de los extremos y los giramos cada uno para un lado.
8.- Juntamos los extremos para hacer la rosca.
9.- Ponemos en la cubeta de la olla y programamos.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
15 minutos - (Tª) 175º

## 113.- CHAMPIÑON CON BACON en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Champiñones
- ajo.
- bacón
- queso rallado

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta poner una cucharada de aceite en el menú plancha a 140º y echar los champiñones, y los vamos haciendo.
2.- Añadimos el bacón cortado en trozos.
3.- Mezclamos hasta que esté dorado el bacón.
4.- Lo espolvoreamos con queso rallado y listo para poner en el plato.

## 114.- PATATAS ASADAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- patatas.
- Sal.
- Aceite oliva.
- Perejil.
- Ajos.
- Pimentón.

Modo de prepararlo:
1.- Lavar las patatas y cortarlas por la mitad y les hacemos unos cortes en el centro.
2.- Poner sal y perejil a todas, podéis hacerlas con ajo y perejil, con pimentón y o solo con sal y aceite, a vuestro gusto.
3.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 15 minutos

_____
Una vez terminado el tiempo, abrimos la olla y ponemos el CABEZAL DE HORNO:
10 minutos - (Tª)175º

_____
Y listas para comer calentitas

**115.- ROLLITOS DE CARNE PICADA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Carne picada (o en su defecto, cualquier carne picada, la más os guste).
-Queso en lonchas, fresco, semicurado.....del que os guste
-Cebolla
-queso rallado
-Sal, pimienta y nuez moscada
-Papel film/ transparente.

Modo de prepararlo:
1.- Dividimos la carne en tantos rollitos como vayamos a preparar. Cogemos un trozo, lo colocamos sobre un papel film (no muy pequeño, ya que lo utilizaremos para hacer los paquetitos y nos tiene que dar para atarlo por ambos lados. Y ponemos otro papel film encima de la carne (la carne tiene que quedar entre dos trozos de papel film). Extendemos la carne utilizando un rodillo o algo que nos permita "aplanar" el trozo de carne de manera más o menos uniforme).
2.- Cuando lo tengamos, retiramos el film superior, salpimentamos la carne, y en uno de los extremos, colocamos el queso. Ayudándonos del papel film, vamos enrollando la carne picada hasta formar un rollito, teniendo especial cuidado en que los lados queden bien sellados (de éste modo no se nos saldrá el queso a la hora de cocinarlo).
3.-Cerramos el rollito haciendo un nudo en cada extremo.
4.-Cuando tengamos los rollitos, los hacemos al vapor.
5.-Cubrimos la base de la olla con agua, y colocamos la rejilla, el agua tiene que quedar como 1 cm por debajo de la rejilla...encima colocamos los rollitos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos - cocinar
---

6.- Despresurizar, dejamos que se templen un poquito para poder retirarles el film sin riesgo de quemarnos.
7.-Doramos los rollitos con un poquito de aceite en menú plancha.

## 116.- BERENJENAS RELLENAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Berenjenas
-carne picada
-foie-gras
-bechamel
-queso rallado
-tomate frito

Modo de preparación:
1.- Partir por la mitad las berenjenas, vacías la pulpa y las berenjenas las pones a remojo con agua y vinagre para que no se oxiden.
2.- En la cubeta en menú plancha, a 140º con la tapa abierta sofríes la carne picada.
3.- Añades la pulpa de la berenjena y cierras la tapa, programas

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 8 minutos - (P) baja - (Tª) 110º - cocinar

---

4.-Despresurizas, abres la olla y añades el foiegras y el tomate frito, rectificas de sal
5.-Y rellenas las berenjenas, las cubres de bechamel, queso rallado y pones

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º hasta que las veáis doraditas,

_____

Si no tenéis tapa horno, las gratináis en el horno convencional.
Están para chuparse los dedos!!!!!

## 117.- BIZCOCHO DE MANZANA FACIL en OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-3 huevos
-1 sobre de levadura royal
-2 manzanas
-mantequilla para la cubeta
-1 vaso medidor de aceite de oliva
-1 vaso medidor de leche
-2 vasos medidores de azúcar
-3 vasos medidores de harina de repostería

Modo de preparación:
1.- Bates los huevos, el aceite, la leche, el azúcar y la levadura, batir bien, incorporar la harina y batir hasta que esté bien mezclada, pelar las manzanas y cortarlas a gajos finos y reservar...
2.- Untamos la cubeta con mantequilla, le ponemos papel horno y echamos la mitad de la masa, ponemos la mitad de los gajos de manzana que teníamos reservados y echamos la otra mitad de la masa por encima y terminamos con una capa del resto de los gajos que nos habían sobrado, programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta (T 120º) -60 minutos
---
3.- Despresurizamos, abrimos la olla y ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO:
10 minutos (Tª) 200º
---
Si no tenéis el cabezal de horno, lo hacéis en el horno tradicional.
El resultado, increiblemente bueno, un bizcocho muy jugoso....

## 118.- LASAÑA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-6 placas de lasaña precocidas
- carne picada mixta pollo/pavo
- cebolla
- champiñones naturales laminados (o de bote, congelados...)
- 1/2 medida de tomate frito

Para la bechamel:
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche aprox.
- 1/2 pastilla de caldo de pollo
- nuez moscada
- queso rallado

Modo de prepararlo:
1.- Calentamos en menú freír y ponemos la mantequilla a derretir removiendo con unas varillas de silicona, añadimos la harina y removemos para que se tueste. 2.- Añadimos la leche sin dejar de remover y poquito a poco según veamos cómo se espesa. Cuando esté casi terminada añadimos el avecrem y la nuez moscada y removemos un poquito más. Reservar en un cuenco. Lista la bechamel.

2.-Pasar un papel absorbente a la cubeta.
3.- Añadir un poquito aceite y hacer el sofrito con la cebolla. Cuando casi esté, añadir la carne, salpimentar y al ratito añadir los champiñones. Cuando esté todo hecho añadir el tomate frito y la mitad de la bechamel reservada. Sacar y reservar. Listo el relleno.

Para montar la lasaña:
4.- Poner en el fondo de la cubeta un papel de horno.

5.- Poner dos láminas de pasta, cubrir con la mitad el sofrito, después otras dos láminas de pasta pero colocadas al contrario para que luego no se desmonte, cubrir con el resto del sofrito y terminar con otras dos láminas colocadas de nuevo al contrario.
Cubrir con el resto de bechamel y queso rallado y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - 15 minutos

---

CABEZAL de Horno:
(Tª) 175º - 10 minutos

_____

6.- Para sacarla de la cubeta hay que tener un pelín de maña, coger de los picos del papel y rápidamente pasarla a un plato. Si no tenéis cabezal dorarla en el grill del horno o microondas.Y lista para servir BUON APPETITO!!!!

**119.- MACARRONES CON SOBRASADA Y OREGANO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-macarrones
-sal
-aceite
-sobrasada
-orégano

Modo de prepararlo:
1.- Echar los macarrones en la olla, el agua (aproximadamente para 500gr de macarrones unos 550-600 gr de agua)
3.- Echar un chorrito de aceite y una pizca de sal.
4.- Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (P) baja - (Tª) 140º - 6 min - cocinar
---

5.- Dejar despresurizar, abrir y con el mismo calor residual añadimos sobrasada al gusto, orégano, remover y listo.
Una receta fácil, rápida y muy rica!!!!!

## 120.- TARTA SACHER en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

Para el bizcocho en GM
-1 sobre de levadura royal
-1 vaso de yogur de aceite suave (girasol)
-2 vaso de yogur de azúcar
-2 vasos de yogur de harina
-1 vaso de yogur de chocolate en polvo (nesquik)
-3 huevos
-1 pizca de sal
-Mantequilla para untar la cubeta

Modo de prepararlo:
1.- Se mezclan los ingredientes con ayuda de un minipimer o varillas
2.- Untar la cubeta con mantequilla y poner papel vegetal en el fondo de la cubeta.
3.- Echar todo en la cubeta y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno – (T 140º) -Válvula abierta -35min
---
Una vez terminado dejarlo 10 minutos más antes de abrir.
Desmoldar y dejar enfriar en una rejilla.

Para la cobertura de chocolate:
-200gr de chocolate fondant
-200ml de nata para montar
-70gr de mantequilla

Para el almíbar:
-100gr de azúcar
-200ml de agua
-1 chorro de ron

Relleno y Decorado:
-Mermelada de Albaricoque
-Fideos de Chocolate

Modo de prepararlo:
1.- Mientras se enfría el bizcocho vamos preparando el almíbar.
2.- Preparamos el almíbar mezclando el agua con el azúcar y calentando en el micro a máxima potencia durante 4 o 5 minutos y le echamos el ron.
3.- Cortamos el bizcocho en 3 mitades con mucho cuidado.
4.- Bañamos la primera mitad del bizcocho con el almíbar y cubrimos con mermelada. Colocamos la segunda parte y repetimos el proceso.
5.-Cubrimos con la ultima capa de bizcocho, bañamos con el almíbar y lo dejamos en la nevera para que se asiente mínimo 2 horas.
6.- Un rato antes de sacar la tarta, preparamos la cobertura derritiendo el chocolate al baño María o en el microondas junto con la mantequilla. Mezclamos con la nata y lo dejamos entibiar.
7.- Bañamos la tarta con el chocolate sobre una rejilla para que caiga uniformemente, y decoramos con los fideos de chocolate o al gusto..

## 121.- PAN DE CALATRAVA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-3 Huevos
-1 Vaso de Leche (de 250ml)
-1 Vaso de Azúcar
- Ralladura de Limón o Esencia de Vainilla
-4 Magdalenas
-Caramelo para el molde

Modo de prepararlo:
1.- Poner el caramelo (Royal o de sirope, o hecho casero) y cubrir el fondo de la flanera con el caramelo y lo meto al frigo mientras hago lo demás para que se endurezca un poquillo.
2.- En el vaso de la batidora ponemos los huevos, el azúcar, la leche, la ralladura de limón o la esencia ( o las dos, que también esta buenísimo) y una magdalena, y lo batimos muy bien.
3.- Cogemos la flanera ya con el caramelo y desmenuzamos las magdalenas restantes y vertemos la mezcla encima.
4.- Cerramos la flanera y metemos en la cubeta con dos medidas de agua y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 25min y 10 en reposo.

_____
Dejamos enfriar un poco, y refrigeramos en la nevera. Desmoldar antes de servir.
Esta receta con magdalenas, con bizcochos soletillas, con pan normal, y hasta con pan de molde y siiiiiiempre sale riquísimo!!!!!!
Que rico está el Pan de Calatrava!!! En realidad solo es un combinado entre un flan y un pudding.

## 122.- SOLOMILLO AL ROQUEFORT en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-solomillo
-queso roquefort
-un brik de nata
-40 en vaso medidor de vino blanco
-sal
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- Limpiar los solomillos de las partes blancas que puedas encontrar. Hacer filetes no muy finos, y salpimentar el solomillo
2.- Echar en la cubeta un poco de aceite, cubrir el fondo.
3.- Colocar los filetes de solomillo en la cubeta, todo en crudo sin freír.
4.- Echar el brik de nata
5.- Añadir el vino
6.- Poner el queso roquefort (u otro queso que os guste, el roquefort tiene un sabor fuerte, el queso azul es más suave, pero vamos le podéis poner el tipo de queso preferido vuestro)
7.- Cerrar la olla y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso -válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 10 minutos - cocinar

---

8.- Despresurizar y listo para comer, un rico solomillo con una salsita de queso buenísimaaa!!!

## 123.- PATATAS ASADAS RELLENAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-patatas no muy grande

Ingredientes para el relleno:
-Queso de untar
-queso roquefort
-jamón york

Modo de prepararlo:
1.- Sin pelar las patatas, las lavamos bien, las secamos un poco y envolvemos en papel albal.
2.- Que sean patatas medianas tirando a pequeñas, para que no tarden mucho en asarlas y que estén tiernas. Cerramos olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 140º - 45 minutos
---

3.- A mitad de horneado abrir y dar la vuelta a la patata.

4.- Mientras se asan preparar el relleno picáis el jamón cocido, el queso roquefort en trocitos todo mezclado con el queso de untar. Se puede preparar cualquier relleno a vuestro gusto, o lo que en ese momento tengáis en la nevera.
5.- Una vez terminadas de asar las patatas, abrirlas al medio longitudinalmente y quitar un poco de patata que mezclareis con el relleno que tenemos preparado.
6.- Rellenarlas bien y que se mantengan firmes, aunque seguro que tardan poco en desaparecer jejeje

**124.- CREMA DE CALABACIN, HINOJO y QUESITO LIGHT en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-calabacines medianos
- hinojo
- zanahoria mediana
- Un trozo de calabaza
-1 litro de agua
-Sal
Para triturar con
3 quesitos bajos en grasas light

Modo de Preparación:
1.- Pelar la calabaza, pelar el calabacín dejando algo de la piel, pelar la zanahoria, limpiar el hinojo, y lavar bien todas las verduras.
2.- Añadir todas las verduras a la cubeta, añadir el agua y la sal, tapar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - 8 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar, echar todo al vaso de la batidora, añadir los quesitos y triturar con la turmix todo junto.

PROPIEDADES DEL HINOJO: Entre otras propiedades ayuda a adelgazar reduce el apetito, estimula la digestión, aumenta el metabolismo gástrico e intestinal, por su efecto desinflamatorio a nivel del intestino ayuda a tratar el vientre inflamado, regula la función hepática, es rico en vitamina C, ácido fólico (B9) y fibra, potasio y manganesio.

**125.- MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA LIGHT en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-macarrones integrales
-cebolla
-1 latita de champiñones laminados
-1 cucharadita de aceite oliva
-1 terrina de taquitos de jamón serrano
- 1 terrina de queso untar 0%
- pimienta
- sal
- nuez moscada
- agua

Modo de Preparación:

1.- Poner el aceite en la cubeta en menú plancha, pochar un poco la cebolla.
2.- Una vez pochada añadir los champiñones, el jamón y rehogar un poco, cancelar programa plancha.
3.- Añadir los macarrones cubrir al ras de agua.
4.- Echar la sal, pimienta y nuez moscada, tapar y programar
_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - 6 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizar abrir la tapa y añadir el queso de untar, remover hasta que se deshaga el queso y servir tal cual ó con un poco de queso rallado light, como mas os guste.

**126.- FIDEGUA INTEGRAL CON VERDURAS Y MERLUZA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-2 vasitos medidores de fideuá integral
- salteado de verduras (pueden ser congeladas, o frescas las que más os gusten)
- filetes de merluza (pueden ser congelados)
- 3 cucharadas de tomate frito
- cebolla
- ajo
- aceite
- 4 vasitos medidores de agua
- sal

Modo de Preparación:

1.- Añadir el aceite en la cubeta, trocear la cebolla, programar menú plancha y pochar un poco la cebolla y los ajos.
2.- Añadir las verduras ya descongeladas y el tomate, dejar un poquito que se rehogue todo junto.
3.- Añadir la fideuá, la merluza cortada al gusto, sal y el agua, mover un poco, tapar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - 8 minutos - cocinar
---

4.- Despresurizar, abrir, remover y servir

## 127.- LENTEJAS DE BOTE LIGHT en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 bote de lentejas cocidas
-ajos
-cebolla
-zanahoria
-caldo de carne
-aceite
-1 pastilla de caldo de carne

Modo de prepararlo:
1.- Echar en la cubeta un poco de aceite.
2.- Sofríes en menú plancha, a 140º, la cebolla, la zanahoria, los ajos, la pastilla
3.- Echas las lentejas y un poquito de caldo de carne, remueves bien, cierras la tapa y programas:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª)110 - (P)baja - 3 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar, abrir, remover y a comer....
A estas las llamo yo lentejas para unas prisas jajaja

## 128.- ARROZ A BANDA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-calamares
-gambitas
-fumé (dos medidas más que de arroz)
-picadito de ajo y perejil
-sal
-una pastilla de caldo de pescado
-aceite de oliva
-arroz (una medida por persona aproximadamente)s
-azafrán
-colorante

Modo de prepararlo:
1.- Echamos el aceite a la cubeta y sofreímos en menú plancha a 140º, los calamares, las gambitas, el picadito de ajo y perejil.
2.- Añadimos el arroz, la pastilla, lo remueves todo bien y le echamos el fumé, el colorante y unas hebras de azafrán, remueves y cierras las olla, programas:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 140º - (P) media - 8 minutos - cocinar
---

3.-Despresurizar, y esperas 2 minutos antes de abrir la tapa, la abres y a degustar este increible plato...
Me encantan como salen los arroces en esta olla!!!!

**129.- HABAS CON JAMON en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-habas frescas o congeladas
-jamón serrano
-ajos
-sal
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- Sofreír en la cubeta con un poquito de aceite en el menú plancha a 140º los ajos y el jamón.
2.- Agregarle las habas y remover bien, cerrar la tapa y programar,
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 110º -(P) baja - 4 minutos
---
y listas para comer, que rica la verdurita!!!!

**130.- POLLO A LA COCACOLA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-2 muslos con contramuslo de pollo
-un sobre de sopa de cebolla (si no tienes cebolla normal cortada en trocitos y patatas)
-ciruelas secas (o pasas) es opcional si te gustan
-1 bote de coca cola
-aceite

Modo de prepararlo:
1.-Pones en la cubeta un poco de aceite y sofríes los muslos en menú plancha a (Tª) 140, hasta que los veas doraditos.
2.-Le añades el sobre de sopa de cebolla y el bote de Cocacola, las ciruelas, cierras la olla y programas

---

OLLA GM modelo E:
Menú presión/vapor - (Tª) 120º - (P) media - 25 minutos - cocinar

---

y listo para comer, un pollo con un sabor diferente, te atreves a probarlo?

## 131.- CHIPIRONES EN SU TINTA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-cebolla picadita
-ajo picado
-chipirones (los puedes rellenar con marisco, palitos de cangrejo y huevo duro.....opcional)
- aceite
-3 ud de tinta negra
-1/2 vasito medidor de vino blanco
-sal
-perejil

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos el ajo y la cebolla picada en la cubeta con un poco aceite y doramos unos minutos.
2.-Añadimos los chipirones ya limpios y rellenos (opcional) y rehogamos unos minutos.
3.-Le incorporamos el resto de ingredientes, perejil y vino blanco dejamos evaporar el alcohol unos minutos rehogando y cerramos la olla. Programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menu guiso - válvula cerrada - 10 minutos
---

4.-Despresurizar abrir y le añadiremos las 3 bolsitas de tinta negra y le daremos un hervor con la tapa abierta (en cualquier menú) para que se ligue la tinta con la salsa de los chipirones.

* Si la tinta está congelada: En un vaso de agua caliente, disolvéis las ud de tintas, que previamente hemos descongelado, y lo añadís a la olla.

5.- Si veis que la salsa os queda demasiado espesa, le vais añadiendo un poquito de agua hasta que esté a vuestro gusto.
6.- Miráis de sal al gusto.
7.- Lo emplatáis con un arrocito blanco y tenéis un plato perfecto para cualquier celebración especial.

## 132.- PATATAS A LA MALLORQUINA en OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Patata
-Sobrasada
-Mantequilla
-Sal
-Queso rallado

Modo de preparación:
1.- Metemos las patatas enteras con piel en la olla, echamos agua hasta cubrirlas y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú Presión/Vapor - (Tª) 120º - (P)alta - 15 minutos
---

2.- Despresurizamos, abrimos la olla y sacamos las patatas para que se vayan enfriando.
3.- Cogemos las patatas, las partimos por la mitad y sacamos la pulpa con una cuchara pequeña.
4.-Ponemos la pulpa en un plato y le añadimos, sal, sobrasada y mantequilla al gusto, los pisamos todo bien con un tenedor para que no queden grumos y rellenamos las patatas.
4.- Les echamos queso rallado por encima y al horno convencional para gratinar o ponemos la tapa horno a 175º hasta que veáis el queso gratinado.

*Si cuando sacamos las patatas del agua no están blandas del todo y os gustas más hechas, una vez rellenadas, ponéis la rejilla, 2 medidas de agua debajo de la rejilla, ponéis las patatas encima y programáis menú horno, 160º, 5 minutos, así se os terminaran de hacer...

Están especialmente riquísimas!!!!!!! Lo mallorquín le viene por el relleno que empleamos para las patatas: la sobrasada

**133.- BONITO CON CEBOLLA Y TOMATE en la OLLA GM modelo E:**

Ingredientes:
- Cebolla
- bote de tomate natural triturado
-sal
-azúcar
-1/2 vaso medidor de vino blanco
-bonito
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- Echamos en la cubeta el aceite y ponemos el menú plancha, (Tª)140º, con la tapa abierta y sofreímos la cebolla.
2.- Echamos la sal, el tomate y el azúcar para la acidez, el vino blanco y cerramos la olla, programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 110º - (P) baja - 8 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar, abrimos la olla y echamos el bonito. Volvemos a cerrarla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 110º - (P)baja - 3 minutos - cocinar
---
Despresurizar, abrir y a comer, o lo tenemos preparado para cenar.....

## 134.- POLLO A LA MANDARINA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 Pechuga de Pollo (deshuesada y sin piel)
- 4 Mandarinas Maduras
- 1 Diente de Ajo
- 1 cucharada de Manteca
- Tomillo
- Romero
- Pimienta Negra Molida
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Cortando la Pechuga de Pollo en dados, o lo dejamos en filetes, como queráis.
2.- Pelamos 2 Mandarinas, desarmamos sus gajos y los pelamos, retirando semillas en caso de que las tuviera.
3.- En la cubeta en menú freír, pondremos a derretir la Manteca.
4.- Incorporamos el Pollo troceado y los gajos de Mandarina pelados.
5.- Agregamos el Diente de Ajo picado. Revolvemos y cocinamos por un par de minutos hasta dorar el Pollo.
6.-Salpimentamos y condimentamos con Tomillo y Romero a gusto. Revolvemos bien.
7.- En menú guiso con la tapa abierta, exprimimos las otras 2 Mandarinas y las agregamos.
8.-Dejamos reducir hasta ver que queda la salsita a nuestro gusto.

Servimos caliente, lo podemos acompañar con arroz blanco, ensalada....
Este pollo a la mandarina es una aromática combinación que va a gustar y mucho!!! Todos conocemos lo bien que se llevan los Cítricos y el Pollo. Hoy le toca su turno a las Mandarinas. Su acidez media y su alto contenido de azúcar, la convierten en el acompañante indicado

**135.- BIZCOCHO CEBRA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- 3 huevos
- 1 yogur blanco azucarado
- 1 vasito de yogur de aceite de girasol
- 2 vasitos de yogur de azúcar
- 3 vasitos de yogur de harina
- 1 sobre de levadura
- dos cucharadas de cacao en polvo
- esencia de vainilla o unas natillas

Modo de prepararlo:
1.-Primero preparamos la masa del bizcocho.
2.-Batimos los tres huevos, incorporamos sucesivamente: el yogur, el azúcar, el aceite, la harina mejor la echáis con un colador antes que batirla para evitar grumos,
la levadura, y todo bien batido.
3.- Una vez tenemos la masa, la dividimos en dos partes, procurando que sean los más iguales posibles, a una le añadimos el cacao, y a la otra la esencia de vainilla o las natillas.
4.- Engrasar la cubeta y poner papel vegetal en el fondo y vamos poniendo poco a poco la masa.
5.- Echar la mezcla blanca y luego la que lleva chocolate ir echándola encima haciendo círculos, para que salga el dibujo, cerrar la olla y programar :

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 45 minutos - cocinar
---
Despresurizar, dejar 10 minutos más en la olla, abrir dejar enfriar, desmoldar y dejar enfriar en una rejilla. Y listo nuestro bizcocho cebra, queda precioso, y nunca te saldrá igual cada cebra tiene sus rayas jajaja

*MODO DE REPARTIR LA MASA:

-En primer lugar ponemos tres cucharadas soperas de masa blanca

en el centro de la cubeta.

-A continuación la masa se expandirá un poco, y sobre ella, justo en el centro, añadiremos tres cucharadas soperas de masa de chocolate.

-Volvemos a repetir este proceso una vez más, poniendo ahora encima de la masa chocolateada masa blanca, y luego otra vez masa de chocolate, hasta terminar las masas.

MUY IMPORTANTE: Usa una cuchara para cada masa, para evitar mezclar los dos colores.

A medida que vayas añadiendo masa, las capas se irán extendiendo a lo largo del molde y se empezarán a formar aros de ambos colores.

IMPORTANTE: Para que las líneas internas del bizcocho nos salgan finas haremos lo siguiente: Después de la segunda capa de masa de chocolate, seguiremos el proceso pero añadiendo dos cucharadas de masa en lugar de tres. Del mismo modo, cuando quede poco para acabar la masa, iremos alternando colores añadiendo solo una cucharada de cada una.

## 136.- NATILLAS DE CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 1 Litro de leche desnatada
- 200 gr de chocolate negro (para postres)
- 75 gr de Maicena
- 30 gr de azúcar moreno
- 25 gr de mantequilla

Modo de prepararlo:
1.- Primero reservamos un vaso de leche fría.
2.- El resto lo ponemos a calentar en la cubeta en menú fuego lento junto al chocolate y el azúcar, sin prisa porque queremos que se derrita el chocolate bien. 3.-Mientras disolvemos la maicena en el vaso de leche fría y cuando el chocolate y el azúcar estén disueltos lo echamos en la cubeta.
4.-Dejamos que hierva sin parar de mover y lo retiramos.
5.-En éste momento echamos la mantequilla.
6.- Echamos en los vasitos y dejamos enfriar.
7.-Luego sólo queda adornar como más os guste, cuanto más color mejor jajaja podemos ponerle galletas María, fideos de chocolate.... Más fácil???? No se puede!!

## 137.- ARROZ NEGRO RAPIDO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Latas de calamar en su tinta (si no tenéis sepia y tinta)
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- cebolla
-ajo
- 1 vaso medidor de arroz
- 1 y medio vasos medidores de caldo (porque contamos con el otro medio de vino)
- aceite
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos aceite en la cubeta, pochamos la cebolla con un ajito laminado.
2.- Echamos el vino blanco, removemos, añadimos las latas de calamar removemos, echamos el agua (siempre la medida es 1 de arroz - 2 de agua, en este caso echamos 1 y medio de agua y otro medio de vino) y sal.
3.- Dejamos que hierva un poco para evaporar el alcohol.
4.- Añadimos el arroz, removemos y cerramos la olla.

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos - cocinar

---

Despresurizar, abrir y dejar reposar 2 minutos....y listo, el resultado muy bueno!!!!!
El color no queda muy negro, por ser de lata, pero el sabor estupendo!!!!
Desde luego tiene muy buena pinta y para un apuro no está nada mal improvisar

**138.- CHULETAS DE CERDO DE AGUJA CON CHAMPIÑONES en la OLLA GM mod E**

Ingredientes:
- chuletas de cerdo de aguja
- cebolla
- 1 bote de champiñón laminado (champiñón fresco o setas)
- nata para cocina
- un chorrito de coñac
- ajos laminados
- aceite
- sal
- pimienta

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta aceite y en el menú freír calentamos.
2.- Echamos las chuletas y las marcamos por los dos lados, sacamos y reservamos.
3.- Echamos cebolla cortada fina con los ajitos laminados, y dejamos que se dore.
4.- Cuándo esté la cebolla y el ajo doraditos, echamos el champiñón, removemos un poco.
5.- Echamos un chorrito pequeño de coñac, dejamos hacer un poco para evaporar el alcohol.
6.- Echamos la nata, removemos bien, y ponemos las chuletas encima, le damos la vuelta que se unte por los 2 lados y echamos un poquito de pimienta negra, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 7 minutos - cocinar
---
Despresurizamos, sacamos las chuletas trituramos la salsa y la ponemos por encima...podemos adornar con un poquito de cebollino picado, están buenísimas!!!!

## 139.- HUEVOS ESTRELLADOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- huevos
- patatas
- jamón serrano o bacón
- aceite
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Cortamos patatas como para tortilla.
2.- Echamos en la cubeta aceite y una poquita sal, echamos las patatas y removemos. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Función guiso - (Tª)110º - (P) media - 8-10 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar y cuando la abras echar el jamón o bacón y los huevos encima de las patatas, cerrar la olla, y en mantenimiento se cuajan, dejar unos minutos.
4.- Abrir la olla, y sacar metiendo la paleta por debajo de las patatas, para no romper el huevo. Y listo!!!

## 140.- CREMA DE PUERROS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- puerros
- patatas
- cebolla
- Sal
- aceite
- 1 vaso medidor de Agua

Modo de prepararlo:
1.- Limpiamos y lavamos todas las verduras, cortamos y ponemos en la cubeta.
2.- Echamos el vaso medidor de agua, ponemos sal, cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - 10 minutos

---

Despresurizar, abrir la olla, pasar a un recipiente para batir con la batidora, ponemos un poco de agua de cocción ( dependiendo como nos guste más o menos de clara la crema), y ponemos un poco de aceite, batimos bien con la batidora hasta obtener una crema fina, servimos y listo.
También podéis poner el aceite una vez batido y perejil picado, o un chorrito de nata al gusto
Está muy buena caliente recién hecha, pero fresquita también está rica!

**141.- MERLUZA RAPIDA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Merluza
- ajo
- aceite
- calabacín
- cebolla
- perejil
- sal
-pimienta

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un chorro de aceite y ponemos menú freír.
2.- Cuando está caliente añadimos ajo picadito, cebolla y perejil picadito, rehogamos.
3.- Ponemos el calabacín hecho trozos y lo sofreímos para que no suelte agua y sal.
4.- Añadimos la merluza salpimentada cancelamos menú freír.
5.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú plancha - 6-8 min dependiendo tamaño de la merluza.

---

6.- Despresurizar, abrimos y la tenemos la cena hecha, podemos acompañar con arroz blanco, ensalada, patatas fritas.....

Espero que os guste, sin ensuciar la cocina, fácil y mientras aprovechamos el tiempo en otras cosas

## 142.- ROLLITOS DE CALABACIN JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- calabacín
- jamón york
- queso en lonchas
- harina para rebozar
- huevo batido
- rebanadas de pan
- aceite

Modo de prepararlo:
1.- Cortar los calabacines en láminas muy finitas para que se puedan enrollar sin romperse y además se hagan rápido a la hora de freírlos. Si tenéis una mandolina quedan perfectas las láminas.
2.- En cada lámina de calabacín colocamos jamón de york y lo cortamos para que sea del mismo tamaño.
3.- Hacemos lo mismo con el queso.
4.- Enrollamos y sujetamos con un palillo cada rollito.
5.- Pasamos los rollitos por harina y sacudimos para quitar el exceso.
6. Batimos un huevo con una pizca de sal
7.- Pasamos los rollitos enharinados por el huevo
8.- En la cubeta ponemos aceite y en el menú freír los freímos hasta que estén dorados por todas partes.
9.- En unas rebanadas de pan colocamos los rollitos encima sujetándolos con el palillo. Y listos unos rollitos de aperitivo que están de vicio!!!!! Pueden ser una cena perfecta para cualquier día con una ensalada

## 143.- SOPA CASTELLANA O DE AJO en la olla GM modelo E

Ingredientes:
- 4 o 5 dientes de ajo
-200 gr. de jamón a taquitos
- chorizo (opcional si te gusta)
- 1 litro de caldo de pollo casero ó agua y pastilla de caldo de pollo
- 3 rebanadas pan grandes
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 3 huevos
- aceite

Modo de Preparación:
1.- Ponemos en la cubeta el aceite y programamos menú freír.
2.- Cuando esté caliente se doran los ajitos cortados a láminas, cuando adquiera un color doradito añadiremos el jamón y damos unas vueltas.
3.- Seguidamente añadimos el chorizo cortado también a taquitos y damos unas vueltas.
4.-El pan previamente tostado en la tostadora y cortado a trozos lo echamos en la cubeta y removemos bien todo.
5.- Añadimos el pimentón removemos un poco y añadimos el caldo de pollo, cerramos la tapa y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada -10 minutos
---
Despresurizar sola, la abrimos y cascamos los huevos se suele añadir un huevo por comensal, removemos para que se mezclen con la sopa (o los dejamos enteros) dejamos a fuego lento 5 min con tapa puesta. Se sirve bien caliente.

## 144.- TARTA DE QUESITOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 12 quesitos
- 12 cucharadas soperas de azúcar
- 4 yogur naturales o de limón
- 4 huevos
- 4 cucharadas soperas de maizena
- 1 cucharada de vainilla (al gusto)
- Ralladura de limón
- mantequilla

Modo de prepararlo:
1.- Poner en un bol todos los ingredientes y batir hasta que quede todo ligado y algo espumoso.
2.- Engrasar la cubeta con mantequilla, y poner papel vegetal en el fondo.
3.- Verter la mezcla en la cubeta, tapar la olla programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 110º - 35minutos
---
4.- Despresurizar, dejar enfriar antes de desmoldar. La podéis adornar con cualquier mermelada que os guste.
Rápido, fácil, sencillo y para toda la familia, jajaja

## 145.- MENESTRA DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-cebolla
-ajo
-aceite
-bacón o jamón serrano en tiras
-1 cta. postre harina
-1 cta. pimentón dulce
-1 vasito medidor tomate frito
-1 pastilla o cacito caldo carne
-1 bolsa de 1 Kg. de menestra congelada
-4 vasitos medidores agua
-huevos cocidos (opcional)

Modo de Preparación:
1- Picar menuda la cebolla y ajos y pochar junto el bacón o jamón, con un poco de aceite en menú freír. Puedes poner la tapa y dejar unos 4-5 minutos válvula abierta, así no le damos ni una vuelta.
2- Añadir la harina, sofreír un minuto para que no tenga sabor a crudo removiendo bien en menú freír, y a continuación el tomate frito y el pimentón. Remover bien.
3- La pastilla de caldo o cacito y menestra congelada (no es necesario descongelar previamente), cubrir con agua, mezclar y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, rectificar de sal y servir si se quiere con cuartos de huevo cocido que le va muy bien a este plato.
(El tiempo de cocción, variará según el contenido de cal del agua de vuestras zonas, si veis que no está cocida pues unos minutitos más)
Es baja en calorías, muy sencilla de preparación y económica.

## 146.- BIZCOCHO DE ZANAHORIA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 300 gr. de Zanahorias (molidas, ralladas.... pero bien escurridas).
- 300 gr. de Azúcar.
- 300 gr. de Almendras (molidas).
- 6 Huevos.
- 100 gr. Harina.
- 1 sobre de Levadura
- La corteza de un Limón.
- Un poco de sal.

Modo de Preparación:
1.- Rallar la cascara de limón y las zanahorias, ponerla en un colador y escurrirla bien.. secar con papel de cocina, porque si no, el bizcocho quedará muy mojado.
2.- Se ponen en un bol junto con el azúcar y las yemas de huevo y lo mezclamos bien con la batidora manual o un tenedor.
3.- Montar bien las claras con un poco de sal y poco a poco vamos incorporándolas a las zanahorias, despacito, con movimientos envolventes.
4.- Integramos entonces las almendras y por último la harina tamizada junto con la levadura.
5.- Untar con mantequilla la cubeta, poner papel vegetal en el fondo y vaciar la masa.
6.- Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E;
Menú horno - válvula abierta – (T 140º) 35 minutos - cocinar
---

7.- Dejar 10 minutos más antes de abrir. Abrir dejar enfriar, desmoldar y dejar enfriar en la rejilla.

**147.- SEPIA GUISADA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- sepia limpia
- cebolla
- tomate
- ajo
-1 cucharada de pimentón (dulce o picante al gusto)
-1 cucharadita de eneldo
-1 vaso medidor de vino blanco.
-1 hoja laurel
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco aceite y calentamos en menú freír.
2.- Picamos la cebolla y el tomate pequeñito y lo dejamos pochar.
3.- Cuando está pochadito añadimos la sepia limpia y troceada, removemos.
4.- Echamos el pimentón, eneldo, laurel y el vino, dejamos unos minutos para evaporar el alcohol.
5.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 15 minutos - cocinar
---

6.- Despresurizar, abrir, remover y dejarlo unos minutos más para reducir la salsa. Que nos gusta con más salsa pues listo para mojar pan

**148.- PESCADO AL PAPILLOTE CON AJO Y PEREJIL en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Filetes de pescado (gallo, merluza.....)
- Ajo
- Perejil fresco
- Limón
- Aceite
- sal
-papel albal o papel vegetal
- 2 vasos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos el filete de pescado, encima del papel de aluminio, ponemos un poco de sal, ajito y perejil cortadito, le ponemos un poco de aceite y limón exprimido.
2.- Cerramos bien con el papel.
3.-Ponemos la rejilla y el cestillo en la cubeta.
4.- Echamos 2 vasos medidores de agua.
5.- Ponemos encima del cestillo, los paquetes que hemos hecho con los filetes, (si queréis podéis aprovechar y poner alguna patata)
6.-Cerramos la olla y ponemos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) media - (Tª) 120º - 15 minutos - cocinar
---
7.- Despresurizar, sacar los paquetes y servimos..., podéis ponerle si queréis un poco de aceite mas después.

**149.- PECHUGAS EN BOLSA DE ASAR en la OLL GM modelo E**

Ingredientes:
-pechugas de pollo o muslos.
-patatas
-1 bolsa de asar (hay bolsas que entran con sobre sazonador) otras solo son la bolsa y le echas tu las especies a tu gusto.

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la bolsa las pechugas de pollo, las patatas, el sobre sazonador.
2.- Agitamos la bolsa para que se mezcle todo, la cerramos con el clip que lleva, pinchar la bolsa con un cuchillo, o con un tenedor.
2.- Colocamos la bolsa de asar en la base de la cubeta y seleccionamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Modo horno - válvula abierta - 30 minutos (a los 15 min le damos la vuelta)
---
3.- Con las bolsas de asar aconsejo no usar el cabezal de horno, ya que esta puede derretir el plástico de la bolsa. La bolsa se hincha y el cabezal puede deshacerla.
Y en unos minutos listo!!!!! riquísimo y sin ensuciar

## 150.- PIZZA DE FRUTAS (sin olla)

Esta receta no es en la olla, pero es que me encanta!!!! porque es muy sencillita, sana, rápida y con una bonita presencia. Con unos pocos ingredientes vamos a hacer una pizza buenísima y preciosa, y encima, sana.

Ingredientes:
-1 paquete de galletas (de las que tengáis en casa de los niños)
-85 g de mantequilla derretida
-Frutas variadas (fresas, kiwi, melocotón, pera, arándanos…)
-1 yogur griego

Modo de prepararlo:
1.-Trituramos las galletas y las mezclamos con la mantequilla derretida para formar una masa compacta y arenosa.
2.-Forramos con esta masa la base de un molde para tartas y lo metemos en la nevera unos 30 minutos.
3.-Sacamos de la nevera y esparcimos el yogur griego sobre la masa, volvemos a meter en la nevera.
4.-Cortamos la fruta en finas rodajas, sacamos la base de la nevera y distribuimos las frutas sobre el yogur.
¿A qué queda chulísima? ¿qué os parece para un cumpleaños de niñ@s? o para invitar a las amigas a un cafecito ¡me encanta!!!!!

## 151.- ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMON en OLLA GM E

Ingredientes:
-jamón troceadito
-cebolla
-ajos
- 1/2 medida vaso medidor de cerveza
- 1/2 cucharadita de maizena
- alcachofas (si no tienes frescas puedes usar de bote)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos aceite y menú freír
2.- Echamos la cebolla picada, junto con los ajitos laminados, damos unas vueltas, echamos el jamón.
3.- En el vaso medidor con la cerveza deshacemos la cucharadita de maicena, y lo echamos junto con el refrito, remover.
4.- Ponemos las alcachofas, cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar

---

Despresurizar, abrir y dejar unos minutos y servir. Una receta facil y rápida

## 152.- ALUBIA CANELA ESTOFADA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-alubias canela
- pimiento rojo
- cebolla (picada muy fina)
- ajos
- chorizo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pastilla de caldo de verduras
- Azafrán en hebra
- Aceite
- sal

Modo de preparación:
1.- Ponemos las alubias en remojo la noche anterior.
2.- Ponemos en la cubeta las alubias, trozeamos los pimientos e incorporamos todos los ingredientes en crudo, cubrimos de agua que sobrepase como un dedo y tapamos la olla.
3.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Alta - 15 minutos

---

4.- Despresurizar, abrir, remover y listas para llevar a la mesa. Una receta muy nutritiva. Más sencillo imposible

**153.- SOPA DE LECHUGA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- lechuga.
- cebolla.
- puerro.
-1 medida de agua.
-Aceite
-Sal
-Pimienta

Modo de prepararlo:
1.- Pelamos, lavamos y troceamos todas las verduras.
2.- En la cubeta ponemos el aceite en menú freír
3.- Rehogamos la cebolla pelada y picada. A continuación, incorporamos la lechuga y el puerro, rehogándolo todo durante 3-4 minutos.
4.- Añadimos el agua cubrir y cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 10 minutos
---
Despresurizar, abrimos la olla, sacamos y trituramos con la turmix todo hasta conseguir una crema fina y cremosa. Añadimos una pizca de sal y pimienta a gusto.
5.- Se puede añadir un poco de leche desnatada.
Seguro que nunca habías escuchado hablar de esta sopa, extraño pero exquisito plato, pruébalo, te sorprenderá su sabor.

## 154.- GARBANZOS VEGETALES en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- garbanzos (poner en remojo toda la noche)
- cebolla
- puerro
- pimiento rojo
- pimiento verde
- calabacín
- tomate
- patata
- Azafrán
- Sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
-1/2 l de agua
-2 huevos duros (ver receta nº 13 cocer huevos)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos el aceite, y menú freír, una vez que está caliente, le agregamos la cebolla cortada en trocitos. Cuando la cebolla se ponga transparente, le añadimos el pimiento rojo y el verde.
2.- Esperamos a que todo se poche, y cuando esté listo, vamos incorporando el resto de las verduras, calabacín, tomate, patata.
3.- Vamos removiendo para que todo se rehogue bien.
4.- Le agregamos el agua cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, abrir la olla y rectificar de sal.
6.- Añadimos el azafrán, removemos todo, y lo pasamos por la batidora.
7.- Una vez que tenemos este caldo totalmente triturado, le agregamos los garbanzos y

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 20 minutos - cocinar

---

NOTA: Si los garbanzos son de bote, los escurrimos y los lavamos bien antes de agregar a la olla, ponemos menos tiempo pq ya están cocidos de 3-4 minutos. Los tiempos pueden variar dependiendo del tipo de garbanzo y el agua de la zona.

Para servir y decorar el plato, le añadimos huevos duros cortados en cuartos por encima.

**155.- DORADA A LA SAL en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Dorada de ración (sin vísceras)
-Sal gruesa para hornear

Modo de Preparación:
1.- Ponemos en la cubeta papel vegetal y encima una capa de sal de un dedito de grosor.
2.- Lavamos la dorada y no la secamos.
3.- La colocamos encima de la sal y la terminamos de cubrir bien, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 40 minutos - cocinar
---

4.- Despresurizar, abrir, retirar la sal con mucho cuidado y servir. Más fácil imposible jejeje

**156.- PUDING DE MANZANA LIGERO en  OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- pan integral
-2 huevos
-250 gr de leche de soja
-50gr de mantequilla de soja
-2 manzanas
-70 gr de endulzante
-1 cucharadita de aroma de vainilla
-Mermelada para decorar

Modo de Preparación:
1.- Poner en el vaso de la batidora la leche de soja, la mantequilla, los huevos, el pan, el endulzante, el aroma y una manzana limpia y troceada, triturar todo bien-
2.- Poner en la flanera una capa de la mezcla, unas ruedas de manzana, poner el resto de masa y por ultimo ruedas de manzana, tapar con su tapa o si no tenéis con tapa con papel albal.
3.- En la cubeta ponemos la rejilla y encima la flanera y ponemos agua hasta un poco menos de la mitad del molde. Cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - (Tª) 130 - (P) Alta - 30 minutos - cocinar
---

4.- Dejamos despresurizar sola, desmoldamos una vez fria y untamos por encima con la mermelada que más nos guste.

**157.- MERMELADA DE NARANJA Y CAQUI LIGHT en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
350 gr de caquis ya limpios
200 gr de naranja ya limpia
325g gr de endulzante (o si queréis con azúcar)

Modo de prepararlo:
1.- Pelamos la naranja sin nada de piel blanca, la troceamos y la metemos en la cubeta.
2.- Pelamos los caquis, los troceamos y metemos en la cubeta junto con la naranja.
3.- Añadimos el endulzante, mezclamos un poco y dejamos reposar 1 hora (esto es para que se disuelva el endulzante con el zumo que sueltan las frutas).
4.- Pasado la hora, mezclar bien y programar la olla

---

OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - (Tª) 90º - 40 minutos - con tapa abierta

---

5.- Iremos removiendo cada 10 minutos, una vez terminado trituramos todo junto con la turmix y lista para meter en tarros.Esta riquísima!!!!

**158.- POTA A LA PLANCHA CON AJO Y CEBOLLA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-Tubo de pota
- ajo
- cebolla
- sal
- pimienta
-aceite (2 cucharadas)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos el aceite en menú plancha.
2.- Una vez caliente le echamos cebollita picada y un par de dientes de ajo laminado al gusto.
3.-Refreimos el ajo y la cebolla y cuando este ya pochaditas le pones las potas y salpimentar las haces un poco, unas vueltecitas que cojan el sabor del ajito y cebolla.
4.- Cerrar la olla

_____
OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula abierta - 4 min - cocinar
---
y voila!!! un rico plato de pescadito al que puedes acompañar con una ensalada, con arroz blanco (receta nº 9).....

**159.- CHULETAS DE AGUJA CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- chuletas de aguja, lomo.....
- ajo
- cebolla
- aceite (1/2 cucharadita)
-sal
- verduras al gusto (coliflor, brócoli, zanahorias baby, guisantes, espárragos.....)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos el aceite y echamos las verduras, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 3 minutos - cocinar

_____
2.- Despresurizamos reservamos la verdura, y si tenéis otra cubeta la cambiamos y en menú plancha con 1/2 cucharadita de aceite ponemos las chuletas de lomo con tapa abierta y en 4 minutos las tenemos listas.

Esta olla no solo sirve para platos elaborados, es ideal para el dia a día, la rutina de la cocina diaria, en nada de tiempo, sin ensuciar a penas y todo muy rico y sano

## 160.- BERBERECHOS A LA PLANCHA en la OLLA GM mod. E

Ingredientes:
- berberechos.
- Aceite de oliva
- Ajo
- Perejil
- Limón
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Lo primero, es limpiarlo. Para ello, los dejamos sumergidos en agua y sal durante una hora.
2.- Una vez limpios, en la cubeta en menú plancha dejamos que se caliente y echamos los berberechos, removemos hasta que se abran.
3.- Vamos haciendo una salsa verde hecha con el zumo de medio limón, un poquito de aceite, ajito picado y perejil picadito.
3.- Cuando se hayan abierto los retiramos ponemos en un plato y los regamos con la salsa preparada.
Umm!!!! están de vicio

## 161.- SALCHICHAS CON PUERRO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- puerros (solo la parte blanca)
- 1 paquete de salchichas (de las que os gusten, frescas de bolsa)
- cebolla
- sal
- 1 cucharadita de mostaza (si os gusta o si preferís ketchup)
- un vasito medidor de agua
- ajo
- perejil
- aceite

Modo de Preparación:
1.- Ponemos la cucharada de aceite en la cubeta y en menú freír vamos friendo los puerros picaditos y la cebolla.
2.- Cuando esté transparente añadimos las salchichas cortadas en rodajitas y removemos un poquito.
3.- Agregamos la cucharadita de mostaza, removemos.
4.- Hacemos un majadito con ajito picado, perejil y una cucharada de aceite, se lo echamos y removemos.
5.- Le ponemos el vasito de agua calentita.
6.- Dejamos que se evapore el agua, dando vueltas de vez en cuando, sazonamos y listo. No me digáis que no es un plato rapidito valido para cualquier cena o como segundo plato

## 162.- ESTOFADO DE TERNERA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- ternera troceada
- cebolla
- ajo
- aceite
- zanahorias
- lata champiñones o frescos
- guisantes de lata o congelados
- 1/2 vaso medidor de vino blanco
- tomate natural triturado
- sal
- pimienta
- azúcar

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta se pone un poco de aceite y en el menú plancha se rehoga la carne ya salpimentada.
2.- Sacar y reservar.
3.- En ese mismo aceite se pocha la cebolla y el ajito. Se le pone un poco de sal.
4.- Poner las zanahorias en rodajas, remover.
5.- Agregar los guisantes y refreír un poco.
6.- Añadir el vino y dejar unos minutos para evaporar el alcohol.
7.- Añadir el tomate natural triturado.
8.- Poner la carne, rectificar de sal y añadir una pizca de azúcar.
9.- Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 140º - 20-25 minutos (depende de la carne)
---
10.- Despresurizar, abrir, remover dejar unos minutos rehacerse y listo para servir. Ahora con este frio apetecen platos calentitos de cuchara

## 163.- HIGADITOS AL AJILLO en la olla GM modelo E

Ingredientes:
-Una bandejita de higaditos de pollo de unos 500 gr.
-2 cucharadas de aceite
-2 ajos picaditos
-2 hojas de laurel
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Limpiamos bien los higaditos, quitándoles la grasilla que puedan tener, y los cortamos en trozos.
2.-Ponemos en la cubeta el aceite en menú freír, temperatura baja.
3.-Añadimos los ajos picaditos y a continuación los higaditos. No queremos que el ajo se dore.
4.-Salamos.
5.- Cuando los higaditos estén casi hechos, añadimos el vino y el laurel y cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 10 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir y si veis que lo queréis con menos salsita los dejais unos minutos con la tapa abierta para que la salsa reduzca.

Un buen chorro de limón yyyyy... ¡i LISTO PARA COMER !!.
Se acompaña de unas patatas fritas o tal cuál. Obligado mojar pan en la salsita jejeje...
Se que hay mucha gente que no le gusta comer vísceras, pero los higaditos son muy buenos y además vienen genial para la anemia, ya que tienen mucho hierro.

**164.- FIDEUA (Aportación de Rocío Segovia) en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- fideuá
-ajo
-cebolla
-chocos (sepia)
-gambas
-almejas
-aceite
-sal
-caldo (o agua y pastilla de caldo)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta echar un poco aceite y refreír el ajo y la cebolla picadita.
2.- Añadir los fideos, la sepia y las gambas remover.
3.- añadir el agua cubriendo los fideos, cerrar la olla y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) baja - 8 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir y echar las almejas, cerrar la olla para que se abran las almejas con el calor residual.
No quedo nada en el plato. Encantada con mi olla!!!!!!

**165.- MONTADITOS DE PENCAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-3 pencas de acelgas
- 2 tiras de bacón
- 4 lonchas de queso (el que os guste)
- aceite

Modo de preparación:
1.- En la cubeta ponemos agua dos vasitos con un poco de aceite y sal
2.- Ponemos las pencas ya cortadas, cerramos la olla y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) baja - 5 minutos - cocinar
---
*Si queréis las podéis hacer al vapor en vez de cocidas.
3.- Despresurizar, abrir y escurrir las pencas, secarlas con papel de cocina.
3.- Si tenemos otra cubeta ponemos en menú plancha las tiras de bacón.
4.- Creamos los montaditos poniendo una capa de penca, tira de bacón, 2 lonchas de queso, otra capa de penca, tira de bacón, lonchas de queso y tapamos con otra penca. (Podéis hacerla de un piso nada más)
5.- Ponemos una cucharadita de aceite en la cubeta , cuando esté caliente en menú plancha ponemos los montaditos. Cuando empiece a dorarse la penca damos la vuelta con cuidado que no se nos desmonte.

La penca es la parte más insulsa de la acelga y la que menos suele gustar, pero con imaginación podéis hacer unos ricos montaditos, si os apetece probar algo nuevo, os animo a hacer esta receta porque el resultado es sorprendente. Buen provecho!!!!:)

**166.- PATATAS DE GUARNICION (Aportación de Raquel Segovia) en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-patatas
-aceite
-sal
-cebolla

Modo de preparación
1.- Poner en la cubeta un poco de aceite.
2.- Echas las patatas cortada como quieras a cachelos, enteras, cigarrillo.....
3.- Les echas sal al gusto y la cebollita picadita, remover y cerrar la olla

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) media - (Tª) 130º - 7 min - cocinar
---
4.- Despresurizar, abrir y vas viendo si las quieres mas blanditas unos minutitos más eso ya al gusto del consumidor

## 167.- POLLO AL LIMON en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pechuga de pollo
- aceite
- cebolla
- limón
- vino blanco
- hierbas provenzales, tomillo, romero..... (espécias al gusto)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos una cucharadita de aceite y en Menú Plancha, sofreímos la cebolla picadita.
2.- Agregamos la pechuga de pollo y la marcamos por ambos lados.
3.- Agregar zumo de limón a gusto, un par de cucharadas de vino blanco y las especias a gusto. Dejar el tiempo necesario para terminar de hacer el pollo, y reducir la salsita. Buen provecho!!!!

**168.- ALITAS ASADAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-alitas de pollo
-sal
-ajo
-pimienta
-perejil picado
-limón
-3 cdas. soperas aceite
-patatas (si quieres)

Modo de Preparación:
1-. Lavar las alitas y salpimentar, echar ajo picadito y perejil, y rociarlas con el zumo de limón.
2.- En la cubeta poner las alitas ya preparadas y las patatas si queréis, remover bien.
3.-- Programar la olla en

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 20 minutos

_____
4.- Remover de vez en cuando. Guiaros por el tiempo del cabezal.

## 169.- CORDERO CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 pierna de cordero deshuesada y hecha taquitos
- ajos
- cebolla
- 1 medida del vaso medidor de vino blanco
- una bolsa de ensaladilla o de menestra (o verdura fresca al gusto)
- sal
- aceite- pimentón

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta un chorrito de aceite, en menú freír y cuando esté caliente echamos los ajitos cortaditos en laminas, la cebolla y el cordero y lo sofreímos.
2.- Añadimos el paquete de verduras la sal y una pizca de pimentón, removemos.
3.- Echamos el vino blanco,(dependiendo de la cantidad de carne echamos más vino) removemos cerramos la olla y programamos.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) Baja - (Tª) 130º - 8-10 min - cocinar
---- ----------

4.- Despresurizar, abrir, remover, dar un hervor si quieres el caldito mas trabado, y listo, divinooooooo

## 170.- BIZCOCHO DE FRESAS con la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 huevos
-1 yogurt de fresa
-3 medidas yogurt de harina
-2 medidas de azúcar
-1 medida de aceite de girasol
- 1 sobre de levadura
-fresas naturales

Modo de prepararlo:
1.-En un bol, batimos con unas varillas los huevos y el azúcar hasta que queden cremosos.
2.-Añadimos el yogurt, y el aceite y seguimos batiendo.
3.-Incorporamos la harina tamizada junto con la levadura y batimos con movimientos envolventes.
4.- Lavamos y picamos las fresas y las incorporamos a la masa. (reservar algunas fresas para luego decorar)
5.- Engrasamos la cubeta, forramos la base de la cubeta con papel vegetal (hacer un círculo tomando como plantilla la base de la cubeta), con ésto evitamos que el bizcocho se tueste demasiado por la base y vertemos la masa.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 35 minutos - cocinar
---

6.-Abrimos la olla y ponemos el cabezal de horno para dorar la parte de arriba. Si no tenemos cabezal podemos darle la vuelta al bizcocho una vez frio para que no se rompa y se dore la parte superior, y programamos nuevamente menú horno, 140º durante 3 minutos más, o meterlo unos minutos al horno convencional, o grill del microondas.
7. Desmoldamos y decoramos con fresas, nata, azúcar glas, chocolate, yogurt de fresa, mermelada.....

**171.- PATATAS GUISADAS CON CHOCOS en la OLLA GM modelo E (aportación de Raquel Segovia)**

Ingredientes:
- patatas (papas).
- chocos (jibia, sepia)
- cebolla.
- ajo
- pimiento verde.
- tomates maduros.
- 1/2 litro de caldo de pescado.
- 1 vaso medidor de vino blanco.
- aceite de oliva.
-1 hoja de laurel.
- Unas hebras de azafrán o una cucharadita de pimentón.
- Sal
- pimienta

Modo de prepararlo:
1.-Pelar las patatas y romper en trozos no muy grandes.
2.- Limpiar bien el choco y trocearlo en cuadrados.
3.- Cortar la cebolla muy fina y el ajo en láminas.
4.- Cortar el pimiento muy fino y el tomate en cuadraditos pequeños.
5.- En la cubeta ponemos el aceite, y en menú freír pochamos la cebolla, el ajo y el pimiento con un poquito de sal.
6.-Cuando la cebolla empiece a dorar, añadir el tomate y remover con una cuchara de madera. Tener unos minutos.
7.- Añadir el laurel, la pimienta y el vino. Cuando el vino haya evaporado, añadir el choco y remover.
8.- Añadir el caldo de pescado, las hebras de azafrán, las patatas, cerrar la olla y programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar
---

9.- Despresurizar, abrir la olla, rectificar de sal, si queréis más trabadito el caldo espachurrar una patata con un poco caldo mezclar, remover y dejar cocer con la tapa abierta unos minutitos. Dejar reposar cinco minutos y servir en plato hondo. Que plato tan rico de cuchara  Buen apetito!!!!!!

---

(Aportación de Raquel Segovia)
Yo hago refrito en la thermomix (cebolla, tomate frito y aceite). Pones las papitas en la olla y añades refrito, agua, azafrán, sal y los chocos. Tapamos la olla, válvula cerrada menú guiso media presión y temp 130. Puse 10 min para ver cómo iban y no hizo falta más (5 raciones)

**172.- MEJILLONES CON TOMATE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Cel Ma)**

Ingredientes:
-250 gr de mejillones (en mi caso de roca)
-2 dientes de ajo (si queremos menos picante, 1)
-2 cebolletas
- 70 ml de vino blanco
- 3 cucharadas soperas de tomate frito

Modo de prepararlo:
1.- Hacemos los mejillones con un vaso pequeño de agua en la cubeta.

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo (temperatura y presión por defecto) - 5 minutos.
---
2.- Sacamos y emplatamos.
3.- Picamos el ajo, cebolleta y menú freír con 1 cucharadita de aceite... cuando ya empiece a estar dorado, ponemos un poco del jugo que han soltado los mejillones, el vino blanco y el tomate frito. Una puntita de sal, dejamos que reduzca y ponemos encima de los mejillones que teníamos emplatados.
4.- Espolvoreamos con perejil.
5.- Emplatamos
Están buenísimos y en un momento!!!

**173.- PANCETA FRITA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- panceta cortada en trozos para freír
- limón
- ajo
- perejil
- sal
- aceite

Modo de prepararlo:
1.- En un bol ponemos la panceta y la adobamos con el zumo de limón, sal, perejil picado y ajito. Remover bien para que la panceta se impregne bien. Dejar unas horas antes de freír para que coja el sabor.
2.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite, ponemos el menú freír a 120º.
3.- Una vez caliente echamos la panceta y tapamos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula cerrada - (Tª) 110º - 10 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar, abrir, remover y listo para hacerse un buen montadito de panceta jejje

**174.- PIMIENTOS ASADOS en la OLLA GM modelo E:**

Ingredientes:
- pimientos (rojos, amarillos, verdes)
- 1 cucharada de aceite

Modo de prepararlos:
1.- Lavamos muy bien los pimientos, sobre todo por la zona del pedúnculo que es dónde se puede "acumular" suciedad.
2.- Secamos bien y ponemos los pimientos enteros en la cubeta y los regamos con una cucharada de aceite. No les pongáis más, no es necesario.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
175º - 15 minutos
_____
Guiarse por el tiempo del cabezal. Si veis que se queman por el tamaño del pimiento, podéis modificar la temperatura sin cancelar el menú, podéis bajar la temperatura.

Cuando veáis como los pimientos están ya cogiendo color y su piel se ha cuarteado, es que ya están.
Dejamos los pimientos en el interior de la cubeta, ya cancelado el menú horno durante unos 10 minutos para que "suden" y se enfríen. De esta manera son más fáciles de manipular para pelarlos.
La carne del pimiento queda blandita pero sin hacerse demasiado. Puedes meterlo en tupper con su propio jugo y unas cucharadas de aceite de oliva y al congelador. Pueden ser parte del fondo de arcón... aunque a mí no llegan a congelarse jejeje imaginaros un bocadillo de tortilla con pimientos asaditos uhmmm!!!!!!

**175.- ESPIRALES CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-Espirales de verdura
- un bote de champiñón
- bote de fritada de verduras (bote de pisto)
- un botecito de guisantes
- una cajita de bacón troceado
- aceite
- agua
- sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco aceite, en menú freír, cuando está caliente ponemos el bacón, dar unas vueltas y sofreír.
2.- Poner el champiñón, remover.
3.- Echar los guisantes refreír
4.- Poner el bote de fritada dar vueltas.
5.- Echar los espirales, remover.
6.- Poner el agua la justa para cubrir, la sal, remover el conjunto bien, cerrar:

_____
Olla GM E
Función guiso -Válvula cerrada -(P) Media - (Tª) 110º - 9 minutos - cocinar
---

7.- Cuando termine, despresurizar, sacar la cubeta, remover bien, dejar reposar unos minutos y servir.

## 176.- CONEJO A LA CAZADORA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 conejo
-Sal
-pimienta
- cebolla
- zanahorias
- bacón en tiras
- tomate triturado
- champiñones laminados
- ajo
- Perejil
- Tomillo
- 1 vaso medidor de vino blanco
- 1 chorrito de brandy
- Aceite
- Agua
- pastilla de caldo

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta echar el aceite, y poner menú freír que vaya calentando
2.- Salpimentar el conejo, y echarlo a la cubeta y dorarlo un poco.
3.- Cortar las zanahorias en rodajitas y echarlas a la olla, la cebolla en trocitos pequeños y a la olla, echar el ajo a la olla, el bacón a la olla, los champis a la olla, el tomate triturado también a la olla, rehogarlo todo bien y, perejil y el tomillo, revolverlo todo bien.
4.- Echar el vino blanco y el brandy, revolvemos todo y dejar unos minutos que evapore el alcohol.
5.- Echar el agua hasta cubrir el conejos. (recordar que el liquido que echemos es el que va a salir, no consume). Rectificar de sal y echar una pastillita de caldo y tapar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 120º - 15 minutos
---

6.Despresurizar, abrir, remover y si queremos el caldito más trabado dejar con la tapa abierta unos minutos más y listo, un rico conejo, para mojar pan

## 177.- ALCACHOFAS LIGHT en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- alcachofas troceadas ( pueden ser congeladas)
- jamón ibérico a taquitos sin grasa
- sal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 vasito medidor de agua

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta ponemos un vaso medidor de agua, le echamos un poquito aceite y sal.
2.- Ponemos la rejilla, y encima la vaporera con las alcachofas troceadas, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú presión vapor - válvula cerrada- (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizamos, reservamos las alcachofas, retiramos el agua de la cubeta, secamos la cubeta o si tenéis otra ponéis la otra cubeta con una cucharada de aceite, menú plancha y volvemos a poner las alcachofas, los taquitos de jamón y removemos bien para rehogarlas un par de vueltas, cancelamos menú y servir.

**178.- TALLARINES A LA CARBONARA en la OLLA GM mod. E**

Ingredientes:
- Tallarines
- 200 ml Nata Cocinar
- Cebolla
- Paquete Bacón en tiras
- Aceite
- Sal
- 1 vaso medidor de Agua

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta con un poco de aceite en el menú freír a 120º primero sofreímos la cebolla bien picada hasta que se poche clarita.
2.- Añadimos el bacón y dejamos que se fría unos pocos segundos junto a la cebolla.
3.- Añadimos la nata, un vaso medidor de agua y sal al gusto.
4.- Añadimos los tallarines partidos por la mitad para que entren en la olla y removemos todo bien.
5.- El líquido debe cubrir todo, sin sobrepasar. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú Guiso - Válvula Cerrada - (Tª) 120º - (P) Media - 8 minutos - cocinar

_____
6.- Una vez terminado despresurizamos, y removemos bien.
Y listos para servir y comer

**179.- RISOTTO CREMOSO CON JAMON en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-Aceite
- Cebolla
- Tacos de Jamón
- 200 ml Nata Cocina
- Pimienta
- 2 vasos medidores arroz
- 5 vasos medidores agua
- Queso Rallado
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Pondremos un poco de aceite en la cubeta para pochar la cebolla picada en menú plancha, y vamos removiendo bien.
2.- Una vez pochada la cebolla, le añadimos el envase de tacos de jamón y removemos unos minutos y cancelamos menú plancha.
3.- Añadimos el agua, la nata, el arroz, un poco de sal (poca, el jamón es salado), un poco de pimienta negra, y removemos bien.
4.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú Guiso - Válvula Cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 8 minutos - cocinar
---

5.- Despresurizamos, abrimos y le añadimos el queso rallado. Removemos y dejamos 2 minutos reposar y fundir el queso.

Ya solo queda servirlo y disfrutarlo!!!!! Buen provecho

## 180.- BIZCOCHO DE ANIS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 4 Huevos
- 180 gr Azúcar
- 200 ml Nata Cocinar
- 130 ml Aceite de Girasol
- 1 Cucharada colmada de Anís
- Pizca de sal
- 300 gr Harina
- 1 sobre levadura Royal

Modo de prepararlo:
1.- En un bol ponemos los huevos, una pizca de sal y el azúcar y batimos.
2.- Añadimos los elementos líquidos (nata y aceite, anís). Y volvemos a batir todo.
3.- Tamizamos la harina con un colador y echamos la levadura y la vamos añadiendo lentamente hasta crear una masa cremosa y homogénea.
4.- Con un poco de aceite de girasol pincelamos bien la cubeta de la Olla, si la cubeta no es de cerámica aconsejo poner papel vegetal en el fondo para que no se pegue.
5.- Vertemos la mezcla y damos un poco de meneo y golpecitos a la cubeta para sacar los gases a la mezcla.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú Horno - Válvula Abierta - (Tª) 120º - 60 minutos - cocinar
---
7.- Una vez horneado, dejamos templar en la cubeta. La parte de arriba tiene un color clara, pero el bizcocho queda completamente horneado y perfecto. Solo quedaría poner el cabezal de horno para dorarlo.
8.- Una vez templado, lo desmoldamos, y lo adornamos con azúcar glas, mermelada, chocolate.....al gusto.

**181.- SOLOMILLO DE CERDO EN HOJALDRE CON JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-Un solomillo de cerdo
-1 lámina de hojaldre
-Lonchas de queso (la que os guste)
-Lonchas de jamón york
-1 huevo
-Un poco de sésamo o ajonjolí

Modo de prepararlo:
1.- Extendemos la lámina de hojaldre sobre el papel vegetal y la pinchamos con el tenedor para evitar que suba mucho.
2.- Colocamos el solomillo de cerdo a unos cuatro dedos del borde de la lámina.
3.- Salpimentamos el solomillo y cubrimos con las lonchas de queso.
4.- Encima ponemos las lonchas de jamón york.
5.- Cerramos la lámina sobre el solomillo y juntamos las esquinas, cerrando bien para que no se salga el queso cuando se derrita.
6.- Batimos el huevo y pintamos la parte superior del hojaldre, espolvoreamos con el sésamo.
7.- Metemos en la cubeta y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos

_____
guiaros por el tiempo del cabezal

Podéis cubrir el solomillo con cualquier cosa que os guste, con chorizo y queso, con foie, con mostaza y con miel..... A cuál más exquisita!

## 182.- POLLO RELLENO DE QUESO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pechuga de pollo hecha filetes
- bacón
- queso de untar tipo philadelphia

Modo de prepararlo:
1.- Aplasta los filetes para que queden lo más finos posibles con la ayuda de un mazo, rodillo.
2.- Una vez las tengas, unta cada pechuga de pollo con queso crema.
3.- Enróllalas con el bacón para que no se escape nada, sujétalas con unos palillos de dientes.
4.- Coloca cada una de los filetes en la cubeta y programa:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
175º - 10 minutos

_____

Ir mirando hasta que veáis que el bacón queda crujiente.

**183.- HOJALDRITOS DE QUESO Y FRESA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-1 plancha de masa de hojaldre fresca
-200 gr de queso crema ablandado (sacar del frigo que no este duro)
-50 gr de azúcar glas
-200 gr de mermelada de fresa
-1 cucharada de extracto de vainilla

Modo de prepararlo:
1.- Estira la masa de hojaldre, pínchala con la ayuda de un tenedor y déjala que respire mientras preparamos el relleno.
2.- En un bol, combina el queso crema, con el azúcar glas y el extracto de vainilla, y ayúdate de unas varillas para que todo quede bien integrado, hasta que el queso crema quede cremoso y suave.
3.- Haz con la masa de hojaldre pequeños rectángulos, para que en la masa total te salgan unos 20 hojaldritos más o menos.
4.- Rellena el centro de cada uno de los rectángulos con el queso crema y ponle la mermelada de fresa en el centro (no echar mucho que si no se sale).
5.- Superpone las esquinas de los hojaldritos para que te queden doblados, incluso cerrar las cuatro esquinas para mayor seguridad, os lo aconsejo que cerréis las cuatro, porque sino hay que estar con más cuidado de que no se salga el relleno.
6.- Ponlos en el frigorífico durante unos 20 minutos.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minuto

---

Tendrás que hacer varias tandas, porque todos no caben en la cubeta.
Cuando veas que los bordes están dorados ya los tienes, otra tanda y una vez los tengas, deja que se enfríen, no te los comas jajajjaa

¡Qué aproveche! No me digáis que no es un postre precioso para sorprender en San Valentín

## 184.- JUDIAS VERDES CON TOMATE en la OLLA GM mod E

Ingredientes:
- judías verdes
- patatas...
- cebolla
- ajo
- aceite
-1 lata tomate triturado o frito casero
- caldo o agua ( suficiente para llegar a cubrir)
NOTA: si usamos agua echar starlux al gusto. Si es caldo no añadir sal pues ya lo tiene incorporado.

Modo de prepararlo:
1.- Encender la olla menú plancha, echar un poquito de aceite.
2.- Picar el ajo y la cebolla y hacer un sofrito unos minutos en el menú plancha.
3.- Lavar y quitar el hilo si tuviera a las judías y cortarlas al gusto.
4.- Agregarlas a la cubeta junto con el sofrito y revolver bien.
5.- Pelar la patata y chiscarla y agregar con las judías.
6.- Añadir el tomate y cubrir con el caldo si es casero mejor sino con agua y sazonar al gusto.
7.- Cancelamos el menú plancha, cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - 8 minutos - cocinar

---

8.- Despresurizar, abrir y comprobar las judías, si están caldosas, dejamos la tapa quitada, ponemos menú plancha para que engorde la salsa hasta quedar a vuestro gusto. Un plato sano, fácil, sencillo y rápido. Buen apetito!!!!

## 185.- POLLO CON MANZANA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pechugas de pollo
- manzanas reineta...
- cebolla
- 2 cucharaditas de aceite
- Hierbas provenzales
- Pimienta negra
- Sal

Modo de Preparación:
1.- Calentamos en la cubeta el aceite en menú plancha.
2.- Doramos la cebolla picada en juliana. (TRUCO: Si la cebolla empieza a quemarse agregamos una cucharada de agua).
3.- Añadimos el pollo cortado en dados. Salpimentamos. Dejamos dorar unos minutos.
4.- Cancelamos el menú plancha.
5.- Agregamos la manzana pelada y cortada en gajos.
6.- Añadimos las hierbas provenzales al gusto.
7.- Cerramos la olla con la tapa y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) baja - 8 minutos - cocinar
---

8.- Despresurizar, abrir, remover, y emplatar. Listo para comer, un plato ligero, sano y diferente

## 186.- CALABACIN CON ATUN Y TOMATE en la OLLA GM  E

Ingredientes:
-1 o 2 calabacines, depende del tamaño
- 2 latas de atún (pueden se en aceite o al natural)...
- 1 vaso medidor de tomate frito
- Orégano
- sal
- queso rallado

Modo de preparación:
1.- Lavamos y secamos el calabacín, podemos dejarlo con la piel o quitarsela, al gusto, y lo cortamos a tacos.
2.- Ponemos un poco de aceite en la cubeta y ponemos menú plancha y los sofreimos unos minutos, dándole vueltas, cancelamos menú.
3.-Echamos el atún (escurrido sin aceite) y el tomate, removemos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 110º - 6 minutos
---
4.-Despresurizamos, abrimos y si vemos que hay caldito, ponemos unos minutos en menú guiso sin tapar, para reducir.
5.- Espolvoreamos con orégano y queso rallado si os gusta y servimos...

## 187.- ACELGAS CON TOMATE en la OLLA Gm modelo E

Ingredientes:
-acelgas (frescas o de bolsa)
-ajos...
-cebolla
-tomate natural triturado
-sal
-aceite de oliva
-azúcar

Modo de prepararlo:
1.- En menú plancha con un poco de aceite en la cubeta sofríes un poco los ajitos y la cebolla.
2.- Cuando empiece a estar doradito, echar el tomate, la sal y una pizca de azúcar, mueves todo bien.
3.-Echar las acelgas cortadas a trocitos, remueves, cierras la olla y programas

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 130 - (P) media - 7 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizas, abrir, remover y listas para comer, es un plato muy bueno y muy sano....

**188.- BACALAO CON CEBOLLA CARAMELIZADA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-cebollas
-2 cucharadas de salsa soja...
-2 cucharadas de aceite
-3 cucharadas de azúcar
-trozos de bacalao fresco

Modo de preparación:
1.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite.
2.- Ponemos la cebolla cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 5 minutos
---
3.- Despresurizamos y agregamos la soja, el azúcar y removemos.
4.- Añadimos los trozos de bacalao y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 4 minutos
---
5.- Despresurizar, abrir y si cuando abráis la olla queda caldo, y queréis menos programáis menú turbo unos minutos con tapa abierta hasta que se consuma el caldito a vuestro gusto.

## 189.- CALAMARES CON CEBOLLA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Calamares
-aceite...
-cebolla
-1/2 vaso medidor de tomate
-ajo
-1/2 vaso medidor de vino blanco
-sal

Modo de preparación:
1.- En la cubeta ponemos unas cucharadas de aceite, y programamos menú plancha, (Tª) 140º.
2.- Sofreímos los ajos, la cebolla.
3.- Una vez pochados le echamos medio vaso medidor de tomate natural triturado.
4.- Echamos los calamares, removemos.
5.- Le echamos el vino blanco y cerramos la olla, programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 140º - (P) media - 5 minutos - cocinar
---

6.- Despresurizamos, abrimos, removemos y listos para comer unos ricos calamares con salsita de cebolla umm!!!! que ricos!!!!

## 190.- ALBONDIGAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
Para la salsa:
- cebolla
- ajo
- todo tipo de verduras que tengas o te gusten (judías verdes, zanahoria, puerro, tomate, guisantes, brócoli, calabacín.....)
- 3 medidas de agua ( si ponéis mucha verdura, si no menos agua, con cubrir es suficiente)
- 1 medida de tomate (frito, natural triturado, como tengas)

Para las albóndigas:
-Carne picada (cerdo y ternera, solo cerdo, solo ternera, mixta con pollo.....)
- huevo
-ajo
-perejil
- limón
- pan rallado

Modo de prepararlo:
1.- Adobar la carne. Se bate el huevo o los huevos dependiendo de la cantidad de carne que vayas ha hacer.
2.- Se echa la carne y el ajito picadito, el perejil y un chorrito de limón. Amasar y dejar reposar para que la carne coja el gusto. Dejarla amasada unas horas.
3.- Hacemos las albóndigas, yo tengo un truco para hacerlas más rápido. En una huevera de plástico.
4.- Echamos en los huequitos pan rallado y rellenamos con carne picada, una vez están los doce huecos rellenos de carne, echamos por encima pan rallado.
5.- Cerramos la huevera agitamos, movemos hacia arriba y abajo, abrimos y listas 12 albóndigas en un momento. Seguimos haciendo tandas hasta acabar la carne.
6.- En la cubeta ponemos aceite y en menú freír las vamos friendo. Reservamos.

7.- En ese aceite de freír las albóndigas, echamos todas las verduras troceadas y ya lavadas, removemos.
8.- Echamos las medidas de agua y la medida de tomate frito, o natural como te guste es para darle color a la salsa. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 130º - 6 minutos - cocinar

---

9.- Despresurizar, abrir y sacar a un recipiente apto para triturar con la turmix.
10.- Poner en la cubeta sin lavar la salsa ya triturada, si quieres le puedes poner mas tomate si quieres un color mas rojo y que no se note la verdura.
11.- Ponemos las albóndigas que teníamos reservadas. Cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos

---

12.- Despresurizar, abrir, remover dejar reposar y servir. Podéis acompañarlas con unas patatas fritas. A mis hijos son su plato favorito, el día que hay albóndigas dan saltos jejejeje

## 191.- PATATAS A LA IMPORTANCIA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

- patatas
- cebolla
- 1 cta. postre harina
- 3/4 vasito medidor vino blanco
- pizca colorante alimentario
- agua
- harina (rebozar)
- huevo batido (rebozar)
- 1 vasito y 1/2 aceite
- 1 hoja laurel
- ajos
- perejil fresco
- 1 cta. postre sal

Modo de prepararlas:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en el menú plancha y que baja calentándose.
2.- Cortamos las patatas en rodajas un poco gruesas, pasar por harina (sacudiéndolas para quitar el exceso) , pasar por huevo batido.
3.- Cuando el aceite este bien caliente vamos friendo las patatas pero sólo que se dore el rebozado, que se forme una costra dorada. Las vamos colocándolas en un plato, y las reservamos.
4.- En el mortero, hacer una majada con 2 dientes de ajo , perejil y sal. Reservar.
5.- Picamos la cebolla y ajo bien menudos, y en el aceite de freír las patatas, pochamos la cebolla y el ajo en menú freír hasta que esté blandito.
6- Añadir una cta. postre de harina, sofreír un minuto con cuidado de que no se queme la harina, remover bien.
7.- Agregar a la cubeta el vino blanco, majada de ajo y perejil y colorante , dar un hervor para favorecer la evaporación del alcohol.

8.- Volcar las patatas en la cubeta. Cubrir con agua, rectificar de sal y cerrar la olla y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 110º - (P) media - 8-10 minutos* - cocinar.
---

*El tiempo dependerá del tipo de patata.
9.- Despresurizar, abrir, dejar reposar unos minutos, y veréis como la patata absorbe mucha salsita y listas para servir

## 192.- ARROZ CON CONEJO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- conejo troceado
- cebolla
- ajo
- pimiento verde
- pimiento rojo
- tomate
- 1 vaso medidor de vino blanco
- arroz (por cada vaso de arroz- 2 de agua)
- agua
- sal
- colorante
- laurel
- alcachofas congeladas (opcional)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite, y cuando este caliente se va sofriendo el conejo.
2.- Una vez un poco refrito el conejo le vamos echando la verdura, la cebolla picadita, el pimiento verde y rojo, el tomate, los ajitos, y vamos pochando.
3.- Una vez que lo vemos va tomando color y esta pochadita la verdura le echamos el vaso medidor de vino blanco y dejamos evaporar unos minutos el alcohol.
4.- Añadir el arroz y remover
5.- Añadir el agua recordar (1 vaso de arroz - 2 vasos de agua) remover.
6.- Poner el colorante y una hoja de laurel, sal y trozos de alcachofa congeladas (opcional). Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos y cocinar
---
7.- Despresurizar, abrir remover bien y servir. Una receta rica y fácil

**193.- PASTEL DE ATUN en la OLLA GM modelo E (aportación de Raquel Segovia)**

Ingredientes:
- 1 bote de leche evaporada
- 4 rebanadas de pan de molde (sin corteza)
- 4 huevos
- 4 latas de atún
- 4 cucharadas de tomate frito
- sal

Modo de prepararlo:
1.- En un bol ponemos las rebanadas de pan de molde, si son con corteza se la quitamos. Echamos la leche evaporada.
2.- Añadimos los huevos, el atún escurrido sin el aceite y las cucharadas de tomate frito y la sal.
3.- Batimos todo con la turmix hasta obtener un puré fino.
4.- Untamos la cubeta con mantequilla y aconsejo si no tenéis la cubeta de cerámica poner papel vegetal en el fondo, o hacerlo en un molde que entre en la cubeta.
5.- Echamos la masa en la cubeta, cerramos la olla y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 25 minutos
---
6.- Despresurizar, abrir, dejar enfriar y desmoldar. Podéis cubrir con salsa mayonesa y huevo duro rallado por encima, pimiento morrón.....

**194.- PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE PATE en la OLLA GM modelo E (aportación de Raquel Segovia)**

Ingredientes:
- pechugas de pollo
- cebolla
- tomate frito (o natural)
- pimiento
- paté
- botellín de cerveza
- sal
- aceite

Modo de preparación:
1.- Ponemos un poco de aceite en la cubeta y calentamos en menú freír.
2.- Hacemos refrito con la cebolla picadita, el pimiento, le echamos el tomate frito y refreímos (podemos pasarlo por la turmix si no nos gusta encontrarnos con la verdura)
3.- Ponemos las pechugas en la olla y añadimos la cerveza, el paté y rectificamos de sal, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 12 min - cocinar
---
4.- Despresurizamos y listo, un pollo con una salsita muy buena

## 195.- BIZCOFLAN en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

Para el Flan:
150 gr. 3 Huevos
300 gr. Leche
90 gr. Azúcar

Para el bizcocho:
100 gr. 2 Huevos
60 gr. Azúcar
60 gr. Harina de trigo

Modo de Preparación:
1.- Caramelizar una flanera o molde (a ser posible que tenga tapa) y engrasar con mantequilla las paredes del molde.
2.- Batir los ingredientes del flan y verterlos en la flanera.
3.- Batir los ingredientes para el bizcocho hasta obtener una mezcla espesa, y verter con mucha suavidad sobre la mezcla del flan, poniendo una cuchara para que la mezcla caiga antes sobre ella que sobre el flan.
4.-Tapar la flanera con tapa o con papel albal para que no entre nada de agua durante la cocción
5.-Colocar el molde en la cubeta con agua hasta la mitad del molde, cerrar y programar:

---

Olla GM E
Función turbo - Válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 130º - 10 minutos

---

6.- Una vez terminado el tiempo dejar que la olla suelte el vapor sola. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar.

**196.- BIZCOCHO CON NATA en la OLLA GM modelo E (aportación de Raquel Segovia)**

Ingredientes:
- 150 gr azúcar
- 3 huevos
- 200 gr nata liquida
- 200 gr harina
- 1 sobre de levadura
- un pellizco de sal- mantequilla (untar la cubeta)

Modo de prepararlo:
1.- Tamizar con un colador los ingredientes secos (harina, levadura, sal) reservar
1.- Batimos muy bien el azúcar con los huevos.
2.- Añadimos la nata, la harina, levadura y sal, y batir muy bien.
3.- Engrasar la cubeta untada con mantequilla y poner papel vegetal en el fondo.
4.- Vertemos en la cubeta y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 25 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir dejar enfriar y desmoldar. Se puede adornar con mermelada, nata, cobertura de chocolate o de almendras*.....

*Cobertura de almendras: 150 gr almendras crudas 130 gr mantequilla 100 gr azúcar 50 gr agua

## 197.- PATATAS CON CARNE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- ternera para estofar
- patatas
- Pimiento rojo y verde
- Cebolla
- ajo
-1 hoja de laurel
-Aceite
-Sal
-Pimentón dulce
-Colorante alimentario (si nos gusta con el colorcito amarillo)

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y en función Freir doramos la carne para sellarla un pelín.
2.- Añadimos el pimiento y la cebolla picados (si no nos gusta mucho el pimiento, lo podemos poner a trozos para que suelte el gustito pero luego lo podamos retirar para comer), el diente de ajo, las patatas a gajos rotas con el cuchillo, el pimentón dulce y la sal, y removemos un poco.
3.- Echamos agua hasta cubrir las patatas (el agua que pongamos es el caldo que va a salir, no evapora nada con la válvula cerrada)
4.- Ponemos el laurel y el colorante si queremos, y cerramos la olla programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª)110º - (P) media - 24 minutos
---

4.- Despresurizamos, abrimos y listo un plato fácil, rico y calentito, muy apetecible con el frío

**198.- BIZCOCHO DE COCO en la OLLA GM modelo E (aportación de Raquel Segovia)**

Ingredientes:
- 3 huevos
- 150 g azúcar
- 100 g mantequilla
- 70 g coco
- 50 g harina
- 1 cucharada de levadura

Modo de prepararlo:
1.- En un vol batir los huevos con el azúcar muy bien.
2.- Añadimos la mantequilla, el coco y batimos.
3.- Agregamos la harina y levadura (tamizar antes, pasar por un colador) y batimos hasta no tener grumos.
4.- Engrasamos la cubeta y si la cubeta no es la de cerámica aconsejo poner papel vegetal en el fondo para evitar que se pegue)
5.- Echar la masa en la cubeta, cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120° 30 min
---

6.- Dejar despresurizar sola, abrir, dejar enfriar y desmoldar.
7.- Adornar con coco rallado por encima, chocolate, mermelada..... como estés inspirada, o lo que tengas por casa jajaja
Queda esponjoso y si te gusta el sabor a coco, te va a encanta

**199.- MERLUZA A LA GITANA en la OLLA GM modelo E (aportación de Raquel Segovia)**

Ingredientes:
- Merluza
- 3 dientes de de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- aceite
- sal
- pimienta negra
- harina
- agua

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y en menú freír, pasamos la merluza por harina y freímos hasta dorar. Reservamos
2.- Cuando este todo pochadito ponemos la merluza ya frita.
3.- Añadir un vaso medidor de agua, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 120º - 8 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir, remover, y si queremos que se trabe el caldo lo ponemos unos minutos mas con la tapa abierta y listo para degustar un rico pescadito

## 200.- LIBRITOS DE POLLO AL HORNO en la OLLA GM E

Ingredientes:
-2 pechugas de pollo abiertas por la mitad sin llegar a separar
- queso de untar 0%MG (o quesitos de queso azul o el queso que mas os guste)
- lonchas de fiambre de pavo, o jamón cocido
- huevo
- sal
- perejil
- harina
- ajo
- leche desnatada

Modo de prepararlo:
1.- Poner en un bol el ajo partido en laminas, la leche(cubrir las pechugas) y las pechugas de pollo, dejar macerar mínimo un par de horas (así salen mas blanditas y jugosas)
2.- Sacar las pechugas de la leche, salar un poco, las abrimos por la mitad o le pedimos a nuestro carnicero que nos las abra en forma de libro.
3.- Untamos con el queso ó los quesitos, añadimos el fiambre, cerramos las pechugas.
4.- Batimos el huevo con un poco de sal y perejil, rebozar las pechugas en el huevo y luego enharinar en la harina.
5.- En la cubeta ponemos papel vegetal y pincelamos con un poco de aceite.
6.- Ponemos dentro los libritos de pollo, tapar con la tapa doradora y programar,

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos

_____

Sin tapa doradora sería:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)150º - 15 minutos, cuando termine dar la vuelta a las pechugas y igual menú horno - (Tª) 150º - 15 minutos.
O si las queréis gratinar en el horno convencional, o si tiene grill vuestro microondas
Podéis acompañar con una ensalada, arroz blanco, patatas fritas.....al gusto

## 201.- POTAJE DE GARBANZOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- ajos
-azafrán o colorante
-15 almendras tostadas
-cebolla
-aceite
-perejil picado
-250 gr. tomate nat. triturado
-1 cta. colmada de harina
-3 vasos medidores caldo carne (O agua con pastilla caldo carne)
-garbanzos secos :Remojados 8 horas antes en agua fría o podeis poner garbanzos cocidos
-sal
-pimienta
-1/2 cta. azúcar

Modo de preparación:
1.- Los garbanzos remojados toda la noche en agua, escurrir, introducir en la cubeta, cubrir bien con caldo de carne y una hoja de laurel

_____
OLLA GM
Menú guiso - Válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 25 minutos
---
2.- En el mortero, majar dos dientes de ajo, azafrán y las almendras. Reservar.
3- En la cubeta poner un poco de aceite y en menú freír sofreír la cebolla y ajos hasta que esté transparente.
4- Añadir el perejil picado y el tomate y pochar unos minutos, en función freír.
5- Agregar la harina, sofreír un poco removiendo, para quitar el sabor a crudo,y volcar a la cubeta la majada reservada.
6.- Añadir un vaso medidor de caldo de carne, y triturar con el turmix. (hacerlo en un cacharro apto para triturar no en la cubeta para no rallarla)
7- Agregar los garbanzos cocidos (Puedes aplastar algunos

garbanzos con un tenedor en un plato y echarlos a la cubeta, es para trabar el caldo, le da más cuerpo al guiso)
8.- Rectificamos de sal, echamos la pimienta, el azúcar, los 2 vasitos de caldo restantes, cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - 2 minutos - cocinar

---

9.- Despresurizar, abrir, dejar reposar unos minutos, espolvorear con perejil picado y servir caliente. Podéis adornarlo con un huevo duro. Un plato contundente ideal para estos días de friooo!!!!

## 202.- QUICHE DE ESPINACAS Y QUESO  OLLA GM mod. E

Ingredientes:
- base de masa quebrada
- espinacas (de bolsa o frescas)
- bacón
- queso (cabras, tierno, semicurado.....)
- 3 huevos
- un brick de nata para cocinar
- sal
- pimienta
- queso rallado

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos dos medidas de agua echamos un poquito de aceite y pizca de sal. Ponemos la rejilla y encima la vaporera con las espinacas.
2.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) media - 3 minutos

---

3.- Despresurizar, sacar y reservar.
4.- Si tenemos otra cubeta mejor mas cómodo, quitamos una y ponemos otra, sino secar la cubeta de haber cocido las espinacas.
5.- Menú plancha y dorar el bacón unos minutos a (Tª) 140º no hace falta aceite y si echáis una gota.
6.- Poner la masa dentro de la cubeta con el papel vegetal que trae en el paquete. Hay masas redondas, si no la estiráis vosotras y hacéis una circunferencia grande, para que quede en las paredes de la cubeta la sostendrán y poder incorporar la masa y luego cerrarla un poco.
7.- En un vol batimos los huevos, añadimos la nata y el bacón y rectificamos de sal, y una pizca de pimienta.
8.- Agregamos las espinacas, el queso de cabra cortado en taquitos reservando algunas rodajas sin cortar para poner de adorno encima de la quiche.

9.- Volcamos la mezcla con cuidado sobre la masa en crudo, que esta dentro de la cubeta, cerramos un poco la circunferencia de la masa hacia adentro y colocamos la las rodajas de queso de cabra encima para decorarla y ponemos queso rallado.
10.- Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 180º - 15 minutos
Y lista una cenita ligera, rápida y muy rica

## 203.- MERLUZA EN SALSA VERDE  OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Rodajas de merluza congelada o fresca (podéis hacerlo con bacalao)
- almejas ( congeladas o frescas)
- gambas
- cebolla
- ajo
- perejil
- 1/2 vaso medidor de coñac (o vino blanco)
- 1/2 vaso medidor de agua
- Aceite
- sal
- Harina

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos aceite en la cubeta, y menú freír.
2.- Pasamos por harina la merluza, y la sofreímos ligeramente en la olla, vuelta y vuelta, reservamos.
3.- Echamos la cebolla y el ajo troceado, la pochamos, echamos las gambas y removemos, cancelamos el menú freír.
4.-Echamos perejil picado, removemos.
5.- Echamos el medio vaso medidor de coñac y otro medio vaso de agua, removemos.
6.- Ponemos la merluza reservada, con las almejas, cerramos y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 120º - 5 minutos
7.- Despresurizar, abrir, dejar reposar unos minutos y servir.

**204.- CALAMARES EN SALSA VERDE OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Calamares
- Ajo
- Perejil fresco
- Aceite
- Limón
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite, en función freír.
2.- Ponemos sal, ajo picadito y perejil y el calamar (podéis ponerlo entero, o en trozos).
3.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 6 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizamos, tendrá un poco de liquido que habrá soltado y ponemos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 3-4minutos* - cocinar
---
*Según el tamaño del calamar
5.- Esto hace que se dore un poco y que se consuma el liquido.
6.- Ponemos en un plato y ponemos aceite de oliva y limón, podemos poner si queremos un poco mas de perejil y ajito picado, al gusto.

## 205.- HOJALDRE CON CHOCOLATE Y FRESAS OLLA GM E

Ingredientes:
-Hojaldre refrigerado.
-Chocolate Nestlé Postres (o Nutella o Nocilla lo que tengamos más a mano).
-Fresas o Fresones.
-Un huevo para pintar el hojaldre

Modo de prepararlo:
1.- Sacar el hojaldre del envase y estirar (mejor sobre papel de horno), cortar en varios trozos, en cuadrados del mismo tamaño y que entren en la cubeta tener en cuenta que uno se usa para a parte de abajo y otra para la parte de arriba, lo que vendría a ser la tapa.
2.- Derretir el chocolate en el microondas, y dejar enfriar un poquito para que no esté tan líquido, extender sobre lo que va a ser la base de nuestro postre.
3.- Con lo que vaya a ser la parte superior de nuestro postre de hojaldre dibujar un corazón con un cuchillo y recortar. Si tenemos un cortador de galletas en forma de corazón aún será más sencillo.
4.- Poner la lámina de hojaldre con el corazón encima del chocolate, de manera que quede, una tapa de hojaldre, arriba, otra abajo y el chocolate en medio.
5.- Con un tenedor, sellar bien las dos partes de hojaldre, para que no se nos salga el chocolate.
6.- A continuación, pintar con huevo batido si queremos que quede un poco más doradito. Y pinchar un poco el hojaldre con un tenedor para que no suba mucho. Poner un poquito de azúcar por encima.
7.- Meter en la cubeta con papel vegetal en el fondo y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos

Ir mirando hasta que quede doradito, según nos guste.
8.- Al sacarla de la cubeta poner un poquito de azúcar o azúcar glass, incluso mezclada con un poco de canela si nos gusta.
9.- Poner la fresa en forma de corazón encima. También podemos poner la fresa antes de meter en el horno. Quedará mucho más integrada en el postre, pero hay que tener en cuenta que saldrá con diferente textura.
10.- Dejar enfriar y a comer  Un postre muy romántico y rico

## 206.- ALBONDIGAS CON JARDINERA DE VERDURAS GM E

Ingredientes:
- Albóndigas (compradas ya hechas o adobarlas vosostr@s)
- Judías verdes (finas o anchas al gusto)
- guisantes
- zanahoria
- cebollas
- ajos
- Perejil fresco
- 1 vaso medidor de vino blanco
- 1/2 cucharadita de pimentón de la vera
- 1 vaso medidor de Agua
- pastilla de carne
- Harina
- Aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír a 130º que se vaya calentando.
2.- Pasamos las albóndigas por harina o pan rallado al gusto y freímos ligeramente, sacamos y reservamos.
3.- Cancelamos menú freír y ponemos menú plancha 130º.
4.- Echamos la cebolla cortada pequeña y los dientes de ajos laminados o picados.
5.- Cuando este la cebolla pochada, echamos el perejil picado y el pimentón, removemos.
6.- Echamos las judías verdes, los guisantes y la zanahoria cortada en rodajas, removemos y echamos las albóndigas, mezclamos.

7.- Echamos el vaso de vino y agua con la pastilla de carne, cubriendo lo justo.
8.- Cancelamos menú plancha y cerramos la olla programamos:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P)media - 20 minutos - cocinar
9.- Despresurizamos y si queremos trabar el caldo la dejamos unos minutos mas con la tapa abierta ya al gusto y listas para comer y mojar pan  Podemos acompañarlas con unas patatas fritas.

**207.- ALITAS AL PIMENTON en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- alitas
- chorrito de aceite
- sal
- 2ctas pimentón de la vera
- 1 vaso medidor de vino blanco
- tomillo
- pastilla de caldo

Modo de preparación:
1.- En un bol ponemos todo los ingredientes menos las alitas y mezclamos todo.
2.- Verter sobre las alas y dejar macerar en el preparado mínimo 1h.
3.- Poner las alitas adobadas en la cubeta, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)160º - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 20 minutos dando vueltas de vez en cuando.

_____
Y en un momento tenemos preparadas unas alitas para chuparse los dedos

## 208.- EMPANADA DE BONITO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- plancha de masa quebrada
- 2 latas de bonito
- 1 bote de tomate natural triturado
- pimiento rojo
- pimiento verde
- ajo
- cebolla
- aceite
- huevo

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta en menú freír con un poquito de aceite freímos las verduras.
2.- Cuando estén pochadas le añadimos el tomate dejando que se fría junto a las verduras un par de minutos.
3.- A continuación añadimos el bonito (escurrido sin aceite) y lo mezclamos. Dejamos que se enfríe.
4.- Partimos la masa en dos siendo una un poco mas grande (para la parte de abajo) la estiramos con un rodillo dándole forma redonda la ponemos con papel vegetal en la cubeta y le dejamos un borde un poco alto.
5.- Vertemos el relleno y lo extendemos no llegando hasta los bordes. Colocamos la otra parte de masa y sellamos.
6.- Pintamos con huevo batido.
7.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 150º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º - 15 minutos.

_____
Y lista una rica empanada

**209.- BIZCOCHO DE NARANJA CON TROPEZONES DE CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-1 naranja entera, con piel, de las de piel fina.
- 250 de azúcar
- 3 huevos
- 100 g de chocolate para postres
- 1 vaso de leche (un poquito menos 230)
- 250 de harina de repostería o normal
- 1 sobre de levadura Royal
- 100 de aceite de girasol o de oliva suave

Modo de prepararlo:
1.- Troceamos el chocolate a trocitos pequeños y reservamos.
2.- Ponemos el azúcar, los huevos y la naranja troceada pequeña en el vaso de la batidora y batimos hasta que veamos que está todo bien triturado.
3.- Echamos la leche y el aceite y seguimos batiendo con lo demás.
4.- Vamos echamos la harina y levadura (que habremos tamizado con un colador), mezclándolo todo bien con la turmix.
5.- Echamos el chocolate troceado y mezclamos con una espátula.
6.- Cortamos de la medida del fondo, papel vegetal, pincelamos con aceite, fondo y lateral de la cubeta.
7.- Echamos la mezcla anterior a la cubeta, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta – (T 130º) 40 minutos - cocinar
---
8.- Cuando termine dejamos sin abrir la olla 10 minutos de mantenimiento.
9.- Abrimos comprobamos que está cocido, metiendo una aguja o cuchillo, que tiene que salir limpio.
10.- Si tenemos cabezal lo ponemos unos minutos para dorar la parte de arriba.

11.- Dejamos templar y sacamos de la cubeta, metiendo una tapadera y dándole la vuelta.
12.- Retiramos el papel vegetal, espolvoreamos con azúcar glas y listo.
Queda un bizcocho muy rico, con la mezcla de sabores de chocolate y naranja

**210 .- BIZCOCHO DE CHOCOLATE en la OLLA GM mod. E (aportación de Laura Pérez)**

Ingredientes:
- 2 vasos de harina (vaso de agua 200ml)
- 1 de azúcar
- 1 sobre de levadura
- 4 huevos
- 1/2 vaso de colacao, cacao, Nesquik....
- 1 y 1/4 vaso de leche
- 1/4 de vaso de aceite

Modo de Preparación.
1.- En un bol poner los huevos, la leche y el aceite y mezclar bien con la batidora.
2.- Añadir la harina, el azúcar la levadura y el cacao tamizado con un colador.
3.- Se mezcla todo bien.
4.- En la cubeta se unta con margarina, y se echa la masa.
Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 55 minutos
---
5.- Dar la vuelta y poner 10 minutos mas a (Tª) 140.
6.- Se puede poner la tapa doradora pero en este caso preferí darle la vuelta para que se haga bien. En el horno convencional lleva hora y media. Es muy ligero y esponjoso y sin prácticamente grasa

## 211.- PATATAS BRAVAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- patatas
- ajo
- aceite
- 1 cucharada de pimentón picante (dulce al gusto)
- Sal
- Mayonesa
- 3 medidas vaso medidor de agua (cocer patatas)

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta tres vasos medidores de agua con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Ponemos la rejilla y encima la vaporera con las patatas sin pelar bien lavadas. Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8-10 minutos* - cocinar

---

*dependiendo del grosor de las patatas
2.- Despresurizar, pasar las patatas por agua fría, las pelamos y las troceamos en pedazos pequeños.
3.- En la cubeta echamos un poquito de aceite y en menú freir las freímos hasta que obtengan un color dorado.
4.- En un vol preparamos la mayonesa el pimentón picante espolvoreado, ajito picado al gusto y una poquita sal.

5.- Añadimos las patatas y removemos.
Y está lista para ser servidas, estas patatas bravas acompañadas de unas cervecitas bien frías y de grandes amig@s es la mejor forma de pasar un rato agradable con un rico aperitivo

## 212.- REVUELTO DE TRIGUEROS CON GAMBAS OLLA GM E

Ingredientes:
- un manojo de espárragos trigueros
- 2 huevos
- un puñado de gambas congeladas
- un ajo
- sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 vasos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- Limpiar los espárragos quitando las partes duras del tallo y picarlos en trocitos de un centímetro.
2.- Poner tres vasos medidores de agua en la cubeta, un chorrito de aceite y sal, poner la rejilla y encima la vaporera con los espárragos ya picados y lavados. Cerrar la olla y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula abierta - (P) media - (Tª) 130º - 6 minutos - cocinar

---

3.- Despresurizar, abrir, sacar los espárragos y reservar.
4.- En la cubeta poner un poco de aceite y calentar en menú freír.
5- Echar el ajo en láminas para que se fría, añadir los espárragos cocidos y las gambas y saltear unos minutos hasta que las gambas estén hechas.
6.- En ese momento añadimos el huevo sin batir y un poco de sal, removemos un poco y cuando el huevo cuaje estará listo.
Servir acompañado de mayonesa o alioli....

## 213.- CALDO DE POLLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- muslos de pollo
- zanahoria
- apio
- nabo
- puerro
- zanahoria
- judías verdes
- Agua llenar la cubeta un poco menos del máximo
- 1 pastilla caldo
- colorante
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Limpiamos y lavamos el pollo.
2.- Lo ponemos en la cubeta.
3.- Limpiamos y lavamos las verduras troceándolas, y las ponemos en la cubeta junto al pollo.
4.- Echamos el agua y la pastilla.
5.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 30 minutos
---
6.- Una vez haya terminado y despresurizado volvemos a programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - válvula abierta - (Tª) 90º - 10 minutos
_____
7.- Despresurizar abrimos, sacamos la carne y las verduras y lo reservamos.
8.- Colamos el caldo, poniendo en tuppers.

9.- Desmenuzamos la carne y ponemos en algún tupper, caldo solo para sopa y en otros con carne, judías y zanahoria o la

verdura que os guste, y guardar, para cuando hagáis arroz caldoso.
10.- Dejar enfriar, y listo para congelar y tener para otro día y hacer una sopita

## 214.- SOPA DE FIDEOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- fideos
- caldo de pollo (receta nº 213)
- colorante
- sal
- limón

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta los fideos que normalmente ponéis para los que seáis en la familia.
2.- Echamos el caldo de pollo, y el colorante, pensar que el caldo que echéis es el que va a salir al cocerse con la válvula cerrada, así que ya al gusto si os gusta con mas caldo o menos.
3.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 4 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir, remover y servir.
5.- Echar un chorrito de limón al gusto (opcional)
Una rica sopa, que apetecen cosas calentitas de cuchara con estos fríos

**215.- PATATAS FRITAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- patatas
- 3 cucharadas soperas de aceite
- sal

Modo de preparación:
1- Cortar las patatas no muy finas.
2.- En la cubeta en menú horno echamos el aceite y dejamos calentar.
3.- Una vez el aceite caliente echamos las patatas y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 30 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 20 minutos

_____
4.- Dar vueltas de vez en cuando 3 ó 4 veces durante la fritura, para que se doren por igual, tardarán aproximadamente como 20 minutos, guiaros por el cabezal.
5.- Cuando termine el tiempo del cabezal, quitarlo, y listas unas simples y ricas papas fritas.
6.- Poner sal al gusto y si os gustan las especias las podéis espolvorear con ajo en polvo, perejil, con un poquito de pimentón..... remover, dejando un minuto más para que cojan el saborcito a las especias y listas

## 216.- REDONDO DE CERDO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- redondo de cerdo
- patatas medianas
- cebolla
- ajo con piel (se les hace unos cortes para que suelten sabor)
-3 ajos pelados para el relleno del redondo
-panceta (al gusto, opcional)
-2 cayenas o guindillas (al gusto)
-sal
-pimienta
-1/2 vaso medidor de aceite

Modo de prepararlo:
1.- Preparamos el redondo de cerdo y vamos pinchando unos ajitos pelados un poco los distribuimos por todo el redondo y los insertamos dentro, si queréis los podeis partir por la mitad. Si tenéis aguja de mechar carne es mas facil.
2.- Salpimentamos el redondo.
3.- Añadimos aceite en la cubeta, las patatas, la cebolla en juliana , los dientes de ajo y el redondo, las especias (opcional)
programos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 130º - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 180º - 20 minutos

_____
Vamos vigilando de que no se tueste excesivamente, y removiendo, hasta estar a nuestro gusto de doradito

## 217.- SOPA DE MARISCO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- almejas
- colas de rape
-calamares
-mejillones
-cebolla
-ajos
-gambas peladas(congeladas o frescas)
-1 vaso medidor de tomate
-agua
-sal

Modo de prepararlo:
1.- Abrir las almejas y los mejillones al vapor.
2.- Las colas de rape y los calamares los limpiamos y troceamos y a rodajas.
3.- Separamos unas cuantas almejas de su cascarón.
4.- Los mejillones los dejamos sin cascarón.
5.- En la cubeta en menú plancha a (Tª) 160º ponemos un poco de aceite calentamos y pochamos la cebolla y el ajito, echamos y rehogamos el calamar y el rape.
6.- Cuanto los veamos dorados añadimos el tomate y el resto de ingredientes, las almejas, los mejillones, las gambas.
7.- Añadimos agua , pensando en que estas ollas no consumen caldo así que la cantidad de agua es la que nos vamos a encontrar después, añadimos sal al gusto.
8.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso- válvula cerrada - (P)media - 15 minutos
---
9.- Despresurizar y lista para tomar una rica sopa de marisco. Si queréis podéis cocer en la sopa fideos, ya como la toméis habitualmente a vuestro gusto

## 218.- BROWNIE CON NUECES en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-270 gr de chocolate para fundir.(120 gr de choco con 70% de cacao y 150 gr de chocolate con leche)
-135 gr de mantequilla
-3 huevos
-75 gr de azúcar moreno
-125 gr de azúcar blanco
-1 cucharadita de café de extracto de vainilla( opcional )
-60 gr de harina
-50 gr de nueces picadas a mano
-una pizca de sal

Modo de prepararlo:
1.- Picaremos las nueces a mano y reservamos.
2.- Ponemos los dos tipos de azúcar en una jarra apta de micro junto con el chocolate y la mantequilla troceados a calentar durante unos minutos, con cuidado de que no se nos queme el chocolate.
3.- Añadiremos los huevos uno a uno en la mezcla anterior y batimos.
4.- Agregamos el harina, la pizca de sal, la vainilla y batimos todo bien.
5.- Echamos a la masa las nueces troceaditas y removemos.
6.- Engrasamos la cubeta ponemos papel vegetal en el fondo, echamos la masa, cerramos y programamos:

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 50 min
---

7.- Una vez acabado dejar 10 minutos de mantenimiento.
8.- Abrir pinchar con un palillo y ver que éste salga limpio, si veis que no lo ponéis unos minutos mas. Para este postres algunos cocineros nos recomienda que ha de quedar cocido por fuera pero por dentro un poco crudo, solo un poco que no llegue a quedar liquido como es el caso del Coulant. Pero esto ya a gustos.
9.-Dejar enfriar, desmoldar y listo un rico Brownie (también lo podéis hacer con chocolate blanco)

## 219.- BIZCOCHO DEL CONVENTO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 huevos
-3 vasitos de harina
-2 vasos de azúcar
-1 vaso de aceite de girasol o de oliva suave
-1 vaso de leche
-la ralladura de un limón
-1 sobre de levadura de repostería
*Nota : los vasos son de duralex de agua de toda la vida.

Modo de prepararlo:
1.- Batir muy bien los huevos con el azúcar hasta que blanqueen y quede una crema muy esponjosa.
2.- Añadir el aceite, la leche y la ralladura de limón.
3.- Incorporar la harina con la levadura (tamizado con un colador).
4.- Colocar la base de silicona en el fondo si se usa o papel de horno, untar la cubeta y el papel con mantequilla o con aceite y echar la mezcla dentro.
5.- Colocar la tapa y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 70 minutos - cocinar
---
*NOTA: 70 minutos (no, no es un error, son 70 minutos porque el bizcocho es enooooorme, si pones la mitad de los ingredientes con 40 minutos será suficiente). La válvula debe quedar abierta porque no tiene que cocinar a presión.

6.- Una vez pasado el tiempo abrir y retirar la tapa, colocaremos el cabezal de horno y programaremos:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---

7.- Lo dejamos enfriar un poco en la cubeta, lo desmoldamos y lo dejamos enfriar completamente sobre una rejilla.
8.- Una vez frío se puede espolvorear con azúcar glass.
9.- Si vas a congelar una parte mejor sin el azúcar glass porque se humedecerá.

El bizcocho resulta enorme, muy alto y esponjoso, a disfrutarlo!!!!

## 220.- ESPAGUETI CON AJOS TIERNOS Y SALMON GM E

Ingredientes:
- espagueti
- salmón ahumado
- ajos tiernos (pueden ser congelados)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal
- 1 litro de agua caliente

Modo de preparación:
1.- Se cuecen los espaguetis, en la cubeta ponemos el agua caliente, 2 ctas sal, y un chorrito de aceite, los espaguetis partidos por la mitad removemos bien, cerramos y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª)130º - (P)media - 4 minutos - cocinar
---
2.- Despresurizamos, abrimos, escurrimos la pasta y reservamos.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y sofreímos los ajetes, añadimos un poco de sal al gusto.
4.- Mientras, vamos preparando el salmón, lo hacemos a tiritas o a tacos, como más os guste.
5.- Cuando tengamos los ajetes sofritos le añadimos los espagueti y la salsa de soja, removemos unos minutillos para que se mezclen los sabores.
6.- Servimos en los platos y ponemos por encima las tiras de salmón.

## 221.- CREMA O PURE DE BROCOLI  OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- brócoli
- patata
- cebolla
- ajo
- quesitos
- bacón
- agua
- aceite
- sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos la cebolla cortada en trozos, y la patata en trozos.
2.- Ponemos el brócoli en ramitos ya lavados.
3.- Añadimos los dientes de ajo enteros y cubrimos con agua.
4.- Ponemos sal al gusto y un chorrito de aceite.
5.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 110º - 5 minutos - cocinar
---
6.- Despresurizar, abrir y quitar una poca agua que reservaremos por si nos hace falta a la hora de triturar.
7.- Echamos los quesitos, uno por persona, que le darán un toque y cremosidad especial.
8.- Trituramos bien con la batidora hasta que quede todo lo fino que nos guste.

9.- En la cubeta en menú plancha sin nada de aceite tostamos un poquito el bacón cortado en tiritas, y cuando este listo lo ponemos en un papel de cocina para que absorba el aceite y reservamos.

10.- Ponemos la crema de brócoli en un plato, ponemos las tiritas de bacón encima de la crema un chorrito de aceite y servimos.
Os podéis imaginar, está deliciosa!!!!

## 222.- FILETES DE POLLO EMPANADOS AL HORNO GM E

Ingredientes:
-filetes de pechuga de pollo
-pan rallado
-queso rallado en polvo
-huevos
-sal
-pimienta
-mantequilla

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentamos los filetes de pechuga y los pasamos primero por el huevo batido.
2.- Después, hacemos una mezcla compuesta de una parte de queso en polvo y dos de pan rallado.
3.- Mojamos la pechuga de nuevo en huevo y cubrimos de una segunda capa de pan y queso.
4.- Engrasamos con mantequilla o aceite la cubeta y esparcimos sobre cada filete un par de nueces de mantequilla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos

_____
Ir mirándolo hasta que el empanado se dore y quede crujiente. Acompañado de unas patatas fritas y una ensalada, queda un plato perfecto

## 223.- ARROZ CON SETAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 vasito medidor de arroz (por uno de arroz ----2 de agua o caldo)
-2 vasitos caldo carne o verdura
- setas (o champiñón al gusto)
- cebolla
- ajo
- sal
-perejil
-jamón serrano en tacos
-1 cta. postre maizena
-1/2 vasito medidor vino blanco
-1/2 vasito medidor agua
-1 hoja laurel
-colorante
-pimienta
-aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír vamos calentando el aceite.
2- Mientras se calienta, ir troceando las setas.
3.- Hacer una majada con ajo, un poco de sal y perejil.
4.- Picar la cebolla y ajo al gusto.
5- Echar en la cubeta caliente la cebolla y ajos picados, y sofreír sin tapa hasta que comience a tomar color.
6.- Añadir las setas y el jamón, remover bien, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula abierta - 5 minutos - cocinar*
---

*Esto es para no tener que estar dándole vueltas si tenéis prisa. Pero también lo puedes hacer sin tapa lo vas refriendo hasta que esta.

7.- La maizena la disolvemos en el 1/2 vasito medidor de vino blanco, y lo echamos a la olla.
8.- Echamos el 1/2 vasito medidor de agua, la majada de ajo y perejil, laurel, colorante y pimienta, remover bien, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Alta - 5 minutos - cocinar
---
9.- Despresurizar, abrir, añadir el arroz, el caldo de carne o verduras, un poco más de colorante y sal, remover, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - (Tª) 140º - 8 minutos - cocinar
---
10.- Despresurizar remover y dejar 5 minutos reposando.
A disfrutar de un completito plato de arroz con setas Uhmm!!!! que rico

## 224.- SALMON A LA CERVEZA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Filete de salmón fresco o congelado
- ajo
- Perejil
- Cerveza
- Aceite
- sal
- limón

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poquito aceite en menú plancha.
2.- Cuando esta caliente echamos el ajito cortadito con el perejil, removemos.
3.- Y sin dejar que se dore el ajito y perejil solo que coja el aceite, ponemos el filete de salmón.
4.- Primero ponemos la cara sin piel, unos segundos para que coja un poco el ajito y perejil, con cuidado le damos la vuelta. Cancelamos menú plancha.
5.- Echamos cerveza no mucha, solo hasta la mitad del pescado, cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula cerrada - (Tª) 180º - 3 minutos - cocinar

---

6.- Despresurizar, abrir y listo, servir en el plato con una rodajita de limón si os gusta y lo acompañáis de una buena ensalada y un plato perfecto

**225.- FLAN DE CHOCOLATE BLANCO en  GM modelo E**

Ingredientes:
-250 gr. leche
-90 gr. azúcar
-200 gr. chocolate blanco
-250 gr. nata montar
-10 gr. azúcar vainillada
-4 huevos
-3 medidas de agua
-caramelo líquido

Modo de prepararlo:
1- Si tenéis dos cubetas calentar la leche con el azúcar y fundir el chocolate, removiendo hasta que esté disuelto en menú guiso. Si no, podéis calentarlo en un cazo, microondas. Es que lo vamos hacer al baño maría y tenéis que estar lavando la cubeta para poner el agua. Hay momentos que viene de maravilla las dos cubetas jejeje
2- En un bol ponemos la mezcla anterior y añadimos la nata, azúcar vainillada y huevos y triturar con el turmix.
3- Poner en la cubeta las tres medidas de agua y un redondel de papel de hornear en el fondo, para no dañar la cubeta, y la rejilla.
4.- Caramelizar* un molde que quepa bien dentro de la cubeta, resistente al calor. Mejor con tapa, pero si no tenéis no os preocupéis lo tapamos bien con papel albal.
5.- Volcar la mezcla dentro del molde caramelizado y tapar con papel de aluminio o la tapa.
*Podéis hacer el caramelo si no tenéis comprado. El caramelo casero con azúcar, gotitas de zumo limón y un poco de agua y al microondas un par de minutos, sacar ya va cogiendo color removemos y un poco más, hasta que este doradito sin quemar. Y caramelizar bien el molde, con cuidado de no quemaros

6- Cerrar, y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Función horno - válvula cerrada - 25-30 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizar, abrir, comprobar que está cuajado, sacar con cuidado y dejar enfriar unas horas en la nevera.
8.-Desmoldar bien frío y adornar con chocolate blanco rallado, fideos de chocolate de colores, frutos rojos..... o simplemente tal cual. Es caso es que tiene un sabor deliciosooo!!!!

**226.- SALMON AL HORNO en la OLLA GM modelo E (Aportación de María Bejarano Pozo)**

Ingredientes :
-Un trozo de salmón en trozos
- Un puerro
- 50gr. De jamón
- 50 gr. De setas o champiñones
- Sal
- 10 ml de vino blanco
- 20 ml. de nata o leche evaporada

Modo de prepararlo:
1.- Cortamos el puerro, el jamón y las setas.
2.- Sazonamos el salmón al gusto.
3.- En la cubeta ponemos el puerro, el jamón y las setas.
4.- Encima colocaremos el salmón. (Si ponemos el salmón encima de los demás ingredientes no se hará de más y quedara en su punto).
5.- Echamos el vino y la nata, cerramos y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - 6 minutos
---
6.- Despresurizar, abrir, emplatar y listo para comer

## 227.- TORTILLA CAMPERA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:

- 3 patatas medianas
- 4- 5 huevos
- 2 pimientos verdes para freír
- media cebolla mediana
- chorizo sartra dulce
- 1/2 vasito medidor de aceite
- 1 cucharadita rasa de sal
- 2 cucharaditas de leche

Modo de prepararlo:
1.- Lavamos, pelamos y cortamos las patatas partiendas en trozos.
2.- Lavamos y troceamos también en pequeños trozos los pimientos y la cebolla, junto con el chorizo (retirando la piel)
3.- Echamos todo a la cubeta, la patata, el pimiento, la cebolla y el chorizo, ponemos un poco de sal y el 1/2 vasito medidor de aceite, removemos bien para que se impregnen los ingredientes con el aceite y cerramos la olla, programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 160º - (P) media - 8 minutos - cocinar

---

4.- Mientras se hacen las patatas batimos en un bol los huevo con un poquito de sal y las dos cucharaditas de leche.
5.- Una vez que haya terminado la olla, despresurizamos, y ponemos el menú freír un par de minutos removiendo la patata para que coja la textura como si salieran de la sartén.
6.- Sacamos la patata, vamos sacándola con ayuda de una espumadera y escurriendo el aceite, depositándola en el bol con el huevo.
6.- Removemos y dejamos que la patata se absorba parte del huevo durante un par de minutos, rectificamos de sal si es preciso.

7.- Ponemos el menú plancha que se caliente y cuando veamos que esta la cubeta caliente volvamos la preparación, cerramos y programamos:
*NOTA: Si vuestra cubeta no es de cerámica, se os puede pegar, aconsejo poner papel de horno en el fondo de la cubeta o cuajarla en una sartén.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula abierta - (Tª) 140º - 10 minutos - cocinar
---

NO ABRIR LA TAPA CUANDO TERMINE, cancelar el menú y dejarla dentro 10 minutos más, para que termine de cuajar con el calor residual, y así no se dorará en exceso por debajo.

Para darle color por la parte de arriba:

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200 - 5 - 8 minutos

_____

8.- Dejarla enfriar y sacar de la cubeta con un plato o tapa para darle la vuelta, el resultado..... una tortilla gruesa y esponjosa, y lo más importante sólo manchando la cubeta de la olla, y lista para comer una rica tortilla..... todo un lujo!!!!

**228.- TARTALETAS DE HUEVOS DE CODORNIZ Y SOBRASADA en la olla GM modelo E**
**(Aportación de Almudena Ortiz Rodrigo)**

Ingredientes:
- 8 tartaletas
- 8 huevos de codorniz
- 250 gr de sobrasada
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de aceite

Modo de prepararlo:
1.- Mezclar bien la sobrasada y la miel.
2.- Rellenar las tartaletas.
3.- En la cubeta poner una cucharada de aceite y en menú plancha/freír hacemos los huevos de codorniz.
4.- Colocar los huevos encima de las tartaletas.
No me digáis..... un plato rápido, sencillo y llamativo, como entrante, aperitivo vas a quedar muy bien!!!

## 229.- COLIFLOR COCIDA CON PATATAS OLLA GM E

Ingredientes:
- coliflor
- patata
- cebolla (opcional)
- 3 vasitos medidores de agua
- aceite
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Lavar bien y separar en ramilletes la coliflor, pelar las patatas y cortarlas en trozos. Cortar la cebolla en trozos al gusto.
2.- En la cubeta ponemos los tres vasitos medidores de agua un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla y encima la vaporera con la coliflor la patata y la cebolla, (si no tienes vaporera colocas los ramilletes encima de la rejilla) cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizamos, abrimos y si nos gusta mas cocidita la coliflor la ponemos unos minuto más, ya al gusto.

Nunca pensé que el cocer una coliflor fuese ten sencillo ,rápido y sobre todo sin dejar olor jejeje

**230.- CARRILLADAS EN SALSA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Ortiz Rodrigo)**

Ingredientes:
- carrillada (de cerdo o ternera)
- cebolla
- 1 hoja de laurel
- Granos de pimienta negra
- zanahoria
- 1 vaso medidor de agua
- 1 vaso medidor de vino
- aceite
- vinagre
- sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos todo en crudo la carrillada troceada.
2.- Le echamos la cebolla en trozos, la hoja de laurel unos granos de pimienta negra al gusto y la zanahoria cortada en rodajas.
3.- Se echa el vaso medidor de agua y de vino (que cubra la carne, pensar que el liquido que le pongáis es el que va a salir) un chorrito de aceite y un chorrito de vinagre y una pizca de sal.
4.- Cerramos la olla y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 140º - 20 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizar, abrir, remover, si queremos podemos sacar las carrilladas y la hoja de laurel y trituramos los ingredientes que queda en la olla para obtener la salsa que pondremos por encima de la carrillada, o dejarlo con la zanahoria en trozos ya al gusto
Ummm, que bien huele!!!!! esto está buenísimo, y plato completo!!

## 231.- BIZCOCHO DE MANDARINA OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 Mandarinas de piel fina (3 para bizcocho y una para adornar)
-300 gr de Azúcar
-3 Huevos
-80 ml de Aceite de Girasol
-1 Sobre de Levadura
-200 gr de harina de Trigo
-Azúcar glas (para adornar)

Modo de prepararlo:
1.- Lavamos y cortamos 3 mandarinas, con piel y todo, las troceamos y batimos bien con la turmix.
2.- Aparte batimos los huevos junto el azúcar hasta crear una crema.
3.- Añadimos la mandarina batida a la mezcla de huevos y azúcar.
4.- Echamos el aceite, la levadura, y la harina (tamizada pasada por un colador) y batimos bien sin dejar grumos.
5.- Engrasamos bien la cubeta con aceite o mantequilla. Y echamos la mezcla.
6.- Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú Horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 50 minutos

---

7.- Dejamos otros 10 minutos mas apagado pero sin abrir dentro de la olla.

8.- Abrimos, miramos que este hecho pinchándolo.
9.- Dejamos templar y desmoldamos
10.- Sacamos el zumo de la mandarina que sobra y le añadimos varias cucharas de azúcar glasé hasta crear una textura cremosa y con un pincel de cocina cubrimos el bizcocho.
Dejamos enfriar y a disfrutar!!!!

**232.- BACALAO CON ESPARRAGOS BLANCOS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Ortiz Rodrigo)**

Ingredientes:
- Bacalao
- ajo
- cebolla
- 2 cucharadas soperas de harina
- perejil
- sal
- 2 vasos medidores de caldo de pescado
- aceite
- espárragos blancos

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite, pasamos el bacalao por harina y lo pasamos por el aceite. Reservamos.
2.- En ese mismo aceite pochamos el ajo la cebolla, ponemos las dos cucharadas de harina y rehogamos con cuidado de no quemar la harina.
3.- Echar el caldo de pescado, cerramos y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 5 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar, poner el bacalao y en el mismo menú otros 5 minutos más.
5.- Despresurizar, abrir colocar los espárragos blancos y espolvorear con perejil picado, dejar unos minutos reposar, emplatar y servir.
Un plato muy sencillo de preparar, sano y ligero

## 233.- CREMA DE COLIFLOR en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- coliflor
- patata
- cebolla
- tranchetes
- sal
- leche

Modo de prepararlo:
1.- .- Lavar bien y separar en ramilletes la coliflor, pelar las patatas y cortarlas en trozos. Cortar la cebolla en trozos al gusto.
2.- En la cubeta ponemos los tres vasitos medidores de agua un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla y encima la vaporera con la coliflor la patata y la cebolla, (si no tienes vaporera colocas los ramilletes encima de la rejilla) cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizamos, abrimos y si nos gusta mas cocidita la coliflor la ponemos unos minuto más, ya al gusto.
5.- En el baso de la turmix ponemos la coliflor (si la has cocido escurrir y quitar el agua) agregar los tranchetes y un chorro de leche (depende si lo queremos mas o menos espeso así agregamos de leche).
Pasamos por la batidora y listo. Otra forma de comer la coliflor, de esta forma queda una cremita muy rica

## 234.- SALCHICHAS FRESCAS GUISADAS en la OLLA GM  E

Ingredientes:
- salchichas frescas
- patatas medianas
- zanahorias
- 2 vasos medidores de caldo
- apio
- perejil
- sal
- aceite
- colorante

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite en menú plancha a calentar.
2.- Añadimos las salchichas y doramos ligeramente. Retiramos y reservamos.
3.- En el mismo aceite, doramos la cebolla y el apio picaditos y la zanahoria en rodajas no muy gruesas.
4.- Damos unas vueltas y añadimos las patatas "chascadas".
5.- Cubrimos con el caldo, echamos un poco de colorante, removemos cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) baja - 6 minutos - cocinar.
---

6.- Despresurizamos, abrimos, rectificamos de sal, remover todo bien y dar un hervor para que espese un poco la salsa.
Emplatamos y echamos perejil al gusto

## 235.- POTAJE DE GARBANZOS CON OREJA en OLLA GM E

Ingredientes:
- garbanzos (agua templada y 1 cucharadita de café de bicarbonato, para poner en remojo los garbanzos la noche anterior)
- 1 paquete de oreja adobada
- chorizo
- cebolla
- ajo
- pimiento rojo
- pimiento verde
- pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo
- 2 cucharadas de aceite
- sal
- 1 vaso medidor de agua o caldo de carne

Modo de Preparación:
1.- La noche antes ponemos en remojo los garbanzos en agua templada y 1 cucharadita de café con bicarbonato, al día siguiente, tiramos ese agua y enjuagamos los garbanzos y reservamos.
2.-Ponemos en la cubeta el aceite de oliva, en menú freír y pochamos la cebolla, el ajo y los pimientos, cuando este todo pochado, cancelamos menú freír.
3.- Ponemos el sofrito en el vaso de la batidora y añadimos 2 cucharadas soperas de los garbanzos crudos, un poco de agua y trituramos muy bien.
4.- Añadimos a la cubeta los garbanzos reservados.
5.- Añadimos el triturado a la cubeta, la oreja adobada, el chorizo hecho rodajas, el pimentón, el laurel, la pastilla de carne, y cubrimos con agua o caldo (recordar que el liquido que echemos es el que va a salir al terminar, por eso ya a gustos mas o menos caldosito)
6.- Cerrar la olla y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 130º - 20 minutos* - cocinar

---

*si al abrir ves que los garbanzos no están lo suficientemente cocidos (porque depende del tipo de agua de cada zona) volver a cerrar y poner otros 5-10 minutos.
7.- Despresurizar, abrir y listo, si te gusta con menos caldo dejar unos minutos más en menú guiso sin tapar para que trabe el caldo.

Un potaje delicioso!!!!!

## 236.- TARTA DE HUESITOS (sin OLLA GM)

Ingredientes:
-1 paquete grande de obleas
-1 Kg de Nutella o crema de chocolate

Modo de prepararlo:
1.- Vierte la Nutella en un recipiente apto para el microondas y calienta durante unos 10 segundos para que se ablande un poco más y te sea más sencilla de untar.
2.- Prepara una bandeja redonda para ir montando tu tarta, que sea del tamaño de las obleas que has comprado.
3.- Ve alternando una capa de obleas con una de Nutella, así hasta terminar con la última oblea. Para que quede perfectamente tapada con chocolate, cubre la última oblea con Nutella y los laterales de la tarta.
4.- Mete la tarta en el frigorífico durante unas 2 horas hasta que la Nutella se endurezca, y pasado ese tiempo decórala con lo que más te guste: fideos de chocolate, golosinas, perlitas de chocolate, bolitas de nata.....

Tarta de huesitos en quince minutos y con solo dos ingredientes, esta os tiene que salir bien, no se quema ni nada jajaajaja ¡Deliciosa!!!!!! y esta vez dejamos descansar a la OLLA jejeje

## 237.- LASAÑA DE CALABACIN en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- calabacines
- lonchas de jamón cocido
- queso emmental en lonchas (o del que os guste)
- cucharada de pan rallado
- cucharada de aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un cuadrado de papel vegetal, asi luego nos va a ser mas fácil sacarla tirando con cuidado de los picos del papel.
2.- Corta el calabacín con la ayuda de una mandolina a capas.
3.- En la base del papel ponemos un poco de aceite.
4.- Ponemos una capa de calabacín laminado, encima del calabacín una capa de queso enmental y encima de éste una capa de jamón cocido.
5.- Sigue los mismos pasos hasta terminar con el calabacín, y termina con una capa de calabacín.
6.- Para darle un toque dorado, con la ayuda de una brocha pinta la última capa de calabacín con un poco de aceite de oliva y ponle un poco de pan rallado por encima para que una vez horneada la lasaña te quede crujiente, y programar.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula cerrada - (Tª) 130º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos
_____
Ir mirando hasta que veas que la parte de arriba de la lasaña está bien dorada y el pan rallado está crujiente.

Una vez terminada, dejar unos minutos enfriar y sacar con cuidado de la cubeta, emplatar y servir.
Fácil, ¿verdad? y muy apetitosa

## 238.- RABO DE TERNERA ESTOFADO en la OLLA GM  E

Ingredientes:
-1 un rabo de ternera troceado
- cebollas
- tomate natural
- zanahoria
- puerro
- rama de apio
- cabeza de ajos
- 1 vaso medidor de vino tinto
- Tomillo
- 1 hoja de Laurel
- 8 Clavos de olor
- 1 vaso medidor de agua
- Aceite
- Sal
- pastilla de carne

Modo de Preparación:
1.- Poner en la cubeta el aceite de oliva, programar menú freír.
2.- Cuando este el aceite caliente añadir el rabo troceado y dorarlo un poco.
3.- Añadir la cebolla troceada, el apio, la zanahoria, el puerro, todo troceado y el tomate sin piel, rehogar unos minutos.
4.- Añadir el vino, la cabeza de ajos entera con unos cortes en medio, cebolla cortada por la mitad y con los clavos de olor clavados en las mitades, el tomillo, el laurel, la sal.
5.- Dejar reducir el vino, echar el agua. (Recordar que la cantidad de liquido que echéis es lo que va a salir)
6.- Cerrar la olla y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 140º - 25 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizar, abrir si veis que no esta hecho según el grosor de los trozos de carne pues le ponemos otros 10 minutos más.

8.- Sacar el rabo de toro, y triturar el caldo con las verduras.
9.- Echárselo por encima de la carne, servir caliente.
La salsa con un sabor intenso y la carne se despega del hueso.
Esta para mojar pan jajaja

## 239.- BIZCOCHO DE CAFE CON LECHE en la OLLA GM  E

Ingredientes:
-Leche:
-2 huevos
-100 gr. azúcar
-85 gr. leche
-85 gr. aceite girasol
-2 ctas. levadura en polvo Royal
-170 gr. harina
-pizca sal

-Café:
-2 huevos L
-100 gr. azúcar
-85 gr. leche
-20 gr. nescafé soluble
-85 gr- aceite girasol
-2 ctas. levadura en polvo Royal
-170 gr. harina
-pizca sal

Modo de Preparación:

-Para la Leche:
1.- Con varillas, blanquear los huevos con el azúcar hasta que doblen volumen.
2.- Añadir el resto de ingredientes, leche, aceite, levadura, harina (tamizada) y sal, y mezclar bien hasta que no queden grumos.
3.- Volcar en un molde engrasado que entre en la cubeta o en la cubeta engrasada con papel vegetal y reservar.

-Para el Café:
1- Con varillas, blanquear los huevos con el azúcar hasta que doblen volumen.
2- Agregar el resto de ingredientes, leche, nescafé, aceite, levadura, harina (tamizada) y sal y mezclar bien hasta que no queden grumos.

3-Volcar con cuidado sobre la mezcla del bizcocho con leche.

Cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos

---

4.- Dejar 10 minutos sin abrir una vez haya terminado, abrir pinchar con una aguja, si sale limpia ya estará listo, si no le ponemos unos minutos más.
Para dorar por la parte de arriba poner:

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 8 minutos

---

Dejar enfriar y desmoldar.
Es un bizcocho muy rico y con sabor a desayuno y merienda jajaja

## 240.- CALABACINES A LA CARBONARA en la OLLA GM E

Ingredientes:
- calabacín
- ajo
- beicon
- un brick de nata líquida 200ml
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- orégano
- queso rallado
- pimienta negra
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Lavamos y cortamos los calabacines en tiras.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír calentamos y salteamos las tiras de calabacín. Reservar.
3.- Cortamos el bacon en tiras y cortamos en lámina los ajos.
4.- En el aceite donde hemos frito el calabacín, incorporamos en beicon y en su propia grasa lo freímos.
5.- Cuando empiece a tostarse añadimos los ajos, y sofreímos hasta que empiece a dorarse.
6.- Agregamos el orégano, la nata, pimienta, sal y las tiras de calabacin que habíamos reservado.
7.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 120º - 5 minutos

---

8.- Despresurizamos, abrimos removemos y servimos.
Emplatamos y servimos sobre los calabacines el queso rallado y a comer!!!!
El resultado estupendo, un plato sencillo y muy rico, otra forma de preparar los calabacines jejeeje

## 241.- ENSALADA DE CITRICOS CON GRANADA Y PISTACHOS (sin OLLA GM)

Ingredientes:
- mandarina
- naranja
- pomelo rojo
- Unas hojas de menta fresca
- granada
- Pistachos picados
- Aceite de oliva

Modo de Preparación:
1.- Pela y parte todos los cítricos. Quítales la piel, elimina las semillas, y corta en lonchas.
2.- Limpia la granada y retira cada una de los granos y déjalos reservados.
3.- Pela los pistachos y con la ayuda de un mortero, machácalos un poco.
4.- Colocar por colores "colorín" jejeje todos los cítricos para jugar con los diferentes colores, y sobre ellos, pon las hojas de menta, los pistachos troceados y los granos de granada.
5.- Aliña con un poco de aceite de oliva. Y listo ¡¡¡¡Qué aproveche!!!!

Me encantan las ensaladas!!!!!! y los colorines jajajaja y como estamos en época de cítricos, mandarinas, naranjas, clementinas, pomelos..... toda una amplia variedad de fruta cargadísima de Vitamina C que vienen estupendamente para preparar deliciosos postres y sobre todo para curar esos constipados, pues me apetecia ponerla y dejar descansar a nuestra ollita jajajaja espero que os guste tanto como a mi

## 242.- BURRITOS DE CARNE en la OLLA Gm modelo E

Ingredientes:
-carne picada
-3 cucharadas de salsa de tomate
-2 cucharadas de aceite
- cebolla bien picada
- Sal
- Pimienta
- tortillas de maíz
- queso cheddar rallado (o cualquier queso al gusto)
- mostaza (opcional)
- Unas rodajas de tomate

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite en menú freir.
2.- Cuando el aceite esté caliente, añade la cebolla bien picada y deja que se vaya haciendo poco a poco.
3.- En el momento en que está casi hecha la cebolla, se añade la carne picada salpimentada y deja que se vaya cocinando.
4.- Una vez que esté casi lista, agrega las dos cucharadas de salsa de tomate y deja que todo se cocine un par de minutos más. Reservar.
5.- En la encimera ponemos las tortitas de maíz. Encima de cada una de ellas espolvorea un poco de queso cheddar.
6.- Añade un par de cucharadas bien colmadas de la mezcla de la carne, y rocía un poco con mostaza por encima si te gusta con mostaza.
7.- Una vez la tengas, ponle unas rodajas de tomate, y enrolla cada una de las tortillas como si fueran un burrito.
8.- Ponemos los burritos en la cubeta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 4 minutos - cocinar
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos

---

Tarda muy poco, que los burritos se calienten, y que el queso se derrita.

¡Después, solo tienes que disfrutarlos! Estos son tan fáciles y tan deliciosos!!!
Cuando no tienes mucho tiempo y quieres algo fácil … y barato!!!!!! A disfrutar!!!!

## 243.- ESPARRAGOS TRIGUEROS CON QUESO Y LIMON en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- manojos de espárragos
- limón
- 4 cucharadas de mantequilla
- Aceite
- Sal
- pimienta
- queso parmesano ( o el queso que os guste)

Modo de Preparación:
1.- Limpia el manojo de espárragos y romper los extremos para quedarnos con la parte más blandita y rica de los espárragos.
2.- Colócalos en la cubeta y rocíalos con aceite.
3.- Espolvorea ligeramente con sal y pimienta.
4.- Exprime la mitad de un limón sobre los espárragos, y reserva la otra media parte.
5.- Poner en la parte superior de los espárragos las rodajas de limón de la mitad del limón que hemos dejado reservado.
6.- Con una cuchara pequeña, pon pequeños trocitos de mantequilla por la zona centro de los espárragos. Cierra y programa:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 5-6 minutos* - cocinar
---

*según el grosor del esparrago.
7.- Abrir y ver que el espárrago está tierno.
8.- Poner en el centro de los espárragos un poco de queso parmesano.

---

CABEZAL DE HORNO:

(Tª) 175º - Gratina 3 minutos

---

Hasta que el queso se haya derretido y dorado.
Sacar y colocar en una bandeja, listos para comer!!!! Umm!! Su sabor es delicioso, que rica y sana verdurita!!!!!

## 244.- LENGUADO AL PAPILLOTE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Filetes de lenguado
- Tomates maduros
- Zanahorias
- Cebolleta
- Ajo
- Aceite
- limón (o vinagre al gusto)
- apio o puerro
- Pimienta
- Perejil
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Podemos utilizar papel de aluminio, papel de horno o recipientes de silicona específicos y que entren en la cubeta.
2.- Pinta el envoltorio que vayas a utilizar, el papel de horno con un poco de aceite.
2.- Ponen el envoltorio las hortalizas picadas en juliana, cortadas muy finitas, las zanahorias, cebolleta, ajo, apio, tomate y las especias.
3.- Pon encima los filetes de lenguado y cierra bien el papel a modo de caramelo para que no se escape ningún jugo. Ponlo en la cubeta, cierra y programa:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 10 minutos - cocinar
---

4.- Una vez listo, sacamos el pescado en papillote de la cubeta sin quemarnos y dejamos que temple un poco antes de abrir el envoltorio para no quemarnos con el vapor.
Queda de lo más jugoso y las verduras le dan un sabor riquísimo!!!!

## 245.- GUISO DE COLA DE RAPE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- cola de rape (u otro pescado al gusto como bacalao, melgacho, pez espada.....)
- gambas peladas
- patatas medianas
- 1 tomate maduro
- cebolla pequeña
- aceite
- 2 hojas de laurel
- 3 cucharadas de guisantes (congelados o de bote)
- 1 vasito medidor de vino blanco
- 1 cucharada de pimentón dulce

Modo de prepararlo:
1.- Cortamos la cola de rape en trozos grandes.
2.- En la cubeta de la olla, ponemos 1 cucharada de aceite. Sobre el aceite, colocamos la cebolla en juliana, la patata en trozos grandes y el tomate en gajos.
3.- Sobre esta base, colocamos el pescado, las gambas y el perejil picado.
4.- Por encima, los guisantes (de bote o congelados) una pizca de sal y el pimentón dulce.
5.- Cubrimos con un vasito medidor de vino blanco.
6.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 140º - 10 minutos

---

7.- Despresurizamos, abrimos, emplatamos y servimos.
Nos queda un plato de pescado con un sabor muy suave

**246.- JUDIONES DE LA GRANJA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- judiones de la granja
- cebolla
- puerro
- zanahoria
- ajo
- chorizo
- morcilla
- trozo de lacon ahumado
- Sal
- 1 pastilla de caldo de carne
- agua

Modo de Preparación:
1.- Echar los judiones a remojar la noche anterior en agua fría.
2.- En la cubeta ponemos los judiones escurridos.
3.- En una malla metemos el puerro, la cebolla, la zanahoria y el diente de ajo, si no tenéis malla no pasa nada se echa directamente.
4.- Añadir el chorizo en trozos, la morcilla y trozos de lacón ahumado.
5.- Cubrir de agua, (recordar que el agua que echemos es el liquido que va a salir al final de la cocción) ponemos la sal y la pastilla de caldo, tapamos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - 40 minutos - cocinar

---

6.- Dejar despresurizar, abrir, remover y si queremos trabar el caldo la dejamos unos minutos mas con la tapa abierta. Si nos gustan caldosas, pues listas para comer.
Para quien no se haya atrevido con el judión, no ha de asustarle su gran calibre, pues su textura es tierna, suave y cremosa.
Un plato de cuchara con mucho alimento jejeje  Están muy ricas, y mejor de un día para otro

**247.- CHAMPIÑONES RELLENOS DE CARNE DE SALCHICHA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- champiñones enteros
- aceite
- 1 vasito medidor de vino blanco
- queso mozzarella rallado
- queso parmesano rallado
- salchichas de carnicería
- Un poco de pan rallado
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- 1 vaso medidor de agua
- 1 pastilla de carne

Modo de Preparación:
1.- Pica la cebolla a trocitos muy pequeños.
2.- Limpia los champiñones y quítales el rabito.
3.- En la cubeta ponemos un par de cucharadas de aceite, en menú freír.
4.- Cuando este caliente el aceite añade la cebolla y deja que se dore.
5.- Desmenuza las salchichas e incorpóralas a la sartén. Deja que se vayan cocinando con la cebolla y salpimienta.
6.- Una vez que estén casi hechas, agrega el vasito de vino y deja que reduzca.
7.- Una vez que tenemos listas las salchichas, ponlas en un bol y agrega los dos quesos rallados y el pan rallado.
8.- Mezcla todo, y deja un poco de queso mozzarella reservado para ponerlo encima de cada champiñón antes de hacerlos.
9.- Rellena cada uno de los champiñones con el relleno, y ponles un poco de queso mozzarella rallado por encima.
10 .- Sin lavar la cubeta del sofrito anterior, sofreír ajos en láminas con un pelín de aceite.
11.- Colocar la rejilla, añadir la pastilla de carne y el vasito medidor de agua.

12.- Colocar los champiñones. Cerrar y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - Válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 4 minutos - cocinar

---

*Unos encima de otros, podéis hacer mas cantidad. Doblando cantidades de todo, se cuecen al vapor perfectos! Se cuecen igual los de arriba que los de abajo.

¡¡Sírvelos y disfrútalos muy calentitos!! ¡Están deliciosos!!!!

**248.- CALAMARES EN SALSA DE SOJA en la OLLA GM E**

Ingredientes:
- calamares frescos y limpios
- cebolletas tiernas
- salsa de soja
- Aceite de oliva
- Ralladura de limón
- Pimienta

Modo de Preparación:
1.- Cortar, parte la cebolleta en juliana.
2.- En la cubeta con unas 3 cucharadas de aceite y menú freír, saltea la cebolleta hasta que queden bien hecha y doradita.
3.- Incorpora los calamares en rodajas para que se doren, hasta ver que están casi cocinados.
4.- Añade la ralladura del limón y la pimienta y remuévelos.
5.- A continuación añade la salsa de soja. Cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar

---

6.- Despresurizar, abrir, comprobar que están a vuestro gusto. Y listos para comer!!!!!!

**249.- FLAN DE YOGURT en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- 2 yogures griegos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- Pipas peladas
- Mermelada frambuesa

Modo de Preparación:
1.- Batimos los huevos y los mezclamos con los yogures y el azúcar. Podemos aromatizar con ralladura de limón o naranja, canela, vainilla…
2.- Bañamos de caramelo el fondo de una flanera que entre en la cubeta.
3.- Vertemos la mezcla del flan.
4.- En la cubeta ponemos agua de modo que al meter el molde no sobrepase la mitad de su altura.
5.- Tapamos, si la flanera no tiene tapa se tapa bien con papel albal. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos.
---

6.- Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
7.- Dejamos enfriar y desmoldamos. Llevar a la nevera unas horas antes de servir.

Decora con unas pipas peladas y con un poco de mermelada de frambuesa. Rico no riquísimoooo!!!!

## 250.- MINIPIZZAS DE FRUTAS (sin OLLA)

Ingredientes:
- Tus galletas favoritas
- queso crema tipo Philadelphia
- fresas
- Un puñado de arándanos
- kiwis
- mandarinas

Modo de Preparación:
1.- Corta la fruta en trozos pequeños y déjala reservada. Quitarle la piel a la mandarina y deja solo los gajos para que no nos encontremos hebras a la hora de tomar las minipizzas.
2.- Unta cada una de las galletas con el queso crema y una vez las tengas todas con él, ponle por encima a cada una de ellas los trocitos de fruta.
3.- Para que estas minipizzas queden aún más ricas, una vez las tengas listas, ponlas sobre una bandeja y tápalas con film transparente.
4.- Mételas en la nevera hasta el momento justo en que las vayas a tomar. Verás como están deliciosas.

Como hoy es Domingo dejamos descansar a la OLLA, le damos el dia libre jajajaja y preparamos un postre rápido con todo el sabor de nuestras galletas favoritas, con la crema de queso y con fruta. Todo lleno de "Colorín"  realmente Delicioso!!!!!

## 251.- ARROZ AL HORNO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Costillas de cerdo
- Panceta
- Morcilla de cebolla
- garbanzos
- patata
- ajos
- tomate frito
- arroz (recordar 1 vaso medidor de arroz ----- 2 vasos medidores de caldo)
- caldo de cocido
- colorante
- sal

Modo de preparación:
1.- Poner los garbanzos con agua la noche anterior.
2.- En la cubeta en menú plancha con un poco de aceite, sofríes los ajos, las costillas, la panceta.
3.- Cuando veamos que están casi hechas, ponemos la morcilla, la patata removemos y echamos el tomate.
3.- Una vez bien sofritos, echamos el arroz, lo movemos todo bien y le echamos los garbanzos el caldo y el colorante y rectificamos de sal. Removemos.
4.- Cerrar la olla, programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 8 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizar y dejar reposar 2 minutos antes de abrir la olla.
6.- Abrir y listo para comerrr!!!!!!!

## 252.- HUEVOS A LA GALLEGA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- huevos
- Pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre
- 4 vasitos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- Poner el agua los cuatro vasitos medidores y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima los huevos frescos. Cerrar y programar:

---

OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto

---

2.- Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros listos.
3.- Los pelamos y los cortamos en rodajas. Iremos colocando las lonchas en un plato.
4.- A continuación echamos un chorreón de aceite y de vinagre por encima.
5.- Espolvoreamos el pimentón dulce y por último echamos una pizca de sal.

Con esto ya tendremos listo unos ricos huevos a la gallega  El huevo es un alimento muy útil. Es fácil de preparar y combinar. Además es muy nutritivo. Es un ideal plato de picoteo, sencillo y rápido

## 253.- REVUELTOS DE NISCALOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Níscalos
- Cebolla
- Huevos
- 50 ml de nata
- Aceite de oliva
- Hierbas provenzales (tomillo, romero...)
- Sal

Modo de Preparación:
1.- Limpia y lava los níscalos. Una vez los tengas, córtalos en trozos medianos, y déjalos reservados.
2.- En la cubeta ponemos tres cucharadas de aceite en menú freir y pochamos la cebolla partida en trocitos muy pequeños.
3.- Añade los níscalos la sal y la pimienta. Deja que todo se saltee.
4.- En un bol, bate los huevos con la nata y un poco de sal.
5.- Vierte sobre los níscalos la mezcla de huevos, y remueve hasta que consigamos la textura del huevo que más nos guste. Mejor si queda más jugoso y el huevo queda poco hecho, pero ya va en gustos.
6.- Una vez que lo tengamos en su punto, aderezamos con las hierbas provenzales que prefieras. ¡Listo para comer!
Ummmm!!!!! que rico revuelto!!!!

## 254.- FLAMENQUINES DE PESCADO BLANCO OLLA GM E

Ingredientes:
- filetes pescado blanco, sin espinas ni piel
- calabacín
- gambas
- Aceite
- pizca de sal
- Huevo
- Pan rallado

Modo de Preparación:
1.- Utiliza un pescado blanco de sabor suave (lenguado, panga.....pescado blanco que mas te guste)
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en el menú freír y mientras se calienta. 3.- Pelamos el calabacín y lo partimos en taquitos.
4.- Los añádimos a la cubeta dejamos que se sofría.
5.- Agrega las gambas peladas y también picadas con un poco de sal.
6.- Dejamos que todo se sofría, y una vez esté listo deja que la mezcla se enfríe, mientras preparamos los filetes.
7.- En la pescadería pide que te hagan muy finos los filetes, y un cuando ya los tengas listos, ponlos sobre la encimera y aplástalos un poco con la ayudar de un rodillo.
8.- Pon en el centro del filete, un poco de la mezcla de calabacín y gambas, y ve cerrando poco a poco el filete haciendo un rollito. Una vez lo tengas cerrado, pásalo primero por huevo batido, y después por el pan rallado. Colócalos en el cestillo de freír.

9.- Una vez los tengas preparados, en la cubeta con aceite abundante, en menú freir deja que se caliente, y una vez que está caliente, fríelos.
10.- Cuando estén dorados, estarán hechos.
11.- Ve dejándolos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
Acompaña tus flamenquines de pescado con una buena ensalada

**255.- RISOTTO DE CALABAZA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- mantequilla
- cebolla
- ajo
- arroz (recordar 1 vasito de arroz---2 vasitos de caldo)
- caldo de pollo
- calabaza
-½ vasito medidor de vino blanco
- Pimienta
- queso parmesano rallado o el queso que mas os guste

Modo de Preparación:
1.- Limpia y pela las verduras (la calabaza, la cebolla y los ajos).
2.- Pica en cubos la calabaza, y la cebolla y los ajos en trocitos muy pequeños.
3.- En la cubeta pones unas nueces de mantequilla y en menú freir que se vaya calentando.
4.- Echamos la cebolla y el ajo y rehogar.
5.- Añade la calabaza para que se rehogue con la cebolla y el ajo.
6.- Una vez que tenemos todo pochado, añadimos el arroz y removemos para que se selle. Dejamos que se dore durante unos minutos.
7.- Añadimos el medio vaso de vino y unos minutos para que se evapore.
8.- Añadir el caldo, cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos - cocinar
---
9.- Despresurizar, abrir, añadir un poco de pimienta y el queso parmesano rallado. 10.- Remueve y cierra la olla dejando que el arroz repose un par de minutos y se termine de hacer con el calor residual.
11.- Sirve en platos y echale unos trozos de queso del que mas te guste.

## 256.- PIZZA DE BERENJENA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- berenjenas
- Tomate frio o triturado natural
- champiñones
- jamón cocido
- queso rallado

Modo de Preparación:
1.- Nuestra base de pizza será la berenjena. Para ello, elegiremos berenjenas cuyo diámetro sea bastante grande para que así nuestras pizzas salgan de un tamaño mediano.
2.- En la cubeta colocamos papel para hornear.
3.- Ponemos las rodajas de berenjena.
4.- Una vez las tengas colocadas, añade la salsa de tomate encima de cada rodaja de berenjena y el resto de ingredientes poniendo las lonchas de jamón cocido y los champiñones o cualquier otro ingrediente que quieras.
5.- Por último agrega el queso rallado.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Ir mirando que base de berenjena está hecha y sobre todo que el queso esté gratinado y fundido a nuestro gusto.

¡Qué aproveche!!!!!

## 257.- MACARRONES CON BERENJENAS en la OLLA GM E

Ingredientes:
- macarrones
- berenjenas en rodajas
- Aceite
- Salsa de tomate
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Queso parmesano en polvo ( u otro queso al gusto)
- cebolla

Modo de preparación:
1.- En la cubeta con un poco de aceite rehoga la cebolla partida en juliana. Deja que se dore y cuando esté lista, añádele las rodajas de berenjena.
2.- Si son excesivamente grandes las rodajas de berenjenas, pártelas por la mitad o en cuatro trozos. Deja que todo se sofría y añade una pizca de sal y de pimienta.
3.- Agrega el ajo molido y sigue sofriendo.
4.-Incorpora la salsa de tomate. Deja que todo se rehogue unos minutos más.
5.- Echar el resto de ingredientes: macarrones, agua, sal y orégano, remover el conjunto bien, cerrar:

---

Olla GM E:
Función guiso - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 110º - 9 minutos

---

6.- Despresurizar, abrir, echar un poco de queso parmesano en polvo por encima para que se funda con la salsa. Dejar reposar unos minutos y servir.

Pasta con verduras, es una opción perfecta, porque la pasta aporta dosis de energía, y la verdura el punto fundamental de vitaminas y minerales, y un sabor muy especial que seguro que os gustará

## 258.- LOMO AL VINO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Cinta de Lomo de Cerdo
- Sal
- Tomillo
- Pastilla de Caldo de Pollo
- 1 Hoja de Laurel
- Cebolla
- 2 vasos medidores de Vino Blanco
- 1 vaso medidor de Agua (o caldo)
- Pimienta
- Ajo
- Aceite

Modo de prepararlo:
1.- Dejaremos la carne macerar en algún recipiente mínimo un par de horas, ideal la noche anterior.
2.- Pondremos la carne, sal, pimienta, tomillo, el vino, el agua, la pastilla de caldo y la hoja de laurel.
3.- Ponemos en la cubeta un dedo de aceite de oliva en menú freír (Tª) 140º y que vaya calentando.
4.- La carne la sacaremos del macerado, escurrimos (reservar el liquido de macerar). La doraremos bien la carne por todos sus lados. Sacamos y reservamos.
5.- En el mismo aceite doramos la cebolla cortado en trozos y los ajos en laminas.
6.- Una vez pochadas, añadimos la carne que teníamos reservada, y el resto del liquido de la maceración. Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú Guiso - Válvula Cerrada - (Tª) 140º - (P) Media - 15 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizamos la olla, damos la vuelta a la carne y guisamos de igual modo 10 minutos mas. O si tenemos

_____

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos

---

Y listo para servir y comer!!!!!!!!

**259.- JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMON  OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Una lata de judías verdes
- Un paquete de taquitos de jamón
- Aceite
- 1 vasito medidor de vinagre de módena
- Sal
- Ajo molido
- Pimienta

Modo de prepararlo:
1.- Abrimos el bote de judías verdes y escurrimos el líquido.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir y dejamos calentar.
3.- Añadimos el ajo molido y el jamón serrano.
4.- Cuando empiece a estar todo dorado, y el jamón empiece a estar crujiente, añadimos las judías verdes y seguimos moviendo.
5.- Añadimos la pimienta negra molida. Rehogamos durante un par de minutos.
6.- Agregamos el vaso medidor de vinagre de módena, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos - cocinar
---

7.- Despresurizar, abrir y listas, remover y listas
Súper sencillas de hacer, ya que para una cena rápida lo que haremos es utilizar judías verdes de lata que ya están cocidas para que así solo tengamos que hacer el sofrito

**260.- PETIT SUISSE DE CHOCOLATE CASERO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
(para unos 6 petit suisse)
- 200 g. de chocolate con leche
- 300 ml de nata líquida
- 300 ml de leche
- 2 sobres de cuajada
- 400 gr de queso crema tipo Philadelphia)
- 100 gr de azúcar

Modo de Preparación:
1.- Trocea el chocolate, y reserva.
2.- En un vaso pon la cuajada con un poco de leche y dilúyela.
3.- En la cubeta pon la nata, la leche y el azúcar, y calienta hasta que todo se unifique, en menú fuego lento.
4.- Añade el chocolate troceado que teníamos reservado, y ve moviendo con una cuchara de silicona o madera para no rayar la cubeta hasta que poco a poco se derrita y se incorpore con el resto de ingredientes.
5.- Agrega el queso y mueve hasta que se haya incorporado en la cubeta junto al resto de ingredientes hasta que no haya grumos.
6.- Incorpora la cuajada y deja que hierva sin remover unos 5 minutos hasta que veamos que la mezcla está más espesa.
7.- Coloca la mezcla en los moldes donde vamos a comer nuestros Petit Suisse y deja que se enfríen a temperatura ambiente.

8.- Una vez que están fríos, mételos en el frigorífico durante unas 6 horas para que queden compactos, y listos para comer

Son perfectos para cuando tengas que preparar un postre que no requiera demasiada elaboración y tiempo

## 261.- SALMON AL PAPILLOTE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- lomos de salmón
- Tomates cherry
- Media cebolla roja en tiras
- Unas hojas de albahaca fresca
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una cucharada de vinagre balsámico de módena
- Pimienta negra
- Sal
- Papel de horno

Modo de Preparación:
1.- Seca los filetes de salmón y estíralos sobre la encimera de la cocina. Espolvorea por ambos lados con sal y pimienta y déjalos reservados.
2.- Coge un trozo de papel de hornear y píntalo con un poco de aceite.
3.- Coloca los filetes de salmón sobre el papel de horno y ponle los tomatitos cherry partidos a la mitad, la cebolla roja en tiras y ponle por encima la albahaca, una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de vinagre balsámico de módena.
4.- Cierra el papel de hornear. Y séllalo con cuidado para que no se escape nada del contenido. Meter en la cubeta, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 10 minutos - cocinar
---

5.- Despresurizar, abrir y ver que el salmón se ha cocinado por completo.
A disfrutar de un estupendo salmón. Puedes acompañarlo con arroz, cuscús o patatas, ensalada..... ¡¡¡¡Delicioso!!!!

## 262.- PANINIS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Una barra de pan en rodajas
- queso mozzarella fresca (o cualquier queso que os guste o que tengáis)
- tomates en rodajas
- aceite de oliva
- ajos
- Albahaca para decorar

Modo de Preparación:
1.- Parte el pan en rodajas de un dedo de grosor, y parte los dos ajos a la mitad. 2.- Pinta con la ayuda de un pincel, cada uno de los panes con el aceite y restriega el ajo por cada pan.
2.- Cubre con las rodajas de queso y con las de tomate.
3.- En la cubeta pincelamos con un poco de aceite y los colocamos.

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos

---

Mirar hasta que el queso se derrita, y esté a vuestro gusto de doraditos y crujientes.

Facilísimos y rápidos, sírvelos bien calentitos, y a disfrutar!!!!

## 263.- MACARRONES A LA BOLOÑESA en la OLLA GM E

Ingredientes:
- macarrones
- carne picada de ternera y cerdo
- cebolla
- salsa de tomate
- Queso rallado
- Aceite
- perejil
- orégano
- laurel
- Sal
- Cebollino (opcional para decorar)
- agua (aproximadamente para 400gr de macarrones 600ml de agua)

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menu freir mientras se calienta.
2.- Cortamos la cebolla en juliana y la sofreimos.
3.- Cuando tengamos la cebolla bien pochada, añade la carne picada y rehoga todo junto hasta que veamos que la carne está casi cocinada.
4.- Salpimentamos y añadimos los macarrones para saltearlos unos minutos y cojan el sabor de la carne con la cebolla.
5.- Una vez está todo mezclado, añade la salsa de tomate, perejil, sal, orégano, agua y macarrones, laurel, mezclar bien, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos - cocinar
---
6.- Despresurizar, abrir, espolvorea por encima queso rallado.

Pon:

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 6 minutos hasta que el queso quede crujiente y dorado a tu gusto

---

Sirve decorando con un poco de cebollino por encima si te gusta , y listos para comer

**264.- AGUACATE RELLENO DE HUEVO FRITO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Aguacates
- Huevos
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Cilantro picado

Modo de Preparación:
1.- Corta el aguacate en lonchas de un grosor aproximadamente 2 cm. Con cuidado utiliza la parte que no tiene hueso, y deja la piel.
2.- Con la ayuda de un cortador de galletas de forma redonda o un vaso que tengas a mano, retira un poco de la carne del aguacate para dejar espacio para que se cocine el huevo.
3.- En la cubeta calienta un poco de aceite en el menú freir
4.- Añadir la rodaja de aguacate.
5.- Rompe un huevo dentro de ella, y deja que el huevo se haga hasta que la clara esté totalmente hecha.
6.- Sirve con un poco de pimienta negra y cilantro si te gustan estas especies.
¡Perfecto para mojar pan!!!!!!

**265.- MELOCOTON AL HORNO CON QUESO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- melocotones
- queso feta (o el que os guste)
- Unas hojas de albahaca

Modo de Preparación:
1.- Corta cada uno de los melocotones a la mitad y quítale los huesos.
2.- Píntalos con un poco de aceite de oliva y ponlos en

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 140º - 5 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos

---

Guiarse por el cabezal e ir mirando que se doren bien.
Si no tienes cabezal dales la vuelta y dora por el otro lado durante unos 4 minutos.

3.- Una vez los tengas listos, emplatalos, rocíalos con un poco de vinagre balsámico y ponles un poco de queso feta o el queso que te guste y unas hojitas de albahaca.

Quedan perfectos como guarnición de una carne, o como postre con una bola de helado de vainilla

## 266.- BERENJENAS A LA MIEL en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- berenjena
- harina de tempura
- sal
- Aceite
- Miel de caña
- Semillas de sésamo

Modo de Preparación:
1.- Lava y pela la berenjena, y córtala en trozos de alrededor de 1cm en forma de láminas.
2.- Después corta a la mitad y ve haciendo cada una de las barritas. Sazónalos y déjalos que la sal se impregne en ellos unos 15 minutos aproximadamente.
3.- Mientras, prepara la tempura. Para ello mezcla la harina tamizada con agua fría y ve moviendo con la ayuda de una barilla hasta que la mezcla quede completamente homogénea. Pasa cada trocito de berenjena por la masa de tempura.
4.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír, suficiente para que cubra la berenjena a la mitad, y ponla a freír. No echar muchos trozos de berenjena para que así los palitos no se vayan pegando entre ellos.
5.- Cuando estén dorados por ambos lados, colócalos sobre un plato con papel de cocina absorvente.
6.- Colocarle la miel de caña por encima y unas semillas de sésamo para que queden perfectas. ¡Están riquísimas!!!!!

**267.- FILETES DE POLLO CON AGUACATE Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- filetes de pechuga de pollo, cortadas por la mitad
- Harina pare rebozar
- huevos
- Pan rallado
- aceite
- Salsa de tomate
- aguacates
- Queso mozzarella (o el queso que os guste)

Modo de Preparación:
1.- Coge las pechugas de pollo y coloca cada una en una bolsa de plástico transparente, y con la ayuda de un mazo o de un rodillo, aplasta las pechugas hasta que se queden finitas.
2.- Pon la harina y el pan rallado en dos platos, y en otro, bate el huevo.
3.- Pasa cada una de las pechugas de pollo por la harina, luego por el huevo y por último por el pan rallado, presionando para que se quede bien compacto.
4.- En la cubeta coloca un poco de papel de horno, si tienes la cubeta de cerámica no hace falta.
5.- Rocía cada pechuga con un poco de aceite de oliva, y

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno- válvula abierta - (Tª) 160º - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos

---

6.- Saca las pechugas de la cubeta, y pon sobre cada una de ellas una cucharada bien colmada de salsa de tomate.
7.- Sobre la salsa de tomate, ponle las rebanadas de aguacate y espolvorea una buena cantidad de queso mozzarella.

8.- Vuelve a meterlas en la cubeta con el cabezal de horno y deja que el queso se funda a 175º grados durante unos 8 minutos más.

Sirve las pechugas con un buen plato de ensalada o de pasta. ¡La cena perfecta!!!!!

**268.- TIRITAS DE CALABACIN CON PIÑONES Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- calabacines
- ajo
- Sal
- Pimienta molida
- queso parmesano (o el que os guste)
- piñones ( o nueces)
- Aceite
- 2 vasitos medidores de agua

Modo de Preparación:
1.- Lava y seca el calabacín. Córtalo en tiras muy finas bien con la ayuda de un cuchillo bien afilado o con una mandolina, hasta que queden tiritas muy delgaditas y salpimentar.
2.- En la cubeta echar 2 vasitos medidores de agua a la cubeta y colocar la rejilla y encima la vaporera con el calabacín y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 3 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar sacar y reservar.
5.- En la cubeta limpia pon un poco de aceite en menú freír.
6.- Añade los piñones. Deja que se tuesten, y cuando estén dorados añade el ajo cortado en trozos, y deja que se dore con los piñones. El sabor que le da el ajo al aceite con los piñones, es espectacular. Una vez está dorado el ajo, lo podemos retirar si no nos gusta encontrárnoslo en el plato.
4.- Añade el calabacín remueve todo hasta que los calabacines se hayan pochado y cogido el sabor del ajito y los piñones unos minutos. Y listo!!!!
Emplatar, sírvelo en el plato en forma de nido y si te gusta el queso le puedes rallar por encima y a disfrutar de una verdurita rica sana y diferente

## 269.- PENCAS FRITAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pencas de las acelgas
- pan rallado
- ajo
- perejil
- harina
- sal
- huevo
- aceite
- 2 vasitos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- Se cortan las pencas en trozos un poco grandes, se lavan y se escurren.
2.- Echar en la cubeta 2 vasitos medidores de agua, un chorrito de aceite y una poca sal, colocar la rejilla y encima la vaporera con las pencas y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 3 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar, sacar, dejar enfriar un poco y
4.- Pasar por harina.
3.- Se pasan por huevo batido
4.- Se pasan por pan rallado y si te gusta pan rallado con ajo y perejil picado.

5.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y en menú freir dejamos que vaya calentando.
6.- Una vez caliente, ir friendo las pencas rebozadas.
7.- Al sacar dejar en un plato con papel absorvente de cocina para retirar el esceso de aceite y a comer!!!!

**270.- BROCHETAS DE PERRITOS CALIENTES en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-1 taza de harina de maíz (taza pequeña)
-1 taza de harina de trigo
-1 cucharada de levadura
-1/4 cucharadita de sal
-1 huevo batido
- Salchichas
- Aceite
- Sal
- brochetas de madera

Modo de Preparación:
1.- En un bol pon la harina de trigo, la de maíz la levadura, el huevo, y la sal, la taza pequeña según el número de salchichas que vayamos ha hacer.
2.- Mezcla todo hasta que te de como resultado una masa homogénea que no sea demasiado espesa. Ten en cuenta que en ella vamos a introducir las salchichas para rebozarlas, así que si ves que está demasiado espesa, añádele otro huevo batido.
3.- Pincha las salchichas con las brochetas de madera, de forma que te queden como unas piruletas, y cuando las tengas preparadas, moja cada una de las salchichas en el rebozado que hemos preparado.
*TRUCO: pon el preparado de rebozado en un baso de tubo y así es mas fácil mojar las salchichas.
4.- En la cubeta pon aceite en menú freír y cuando el aceite esté caliente, ve añadiendo cada una de las salchichas y fríelas hasta que queden doradas por todas las partes.
5.- Una vez las tengas hechas, ponlas sobre un papel absorbente para retirar el restante de aceite.

Sirve tus brochetas salchicha con las salsas que quieras y acompañadas de unas patatas fritas. Sin duda es una cena perfecta

**271.- BIZCOCHO VETEADO CEBRA en la OLLA GM modelo E (aportación de Delia Gil González)**

Ingredientes:
Para la mezcla amarilla:
- 2 huevos L
- 100 grs. de azúcar
- 85 grs. de nata líquida, para cocinar
- 85 grs. de aceite oliva suave o girasol
- 170 grs. de harina
- 2 cucharaditas de café de levadura en polvo
- 1 cucharadita de café de vainilla líquida
- Un pellizco de sal
- Un pellizco de colorante

Para la mezcla de cacao:
- 2 huevos L
- 100 grs. de azúcar
- 85 grs. de nata líquida, para cocinar
- 85 grs. de aceite oliva suave o girasol
- 140 grs. de harina
- 2 cucharaditas de café de levadura en polvo
- 30 grs. de cacao en polvo
- Un pellizco de canela
- Un pellizco de sal

Modo de Preparación:
Para la mezcla amarilla:
1.- Batir los huevos con el azúcar.
2.- Añadir la nata, el aceite, la harina, la levadura, la vainilla y el colorante, y mezclar. Echar en un bol.

Para la mezcla de cacao:
3.- Batir los huevos con el azúcar. Añadir la nata, el aceite, la harina, la levadura, el cacao en polvo y la canela. Mezclar. Echar en un bol.
4.- En la cubeta engrasada, ir echando cucharada a cucharada en el centro, alternando los colores, siempre una encima de la otra.

La masa sola se extiende en capas.
5.- Con el filo de un cuchillo, hacer porciones, llegando al final, una empezando desde el centro y, la siguiente, al revés, empezando a "cortar" desde el borde del molde. Así, alternativamente.
6. Cerrar la olla y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula cerrada – (Tª) 120º - 60 minutos - cocinar

---

7.- Dejar enfriar y desmoldar.

**272.- CARNE DE TORO en la OLLA GM modelo E**
**(receta típica de Cádiz aportación de Verónica Camión)**

Ingredientes:
- 1kg de carne de carne de ternera
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 1 trozo de pimiento rojo (opcional)
- 1 medida de vino blanco
- ½ bote de tomate frito (un vaso mas o menos)
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de especias de caracoles (no pongáis todas las cayenas 4 o 5 mas o menos si no vais a echar chispas) si no tenéis especias de caracoles pues podéis poner unas 20 cilantros y unos 10 granos de pimienta y claro su cayena.
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Prepararlo:
1.- Picamos las cebollas tomates ajo zanahoria pimiento verde y rojo y reservamos.
2.- Primero se sofríe la carne un poquito en menú plancha retiramos y sofreímos la verdura con el laurel hasta que quede un poco pochada.
3.- Añadimos las especias, le ponemos el vino esperamos uno minutos para que se evapore el alcohol.
4.- Añadimos el tomate frito sofreímos unos 8 minutos en menú plancha después añadimos la carne mezclamos bien, cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 130º – 60 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, remover y servir. Todo un señor plato, un guiso de carne meloso y suavecito !!!!

## 273.- COCIDO GALLEGO CON GRELOS en la OLLA GM  E

Ingredientes:
- Dos buenos trozos de lacón
- patatas medianas
- grelos ( se puede sustituir por un repollo)
- garbanzos
- tocino salado
- costilla salada
- medio pollo
- 1 oreja de cerdo salada

*No pongo cantidades, pq los ingredientes van en función de la cantidad de comensales.

Modo de Prepararlo:
1.- El día anterior, ponemos los garbanzos a remojo en abundante agua.
2.-En otro cuenco, con agua ponemos la costilla salada, el tocino y el lacón también a desalar, y la oreja. Si algo no queréis desalarlo pq os guste saladito pues no lo desaléis, ya en gustos.
3.- El día que se va a comer el cocido ponemos agua en la cubeta, y la ponemos en menú guiso, cuando empieza a hervir, añadir el lacón y la oreja. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P)alta -(Tª) 140º - 25 minutos
---
4.- Despresurizar y reservar.
5.- En otra cubeta (o si no tenéis lo echáis en un vol grande y volvéis a utilizarla la cubeta.
6.- Ponemos a hervir agua y añadimos el pollo, la costilla ( ya desalada) y los chorizos y los garbanzos (podéis meter en una malla de cocer para que estén todos juntitos).

_____
__
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) Alta - (Tª) 140º - 15 minutos
---

--
7.- Despresurizar, abrir y ver que esté todo blandito. Reservo.
8.- Pasar todas las carnes a una cubeta y cubrir con un poco de líquido de cada olla caldo del lacón y caldo del pollo y chorizos. Reservo.
9.- El resto del caldo lo pongo nuevamente a hervir y añado las verduras y las patatas, es mejor que vayan enteras pues no corremos el riesgo de que se rompan tan fácilmente. Sobra decir, que las verduras hay que lavarlas bien. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 15-20 minutos*

---

* Dependerá del tamaño de las patatas.
10.- Despresuriar, abrir y servir, es aconsejable escurrir bien las carnes antes de ponerlas en las fuentes.
11.- Se puede espolvorear el cocido con pimentón dulce y un buen chorretón de aceite de oliva virgen al gusto, el resultado es espectacular

**274.- CALDO DE GRELOS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Caldo del cocido( donde cocieron las carnes, el chorizo y el pollo)
- grelos
- patatas
- una nuez de manteca de cerdo

Modo de prepararlo:
1.- Lavamos muy bien las verduras y las picamos en trozos. Las patatas las pelamos y las picamos un poco más gruesas que para tortilla.
2.- Ponemos a hervir el caldo en la cubeta y le añadimos la nuez de manteca, las verduras y las patatas.
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 20 minutos
---

4.- Despresurizamos, abrimos, algunas de las patatas se desharán, lo que hará que el caldo esté más cremosito.
5.- Dejamos reposar. El caldo, como muchos guisos, mejora con el reposo, y si es de un día para otro, mejor que mejor. Que disfrutéis de estos ricos caldos

## 275.- POLLO ASADO ENTERO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 pollo entero
- Ajos
- Perejil fresco
- Pimentón dulce
- Limón
- pimienta negra
- Aceite
- Sal
- 3 vasos medidores de cerveza o vino

Modo de prepararlo:
1.- Picamos en un mortero ajito, sal, pimienta y perejil, bien picado, echamos una cucharadita de postre de pimentón dulce, mezclamos, echamos aceite y medio limón exprimido y mezclamos bien.
2.- Lavamos bien el pollo y con un pincel de silicona, pintamos con el preparado el pollo, por la parte de bajo.
3.- Por dentro, lo pintamos y ponemos dentro del pollo trozos de limón.
4.- Ponemos la rejilla* en la cubeta, echamos dos vasos medidores de cerveza y y el pollo.
5.- Ponemos la parte de bajo que hemos pincelado encima de la rejilla, echar también un poco de aceite.
6.- Ahora con el pollo ya en la cubeta, pincelamos la otra parte de arriba y los lados de muslos así manchamos también los laterales de la cubeta.
6.- En el mortero que hayamos picado el preparado ponemos cerveza, 1 vaso medidores, así se mezcla con lo picado si ha sobrado con los restos del mortero. Reservamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - 45 minutos
---

CABEZAL DE HORNO:
Los primeros 10 minutos del cabezal a (Tª) 200º y luego bajamos (Tª) 175º
---
7.- A los 20 minutos mas o menos, hacemos algunos cortes superficiales con la tijera y echamos el otro vaso de cerveza que tenemos en el mortero, ponemos el cabezal y seguimos hasta finalizar el tiempo o ver a gusto de cada uno el dorado del pollo. Sacamos con cuidado y echamos la salsita por encima y a comer...

- Si no tenemos tapa de dorar haríamos lo mismo, pero dando la vuelta al pollo con cuidado y unos 15 minutos por el otro lado, en este caso cerraríamos la olla y menú horno, válvula abierta.

*NOTA: Si no tenéis rejilla, podéis ponerlo directamente en la olla, pero siempre le tenéis que poner liquido, que no se quede sin liquido por que si no se quemaría, bien cerveza, vino, champán etc. En este caso ponéis vaso y medio más.

## 276.- FLAN DE CAFE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-600 grs de nata
-1 sobre de 8 raciones de royal
-1 vaso de café
-100 gr de azúcar
- 3 vasos medidores de agua

Modo de Preparación:
1.- Poner caramelo liquido en el molde.
2.- Batir todos los ingredientes con la turmix y ponerlos en el molde.
3.- En la cubeta poner las tres medidas de agua y un redondel de papel de hornear en el fondo, para no dañar la cubeta, y la rejilla.
4.- Encima de la rejilla ponemos el molde, si no tiene tapa, taparlo bien con papel albal. Según sea el molde de alto ponemos agua hasta que cubra la mitad del molde.
5.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos-cocinar
---

6.- Dejar despresurizar y lo dejamos enfriar, posteriormente meteremos al frigorífico durante 4 horas.
7.- Desmoldar y listo

**277 .- QUICHE DE CALABACIN Y CEBOLLA OLLA GM E (aportación de Delia Gil González)**

Ingredientes:
- 200 grs. de cebolla
- Aceite
- 500 grs. de calabacín en taquitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- 3 huevos
- 200 grs. de leche evaporada o nata líquida para cocinar
- 100 grs. de queso rallado
- Pimienta
- Nuez moscada
- 1 lámina de hojaldre

Preparación:
1. Picar la cebolla muy menuda y pochar en un poco de aceite, cerrando la tapa y programando:

---

OLLA GM modelo E:
Válvula cerrada - menú plancha - 5 minutos – (Tª) 180 - Cocinar

---

2.- Despresurizar, abrir, añadir el calabacín, ajo en polvo y sal. Remover, cerrar la tapa y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Válvula cerrada - menú plancha - 5 minutos – (Tª) 180º - Cocinar

---

4.- Sacar y reservar en un bol.
5.- Batir bien los huevos con la leche evaporada, el queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Unir con el calabacín. Reservar.
4. Poner en la cubeta papel de hornear y el hojaldre, recortándolo un poco, aplastando un poco contra las paredes y pinchando bien la masa.
5. Volcar la preparación, poner el queso rallado, cerrar la tapa y programar:

_____

OLLA GM modelo E:

Válvula abierta - menú horno - 30 minutos – (Tª) 180º - Cocinar

---

6. Dar color con el cabezal de hornear unos 8 minutos a (Tª) 250º.

Y lista una rica quiche

**278.- BIZCOCHO DE PLATANO sin trigo, lactosa ni huevo en la OLLA GM modelo E (aportacion de Laura Pérez)**

Ingredientes:
- 1 yogur sin lactosa
- 2 medidas de yogurt de azúcar
- 1 medida de yogurt de maizena
- 2 medida de harina sin gluten
- 1 sobre de levadura
- 1 medida de aceite de girasol
- 1 medida de leche
- un plátano

Modo de prepararlo:
1.- Se ponen todos los ingredientes en un bol y se bate con la turmix.
2.- Se engrasa la cubeta con mantequila o pincelada con aceite.
3.- Se echa la mezcla en la cubeta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno- válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos - cocinar
---
4.- Dejar despresurizar, abrir, dejar enfría y desmoldar.

**279.- BIZCOCHO DE NARANJA SIN GLUTEN NI LACTOSA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- 150 g de azúcar
- 4 huevos medianos
- 1 naranja
- 100 g de aceite de girasol
- 100 g de leche semidesnatada sin lactosa
- 1 sobre de levadura marca Hacendado (no lleva gluten)
- 1 pellizco de sal
- 200 g de harina Beiker sin gluten (es panificable en Mercadona)

Modo de Preparación:
1.- Pon los huevos, el azúcar y la naranja con piel bien lavada y troceada en trozos, y triturar con la turmix.
2.- Agregar el resto de los ingrediente y batir bien que no queden grumos, el aceite, la leche, la levadura, el pellizco de sal y la harina tamizada.
3.- Pincelar con aceite de oliva la cubeta y verter la mezcla.
4.- Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno- válvula abierta - (Tª) 120º - 50 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, abrir, comprobar si sale limpio un palillo, si no la poneis otros 10 minutos más.
6.- Colocar el cabezal de horno y hornear 8-10 minutos (Tª) 175º para dorarlo por la parte de arriba.
7.- Por encima le podemos poner azúcar glas, o bien bañarlo con un almíbar de naranja, adornarlo con ruedas de naranjas caramelizadas.

Almíbar: 150 g de azúcar, 50 g de zumo de naranja. Un buen chorreón de zumo de limón. Ponerlo a calentar unos minutos dando vueltas que no se nos queme el azúcar y listo.

Para caramelizar la naranja, ponemos en la cubeta en menú fuego lento, azúcar y un chorrito de agua deshacemos y ponemos las ruedas de naranja hasta que caramelicen.
Y listo!!! sin gluten y sin lactosa para los que tienen problemas con las alergias alimentarias

## 280.- GARBANZOS CON CHIRLAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Garbanzos cocidos de bote
- chirlas o almejas
- potón, sepia o calamar
- Gambas peladitas
- ajo
- cebolla
- laurel
- tomate madurito
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de vinagre
- Aceite
- sal
- perejil
- media pastilla de caldo de pescado
- 1 medida del vaso de agua o caldo

Modo de prepararlo:
1.- Picamos los ajos, la cebolla y el tomate a cuartos. Reservamos.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír, y cuando el aceite este caliente echamos la verdura reservada, un pellizco de sal y la sofreímos hasta que se ablande, que esté bien doradita.
3.- Añadimos la sepia, las gambas (pueden ser congeladas), seguimos sofriendo.
4.- Echamos el pimentón y removemos un poco para que no se nos queme.

5.- Añadimos los garbanzos escurridos, las almejas, el vinagre y el cubito de caldo, el vaso medidor de caldo, el laurel y perejil, damos unas vueltas.
6.- Anulamos el menú que teníamos freír, cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 5 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizar y servir. Eso si quitar las cascaras a las chirlas para que cunda más jajajaja Un plato Mar y Tierra en toda regla

## 281.- TARTA DE GALLETAS (sin OLLA)

Ingredientes:
- Un molde
- 1 paquete de galletas cuadradas
- Crema pastelera*
- Mermelada (a gusto)
- 1/4 de litro de leche
- 1 chorrotón de moscatel
- Crema moka**

---

*CREMA PASTELERA (dependiendo del tamaño de la tarta lo podéis hacer con la mitad de ingredientes)
Ingredientes:
-2 huevos
-1 litro de leche
-45 gramos de maicena
-45 gramos de harina.
-180 gramos de azúcar
-ralladura de limón y canela en rama.
-1 rama de vainilla (opcional)

Modo de preparar la CREMA PASTELERA:
1.-Ponemos la leche a calentar en menú fuego lento, pero reservamos en el vaso de la batidora.
2.- Echamos la canela, el azúcar, la ralladura de limón y la vainilla abierta.
3.- Dejamos hervir para aromatizar la leche unos minutos.
4.- Mientras, en el vaso de leche que hemos reservado , añadimos los huevos y la harina con la maicena. Mezclamos con la batidora hasta que este muy fina la mezcla.
5.- De la cubeta retiramos de la leche todos los sólidos ayudándonos de un colador.
6.- Incorporamos la mezcla que hemos preparado en el vaso de la batidora.
7.- Batimos con las barrillas de silicona para no rayar la cubeta y mantenemos a fuego lento hasta que espese.
8.- Reservamos hasta que enfrié.

---
**CREMA MOKA (dependiendo del tamaño de la tarta lo podéis hacer con la mitad de ingredientes)
Ingredientes:
-1/2 terrina de margarina
- El mismo peso de azúcar molida
- 1taza de café bien cargado

Modo de preparar la CREMA MOKA:
1.- Comenzamos batiendo la margarina junto con el azúcar molida hasta que quede suave y fina. Aproximadamente en 5 minutos ya la tenemos. No debe notarse el azúcar.
2.- Añadimos el café poco a poco y sin dejar de batir hasta que adquiera el color deseado.
3.- Reservamos fuera del frigorífico si la vamos a usar, si no la pasamos al frigorífico.

EMPEZAMOS CON LA TARTA DE GALLETAS
Modo de prepararlo:
1.- Comenzamos forrando un molde con papel film
2.- Preparamos la leche con el moscatel. Se puede poner fría, o templada no caliente que se deshacen las galletas.
3.- Mojamos las galletas en la leche durante 5 segundos
( contamos hasta cinco) y las acomodamos en el molde.
4.- Ponemos la primera capa de crema pastelera
5.- Otra de galletas mojadas en leche
6.- Después la mermelada que os guste
7.- Otra de galletas mojadas en leche
8.- Nos toca la crema pastelera
9.- Y así hasta terminar el molde con galletas y cerramos con el film que sobraba.
10.- Podéis hacerla galleta-crema-galleta-mermelada-galleta-crema o moka-galleta mermelada-galleta-crema-galleta
11.- Metemos al frigorífico para que compacte. Mejor de un día para otro
12.- Desmoldamos, quitamos el film
13.- Decoramos con la moka a nuestro gusto.

Esta receta esta genial porque no hay que utilizar el horno y porque es muy fácil, y porque dejamos descansar a nuestra ollita que también se merece un descansito jajaja

Cada un@ puede darle su toque personal dependiendo del relleno que se le ponga (otras cremas, chocolate, flanín, natillas etc)

## 282.- ARROZ CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- medidas arroz (recordar 1 medida de arroz - 2 medidas de agua)
- medidas agua (si os gusta caldoso 1 arroz - 3 agua)
- una latita pequeña de champiñones laminados
- ajo
- perejil fresco
- sal
- cebolla
- zanahorias
- judías verdes
- guisantes
- puerro la parte blanca
- pimiento verde italiano
- pimiento rojo
- calabacín (con o sin piel al gusto)
- berenjena (con o sin piel)
- aceite
- 1 vasito medidor de tomate natural triturado
- pimienta
- pastilla caldo verduras
- azafrán
- colorante
- limón

Modo de Preparación:
1.- Majar en el mortero ajos, perejil y sal. Reservar.
2.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír ponemos las verduras picadas,
cebolla, puerro, pimiento rojo y verde el calabacín, berenjena, un poco de sal y pimienta y pochar, cuando este pochado echamos el vasito medidor de tomate y removemos bien.
Otra forma de hacerlo si no queremos estar dando vueltas es:
_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 5 minutos - cocinar
---
3.-Despresurizar, abrir.
4.- Añadir el arroz, sofreír un poco en plancha/freír, que los granos de arroz cambien de color y cojan el saborcito de las verduras.
5.- Agregar el agua, el azafrán el colorante y la pastilla de verduras.
6.- Poner la lata de champiñones escurridos y majada de ajo y perejil que teníamos reservada, remover bien, cerrar:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos - cocinar
---
7.- Despresurizar y remover bien. Dejar reposar unos minutos.
Y listo, emplatar y poner un poco de limón al gusto

**283.- REVUELTO DE BROCOLI en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Ajo
- Brócoli (fresco o congelado)
- Huevo
- aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal. Ponemos la rejilla, y en el cestillo
ponemos el brócoli, cerramos y programamos:
_____
Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 4 minutos
---
2.- Despresurizar, abrir si os gusta el brócoli más blandito poner 2 minutos más, ya al gusto. Reservar.
3.- En la cubeta limpia ponemos un poco de aceite y calentamos en menú freír.
4.- Cuando este caliente echamos el ajo y sofreímos.
5.- Una vez dorado el ajo, echar el brócoli cocido y un poco de sal. Rehogarlo.
6.- Echar un huevo por persona y revolverlo todo hasta que esté bien cuajado.
7.- Una vez que el revuelto esté listo, servir inmediantamente. Calentito.

*Sugerencia de presentación: Puedes servirlo emplatado. Para emplatar, coge un aro, ponlo encima del plato y rellénalo del revuelto. Luego quita el aro y adorna con espárragos blancos si te gustan en trozos o espolvoréalo con perejil y queso rallado

Qué bonito plato de verdurita sana y ricaiiii

**284.- FLAN DE CAFÉ BICAPA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Pilusqui De la Terraza)**

Ingredientes:
- 500 ml. de nata Pascual*
- 1 paquete de flan Royal de 8 raciones
- 500 ml. de café recién hecho
- Caramelo liquido (da igual la marca)

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta en menú fuego lento (se puede subir o bajar la temperatura, según veamos) poner la nata a hervir y removemos sin parar, con un batidor de silicona que no raye la cubeta.
2.- Una vez que llegue al punto de ebullición añadimos el paquete de flan Royal y removemos bien para que no se formen grumos.
3.- Dejamos que vuelva a hervir sin parar de remover y una vez que esté hirviendo añadimos el café.
4.- Dejamos que llegue al punto de ebullición de nuevo y vertemos sobre el molde.
5.- El molde lo caramelizas, quiero decir lo manchas bien manchado con el caramelo liquido.
6.- Dejamos enfriar sin moverlo del sitio. Una vez frío meterlo en la nevera.

*CONSEJOS: Es muy importante saber que este flan ha de hacerse con nata Pascual (hay quien lo probó con otras natas y le salió bien, pero...) y flan Royal, si no no saldrán las dos capas divididas.

Otro consejo muy, muy importante es no mover el molde hasta que la mezcla está totalmente fría. Entonces ya lo podremos meter en el frigorífico sin problemas.

Hazlo de un día para otro que es como mejor queda. Por cierto el tiempo que te lleva es mínimo, ni tiempo ni trabajo. ¿¿¿Qué más quieres???

**285.- CREMA DE GUISANTES CON CRUJIENTE DE JAMON en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Guisantes
- Cebolla
- Puerro la parte blanca
- Apio (Quitarles las hebras) opcional si te gusta
- Sal
- una pizca de azúcar
- Aceite
- jamón serrano
- 1 vaso medidor de agua

Modo de preparación:
1.- Poner en la cubeta un poco de aceite en menú freír y sofreír la cebolla, el puerro troceado y el apio, remover.
2.- Incorporar los guisantes, la pizca de azúcar, la sal y cubrir con agua (el agua que echemos es la que va a salir al terminar la cocción, ya ponemos al gusto más agua o menos) Cerrar la olla y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar

---

3.- Despresurizar, abrir y triturar con la turmix en otro recipiente para no rayar la cubeta.
4.- Para hacer el crujiente de jamón poner en medio de dos hojas de papel de cocina las lonchas de jamón, uno o dos minutos al microondas (según potencia del microondas) hasta que queden crujientes.
5.- Poner la crema de guisantes en el plato y añadir los crujientes de jamón, y si queréis adornarla con unas hojas de menta y listo!!!!!

NOTA: Si después de triturar los guisantes vemos que nos queda espesa se puede licuar añadiendo un poco de leche hasta que esté a nuestro gusto.
** Si os gusta el puré muy fino, lo podéis pasar después por el chino.
** Esta crema, muy fina al paladar, se puede comer fría o caliente.

## 286.- CREMA DE ZANAHORIAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Ajos
- Zanahorias
- Cebolla
- Agua (la justa para que tan sólo cubra las zanahorias) 1 o 1/2 vasito medidor según la cantidad de zanahorias que pongamos.
- Pimienta Negra recién molida
- Sal
- Picatostes, taquitos de jamón (opcional)

Modo de preparación:
1.- En la cubeta poner un poco de aceite en menú freir y dejar calentar.
2.- Echar los ajos y sofreír sin dorar demasiado, esto es importante porque si no, amargarán.
3.- Echar el agua, la sal, la pimienta, la cebolla y las zanahorias troceadas.
4.- Cerrar y programar.

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 8-10 minutos* - cocinar
---
*Según el grosor de las zanahorias.
5.- Despresurizar, abrir y pasar por la batidora hasta que esté una textura fina, si os gusta con quesitos o nata le ponéis al batirlo.

SUGERENCIAS de presentación:
-Freír trocitos de pan (picatostes) y echarlos encima de la crema a la hora de servir.
-Calentar en la cubeta con muy poco aceite los taquitos de jamón y agregarlos a la crema.
-Cortar tiras MUY FINAS de jamón en láminas y freírlas hasta que estén crujientes, ponerlas encima de la crema para adornar.

**287.- CREMA DE COLIFLOR CON CENTRO DE SETAS Y JAMON en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- coliflor
- puerro
- setas
- jamón serrano
- aceite
- sal
- pimienta
- bechamel clarita
- 3 vasitos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- Lavar bien y separar en ramilletes la coliflor.
2.- En la cubeta ponemos los tres vasitos medidores de agua un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla y encima la vaporera con la coliflor (si no tienes vaporera colocas los ramilletes encima de la rejilla) cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizamos, abrimos y si nos gusta mas cocidita la coliflor la ponemos unos minuto más, ya al gusto.
5.- En la cubeta ponemos un poco de aceite a calentar en menú freír y sofreímos el puerro previamente lavado y troceado, salamos.
6.- Añadimos la coliflor ya cocida y la rehogamos un poquito con el puerro.
7.- Preparamos una bechamel (ver receta nº 288 BECHAMEL en la OLLA GM modelo E)
8.- Y mezclamos con la coliflor ya rehogada y lo trituramos todo.
9.- Rectificar de sal y pimienta.

10.- Saltear en unas gotas de aceite en la cubeta en menú plancha las setas bien escurridas y el jamón cortado en tiritas unos minutos.
11.- Servir la crema en los platos, poner en el centro un poco del salteado y regar todo con un hilo de aceite.

Las cremas se pueden tomar tanto frías como calientes, ahora nos interesan calientes claro está jajaaja

Si te gusta la coliflor prueba esta receta y es que queda con un sabor tan fino que esta de vicio!!!! y ya para contrastar en sabor y color un salteado de setas y jamón que queda de lujo!!!!

**288.- BECHAMEL en la OLLA GM modelo E:**

Ingredientes:
- 30 gr. mantequilla
- 3 cdas.soperas aceite
- 3 cdas. soperas harina
- 600 gr. leche
- nuez moscada
- pimienta negra
- sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta calentar la mantequilla y el aceite en menú plancha.
2.- Añadir la harina y remover bien con un batidor o cuchara de silicona.
3.- Agregar la leche, sal, pimienta y nuez moscada, y triturar con el turmix.
4.- Remover bien hasta que espese y se forme la bechamel ligera en función plancha.
Y lista la bechamel

**289.- PAN CASERO en la OLLA GM modelo E**
**(aportación de Luzmary González)**

Ingredientes:
-350 gr de agua tibia
-1 cucharada de miel
-10 gr de levadura instantánea de panadero
-530-550 gr de harina de fuerza
-1 cucharada de aceite de oliva
-1 cucharadita de sal.

Modo de preparación:
1.- Para hacer esta receta nos viene muy bien la CECOMIXER u otra amasadora, podemos hacerlo a mano para los que no tengan la amasadora, da un poco más de trabajo pero sale bien!!!
2.- Ponemos casi toda la harina en el bol de la amasadora agregamos la sal y mezclamos para que se junte todo.
2.- Calentamos un poco el agua en el microondas pero solo tibiar no caliente,y se la añadiremos a la harina.
3.- Pondremos nuestra amasadora a velocidad 2.
4.- Vamos añadiendo luego la miel y la aceite sin parar la máquina y por último añadiremos la levadura seca y la tendremos en marcha hasta que la masa casi se despegue de los bordes.
5.- Debe quedar un poco pegajosa para que el pan no quede seco, pero no demasiado pegajosa,bajamos la masa que nos queda en las paredes del bol con una lengua de silicona y tapamos el bol y dejamos levar hasta que doble de volumen.
6.- Cuando haya levado,espolvoreamos la mesa de trabajo con un poco de harina y amasamos un poco para quitar el aire y le damos forma de hogaza.

7.- Engrasamos nuestra cubeta de la olla y metemos dentro la masa le hacemos unos cortes cerramos la tapa y dejamos dentro unos 30 minutos para que leve.

8.- Programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)160º - 45 minutos - cocinar
---

9.- Una vez acabado el menú le ponemos el cabezal de horno para que dore por encima.

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 165º - 5 minutos
---

Y lista una fantástica hogaza de pan casero!!!!! A disfrutarlo!!!

**290.- PAVO ESTOFADO EN SALSA DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- pavo en trozos
-sal
-pimienta
-cebolla
-ajo
-puerro la parte blanca
-pimiento verde
-pimiento rojo
-zanahorias
-1 vasito medidor de tomate natural triturado
- aceite
-1 vasito medidor vino blanco
-1 hoja laurel
-perejil picado
-1 cta. pimentón dulce
- 1 y 1/2 vasito medidor agua

Modo de prepararlo:
1- Salpimentar los trozos de pavo. Reservar.
2- Calentar un poco de aceite en la cubeta, en función freír.
3.- Picar las verduras la cebolla, ajos, puerro, pimiento rojo y verde y la zanahoria en rodajas, añadir a la cubeta junto al tomate, cerrar, programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 4 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar, abrir, añadir el pavo, vino blanco, laurel, perejil picado, pimentón, dar un hervor destapado, para evaporar el alcohol en función plancha/freír.
5.- Agregar el agua, 1 cta sal y pimienta, tapar y programar:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 30 minutos - cocinar

---

6.- Despresurizar, abrir, podéis triturar la salsa con el turmix o cecomix, y así no se enteran de que son verduritas, y veréis qué bien se la toman tod@s!!!!

## 291.- TORRIJAS LIGHT en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 barra de pan de torrijas
- 500gr del leche desnatada
- 15gr de edulcorante en polvo
- 1 rama de canela
- 1 piel de limón sin nada blanco
- 3 claras de huevo
- film transparente para envolver las torrijas
- edulcorante en polvo y canela para espolvorear
- aceite para pintar (pincelar)
- 3 medidas de vaso medidor de agua

Modo de Preparación:
1.- Poner en la cubeta la leche, el edulcorante, la rama de canela y la piel de limón, programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 4 minutos - cocinar
---
2.- Cuando termine despresurizar manualmente y colar la leche.
3.- Ir cortando el pan en rodajas de 2 cms aproximadamente
4.- Colocar en un recipiente amplio donde cojan las rebanadas
5.- Echar la leche de la olla a las rebanadas y dejar reposar unos 5 minutos ( hasta que estén bien empapadas)
6.- Batir las claras
7.- Coger una rebanada y rebozar con las claras, dar vuelta y vuelta
8.- Cortar un cuadrado de film transparente y con el aceite pincelar un poco
9.- Coger la rebanada y poner en el film transparente, cerrar bien para que no entre vapor (si tienes selladora mejor)
10.- Ir poniendo en la vaporera, las que cojan, no amontonar mucho es preferible hacer varias tandas.
11.- Poner en la cubeta los tres vasos medidores de agua, poner la rejilla e introducir la vaporera, cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - 10 minutos
---

12.- Despresurizar, abrir, sacar y quitar el film transparente a las torrijas.
13.- Espolvorear por ambos lados con edulcorante y canela al gusto
13.- En otra cubeta o en la misma limpia ponemos papel vegetal en el fondo y colocamos las torrijas y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 140º - 5 minutos
---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---

14.- Sacar y dejar enfriar un poco, ya están listas para consumir disfrutar de ellas si os dejan !!!!!!!!

## 292.- TORRIJAS DE CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Pan de molde sin corteza.
-Leche.
-Cacao.
-Azúcar.
-Huevo.
-Aceite de girasol

Modo de Preparación:
1.- Partimos las rebanadas de pan por la mitad.
2.- En una fuente ponemos, la leche, 2 cucharas de cacao y azúcar, mojamos las rebanadas de pan por la leche y las empapamos bien.
3.- En la cubeta ponemos, ponemos a calentar aceite de girasol, en menú freir.
4.- Pasamos por el huevo batido las rebanadas empapadas en la leche.
5.- Freímos y ya las tenemos listas!!!!!!

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN: Para servirlas las podemos poner en el plato con una bola de helado y un poco de mermelada de vuestro gusto.
Volaran seguro

## 293.- TORRIJAS DE CAFE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 barra de pan de torrijas o duro del día anterior
-1/2 litro de leche
-2 huevos
-1 taza de café bien cargado
-azúcar al gusto
-canela en rama
-aceite para freír

Modo de prepararlo:
1.- Para aromatizar la leche, la ponemos con la canela en rama, en la cubeta en menú guiso.
2.- En cuanto hierva, cancelamos y la dejamos infusionar hasta que esté casi fría.
3.- Cortamos el pan en rebanadas de dos dedos de grosor.
4.- Ponemos el pan en una fuente y vertemos la leche por encima de cada rodaja hasta que queden bien empapadas.
5.- Hacemos lo mismo con el café.
6.- Ponemos en la cubeta aceite en menú freír y que se vaya calentando.
7.- Tomamos las rebanadas de pan y con mucho cuidado de que no se rompan, las vamos bañando en el huevo batido y colocando en la cubeta.
8.- Freímos por ambos lados hasta que estén doraditas.
9.- Dejamos escurrir un poco el aceite en papel de cocina.
10.- Servimos espolvoreadas de abundante azúcar.
Y listas!!!! ir preparando que se acerca Semana Santa!!!!

## 294.- BOLITAS DE COCO (sin olla)

Ingredientes:
-150 gramos de dátiles (opcional si os gustan)
- 30 gramos de almendras
-55 gramos de coco fresco 20 gramos de coco rallado o
-75 gramos de coco rallado 1 cucharadita de extracto de vainilla 1 cucharada de agua de coco o de agua
-2 cucharadas de miel

Modo de prepararlo:
1.- Podéis utilizar un coco fresco para hacer la receta pero si no lo encontráis o si preferís no complicaros la vida podéis utilizar coco rallado para hacer las bolitas de coco. Además, al utilizar el coco en su estado natural hemos podido aprovechar el agua que trae dentro para hacer las bolitas y le da aún más sabor a coco, aunque podéis añadir agua o extracto de vainilla sin problemas.
2.- También podéis sustituir las almendras por otro fruto seco que os guste más.
3.- . En una batidora o robot de cocina añadimos todos los ingredientes (menos los 20 gramos de coco rallado) y trituramos hasta obtener una mezcla homogénea.
4.- Para que sea más fácil manejar la masa y que no se nos pegue tanto a las manos os recomiendo que metáis la mezcla 20 minutos al congelador.
5.- Hacemos las bolitas con las manos. De nuevo, es mejor meterlas otros 20 minutos en el congelador para que sea más fácil manejarlas.
6.- Rebozamos las bolitas en coco en los 20 gramos de coco rallado que hemos reservado y ya las tenemos listas.

**295.- PASTA FRECA CON CALABACIN Y PANCETA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-placas de pasta fresca para lasaña
-calabacines
-ajo
-queso parmesano
-panceta
-albahaca
-Aceite de oliva
-Sal
-Pimienta

Modo de Preparación:
1. Cortar los calabacines con una mandolina o un pelador de verduras, ponerles un poco de sal y dejar reposar sobre un colador unos 30 minutos.
2. Poner la panceta en la cubeta en menú freír hasta que suelte toda la grasa y quede crujiente. Reservar.
3. Cortar la pasta en trozos irregulares al gusto –se pueden hacer trozos gruesos e irregulares, triángulos, tiras o cualquier corte que le de un aspecto casero.
4.- Echar en la cubeta agua caliente según la cantidad de trozos de pasta (400 gr de trozos de pasta - 1 litro agua caliente), 2 ctas sal , chorrito de aceite, y remover bien, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 4 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizar, abrir y escurrir la pasta
6.- Cortar el ajo en láminas. Dorarlo en la cubeta con un poco de aceite en menú freír.
7.- Saltear los calabacines con el ajito. Corregir de sal.
8.- Añadir la pasta escurrida y la panceta troceada, remover y rehogar durante unos minutos.

9.- Servir con el queso y la albahaca por encima, más pimienta si se quiere.
Y listo un plato de pasta diferente!!!!

## 296.- ENSALADA DE GARBANZOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 bote de garbanzos cocidos.
- 1 huevo.
- 1 lata de atún.
- 1/2 pimiento verde.
- 1/2 cebolla.
- 2 tomates.
- Aceitunas (negras o verdes al gusto)
- Sal
- pimienta
- aceite
- 4 vasitos medidores de agua

Modo de preparación:
1.- Ponemos la rejilla en el fondo de la cubeta, agua y sal, posar los huevos sobre la rejilla, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 1 minuto - cocinar
---
2.- Dejar QUE DESPRESURICE SÓLO EL VAPOR,
3.- En un bol ponemos el pimiento, la cebolla y los tomates todo cortado.
4.- Añadimos los garbanzos. Desmenuzamos el atún y agregamos al bol.

5.- Salpimentamos y echamos un buen chorreón de aceite. Mezclamos todo bien.
6.- Por último adornamos con el huevo y las aceitunas.
Y listo, buen provecho amig@s!!!! )

**297.- HOJALDRE RELLENO DE MORCILLA Y MANZANA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-Una lámina de hojaldre.
-Una morcilla de Burgos.
- Una manzana.
- Canela.
- Un huevo.

Modo de prepararlo:
1.- Estiramos la masa de hojaldre encima del papel vegetal haciendo dos círculos del tamaño de la cubeta y la pinchamos con un tenedor.
2.- Cortamos la manzana en rodajas finas y colocamos sobre uno de los círculos de hojaldre.
3.- Espolvoreamos con un poco de canela.
4.- Cortamos la morcilla en rodajas y la ponemos encima.
5.- Ponemos el otro circulo de hojaldre encima, cerramos haciéndole un borde, pinchamos con un tenedor y pintamos con el huevo batido.
6.- Metemos en la cubeta con el papel vegetal en el fondo, y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno- válvula abierta - (Tª) 160º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos
---
Mirando que el hojaldre esté doradito a nuestro gusto, y listo!!!!

**298.- FRICO (patata y queso) CON CHORIZO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- patatas.
- queso parmesano (u otro al gusto)
- cebolla
- Aceite
- Sal
- pimienta
- chorizo

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír ponemos la cebolla bien picada y sofreímos.
2.- Cuando esté transparente, agregamos las patatas cortadas en láminas muy finas, removemos cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 130º - 4 minutos - cocinar
---
3.- Abrimos y dejamos otro par de minutos más si las queremos mas doraditas removiendo.
4.- Cuando la patata esté casi hecha a nuestro gusto, añadimos el chorizo cortado rodajas finas y sofreímos.
5.- Cuando el chorizo esté hecho, añadimos el queso parmesano rallado o cortado en dados pequeños.
6.- Salpimentamos, teniendo en cuenta que el queso ya lleva sal.
7. Ponemos el cabezal de horno para gratinar por arriba

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Y listo un plato típico italiano con chorizo, el frico es una especie de tortilla, pero sin huevos, puedes combinarlo con lo que mas te guste, verduras, morcilla, jamón, bacón.....

## 299.- PIZZA DE HOJALDRE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 lámina de hojaldre.
- Tomate frito.
- Embutido de pavo.
- Queso tierno, curado..... al gusto
- Chorizo.
- Huevos de codorniz.
- Orégano

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos papel vegetal y encima el hojaldre cortado en circulo dejando un borde, pinchar con un tenedor.
2.- Ponemos el tomate frito sobre el hojaldre.
3.- Agregamos las lonchas de pavo y queso y espolvoreamos con el orégano.
4.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 10 minutos - cocinar
---
5.- Abrimos y agregamos los huevos de codorniz
6.- Ponemos el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---

**300.- CHAMPIÑONES CON CEBOLLA AL VINO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-1 bandeja de champiñones.
-1 cebolla.
- Aceita de oliva.
- Sal
- pimienta.
- Medio vasito medidor de vino blanco.
- 1 chorrito de brandy.
- 1 cucharadita de pimentón.
- Perejil.

Modo de preparación:
1.- Ponemos a calentar un poquito de aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Cortamos la cebolla en juliana y la sofreímos.
3.- Cuando la cebolla se dore, añadimos los champiñones y seguimos sofriendo.
4.- Salpimentamos y ponemos el pimentón. Remover bien.
5.- Añadimos medio vasito de vino blanco y un chorrito de brandy. Dejamos reducir para evaporar el alcohol.

Y listo!!!! Cortamos el perejil y lo espolvoreamos encima de los champiñones.
Buen provecho amig@s!!!!! Un plato de verdurita, sano, rico y rápido

## 301.- FLAN DE COCO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-4 huevos
-1 pizca de sal
-500 gr. de leche entera
-25 gr. de coco rallado
-150 gr. de azúcar
- caramelo liquido

Modo de prepararlo:
1.- Echamos el caramelo en el fondo de la flanera, podemos moverlo un poco para que se pegue a las paredes.
2.- Ponemos agua en la olla, la rejilla y encima la flanera, el agua debe cubrir hasta la mitad de la flanera.
3. Batimos con una varilla los huevos con la sal, el azúcar y el coco.
4.- Cuando esté todo integrado añadimos la leche a temperatura ambiente y mezclamos. La textura del flan que debe ser fina y uniforme.
5.- Echamos la mezcla en la flanera, la tapamos con la tapa si tiene la flanera o con papel albal. Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º -(P) media - 8 minutos - cocinar
---

6.- Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
7.- Dejar templar, e introducir en la nevera unas horas antes de desmoldar.
Y listo!!! un rico flan con sabor a coco

**302.- TARTA DE QUESO Y PAN DE MOLDE en OLLA GM modelo E (aportación de Luzmary González)**

Ingredientes:
-4 huevos
-170 gr de azúcar
-500 gr de queso quark
-2 yogures naturales
-4 rebanadas de pan de molde
-1 sobre de levadura en polvo
-pizca de sal
-3 hojas de gelatina neutra o un sobre de gelatina neutra
- 200 gr de mermelada de frambuesas.

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos todos los ingredientes en un vaso de batidora y trituramos hasta que no queden grumos.
2.- Engrasamos la cubeta de la olla y ponemos un círculo de papel de horno en el fondo,vertemos la mezcla. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 110º - 60 minutos.
---
3.- Una vez termine el tiempo cancelamos el menú y sin abrir la tapa la dejamos dentro media hora para que se haga el hoyo del medio.
4.-Después abrimos la tapa y con una espátula de silicona separamos de las paredes y dejamos enfriar en la cubeta.

5.- Pasado ese tiempo sacamos de ella calentamos la mermelada en el microondas 6.- Ponemos el sobre de gelatina neutra en un vaso con 2 cucharadas de agua mezclamos y se la añadimos a la mermelada no demasiado caliente,vertemos en el centro de la tarta,dejamos que temple y guardamos en la nevera

## 303.- FLAN DE NARANJA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 4 huevos
- 1 vaso de zumo de naranja
- 1 vaso de azúcar
*Los vasos son de agua

Modo de prepararlo:
1.- Hacer un vaso de zumo de naranja, también se puede hacer con mandarinas. Reservar.
2.- Batimos los huevos con el azúcar hasta blanquear en la turmix o cecomix.
3.- Le añadimos el zumo de naranja (lo colamos antes para que no quede nada de pulpa) o si te gusta con pulpa pues sin colar y lo mezclamos todo bien.
3.- Caramelizar un molde.
4.- En la cubeta ponemos agua la rejilla y encima el molde caramelizado con la mezcla, tapar el molde con tapa si tiene o con papel albal.
5.- El agua que llegue por la mitad del molde. Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos - cocinar

---

6.- Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
7.- Dejar templar, e introducir en la nevera unas horas antes de desmoldar.

Un rico flan de frutas con muchas vitaminas

**304.- ROLLITOS CON FRESAS, QUESO CREMA Y CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:

- lonchas de pan de molde
-1 huevo
-Un poco de leche
-Azúcar blanca
-Canela molida
-Queso crema tipo Philadelphia
-Fresas
-Crema de chocolate tipo Nocilla o Nutella
-Aceite de oliva

Modo de Preparación:
1.- Pon sobre la encimera las lonchas de pan de molde, estiradas, aplástalas con un rodillo un poco. Si tienen bordes, quítalos. Haz dos tipos de rollitos. Por un lado, pon en la esquina de cada rebanada de pan, un poco de queso crema, y las fresas, y en los otros, un poco de crema de chocolate y las fresas.
2.- Enrolla cada uno de los rollitos.
3.- Pásalos primero por leche, luego por huevo, después en un plato, pon azúcar y canela y rebózalos.
4.- Prepara en la cubeta un poco de aceite y en menú freir, fríe los rollitos hasta que estén dorados.
5.- Ponlos en papel absorbente para retirar el aceite sobrante, y tómalos bien calentitos. Verás como tanto el chocolate como el queso crema están derretidos y quedan deliciosos.

*Si lo prefieres, también puedes hacerlos en menú horno, solo los tendrás que colocar papel para hornear en la cubeta y dejar que se doren con el cabezal de horno a (Tª) 175º grados durante 8-10 minutos.

Están riquisimoooosss!!!!!

## 305.- COCER VERDURA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- coliflor
- patata
- judías
- cebolla
- sal
- aceite
-agua
- pastilla de caldo

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos la verdura lavada y troceada.
2.- Ponemos agua por la mitad de la verdura
3.- Echamos un chorrito de aceite, sal y la pastilla de caldo
4.- Cerramos y programamos

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 8 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizamos, abrimos y emplatamos la rica y sana verdurita
La podemos tomar con un poquito de caldo, o escurrida aliñada con aceite, sal, mayonesa.... al gusto

**306.- CABALLA CON GUARNICION DE VERDURA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:

- Caballa, se puede hacer con el pescado que os guste.
- Cebolla
- puerro
- Patatas a tacos
- Perejil fresco
- 1 vasito de Vino blanco
- Pimentón dulce
- Ajo
- Guisantes (o la verdura que os guste)
- alcachofas (zanahorias, lo que os guste o tengáis en ese momento)
- Aceite
- Sal o media pastilla de pescado disuelta en 40 de agua medida del vaso

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos aceite en la cubeta, y con la olla abierta, sin tapar rehogamos las verduras troceadas, en menú freír removiendo.
2.- Ponemos la caballa, pimentón, perejil fresco y vasito de vino blanco o lo que veáis necesario según cantidades, le puedes poner 1 dedito de agua con media pastilla de caldo de pescado también.
3.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (Tª) 120º - (P) media - 5 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizamos, abrimos y si queremos reducir caldito por si nos hemos pasado, ponemos unos minutos sin tapar en menú horno o guiso.
Y listo una rica caballa con verduritas, sano y rico

## 307.- REVUELTO DE PAPAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Patatas
- Taquitos de chorizo (o picadillo)
- Huevos

Modo de preparación:
1.- Pelamos las patatas, las cortamos en taquitos.
2.- En la cubeta ponemos aceite echamos la patata cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - 4 minutos - cocinar
---
3.- Abrimos, removemos, le añadimos las rodajas de chorizo y lo dejamos que actúe todo junto durante unos minutos.
4.- Añadimos los huevos que removeremos para que se mezcle todo bien.
Y listo, un plato sencillo y riquísimo

**308.- ESPAGUETIS CON BERBERECHOS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- espaguetis
- salsa tomate
- lata de berberechos (o de mejillones en escabeche)
- agua
- sal

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos de tres a cuatro cucharadas de tomate frito por persona.
2.- Echamos los espaguetis y una lata de beberechos CON su caldo *importante.
3.- Acabamos de cubrir la pasta con agua sin que llegue a flota, removemos, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media) - (Tª) 130º - 8 minutos
---
4.- Despresurizar, abrir, remover y listo.

Una receta de lo más sencilla pero deliciosa, fácil y rápida

**309.- LASAÑA DE BERENJENAS CON QUESO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- berenjenas
- ajo
- cebolla
- tomate
- dos cucharadas de aceite de oliva
- queso curado, fresco, parmesano....del que te guste
- queso rallado
- sal
- nuez moscada
- 4 vasitos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos 4 vasitos medidores de agua, sal y un poquito de aceite.
2.- Ponemos la rejilla y encima la vaporera con las rodajas de berenjena, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 4 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar, abrir, ver que estén al dente, si no poner otro para de minutos más.
4.- Reservar las berenjenas sobre papel de cocina.
5.- En la cubeta con una cucharadita de aceite en menú freír saltear el ajo, la cebolla y los tomates.

6.- Vamos preparando en un plato las capas alternadas de berenjenas, queso y el rehogado de tomate.
7.- Espolvorear el queso rallado y con la nuez moscada.
8.- colocar en la cubeta y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 10 minutos

---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Hasta que esté doradita la superficie.

Y lista una rica lasaña de verduras, se puede comer en caliente o en frio, está buenísimooo!!!

## 310.- MEJILLONES EN SALSA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- mejillones
- Cebolla
- Pan rallado
- Pimentón dulce (y picante opcional si te gusta)
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- Aceite
- 1 vasito medidor de agua
- laurel

Modo de preparación:
1.- Limpiamos bien las conchas de los mejillones, quitando las barbas y las incrustaciones que puedan tener en la concha.
2.- Poner en la cubeta 1 vasito medidor de agua, colocar la rejilla, poner los mejillones y laurel, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (Tª) 130º - (P) media - 3 minutos - cocinar
---

3.- Despresurizar, abrir, y reservamos por un lado los mejillones y por otro el agua de cocer (para la salsa).
4.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír pochamos la cebolla picada finita. Cuando esté transparente añadimos una cucharada sopera de pan rallado, una cucharada pequeña de pimentón de dulce (y si quieres media cucharada de pimentón picante).

5.- Removemos para que se mezcle bien, pero con cuidado de que no se queme el pimentón, porque le daría un toque amargo a la salsa.
6.- Le añadimos el agua de cocer los mejillones y el 1/2 vasito medidor de vino blanco, y dejamos que la salsa vaya espesando.

7.- Comprobamos la sal, y rectificamos si es necesario, aunque con la sal que aporta el agua de los mejillones a veces es suficiente.
8.- En la fuente en que vayamos a servir ponemos los mejillones (desechando una de las cáscaras), y echamos la salsa por encima.

Qué ricos!!!!

## 311.- HUEVOS RELLENOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 12 huevos cocidos
- 2 latas de atún.
- 4 cucharadas de mayonesa.
- Palitos de cangrejo rallados.
- Aceitunas verdes o negras al gusto
- 4 vasitos medidores de agua
- sal

Modo de prepararlo:
1.- Poner el agua y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima
los huevos frescos. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar

---

2.- Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros.
3.- Cortar los huevos por la mitad y separar la yema de la clara.
4.- Deshacer las yemas y les añadimos el atún escurrido y la mayonesa.
5.- Lo mezclamos todo y rellenamos cada mitad de huevo.
6.- Espolvoreamos con los palitos picados y ponemos una aceituna encima.
7.- Meter un rato en nevera.
Buen provecho amig@s!!!!!

## 312.- QUESO CAMEMBERT REBOZADO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 1 rueda de camembert u 8 porciones.
- Harina.
- 1 huevo.
- Pan rallado.
- Mermelada (en este caso de frambuesa puedes ponerl a tu gusto)
- aceite

Modo de preparación:
1.- Cortar el queso en porciones.
2.-Pasarlo por harina, después por el huevo batido y por último por el pan rallado.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y freímos ligeramente.
4.- Servimos acompañado de mermelada.
Está riquísimoooo!!! haz la prueba si te gusta el queso

**313.- SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE QUESO en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
-1 trozo de solomillo de cerdo.
-200 ml. de nata líquida.
-2 cdas soperas de queso philadelphia.
-un puñado de nueces (al gusto de cada un@)
-orégano
-sal
-pimienta.

Modo de Preparación:
1.Cortar el solomillo en medallones y salpimentarlo.
2.Añadir un poco de mantequilla en la cubeta en menú freir marcar en ella los medallones. Retirar y reservar.
3.- Cancelar menú freir y seleccionar menú fuego lento.
4.-En la misma cubeta sin lavarla añadir la nata líquida, las 2 cdas de philadelphia y remover hasta que el queso se disuelva.
5.-Incorporar el solomillo , las nueces y dejar a fuego lento unos minutos, hasta que la salsa empiece a espesar. Retirar.
6.-Emplatar el solomillo y decorar con nueces enteras y orégano.

Como podéis ver una receta súper sencilla y muy sabrosa Buen provecho!!!!:)

## 314.- COLIFLOR GRATINADA en el OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- coliflor
-1 cucharadas de aceite
-125 ml de nata líquida
-200 gr de queso rallado
-Sal
-Pimienta negra
-3 vasos medidores de agua

Modo de Preparación:
1.- Lavar bien y separar en ramilletes la coliflor.
2.- En la cubeta ponemos los tres vasitos medidores de agua un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla y encima la vaporera con la coliflor (si no tienes vaporera colocas los ramilletes encima de la rejilla) cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar
---

4.- Despresurizamos, abrimos, sacamos la coliflor y tiramos el agua, secamos la cubeta, o si tienes otra cubeta pon la coliflor en el fondo.
5.- Ponerle por encima la nata líquida, el queso rallado para gratinar, la sal y la pimienta.
6.- Pon el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Hasta que el queso se derrita y quede todo bien gratinado, a tu gusto.

¡Está deliciosa!

**315.- FLAN DE ALMENDRA en la OLLA GM modelo E (aportación de Delia Gil González)**

Ingredientes:
- 1/2 litro de leche
- 4 huevos
- 12 galletas tipo María
- 100 grs. de almendras tostadas (o nueces, avellanas…)
- 160 grs. de azúcar
- Ralladura de limón
- Caramelo líquido
- Crocanti, para adornar (opcional)
- 8 vasos medidores de agua

Modo de hacerlo:
1. Triturar las almendras y las galletas y reservar.
2. Batir los huevos con el azúcar en la batidora. Incorporar las almendras las galletas trituradas, la ralladura de limón y la leche, y seguir batiendo.
3. Caramelizar la flanera, verter la mezcla, tapar con su tapa.
4. Colocar la rejilla de vapor en el fondo de la cubeta, echar el agua, introducir la flanera, cerrar la olla y programar:

__ _____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tº) 110º - (P) media - 8 minutos - Cocinar

---

5. Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
6. Dejar templar, e introducir en la nevera unas horas antes de desmoldar.
7. Adornar con el crocanti.

**316.- TORTILLA RELLENA DE TOMATE FRITO,QUESO Y JAMÓN en la OLLA GM modelo E**
**(aportación de Luzmary González)**

Ingredientes:
- 500 gr de papas peladas y cortadas
- 7 huevos M
- tomate frito casero
-lonchas de queso y jamón
- 1/2 vasito medidor de aceite
- sal

Modo de prepararla:
1.- Echamos a la cubeta 1/2 vasito medidor de aceite, echamos la patata cortada para tortilla y la sal, removemos. Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 160º - 8 minutos - cocinar
---
2.- Despresurizamos y dejamos unos minutos en menú freír con la tapa abierta para que las patatas se pongan con el aspecto de salir de la sartén.
3.- Una vez fritas las papas escurrimos bien el aceite,reservamos
4.- Engrasamos bien la cubeta de la olla y ponemos un aro del tamaño del fondo de la cubeta de papel vegetal.
5.- Mezclamos las papas con los huevos batidos con una pizca de sal y pimienta negra.
6.- Vertemos la mitad de la mezcla en la cubeta,añadimos tomate frito,el queso y el jamón ,las cantidades que ustedes queráis y cubrimos con el resto de papas y huevo.
7.- Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 140º - 40-50 minutos según os guste más o menos hecha

---

Si luego queréis darle un color doradito por arriba ponéis el cabezal de horno unos 10 minutos a (Tª) 175º. Si no tenéis al darle la vuelta no se ve la cara más blanquita.

**317.- ENSALADA DE ALCACHOFAS Y SALMON en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- alcachofas de lata o congeladas baby
- salmón ahumado*
- queso fresco
- Cebollino o cebolla tierna
- Sal
- pimienta
- Aceite
- Vinagre de vino blanco o de manzana
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de queso crema o yogur natural sin azúcar
- Alguna hierba fresca a tu gusto, cilantro, perejil o eneldo picados

Modo de prepararla:
1.- Si las alcachofas son de lata solo tendremos que enjuagarlas bien para que pierdan el sabor de la conserva y dejar escurrir.
2.- Si son congeladas o frescas poner en la cubeta las alcachofas
3.- Cubrir con agua, echamos un chorro de aceite y sal, cerrar y programar

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 6-8 minutos* - cocinar

---

*Según el tamaño de la alcachofa.Tambien las podeis hacer con menú vapor.
4.- Despresurizamos, dejamos enfriar y escurrir bien y una vez frías las cortamos por la mitad. También las puedes dejar enteras si quieres pero cortadas absorben mejor el aderezo.
5.-Cortamos el salmón y el queso fresco en tiras o daditos, picamos la cebolla o cebollino menudita y ponemos todo sobre las alcachofas mezclando bien.

6.-Preparamos una vinagreta con aceite, vinagre, mayonesa, queso o yogur, sal y pimienta hasta que tenga la consistencia de una mayonesa bastante clarita, aliñamos la ensalada con cuidado porque las alcachofas son delicadas y pueden desmoronarse.
7.-Dejamos enfriar en la nevera y servimos espolvoreada con eneldo, perejil o cilantro picados.

Consejos y comentarios
*Puedes sustituir el salmón por daditos de jamón cocido o pavo.

## 318.- BROCHETA DE POLLO AL LIMON en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pechugas de pollo cortadas en cuadrados
- limones en rodajas de cuartos
- 2 cucharadas de condimento para fajitas
- aceite

Modo de Preparación:
1.- Coloca los cuadraditos de pollo en un bol, y exprime 2 limones sobre el pollo. A continuación agrega el condimento para fajitas.
2.- Remueve todo hasta que el pollo se cubra bien con todo el sabor.
3.- Una vez lo tengas, coge un palo de brocheta que entren en la cubeta y ve intercalando trocitos de pollo con cuartos de limón.
4.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite y colocamos cada una de las brochetas sobre en menú plancha, y dejamos que se vayan haciendo bien por ambos lados.

Sírvelas bien calentitas, están deliciosas y con mucho mucho sabor. Para esas cenas rápidas en las que no sabemos que preparar. No se si te ha pasado alguna vez, que muchas veces cuando preparo fajitas en casa, me sobra algo de condimento para las fajitas y nunca se lo que hacer con él. No lo tires, guárdalo porque puede servirte para platos como éste

**319.- BROCOLI CON SALSA DE QUESO Y NUECES en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- brócoli
- 4 quesitos en porciones tipo Caserío
- 50 gr de roquefort o cualquier otro queso fuerte (parmesano rallado por ejemplo) o a tu gusto el queso si no te gusta tan fuerte.
- 200 ml de nata líquida o leche evaporada
- Sal
- pimienta
- 1 puñado de nueces peladas y picadas
- 3 vasitos medidores de agua

Modo de prepararlo:
1.- Desechamos el tronco del brócoli, separamos en arbolitos y los cocemos al vapor en vaporera.
2.- En la cubeta ponemos la rejilla, 3 vasitos medidores de agua y 1 cta. sal y encima el brócoli en ramilletes, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 6 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar, sacar y poner en un plato y reservar
4.- Derretimos los quesos con la nata 40 seg. en el microondas. Mezclamos bien y salpimentamos si es necesario (el roquefort es muy salado).

5.- Si lo quieres caliente vierte la salsa sobre el brócoli recién cocido y sirve cubierto con las nueces.
6.- También puedes dejar enfriar el brócoli y servir como ensalada cubriendo con la salsa al momento de servir.
Que rica la verdura!!!! Buen provecho!!!!

## 320.- BERENJENAS FRITAS CON MIEL en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- berenjena de buen tamaño
- Harina
- Aceite
- Miel

Modo de Preparación:
1.- Cortamos las berenjenas en bastoncitos, como si fueran patatas fritas grandecitas.
2.- Las ponemos en un colador espolvoreando sal por encima durante media hora para que suelten todo el líquido posible.
3.- Las secamos muy bien con papel de cocina.
4.- Las pasamos por harina.
5.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y freímos hasta que doren.
6.- Sacamos y escurrimos sobre papel de cocina para que suelten el exceso de grasa.
7.- Servimos al momento antes de que pierdan el punto crujiente y rociamos con un hilo de miel.

Un sabor delicioso y otra forma de tomar verdura

## 321.- POLLO AL MINUTO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Un pollo troceado
- 1 sobre de crema de champiñones o de cebolla, al gusto
- 1 botellín de cerveza
- aceite
- perejil

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y doramos el pollo.
2.- Pasamos por la batidora el sobre de sopa con la cerveza para que no queden grumos.
3.- Lo añadimos a la cubeta con el pollo. Si tenemos mucha cantidad de pollo poner un poco de agua (no mucha va a salir como salsa lo que pongamos) Cerramos y programamos.

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir, remover poner perejil picado y servir.

## 322.- COGOLLOS CON GULAS AL AJILLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- paquetito de gulas
- cogollos tiernos de lechuga
- dientes de ajo
- Sal
- aceite
- vinagre

Modo de prepararlo:
1.- Se filetean los ajos y se doran en la cubeta con un poco de aceite en menú freír.
2.- Cuando empieza a dorarse añadir las gulas y rehogarlas durante un par de minutos.
3.- Lavar bien los cogollos y cortarlos en 3 partes a lo largo, para que queden planos.
4.- Colocarlos en una bandeja y aderezarlos con sal, vinagre y aceite.
5.- Cubrir con las gulas y servir al momento.
*Podemos decorarlo a nuestro gusto con salmón ahumado, tomatitos cherry....

Una rica ensalada, diferente y deliciosa

**323.- BIZCOCHO GENOVÉS sin aceite en la OLLA GM modelo E (Aportación de Serafín Garrido Martín)**

Ingredientes:
-4 huevos
-100 gr de azúcar
-100 gr de harina
-1 cucharada de bicarbonato (o levadura Royal)

Modo de prepararlo:
1.- Batimos los huevos con el azúcar unos minutos con varillas eléctricas o robot de cocina o un buen brazo.
2.- Mezclamos a mano (no con eléctrico) la harina, que echaremos tamizándola (la metemos en un colador y la vamos agitando para que caiga en forma de lluvia encima de los huevos y el azúcar).
3.- El bicarbonato lo podemos mezclar con la harina.

4.- Esto lo echamos en nuestra Olla GM que previamente habremos enharinado para que no se pegue o con papel de hornear. Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)140º - 35 minutos

---

A disfrutarlo todo el mundo!!!!

**324.- BIZCOCHO PARA TARTAS en la OLLA GM modelo** E

Ingredientes:
-2 huevos
-50 gr. harina
-1/2 cta. levadura tipo Royal
-50 gr. azúcar
-pizca sal
-1 cta. vainilla
*Si hacéis el de cacao, añadir 20 gr. de cacao.

Modo de Preparación:
1- Blanquear los huevos con el azúcar y una pizca de sal, hasta que doblen volumen. 2.- Añadir la vainilla.
3- Tamizar la harina con la levadura (si lo hacéis de cacao, añadir aquí).
4- Ir mezclando hasta que no haya grumos.
5- Engrasar la cubeta, echar la mezcla cerrar y programar
_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 15 minutos - cocinar
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8-10 minutos
---
6.- Dejar templar un poco sacando la cubeta y desmoldar.
Sirve como base de tartas, con un relleno queda fantástico!!

## 325.- POLLO EN ESCABECHE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Pollo, alitas, muslitos.....
- Aceite
- 10-12 granos de pimienta negra
- ajo
- zanahorias
- laurel
- 2 vasitos medidores de vino blanco
- 1 vasito medidor de vinagre
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Sazonar y dorar el pollo con un poco de aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Añadir los dientes de ajo pelados y enteros, las hojas de laurel, los granos de pimienta y las zanahorias cortadas en rodajas. Sofreír todo junto un par de minutos.
3.- Añadir el vino y el vinagre y cuando vuelva a hervir cancelar el menú freír, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 10 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir, remover y si queremos menos caldo la dejamos unos minutos con la tapa abierta en menú guiso que evapore un poco a nuestro gusto.

Esta es una de esas recetas que merece la pena hacer en cantidad, ya que el escabeche permite conservar los alimentos en la nevera varios días y también congelarlo durante varios meses. El escabeche se puede comer tanto frío como caliente, y permite hacerlo de carne, aves y de pescado

## 326.- LENTEJAS PARDINAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-2 vasitos medidores de lentejas pardinas (sin poner a remojo)
-9 vasitos de agua (la cantidad de agua que tenemos que poner, para cuando hagáis mas o menos lentejas, es... la misma cantidad en vasitos de agua que de lentejas y 7 vasitos mas, si ponemos un vasito de lentejas 8 de agua, si ponemos 3 vasitos de lentejas 10 de agua ).
- zanahorias
- cebolla
-Judías verdes
-tomate troceado o rallado
- hoja de laurel
- patatas troceadas de las rojas
-Jamón, chorizo, pezuña,oreja, costillas, pollo etc.....(cada uno al gusto)
-aceite
-Sal
-ajo

Modo de Preparación:
1.- Enjuagar las lentejas con agua en un colador.
2.- Ponemos todo en la cubeta, cerramos la olla y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P)Alta - 20 minutos
---
3.- Despresurizar y listas para comer

- Esta vez lo he hecho todo en crudo, pero se puede hacer un refrito antes pochando la cebolla y sofriendo el tomate, vamos cada un@ como normalmente tenga costumbre de hacerlas

## 327.- LENTEJAS CON ARROZ en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 3 medidas del vaso de lentejas sin remojo sólo lavadas
- cebolla picada
- tomate triturado
- zanahorias
- laurel
- 8 medidas de agua (siempre son la misma cantidad que de lentejas más 5)
- 1 de arroz
- 2 de agua

Modo de preparación:
1.- En la cubeta en menú freír, ponemos un poco de aceite y cuando esté caliente le añadimos la cebolla picada y sal.
2.- Picamos la zanahoria añadimos, el tomate y también lo echamos. A parte de estas tres verduras le podéis añadir las que más os gusten: pimiento, calabacín,... No tenemos porque esperar a que el sofrito se haga bien simplemente vamos añadiendo conforme picamos. Cancelamos el menú freír.
3.-Le añadimos las lentejas, la hoja de laurel, podéis añadirle pimentón dulce o picante (opcional si os gusta) un poquitín de sal y las ocho medidas de agua cerramos la olla y programamos.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 140º - 10 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizamos y le añadimos el arroz, colorante alimentario y las dos medidas de agua y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) Media - (Tª) 130º - 4 minutos - cocinar
---
Despresurizamos y A COMER!!!

## 328.- POLLO BARBACOA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 kl. Pollo
-1 cebolla picadita
-3 ajos picaditos
-3 cucharaditas de maicena
-25 ml. De aceite
-2 cucharas de ketchup
-25 ml. tomate frito
-1 lata coca cola
-Sal
-Pizca tomillo
- Romero

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos el aceite en menú freír cuando esta caliente echamos la cebolla y el ajo picadito.
2.- Cuando esta pochado ponemos el pollo y lo refreímos hasta que cambie de color.
3.- Ponemos la sal el romero, ketchup, tomate frito y el tomillo . Remover.
4.- En un vaso poner coca cola y diluir la maicena, la maizena es para espesar mas la salsita y le da un sabor mas suave.
5.-Echar encima la carne, toda la coca cola tapar y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 20 minutos - cocinar

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 20 minutos

---

6.- Ir viendo que no se quede sin caldo, bajar la temperatura, e ir removiendo, y si se seca, añadir un poco de agua y remover .

7.- Poner en una fuente y servir con verduritas salteadas como guarnición, o unas patatitas a cuadritos fritas según gustos. Esta riquísimo!!!!!

**329.- POTAJE CON COSTILLAS Y ESPINACAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Costillas de cerdo
- Cebolla
- Patata
- Espinacas o acelgas
- calabaza
- Almendras crudas
- Unas rodajitas de pan
- Garbanzos
- Azafrán
- Aceite
- sal (según la cantidad ha hacer)
- Agua

Modo de preparación:
1.- Ponemos la noche antes los garbanzos en agua.
2.- En la cubeta con un poquito de aceite freír las almendras y unas rodajitas de pan, pasar a un mortero y picar (reservamos).
2.- Ponemos en la cubeta con el aceite anterior de freír las almendras y el pan, todo en crudo las espinacas, cebolla, patatas en trozos, calabaza troceada, garbanzos, las costillas
3.- Ponemos agua que no llegue a cubrir, por que las espinacas sueltan agua, pensar que el agua que pongamos es el caldo que va a salir no evapora, ya al gusto mas caldosas o menos.
4.- Ponemos el azafrán y la sal. Cerramos y programamos:

_

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 10 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, echar el picado de las almendras y pan, y dejar hervir con la tapa abierta unos minutos más, remover y servir

**330.- MILHOJAS DE FRESAS, KIWI Y QUESO CREMA (sin olla)**

Ingredientes:

-1 kiwi
-250 gr de fresas
-200 gr de queso crema
-Azúcar glass
-hojitas de menta

Para macerar las fresas
10 cl de vinagre de módena
2 cucharadas de azúcar

Modo de Preparación:
1.- Lo primero que haremos será poner a macerar nuestras fresas, con el vinagre y la azúcar y así darlas más sabor. Haremos los trocitos de las fresas muy pequeños.
2.- Dejaremos unas fresas para decorar la parte de arriba de la milhojas sin macerar, simplemente las cortaremos en láminas transversales.
3.- Una vez las hemos dejado macerar un par de horas, cortamos el kiwi en daditos muy pequeños para que también se adapten perfectamente a la milhojas.
4.- Ya partida la fruta, solo nos queda decorar nuestra milhojas de fresas, kiwi y queso crema.
5.- Con un aro emplatador de forma redonda cuadrada el que tengáis .
6.- Una vez que tenemos el aro colocado en el plato, primero colocamos las fresas maceradas, y aplastamos un poco con la ayuda de una cuchara.

7.- A continuación le ponemos una capa de queso crema y volvemos a aplastar con la cuchara. Ahora ponemos los trocitos de kiwi y volvemos a aplastar. Terminamos con otra capa de queso crema.
8.- Retiramos con cuidado el aro de emplatado y veremos que se nos ha quedado una forma redonda muy bonita y perfecta presentación.
9.- Ahora cogemos las fresas laminadas que teníamos reservadas, y las colocamos por encima.
10.- Decoramos con unas hojas de menta, un poco de azúcar glass, y bañamos un poco nuestra milhojas con el jugo de las fresas maceradas.

¡Un postre delicioso!!!!!  Y así dejamos descansar un poquito a nuestra querida olla jajaja

## 331.- LENGUA EN SALSA EN LA OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 lengua de ternera
-cebolla
-zanahorias
- tomate
- patata
-puñado de guisantes
-perejil
-laurel
-pimienta en grano
- 1 vasito medidor de vino blanco
-sal

Modo de preparación:
1.- En la cubeta, echar todos los ingredientes menos los guisantes y cubrir la lengua con agua, echar sal, cerrar y programar.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P)alta - (Tª) 130º - 25 minutos - cocinar

---

2.- Despresurizar, sacar la lengua, se deja enfriar y se pela, es una piel blanca y gruesa, que se quita sin dificultad y sale entera.
3.- Se parte en rodajas y se reserva.
4.- Toda la verdura que se coció con la lengua, menos el laurel, se hecha en la jarra de la batidora y con el liquido obtenido, pero no todo, se tritura bien, e ir incorporando el liquido hasta conseguir una salsita al gusto.
5.- Una vez triturado, se pone en la cubeta la legua hecha rodajas, los guisantes y la salsa triturada y se programa

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) Alta - 8 minutos - cocinar

---

6.- Despresurizamos, y ya esta lista para servir una rica lengua con una salsita de verdura deliciosa!!!!

## 332.- LENGUA A LA VINAGRETA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-1 lengua
- sal

Vinagreta:
-1 ajo machacado
-perejil
-2 huevos duros
-aceite
-vinagre
-sal,
-oregano
-pimienta a gusto

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos la lengua de lavada, echamos sal al gusto.
2.- Llenamos de agua hasta la mitad de la cubeta, cerramos y programamos.

---

OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 130º - 25 minutos - cocinar

---

3.- Despresurizar, sacar y dejar enfriar.
4.- Una vez fría se pela. Se corta en rodajas y se reserva.

5.- Para la preparación de la vinagreta se utilizan huevos, se pica el perejil, se machaca el ajo y se mezcla todo perfectamente con vinagre, aceite, orégano, sal y pimienta.

6.- Por último, se pone la lengua en una fuente y se la cubre con la vinagreta.

Otra rica forma de comer este plato, también la lengua una vez cocida se puede hacer a la plancha, en salsa, rebozada.....

## 333.- PURE DE PATATA en la OLLA Gm modelo E

Ingredientes:
- patatas chascadas
-agua
-sal
- sobre un vasito leche caliente
-mantequilla
-aceite oliva
-pimienta
-nuez moscada

Modo de prepararlo:
1.- Poner las patatas en la cubeta, cubrir con agua y sal, cerrar y programar

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 6 minutos - cocinar

---

2.- Despresurizar, escurrir, pasar por el pasapuré, y mezclar bien con la leche caliente, un trozo de mantequilla, un chorreón de aceite de oliva, pimienta y nuez moscada. Hasta que tenga consistencia suave a tu gusto

## 334.- MIGAS DE HARINA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-aceite
-ajos
-patatas
-2 vasos medidores de agua
-2 vasos medidores de harina de sémola de trigo duro (harina especial para migas)

Modo de prepararlas:
1.- En la cubeta echamos aceite en menú plancha.
2.- Doramos unos ajos y la patata la sofreímos.
3.- Cuando esté ponemos las dos medidas de agua y la sal.
4.- Cuando comience a hervir el agua se le echa las dos medidas de harina, remover, cancelas menú plancha, cerrar y programar
_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 4 minutos
---
5.- Abrir y en mantenimiento no dejes de remover de abajo hacia arriba las migas hasta que veas que están. Para saber si están coger un puñadito y aplastar con los dedos y se os queda aceite en los dedos es que ya están

## 335.- CODILLO EN SALSA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Codillo
- cebolla
- ajo
- zanahoria
- tomate
- pimiento verde
- hojita de laurel
-1 Vaso medidor de vino blanco
-1 Cucharada de pimentón dulce
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite
- 2 vasos medidores de agua (el agua depende del tamaño del codillo, ya veis si necesita otro vasito o no, pensar que el agua que echéis es lo que va a salir de salsa no evapora al ir con presión)

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentar el codillo.
2.- Ponemos aceite en la cubeta en menú freír y doramos bien el codillo, reservamos.
3.- En el mismo aceite doramos la cebolla, y el pimiento cortados en trocitos, sin esmerarnos mucho ya que al final vamos a triturar la salsa.
4.- Cuando esté pochado añadimos el tomate, cortado en trocitos, añadimos luego el pimentón, la zanahoria en rodajas el vino blanco, la hoja de laurel y la pimienta negra y rectificamos de sal sin pasarnos.
5.- Ponemos el codillo en la cubeta con el refrito y lo dejamos un poco para que evapore el alcohol.
6.- Echamos el agua. Cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)alta - (Tª) 140º - 20 minutos
---

7.- Despresurizamos, sacamos con cuidado el codillo y lo reservamos, trituramos la salsa hasta que quede bien fina.
8.- Incorporamos en la cubeta el codillo, dejamos unos minutos para que la salsa se reduzca un poco, y listo.
Podemos freír unas patatas para acompañar

## 336.- LUBINA CON PATATAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Lubina
- patatas
- cebolla
- aceite
- pan rallado
- ajo
- sal
- perejil
- limón
- 1 vasito medidor de vino blanco

Modo de prepararlo:
1.- Lavamos bien el pescado, abrimos las lubinas, quitando las cabezas, que si no, no cogen en la olla y le ponemos unas rodajas de limón.
2.- Preparamos una picada con el ajo, la sal y el perejil.
3.- A la lubina le damos dos cortes en diagonal y la adobamos por dentro y por fuera con la picada de ajo sal y perejil e introducimos un poquito del adobo en los cortes que hemos practicado. Reservamos.
4.- Cortamos las patatas en rodajas finas y la cebolla en juliana, poner papel de horno en la cubeta y encima las patatas y la cebolla.
5.- Encima colocamos el pescado. Le introducimos unas rodajas de limón en los cortes.
7.- Espolvoreamos el pescado con pan rallado.
8.- Añadimos a la cubeta el vasito de vino blanco. Cerramos y programamos.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno- válvula abierta - (Tª) 110º - 10 minutos - cocinar
---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Guiaros por el tiempo del cabezal porqur la olla no descuenta, y ya a gustos de como lo queramos de dorado, podemos poner unos minutos más o menos.

Y listo para comer un rico pescado

## 337.- CALAMARES CON CEBOLLA Y TOMATE FRITO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- calamares
- cebolla
- tomate frito
- 1/2 medida de vino blanco
- 1/2 agua
- sal

Modo de preparación:
1.- Rehogar un poco la cebolla en menú plancha, a 140º.
2.- Añadimos los calamares cortados a trocitos, un poco de tomate frito.
3.- Ponemos el vino blanco y el agua, cancelamos el menú y programamos

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (Tª) 110 - (P) Baja - 10 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizas, remover y listos para comer

**338.- POLLO A LA HIERBABUENA en la OLLA GM modelo E (aportación de Mar Muñoz Rodríguez)**

Ingredientes:
- 1 pollo troceado.
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- aceite
- sal
- laurel
- 1 vasito de vino blanco
- hierbabuena

Modo de prepararlo:
1.- Pasar el pollo troceado por harina y freír en la cubeta, junto con un poco de laurel.
2.- Una vez dorado, sacar a parte a una fuente. Reservar
3.- Veréis que se quedan restos de freír el pollo, pero no pasa nada, porque cuando echemos el resto de ingredientes, todo eso pegado abajo, se soltará, y se unirá al jugo de la salsa. O por lo menos a mí, es lo que me ha pasado, al igual que cuando nos pasa en una cazuela normal.
4.- Rehogar, hasta que esté blandita, la cebolla y el ajo.
5.- Añadimos los 4 tomates pelados y troceados, o sino, tomate natural triturado.
6.- Poner la sal, una pizca de azúcar, un vasito de vino blanco y la hierbabuena. Cerrar y programar:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 110º - 3 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizamos, abrimos con cuidado, removemos y comprobamos que todo lo que se había pegado de rehogar el pollo con harina, se ha quitado.
8.- Añadimos el pollo que teníamos aparte, movemos bien, dejando el pollo, cubierto con la salsa, rectificamos de sal y hierbabuena si fuera preciso, y volvemos a cerrar y programamos.

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 110º - 17 minutos - cocinar

---

9.- Despresurizar, abrir con cuidado, remover y ¡¡¡¡i A COMER !!!!

**339.- MOLLEJAS CON CEBOLLA CARAMELIZADA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- Mollejas
- ajos
- cebolla
- azúcar
- sal
- soja
- aceite de oliva
- 1 vasito medidor de vino blanco

Modo de preparación:
1.- Ponemos un poquito de aceite en la cubeta en el menú plancha a 140º y sofreímos unos ajitos con un poco de sal.
2.- Añadimos las mollejas a trocitos y removemos, las sofreímos bastante.
3.- Le echamos el vino blanco y cancelamos el menú plancha, cerramos la tapa y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 110º - 8 minutos - cocinar
---

4.- Despresurizas y reservamos...
5.- Ponemos aceite en la cubeta y pochamos la cebolla
6.- Agregamos la soja, el azúcar y removemos.
7.- Añadimos las mollejas que teníamos reservadas y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 4 minutos - cocinar
---

8.- Despresurizamos y a comer....

**340.- ARROZ CON SEPIA Y COLIFLOR en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- coliflor
- sepia
- gambas
- ajos
- arroz
- caldo de carne
- aceite de oliva
- sal
- una pastilla de caldo de carne

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un chorrito de aceite en menú plancha, (Tª) 140º y sofreímos los ajos, la coliflor, la sepia y las gambas.
2.- Echamos el arroz, un vasito medidor por persona (aproximadamente, yo cada vasito lo cuento como para dos, eso según lo comilones que seáis en casa) y removéis bien.
3.- Añadir el caldo y la pastilla de caldo de carne, recordar un vaso medidor de arroz son dos de caldo.
4.- Cancelar el menú plancha. Cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 8 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, esperar 2 minutos y abrir la olla y a comer...

**341.-BIZCOCHO DE YOGUR DE PLÁTANO CON PLÁTANOS ESCACHADOS Y ALMENDRAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Luzmay González)**

Ingredientes:
-1 yogur de plátano
- 1 media de yogurt de aceite
- 2 medidas de azúcar
- 3 medidas de harina
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 plátanos maduros machacados
- cubitos de almendras para espolvorear

Modo de prepararlo:
1.- Batimos los huevos con el azúcar hasta que blanqueen.
2.- Añadimos los líquidos poco a poco sin dejar de batir.
3.- Tamizamos la harina con la levadura y una pizca de sal y la vamos añadiendo a la masa hasta que se integre bien y no queden grumos.
4.- Machacamos los plátanos y con una lengua de silicona mezclamos hasta que se integren bien.
5.- Ponemos la masa en la cubeta de la olla que previamente habremos engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina y poniendo un disco de papel vegetal en el fondo de la cubeta. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)120º - 65 minutos - cocinar
---

6.- Una vez haya acabado ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 140º
---

7.- Poner hasta que las almendras tomen un color dorado

## 342.- CORDERO EN SALSA VERDE en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- trozos de cordero de la parte que mas os guste
- cebolla
- Perejil fresco*
- ajos
- 1 vaso medidor de Vino blanco
- sal
- aceite

*Para tener perejil siempre fresco cuando os den un manojo en la frutería, lavarlo, secarlo con papel de cocina, picarlo bien picadito hasta los tallitos con un cuchillo y meter en un recipiente de cristal o taper de plastico y al congelador, siempre tendréis perejil fresco.

Modo de Preparación:
1.- Hacemos un majado con la cebolla cortada en trocitos pequeños, el perejil y ajo, mezclamos todo y ponemos el vino blanco mezclando bien.
2.- En una fuente ponemos la carne y echamos la mitad del preparado encima de la carne y la dejamos un rato, sobre una hora, reservando la otra mitad del majado.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y ponemos menú plancha, echamos la carne y la marcamos hasta que este dorada, por los dos lados. Sacamos y reservamos.
4.- Echamos en la cubeta el resto de majado que teníamos reservado y lo dejamos que se haga un poco la cebolla.
5.- Echamos 40 de medida del vaso de agua y removemos.
6.- Cancelamos menú plancha y ponemos la carne, le damos la vuelta, para que se moje de salsita por los dos lados y cerramos la olla y programamos:

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - 15 minutos - cocinar

---

7.- Dejamos que despresurice sola, abrimos la olla
8.- Sacamos la carne a un plato y ponemos la salsita por encima y listo para comer

**343.- FABADA DE EMBUTIDOS Y PATATAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- patatas chascadas
- jamón serrano en tacos
- bacón en tacos
-1 cta. postre pimentón
- agua
- laurel
- cebolla
- pimiento verde italiano
- aceite
- morcilla
- chorizos frescos
- sal

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír pochar la cebolla y el pimiento menudo.
2.- Añadimos las patatas chascadas, el jamón serrano y el bacón en tacos el pimentón, remover bien, mientras se sofríe todo un poco.
3.- Agregar agua caliente hasta que las cubra.
4.- Echar la hoja de laurel, la morcilla y el chorizo fresco entero luego una vez hecho se corta en trozos, y la sal. Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar
---
* También podéis hacerlo a fuego lento - válvula abierta - (Tª) 90º - 25-30 minutos

5.- Despresurizar, sacar unas cuantas patatas y aplastar con un tenedor, añadir a la olla, para que engorde un poco el caldo.

6.- Sacar el chorizo y la morcilla y cortar en trozos, añadir al guiso, dar un hervor y dejar reposar unos minutos antes de servir.
7.- Desgrasar con la espumadera si lo queréis sin menos grasa más light

## 344.- SALSA BOLOÑESA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- carne picada mezcla cerdo y ternera
- cebolla
- ajo
- pimiento rojo
- zanahorias
- sal
- 1/2 vasito medidor aceite oliva
- tomate nat. triturado
- pimienta
- 2 ctas. postre de azúcar
- orégano

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta en menú freír ponemos el aceite que se caliente.
2.- Mientras picamos menuditas todas las verduras, cebolla, ajos, pimiento rojo y zanahoria.
3.- Echar la verdura picada y un poco de sal, remover bien y programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - 8 minutos
---

4.- Cancelar y dejar que salga el vapor. (Aunque esté la válvula abierta coge mucho calor y no os dejará abrir la tapa, hasta que baje un poco).
5.- Pulsar menú freír de nuevo, sofreír la carne removiéndola bien, hasta que cambie de color y para que se suelte.
6.- Agregar el tomate, sal, pimienta, azúcar y orégano y remover. Cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos - cocinar
---

7.- Despresurizar y lista, podéis envasar o congelar la salsa.
Os sirve para pasta, arroz, pizzas..... Es muy cómodo tenerlo ya preparado, siempre a mano

## 345.- ALUBIAS CON CHORIZO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- alubias blancas remojadas
- ajos
- Tomate
- Pimiento
- cebolla
- hoja de laurel
- cucharadita de pimentón
- patata
- zanahoria
- Chorizo, bacón, morcilla.... al gusto
- Aceite
- Agua
- sal

Modo de preparación:
1.- Se ponen las alubias en remojo la noche anterior (12 horas en remojo).
2.- Se echan en la cubeta de la olla todos los ingredientes y se cubre de agua. El agua dependiendo de la cantidad que vayáis ha hacer de alubias no la he puesto poner la suficiente para que las cubra, aprox. un dedo por encima.
3.- Cerramos la olla y programamos

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada -(P) Alta - (Tª) 140º - 22-25 minutos

---

4.- Despresurizamos antes de abrir la tapa.
5.- Se destapa la olla y si nos queda con mucho caldo para ligar bien el guiso se pone menú horno unos minutos sin tapadera. Hasta que el caldo esté a nuestro gusto de espeso.
6.- Si por el contrario quedara a nuestro gusto muy secos, se le añade un vaso de agua y se repita el paso anterior.

* Nota: Podéis triturar con la batidora el tomate, el pimiento la cebolla, la zanahoria, patata.... todo trituradito y espesa más el caldito

Un rico plato de cuchara, buen provecho!!!!

## 346.- MACARRONES CON ATUN en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- macarrones
- 1 brick de tomate frito
- cebolla
- aceite
- sal
- 2 latas de atún en aceite
- queso rallado
- orégano

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y pochamos la cebolla.
2.- Cuando la cebolla este doradita le añadimos el tomate y la sal.
3.- Hacemos un poco el sofrito y cancelamos el menú freír.
4.- Añadimos las latas de atún escurridas y los macarrones.
5.- Echamos el agua justo cubrir sin que floten los macarrones.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 10 minutos - cocinar
---
7.- Cancelar menú, despresurizar y poner queso rallado por encima

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º - 5 minutos
---
Y gratinar al gusto. Una vez hecho, espolvorear con orégano y listo para comer!!!

## 347.- DORADA A LA ESPALDA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- doradas abiertas
- eneldo al gusto
- ajo
- aceite de oliva
- sal

Modo de Preparación:
1.- Pedimos al pescadero que nos abra la dorada para cocinarla a la espalda.
2.- Poner papel de horno en el fondo de la cubeta.
3- Poner encima las lubinas, añadir eneldo al gusto, sal el ajo cortado en laminas y un chorrito de aceite por encima de cada lubina. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (P) baja - (Tª) 180º - 10 minutos - cocinar
---
4.- Sacar y servir caliente

## 348.- DORADA A LA ESPALDA A LA PLANCHA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Dorada abierta por medio sin la espina
- Sal
- Aceite
- ajo
- 1 Cuchara sopera de pimentón dulce

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos un chorretón de aceite, en menú freír, cuando este caliente echamos los ajos, dejamos freír hasta dorar los ajos, cancelamos el menú freír y con el aceite todavía caliente añadimos el pimentón dulce y removemos, una vez mezclado lo sacamos de la cubeta y lo reservamos dejándolo reposar.
2.- El pimentón siempre tenemos que evitar que se fría demasiado ya que si ocurre esto amargaría y el sabor no seria agradable.
3.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite y programamos el menú plancha.
4.- Cuando el aceite este caliente colocamos la dorada con la piel hacia abajo y añadimos un poco de sal.
5.- Dejamos que se haga poco a poco y colocamos un trozo de papel de aluminio por encima para hacer un tipo de papillot, la dejamos unos 5-6 minutos hasta estar a vuestro gusto.
6.- La dejaremos así hasta servir nunca le daremos la vuelta.
7.- Una vez terminada la dorada la colocamos en el plato siempre con la piel hacia abajo y rociamos por encima de ella los ajos y el aceite con el pimentón que teníamos reservado.
8.- La podemos acompañar con lo que queráis: verduras, patatas cocidas, purés varios, ensalada, parrillada de verduras etc...

## 349.- BIZCOCHO DE YOGURT LIGHT en la OLLA GM mod E

Ingredientes:
- 10 cucharadas soperas de Avena
- 6 cucharadas soperas de leche en polvo,
- 1 sobre levadura Royal
- una pizca de sal
- 2 yogures naturales desnatados
- 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de sacarina liquida
- colorante

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en un bol los ingredientes secos, las 10 cucharadas de avena, las 6 cucharadas soperas de leche en polvo, el sobre de levadura y la pizca de sal.
2.- Remover con la cuchara y mezclar.
3.- En otro bol echamos los dos yogures naturales, las cuatro claras de huevo, las dos cucharadas soperas de sacarina liquida.
4.- Batimos todo bien hasta tener una crema sin grumos.
5.- Volcamos la crema en el bol de los ingredientes secos y ponemos un poco de colorante de los guisos esto nos dará el color pareciendo que lleva la yema del huevo y no la lleva.
6.- Batir bien la masa con la cuchara y dejar reposar la masa unos 3-4 minutos.
7.- Forrar el fondo de la cubeta de papel vegetal y echar la masa
8.- Cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 20 minutos - cocinar
---

9.- Dejar despresurizar sola, sacar y dejar enfriar, retirar el papel y adornar por encima con queso en crema.

Un rico bizcocho bajo en grasas al no llevar harina ni yema de huevo, sano y con un rico sabor que no notaran que esta hecho con avena

**350.- BIZCOCHO DE LIMON CON MANZANA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- 3 huevos
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr. de aceite de girasol
- 3 cucharadas de zumo de limón
- la ralladura de un limón
- 180 gr. de harinas sin gluten: 120 gr. de gluten de trigo + 60 gr. de almidón de maíz (Maicena)
- 8 gr. de levadura de repostería tipo Royal
- una manzana golden
- unas almendras fileteadas
- dos cucharadas de mermelada de melocotón
- unas guindas en almíbar para decorar

Modo de prepararlo:
1.- Batir muy bien los huevos con el azúcar, hasta conseguir la consistencia de una crema.
2.- Añadir el aceite sin dejar de batir.
3.- Después el zumo de limón.
4.- La harina mezclada con la levadura tamizada y batir con varilla suavemente.
5.- Lavar, pelar, descorazonar y cortar en cuartos una manzana golden que esté bastante verde. Laminarla muy fina con una mandolina.
6.- Engrasar bien la cubeta con mantequilla y poner encima un círculo de papel de hornear.
7.- Echar la mezcla dentro, colocar los gajos de manzana por encima y unas almendras fileteadas todo alrededor, espolvorear un poco de azúcar y programar

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 40 minutos,

---

8.- Dejar despresurizar abrir y poner:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º - 10 minutos
---

9.- Esperar 10 minutos y desmoldar, colocar el bizcocho sobre una rejilla para que enfríe.
10.- Calentar un par de cucharadas de mermelada de melocotón en el micro y extender por encima de la tarta aún caliente, colocar unas mitades de guindas en almíbar en el centro.
11.- Una vez frío solo hay que retirar el papel de hornear de la base y colocar en el plato para servir.

## 351.- PIZZA CON MASA DE COLIFLOR en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Coliflor
- Atún en aceite.
- Jamón york
- 1 huevo.
- Queso rallado.
- Orégano
- Ajo en polvo

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos la rejilla, echar agua sin llegar a cubrir la rejilla.
2.- Lavar y poner la coliflor en la cubeta en la vaporera si tenéis y si no encima de la rejilla la coliflor entera sin partir.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) baja - 10 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizamos y sacamos la coliflor dejando escurrir.
5.- En el baso de la batidora, cecomix..... echamos la coliflor bien escurrida junto con el atún escurrido el aceite y el huevo.
6.- Le ponemos sal y orégano
7.- En la cubeta ponemos papel de horno y echamos dentro la mezcla, la extendemos bien.
8.- Poner el jamón york encima y el queso rallado. Programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 130º - 8 minutos
---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---

9.- Una vez a nuestro gusto de doradita sacamos, ponemos en un plato, espolvoreamos con orégano por encima y listo para comer

## 352.- TARTA DE FRESAS LIGHT sin olla (Aportación de Mari Carmen Márquez)

Ingredientes:
- 500gr de fresas
- 1 terrina queso de untar ligth
- 3 cucharadas de edulcorante
- 12 hojas de gelatina
- 1/4 vaso de leche desnatada
- 3 claras de huevo
- 2 yogures desnatados

Modo de Prepararlo:
1.- Triturar 400gr fresas y mezclar con los yogures el queso y 1 cucharada de edulcorante.
2.- Poner la gelatina 5min en agua fría.
3.- Calentar la leche, pasados los 5 min estrujar la gelatina y meterla en la leche caliente y esperar a que esté tibia.
4.- Cuando esté tibia la añadimos a la mezcla.
5.- Montar las 3 claras a punto de nieve con las otras dos cucharadas de edulcorante.
6.- Mezclarlas con todo lo demás y poner en un molde desmontable.
7.- Adornar con el resto de las fresas y a la nevera hasta que cuaje y desmoldar.

## 353.- CORDERO AL HORNO CON PATATAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- cordero (de la parte que mas te guste)
- ajos con piel
- cebolla grande
- patatas
- hierbas provenzales
- pimienta
- sal
- 1 vaso medidor de aceite
- 2 vasos medidores de vino blanco

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentamos el cordero y le ponemos las hierbas provenzales.
2.- Lo ponemos en la cubeta con los ajos la cebolla troceada y la patata cortada en trozos.
3.- Le ponemos el vaso de aceite y los dos de vino. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º- (P) media - 10 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar y programar con el cabezal de horno

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 5 minutos
---
Dorar a vuestro gusto de tostadito y listo para degustar un rico plato de corderito con papas

## 354.- PIZZA CON MASA DE BROCOLI en la OLLA GM mod E

Ingredientes:
- Brócoli
- 1 huevo
- 2 rebanadas de pan de molde (puede ser integral)*
- Sal.
- Nuez moscada.
- Orégano.
- jamón york
- queso rallado

*Podéis utilizar la parte de arriba y abajo del pan de molde que casi siempre nadie quiere.

Modo de preparación:
1.- Hacemos el brócoli al vapor.
2.- Poner en el vaso de la cecomix, turmix.... el brócoli, huevo, pan, orégano, sal y nuez moscada.
3.- Triturar todo bien.
4.- En la cubeta ponemos papel de horno para que luego nos cueste menos sacar la pizza y evitemos que se nos pegue.
5.- Echamos y extendemos bien la mezcla.
6.- Ponemos encima trozos de jamón york el queso rallado y el oregano. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 12 minutos - cocinar
---

7.- Abrir y poner el cabezal de horno, echar mas queso rallado y orégano si os gusta.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos
---

8.- Cogemos del papel y sacamos la pizza, la servimos en el plato y espolvoreamos con un poco más de orégano al gusto.
Y lista para comer!!!! una pizza sana y diferente

**355.- TARTA DE PAN DURO en la OLLA GM modelo E (Aportacion de Luzmary González)**

Ingredientes:
- 200 gr de pan que tengamos duro
- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 1/2 litro de leche
- 2 huevos
- media cucharadita de anís en grano

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos a calentar la leche,el anís en grano y la mantequilla bien en la cubeta, en un cazo o en el microondas hasta que la mantequilla se derrita.
2.- Sacamos del fuego y agregaremos el pan partido en trozos pequeños,el azúcar y dejamos 10-15 minutos hasta que el pan se ablande bien.
3.- Añadimos luego los huevos y con la turmix o lo que tengáis para triturar lo trituraremos todo muy bien hasta que no queden grumos.
4.- Engrasamos la cubeta de la olla con mantequilla.
5.- Echamos la mezcla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 55 minutos - cocinar
---
6.- Una vez haya acabado el proceso ponemos el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º
---
7.- Dejar hasta que tome un color dorado la superficie.

*NOTA: La tarta al principio se mueve mucho como un flan pero según vaya enfriando va endureciendo,no desmoldar hasta que no se enfríe del todo, sino se romperá

**356.- POLLO en la OLLA GM modelo E**
**(Aportacion de Cecilia Pérez de Guzmán)**

Ingredientes:
- pollo (muslos y contramuslos, pechugas, pollo troceado, en cuartos.... como queráis)
- 1 medida de vino (mezclado con coñac opcional)
- 1/2 medida del vaso medidor de aceite
- sal
- pimienta
- ajos
- 1 limón

Modo de prepararlo:
1.- Aliñamos y macerados el pollo antes de hacerlo y lo dejamos una hora mínimo.
2.- El aliño lo hacemos con la medida de vino (mezclado con coñac opcional), la media medida de aceite, sal, pimienta, los ajos enteros con piel y el zumo de un limón.
3.- Lo ponemos en la cubeta de la olla, cerramos y programamos.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 20 minutos - cocinar
---
-
4.- Despresurizar, abrir y añadir una medida y media de agua. Poner el cabezal y programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 140º - 15-20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 160 º - 15-20 minutos
---

5.- Ir dando vueltas al pollo e ir echando otra medida de agua si veis que se queda muy seco, ya al gusto con mas o menos salsita. Podéis acompañarlo con verduras, patatas fritas, ensalada.....

## 357.- POLLO EN PEPITORIA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Pollo trocedado.
- Un tomate rallado.
- Un puñado de almendras.
- Piñones.
- ajo.
- Perejil.
- Aceite.
- Sal
- pimienta molida
- Patatas
- 2 medidas del vaso medidor de agua (depende de la cantidad de pollo echar agua)

Modo de preparación:
1.- Salpimentamos el pollo.
2.- En la cubeta ponemos el aceite en menú freír y sofreímos bien el pollo troceado hasta que esté bien dorado.
3.- Vamos haciendo una picada con el tomate, las almendras, los piñones, los dientes de ajo y el perejil.
4.- Añadimos la picada al pollo dorado y sin parar de dar vueltas para que no se queme acabaremos de pochar.
5.- Cuando todo esté bien sofrito, añadimos agua y las patatas chascadas. 6.- Rectificamos de sal, cerramos la olla y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 15 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizar, remover y dejar cocer en menú guiso unos minutos mas con la tapa abierta para reducir caldo a vuestro gusto. Si lo queréis trabar mas aplastar unas cuantas patatas con el tenedor para que trabe mas el caldo.
8.- Emplatar y servir umm!!!!

## 358.- GAMBAS AL AJILLO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-Gambas.
- Aceite.
- Ajos.
- Una guindilla.

Modo de preparación:
1.- Pelamos las gambas.
2.- Ponemos las cáscaras y las cabezas en un cazo con un poco de agua y sal y hacemos un caldo (Poca cantidad), colamos y reservamos.
3.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y cuando esté caliente añadimos los ajos laminados con una guindilla ( Puedes partir la guindilla y añadir la que desees según lo picante que te guste).
4.- Cuando los ajos empiecen a dorarse, añadimos la carne de las gambas y les damos dos vueltas una por cada cara.
5.- Incorporamos un poco de su caldo y rehogamos unos minuto.
6.- Cancelamos el menú y dejamos que se acaben de hacer con el calor de la cubeta.
7.- Serviremos en un plato calentitas y con una cerveza o vino ideal como aperitivo exquisito.....

**359.- PAN DE BRIOCHE RELLENO DE BACON,JAMÓN Y QUESO en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Luzmary González)**

Ingredientes:
- 350 gr de harina de fuerza
- 4 gr de levadura seca de panadero
- 20 ml de leche
- 5 gr de sal
- 25 gr de azúcar
- 2 huevos
- 250 gr mantequilla sin sal a temperatura ambiente.

Modo de prepararlo:
1.- Hacemos una masa con todos los ingredientes hasta que no se nos pegue de las manos,y dejamos reposar 30 minutos
2.- .Cuando haya pasado ese tiempo volvemos a amasar y dejamos fermentar .
3.- Una vez fermentada estiramos con un rodillo dando forma de rectángulo y con un grosor ni muy fino ni muy grueso y pondremos las lonchas de bacón,de queso y de jamón y enrollamos como si fuera un brazo gitano.
4.- Engrasamos la cubeta y vamos cortando rodajas gruesas y poniendo en la cubeta que ya tenemos engrasada y con papel de horno en el fondo,tapamos la olla y dejamos unos 40-50 minutos dentro.Programamos

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 50 minutos
---
-
CABEZAL DE HORNO*
(Tª) 150º
---

*Cuando falten 10 minutos quitamos la tapa de la olla y ponemos el cabezal de horno conjuntamente con la olla encendida hasta que se dore por encima.

**360.- TERNERA CON TOMATE en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- carne de ternera troceada
- cebolla
- ajos
- aceite
-1 hoja laurel
- medio vasito medidor de vino
-1 cta. postre maizena
-2 vasitos tomate natural triturado
-sal
-pimienta
-nuez moscada

Modo de prepararlo:
1.- Poner el aceite en la cubeta en menú freír, y calentar.
2.- Añadir la carne troceada y sofreír hasta que se dore. Reservar.
3- Sin cancelar menú, y en el jugo que ha soltado la carne, sofreír la cebolla y ajos bien picaditos. (Si tenéis prisa cerramos tapa y programamos)

_____

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 140º - 3 minutos - cocinar
---

4.- Añadir el laurel y la maizena disuelta en el vino , dar un hervor para favorecer la evaporación de alcohol.
5.- Poner el tomate, sal, pimienta y nuez moscada, cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada, (P)alta - (Tª) 140º - 20 minutos - cocinar
---

6.- Despresurizar, remover, dejar unos minutos mas con la tapa abierta y el menú turbo que hierva para quitarle es aspecto de cocido, dejar reposar unos minutos y listo para comer

## 361.- MERLUZA A LA MARINERA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- merluza (filetes, rodajas, lomos....)
- patatas
- cebolla
- puerro
- ajos
- aceite
- 1 vaso medidor de caldo de pescado o (agua con pastilla de caldo)
- 1/2 vaso medidor de salsa de tomate
- 1 vaso medidor de vino blanco
- perejil
- 1cta. harina
- 1cta. pimentón
- gambas peladas

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos aceite en la cubeta en menú freír y dejamos calentar.
2.- Picamos la cebolla, puerro y ajo, sofreímos.
3.- Cuando este todo bien pochadito añadimos la cucharadita de pimentón y harina y damos vueltas, bajar la temperatura que no se nos queme.
4.- Agrega el vino, el caldo, la sal y el tomate.
5.- Poner la merluza, las gambas, y las patatas, cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (P)media - (Tª) 110º- 10 minuto

---

6.- Despresurizar, abrir, remover y dejar unos minutos más en menú guiso con la tapa abierta, si queremos el caldito más trabado espachurramos unas cuantas patatas con el tenedor y removemos.
7.- Servir espolvoreando el perejil.
Buen provecho!!!!!

## 362.- VERDURAS ASADAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- pimiento rojo
- calabacín
- champiñón
- aceite
- ajo
- sal

Modo de preparación:
1.- Ponemos un poco de aceite en la cubeta de la olla
2.- Cortamos en trozos la verdura y ponemos en la olla removiendo para que se impregnen del aceite.
3.- Echamos sal al gusto.
4.- Hacemos un aliño de ajo picado y aceite. Reservamos.
5.- Ponemos el cabezal de horno y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos

---

6.- Al acabar aliñamos con el ajo picado y el aceite que teníamos reservado y listo para comer un plato sano de verduritas las verduras podéis ponerle la que mas os guste

## 363.- FIDEOS CON PAVO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
-pavo al ajillo (podéis comprarlo ya adobado)
- aceite
-sal
-pimiento rojo
-pimiento verde
- cebolla
- ajo
- pimentón
- azafrán
- tomillo
- 2 vasitos de fideos gruesos
- 5 vasitos de caldo (o agua con pastilla de caldo)
- 1/2 vaso medidor de vino

Modo de preparación:
1.- Ponemos en la cubeta el aceite en menú freír
2.- Echamos la cebolla,ajos y pimientos, cuando esté pochado le añadimos la carne y damos unas vueltas.
3.- Agregamos el vino y dejamos evaporar el alcohol unos minutos.
4.- Se añaden los fideos dando unas vueltas, el caldo, azafrán, pimentón y tomillo, cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - (Tª)130º - 9minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, abrir, remover, dejar reposar unos minutos y servir

## 364.- MARMITAKO DE SALMON en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- salmón
- gambas
- pimiento verde
- pimiento rojo
- cebolla
- tomate
- ajos
- patatas chascadas
- 3 vasitos medidores de agua
- 1/2 vasito medidor de vino
- sal
- aceite
- albahaca

Modo de preparación:
1.- Ponemos aceite en al cubeta y menú freír
2.- Rehogamos un poco los pimientos,cebolla, tomate, ajo durante unos minutos.
3.- Poner el vino y dejar que evapore el alcohol.
4.- Agregar las patatas,agua,albahaca y sal, cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 8 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir la olla añadir el salmón y las gambas y dejar cocer destapado 5 minutos.
5.- Servir y disfrutar de un rico plato

## 365.- BERENJENAS ESCABECHADAS en la OLLA GM mod.E

Ingredientes:
- berenjenas
- agua
- sal
- aceite de oliva
- ajo
- 2ctas.pimentón de la vera
- 2 cds.vinagre
- guindilla (opcional)
- comino (opcional)

Modo de preparación:
1.- Cortar las berenjenas por la mitad y las ponemos boca abajo en un bol con agua y sal durante 30 minutos.
2.- Escurrir las berenjenas y poner en un plato con un chorrito de aceite y meter al microondas 5 minutos.
3.- Sacalar y hacer tiras. Reservar.
4.- En el mortero hacemos una majada con los ajos la guindilla los cominos un poquito de sal el pimentón y vinagre.
5. - En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír a (Tª) 130º y doramos las berenjenas un poco.
6.- Añadir la majada, cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula abierta - (Tª) 130º - 4 minutos - cocinar

---

7.- Abrir y servir unas deliciosas berenjenas

## 366.- CALABACINES RELLENOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- calabacines
- carne picada
- cebolla
- tomate frito
- queso rallado para fundir
- Sal
- pimienta.
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Modo de prepararlo:
**NOTA: He descubierto una manera de ablandar previamente el calabacín y no tener que asarlo: usar el microondas.

1.- Quitamos los extremos del calabacín.
2.- Lo ablandamos entero en el microondas entre 3-5 minutos a máxima potencia. Debe ablandarse pero que aún tenga consistencia para poder rellenar.
3.- Cortamos el calabacín por la mitad y longitudinalmente.
4.- Vaciamos la carne del calabacín.
5.- La pulpa que hemos sacado la cortamos en daditos.
6.- En la cubeta ponemos el aceite y menú plancha.
7.- Cuando esté caliente añadimos la cebolla y el calabacín. Salpimentamos.
8. - Cuando esté todo pochado cancelamos menú, sacamos y reservamos en un bol.
9.- En ese mismo aceite freimos bien la carne picada. Una vez que ha cambiado de color y vemos que ya esta hecha añadimos el tomate frito (pisto) y mezclamos bien.
10.- Añadimos la cebolla y el calabacin que teníamos reservado y removemos.
11. - Vamos rellenando los calabacines y por encima les ponemos el queso.
12. - Ponemos papel de horno en la cubeta, colocamos los calabacines y el cabezal de horno. Programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160 grados - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos.
---
Y listos unos riquísimos calabacines rellenos!!!!

## 367.-TORRIJAS TRADICIONALES en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Barra de pan "reseco" (del día anterior) o pan especial para torrijas, o pan bimbo ya a tu gusto
- Leche
- Anís o brandy
- Huevo
- Miel o (azúcar y canela)
- Aceite

Modo de preparación:
1.- Poner tres cuencos:
- 1º con leche y un buen chorro de anís o brandy
- 2º con huevos batidos,para una barra unos 3 huevos
- 3º con miel ,calentada en el microondas y rebajada con dos cucharadas de agua

2. - Pasar todas las rebanadas de pan por la leche, y después por el huevo
3. - En la cubeta ponemos aceite en menú freír y calentamos
4.- Una vez el aceite caliente freímos las rebanadas de pan, previamente rebozadas y dejamos escurrir en un plato con papel de cocina.
5.- Por último, bañar en miel y poner en fuente para servir. Si no os gusta la miel podéis rebozarlas en azúcar y canela. O solo azúcar... ya al gusto

## 368.- BOCADITOS DE MELOCOTON CON JAMON (sin olla)

Ingredientes:
- Melocotón en almíbar
- Canela molida
- Jamón
- Espinacas frescas (opcional)

Modo de Preparación:
1.- Abre la lata de los melocotones en almíbar y corta cada rodaja de melocotón en pequeños gajos.
2.- Pon un poco de canela sobre cada uno de los gajos de melocotón.
3.- Enrolla cada una de las lonchas de jamón (si es ibérico mejor jaja) en los gajos de melocotón en almíbar.
4.- Se pueden servir con una cama de espinacas frescas (opcional por si tenéis resto de verdura por el frigorífico)

El melocotón en almíbar va perfecto con el toque salado del jamón, aportando ese sabor agridulce al plato. ¡¡¡¡Quedan deliciosos!!!!

Con la llegada del buen tiempo, y fiestas nos apetecen recetas más ligeras y que nos lleven poco tiempo en la cocina. Pues bien, estos bocaditos de melocotón y jamón es uno de ellos. Puede servirnos perfectamente como entrante o para acompañamiento de una carne. Espero que os guste así le dejo de descansar a la olla que esta que arde con tanto bizcocho jajaja

## 369.- PAN QUEMADO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 2 huevos.
- 40 grs de aceite.
- 65 grs de azúcar.
- 40 grs de leche.
- 250 grs de harina.
- Ralladura de 1 limón.
- 20 grs de levadura fresca o 10 grs de levadura liofilizada o de panadería.
- Un chorrito de anís (opcional).

Para la decoración:
- 1 clara de huevo.
- Azúcar granillo.
- Unas gotas de agua.

Modo de prepararlo:
1.- Disolver la levadura en la leche tibia.
2.- Mezclar los huevos, el azúcar, el aceite, la ralladura de limón y el anís.
3.- Amasaremos agregando poco a poco la harina a esta mezcla, si tenéis amasadora mejor si no manualmente.
4.- Finalmente añadiremos la leche tibia con la levadura.
5.- Dejaremos levar hasta que doble su volumen, en un lugar cálido y tapado con un paño.
6.- Volveremos a amasar, nuevamente, para desgasificar y formar los panquemaos o haremos uno solo colocándolo en un molde de plumcake.
7.- Dejaremos levar unos 20 minutos y lo pintaremos con clara de huevo batida.
*NOTA: Podéis añadir una vez levada la masa nueces y pasas si os gustan.
8.- Espolvorear con el azúcar que habremos humedecido con unas gotas de agua (como para el roscón) y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 50 minutos 160º - cocinar
---
Cuando termina, poner el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 8 minutos
---
9.- El cabezal es para que dore la superficie.
10.- Sacar de la cubeta y enfriar en rejilla.

El pan lo podéis amasar en redondo de o en molde alargado, como veis en la foto, ya a vuestro gusto. Este pan con chocolate está buenísimooo!!!!!

## 370.- ALBONDIGAS EXPRESS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- carne picada
- cebolla
- ajo
- aceite
- colorante
- 1 vaso medidor de agua o caldo
- 1 cucharada de maizena

Modo de prepararla:
1.- Pincelamos la cubeta con un poco de aceite y marcamos las albóndigas en menú plancha. Sacamos y reservamos.
2.- Pochamos la cebolla y el ajo picadito.
3.- En el vaso medidor de agua o caldo deshacemos la cucharada de maizena.
4.- Lo echamos a la cubeta junto con las albóndigas que teníamos reservadas.
5.- Cubrimos con un poquito mas de caldo o agua, solo cubrir (ya lo veis vosotr@s dependiendo de la cantidad de albóndigas que tengáis) y el colorante. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 15 minutos - cocinar

---

6.- Despresurizar, remover y listo para comer, lo podéis acompañar con unas patatas fritas, ensalada.....

Estas albóndigas son rápidas, sencillas y con muy pocos ingredientes, ideal para estos días que el frigorífico esta casi vacío y encima tienes prisa jajajaja

## 371.- ARROZ CALDOSO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- calamares
- pollo
- 1 vasitos medidores arroz
- 4 vasitos medidores agua
- colorante o azafrán
- 1 cta. sal
- pimienta
- un puñado langostinos
- un puñado mejillones

Modo de prepararlo:
1.- Salpimentamos el pollo.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite, y en menú freir doramos el pollo.
3.- Añadimos a la cubeta el resto de ingredientes: Arroz, agua, colorante, sal, langostinos, y mejillones, removemos bien cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º 8 minutos, cocinar.
---

4.- Despresurizar , remover bien y dejar reposar unos minutos.

Para que os hagáis una idea de las medida de arroz y de agua:
***NOTA:
1 medida de arroz ----- 2 de liquido para arroz seco
1 medida de arroz ----- 3 de liquido para arroz meloso
1 medida de arroz ---- 4 de liquido para arroz caldoso
Si os gustara muy muy caldoso le ponéis una medida más 5 medidas.

## 372.- POTAJE DE CUARESMA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 1 bote grande de garbanzos en conserva
- 250 gr. de gambas peladas congeladas
- 1 bolsa de espinacas frescas
- caldo de verduras
- cebolla
- ajo
- 1/2 vasito medidor de tomate frito
- 1 hoja de laurel
- media cucharadita de cominos molidos
- una cucharadita pimentón
- aceite
- pimienta molida
- sal
-1 huevo cocido para acompañar

Modo de Preparación:
1.- En la cubeta ponemos aceite en menú freir y doramos las gambas descongeladas, las retiramos.
2.- Picamos finamente el ajo y la cebolla y en ese mismo aceite pochamos el ajo y la cebolla.
3.- Cuando están pochados, agregamos el tomate, la hoja de laurel y un poco de sal y pimienta.
4.- Vertemos los garbanzos escurridos en la olla, aderezamos con comino y pimentón y dejamos que los garbanzos tomen sabor.
5.- Seguidamente, incorporamos las espinacas al guiso y removemos para que se integren y reduzcan un poco.
6.- Entonces, mojamos con el caldo. Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (P) media - (Tª) 140º - 10 minutos

---

7.- Despresurizar rectificamos el potaje de sal y pimienta y le agregamos las gambas doraditas justo antes de servirlo con el huevo picado, aunque hay quien lo machaca y lo liga en el guiso.

## 373.- GUISO DE TRIGO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- 200 g de trigo
- 150 g de garbanzos
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 patata
- 1 trozo de calabaza
- un puñado de judías verdes
- 3- 4 alcachofas
- 1 pizca de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón
- sal
- aceite

Modo de preparación:
1.- Poner en remojo el trigo y los garbanzos, por separado en dos cuencos, la noche anterior.
2.- Enjuagar bien y escurrir.
3.- Poner agua fría en la cubeta, echar el trigo y los garbanzos, no le añadiremos nada al agua, aunque podemos usarla mineral que al tener menos dureza que la del grifo, nos aseguramos que saldrán tiernos. Hay quien también incorpora al agua de remojo una cucharada de bicarbonato, todo esto es para asegurarse que las legumbres y el trigo saldrán tiernos.
4.- Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 130º - 15 minutos - cocinar

---

5.- Preparamos los vegetales. Picar la cebolla. Pelar y trocear la patata y la calabaza, quitar las puntas a las judías y cortar en trozos. Pelar las alcachofas y partir en mitades o cuartos, dejándolas en agua con limón para que no se oxiden.

6.- En la cubeta (otra por eso esta genial tener dos cubetas) ponemos un poco de aceite en menú plancha y hacemos un sofrito con el tomate rallado, la cebolla y el pimentón.
7.- Cuando el trigo y los garbanzos estén cocidos, despresurizamos, abrimos.
8.- Añadir a la cubeta el sofrito.
9.- Incorporar la patata la calabaza, las judías verdes troceadas y las alcachofas. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 6 minutos - cocinar

---

10.- Despresurizar, abrir, y dejar reposar al menos diez minutos antes de servir para que termine de tomar todo su sabor.

Es un plato muy nutritivo y saciante, por lo que es aconsejable servirlo como plato único

## 374.- PAPAS ARRUGADAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- patatas de tamaño pequeño con la piel lo mas fina posible (Ideal papa negra de Tenerife) y patatas homogéneas en tamaño.
- sal gorda
- agua
- limón

Modo de prepararla:
1.- Para las papas, primero hay que lavarlas bien, podéis hacerlo con la esponja de la vitro y luego enjuagarlas muy bien.
2.- Las ponemos en la rejilla y metemos en la cubeta de la olla, le añadimos un buen puñado de sal gorda como dos puñados , sin escatimar y unas rodajas de limón.
3.- Ponemos agua hasta la mitad. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 10 minutos

---

4.- Despresurizar, abrir, pinchar con un cuchillo para comprobar.
5.- Escurrir el agua y secar la patata programar menú horno con temperatura que sale por defecto, sin tapa echarle sal e ir dándole vueltas para que con la sal y el calor se vaya arrugando las papas hasta que se sequen del todo (hay que ir moviéndolas para que no se quemen ni peguen como unos 2 minutos)
6.- Cancelar menú y dejarlas unos minutos tapadas con un paño.
7.- Finalmente se sirven una bandeja y se le añade por encima el mojo. Lo ideal es comérselas con su piel, ya a gustos.
Y ya si la salsa es con mojo picón ni te cuento como están, a disfrutar, las tienes que probar

## 375.- MOJO PICON (sin olla)

Ingredientes:
- 1 cabeza de ajo ,
- 2 pimientas piconas (un tipo de pimiento pequeño)
- 1 cucharadita de cominos en grano,
- 1 cucharilla de pimentón
- 4 cucharadas de vinagre ,
- 15 cucharadas de aceite
- sal gorda

Modo de prepararlo:
1.- En un mortero se maja todo bien: los ajos pelados y picados, los cominos, las pimientas limpias de granillas y la sal gorda, hasta que se convierta todo en una pasta suave.
2.- Se le agrega el pimentón y de forma lenta el aceite de oliva y el vinagre convirtiéndole en una pasta espesa.
3.- No obstante, la pasta del mojo se puede hacer más ligera, al gusto, agregándolo un poco de agua.

**NOTA: Si no dispone de mucho tiempo, un método alternativo y más rápido es echar todos los ingredientes en el recipiente de una batidora y batirlos hasta que la mezcla esté bien triturada y ligada.

Ideal para las papas arrugadas y va genial en las barbacoas de carne, pescado o verduras, se puede mantener en la nevera durante un tiempo y en el congelador hasta tres meses

## 376.- ENSALADILLA RUSA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- patatas
- huevos
- zanahoria
- guisantes de lata
- mayonesa
- tiras de pimiento morrón
- aceitunas
- sal
- aceite

Modo de prepararlo:
1.- En archivos tenemos la receta nº 13 Huevos cocidos (ver receta)
2.- Primero cocer las patatas y las zanahorias. Podemos hacerlo cociendo todo con su piel (antes lavar y enjuagar bien las verduras).
3.- En la cubeta ponemos la verdura pelada o sin pelar ya al gusto y cubrimos las patatas y las zanahorias con agua. No pongo cantidades porque depende de la que queráis hacer. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 140º - 6 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir, escurrir, poner un chorrito de aceite, sal y dejar enfriar.
5.- Luego pelamos las patatas, las zanahorias y los huevos (reservando siempre uno para decorar) en dados pequeños y agregamos guisantes de lata.
6.- Añadir mayonesa de tarro o bien, preparáis una propia. A mí me gusta de tarro, más rápido.
7.- Lo ligamos todo, mezclando bien y reservamos un poco de mayonesa para cubrir bien la ensaladilla.
8.- Una vez cubierta la base, decoramos con rodajas de huevo duro (el que hemos reservado antes), tiras de pimiento morrón y aceitunas.

**377.- CHAMPIÑONES CON LANGOSTINOS Y CEBOLLETA ne la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- champiñones naturales
- Langostinos (el número de piezas, a vuestro gusto).
- cebolletas moradas.
- Aceite
- Sal

Modo de Prepararlo:
1.- Ponemos en remojo los champiñones. Enjuagamos varias veces (hasta retirar el exceso de tierra) y cortamos en láminas finas, desechando las puntitas del pie de los champiñones. Reservamos en un escurridor.
2.- Cortamos picada la cebolleta y en la cubeta, refreímos con un poco de aceite en menú freír.
3.- Antes de que empiecen a dorar, añadimos los champiñones, una pizca de sal y cocinamos hasta que los champis comiencen a tomar un color amarronado.
4.- Cuando los champiñones estén casi a punto (lo notamos porque ya están blanditos), añadimos los langostinos pelados y dejamos uno o dos minutos más. Apartamos y emplatamos.

**NOTA: Es importante que los langostinos se añadan al final del proceso si no son frescos para que no pierdan jugosidad. También tenemos que tener cuidado de no añadir en primer término mucha sal puesto que los langostinos ya otorgarán suficiente al plato.

Los champiñones ofrece múltiples posibilidades de preparación y son realmente rápidos de cocinar. Buen provecho!!!!

## 378.- TORTILLA DE PATATA MEJORADA en la OLLA GM  E

Ingredientes:
- Patata
- 1/2 vasito medidor de aceite
- sal
- cebolla (opcional si te gusta)
- huevos

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos 1/2 vasito medidor de aceite, la patata, cebolla (opcional) y sal. Removemos para que impregne la patata con el aceite y la sal.
2.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 130º - 3 minutos
---
3.- Abrir, remover y seguir unos minutos más en menú freír sin la tapa, para que le de el aspecto y sabor como echas en la sartén y para que se hagan por el otro lado.
4.- En un bol batimos los huevos con una pizca de sal. Reservamos.
5.- Una vez tengamos la patata frita a nuestro gusto, cancelamos el menú freír.
6.- Sacar con una espumadera para que escurran el aceite sobrante y mezclar en el bol con el huevo batido que teníamos reservado.
7.- Poner el menú plancha y cuando este caliente volcar la mezcla. Cancelar menú. Cerrar y programar.
***NOTA: aconsejo hacer la tortilla en la cubeta de cerámica, no se pega nada. Si tenéis la daikin poner en la base un circulo de papel de horno para cuajarla para evitar que se nos quede pegada.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula abierta - (Tª) 140º - 10 minutos
---
NO ABRIR LA TAPA CUANDO TERMINE, cancelar menú y dejarla dentro 10 minutos más, para que termine de cuajar con el calor residual, y así no se dorará en exceso por debajo.
8.- Pasados los 10 minutos, abrir poner el cabezal de horno:

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 8 minutos

---

9.- Sacar la tortilla de la cubeta con un plato de postre o un giratortillas cortada al tamaño de la cubeta, y lista la tortilla. Y lo más importante sin ensuciar la cocina, fácil, rápida y buenísimaaa!!!!!

## 379.- BOQUERONES EMPANADOS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Boquerones frescos
- Sal.
- Huevo.
- Pan rallado con ajo y perejil
- Aceite

Modo de prepararlo:
1.- Una vez limpios los boquerones y salados, batimos dos huevos (depende de la cantidad a empanar) y disponemos un plato con pan rallado.
2.- Vamos pasando los boquerones primero por el huevo y después, por el pan rallado. Reservamos.
3.- Calentamos aceite en la cubeta en menú freír. Cuando esté bien caliente, vamos echando los boquerones y freímos.
4.- Sacamos cuando estén doraditos (tened en cuenta que se fríen muy pronto) y vamos colocando los boquerones en una fuente con papel de cocina (para eliminar el exceso de aceite).

Y esto es todo, espero que os guste y que disfrutéis de esta recetilla simple que os traigo con todo mi cariño.

## 380.- COLIFLOR REFRITA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- coliflor
- aceite
- ajo
- sal

Modo de prepararla:
1.- Cocer la coliflor, mirar la receta nº 229.- Coliflor cocida con patatas. En esta receta no pondríamos la patata.
2.- Refreímos en la cubeta con un poco de aceite unos ajitos picados y una vez que doren, agregamos la coliflor cocida.
3.- Vamos moviendo hasta formar con ellas como una especie de puré. 4.- En ese momento añadimos la sal y seguimos removiendo hasta que veamos que hemos obtenido una especie de puré espeso. Apartamos y servimos.

Es ideal acompañar este plato con huevo, ya sea frito, a la plancha, duro, hervido,... eso ya a vuestro gusto.

CURIOSIDAD: La coliflor ayuda a purificar la sangre. Se utiliza mucho en medicina tradicional para casos de encías sangrantes.

Espero que os guste!!!!!

## 381.- ESPAGUETIS CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Espaguetis
- 1 litro de agua
- sal
- aceite
- ajos
- pimiento verde
- cebolla
- champiñones
- queso parmesano en polvo
- orégano
- tomate frito

Modo de preparación:
1.- Se cuecen los espaguetis, en la cubeta ponemos el agua caliente, 2 ctas sal, y un chorrito de aceite, los espaguetis partidos por la mitad removemos bien, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª)130º - (P)media - 4 minutos - cocinar
---
2.- Despresurizamos, abrimos, escurrimos la pasta y reservamos.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y refreímos el ajito picadito, la cebolla el pimiento verde y los champiñones.
4.- Cuando está refrito ponemos los espaguetis que teníamos cocidos reservados.
5.- Añadimos tomate frito al gusto, removemos.
6.- Espolvoreamos con queso en polvo, orégano y listos.

El resultado estupendo, espero que os gusten. Son unos espaguetis con verduritas que están exquisitos y además se preparan en un momentín

## 382.- REVUELTO DE AJETES en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Ajetes tiernos
- aceite
- sal
- huevo

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite en menú freír y refreímos los ajetes con una pizca de sal.
2.- Una vez refritos añadimos los huevos, removiendo hasta que cuajen.
3.- Rectificamos de sal si es necesario.

Y listo un plato muy ligerito que podemos preparar tanto para un almuerzo como para una cena. El plato es extremadamente sencillo, espero que lo disfrutéis

NOTA: Si optamos por este plato para el almuerzo podemos añadir además jamón serrano, jamón cocido, gambas, marisco, champiñones... de esta forma adquirirá mayor consistencia

## 383.- FAJITAS DE LECHUGA CON ATUN en la OLLA GM mod E

Ingredientes:
- Tortitas (tipo mejicano)
- lechuga
- una lata de maíz
- dos latas de atún al natural
- 1 cucharada de aceite

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos el menú plancha y pincelamos con un poco aceite la cubeta. Ponemos la tortita y calentamos por los dos lados.
2.- Cortamos la lechuga fresca en juliana, y la mezclamos con la lata de maíz y dos latas de atún al natural.
3.- A la hora de presentar ponéis las tortitas, el preparado de lechuga, un poco de queso mozarella y salsa rosa para acompañar. Ya tendréis unas magníficas y ligeritas fajitas para el almuerzo o la cena.

Espero que os gusten y que lo disfrutéis, es un tipo de fajita muy sencilla y extremadamente ligera.

## 384.- DORADA CON MIEL Y MOSTAZA en la OLLA GM mod E

Ingredientes:
-2 doradas
-2 cucharadas de mostaza
-3 cucharaditas de miel
-10 gr de mantequilla

Modo de prepararlo:
1.- Pedimos al pescadero la dorada abierta, separando cada mitad.
2.- En un cuenco mezclamos bien la mantequilla con la miel, una vez estén bien integrados los dos ingredientes añadimos la mostaza y seguimos mezclando bien.
3.- Pintamos las doradas con esta mezcla, por dentro y por fuera.
4.- En la cubeta ponemos papel de horno, colocamos las doradas, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 10 minutos - cocinar
---

5.- Una vez terminado, ponemos el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Podemos acompañar con ensalada, arroz, verduras, patatas.....
Una receta de pescado rápida y sencilla

## 385.- PASTELITOS DE PAN DE MOLDE en la OLLA GM mod. E

Ingredientes:
-12 rebanadas de pan de molde
- Lonchas de jamón york cortadas un poquito más gruesas de lo normal
- Lonchas de queso
- 2 vasos de leche
- 4 huevos
- Sal
- pimienta
- Queso rallado

Modo de prepararlo:
1.- Batir los huevos con la leche una pizca de sal, pimienta y reservar.
2.- Poner en el fondo un papel de hornear recortado y engrasarlo un poco, e ir colocando rebanadas de pan, tapar con trozos los huecos.
3.- Cubrir con una parte de la mezcla líquida que tenemos reservada, aplastar un poco con el anverso de una cuchara para que se empape bien, quede compacto y no se desmorone.
4.- Ponemos jamón york que cubra perfectamente el pan, y lo mismo hacemos con el queso.
5.- Tapamos sin dejar huecos con nuevas rebanadas de pan.
6.- Cubrimos el pastel con el resto de mezcla liquida que tenemos y cuidando que quede empapado por igual (esto es muy importante). Si es necesario batimos más leche y huevos e incorporamos, antes que quedarnos cortos y que resulte seco.
7.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar
---
8.- Cuando termine ,abrir, espolvorear de queso rallado, y

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---

9.- Dejar reposar unos minutos y voltear sobre una fuente. Adornar con tomate frito.
Servimos templado o frío cortado en cuadraditos

## 386.- ROMANESCU en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- romanescu
- 3 medidas del vaso medidor de agua
- aceite
- ajo
- cebolla
- pimentón
- sal
- 1/2 vasito medidor de vino blanco

Modo de prepararlo:
1.- En la cubeta ponemos las tres medidas de agua, un chorrito de aceite y pizca de sal.
2.- Ponemos la rejilla y en el cestillo el romanescu lavado y cortado en ramilletes
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 4 minutos
---
4.- Despresurizar, abrir, sacar el cestillo y reservar.
5.- En la cubeta limpia, ponemos un chorrito de aceite en menú freír.
6.- Echamos los ajos cortaditos en laminas y la cebolla, rehogamos, añadimos el pimentón y sal al gusto, dando unas vueltas.
7.- Echamos el 1/2 vasito medidor de vino blanco, dejamos cocer un poco
8.- Poner el romanescu en un bol y verter el refrito.

Y listo para comer una rica verdurita. El romanescu, es un híbrido de brécol y coliflor, tiene un sabor peculiar, y una verdura bien bonita

## 387.- QUESO FRESCO A LA PLANCHA en la OLLA GM mod E

Ingredientes:
- queso fresco
- aceite

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite (muy poco) en menú plancha.
2.- Mientras, cortamos el queso en cuñas y las cuñas ni muy gruesas ni muy finas.
3.- Una vez esté bien caliente la cubeta, vamos colocando los trozos de queso, y cuando terminemos de colocar el ultimo trozo, le damos la vuelta y servimos.

Y esto es todo amig@s, listo en un minuto!!!!!

## 388.- PUERRO FRITO en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Un puerro
- Aceite de girasol
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Ponemos el aceite en la cubeta en menú freir a calentar.
2.- Lavamos bien el puerro y lo cortamos en tiritas finas.
3.- Cuando el aceite esté bien caliente, echamos un puñado de puerro cortado.
4.- Y cuando veamos que empiezan a dorarse, sacamos a un plato con papel absorbente.
4.- Espolvoreamos con sal y listo!!!!!!

Este plato sirve para decorar carnes, pescados, cremas, sopas... Queda estupendo, y como decoración es original, vistoso y bien rico, el puerro frito, queda genial!!!!! Espero que probéis

## 389.- ENSALADA DE COL (sin olla)

Ingredientes:
- col o repollo
- Una cucharadita de comino molido (opcional)
- una cucharadita de pimentón
- 3 o 4 dientes de ajo (al gusto de cada uno)
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Modo de prepararlo:
1.- Cortaremos muy pequeña la col.
2.- En un bol pequeño mezclamos el aceite, el vinagre, la sal, el comino y el pimentón, mezclamos.
3.- Cortamos el ajo picadito.
4.- Añadimos la mezcla a las coles, y el ajito picadito, mezclamos bien y dejamos reposar en la nevera un par de horas.

Y ya tenemos una ensalada crujiente y deliciosa!!!!! No me digáis que no es fácil, os animáis a probarla??? Os recomiendo que la probéis, es una delicia crujiente y deliciosa.... verdurita sana que apetece.

## 390.- SANDWICH DE HUEVO CON VENTANITA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- Pan de molde
- Huevo
- Pechuga de pavo
- Lechuga
- Mayonesa (opcional)
- Cebolla
- Queso

Modo de preparación:
1. - Tostamos el pan en la cubeta en menú plancha y comenzamos a montar.
2.- Ponemos el relleno que tengamos, la mayonesa (opcional) la lechuga bien lavada una loncha de pechuga de pago y otra de queso.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y en menú freír, (o plancha con menos aceite) y hacemos el huevo. Cancelamos cuando lo tengamos a punto.
4.- Colocamos el huevo sobre los ingredientes. Y calculamos la posición de la yema.
5.- Con un vaso, hacemos la ventana en la otra rebanada de pan ya tostado.
6.- Colocamos el pan con cuidado para que no se nos rompa la yema.

Y a comer!!!! rico, rico

## 391.- GAMBAS CON GABARDINA en la OLLA GM modelo E

Ingredientes:
- huevo
- gambas (pueden ser congeladas)
- Pimienta negra
- Limón
- 3 cucharadas harina
- Aceite
- Sal

Modo de preparación:
1.- Para empezar, pelaremos las gambas y cortaremos en rodajas el limón. Reservamos.
2.- Echamos aceite en la cubeta en menú freír para que comience a calentarse.
3.- Mientras batiremos en un plato el huevo, con un poco de pimienta y sal, y le vamos agregando poco a poco la harina, removiéndolo bien para deshacer los grumos.
4.- Pasaremos las gambas por la mezcla y las echaremos a la cubeta, con el aceite muy caliente.
5.- Cuando estén hechas por los dos lados, las sacaremos y colocaremos en un plato, con papel de cocina, que absorbe muy bien el aceite sobrante.
5.- Decoraremos

**392.- ARROZ A LA MARINERA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ajo
- 1 pimiento
- marisco al gusto ( calamares, gambas, sepia.....)
- pastilla de caldo de pescado
- hoja laurel
- pimentón dulce
- perejil
- guisantes
- arroz
- agua

Modo de prepararlo:
1.- Hacer el sofrito 1 tomate 1 cebolla, ajo y un pimiento.
2.- Poner todo el preparado de marisco y la pastilla de avecrem caldo pescado, hoja laurel pimentón dulce perejil guisantes.
3.- Echar el arroz* y el agua, cerrar y programar:
*NOTA: 1 vasito medidor arroz - 2 vasitos medidores de agua

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos
---
Decir que estaba delicioso, el caldoso espesito una maravilla!!!!!
Espero que os guste!

**393.- LENTEJAS CON CHORIZO en la OLLA GM modelo E (aportado por Mar Reboredo Alvarez)**

INGREDIENTES: 4 Personas.

-350 gr de Lentejas.
-1 Pimiento verde.-1 Cebolla pequeña.
-1 Tomate maduro.
-2 Dientes de ajos.
-50 gr de Aceite.
-1 Zanahoria.
-1 Patata.
-1 Chorizo (jabuguito)
-1 Cucharada de pimentón de la Vera.
-750 ml de Agua.
-Sal.

Modo de preparación:
1.- Sofreímos en la cubeta con un poquito de aceite el pimiento, el tomate, la cebolla, los ajos, y sal (si tenéis thermomix o cecomix 4 seg., velocidad 4 y luego 10 min., varoma, vel. 1)
2.- Añadimos los 750 ml de agua y triture, lo echamos a la cubeta junto con la zanahoria y la patata cortadas a daditos, las lentejas, el pimentón y el chorizo en rodajas, rectificamos de sal, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª)110º - (P) media - 20 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar y listas unas riquísimas lentejas ;))

**394.- TARTA SALADA DE BROCOLI, JAMON SERRANO, QUESO Y NUECES en la OLLA GM modelo E (aportación de Mar Reboredo Alvarez)**

INGREDIENTES:
- 1 Lamina de hojaldre.
- 225 gr. De brócoli.
- 1 Cebolla.
- 150 gr. de jamón serrano en taquitos.
- 100 gr. De queso (a nuestro gusto).
- Pimienta negra.
- Nueces o piñones.

Modo de preparación:
1.- Lavamos bien el brócoli y sin escurrirlo lo ponemos en la cubeta con un chorrito de aceite, programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 5 min
---
2.- Una vez pasado el tiempo retiramos el brócoli.
3.- Ponemos en la cubeta la cebolla en tiras finitas, junto con el jamón y un chorito de aceite y sofreímos en menú freir a (Tª) 120º 4 minutos,
4.- Pasado este tiempo añadir el brócoli y salteamos ligeramente unos minutitos mas misma temperatura y lo sazonamos con la pimienta.
5.- Colocamos en la cubeta dorada el hojaldre, (yo lo recorte con la medida de la cubeta) con el papel de horno y le extendemos el sofrito por el hojaldre, le echamos queso rallado (yo usé mezcla de 4 quesos) y las nueces en trocitos y con el resto del hojaldre lo adornamos, pintamos el hojaldre con leche para que quede mas doradito y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 15 min.
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º - 5 minutos

**395.- TARTA DE MANZANA LIGHT en la OLLA GM modelo E (aportación de Maricarmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 5 manzanas
- 3 yogures naturales 0%
- 4 huevos
- 5ml edulcorante natreen  (o ir probando al gusto) o 70gr azúcar
- 70gr de maizena
- 1 sobre de cobertura para tartas (yo lo compré en lidl)
- 1/4 litro de agua
- 1 cucharita de edulcorante natreen clasic (o un par de cucharas de azúcar)

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Pelar las manzanas y reservar una.
2.- Trocear el resto y colocar en un bol.
3.- Añadir los yogures, los huevos, el edulcorante y la maizena.
4.- Triturar con la batidora hasta que no quede ningún trozo de manzana.
5.- Verter en un molde de silicona de 18 cm.
6.- Cortar en láminas la manzana que hemos reservado y colocarla por encima con cuidado de que no se nos hunda. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)140º - 60min
---
7.- Una vez que acabe le ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 150º - 10 minutos
---

Le dejáis mas o menos tiempo según os guste de doradito
8.- Pinchar con un palillo y cuando salga limpio ya está en su punto.
9.- Dejamos enfriar.
10.- Una vez fría preparamos la cobertura, mezclamos en un cazo el agua, el edulcorante y el sobre ( yo lo compro en el lidl pero si no tenéis podéis usar un poco de mermelada batida con el zumo de medio limón) ponemos al fuego y llevamos a ebullición.
11.- Retiramos y dejamos enfriar 1 minuto, con la ayuda de una cuchara repartimos la cobertura por toda la tarta y una vez haya enfriado ya podremos comer un trocito

**396.- FLAN DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E (aportación de Maricarmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1/2 coliflor
- 1/2 brócoli
- 3 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 2 huevos- 3 claras
- 150gr Queso batido 0% (yo pongo 0% por la dieta)
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto

**NOTA: Si tienes prisa o no hay ganas de pelar verduras, se pueden utilizar verduras congeladas.

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavar y cortar las verduras y poner en la cubeta con un poco de sal y pimienta, cubrir de agua, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) Media - 4minutos - cocinar
---
2.- Cuando acabe se escurren las verduras y se ponen en un bol con agua fría y hielo y luego se secan con papel absorvente.
3.- Mezclamos en un bol los huevo, claras y el queso, un poco de sal y pimienta y añadimos las verduras.
4.- Poner en un molde, cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 40 minutos - cocinar
---
5.- Al abrir pinchar con un palillo y si sale limpio es que esta hecho, si veis que no ponemos unos minutos mas.
6.- Cuando haya enfriado se mete en la nevera ya que este plato se come frio tipo ensaladilla rusa.
7.- A la hora de comer a mi me gusta poner un poco de cebolleta picada, unas tiras de pimiento del piquillo al ajillo, mayonesa y atún (tampoco le vendrían mal unas olivillas) Adornar al gusto ;))

**397.- BIZCOCHO DE CALABAZA en la OLLA GM modelo E (aportación de Paqui Herrera)**

INGREDIENTES:
- 400 g de calabaza
- 400 g de azúcar
- 400 g de harina
- 4 huevos grandes
- 150 ml de aceite d girasol
- 150 ml de leche
- 2 sobres de levadura royal
- Azúcar y canela para espolvorear
- Frutos secos (nueces, pasas, almendras...)

MODO DE PREPARARLA:
1.- Poner la calabaza en trozos en un plato y meter en el microondas a máxima potencia durante 10 minutos aproximadamente (hasta que esté blandita).
2.- Mezclar el azúcar, los huevos, la leche, el aceite y la calabaza y batir.
3.- Añadir la harina y los sobres de levadura y volver a batir.
4.- Volcar la masa en la cubeta engrasada en mantequilla. Espolvorear con una mezcla de azúcar y canela y podéis echar frutos secos al gusto.
5.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula cerrada - (Tª) 120° - 60 minutos - cocinar
---
Una vez terminado, se pone

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Para que quede doradito por la otra cara.
Dejar enfriar y listo para degustar

**398.- ENSALADA DE ARROZ en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 vaso medidor de arroz (1 vaso medidor es para dos personas)
- 2 vasos medidores de agua
- salchichas frankfurt.
- 2 huevos.
- Unas hojas de lechuga.
- 2 latas de atún.
- 6 lonchas de embutido de pavo o jamón york.
- Unas tiras de pimiento rojo.
- Mayonesa

MODO DE PREPARARLO:
Para cocer los huevos:
1.- En la cubeta ponemos cuatro vasitos medidores de agua con una pizca de sal. Ponemos la rejilla y encima los huevos, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar
---
2.- Dejar despresurizar ella sola y ya estan los huevos duros. Reservar.

Para cocer el arroz
1.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite, calentamos y sofreímos ligeramente un diente de ajo entero, con piel incluida. Echamos el arroz en la cubeta y una cucharadita de sal, remover hasta que el arroz se empape con el aceite. Echar los dos vasos medidores de agua, cerrar y programar:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos - cocinar

2.- Abrir, remover bien, dejar reposar la cubeta fuera de la olla para que no se pase. Dejar reposar 5 minutos.

3.- En la cubeta en menú plancha pasamos las salchichas.
4.- En un bol poner la lechuga cortada, el atún, el pavo cortado en trozos pequeños, el huevo, las salchichas cortadas a trozos y el arroz.
5.- Añadir la mayonesa y remover bien. Adornar con el pimiento rojo.

**399.- TORTILLA FRANCESA LIGHT en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 huevo
- 1/2 taza de pisto (o tomate frito)
- 1 loncha de jamón serrano o de york
- queso mozarella
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- perejil
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Echamos un par de cucharadas de aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Batimos el huevo y le añadimos el perejil picado, la levadura y una pizca de sal.
3.- Echamos el huevo en la cubeta y hacemos la tortilla plana dándole la vuelta con cuidado.
4.- La sacamos a un plato y la rellenamos con el pisto, cerrándola con cuidado.
5.- Picamos el jamón y se lo ponemos por encima junto con el queso.
6.- La introducimos en la cubeta y ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 160º - 5 minutos
---
Hasta ver que el queso se dora y se funde.
Que rica!!!!! alegrar una simple tortilla francesa, fácil de hacer y riquísima, es una comida o una cena que se prepara en un momento, además es ideal si queremos comer ligero pero sabroso

**400.- LENTEJAS A LO POBRE en la OLLA GM modelo E (aportación de Pilusqui De la Terraza )**

INGREDIENTES:
- Un vasito de lentejas
- Dos vasitos y pizquita más de agua
- Media cebolla cortadita
- Tres dientes de ajo grandes (enteros)
- Dos chorizos (cortados en trozos)
- Un paquetillo de taquitos de jamón
- Pizca de vino blanco
- Pizca de aceite
- Pizca de sal (al gusto pq el jamón ya sala bastante)
- Una hojita de laurel
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Tres cucharaditas de tomate natural (de bote)
- Pastilla de carne

MODO DE PREPARLO:
1.- Poner aceite en menú plancha, pochar un poco la cebolla y los dientes de ajo enteros.
2.- Añadí el vino y ahí puse los trozos de chorizo, dejando que soltaran la grasilla y pasándolos un poquito.
3.- Añadí los taquitos de jamón y lo mismo.
4.- A continuación, el agua, las lentejas, el tomate, el laurel, la sal (mejor no), el pimentón y la pastilla de carne.
5.- Cerrar y programar.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú Turbo - válvula cerrada - (Tª)130º - (P) alta - 10 minutos -cocinar
---
6.- Despresurizar, abrir, y dejar cocer sin la tapa unos minutos en menú guiso o fuego lento para que se le vaya ese aspecto a aguachado por haber cocido con presión, y asi reduce caldo y se traba un poco.

Y listas unas lentejitas, sanas, rápidas, sencillas, buenas y con muy pocos ingredientes. Todo un lujo de plato

## 401.- SALTEADO DE POLLO CON PATATAS en la OLLA GM  E

INGREDIENTES:
- Pechuga de Pollo (cortada en tiras o tacos al gusto)
- Patatas
- Cebolla
- Aceite
- Sal
- Pimientos Verdes
- Pimienta
- Lata de champiñones

MODO DE PREPARARLO:
1.- Salpimentamos el pollo con la sal y la pimienta.
2.- Ponemos aceite en la cubeta suficientes para freír las patatas.
3.- En menú freír, cuando el aceite este caliente pondremos la cesta para freír para hacer las patatas. Una vez doradas al gusto sacamos, y reservamos.
4.- Vaciamos la cubeta, o cambiaremos a otra cubeta, y dejaremos un poco de aceite en el fondo.
5.- Pondremos la cebolla cortada en juliana, y los pimientos en tiras dentro, con un poco de aceite y pondremos a pochar en Menú Plancha (Tª) 130º
6.- Una vez este empezando a transparentar, añadimos los champiñones y seguimos rehogando y removiendo bien.
7.- Añadimos las pechugas y seguimos dorando hasta que la carne este hecha y dorada a nuestro gusto.
8.- Al final añadimos las patatas fritas que agarren el sabor del resto de los ingredientes removiendo mientras doramos un poco mas.

Listo para servir y comer, te apuntas?

**402.- EMPANADILLAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Empanadillas congeladas

MODO DE PREPARARLAS:
1.- Las sacamos unos minutillos antes del congelador para que no revienten al hacerse.
2.- Ponemos la rejilla en la olla y encima las empanadillas y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200 - 5 minutos
---
Y ya tenemos unas ricas empanadillas sin freír, sanas evitando lo

**403.- MERMELADA DE PERA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1Kg de peras maduras sin piel
- 400gr de azúcar
- zumo de 1/2 limón

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Pelamos y cortamos las peras en trocitos. Las pesamos. Pondremos unos 400-500gr de azúcar por kilo de fruta (puedes poner azúcar moreno)
2.- Ponemos la fruta y el azúcar en la cubeta (con la tapa abierta) programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (Tª) 110º
---
3.- Añadimos el zumo de medio limón, o uno si es pequeño y removemos hasta que el azúcar se disuelva del todo.
4.- Cerramos nuestra olla y ponemos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 20min
---
5.- Cuando termine, retiramos un vaso de jugo y batimos el resto de la fruta hasta conseguir la textura deseada.
6.- Si te gusta encontrarte algún trocito de fruta, pero si la queréis más ligera, con batir algo más lo tenéis listo...
7.- Meter la mermelada en botes esterilizados, y hervimos los botes en la olla, para hacer el vacío, pon un paño en el fondo de la cubeta y coloca encima los botes de mermelada bien cerrados. Echa agua hasta cubrir los botes y programa:

_____
OLLA GM modelo :
Menú guiso - válvula cerrada - 20 minutos
---
8.- Despresurizar, deja que se enfríen y después guárdalos en un lugar fresco, seco y alejado de la luz.
9.- No olvides poner una etiqueta en los botes indicando el tipo de producto que es y la fecha de envasado

**404.- BRIOCHE PORTUGUES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 500 gr de harina de fuerza
- 130 gr de azúcar
- 90 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 120 ml de leche a temperatura ambiente
- 3 huevos
- Sal (una cucharita de café)
- 25 gr de levadura fresca
- 1 huevo para pintar el brioche

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Si tenéis la Thermomix, Cecomix, poner el azúcar y pulverizar para que se haga azúcar glass. Si no con un molinillo de café
2.- Añadimos la leche y los huevos y batimos hasta blanquear.
3.- Añadimos la harina y la levadura tamizada, seguimos batiendo.
4.- Poner la mantequilla y la sal, batir.
5.- Dejar que la masa leve dentro de un bol hasta que doble su volumen (si lo hemos hecho en Cecomix podemos tapar la máquina).
6.- Sacamos la masa y la ponemos sobre una base con un poco de harina.
7.- Con las manos con harina chafamos la masa y la partimos en porciones. La forma característica es ésta: una bola central más grande y el resto alrededor más pequeñas.
8.- Si queremos rellenar el brioche éste es el momento, al formar las bolas introducimos el chocolate*
9.- Una vez montado dejamos que leve, tapando el molde con un trapo hasta que doble su volumen.
10.- .Una vez levado pintamos** la superficie con huevos batido y en cada bola ponemos azúcar mojado
11.- En la cubeta la rejilla o papel de horno , ponemos el brioche. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula cerrada - (Tª) 140º - 15 minutos
---

Abrimos y ponemos

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos

---

NOTA: *Se puede meter una onza de chocolate a cada bolita de masa. **También puedes pintar con leche en lugar de huevo y poner otras cosas: cerezas confitadas, frutos secos…ya al gusto

**405.- CHORIZOS A LA SIDRA en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:
- chorizos frescos
-1/2 vasito medidor de sidra, vino blanco o tinto (el que tengáis)
-orégano (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1.- Pinchamos los chorizos con un tenedor o cuchillo.
2.- Los ponemos en la cubeta junto a la sidra o vino y echamos orégano (opcional) al gusto. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 5 minutos - cocinar
---
3.- Despresurizar y volver a pinchar los chorizos, para que suelten toda la grasa.
4.- Poner con la tapa abierta el menú freír unos minutos más para reducir la sidra, o el vino que le habéis puesto.
5.- Cortar en rodajas, o enteros, eso si preparar pan, porque están buenísimos, nada fuertes, sin grasa, a disfrutarlos!!!!

**406.- TARTA DE QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 200 gr. galletas (María normales, galletas de canela, al gusto)
-100 gr. mantequilla a temperatura. ambiente
-300 gr. queso untar
-3 huevos
-3 yogures naturales o de limón
-30 gr. harina
-150 gr. azúcar
-mermelada cobertura

MODO DE PREPARARLA:
1.- Hacemos la base triturando la galleta con la mantequilla con la batidora o si tenéis cecomix, termomix)
2.- Engrasamos con mantequilla el fondo de la cubeta, y ponemos la galleta triturada, alisando bien y dejándola lisita con una lengua flexible.
3.- Hacemos la mezcla de queso, los huevos, yogures, harina y azúcar con la batidora.
4.- Echamos en la cubeta encima de la galleta la mezcla. Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 50 minutos - cocinar
---
5.- No abrimos la tapa, la dejamos dentro cancelando menú otros 30 minutos.
6.- Abrir, dejar enfriar y desmoldar.
7.- Cubrir con mermelada al gusto, ideal mermelada de fresas, arándanos o frutas del bosque, llevar a la nevera unas horas y servir fría.

Esta de vicio!!!

**407.- CREMA DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 cebolla
- 1 zanahoria pelada
- 1 ó 2 puerros
- un poco de apio
- 1 ó 2 calabacines pelados
- 1 patata pelada
- aceite
- quesito o trozo de queso que tengas por la nevera.
- agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
2.- Cortamos toda la verdura en trozos.
3.- Echamos a la cubeta ya caliente la verdura troceada (acuérdate de la sal a tu gusto).
4.- Una vez haya rehogado un poco le añadimos agua según quieras el espesor de la crema. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 8 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizamos, añadimos unos quesitos (1 por persona) y lo trituramos.
IDEA: para decorar cada plato podéis espolvorear una pizca de pimentón dulce o picante y un chorrito de aceite, un chorrito de nata, o unos picatostes.
y ¡A LA MESA!

**408.- FLAN DE NARANJA MEJORADO en la OLLA GM modelo E (aportación de Pilusqui )**

INGREDIENTES:
- 4 naranjas de zumo grandes
- 4 huevos
- Leche condensada
- Dos cucharaditas (de las de café) de Maizena.
- Caramelo liquido.

MODO DE PREPARLO:
1.- Batir con la batidora los huevos, la leche condensada (medio bote de La Lechera de 740 grs o menos si no quieres tan dulce, ya al gusto de dulce), maizena y el zumo de naranja, con las cuatro naranjas sale un tupper casi lleno de los pequeños redonditos de Mercadona.
2.- Caramelizar el molde y añadir la mezcla a la flanera.
3.- En la cubeta ponemos la rejilla encima el molde con el flan tapado con tapa o papel albal.
4.- Llenamos de agua hasta la mitad del molde, cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 10 minutos
---

5.- Dejar enfriar y meter en la nevera, dejar unas horas y desmoldar.

Y listo para degustar un magnifico flan de naranja!!!!!!

**409.- MERMELADA DE KIWI en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1Kg de kiwis maduros sin piel
- 800 gr de azúcar
- zumo de 1/2 limón

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Pelar y cortar los kiwis en trocitos. Los pesamos.
2.- Pondremos unos 750-800gr de azúcar por kilo de fruta.
3.- Programamos menú guiso (con la tapa abierta) en la OLLA GM y ponemos la fruta y el azúcar, removemos hasta que el azúcar se disuelva del todo. Añadimos el zumo de medio limón, o uno si es pequeño y removemos.
4.- Cerramos la Olla y ponemos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 20 minutos - cocinar
---

5.- Cuando termine, retiramos un vaso de jugo y batimos el resto de la fruta hasta conseguir la textura deseada.
6.- Si os gusta encontraros algún trocito de fruta, pero si la queréis más ligera, con batir algo más lo tenéis listo.
7.- Metemos la mermelada en botes esterilizados, y hervimos los botes en la olla durante 20-25min para que se haga el vacío y podamos conservarlos durante mucho tiempo.

Espero que os guste y que la hagáis un montón de veces!! Esta riquísima!!! os lo puedo asegurar

## 410.- POLLO PARMESANO en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo
- harina
- pan rallado
- queso parmesano rallado
- 2 huevos
- Sal
- pimienta

Para la salsa parmesana
- tomate en salsa
- queso parmesano rallado
- lonchas de queso (del que os guste)
- orégano (opcional)
- tomate cherry
- Aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Coloca las pechugas en una tabla de cortar.
2.- Aplana un poco la pechuga con un rodillo para que quede bien extendida.
3.- Ponles un poco de sal y pimienta.
4.- En un plato pon la harina, en otro el pan rallado con el queso parmesano y en otro los dos huevos batidos.
5.- Pasa cada una de las pechugas primero por el huevo, luego por la harina, de nuevo por el huevo y finaliza por el pan rallado con el parmesano.
6.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y programamos el menú freír
7.- Ve friendo cada una de las pechugas de pollo unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén bien doradas y crujientes.
8.- Una vez que las pechugas están listas, colócalas sobre papel absorbente para retirar el resto de aceite.
9.- En la misma cubeta en el aceitito de freír las pechugas ponemos como base la salsa de tomate hasta cubrir el fondo.
10.- Ponemos las pechugas de pollo con el orégano (opcional), el queso parmesano rallado, los tomatitos cherry partidos a la mitad y las lonchas de queso sobre cada pechuga.

11.- Ponemos el cabezal de horno

_____

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos

---

12.- Retirar el cabezal cuando veáis que el queso se haya derretido y dorado a vuestro gusto.
Podéis servir las pechugas con pasta, ensalada, patatas fritas..... están deliciosas!!!!!!

## 411.- GARBANZOS CON ESPINACAS en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
-Garbanzos (poner en remojo toda la noche)
-Espinacas (bolsa congelada)
-1 tomate
-1/2 pimiento
-1/2 cebolla
-2 ajos
-1 zanahoria
-Una cucharadita de pimentón de la vera
-Una hoja de laurel
-Cominos (opcional)
-1 chorizo cortado a rodajas
-Aceite
-Sal
-Agua (dos medidas del vaso medidor, porque las espinacas sueltan agua al ser congeladas)

MODO DE PREPARACION:
1.-Se sofríe con un chorreón de aceite: el tomate, pimiento, cebolla , ajos y la zanahoria en Menú plancha con tapa abierta.
2.-Después se echan todos los ingredientes y se remueve todo, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 15 min
---
3.- Despresurizar , abrir, remover se puede adornar con huevo duro.

## 412.- COCER GARBANZOS en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- 200 gr de garbanzos
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- zanahoria
- sal
- 1 hueso de jamón(opcional)
- unos huesos de pollo (opcional)
- 3 vasos medidores caldo carne (O agua con pastilla caldo carne)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner a remojo los garbanzos en abundante agua toda la noche.
2.- Escurrir los garbanzos que han estado en remojo e introducir en la cubeta.
3.- Cubrir con caldo de carne o agua. Pondremos 3 vasos medidores caldo carne (O agua con pastilla caldo carne) el laurel, la cebolla y zanahoria, los huesos y una pizca de sal. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - Válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 25 minutos
---

4.- Despresurizamos, abrimos y servimos.

Si cocemos para varias raciones, los congelaremos y cada día los complementaremos de distintas maneras, tendremos como resultado platos distintos, con espinacas, chorizo.....según te apetezca

**413.- MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDIAS PINTAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- rodajas de merluza.
- Un bote de judías pintas ya cocidas.
- 2 dientes de ajo
- Perejil.
- Aceite
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú plancha.
2.- Hacemos la merluza a nuestro gusto. Sacamos y reservamos.
3.- Lavamos con agua las judías y dejamos escurrir.
4.- En ese mismo aceite, doramos los dientes de ajo bien picados.
5.- Añadimos las judías, salteamos un poco y espolvoreamos con el perejil picado. Salpimentamos.
6.- Emplatar poniendo las judías de base y encima la merluza.
Podéis acompañar con ensalada

**414.- BACALAO ENCEBOLLADO EN CAMA DE PATATA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 cebolla grande
-1 pimiento rojo mediano
-1 pimiento verde
-1 patata mediana
-4 trozos de bacalao fresco congelado
- una cucharada de maicena
- aceite de oliva
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 1/2 vasito medidor de agua
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Trocear las verduras al gusto, la patata cortada en láminas finas.
2.- Espolvorear la maicena por encima del bacalao ya desalado y reservar.
3.- Poner el aceite en la cubeta y en menú freír, pochar la cebolla, el pimiento y las patatas, añadir el bacalao y darles una pasada sobre el aceiten el que hemos pochado las verduras y las patatas apartándolas de la cubeta hacia un lado.
4.- Añadir el vino blanco; dejar que evapore el alcohol y añadir el agua.
5.- Cerrar la tapa y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 3 minutos - cocinar
---
6.- Despresurizar y servir

**415.- BIZCOCHO SIN HUEVO en la OLLA GM modelo E (aportación de Luzmary González )**

INGREDIENTES:
- 240 gr de harina de trigo
- pizca de sal
- 1 sobre de levadura tipo royal
- 200 gr de margarina
- 150 gr de azúcar
- la ralladura de 1 limón
- 75 ml de leche
- 50 gr de fruta confitada

MODO DE PREPARARLO:
1.- Mezclamos la mantequilla con el azúcar, añadimos la sal y seguimos batiendo.
2.- Añadimos la ralladura de limón, la leche y mezclamos.
3.- Tamizamos la harina junto con la levadura y vamos añadiéndola poco a poco sin dejar de batir.
4.- Dejamos una poca y ahí añadiremos la fruta confitada para que se enharine y no se vayan todas al fondo y las añadimos a la masa que tenemos y mezclamos bien.
5.- Engrasamos nuestra cubeta y enharinamos ponemos la masa dentro y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 50 minutos
---

6.- Dejar enfriar, adornar por arriba con azúcar glas y listo un rico bizcocho

**416.- BOMBONES DE UVA con la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 300 gr. de uva
- 125 grs. chocolate especial postre para fundir
- 60 grs. coco rallado/ fideos de chocolate de colores
- 60 grs. almendra cruda laminada

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpiar los gajos de uva y los secamos.
2.- En la cubeta ponemos la rejilla, encima un molde, mejor con tapa (para que no le entre agua al chocolate).
3.- Echamos agua hasta la mitad del molde, y ponemos el chocolate en trozos dentro del molde. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 3 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir y retirar.
5.- Con la ayuda de un pincho de madera introducimos la uva en el chocolate fundido y dejamos escurrir, bañar bien las uvas en chocolate.
6.- .Seguidamente pasar la uva por el coco rallado , o por la almendra laminada, o bien por los fideos de chocolate de colores. Al gusto de cada uno.

**417.- ESPAGUETTI CON SURIMI en la OLLA GM modelo E**

INGREDIETNES:
- espaguetis
- 1 litro de agua caliente
- palitos de cangrejo (surimi)
- dientes de ajo
- aceite de oliva
- sal
- perejil picado

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta, echar agua caliente, dos cucharaditas de sal, aceite y los espaguetis partidos por la mitad y remover, recordar normalmente se pone 100gr de pasta por persona.
2.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Función guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos
---
3.- Despresurizar, abrir, y escurrimos los espaguetis y reservamos.
4.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite y dos ajos laminados a dorar.
5.- Antes de que tomen color, añadir los palitos de surimi desmenuzados. Podéis cortarlos en rodajas, eso como mas te guste.
6.- Salteamos ligeramente añadimos los espaguetis a la cubeta. Volvemos a saltear ligeramente todo.
7.- Servir bien caliente y espolvoreado con perejil picado. Buen provecho!!!!

**418.- PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE ENSALADA DE SURIMI en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Pimientos del piquillo
- Palitos de cangrejo o surimi
- Cebolleta o cebolla
- Mayonesa
- Sal
- azúcar
- aceite

MODO DE PREPARLO:
1.- Corta los bordes de los pimientos del piquillo para dejarlos rectos, y reserva los trocitos.
2.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite, un poco de sal y un poco de azúcar en el menú plancha.
3.- Sólo es necesario tenerlos unos segundos por cada lado, ten cuidado al darles la vuelta. Sacar y reservar.
4.- En un recipiente ponemos la cebolleta o cebolla, los trocitos que nos sobraron de los pimientos, y el surimi; todo picado pequeño.
5.- Añade la cantidad suficiente de mayonesa para que quede compacto y mezcla todo muy bien.
6.- Rellenar los pimientos con ayuda de una cucharilla de café. Manipúlalos con cuidado, porque se rompen fácilmente.

A disfrutarlos como prefieras!! Aperitivo, entrante o guarnición. Puedes también utilizar esta rica ensalada de surimi, para otras preparaciones como: canapes, sádwiches, o relleno de tartaletas o volovanes

**419.- SURIMI AL AJILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Aceite de oliva
- Sal
- Un diente de ajo
- Una cayena roja seca (opcional, es para darle picante)
- palitos de cangrejo o surimi.

MODO DE PREPARLO:
1.- En la cubeta en menú freir se pone unas cucharadas de aceite.
2.- Poner a freír los ajos y la cayena (opcional).
3.- Mientras tanto, cortamos los palitos de cangrejo.
4.- Cuando los ajos ya están dorados, echamos los palitos a la cubeta y refreímos.
Y ya tenemos nuestro plato. Fácil, sencillo y para tod@s!!!!

**420.- PATE DE SURIMI (sin OLLA)**

INGREDIENTES:
- 200 gr palitos de cangrejo.
- 160 gr de crema de queso fresco desnatado.
- 20 gr de aceite.
- 3 cucharadas de zumo de limón.
- 1 pellizco de sal.
- 1 pellizco de pimienta negra recién molida.
- 2 cucharadas de cebollino fresco picado.

Para decorar:
- Hojas de cogollos de lechuga.
- Tomatitos cherrys.
- Pepinos.

MODO DE PREPARLO:
1.- Pon en el vaso de la (batidora, cecomix....) los palitos de cangrejo y programa 3 segundos, velocidad 4. Con la espátula, baja los restos que quedan en las paredes del vaso hacia las cuchillas. O lo bates con la batidora de brazo todo junto.
2.- Añade el queso, el aceite, el zumo de limón, la sal, la pimienta y el cebollino y mezcla 15 segundos, velocidad 3.
3.- Coloca una cucharadita de paté sobre pepino, sobre cogollos de lechuga… y decora con tomatitos cherry, bastoncitos de zanahoria, apio…

También puedes servir este paté sobre pan tostado, tomarlo de relleno de un rico sandwich… Te va a encantar!!!!

## 421.- ENSALADA DE SURIMI (sin OLLA)

INGREDIENTES:
- palitos de surimi
- repollo
- mayonesa o aderezo para ensaladas (aceite, vinagre y sal)

MODO DE PREPARLO:
1.- Se deshebra el surimi, se pica el repollo en laminas finas o bien lo puedes rallar.
2.- Poner en un bol y se le agrega la mayonesa o aderezo para ensaladas, se mezcla bien, y se refrigera antes de servir.

Rica, fácil y rápida ensalada que te va a encantar

## 422.- ROLLITOS DE SURIMI (sin OLLA)

INGREDIENTES:
- Surimi
- Queso de tarrina
- Eneldo
- Perejil
- Cebolla en polvo

MODO DE PREPARLO:
1.- Ponemos el queso junto con el eneldo y la cebolla en un bol y lo mezclamos bien.
2.- Desenrollamos los palitos de surimi y los untamos con la mezcla de queso, volvemos a enrollar y partimos por la mitad para que sean de un bocado y resulten más comodos a la hora de comer.
3.- Colocamos en un plato que habremos espolvoreado de perejil.

Y listos para disfrutar!! Un aperitivo que se hace en un pis-pas!!! y queda fenomenal!!!

TRUCO: Un ramillete de perejil fresco, cortar con una tijera en trocitos pequeños, meter en un tupper hermético pequeño... y al congelador!!!!!! Lo sacas cuando te haga falta, y huele como el fresco

**423.- HUEVOS RELLENOS DE SURIMI en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 8 huevos (2 por persona)
- 4 vasitos medidores de agua
- la rejilla de asar
-sal
-12 palitos de surimi
-1 cebolleta pequeña
-mayonesa
-tomate frito
-vinagre

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner el agua y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima
los huevos frescos. Cerrar y programar

_____
OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar
---
Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros
2.- Los pelamos, cortamos por la mitad a lo ancho, retiramos la yema y con ayuda de una cucharita vaciadora, quitamos un poquito de clara para hacer el hueco más grande y que quepa más relleno.
3.- Picamos la cebolleta en cuadraditos muy pequeños y hacemos lo mismo con los palitos de surimi (podéis utilizar el robot picador) Los ponemos en un bol y añadimos una parte de las yemas que habremos desmenuzado.
4.- Agregamos a la mezcla, 3 o 4 cucharadas de mayonesa y 1 de tomate frito. Removemos bien la mezcla y procedemos a rellenar cada hueco.
5.- Para decorar, rayamos unas yemas cocidas y espolvoreamos por encima de los huevos rellenos.
6.- Cortamos un palito de surimi en pequeñas porciones y coronamos con ellas cada huevo.
7.- Dejamos enfriar en el frigorífico mínimo 1 hora.

Riquísimoooss!!!

**424.- BIZCOCHO DE LIMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 150 gr. de azúcar
- una pizca de sal fina
- 150 gr. de aceite de girasol
- 3 cucharadas de zumo de limón
- la ralladura de un limón
- 120 gr. de harina
- 60 gr. de maicena
- 1 sobre de levadura de repostería tipo Royal

MODO DE PREPARLO:
1.- Engrasar la cubeta con un trozo de mantequilla frotando bien el fondo y las paredes para que la mantequilla se quede pegada, poner un papel de horno recortado a la medida de la cubeta. Si es la cubeta de cerámica no hace falta.
2.- Batir los huevos con el azúcar y un pizca de sal hasta blanquear.
3.- Ir incorporando los demás ingredientes sin dejar de batir. La harina y levadura tamizadas.
4.- Echar en la cubeta ya engrasada, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 30 minutos - cocinar
---
5.- Cuando termine, abrir, poner la tapa doradora y programar

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º - 5 minutos
---
Asi conseguimos que la superfície quede dorada. Sacar y espolvorear con azúcar glas
Y listo!!!! un rico bizcocho de limón

**425.- CHEESE CAKE DULCE DE LECHE en la OLLA GM mod. E (aportación de Mar Reboredo Álvarez)**

INGREDIENTES:
Para la base
- Paquete de galletas María.
- 75 gr. De mantequilla
Para el relleno
- 500 g de dulce de leche + c.n. para cubrir la superficie de la torta
- 400 g de queso tipo crema tipo quark (Philadelphia)
- 100 g de crema de leche (nata)
- 100 g de yogur natural (se puede sustituir con 100 g de crema de leche)
- 3 huevos
- 50 g de almidón de maíz

MODO DE PREPARLA:
1.- Excepto la crema, todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente.
2.- Para preparar la base: Moler las galletas y añadirle la mantequilla hasta que se quede todo bien mezclado.
3.- Revestir la cubeta con papel de horno y cubrir la base con la masa de galletas y mantequilla, meter en el frigorífico para que se endurezca mientras tanto, preparar el relleno.
4.- Para el relleno: Esta operación se puede hacer directamente con un batidor de mano o en unos pocos segundos con una procesadora...
Con la Thermomix, cecomix: poner el dulce de leche y el queso en el vaso y mezclar , 30 " vel 3/4 Unir los huevos y el resto de los ingredientes: . 30 " vel. 3
5.- Verter la mezcla sobre la base de galletas y programar

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 20 minutos
---
6.- Abrir y poner el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 8 minutos
---

7.- Ir vigilando para que no se queme, y quede doradito
8.- El pastel está listo cuando la superficie es firme, pero aún un poco blando en el centro.
9.- Dejar enfriar en la olla, desmoldar cuando este completamente frío.
10.- Extender una capa de dulce de leche en la superficie
11.- Y poner en el frigorífico durante un par de horas.

## 426.- PASTEL DE QUESO LIGHT en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- 100 gr. de queso de untar 0.2 % m.g.
- 2 quesitos bajos en grasa (tipo Santé, El caserío light…)
- 1 yogurt natural desnatado 0% m.g.
- 125 ml. de leche desnatada 0% m.g.
- 3 huevos
- 2 cucharadas de Maizena
- 2 cucharadas de edulcorante líquido
- 1 sobre doble de gaseosas o medio sobre de levadura en polvo.

MODO DE PREPARLO:
1.- Batir los huevos con el edulcorante hasta que blanqueen y aumenten el volumen. Mejor hacerlo con unas varillas eléctricas para ahorrarnos esfuerzo.
2.- Ir añadiendo poco a poco, el queso de untar, los quesitos**, el yogurt y la leche. Echarlo uno a uno y no incorporar el siguiente hasta que el anterior esté bien mezclado.

** En el caso de los quesitos, no importa que queden trocitos, ya que desaparecen, se funden, durante la cocción.
3.- Después, añadir la maizena mezclada con el gasificante (previamente tamizado), la forma de incorporarlo es con movimientos envolventes,NO batir.

*** Otra manera más fácil y ràpida de prepararlo es, mezclar todos los ingredientes con una batidora de cuchillas, triturar hasta que esté todo perfectamente unido y quede como una papilla. Se continúa, a partir de aquí. La diferencia con la primera forma es que queda un poco más compacta, menos esponjosa, pero con una textura muy buena… me gustan las dos opciones.

4.- Preparamos una flanera con tapa apta para poner en la cubeta
5.- Pincelamos todo el interior con edulcorante líquido (para “intentar” evitar que se quede pegado, ya que no podemos utilizar caramelo líquido es light) y vertemos la crema de queso en su interior.
6.- Cerramos la tapa, ponemos la rejilla en la cubeta y ponemos el molde y echamos agua hasta la mitad de la flanera, cerramos la tapa de la olla y programamos

_____

OLLA GM modelo E:
Función guiso, válvula cerrada, 110º (Tº), media presión (P), 15 minutos

---

7.- Dejar dentro de la olla hasta que se enfríe.
8.- Cuando sacamos la flanera de la olla, llevarla a la nevera para que se termine de enfriar.
9.- Una vez frío, despegar los laterales con una espátula de silicona y volcar sobre una fuente de servir.
Y listo para comer!!!!

**427.- REPOLLO CON PATATAS Y OREJA en la OLLA GM mod. E (aportación de Pilusqui)**

INGREDIENTES:
- Repollo
- patatas
- oreja de cerdo salada
- aceite de oliva virgen (mejor, variedad Picual)
- vinagre de Módena
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se ponen en la cubeta las orejas una vez desaladas, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso- válvula cerrada- (P) alta - (Tª) 140º - 30 minutos - cocinar
---
2.- Mientras, vamos lavando el repollo, se trocea con las manos y se pelan unas patatas medianas.
3.- Despresurizar, extraer las orejas y reservar.
4.- En la misma agua, se introduce la rejilla, la verdura y las patatas enteras y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 11 minutos- cocinar
---
5.- Despresurizar, e introducir las orejas cortadas longitudinalmente que teníamos reservadas y remover.
6.- Una vez servido en el plato, se sazona con aceite de oliva extra virgen y vinagre de Módena.
En verano se puede servir frío, un plato muy rico!!!!

**428.- CALAMARES RELLENOS A LA PLANCHA CON SALSA MAGA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 Kg de Calamares medianos (calculad 3/4uds por persona)
- 1 paquete de surimi rallado fresco (150grs)
- 1 Puerro Grande
- 1 Ajo
- 2 Huevos
- Aceite de oliva,
- Sal

Para la guarnición:
- 1 Pimiento verde a tiras finas.

Para la Salsa Maga:
- 1 Ajo
- Perejil fresco
- Unas gotas de limón o vinagre
- sal
- Aceite

MODO DE PREPARLO:
1.- Cortamos un pimiento verde a tiras desechando las pepitas y tallos blancos del interior, y los ponemos con unas gotas de aceite y sal en la cubeta en menú freír dándole vueltas de vez en cuando hasta conseguir dejarlos a nuestro gusto de cocción. Reservamos.
2.- Mientras vamos haciendo la salsa Maga. Lavamos unas hojas de perejil, y las ponemos en un mortero, junto con un ajo a trocitos sin la simiente y sal. Machacamos con el mazo hasta conseguir una pasta. Agregamos unas gotas de limón ó vinagre, y un chorrito de aceite de oliva. Reservamos.
3.- Limpiamos los calamares tirando de los tentáculos de forma que nos llevaremos la cabeza entera y parte de las vísceras junto con la tinta. Desechamos las vísceras incluida la tinta. Del interior del cuerpo sacamos la espina plástica. A continuación, les damos la vuelta presionando con un dedo por el final del tubo hasta conseguir que la parte exterior del calamar se nos convierta en la parte interior.

Enjuagamos bien y los dejamos escurriendo. Cortamos las tentáculos a ras de los ojos, (dejando éstos fuera), y nos quedamos sólo con las patas.
4.- Quitamos las raíces del puerro y las hojas verdes, y una capa o dos. Limpiamos bien, y troceamos pequeño. Troceamos todos las patas del calamar. En la cubeta en el aceite de haber frito las tiras de pimiento ponemos el ajo picadito fino y un poquito mas de aceite en el menú freír.
5.- Introducimos el puerro con un poco de sal. Doramos.
6.- En cuanto el puerro empiece a coger color dorado, introducimos las patas del calamar y mantenemos dorándolo 2-3 minutos mezclando todo. 7.- Saldrá un poquito de agua del calamar, esperamos que se evapore, y a continuación ponemos el surimi rallado damos unas vueltas un minuto mas e introducimos los 2 huevos batidos y un poco de sal. Un par de vueltas integrándolo todo y cancelamos el menú freír.
8.- Con una cucharilla vamos rellenando los calamares hasta 3/4 partes de su capacidad. Tal cual, y sin poner el palillo para cerrar el calamar, pues el efecto de calor hará que se encojan y que no salga nada de su interior,
9.- En la cubeta la espolvoreamos con un pelín de sal y unas gotas de aceite en menú plancha. La dejamos calentando, cuando veamos que la cubeta esta bien caliente, se introducen los calamares y se les da la vuelta un par de minutos por cada lado.
10.- Ahora solo nos queda emplatar estos Calamares Rellenos. Pondremos 3 unidades por plato, unas cuantas tiras de pimiento, y regaremos por encima con unas gotas de Salsa Maga.

No os podéis imaginar lo rico que estan estos calamares rellenos. Tenéis que probarlos, os encantaran!!!  Son muy fáciles y rápidos de preparar, os lo he explicado paso por paso

## 429.- MERMELADA DE FRUTAS ROJAS en la OLLA GM mod. E

INGREDIENTES:
- 400 grs. de sandía pelada y sin pepitas.
- 400 grs. de fresas.
- 200 grs. de cerezas.
- 2 cucharadas de menta fresca picada (opcional)
- 400 grs. de azúcar.
- El zumo de un limón.

MODO DE PREPARARLA:
1.- Batimos la sandía le ponemos el zumo del limón y reservamos.
2.- Lavamos bien las cerezas y le quitamos el hueso y las picamos junto a las fresas, añadirle el azúcar y remover bien. Lo ponemos junto a la sandía y el limón.
3.- Lo ponemos en la cubeta a fuego lento, removiendo de tanto en tanto e iremos chafando poco a poco las fresas y cerezas.
4.- Cuando espese cancelamos el menú fuego lento y cuando esté templada le ponemos la menta picada si te gusta.
Y ya la tendremos lista para envasar si queremos, a mi no me da nunca tiempo a envasar, desaparece antes jajaja
Junto con queso está deliciosa!!!! por las mañanas para desayunar todo un placer!!!

**430.- GALLO EN PEPITORIA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Medio gallo (también puede prepararse con gallina campera).
- 1 cabeza de ajos.
- 1 cebolla.
- Piñones (cantidad al gusto).
- 2 vasitos medidores de vino blanco.
- 1 vasito medidor de agua.
- Aceite.

Para la picada:

- 2 rebanadas de pan frito.
- 15 almendras fritas con piel.
- Perejil fresco.
- 3 dientes de ajo.
- Hebras de azafrán con generosidad.
- 1 yema de huevo cocido.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos el gallo ya troceado.
2.- En la cubeta ponemos el aceite de oliva, una cabeza de ajos entera y el gallo troceado y menú freír.
3.- Cuando esté bien dorado, a tu gusto, retiramos los trozos de carne y la cabeza de ajos, y reservamos.
4.- En ese mismo aceite freímos la cebolla rallada y los piñones (hay que controlarlo mucho para que los piñones no se quemen) bajar la temperatura.
5.- Mientras tanto preparamos la picada. Para ello majamos en el mortero el pan, las almendras y los dientes de ajo (que habremos frito previamente), el perejil fresco, la sal, las hebras de azafrán y la yema de huevo cocido.
6.- Añadimos la picada a la cubeta en la que teníamos la cebolla y los piñones y mezclamos bien.
7.- Ponemos en la cubeta los trozos de gallo que teníamos fritos y reservados, y la cabeza de ajos.
8.- Ponemos las dos medidas de vino blanco y el agua, cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos
---

9.- Despresurizar, abrir y dejar cocer unos minutos mas para que se le vaya ese aspecto de cocido y trabe el caldo.

A la hora de servirlo lo acompañamos de unas patatas fritas y de un poquito de huevo cocido picado. Genial de rico!!!!

## 431.- YOGURT DE FRESA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- 1 l de leche templada
- 50/60 gr de leche en polvo ( si queremos mas consistente añadir mas)
- 1 yogur natural o de sabores
- azúcar o sacarina al gusto para endulzar
- 2cds de sirope de fresa

MODO DE PREPARLO:
1.- Para mezclar, templamos la leche y añadimos el resto de ingredientes, lo batimos e introduciremos en un tupper o bol de cristal que tenga tapa.
2.- Encender la olla y poner 3 ó 4 dedos de agua en la cubeta o hasta donde marca la primera señal. Poner cualquier programa y dejar que hierva el agua.
3.- Introducir el bol con el yogur y cerramos la olla y la dejaremos apagada y sin abrir al menos 10 ó 12 horas.
4.- Transcurrido este tiempo lo pasamos a la nevera.

Puedes hacerlos en cacharros individuales de cristal con tapa yo es que lo hago en el bol grande jejeje.

Son mucho mas ricos y sanos

Con la olla programable GM podemos hacer el proceso de fermentación del yogur. Sólo hay que utilizar la olla GM como un termo para que nos mantenga el calor durante unas horas. Para eso se pone agua en la cubeta de la olla que hierva entonces se apaga la olla y se meten los tarros de yogur dentro, como si de un baño maría se tratara.

## 432.- YOGURT NATURAL en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
-1 litro de leche
- 5 sobrecitos de azúcar (o mas, al gusto)
- 1 yogur natural sin azúcar
- 50/60 gr de leche en polvo ( si queremos mas consistente añadir mas)

- Unos tarros de la yogurtera, o cualquier bote de vidrio con tapa.
- Una base de silicona para no dañar la olla o la rejilla.
- Una jarra de plástico que valga para el microondas
- varillas para batir.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero ponemos el azúcar con el yogur para que no haga grumos, y luego añadimos la leche y removemos todo con las varillas en una jarra apta para el microondas.
2.- Meter al micro a potencia máxima 3 minutos (800w)
3.- Verter en los tarros.
4.- Poner la base de silicona en la cubeta o la rejilla y poner agua dependiendo de la altura de los tarros (anteriormente mirar por donde le llegaba a los tarros).
5.- Poner a calentar la olla en Menú guiso un par de minutos. Cuando va a comenzar a hervir cancelas el menú.
6.- La temperatura del agua tiene que estar a 40º el preparado no debe superar nunca la temperatura de 45ºC. Si sobrepasara esta temperatura la bacteria encargada de transformar la lactosa de la leche en ácido láctico, se moriría, y el yogur no cuajaría.
7.- Meter los botes bien cerrados y mirando que no se toquen entre ellos.
8.- Cerrar la olla con la válvula cerrada y la dejar toda la noche apagada, mínimo 8 horas que deben estar fermentado los yogures

Si no le ponéis leche en polvo la textura es de yogur batido, y si le ponéis leche en polvo sale mas compacto. Ya a vuestro gusto.

Están realmente buenos... Es una receta muy sencilla, y económica ya que no gasta nada de corriente, mientras que la yogurtera, la tienes que dejar enchufada toda la noche. Receta, rica, sana, el resultado es un yogur muy suave, delicioso..... umm!!!

**433.- PATATAS FRITAS NORMALES en la OLLA GM modelo E (aportación de Pilusqui)**

INGREDIENTES:
- patatas
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner aceite de oliva (el que queráis) en la cubeta daikin. (No hace falta mucho, bastante menos que en la freidora.)
2.- Ponemos menú freír, temperatura máxima. Cuando esté caliente, añadir las patatas ya cortadas y saladas (si se desea, porque si no la sal se puede añadir después).
3.- Remover de vez en cuando con espumadera o similar.
4.- Si se están haciendo demasiado rápido, bajar la temperatura.
5.- Cuando estén casi listas, retirarlas y reservarlas.
6.- Si no las coméis en el momento, dejarlas reservadas escurridas y a la hora de comer poner el menú freír con la temperatura al máximo.
7.- Cuando el aceite ya esté caliente de todo, volver a ponerlas, remover, y cuando las veáis listas retirarlas, escurrir, y servir. ¡Deliciosas!

**434.- PISTO CON HUEVOS FRITOS en la OLLA GM modelo E (aportación de Cecilia Pérez de Guzmán)**

INGREDIENTES:
Pisto:
- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos medianos de freír
- tomate frito
- 1 vasito medidor de aceite
- 1 vasito medidor de tomate frito

MODO DE PREPARLO:
1.- Se corta la cebolla y los pimientos en trocitos, pongo aceite en la olla como 1 vaso medidor, y programo menú freír a (Tª) 110 y abierto lo dejo hasta que esté pochado moviéndolo de vez en cuando.
2.- Echar un poco de sal para que se haga antes.
3.- Pelar y partir la berenjena y calabacín en cuadraditos, cuando este el refrito echo lo demás y lo remuevo hasta que se impregne todo.
4.- Añado mas sal al gusto y le añado el tomate frito de bote como 1/2 de los de 400 grs, se remueve todo otra vez, cerrar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 8 minutos
---

5.- Despresurizar y listo.
6.- Los huevos poner como una medida de aceite y en menú freiír cuando estaba caliente los eche y nada hasta que estén hecho en un momento.

**435.- PURE DE PATATA CON TOQUE CRUJIENTE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas pequeñas
- 3 cucharadas de aceite
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpia y lava las patatas, pero no les quites la piel.
2.- Una vez limpias, ponlas en el cestillo, pon en la cubeta 4 vasitos medidores de agua un poquito de aceite y sal al agua, la rejilla y en cima el cestillo con las patatas. Cierra la olla y programa:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 6 minutos - cocinar
---

3.- Despresurizar, abrir, comprobar que están tiernas pinchándolas con un cuchillo.
4.- Déjalas enfriar hasta que estén a temperatura ambiente y las puedas manejar con las manos.
5.- Aplasta cada una de las patatas con la ayuda de un cazo o un plato, sobre una superficie plana.
6.- En la cubeta ponemos papel de horno si es la cubeta daikin, si es la de cerámica no hace falta y colocamos cada patata aplastada en la cubeta.
7.- Rociamos por encima con aceite de oliva, sazona con sal y con pimienta negra al gusto. Ponemos el cabezal de horno y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 3 minutos
---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 3 minutos
---

8.- Sírvelas bien calentitas y decóralas con un poco de perejil picado por encima.

Un plato que sorprende!!! fácil y esta riquísimooo!

**436.- PECHUGA DE POLLO CRUJIENTE - CRISPY CHICKEN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechuga de pollo fileteada
- Pan rallado
- perejil picado
-1 diente de ajo picado
-1 cucharadita de pimentón dulce
-4 cucharadas de cereales integrales sin azúcar (Special K de marca blanca)
-25 – 30 avellanas tostadas, sin piel
- 1 o 2 huevos (según cantidad de pollo)
- aceite de oliva

MODO DE PREPARARLO:
1.-Trocea los cereales y las avellanas no muy pequeños, para que después crujan al masticar.
2.-En un plato, mezcla el pan rallado con el ajo, el perejil (si lo prefieres, puedes comprar el pan rallado que ya lleva ajo y perejil), los cereales, las avellanas y el pimentón.
3.-En un bol, bate 1 huevo con una pizca de sal.
4.- Sala los filetes de pechuga e introdúcelos en el cuenco donde está el huevo batido para que se impregnen bien. El huevo sirve de pegamento.
5.-De uno en uno, pasa los filetes por el pan rallado, presionando bien para que se peguen todos los ingredientes.
6.- En la cubeta pones el aceite en menú freír y esperas a que se caliente
7.- Cuando esté caliente, introduce los filetes para que empiecen a dorarse. Cocínalos 2 minutos por cada lado, aproximadamente y dependiendo de lo dorados que te gusten.
8.- Cuando saques los filetes de la cubeta, colócalos en un plato cubierto con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante. No los dejes mucho tiempo sobre el papel o se reblandecerán.

Y listos!!!! No has probado nunca un Crispy Chicken tan crujiente, sabroso y tierno, ¿El secreto? El empanado que lleva avellanas, pimentón, ajo, perejil e incluso cereales! ¿Te lo puedes creer? Mejor pruébalo, y después me cuentas! jejeje

Podéis acompáñalo de una suave salsa de tomate para hacerlo más jugoso o ketchup. Te va a encantar!!!!!!

**437.- FLAN DE PLATANO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 4 huevos
- Dos vasos de leche
- 4 cucharas de azúcar
- ralladura de limón
- Dos plátanos maduros

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se baten todos los ingredientes.
2.- Caramelizar un molde fondo y paredes, con caramelo y verter el preparado.
3.- Colocar la rejilla de vapor en el fondo de la cubeta, echar el agua, introducir la flanera, tapar con albal o si el molde tiene tapa mejor. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada, (Tº) 140º (P) media - 10 minutos.
---

4.- Dejar que se despresurice sólo, para que se termine de hacer.
5.- Dejar enfriar en el frigorífico al menos 8 horas

Y listo!!!! un rico flan de fruta

**438.- BIZCOCHO DE LECHE MERENGADA en la OLLA GM E (aportación de Luzmary González)**

INGREDIENTES:
- 4 huevos
- 3 vasos de harina
- 1 vaso de leche
- medio vaso de aceite de girasol
- 1 vaso y medio de azúcar
- 1 sobre de levadura tipo Royal
- una corteza de un limón
- 1 palo de canela
- mantequilla y harina para encamisar la cubeta o el molde

*los vasos que cogeremos para la medida sera uno de agua de toda la vida de 200-220 ml.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Hervimos la leche con la corteza del limón y el palo de canela y dejamos templar.
2.- Batimos los huevos con el azúcar hasta que se forme una mezcla blanquecina y cremosa
3.- Añadimos el aceite,y removemos.
4.- Añadimos la leche colada y seguimos batiendo, tamizamos la harina junto con la levadura y se la vamos añadiendo poco a poco y mezclando con varillas manuales,hasta que no queden grumos.
5.- Engrasamos la cubeta espolvoreamos harina y vertemos la mezcla en ella, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 70 minutos - cocinar
---

6.- Una vez acabado el tiempo ponemos el cabezal de horno a 165º hasta que tome el color deseado la superficie.

En horno convencional ponemos el horno precalentado a 175º calculo unos 45-55 minutos más o menos mirar pasados los 35 minutos con un palillo y cuando salga limpio ya estará listo.

## 439.- AZUCAR INVERTIDO en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- 150 ml de agua mineral
- 350 gr de azúcar
- Gasificante (1 sobre blanco - 1 sobre morado)

MODO DE PREPARLO:
1.- Pesamos el agua y el azúcar lo ponemos en un bol y añadimos el sobre blanco.
2.- Lo ponemos en la cubeta en menú guiso y vamos removiendo para que se disuelva el azúcar.
3.- Cuando empiece a hervir cancelamos el menú y dejamos templar.
4.- Una vez templado añadimos el sobre morado y mezclamos. Saldrá mucha espuma dejar que baje del todo.
5.- Lo metemos en un tarro de cristal, cerramos, y ponemos una etiqueta con la fecha, la ponemos en un sitio oscuro, protegiéndola de la luz, así se nos conservará durante varios meses y lo tendremos siempre listo para usar en nuestra repostería casera y fabricación de helados

Y ya tenemos azúcar invertido para preparar:
- En heladería, es frecuente su uso pues tiene un potente efecto anticristalizante, disminuyendo el punto de congelación de la mezcla para preparar el helado, lo que provoca que sea más fácil darle forma y resulte mucho más suave.
- En panadería, bollería y repostería tiene poder para aumentar la fermentación de las masas. Aumenta la retención de humedad retrasando el resecamiento. Se consigue un mayor sabor dulce sin el añadido de tanto azúcar, así como también se emplea para dar brillo a la superficie de la bollería.

PROPORCIONES A UTILIZAR:
PANADERIA sustituir 50% la cantidad de azúcar de la receta por el azúcar invertido.
HELADERIA se recomienda un 25%
BIZCOCHOS entre el 10% y el 20%

**440.- TARTA TATIN DE MANZANA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 5 Manzanas reineta (o del tipo que te gusten)
- 1 plancha de masa de hojaldre
- caramelo liquido
- canela (opcional)
- azúcar moreno
- mantequilla

MODO DE PREPARARLA:
1.- Primero pelamos y cortamos en gajos las manzanas, le echamos un chorrito de limón para que no se oscurezcan. Reservamos.
2.- Echamos en la cubeta el caramelo y disponemos los gajos de manzana por todo el fondo de la cubeta, bien juntos.
3.- Echamos por encima de las manzanas, canela y azúcar moreno al gusto y unos trocitos de mantequilla.
4.- Cortamos la plancha de hojaldre en forma circular del tamaño de la cubeta.
5.- Tapamos con la masa quebrada bien extendida la manzana que tenemos ya puesta en la cubeta y aplastamos bien con la mano para que quede compacta, sellamos bien los bordes, para que no se salga nada.
6.- Hacemos unos pinchazos en la masa con un cuchillo o tenedor y cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 110º - 10 minutos - cocinar
---
7.- Despresurizar, abrir y poner el cabezal

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---
8.- La dejamos reposar 5 minutos, y es el momento de poner un plato encima y darle la vuelta como si de una tortilla de patatas se tratase, de modo que ahora queden las manzanas por la parte de arriba.
Esta tarta se puede hacer con cualquier fruta que os guste.
Se toma templada, y con una bola de helado, mejor que mejor

## 441.- COCA DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
Para la masa (estas cantidades dan para unas 3 cocas) Podéis comprar la masa ya hecha.

-300 gr de harina de fuerza
-65 ml de aceite de oliva
-100 ml de agua tibia
-25 gr de levadura fresca
-1 cucharadita de postre de sal

Para el relleno
-3 tomates pera grandes
-1/2 cebolla pequeña
-4 setas (sin gnomo) o champiñones
-1 cucharadita de pimentón dulce
-1 chorrito de aceite de oliva
-Sal

MODO DE PREPARARLO:
La masa la podéis comprar hecha, y si no podéis hacerla:
1.- Si tenéis amasadora lo hacéis con robot pero si no tenéis, podéis hacerla igualmente de forma manual disolviendo los 25 gr de levadura en los 100 ml de agua tibia. Añadimos los 65 ml de aceite de oliva, la cucharadita de sal y mezclamos.
2.- Vamos añadiendo poco a poco la harina que nos admita la masa y amasamos durante unos 5 minutos hasta obtener una masa suave.
3.- Ponemos la masa en un bol y la tapamos 1 hora más o menos o hasta que doble su volumen.
4.- La volvemos a amasar un poquito más, y dejamos esta vez que vuelva a subir durante 30 minutos más.
5.- Mientras la masa leva vamos cortando las verduras y las setas en cuadrados pequeños y lo colocamos todo junto en un bol.
6.- Añadimos un buen chorro de aceite, la sal y el pimentón dulce. Dejamos reposar para que mezclen los sabores.
7.- Engrasamos la cubeta y ponemos la masa previamente estirada con un rodillo y con un espesor de menos de 1 cm. Mayor o menor grosor dependerá de vuestros gustos.

8.- Pasamos las verduras a un colador de manera que escurra todo el líquido. Esto se hace para evitar que la masa se humedezca demasiado y tarde más en hacerse.
9.- Colocamos las verduras sobre la masa, y programamos

---

OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos

---

Poner la olla y el cabezal SIMULTÁNEAMENTE. Guiaros por el tiempo del cabezal

## 442.- CANAPÉS DE FRESAS MARINADAS en la OLLA GM  E

INGREDIENTES:
- fresas
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Unas hojas de albahaca (opcional)
- queso de cabra o el que os guste
- 1 barra de pan

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpia y pica las fresas en trocitos pequeños y ponlas en un bol, mezcla las fresas con el vinagre, el aceite de oliva, la cucharada de limón y la albahaca fresca (opcional).
2.- En la cubeta en menú plancha pon a tostar la barra de pan en rebanadas.
3.- Una vez esté tostada a tu gusto, extiende el queso de cabra o el queso que te guste sobre cada rebanada de pan.
4.- Por último, cubre el queso con las fresas marinadas y cómelo con el pan bien crujiente.

Qué aproveche!!!!!!

**443.- ESPARRAGOS TRIGUEROS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- espárragos trigueros
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Limpiamos, cortamos y lavamos los espárragos, escurrir.
2.- Ponemos un cucharada de aceite en la cubeta, metemos los espárragos, cerramos y programamos.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª)120º - 4 minutos - cocinar
---

3.- Abrir la olla, sacar los espárragos y echar sal al gusto.

Listo!!!! un rico plato de verduras, un plato muy práctico, rápido, sin ensuciar, todo un lujo!!!!

Esta receta se puede hacer en menú plancha pero lleva unos minutos mas, o también menú vapor

## 444.- SALMOREJO DE MANZANA LIGHT (sin Olla)

INGREDIENTES:
- 1 Kg tomates
- 1 diente de ajo
- 4 manzanas
- 6 cucharadas de aceite
- taquitos de jamón serrano
- huevo duro
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavamos bien los tomates y las manzanas. Pelamos y troceamos.
2.- En el vaso de la batidora añadimos el ajo, la mitad del aceite (3 cucharadas) un poco de sal, las manzanas y los tomates. Trituramos hasta obtener una crema espesa y homogénea.
3.- Seguimos batiendo y ponemos el aceite restante en forma de hilo.
4.- Meter en la nevera.
5.- Servimos con huevo duro y jamón picado. También con un chorrito de aceite.

Riquísimo !!!! y con muchas menos calorías que el salmorejo normal

**445.- SALMOREJO (sin OLLA)**

INGREDIENTES:
- tomates
- pan duro
- ajo
- aceite
- sal

MODO DE PREPARALO:
1.- Limpiamos bien los tomates y los cortamos en cuartos, los añadimos a un bol grande y trituramos con la batidora, cecomix... hasta que nos quede una salsa líquida.
2.- Pasamos esta salsa por un colador para retirar posibles trozos de piel y pequeñas pepitas que hayan quedado al batirlos.
3.- Cortamos el pan en trozos pequeños y los añadimos a la crema de tomate anterior, los dejamos reposar durante unos 5 minutos. Así ayudamos a que el pan se ablande si está muy duro y será mucho más fácil de batir.
4.- Pelamos el ajo y, como lo vamos a usar en crudo, le quitamos el centro para que no repita. Lo añadimos al tomate con el pan.
5.- Echamos el aceite de oliva y la sal. Lo pasamos todo por la batidora hasta que nos quede lo más fino posible. Probamos si esta bien de sal y si no rectificamos con un poco más.
6.- Sólo nos queda meter el bol en la nevera y dejar que se enfríe, en un par de horas lo tendremos bien fresquito y perfecto para probar el mejor salmorejo.
7.- A la hora de la presentación, lo mejor es ponerlo en un plato hondo o cuenco y espolvorear con unas virutas de jamón serrano con un punto (10 segundos) de microondas, así conseguiréis un toque crujiente. Además el huevo cocido y unas gotitas de aceite le quedan perfecto.

El salmorejo es una crema servida habitualmente como primer plato, su elaboración es muy sencilla y esta buenisimoooo!!!!  Buen provecho!!!!!

**446.- MACEDONIA INVITADOS (sin Olla)**

INGREDIENTES:
- naranjas de tamaño grande
- fresas
- uvas blancas
- granada
- kiwis
- manzana
- Unos clavos aromáticos
- Unas hojitas de menta

MODO DE PREPARACION:
1.- Prepara todas las frutas en trocitos.
2.- Una vez lo tengas todo partido reserva la fruta en un recipiente.
3.- Con las naranjas vacías (puedes ayudarte de un vaciador o de un cuchillo con punta para dejarlas limpias), empieza a decorarlas con los clavos aromáticos haciendo las formas que quieras.
4.- Una vez la tengas decorada a tu gusto, añade la macedonia de frutas y aliña esta súper macedonia con un poco de zumo de naranja. Me encanta la fruta fresca!!!! Y aprovechando el colorido de fruta que tenemos ya esta primavera, podemos preparar una macedonia de lo más original, sin duda una macedonia diferente y espectacular.
Sorprenderás a tus invitados seguro!!!!

**447.- HIGADITOS ENCEBOLLADOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- higatidos de pollo
- cebolla
- diente de ajo
- 1 vaso medidor de vino blanco
- Aceite
- Sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero se limpian los higaditos y se trocean.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y sal en menú freír y se doran. Cuando estén doraditos se retiran. Resevar.
3.- A continuación se añade en la misma cubeta la cebolla troceada junto al ajo picado con otro poco de sal y se pocha.
4.- Cuando la cebolla esté pochada, se añade a la cubeta los higaditos y el vaso medidor de vino. Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 120º - 6 minutos - cocinar

---

5.- Despresurizar, abrir y mirar si están al gusto, si no dejar unos minutos mas con la tapa abierta porque depende del tamaño de los higaditos y de cuánto se hayan dorado anteriormente.

Son ideales para tapear con un buen vino

**448.- MUSLOS DE POLLO ASADOS en la OLLA GM modelo E (aportación de Luzmary González)**

INGREDIENTES:
- Muslos de pollo
- ajo
- sal
- hierbas provenzales
- aceite
- zumo de limón

MODO DE PREPARARLO:
1.- Hacerle unas cortadas a los muslos de pollo.
2.- Meter en una bolsa de asar y poner dentro de la cubeta de la olla (aconsejable poner papel de horno o rejilla para que no se pegue el plástico a la cubeta)
3.- Entre tanto preparar el aliño con media cucharilla de ajo molido,sal,una cucharadita de hierbas provenzales,un chorro de aceite de oliva virgen extra, zumo de 1 limón mezclo todo bien.
4.- Pringar bien los muslos y lo que sobra lo meto dentro todo de la bolsa de asar cierro la bolsa, la olla y programar:

---

OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - 40 minutos*
*los primeros 20 minutos a (Tª) 160º
los otros 20 a (Tª) 140º
los últimos 10 quito la tapa de la olla y pongo cabezal de horno y cocino simultáneamente con la olla y el cabezal

**449.- PETIT SUISSE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 200 gr de queso de untar ( tipo Philadelphia o queso fresco batido 0%)
- 200 ml de nata de montar
- 60 gr de azúcar
- 1 sobre de gelatina de fresa o del sabor que queramos
- 500 ml de leche (entera, semi o desnatada)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos la leche a calentar en la cubeta en menú guiso y añadimos la gelatina mezclar hasta que este bien disuelta.
2.- Cancelamos y añadimos el queso, la nata y el azúcar, batimos bien con la batidora hasta obtener una fina textura.
3.Volvemos a poner el menú y vamos removiendo con una cuchara de madera o de silicona para que no se nos pegue, bajar la temperatura.
4.-Cuando veamos que la leche este bien caliente apartamos del fuego.
5. Vertemos en los vasos que tenemos preparados y dejamos enfriar.
6.Cuando se hayan enfriado tapamos con papel aluminio para que no se reseque la capa de arriba y metemos en el frigorífico.

Son mucho más sanos los postres caseros y si son tan fáciles como este petit suisse ya no tenemos excusa para no hacerlos!!!!!

**450.- PETIT SUISSE DE NESQUIK en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- tarrina de queso crema de 200 g
-1 brick de nata de 200 g
-1 sobre de cuajada
-200 g Nesquik
-400 g leche

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta en verter todos los ingredientes, poner en menú fuego lento y remover.
2.- Cuando comience a hervir cancelar.
3.- Pasar el contenido en vasitos, cuencos, etc. y dejar enfriar, meter en la nevera

**451.- TORTITAS LIGERAS DE JAMON Y CHERRY en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- tortitas de maíz
- pavo
- queso rallado
- taquitos de bacon
- tomatitos cherry
- hojas de lechuga bien picada
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Pon en la cubeta una cucharada de aceite en menú freír.
2.- Echa los taquitos de bacon hasta que estén doraditos. Una vez que estén dorados y crujientes retíralos de la cubeta y reserva.
3.- Prepara una tortita de maíz sobre la cubeta sin aceite en menú plancha.
4.- Pon de base el bacon, los taquitos de pavo, los tomatitos cherry en taquitos, el queso rallado y la lechuga bien troceada.
5.- Dobla la tortilla y deja que se cocine por ambos lados hasta que el queso se derrita (unos 4 minutos por cada lado).

¡¡Listas para comer!! sanas y ricas

**452.- CARACOLAS CON TOMATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- caracolas
- carne picada
- chorizo
- salchichas
- taquitos de jamon
- ajo
- cebolla
- aceite
- sal
- oregano
- tomate frito
- agua
- queso rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y en menú freír.
2.- Cuando el aceite esta caliente ponemos el ajo picadito y la cebolla y pochamos.
3.- Añadir un poquito de carne picada y refreír, echar el chorizo y las salchichas hecho rodajas y los taquitos de jamón, refreír.
4.- Cuando este hecho cancelamos menú.
5.- Ponemos las caracolas (calcular un puñado por persona, unos 80-100gr)
6.- Echamos el brick de tomate y en el mismo brick ehamos agua para aprovechar los restos de tomate que quede y lo vaciamos a la olla. (La pasta debe quedarse cubierta, no flotar)
7.- Ponemos sal y orégano, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110 - (P) media - 9 minutos - cocinar
---
8.- Despresurizar, abrir, remover, espolvorear el queso rallado.

Y listo!!!! para degustar un rico plato de pasta, a mis hijos les encanta

**453.- PIMIENTOS RELENOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Pimientos rojos (pueden ser del piquillo)
- carne picada
- ajo
- cebolla
- tomate frito
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta con una gota de aceite en menú plancha, a (Tª) 140º con tapa abierta sofríes el ajito y la cebolla.
2.- Cuando esta pochado echamos la carne picada y una pizca de sal.
3.- Seguidamente le echas el tomate frito y remueves bien. Reservar.
4.- Pones un poco de agua en el fondo de la cubeta y la rejilla encima (que el agua no sobrepase la rejilla).
5.- Rellenas los pimientos y los envuelves en papel de aluminio, los pones sobre la rejilla, cierras la tapa y programas:

---

OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (P) media - (Tª) 130º - 20 minutos* - cocinar

---

6.- Despresurizar, abrir la tapa y a comerrr!!!!!!
*Dependiendo del tamaño de los pimientos poner unos minutos más.
El relleno de los pimientos puedes hacerlo a tu gusto, rellenar de arroz, atún...
Si decides hacerlos con pimientos del piquillo con menos tiempo estarán, en unos 10 minutos estarán listos.

**454.- BIZCOCHO DE LECHE CONDENSADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 bote de leche condensada de los pequeños
- 4 huevos (mejor medianos)
-120 gramos de harina para bizcochos (de la que lleva ya la levadura)
- 50 gramos de mantequilla derretida y enfriada
- La ralladura de un limón

MODO DE PREPARARLO:
1.- Es tan fácil como poner la leche condensada en un bol e ir agregando los huevos de uno en uno, mezclamos hasta que se integre y luego añadimos otro, así hasta acabar con ellos.
2.- Pondremos la mantequilla derretida y volvemos a mezclar.
3.- Añadimos la ralladura de limón y por último la harina tamizada, mezclamos hasta que la harina esté bien integrada y no queden grumos.
4.- Ponemos papel de horno en el fondo de la cubeta o base de silicona si lo hacemos con la cubeta daikin si lo hacemos con la cubeta de cerámica no hace falta.
5.- Untamos bien la cubeta con mantequilla y volcamos la mezcla del bizcocho dentro. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos - cocinar
---

6.- A partir de ese tiempo pinchan con un cuchillo para ver que este bien terminado, hasta que al pinchar salga limpio.
7.- Abrir y dorar con el cabezal unos 5-8 minutos a (Tª) 200º.
8.-Dejamos enfriar unos 10 minutos en el molde y luego en la rejilla hasta que esté totalmente frío.
Podéis adornar por arriba con azúcar glass, un rico bizcocho para tomar en el desayuno o cuando quieras

**455.- CINTAS O NIDOS A LA CARBONARA en la OLLA GM modelo E (aportación de Carmen Serrano Pedrero)**

INGREDIENTES:
- 6 nidos (sale para 3 persona)
- 3 lonchas de beicon
- 2 ajos laminados
- 1 chorreos de aceite
- 1/2 vaso medidor de nata para cocinar
- 3 vasos medidor de agua
- sal
- queso rallado
- huevo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se pone el aceite en menú plancha y se refríen los ajos y el beicon.
2.- Cuando estén doraditos se pone la nata y cuando este hirviendo se pone los nidos y se mueve para que coja gusto.
3.- Cancelar el menú plancha y se vierte el agua , se remueve nuevamente. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada -*- 8 minutos
----------
--
* si no pongo presión ni temperatura es la que sale por defecto.
4.- Transcurrido ese tiempo se abre la olla y se remueve bien.
5.- Se pone nuevamente el menú plancha, se vierte el queso y el huevo batido se remueve bien hasta que el huevo cuaje y a comer!!!!

Espero que os si lo probáis os guste:)

**456.- PIZZA DE JAMON SERRANO ACEITUNAS Y ESPARRAGOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Base de pizza
- Tomate frito
- Lonchas o tacos de jamón serrano
- Aceitunas negras
- Queso Mozzarella rallado
- Orégano
- espárragos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos la masa de la pizza, encima con un pincel ponemos el tomate frito bien repartido.
2.- Cortamos el jamón bien pequeño y lo ponemos repartir por toda la pizza, las aceitunas, los espárragos cortados en trocitos y el queso.
3.- Espolvoreamos con el orégano, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 15 minutos
---
En los últimos cinco minutos poner el cabezal de horno

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Así nos queda aún más crujiente

**457.- PIZZA CAMPERA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 base pizza
- chorizo
- tomates medianos
- espárragos
- aceitunas negras
- tomate frito
- queso mozarella

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero cortamos el tomate, librándolo de pepitas. Luego cortamos en trocitos pequeños los espárragos y las aceitunas negras. Troceamos el chorizo.
2.- A continuación extendemos una capa de tomate sobre la base de la pizza y la repartimos bien.
3.- A continuación ponemos una base de queso mozarella.
4.- Luego añadimos los ingredientes en este orden: Espárragos, aceitunas, chorizo y por último las rodajas de tomate.
5.- Metemos la pizza en la cubeta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 15 minutos cocinar
---
Poner el cabezal a falta de 5 minutos para gratinar por arriba a (Tª) 175º
Y lista una rica pizza!!!!

**458.- QUICHE DE ATUN JAMON YORK Y TOMATE en la OLLA GM modelo E (aportación de Claudia Caballero García)**

INGREDIENTES:
- 1 masa de hojaldre
- 2 huevos
- 1 brick de nata de 200ml
- Tacos de jamón de york o a tiras o bacon
- Queso rayado de 4 quesos o a elegir
- Atún (2 latas) yo puse abundante
- 1 Tomate en rodajas
- Sal
- Pimienta
- Orégano

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se pone la masa en la cubeta de cerámica con el papel que lleva de hornear , se pincha la masa con cuidado de no rayar la cubeta!!
2.- Se baten los dos huevos y se incorpora el brick de nata, el jamón de york, el atún , salpimentamos,y orégano , y el queso se mueve bien para mezclar todos los ingredientes , y se echa encima de la masa de la cubeta. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 140º - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 20 minutos
---
El cabezal simultáneamente y controlar según lo dorado que os guste !!

**459.- CALDERETA DE CORDERO CON PATATAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cordero en trozos de la parte que mas os guste
-1 hoja laurel
-perejil picado
-1/2 vasito medidor vino blanco
- patatas chascadas
-tomillo
-romero
-sal
-pimienta
-ajo en polvo
-aceite
-cebolla
-dientes ajo
- pimiento rojo
- tomate natural troceado

MODO DE PREPARACION:

1.- Calentar aceite en la cubeta en menú freír, y dorar los trocitos de cordero salpimentados y con ajo en polvo, hasta que cambien de color. Reservar.
2.- En el aceite que queda, pochar la cebolla, ajos y pimiento bien picaditos, lo podeis hacer con la tapa abierta o cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freir -válvula abierta - 8 minutos
---

3.- Añadir el tomate, laurel, perejil, vino blanco y cordero, remover bien, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - 5 minutos
---

4.- Agregar las patatas, el caldo hasta cubrir, salpimentar y las especias. Cerrar y programar

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª)130º - (P) alta - 5 minutos -cocinar

---

5.- Despresurizar, remover y dejar reposar unos minutos.

**460.- BERENJENAS CON REBOZADO ESPECIAL en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- berenjena
- Mayonesa
- Pan rallado
- Queso (el que queráis)
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1.- La berenjena bien lavada y cortada en rodajas no muy gruesas
2.- Mezclaremos bien el pan rallado, queso, sal, pimienta y ajo en polvo. Ponemos en un bol o plato hondo.
3.- Untamos de mayonesa las rodajas de berenjena por ambas caras y pasamos por el pan rallado.
4.- Las ponemos directamente en la cubeta cerámica hasta cubrir la base, se pueden superponer un poquitín, pero no demasiado porque sinó no quedarán bien crujientes. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Se pone el cabezal de horno simultáneamente hasta que veamos que están tostadas. Si queremos hacer más, repetiremos el proceso.
Estas berenjenas están muy ricas, ideales como acompañamiento de una carne o pescado o como aperitivo

**461.- BIZCOCHO DE ZANAHORIAS Y NUECES en la OLLA GM modelo E (Aportación de Evi Ta)**

INGREDIENTES:
- 250 gr de zanahorias
- 150 gr de harina
- 90 gr de nueces
- 150 gr de azúcar
- 80 gr de mantequilla
- 3 cucharaditas de levadura química
- 4 huevos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Triturar todos los ingredientes con cecomix, termomix.... o batidora normal.
2.- Engrasar la cubeta, si la cubeta es la daikin también poner papel de hornear abajo en el fondo, para la hora de desmoldarla no tener problemas.
3.- Poner la masa en la cubeta, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos - cocinar
---
Al terminar, poner:
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Con esto se quedara doradita por arriba y así tendremos un rico, espectacular y sano bizcocho!!!! Que aproveche!!!!!

**462.- BROCOLI CON PATATAS Y JAMÓN en la OLLA GM mod. E**

INGREDIENTES:
-1 brócoli
-1patata mediana
-taquitos de jamón / bacon
-2 dientes de ajo
-1/2 cebolla
-aceite de oliva
-sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Desechamos el tronco del brócoli, separamos en arbolitos y los cocemos al vapor en vaporera.
2.- En la cubeta ponemos la rejilla, 3 vasitos medidores de agua y 1 cta. sal y encima el brócoli en ramilletes con la patata, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 6 minutos
---
3.- Despresurizar, sacar y poner en un plato y reservar
4.- Ponemos a calentar un poco de aceite en menú freír, sofreímos los ajos junto a la cebolla y los tacos de jamón o bacon.
5.- Agregamos la verdura reservada y mezclamos todo bien, si os gusta que la patata se dore un poco, depende de vuestro gusto así dejaremos mas o menos tiempo.
Comida sana, otra forma de comerlo, muy sencilla y rica a ver si os gusta.

**463.- HELADO DE YOGURT Y FRUTA (sin Olla)**

INGREDIENTES:
- Yogurt de fresa*
- 1 plátano
- Sirope de fresa o caramelo (opcional)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner a congelar el yogurt y la fruta.
2.- La fruta tiene que estar pelada y limpia, la metéis en un tapper y a congelar.
3.- Lo ponéis todo en la cecomix, termomix, batidora normal y lo trituráis.
4.- Servir al momento, en una copa adornada con sirope al gusto.
*El yogurt puede ser del sabor que mas os guste, al igual que la fruta.

**464.- HAMBURGUESA CON PISTO DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pimiento rojo
- pimiento verde
- puerro
-zanahoria
- champiñones
- tomate
- ajo
-cebolla
- hamburguesas (bien compradas o hechas caseras)
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos unas cucharadas de aceite y todas las verduras al gusto, ponemos una pizca de sal, removemos, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú plancha - válvula abierta - 10 minutos
---
2.- Cuando haya terminado escurrimos el agua y ponemos las verduras en un bol. Reservamos.
3.- Sin lavar la cubeta hacemos un sofrito con ajo y cebolla.
4.- Cuando este pochado añadimos el tomate y las verduras que teníamos reservadas. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - válvula cerrada - (Tª) 150º - 10 minutos - cocinar
---
5.- Si hacemos nosotros las hamburguesas caseras por ejemplo de pollo o de cerdo, ternera, mezclada, como nos guste. Cortamos la carne en dados, la ponemos dentro de la picadora, añadimos sal, pimienta, cebolla, ajo en especia y lo picamos.
6.- Hacemos unas cuantas bolas y las espachurramos formando la hamburguesa del tamaño deseado.

7.- En la cubeta limpia ponemos un poco de aceite y en menú plancha a (Tª)160º las hacemos por las dos caras.
8.- Una vez hechas a nuestro gusto le añadimos el pisto de verduras que teníamos reservado y removemos para que cojan el sabor de las verduras.
9.- Sacar, emplatar, y listo.

**465.- TOMATES A LA PLANCHA CON QUESO DE BURGOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- tomates
-sal
-pimienta
-orégano
-aceite
- Queso de Burgos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos los tomate en rodajas.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y sal en menú plancha, espolvoreamos con pimienta y orégano al gusto.
3.- Ponemos las rodajas de tomate y dejamos que se haga, dando la vuelta para que se tueste por los dos lados.
4.- Una vez listo sacar, y poner unas rodajas de queso blanco encima.
Una receta ideal para la época de verano, sencilla, ligera, fácil de elaborar y el sabor riquísimo

## 466.- BROCHETA DE POLLO MARINADO en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
-2 pechugas de pollo
-el zumo de 1 limón
-perejil a gusto
-1 cucharadita de pimentón dulce
-1 cucharadita de comino
-2 dientes de ajos
-1 cucharada de sésamo
-50 ml de vino blanco
-una cucharada de aceite de oliva
-pimienta
-sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos la pechuga a dados.
2.- Rallamos un poco de piel de limón y ponemos en el vaso de la batidora junto al zumo de limón y el resto de ingredientes menos el pollo.
3.- Ponemos lo batido en un cuenco junto al pollo.
4.- Dejamos macerar durante al menos 2 horas.
5.- Colocamos los trozos de pollo en una brocheta que nos entre en la cubeta.
5.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite en menú plancha, y cuando este muy caliente ponemos ha hacer las brochetas, dándoles la vuelta hasta estar a nuestro gusto  La podemos acompañar con una rica ensalada. Una receta sencilla y muy completa

**467.- PUERROS AL VAPOR en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-Puerros
-sal
-vinagre
-aceite
-sésamo.
- 3 medidas del vasito de agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal.
2.- Ponemos la rejilla, y en el cestillo ponemos lavados y cortados los puerros, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos
---

3.- Hacemos un aliño con un poco de aceite, vinagre y sésamo.
3.- Despresurizar, sacar en un plato, aliñamos y dejamos enfriar .
Un plato sano para comer solo o acompañando a una carne, pescado...un aliño muy sencillo y sabroso

**468.- COQUINAS AL AJILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 kg. de coquinas.
- 5 dientes de ajos.
- 2 ramas de perejil.
- 1 vasito medidor de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Para limpiarlas ponerlas en una fuente con agua con sal.
2.- En un mortero machaca los ajos pelados junto con un poco de sal, añade el perejil picado y el vino blanco. Reserva.
3.- En la cubeta pon a calentar un poco de aceite en menú freír.
4.-. Cuando haya cogido temperatura añade las coquinas de un golpe y tapa la olla para que se vayan abriendo. Tener un par de minutos.
5.- Cuando estén abiertas añade a la olla el majado que tienes reservado y ve moviendo para que se evapore un poco el vino y el ajo se cocine un poquito.
6.-Tan sólo tienes que esperar a que la salsa reduzca y las coquinas estarán listas para comer. Buen provecho!

**469.- ZANAHORIAS ALIÑADAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- zanahorias
- ajos.
- comino en grano.
- orégano.
- 1/2 vasito medidor de vinagre de vino blanco.
- 1/2 vasito medidor de agua.
- sal.
- Aceite de oliva
- 3 medidas del vasito medidor de agua para cocer las zanahorias

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavar y cortar las zanahorias en rodajas de un centímetro más o menos.
2.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla, y en el cestillo ponemos lavadas las zanahorias, cerramos y programamos:

_____
Olla GM modelo E:
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 6 minutos
---

4.- Mientras se cuecen las zanahorias en un mortero debes poner los ajos pelados y partidos en dos o tres trozos cada uno, el comino en grano y el orégano junto con la sal. machaca hasta que se haya hecho una pasta.
5.- Añade el vinagre y el agua, remueve y reserva.
6.- Despresurizar, sacar y en caliente las zanahorias añadimos el aliño y movemos bien para que se mezcle todo.
7.- Cuando enfríe lo ponemos en un tupper y déjalo reposar en el frigorífico al menos un día, para que las zanahorias cojan el sabor del aliño.
8.- Cuando lo vayas a servir ponlo en un plato y añade un chorro de aceite de oliva, rectificando de sal si fuera necesario

**470.- GAMBAS AL AJILLO CON AGUACATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- gambas peladas.
- aguacate.
- ajos.
- cayenas (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal.

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír
2.- Cuando esta caliente el aceite sofreímos ligeramente los ajos laminados.
3.- Pelamos y quitamos el hueso del aguacate, sacamos la carne ayudándonos con una cuchara y partimos las dos mitades en láminas.
4.- Ponemos el aguacate en la cubeta junto con los ajos que ya estarán un poco sofritos.
5.- Añadiendo las cayenas opcional si te gustan y removemos.
6.- Por último añadimos las gambas, salamos al gusto y dejamos un par de minutos hasta que se hagan.
Unas gambitas diferentes y muy ricas!!!

## 471.- TARTAR DE AGUACATE en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- aguacates maduros.
- langostinos cocidos.
- 1 tomate pequeño.
- 1/2 limón exprimido.
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACION:
1.- Abrir los aguacates, sacar la carne y partirla en cuadraditos.
2.- Lo pondremos en un bol y le añadiremos el zumo del medio limón.
3.- Pelaremos los langostinos y los partiremos en trocitos pequeños, al igual que el tomate, que también echaremos en cuadraditos después de haberlo pelado.
4.- Pondremos todo en un bol, salamos y añadimos un buen chorro de aceite de oliva.
5.- Mezclamos bien y con ayuda de un aro lo ponemos en un plato para darle una forma bonita.
6.- Diréis, que se hace en la olla? pues lo mejor para acompañar este sencillo plato son unas rebanadas de pan tostado, así que ponemos en menú plancha las rebanadas de pan y las tostamos jajaja
No me digáis que no es un plato fácil, sencillo y precioso

## 472.- ENSALADA CON CARNE SOBRANTE en la OLLA GM  E

INGREDIENTES:
- Carne asada.
- Tomate.
- Cebolla.
- Pimiento verde.
- Sal.
- Vinagre.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACION:
1.- Partimos la carne que nos haya sobrado por ejemplo de una barbacoa y la aliñamos con sal, vinagre y aceite.
2.- La guardamos en el frigorífico para que vaya cogiendo el aliño.
3.- En la cubeta con una gota de aceite en menú plancha picamos las verduras y rehogamos hasta pochar al gusto. Incluso se pueden poner las verduras en crudo, ya al gusto.
4.- Sacamos la carne del frigorífico y añadimos al plato las verduras pochadas.
5.- Rectificamos los condimentos y servimos.
Nada se tira, todo se recicla, y que manera mas rápida de preparar un plato en nada de tiempo

**473.- AROS DE CEBOLLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cebollas medianas.
- 100 gr. de harina.
- 2 claras de huevo.
- 2 dl. de agua.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal.
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos la cebolla en aros más bien gruesos, y los ponemos en agua unos 5 minutos, los escurrimos y secamos.
2.- Mientras que tenemos los aros en el agua, vamos preparando la masa.
3.- Batimos las claras a punto de nieve con una pizquita de sal.
4.- En otro bol mezclamos la harina, las dos cucharadas de aceite, el agua y un poco de sal, y cuando lo tengamos bien mezclado, vamos incorporando con cuidado las claras que ya tenemos batidas a esta masa.
5.- Rebozamos los aros de cebolla en la masa.
6.- En la cubeta ponemos aceite y en menú freír los freímos con el aceite bien caliente. Si son mucha cantidad podéis hacerlo con el cestillo de freír.
7.- Escurrimos en un plato con papel absorbente y servimos bien calentitos.
Umm!!! me encanta la cebolla!!!!

**474.- FLAN DE QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 huevos
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza.
- 1 tarrina de queso philadelphia (200gr)
- 1 bote pequeño de leche condensada
- 1 vaso de leche
- Caramelo Royal para la flanera.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Se baten bien todos los ingredientes.
2.- Volcamos todo en una flanera caramelizada, o un tupper que cierra hermético y resiste el calor de la olla o lo tapais bien con papel albal.
3.-Poner 4-5 vasos medidores de agua , y meter la flanera en la olla. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos - cocinar
---
4.- Cuando termine, dejamos despresurizar y quitamos la flanera de la olla. La dejamos que temple y la metemos en la nevera. Desmoldamos al día siguiente.

Está buenísimooo!!!! sobre todo para el verano para tomar bien fresquito!
Espero que os guste!!

**475.- FLAN DE QUESO II en la OLLA GM modelo E (aportación de Mary Arias Souto)**

INGREDIENTES:
- 450grs. leche
- 8 quesitos
- 1 sobre cuajada
- 90 grs azúcar

MODO DE PREPARLO:
1.- Ponemos todos los ingredientes en la cubeta y programamos menú fuego lento con la tapa abierta para ir removiendo hasta deshacer los ingredientes. Cuando veáis que empieza a hervir cancelar menú.

Si lo hacéis en cecomix, termomix echar todo y, 7 minutos, a 90 grados velocidad 4,

2.- Después echar el caramelo en el molde y echar todo ,y dejar enfriar un poco fuera de la nevera y después a la nevera.
Está buenísimoooo!!!!! besitosss

**476.- GUISANTES CON GAMBAS Y JAMÓN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-Guisantes congelados
-Gambas peladas congeladas
-Jamón en tiritas
-sal
-pimienta
-aceite
- ajo en polvo

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir.
2.- Cuando el aceite este caliente volcamos los guisantes directamente congelados, y damos unas vueltecitas.
3.- Salpimentar y aliñar con ajo en polvo a gusto.
4.- Echar las gambas congeladas y dar unas vueltas
5.- Echar las tiritas de jamón y seguir removiendo.
6.- Cancelar el menú freír. Cerrar la olla y programar

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)baja - (Tª) 110º - 5 minutos - cocinar

---

7.- Dejar despresurizar, abrir, remover y listo!!!

**477.- SANDWICH DE ATÚN REBOZADO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
atún en aceite (sin aceite).
- cebolla.
- mahonesa.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Mantequilla.
- pan de molde.
- Sal.
- Pimienta.
- huevo
- leche

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Comienza escurriendo el aceite del atún.
2.- Mientras, pica la cebolla lo más fina que puedas. Mezcla bien en un cuenco el atún escurrido, la cebolla, mahonesa, el zumo de limón, un poco de sal y pimienta al gusto.
3.- La mezcla ponla encima de la mitad del pan de molde. Reparte y tapa. Divide cada sandwich en dos.
4.- En un plato hondo bate el huevo, añade un chorrin de leche, un poco de sal y mezcla todo bien.
5.-Moja cada sandwich por los dos lados
6.- En la cubeta ponemos un poco de mantequilla, en menú plancha y los doramos por los dos lados.
Se pueden acompañar de patatas fritas o si se quiere hacer más ligero, de una ensalada. Un plato que es de lo más sencillo

**478.- SALMÓN EMPANADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- rodajas de salmón.
- limón.
- pan rallado.
- jamón serrano en lonchas.
- ajos.
- Perejil picado.
- Pimienta negra molida.
- Aceite de oliva.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- En un plato o fuente pon las lonchas de salmón y añade por encima el zumo del limón, un poco de pimienta molida, sal y un chorrito de aceite.
2.- Deja reposar macerando una media hora, dando la vuelta a los filetes a los 15 minutos, más o menos.
3.-En otro plato mezcla el pan rallado, el ajo muy picado, un poco de perejil picado y las lonchas de jamón partido en trocitos.
4.-Pasa los filetes (sin secar) por la mezcla que has preparado del pan rallado, apretando bien para que se peguen los ingredientes. Hazlo por los dos lados.
5.- En la cubeta pon unas cucharadas de aceite y en menú freír con unos tres minutos por cada lado será suficiente, aunque siempre depende del grosor de las rodajas.
6.- Una vez que esté hecho, rocía con un poco de limón y sirve con la guarnición que más te apetezca, patatas cocidas, fritas, puré, ensalada.....

**479.- CROQUETAS en la OLLA GM modelo E (aportación de Diego Ferreiro Gómez)**

INGREDIENTES:
Para la bechamel:
-125 mantequilla
-1/2 avecrem
-harina
-leche

Para la mezcla:
-una cebollita peque
-1/4 pimiento verde y otro rojo
-200 carne picada ternera (aquí se puede variar tacos jamón bacalao verduras todo lo que se os ocurra)

MODO DE PREPARARLO:
Empezamos con la bechamel:
1.- Menú plancha 3 minutos y echamos la mantequilla y el avecrem dejamos que se derrita a continuación echamos la harina por cucharadas y dejamos que se haga una pasta dura y sin grumos.
2.- Echar como un cuarto de leche y remover, para acabar antes podéis pasarla la batidora.
3.-Reservamos en el congelador mientras preparamos la mezcla.
4.- En el menú plancha echamos las verduras y pochamos.
5.- Ponemos la carne dejamos que cambie de color y se haga un poco, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 3 minutos - cocinar
---
6.- Despresurizar, escurrimos el jugo y lo mezclamos con la bechamel.
7.- Y a continuación nos toca hacer volitas rebozamos en pan rallado, huevo y pan y freímos en la cubeta en menú freír.
Espero que os guste

**480.- BIZCOCHO DE PIÑA en la OLLA GM modelo E (aportación de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:

- 200 gr. piña en almíbar
- 250 gr. azúcar
- 275 gr. harina para bizcochos con levadura
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 50 ml. del almíbar de la piña
- 100 ml. de aceite de oliva o girasol
- 1 sobrecito de gasificante (las dos partes)

MODO DE PREPARACION:
1- Triturar la piña bien escurrida.
2- Añadir los huevos y el azúcar y blanquear batiendo unos minutos.
3- Añadir el almíbar y el aceite y mezclar unos segundos.
4- Añadir la harina y mover sin batir mucho, mejor con movimientos envolventes.
5- Engrasar la cubeta y vaciar el preparado del bizcocho. Cerrar y programar:

_____
__
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta– (T) 130º - 50 minutos - cocinar
---
7- Cuando falten 10 minutos para terminar, poner

_____
_____
CABEZAL HORNO: (T) 175º - 10 MINUTOS
---
-
Para dorarlo por arriba.
8- Y solo falta dejar enfriar y espolvorear por encima con azúcar glas

**481.- TARTA DE SANTIAGO en la OLLA GM modelo E (aportación de Cel Ma)**

INGREDIENTES:
-4 huevos
- 200 gramos de azúcar
- 200 gramos de almendra molida
- un poco de zumo de limón
- 1 poco de canela.

MODO DE PREPARARLA:
1.- Batimos los huevos.
2.- Agregamos el azúcar y mezclamos hasta doblar el volumen.
3.- Agregamos la almendra, el zumo de limón y la almendra.
4.- Engrasamos la cubeta, echamos la mezcla, cerramos y programamos:;

_____

_
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 35 minutos
---
5.- Espolvoreamos con azúcar glass
Listo, buenísima!!!

**482.- MAGRO CON PATATAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- magro cortado en tacos
- zanahoria
- aceite
- sal
- ajo
- pimienta
- perejil
- hoja de laurel
- 1 cta de maicena
- 1/2 vasito medidor de whisky
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 1/2 vasito medidor de agua
- patatas
- pastilla de carne

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
2.- Salpimentamos el magro y le ponemos también ajo en polvo y perejil.
3.- Lo echamos en la cubeta y lo freímos hasta que cambie de color. Retiramos y reservamos.
4.- En ese mismo aceite pochamos unos ajitos cortados en laminas, zanahoria cortada en rodajas, las patatas y la hoja de laurel.
5.- Ponemos el 1/2 vasito de whisky y dejamos unos minutos que evapore el alcohol.
6.- En el otro 1/2 vasito de vino deshacemos la cta de maicena y lo añadimos a la cubeta.
7.- Agregamos la carne que teníamos reservada, la pastilla de carne y el 1/2 vasito de agua*
* Cubriendo la carne no que flote, porque el líquido que pongamos es el que va a salir al final de la cocción, no evapora.
8.- Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar

---

9.- Despresurizar, abrir, remover y dejar unos minutos con la tapa abierta en el mismo menú para que se vaya el aspecto de cocido y trabe el caldo.

Y listo para comer un plato sencillito, rápido y rico!

**483.- PATATAS CON HUEVOS Y GULAS en la OLLA GM mod. E**

INGREDIENTES:
- patatas
- huevos
- gulas
- guindilla (opcional)
- 1/2 vasito medidor de aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en rodajas como para tortilla. 2.- En la cubeta ponemos menú freír con 1/2 vasito medidor de aceite.
3.- Ponemos las patatas con un poco de aceite, removemos para que se impregnen del aceite y la sal, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 120º - 3 minutos - cocinar
---
4.- Abrimos la olla, removemos y volvemos a programar por el otro lado igual otros 3 minutos.
5.- Una vez fritas a nuestro gusto, sacamos y reservamos.
6.- En el mismo aceite ponemos los huevos podemos freírlos en menú freir o hacerlos a la plancha, en menú plancha con menos aceite, ya al gusto. Sacamos y reservamos.
7.- Sin limpiar la cubeta salteamos las gulas con unos ajos laminados y unos trocitos de guindillas, unos minutos en menú freír.
8.- Montar el plato y listo!!!!!

Una receta que me encanta para las noches de verano con una gran ensalada verde

**484.- PECHUGAS DE POLLO JUGOSAS en la OLLA GM mod. E**

INGREDIENTES:
- pechuga de pollo
- Aceite
- Vinagre de moneda
- Ajo en polvo
- Perejil
- pimienta
- limón

MODO DE PREPARARLO:
1.- Partimos en finos filetes las pechugas del pollo y las reservamos.
2.- En un bol añadimos 8 cucharadas soperas de aceite junto con 3 cucharadas de vinagre de módena, un chorrito de limón, ajo perejil y pimienta molida y removemos bien.
3.- Mezclamos bien todas las especies junto con el aceite y vinagre, y vamos colocando los filetes de pollo encima, dándoles la vuelta para que se mezclen bien y cojan todos los aromas.
4.- Dejamos macerar en la nevera al menos durante 4 horas.
5.- Sacamos de la nevera y hacemos la pechuga en el menú plancha sin aceite solo con la maceración de los filetes de pollo.

Os aseguro que quedan muy muy jugosas y llenas de sabor, podemos comer la pechuga de pollo así aliñada con pan en bocadillo o en el plato con ensalada, como más te apetezca. Buen provecho!!!

**485.- PECHUGA DE POLLO A LA MOSTAZA EN PAPILLOTE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Pechuga de pollo
- zanahoria
- calabacín
- cebolla
- tomate,
- 1 cucharadita de mostaza
-1 cucharadita de aceite
- sal
- pimienta
- aceite

MODO DE PREPARARLA:
1.- Salpimentamos la pechuga y la sellamos en menú plancha con un poquito de aceite un minuto por cada lado.
2.- Una vez dorada, sacamos y extendemos la mostaza por toda la pechuga. Reservamos.
3.- Cortamos la cebolla el juliana y el resto de verduras en tiras finas.
4.- Añadimos la cucharada de aceite a las verduras, salpimentamos, mezclamos bien y ponemos sobre el papel de horno.
5.- Cortamos 1 tomate en rodajas y lo colocamos sobre las verduras
6.- Ponemos encima de las verduras la pechuga de pollo que teníamos reservada.
7.- Cerramos bien el papillote y metemos en la cubeta (podéis ponerlo encima de la rejilla pero es opcional) programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 8 minutos - cocinar
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 240º - 12 minutos
---
8.- Dejamos que la Olla cocine sola; nos avisará cuando acabe.
9.- Sacar de la olla, sirve el papillote en el plato sin retirar el papel

10.- Abre el paquete por la mitad a lo largo cortando el papel con una tijera de cocina y aparta el papel hacia los lados, formando una especie de cestillo de papel alrededor de la pechuga.
No solo no perderás nada de los jugos que han soltado la pechuga y las verduras, es que la experiencia de comer directamente del Papillote es completamente diferente a si sacamos las verduras y la carne a un plato.
Buen provecho!!!!

**486.- SALMON EN PAPILLOTE CON TRIGUEROS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- salmón en rodajas
- cebolla pequeña
- tiritas de pimiento rojo
- diente de ajo
- un poco de perejil
- 1/2 zanahoria pequeña
- 3 espárragos trigueros
- 1 cucharadita de las de postre de aceite
- sal
-agua fría

MODO DE PREPARARLO:
Truco Masterchef: baño de agua con sal

Vamos a empezar la receta poniendo el salmón al punto de sal de una forma poco habitual: en lugar de poner las rodajas de pescado en un plato y echarle sal directamente vamos a preparar un baño de agua con sal (salmuera)
•Echamos en un recipiente hondo un litro de agua fría y añadimos 80 gramos de sal marina. Esto son unas 4 cucharadas soperas muy llenas.
•Removemos durante 1 minuto hasta conseguir que la sal se disuelva por completo. El agua quedará transparente y no se verán granos de sal en el fondo del recipiente.
•Ahora ponemos el salmón en el agua con sal, de forma que las rodajas queden completamente cubiertas de agua. Dejamos reposar 3 minutos.
•Pasado este tiempo, sacamos el pescado del agua con las manos limpias y lo secamos con suavidad, usando un poco de papel de cocina.

¿Por qué hacemos esto? Porque esta salmuera tiene la misma concentración de sal que el agua de mar y le aporta el punto perfecto de sal sin ablandar el pescado.

1.- Preparamos las verduras: cortamos la cebolla en tiras finas,

pelamos la zanahoria y la cortamos en tiras finas usando el pelador de verdura, limpiamos los espárragos trigueros
2.- Extendemos el papel vegetal o papel de aluminio y ponemos en el centro las tiras de cebolla y pimiento, un diente de ajo, un poco de perejil, las tiras de zanahoria y los trigueros limpios.
3.-Ponemos el salmón encima de las verduras. Como ya lo hemos puesto en el baño de salmuera no necesitamos añadir sal, así que condimentamos solo con un poco de aceite de oliva.
4.- Doblamos el papel vegetal/papel de aluminio doblándolo para formar un paquete. Este envoltorio servirá para que el salmón y las verduras se cocinen en su propio jugo y queden tiernos y sabrosos.
5.-Hacemos un paquete por persona y ya estamos listos para cocinarlos en la Olla GM.

Este método es perfecto para hacer una o dos raciones, gastando mucha menos electricidad. Para hacer los Papillotes de salmón en la olla GM
6.- Ponemos 1 o 2 paquetes de salmón dentro de la cubeta de la olla (podéis colocar la rejilla en la olla, pero es opcional)
7.- Ponemos la Tapa horno doradora en lugar de la tapa normal y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 8 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 240º - 12 minutos.
---
8.- Dejamos que la Olla cocine sola; nos avisará cuando acabe.

Sirve el Papillote en el plato sin retirar el papel abrir el paquete por la mitad a lo largo cortando el papel con una tijera de cocina y aparta el papel hacia los lados, formando una especie de cestillo de papel alrededor del pescado. Te encantara!!!!

**487.- SETAS A LA PLANCHA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 bandeja de setas
-1 ó 2 dientes de ajo
-Perejil fresco
-Aceite de oliva
-Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos un chorrito de aceite y una pizca de sal y ponemos las setas. Hacerlas por las dos caras.
2.- Mientras las setas se hacen, picar muy bien los dientes de ajo y el perejil y mezclar en un cuenco con un chorrito de aceite de oliva.
3.- Cuando las setas estén listas, servirlas en un plato y repartir sobre ellas la mezcla de perejil y ajo. Acompañar con limón.

Un plato ligero, sano y delicioso, están para chuparse los dedos
Un plato rico para preparar, tanto a modo de primero como para una cena ligera o un aperitivo. Buen provecho!!!

**488.- PATATAS PRIMAVERA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas medianas
- 2 latas de atún en aceite
- 4 huevos
- cebolleta
- pimientos verdes
- lata de aceitunas negras sin hueso
- Vinagre de vino blanco
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos las patatas o las dejamos enteras al gusto.
2.- Echamos 3 vasos medidores de agua.
3.- Ponemos la rejilla dentro de la cubeta de la olla.
4.- Ponemos el cestillo encima de la rejilla.
5.- Echamos las patatas
6.-Lavamos los huevos y lo ponemos también todo junto, hay gente que los lía los huevos con albal o film, para que no toque las verduras, pero no hace falta porque están lavados, ya como queráis.
7.- Echamos un poco de sal, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 5 minutos
---
Si al abrir veis que la patata queda dura (todo depende del tipo de patata) poner unos minutos más.
8.- Despresurizar sola, abrimos la olla y sacamos el cestillo, dejamos
enfriar.
9.- En un bol grande colocamos las patatas cocidas, el atún (escurrido de su aceite) desmenuzado, las cebolletas picadas finas, el pimiento también picado, las aceitunas negras enteras y los huevos cortados en trozos.

10.- Agregamos un poquito de orégano y aliñamos con aceite, sal y vinagre (todo esto a gusto de cada uno). Removemos todo bien con mucho cuidado y dejamos reposar para que se integren todos los sabores.
11.- Una vez reposado estará listo para comer.

**489.- CALDO CON FIDEOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- caldo
- colorante
- fideos
- taquitos jamón serrano

MODO DE PREPARARLO:
1.- Echar el caldo en la cubeta, el colorante los fideos, cerrar olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 4 minutos - cocinar
---
2.- Cancelar, despresurizar, abrir la olla.
3.- Echar los taquitos de jamón serrano, remover, servir y comer

**490.- CONEJO AL WHISKY en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 conejo troceado
-1 pastilla de caldo de carne
-1/2 bote de pimiento del piquillo
-1/2 cebolla mediana
-3 dientes de ajo
-1 vasito medidor gm de whisky
-harina
-sal
-pimienta
-aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Salpimentar el conejo y pasarlo por harina.
2.- Sofreír en la cubeta en menú freír para que quede doradito.
3.- Batir con la batidora el ajo, la cebolla, el pimiento piquillo con el caldito, whisky y pastilla de caldo.
4.- Añadirlo al conejo.
5.- Rectificar de sal. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) Alta - (Tª) 130º - 15 minutos - cocinar
---
6.- Despresurizar, abrir, remover, dejar reposar unos minutos y servir

**491.- TARTA DE QUESO SOBRE HOJALDRE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 lámina de hojaldre
- mantequilla
-5 quesitos
-3 huevos grandes
-1 yogur natural
-1 medida de yogur de nata
-2 medidas de yogur de leche entera
-2 medidas de yogur de azúcar
-1 medida de yogur de harina

MODO DE PREPARARLA:
1.- Ponemos en un bol los 3 huevos, el yogur.
2.- Usamos el vaso vacío del yogur para medir y echar el azúcar, la nata y la leche. Batimos bien con la batidora eléctrica.
3.- Agregamos los quesitos. Batimos bien para que se trituren e integren en la mezcla.
4.- Vertemos la harina y volvemos a batir hasta que quede una crema homogénea.
5.- Por otro lado, y en una superficie enharinada estiramos el hojaldre y ponemos encima la contratapa de la olla, para marcar el diámetro en la lámina de hojaldre y recortarlo. A la hora de recortar el hojaldre hacedlo por fuera, es decir, que quede un poco más grande que la marca que hemos hecho.
6.- Engrasamos el interior de la cubeta con un poco de mantequilla.
7.- Cubrimos el fondo de la cubeta con la masa de hojaldre subiendo por la pared el exceso.
8.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª)120º - 30 minutos - cocinar
---

9.- Para saber si la tarta está lista abrimos y tenemos que pinchar en el centro con un palillo de los de pincho moruno o con un tester de tartas. Si sale limpio es que ya está horneada la crema perfectamente.

10.- Ponemos para dorar por encima

---

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 8 minutos

---

11.- Dejamos que se enfríe en la cubeta. Cuando ya se haya enfriado totalmente, la servimos en una fuente acompañada si queréis, con mermelada de uva negra o unas frambuesas....eso ya es cuestión de gustos

**492.- BACALAO A LA CAMPESINA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 filete de bacalao
-1 pimiento verde
- 1 cebolleta mediana
- 1 pimiento rojo mediano o pimiento del piquillo de frasco
- pimienta negra, rosa y blanca (opcional)
- pimentón dulce
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos el filetón de bacalao con la piel hacia abajo en la cubeta de la olla con una pizca de sal, la mezcla de pimientas y el pimentón.
2.- Ponemos un chorrico de aceite.
3.- Cortamos a rodajas el pimiento rojo y verde y la cebolla. Ponemos las verduras en un bol, agregamos el zumo de limón y removemos.
4.- Echamos la mezcla de verduras en la cubeta con el bacalao y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Una vez hecha y doradita al gusto emplatamos y nos lo comemos!!!

¿A que es genial esta receta? Es tan fácil y tan rica....

**493.- CROQUETAS DE JAMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENETES:
- jamón serrano
- cebolla (si te gusta, opcional)
- Un poco de nuez moscada
-Un trocito muy pequeño de pastilla de caldo de carne (opcional)
- 40 de aceite medida del vasito de la olla
-1 vasito y medio de harina (el vasito es el medidor de la olla)
- 4 vasitos medidores de leche
- Huevo para rebozar
- pan rallado para rebozar.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Picamos la cebolla con una picadora, tiene que estar muy picadita.
2.- Ponemos 40 de aceite en la cubeta y echamos la cebolla, ponemos menú plancha, primero unos minutos a 120º y en cuanto veamos que ya esta caliente y esta pochando con demasiado temperatura, bajamos a 110º.
3.- Mientras se hace la cebolla, picamos con una picadora el jamón.
4.- Cuando este la cebolla pochadita, echamos el jamón y rehogamos, removemos y damos unas vueltas.
5.- Echamos desmenuzada el trocito de pastilla (opcional), removemos.
6.- Ponemos la harina, damos unas vueltas ligeras, cancelamos menú.
7.- Echamos la leche y nuez moscada, removemos bien, cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 5 minutos - cocinar
---
8.- Despresurizar, abrir la olla y remover, y veréis que la masa ya está echa.
9.- Sacamos la masa a un plato, dejamos enfriar un poco y ponemos en una manga pastelera, cuando se enfríe metemos en la nevera un rato.

10.- Ponemos papel vegetal, y encima hacemos unas tiras con la masa que tenemos en la manga, cortamos la medida que queramos con unas tijeras y pasamos las croquetas por huevo y pan rallado.
11.- Las vamos poniendo en caja para congelar o freír las que queramos...
Para freír:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - (Tª) 160º
---
Se pueden freír con muy poco aceite, o si queréis echáis mas aceite y las hacéis con el cestillo de freír.
Las croquetas las podéis hacer de bacalao, atún, pollo.....

**494.- CANELONES CON PAN BIMBO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-Pan de molde sin corteza
- Jamón york
- Queso tipo tranchetes
- Bechamel ( casera o comprada en brick)
- Queso rallado (del que te guste)
- Paté
- mantequilla

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos una rodaja de pan de molde, la aplastamos con un rodillo, le ponemos paté por encima del que más te guste.
2.- Encima del paté ponemos la loncha de york y luego el queso,
3.- Enrollamos y vamos poniéndolos en la cubeta engrasada con un poquito de mantequilla.
4.- Cubrimos de bechamel y queso rallado por encima.
5.- Ponemos el cabezal de horno y gratinamos hasta que este doradito.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 8 minutos
---
Podéis hacerlos de carne picada, pollo.....del relleno con el que normalmente hacéis los canelones en casa

**495.- ENTRECOT A LA PIMIENTA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- entrecot
- leche evaporada
- sal
- pimienta en polvo y grano
- 1cucharada de aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner en la cubeta el aceite en menú freír.
2.- Cuando el aceite este caliente meter el entrecot y hacer al gusto de cada uno.
3.- Cuando este hecho poner las pimientas, la leche evaporada y la sal.
4.- Dejar hacer un poco en el mismo menú, que coja el sabor y listo.

Un rico entrecot a la pimienta!!!! Te gustará

**496.- MUSLITOS DE POLLO CON VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- muslos de pollo
- puerros
- cebolla
- ajo
- zanahorias
- pimiento rojo
- tomate frito
- 1 vasito medidor vino blanco o agua

MODO DE PREPARLO:
1.- Primero salpimentamos los muslos y los ponemos en la cubeta a freír en el menú plancha, temperatura 140º unos 10 min de tiempo, que no agotamos... sin tapa, podéis ponerle una tapa de cristal para no salpicar, aunque como la cubeta es alta no salpica y no se mancha nada en la cocina.
2.- Remover de vez en cuando
3.- Mientras vamos preparando las verduras.
4.- Cuando el pollo esta doradito y se tiene todas las verduras preparadas se cancela el menú plancha.
5.- Ponemos todo junto al pollo ya frito, las verduras, un chorretón de tomate frito, lo removemos bien ,salamos un poco, echamos un vaso medidor de vino blanco o de agua y cerramos programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada- (P) media - (Tª) 140º - 8 min - cocinar
---

6.- Despresurizar, abrir, triturar las verduras, podéis dejarlo sin triturar si no queréis.

Queda una salsita para mojar pan!!!

**497.- CALABACINES AL QUESO en la olla GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calabacines
- cebolla
- aceite
- sal
- perejil
- bolsa de queso rallado tres quesos (o del que te guste o tengas en casa)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos aceite en la cubeta.
2.- Echamos la cebolla laminada, los calabacines pelados y a rodajas cortados como para tortilla, sal y removemos bien.
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 120º - 3 minutos - cocinar
---
4.- Este menú no lleva presión, así que abrir remover y poner otros dos minutos mas para que se fría por el otro lado.
5.- Abrir poner bien de queso rallado y perejil, poner la tapa doradora y gratinar:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 6 minutos
---
6.- Gratinamos con tapa doradora hasta que quede a nuestro gusto.
Riquísimos!!!! y más fácil imposible, sano, rápido....

**498.- BOCADITOS DE SARDINAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Sardinas de calibre pequeño
- limón
- ajo
- Perejil fresco
- Sal.
- Harina integral* (para el rebozado)
- Aceite de oliva suave o de girasol para freírlas.

(*) La harina integral para el rebozado ya que al tener la textura mas tosca que la blanca, en el rebozado se nota y lo hace mucho mas crujiente. Pero si no tenéis no pasa nada por que le pongáis harina normal.

MODO DE PREPARACION:
1.- Pedimos en la pescadería que nos limpien las sardinas o las limpiamos nosotros: Quitamos cabeza a ras de las agallas estirando para que salgan de tirón las tripas. Abrimos las sardinas siguiendo con el dedo pulgar la espina central y una vez abiertas hasta la cola, retiramos con cuidado la espina para no separar los dos lomos y que queden unidos por la cola y aleta central. (Si queremos también podemos quitar la aleta). Dejaremos los filetes unidos por la parte central hasta la cola. Enjuagamos bien y se ponen sobre un recipiente o fuente.
2.- Hacemos un adobo. Partimos por la mitad los limones. Los ajos los pelamos, partimos por la mitad, sacamos la simiente y los picamos lo mas pequeños que podamos. Lavamos el perejil, lo secamos y cortamos las hojas que picaremos igualmente muy pequeñas.
3.- Ahora escurrimos un chorro de limón en la base del recipiente en el que las dejaremos en adobo, y disponemos una capa de sardinas con la piel hacia abajo cubriendo todo el fondo. Volveremos a echar otro chorro de limón encima de las sardinas rociándolas por completo, aunque no se cubran del todo, espolvoreamos con un poco de sal y con un poco de picadillo de ajo y perejil. De nuevo ponemos otra capa encima de ésta de sardinas con la piel hacia abajo. Echamos chorro de limón regándolas todas y espolvoreamos con sal, ajo y perejil por todas ellas, y así sucesivamente y capa por

capa hasta acabar con todas las sardinas e tengamos.
4.- Las dejaremos macerando en este adobo tapadas y en la nevera al menos 30 minutos o hasta que veamos que los lomos de la sardina han adquirido el tono blanquecino.

5.- Pondremos un poco de harina en un plato e iremos pasándolas por la harina e impregnándolas por todos los lados.
6.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y cuando esté caliente vamos dorándolas por tandas.
7.- Vamos sacándolas cuando veamos el dorado que mas nos guste directamente a un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.
8.- Emplatarlas con unas rodajas de limón y unas hojas de lechuga iceberg y así le da al plato ese toque fresco que siempre se agradece, dando la sensación de más crujiente.

Todo un lujo de plato!!!

**499.- COSTILLAS AL HORNO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 kg de costillas de cerdo
-4 patatas grandes
-una cabeza de ajo
-sal
-miel
-salsa de soja
-ketchup

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas, cubrimos la cubeta de la olla con una base de patatas, a las que añadimos un poco de sal. Podéis ponerlas encima de la rejilla y así el asado esta con un toque a barbacoa.
2.- Preparamos una salsa a base de miel, ketchup y salsa de soja, todo a partes iguales, con esta salsa pintamos el costillas y lo pondremos sobre las patatas, acompañado de los ajos.
3.- Programar la olla

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª)170º - 60minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 60 minutos
---

4.- A la mitad de tiempo mover las piezas de carne para que se doren por igual. Y ponerle mas salsa de la que teníamos preparada. El tiempo dependerá el tamaño de la costilla, si son grandotes poner unos minutos más, y añadir algo de agua para que no se consuma la salsa.

Por último solo nos queda disfrutar!!!!

**500.- PASTEL SALADO DE TORTILLAS MEJICANAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- tortillas mejicanas.
- lechuga iceberg.
- tomates.
- Un puñado de cebolla frita (opcional si te gusta la cebolla)
- 3 huevos cocidos.
- lonchas de jamón.
- lonchas de queso.
- mayonesa.
- 2 cucharadas soperas de queso crema.
- Sal.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner el agua y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima
los huevos frescos.
2.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto -cocinar
---
3.- Dejar despresurizar ella sola
4.- Lo único que hay que hacer es ir montando capas, colocamos una tortilla mejicana, la untamos con un par de cucharadas de mayonesa, picamos la lechuga y se lo echamos por encima., cortamos en rodajas el tomate y también se lo añadimos, así como el puñado de cebolla frita (opcional si te gusta) Pocharemos la cebolla en menú freír hasta estar dorada al gusto.
5.- Peláis uno de los huevos duros y también se lo echáis por encima.
6.- En la siguiente tortilla untáis queso y colocáis cuatro lonchas de jamón york y cuatro de queso.

7.- La siguiente tortilla la hacéis como la primera rellena de ensalada y en la última, que colocáis para tapar el pastel, le echáis más mayonesa y la decoráis con uno de los huevos duros y la loncha de jamón york. Por supuesto también podéis decorarla con pimiento o aceitunas, incluso podéis cambiar los ingredientes y hacerla con otros que os gusten más. Lo bueno de este tipo de platos es que tiene multitud de variaciones para que cada uno elija el que más le guste.

Es una idea fantástica para estos días de calor que vienen. Sencilla y rápida, incluso si tenéis niñ@s os pueden ayudar a prepararla

**501.- MELOCOTONES RELLENOS DE ATUN (sin Olla)**

INGREDIENTES:
- Una lata de melocotones en almíbar
- Un lata de atún
- Lechuga picada en juliana finita
- Mayonesa

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se escurren los melocotones.
2.- Se mezcla la lechuga picada con el atún y la mayonesa y se rellenan los melocotones.
3.- Se dejan en el frigorífico para que se refresquen y listo para comer.

Fáciles ¿vedad? con un sabor dulce-salado. Fresquitos, deliciosos y súper recomendables para los días de calor.
Os sorprenderá lo buenos que están. ¿Queréis probarlos?

**502.- PASTEL DE PESCADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pescado blanco (el que os guste, puede ser congelado)
- un puñado de gambas peladas crudas
-4 palitos de cangrejo
-3 huevos
-250 gramos de tomate frito (tipo solis mismo)
-100 ml de nata liquida
-sal
- pimienta
- mantequilla
- pan rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- Hervir el pescado, en la cubeta ponemos medio vasito medidor de fumet o de agua con pastilla de caldo de pescado.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) Baja - 3 minutos - cocinar
---
2.- Una vez hervido el pescadito blanco quitar la raspa y la piel (podéis usar filetes congelados sin piel ni espinas)
3.- Poner en el baso de la batidora, añadir las gambas crudas, los palitos de cangrejo y el resto de ingredientes y triturar con la batidora.
4.- En un molde con tapa de los que hacemos los flanes, untar de mantequilla y espolvoreado con pan rallado, y colocar dentro la mezcla.
5.- En la cubeta ponemos la rejilla encima el molde tapado, si no tenemos tapa, cerramos bien con papel albal, y ponemos de agua hasta la mitad del molde, lo vamos ha hacer al baño maría.
Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 180º - 20 minutos - cocinar
---

6.- Despresurizar,abrir y pinchar con un cuchillo, si este sale limpio nuestro pastel ya esta! si vemos que no poner unos minutos más
7.- Cuando este frio desmoldar.

Modo de presentación, se sirve frio, en un nido de lechuga iceberg bien picadita y aliñada, con salsa rosa y pan tostado, con un par de recipientes con cebollita picada en crudo y alcaparras o pepinillos picaditos... asi te untas una tostadita con el pescado, pelín de salsa rosa y espolvoreas la picadita de cebolla, alcaparras, pepinillo a tu gusto....

**503.- POSTRE DE SANDÍA (Sin olla)**

INGREDIENTES:
- sandía sin pepitas
- ramitas de menta
- queso de cabra
- crema balsámica de miel

MODO DE PREPARARLO:
1.- Quitamos la corteza a la sandía y cortamos rodajas y luego cuadrados. 2.- Vamos colocando en los bol o platos.
3.- Desmenuzamos el queso y lo repartimos en el bol o platos.
4.- Picamos la menta y espolvoreamos en cada plato.
5.- Por último rociar con la crema balsámica y listo para disfrutar!!!!

Lo puedes tener preparado en el frigorífico y en el momento de servir echar la crema balsámica. Un postre delicioso y refrescante para el veranito

**504.- HUEVOS ESCALFADOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 vasito medidor agua
- aceite oliva pintar
-film transparente resistente al calor
-huevos
-sal
-pimienta (opcional, si te gusta)

MODO DE PREPARACION:
1- Poner el vasito medidor de agua en la cubeta.
2- Cortar un trozo de film transparente pero que sea resistente*, echar unas gotitas de aceite en el y pincelar en el centro.
* El film tiene que ser resistente, porque sino se rompe.
3.- Introducir el film en un vaso y que sobresalga por el vaso, cascar un huevo dentro, salpimentar y retorcer bien el film para que quede bien cerrado.
4.- Colocar los huevos dentro de la cubeta.
5.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Presión vapor - válvula cerrada - 1 minuto - cocinar
---

6.- Dejar otro medio minuto sin abrir la olla, despresurizar manual, abrir, sacar los saquitos con el huevo, quitar el film y emplatar.

Unos huevos sanos, sin apenas aceite y ricos!!!

**505.- BIZCOCHO DE YOGURT COCO RALLADO Y PIÑA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Luzmary González)**

INGREDIENTES:
- 1 vaso de yogurt cremoso
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso y medio de azúcar
- 3 vasos de harina
- 3 huevos XL
- 1 sobre levadura
- 100 gr coco rallado
- 4 rodajas piña en su jugo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Trituramos las rodajas de piña en su jugo con la batidora y reservamos.
2.- Con las varillas batimos los huevos y el azúcar hasta que blanqueen.
3.- Con la varilla de mano mezclaremos el aceite, luego el yogurt, el coco y la piña.
4.- La harina y la levadura tamizada y batimos hasta que no queden grumos.
5.- Engrasamos la cubeta y vertemos la masa, cerramos y programamos.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª)140º - 70 minutos
---
6.- Cuando haya acabado ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º
---
7.- Hasta que tome el color que deseemos.

**506.- CHIP DE PLÁTANO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Plátano
- Aceite para freír (oliva suave o girasol)
- Sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pelar y cortar los plátanos en rodajas muy finas con una mandolina (si está bastante duro) o a cuchillo.
2.- Poner a calentar aceite en la cubeta (o usar el cestillo) y freír los plátanos sin apelmazarlos unos minutos hasta que se pongan dorados.
3.- Tienen que estar separados unos de otros porque tienden a quedarse pegados.
4.- Sacar del aceite y dejar en un papel secante para absorber el exceso de aceite.
5.- Salar con sal fina antes de que enfríen del todo y servir cuando estén bien secos, fríos y crujientes.

•Quedan crujientes cuando se enfrían y pierden la grasa del aceite.
•No debes usar plátanos maduros porque son más tiernos, tienen que estar bastante duros para que te queden más crujientes los chips.
•Puedes servir estos chips de plátano como aperitivo o picoteo.

**507.- ENSALADA DE POLLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 pechuga de pollo
- lechuga
- queso fresco (de Búrgos)
- tomates
- orégano
- aceite
- vinagre
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos la pechuga de pollo en filetes de un dedo de grosor y le ponemos un poquito de pimienta y sal.
2.- En la cubeta ponemos unas gotitas de aceite en menú plancha, solo para que no pegue y se dore un poquito.
3.- Mientras tanto cortamos el tomate, la lechuga y el queso fresco, y cuando tengamos la pechuga de pollo lista, lo mezclamos todo y aliñamos al gusto con el orégano, aceite, vinagre y sal.

Como veis algo rapidísimo, saludable y fácil. Espero que os guste!!

**508.- ENSALADA DE ALCACHOFAS CON JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Alcachofas (pueden ser de bote)
- taquitos de jamón o pavo
- queso fresco, mozzarella..... a tu gusto
- Cebolleta o cebollino picado
-Un puñadito de maíz dulce (o taquitos de piña si lo prefieres)
-Aceite de oliva
- vinagre
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Si las alcachofas son de lata solo tendremos que enjuagarlas bien para que pierdan el sabor de la conserva y dejar escurrir.
2.- Si son congeladas o frescas tienes que limpiarlas y poner en la vaporera dentro de la cubeta con la rejilla puesta y con tres vasitos medidores de agua, en el agua un chorrito de aceite y sal:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º- (P) media - 6 minutos
_____

3.- Dejamos enfriar y escurrir bien y una vez frías las cortamos por la mitad. También las puedes dejar enteras si quieres pero cortadas absorben mejor el aderezo.
4.-.Mezclamos todos los ingredientes en un bol y aderezamos con la vinagreta mezclando con cuidado para que las alcachofas no se deshaga. 5.- Dejamos reposar la ensalada en la nevera un par de horas para que enfríe y se asienten los sabores antes de servir.

Una rica y sana ensalada para este veranito

**509.- ARROZ CON FUNDAMENTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-arroz
-lomo
-tocineta
-morcilla de carne
-aceite
-ajos
-tomate natural triturado
-sal
-una pastilla de caldo de carne
-caldo de carne**

*1 vasito medidor de arroz (para 2 personas)
** 2 vasitos medidores de caldo de carne

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- En la cubeta ponemos una cucharadita de aceite y programamos el menú plancha a (Tª)140º, con la tapa abierta y sofreímos los ajos, el lomo, la tocineta, la morcilla de carne
2.- Echamos la sal, la pastilla, el tomate y el arroz (un vasito medidor es aproximadamente para dos personas), removemos bien.
3.- Echamos el caldo (por cada vasito medidor de arroz son dos de caldo). 4.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 8 minutos - cocinar
---

5.- Despresurizamos y dejamos reposar 2 minutos antes de abrir la olla, pasados los 2 minutos la abrimos removemos y a comer.... Gustas?

**510.- PUERROS DE LA VILLA en la OLLA GM modelo E (aportación de Estíbaliz De Pablo Jiménez)**

INGREDIENTES:
- 5 puerros
- 200 grs de jamón ibérico
-1/2 cebolla
-1 puerro
-1 lata pequeña de champiñones o setas
-100 grs de queso rallado 4 quesos
-1 brik de nata
- 2 pimientos de piquillo
-1 cucharada de bovril .

MODO DE PREPARACION:

1.- Partir los puerros en dos o tres trozos(sólo la parte blanca).
2.- Poner en el cestillo

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - 7 minutos
---

3.- Despresurizar, dejar escurrir y enfriar bien.
4.- Abrir los puerros sin llegar a partirlos en dos, sólo un lado, quitar un poco del interior del puerro para facilitar el trabajo posterior y rellenar con el jamón.
5.- Pasar por harina y huevo. Freírlos.
6.- En ese mismo aceite freír la media cebolla, el puerro picadito. Cuando estén pochados freír con ello dos pimientos de piquillo y unos poquitos champiñones.
7.- Añadir el brik de nata cuando ya esté todo bien pochados. Después un puñado de queso y la cucharada de bovril(no suprimir porque es lo que le da ese toque diferente a la salsa).
8.- Pasar todo por la batidora y cuando hayamos obtenido un puré fino incorporarle el resto de los champiñones picados. Cubrir con esta salsa los puerros y deleitaros.

**511.- CALDO DE CARDO Y PUERRO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- 4 Puerros.
- 200 gramos de cardos.
- 3 papas.
- 2 ajos.
- Aceite de oliva.
- Pimienta
- sal.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Para prepararla lava y trocea los cardos y el puerro, pela las papas y córtalas en pequeños cuadritos, también pela y corta los ajos.
2.- En la cubeta con una cucharadita de aceite saltea los ajos hasta que estén ligeramente dorados.
3.- Añade los puerros, las papas y los cardos. Salpimienta, cierra y programa:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - válvula cerrada - 10 minutos
---

4.- Despresurizar,abrir y añadir 2 litros de agua y programa

_____
OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - válvula cerrada - 30 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir y triturar.

Esta receta es depurativa y fácil de preparar, elaborada a base de ingredientes que potencian el efecto de eliminación de toxinas del organismo. Vamos para sentirse ligerita este verano

**512.- GAZPACHO DE ZANAHORIAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- manojo zanahorias frescas
-1 pastilla Caldo Verduras
-1 manojo rabanitos (opcional)
-1 limón
-1 pimiento verde
- Aceite oliva
- 4 cucharadas de mayonesa ligera
- agua (mejor mineral)
- sal

MODO DE PREPARARLA:
1.- Pelar zanahorias, cortar en trocitos.
2.- Poner las zanahorias en la cubeta y ponemos el agua que sólo la cubra, pero no la sobrepase y la pastilla de caldo desmenuzada. El agua depende de la cantidad de zanahorias que pongamos, pensar que el liquido que echemos es el que va a salir terminada la cocción.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 10 minutos - cocinar
---

4.- Despresurizar, abrir, triturar con el caldo de cocción hasta obtener una crema fina.
5.- Añadir mayonesa, zumo de limón y aceite y rectificar la sal.
6.- Servir el gazpacho muy frío con las verduritas al gusto picadas por encima.

Fácil, rico y sano!!!!

**513.- BRÓCOLI CON SALSA DE MOSTAZA en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- brócoli
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de aceite
- 1 de vinagre jerez
- perejil
- sal
- pimienta negra

MODO DE PREPARACION:
1.- Hacemos la salsa: mezclar mostaza, aceite, vinagre con una cucharada de perejil picado, una pizca de sal y pimienta negra molida.
2.- Batir para obtener una salsa bien emulsionada. Reservar en frío.
3.- Lavar el brócoli y cortar en ramos para cocerlos al vapor en vaporera.
4.- En la cubeta ponemos la rejilla, 3 vasitos medidores de agua y 1 cta. sal y encima en la vaporera el brócoli en ramilletes cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 4 minutos
---

5.- Despresurizar manualmente pq si lo dejamos mas tiempo se pasa, sacar y poner en una fuente.
6.- Cortar los ramos de brócoli en rodajas gruesas.
7.- Verter la salsa por encima y servir frío.

Plato fácil, barato, rico y sano que más se puede pedir

## 514.- CHULETAS CON SALSA DE MENTA en la OLLA GM  E

INGREDIENTES:
- chuletas cordero
- unas hojas menta fresca
- aceite oliva
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARLO:
1.- Picar las hojas de menta y mezclarlas con 6 cucharadas de aceite y un poco de sal y pimienta.
2.- Dejar macerar las chuletas con esta preparación durante 30 minutos.
3.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite y en el menú plancha.
4.- Cuando este caliente el aceite ponemos las chuletas y las hacemos doraditas a nuestro gusto.
5.- Podemos acompañarlas con una ensalada o patatas fritas

**515.- SALMÓN A LA NARANJA en la OLLA GM modelo E (aportación de Ana Vázquez González)**

INGREDIENTES:
- Salmón
- mejillones
- ajo
- perejil
- aceite
- un vaso de zumo de naranja
- romero

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero maceramos el salmón en una fuente grande con ajo y perejil muy machacado y aceite de oliva.
2.- Después le echamos una vaso de zumo de naranja y lo espolvoreamos con un poco de romero, lo dejamos un ratito para que coja sabor.
3.- En la cubeta en menú plancha echamos cebolla muy picada y la sofreímos muy bien, añadimos la carne del mejillón (tenéis la receta nº 35.- MEJILLONES AL VAPOR en la OLLA GM modelo E) y sofreímos.
4.- Después doramos el salmón y cuando esté dorado todo echamos todo el salmón junto con el jugo que queda en la fuente y medio vasito de vino blanco , cancelamos menú plancha. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - 5 minutos
---

5.- Despresurizar, y listo a comerrrr

## 516.- SALSA A LA PIMIENTA PARA CARNES en la OLLA GM  E

INGREDIENTES:
- 200 gr nata liquida para cocinar
- 1 cucharada de mantequilla
- pimienta verde o negra en grano
- pimienta negra molida
- Brandy un chupito
- 1/2 pastilla de caldo

MODO DE PREPARARLO:
1.- En el menú plancha deshacemos la cucharada de mantequilla.
2.- Agregamos los granos de pimienta verde o negra removemos.
3.- Echamos el chupito de brandy.
4.- Añadimos la 1/2 pastilla de caldo picada y removemos.
5.- Cancelamos menú, echamos la nata y removemos.
6.- Ponemos el menú guiso, echamos la pimienta molida al gusto y removemos hasta reducir un poco y que coja el sabor y lista.

Como es tan poco tiempo no hace falta poner la tapa, en unos minutos la tienes removiendo un poco para que coja el sabor a la pimienta

Es ideal para acompañar con carnes, arroz..... si te gusta la pimienta, está riquísima!!!

**517.- SALSA DE CHAMPIÑONES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 200 gr nata cocinar (puedes utilizar leche vaporizada, te salda más suave la salsa)
- 1/2 cebolla picada
- un diente ajo
- 250gr champiñón cortado en laminas
- pimienta negra molida
- perejil picado
- brandy o cognac
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poquito de aceite en menú freír.
2.- Echamos la cebolla el ajo la pimienta y el perejil, cuando esta pochado al gusto se echa el champiñón lavado y cortado en laminas y se refríe.
3.- Cuando este, se le echa el brandy y dejamos unos minutos para evaporar el alcohol.
4.- Echamos la nata y dejar cocer en menú guiso unos minutos.
5.- Y listo para servir, se puede batir con la batidora si no quieres encontrarte los trozos de champiñón.

Es una salsita fácil y deliciosa si te gustan los champiñones. Es una salsa que concentra todo el sabor de los champiñones, queda ideal para darle un toque distinto a tus platos, ya sean de carne o de pescado o incluso para alguna pasta

**518.- PATATAS FOSTER en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas congeladas
- aceite
- sal
- bacón en tiras
- queso rallado (4 quesos....el que nos guste)
- salsa ranchera (en hipermercados)

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un chorrito de aceite y en menú freír.
2.- Echamos las patatas congeladas con sal al gusto, y freímos hasta estar doradas y crujientes a nuestro gusto.
3.- Sacamos y reservamos.
4.- En ese mismo aceite doramos un poco las tiras de bacón. Sacamos y ponemos en un plato con papel de cocina para que absorba el resto de aceite.
5.- Sin limpiar la cubeta ponemos las patatas le echamos la salsa, la mezcla de quesos y el bacón.
6.- Ponemos el cabezal de horno porque lo que queremos es que se funda únicamente el queso.

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---

7.- Cuando este gratinado, quitar el cabezal, sacar y colocar con cuidado las patatas en un plato y a degustar estas buenísimas patatas!

Sé que no son muy sanas pero... ¡¡están buenísimas!! Y además son facilísimas de hacer

## 519.- CARPACCIO DE CALABACIN CON NARANJA (sin olla)

INGREDIENTES:
- calabacines
- naranjas
- berros (opcional)
- granillo de almendras
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- sal
- pimienta negra.

MODO DE PREPARARLO:
1.-Empezamos lavando los calabacines y los cortamos en rodajas muy finas con ayuda de un cortafiambres, una mandolina o un cuchillo afilado. 2.- Lavamos los berros sumergiéndolos en agua fría durante unos minutos, escurriéndolos y los reservamos.
3.-Pelamos las naranjas, retiramos la piel blanca que recubre la pulpa, los troceamos y reservamos el jugo que sueltan.
4.- Preparamos la vinagreta mezclando el aceite con el vinagre, el zumo de naranja, la sal y la pimienta.
5.- Colocamos las rodajas de calabacín superpuestas en una bandeja, formando un círculo desde el exterior hacia el interior. Repartimos encima las naranjas, los berros y las almendras. Aliñamos con la vinagreta y servimos enseguida.

Esta receta de carpaccio de calabacín con naranja es perfecta para el verano: rápida de preparar, ligera y con una original combinación de sabores. Os gustará!!!

**520.- ROLLO VEGETARIANO CON MASA DE PIZZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- masa de pizza refrigerada
- cebolla
- pimiento rojo
- zanahorias
- calabacín
- cucharadas soperas de salsa de soja
- aceite de oliva
- Sal
- pimienta negra al gusto
- Queso para fundir al gusto
- 1 yema de huevo para barnizar
- Semillas de sésamo para decorar

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lava y corta todas las verduras, podéis ponerle las verduras que queráis a vuestro gusto.
2.- En la cubeta en menú freír ponemos unas cucharadas de aceite.
3.- Cuando esta caliente el aceite echamos la cebolla que se poche.
4.- Le añadimos el pimiento rojo, la zanahoria el calabacín cuando veamos la cebolla transparente.
5.- Salpimenta al gusto (añade solo una pizca de sal, puesto que le vamos a echar salsa de soja).
6. Cuando toda la verdura haya cogido color, añadimos la salsa de soja al gusto.
7.- Dejamos reposar las verduras cocinadas un ratín mientras preparamos la masa
8.- Pon la masa de pizza en un papel de hornear
9.- Añade las verduras cocinadas y encima el queso para fundir.
10.- Pliega los bordes de la masa y enrolla.
11.- . Pinta todo el rollo de pan vegetariano con la yema de huevo y ponle las semillas de sésamo por toda la superficie.
12.- Mételo en la cubeta con el papel y programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
O unos minutos mas hasta que esté dorado a tu gusto. Deja enfriar y ¡cómetelo!

**521.- PESCADO RAPIDO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pescado (lomos de merluza, panga....de tu preferencia)
- aceite
- sal
- ajo rallado
- perejil
- zumo de limón
- tomate
-vino blanco
- 1/2 pastilla de pescado

MODO DE PREPARLO:
1.- En la cubeta ponemos el pescado.
2.- Le echamos un chorrito de aceite, ajo en polvo, perejil y un chorrito de limón.
3.- Encima le ponemos unas rodajas de tomate cortadas finitas.
4.- Le echamos dos dedos de vino, sin cubrir.
5.- Le rallamos por encima la pastilla de pescado. Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 110º - 3 minutos
---

6.- Despresurizar, y servir

No me digáis que no es rápido, rico y sin ensuciar la cocina, en unos minutos la cena lista, que lujo!!!

**522.- SARDINAS CON CAMA DE VERDURITAS en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- sardinas
- pimiento verde
- cebolla
- pan rallado
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.-Cortar la cebolla y el pimiento verde a trozos.
2.- En la cubeta ponemos un chorro de aceite en menú freir y echamos la cebollay el pimiento y lo sofreímos. Podemos poner mas o menos cantidad pero que sea suficiente para hacer una cama para las sardinas.
3.- Por otro lado limpiamos las sardinas y le retiramos la espina.
4.- Las ponemos sobre el sofrito, que habremos colocado en la cubeta.
5.- Espolvoreamos con sal, pan rallado y un poco de aceite y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 110º - 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---
6.- Si las queremos mas doraditas poner unos minutos mas, ya al gusto.

La sardina es un pescado azul que me encanta!!!! Estas sardinas asadas que, como podéis ver, quedan francamente deliciosas

## 523.- GAZPACHO DE PEPINO Y YOGURT (sin olla)

INGREDIENTES:
- 1 pepino
- 1 yogurt natural (sin azúcar)
- sal
- pimienta
- hierbabuena
- chorrito de aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se ponen todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar.
* Si ponéis dos pepinos, pues dos yogures

Queda muy suave y fino. Os va a gustar!!!

**524.- SARDINAS ASADAS CON CREMA DE PIQUILLOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Sardinas
- ajo
- Pimientos de piquillo asados.
- perejil.
- Aceite
- Sal.
- Piñones, almendras, el fruto seco que te apetezca para el crujiente.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Limpiamos las sardinas, quitándoles al chorro del agua las escamas para que queden tipo bocadito, las abrimos y les quitamos la raspa, como si fueran boquerones.
2.- Ponemos en la picadora, batidora, un par de dientes de ajo, unas hojas de perejil, 2 pimientos de piquillo, pizca de sal y 1-2 cucharadas de aceite de oliva.
3.- Trituramos haciendo una crema.
4.- En la cubeta, pintamos el fondo con aceite para que no se peguen, (si tenemos la cubeta daikin poner papel de horno) y ponemos las sardinas, las salamos, y extendemos la crema de piquillos por encima, así como los piñones.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 120º - 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---

Servir y disfrutar!! :)

**525.- PATATAS SUECAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas
-75 cl. de leche.
- 50 cl. de nata para cocinar.
- 1/2 pastilla de caldo de pollo.
- 1 cucharadita de maizena.
- 1-2 dientes de ajo.
- perejil.
- queso rallado.
- sal
- pimienta negra.

MODO DE PREPARARLO:

1.- Pelamos la patata y la cortamos en rodajas gruesas.
2.- Las ponemos en la cubeta con agua y cubrir con su sal correspondiente (las patatas se cuecen siempre partiendo de agua fría, no se echan en agua caliente ó hirviendo).
3.- Cerrar la olla y programar:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - 8 minutos* - cocinar
---
* Se cuecen en 8-10 minutos dependiendo del grosor de las patatas y la cocción que queramos, mas cocidas o mas enteras.
4.- Despresurizamos, abrimos, colamos y pasamos por agua fría para que no se pasen.
5.- En la cubeta limpia ponemos la leche con la nata, la media pastilla de caldo y pimienta molida, no añadimos sal, ya que la pastilla de caldo ya lleva.
6.- Dejamos con la tapa abierta en menú guiso hervir como 5 minutos.
7.- Mientras diluimos la maizena en un poco de agua.
8.- La añadimos a la cubeta y cuando empiece a espesar añadimos el ajo y el perejil picado.

9.- En otra cubeta colocamos las rodajas de patata y ponemos la mezcla por encima, cubriéndolas.
10.- Ponemos queso rallado por encima, del que tengais o mas os guste.

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 6 minutos
---

Ponerle unos minutos mas si os gustan mas doraditas.

Están muy buenas solas ó como para guarnición de carnes a la plancha, ya que el toque de la nata las hace súper cremosas :)

**526.- BOLSA CONGELADA DE ARROZ TRES DELICIAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Bolsa de arroz tres delicias congelada
- aceite
- sal

MODO DE PREPARLO:
1.- En la cubeta ponemos un par de cucharadas de aceite.
2.- Echamos la bolsa de arroz congelada y ponemos sal al gusto, remover.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) baja - 3 minutos
---
4.- Despresurizar, remover y listo para comer!!!

**527.- LOMO DE ATUN MARINADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lomo de atún
- 1 limón.
- 4-5 dientes de ajo sin pelar.
- perejil fresco.
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de aceite
- Sal maldon.

MODO DE PREPARARLO:
1.- En un recipiente, ponemos los ajos sin pelar cortados por la mitad, perejil fresco picado, el limón cortado en rodajas y un poco exprimido, el vino blanco y el aceite.
2.- Ponemos la pieza de atún dentro y lo dejamos con el marinaje durante 15-20 minutos, dándole unas vueltas para que coja los sabores por igual.
3.- Pasado este tiempo, lo cortamos en rodajas de 1 cm. de grosor, si os gusta mas grueso, ya a vuestro gusto.
4.- En la cubeta en menú plancha sin aceite dejamos calentar.
5.- Cuando ha cogido temperatura, mojamos las rodajas en el marinado y sin poner aceite en la cubeta , ya que han cogido el aceite en el marinaje, las ponemos a asar.
6.- Las dejamos 2 minutos por un lado y 1 y medio a 2 por el otro, que queden doradas, pero semi crudas por dentro, para que quede jugoso. (si os gusta el pescado mas hecho unos minutos más ya al gusto de cada uno)
7.- Le ponemos sal maldon a los filetes, junto con un toque de aceite de oliva crudo.

Servir y disfrutar!!!! Gustas?

**528.- BROWNIE en la OLLA GM modelo E (aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTES:
-180 gr. mantequilla
-180 gr. chocolate fondant
-3 huevos L
-250 gr. azúcar
-1 cta. vainilla líquida
-110 gr. harina
-1 cta. sal
-150 gr. nueces

MODO DE PREPARARLO:
1- Fundir la mantequilla con el chocolate troceado, 5 min. 60º, vel.2. Reservar.
2- Sin lavar el vaso, colocar la mariposa, huevos azúcar y vainilla, 3 min. 37º, vel.3.Otros 3 minutos sin temperatura misma velocidad.
3- Añadir el chocolate fundido y mezclar, 10 seg. vel.2.
4- Agregar la harina y sal, 5 seg. vel.2.
5- Nueces partidas por la mitad, 5 seg. vel.2.

Si no tenéis thermomix, cecomix..... lo hacéis con la batidora, amasadora, como normalmente preparáis el preparado de cualquier bizcocho.
6.- Volcar en la cubeta engrasada, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - menú horno - (Tª) 140º - 45 minutos
---

7.- Dejar templar y desmoldar.

**529.- PATATAS AL TOMILLO en la OLLA GM modelo E**
**( aportación de Luzmary González)**

INGREDIENTES:
- patatas pequeñas
- tomillo
- sal
- pimienta negra
- aceite
- ajo molido

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavamos y cortamos las patatas por la mitad y secamos con papel absorbente.
2.- Metemos las patatas dentro de una bolsa de asar y salpimentamos, echamos el ajo molido, el tomillo y un chorro de aceite.
3.- Cerramos la bolsa y removemos bien para que se impregne todo.
4.- Dejamos 10 minutos antes de meter en la cubeta para que coja el sabor.
5.- Metemos la bolsa en la cubeta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 40 minutos
---

6.- Cada cierto tiempo damos la vuelta a la bolsa para que se hagan por igual.

Y listas unas ricas patatas con un sabor maravilloso!!!

**530.- ALBONDIGAS SUPER RAPIDAS en la OLLA GM modelo E (aportación de Carmen Beneyto)**

INGREDIENTES:
- albóndigas precocinadas
- huevo
- pan rallado
- ajo
- cebolla
- hoja de laurel
- guisante
- azafrán
- agua
- vino
- pastilla de carne

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pasar las albóndigas precocinadas por huevo y pan rallado.
2.- Echamos aceite en la olla como un dedo y en menú freír, freímos las albóndigas. Reservamos.
3.- En el mismo aceite, quitamos un poco y freímos ajo y cebolla.
4.- Cuando esta pochado echamos los guisantes, la hoja de laurel y lo rehogamos.
5.- Añadimos las albóndigas reservadas y les damos unas vueltas.
6.- Añadir el vino y el agua, la pastilla de carne, el azafrán, la cantidad de liquido depende del numero de albóndigas que tengamos. Pensar siempre que la cantidad de liquido que pongamos es lo que va a salir tras el proceso de cocción. No evapora. Que tenemos poca cantidad de albóndigas pues medio vasito medidor de vino y medio de agua. Que las queremos con mas salsita pues un vaso de cada.
7.- Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 15 minutos - cocinar

---

8.- Despresurizar, abrir, remover y servir.
9.- Freír patatas fritas y añadir a las albóndigas

**531.- TARTA DE PROFITEROLES en la OLLA GM modelo E (aportación de  Ana Vázquez González)**

INGREDIENTES:
- 1 sobre flan royal para 8
- 1 l nata cocinar
- 1 paquete de galletas
- 60gr mantequilla
- 2 tabletas de chocolate con leche Nestle
- profiteroles congelados

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos el litro de nata en:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - sin tapa
---
2.- Se hace el flan como siempre, en vez de leche es con la nata.
3.- Añadimos las dos pastillas de chocolate y deshacemos moviendo sin parar con un batidor de plástico para no rallar la cubeta.
4.- Se prepara la base con la galleta y la mantequilla  y se pone en un molde.
5.- Encima de la base de galleta ponemos los profiteroles.
6.- Añadir el chocoflan que tenemos en la cubeta.
7.- Meter en el frigorífico.
Y listo una rica tarta de profiteroles, rápido y súper buena!!!
Sorprenderás en cualquier ocasión

**532.- COGOLLOS CON GAMBAS AL AJILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cogollos tiernos de lechuga
- ajo
- gambas peladas (o gulas)
- 1 puntita de guindilla (opcional)
- Sal gorda
- aceite
- vinagre de Jerez

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poquito de aceite en menú freír.
2.- Se filetean los ajos y se doran en el aceite junto con la guindilla.
3.- Cuando empiecen a dorarse añadimos las gambas rehogándolas durante un par de minutos.
4.- Cancelar el menú freír. Reservar y dejar que pierda un poco el calor durante unos minutos.
5.- Lavar bien los cogollos y cortarlos en 3 o 4 partes a lo largo, para que queden planos.
6.- Escurrirlos muy bien, si tenéis un centrifugador de verdura mejor.
7.- Colocarlos en una bandeja y aderezarlos con sal gorda, vinagre y un hilo de aceite.
8.- Cubrir con las gambas al ajillo y servir al momento.

CONSEJOS:
•Podemos decorar con salmón ahumado y unos tomatitos cherry.
•Esta misma receta se puede preparar con una mezcla de ensaladas a tu gusto en lugar de los cogollos, perro deberás esperar entonces a que enfríen las gambas o gulas para que las hojas de lechuga no se ‘pochen’.
•Estos cogollos con gulas o gambas al ajillo llevan el aderezo normal de la ensalada y luego añadimos las gulas o gambas que ya llevan su aceite, así que al aliñar la lechuga debes poner muy poquito aceite para que quede equilibrado.

No me digáis que no os apetece estas ricas y sanas ensaladas para el veranito, rápidas de preparar y riquísimas!!!! :) Y qué bonitas!!!!!

**533.- BERBERECHOS CON LIMA (sin olla)**

INGREDIENTES:
-1 lata de berberechos
-1 lima
- Pimienta
- Aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se corta una lima en rodajas anchas.
2.- Ponemos 5/6 berberechos.
3.- Aliñamos con pimienta y unas gotas de aceite.

A comer un rico aperitivo, entrante, picoteo.....ideal para el verano fresquito y muy rico. Mientras vamos calentando el primer plato que tendremos preparado en nuestra ollita jajaja

**534.- JUDIAS VERDES CON CRUJIENTE en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- judías verdes
-cucharada de pan rallado
-ajo
-Un puñado de almendras fritas picadas finitas
-un cucharadas de mantequilla o un chorretón de aceite de oliva, a tu gusto
-El zumo de medio limón
-Perejil picado
-Sal
-pimienta

MODO DE PREPARACIÓN:
1.-Limpiamos de hebras las judías verdes.
2.- Las cocemos al vapor, en la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de agua, un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla, y en el cestillo ponemos lavadas las judías verdes

_____
Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 4 minutos
---
4.- Dejar despresurizar, abrir y reservar.
5.- En la cubeta en menú freír ponemos el aceite o mantequilla.
6.- Trituramos los dientes de ajo y los añadimos.
7.- Pasados unos segundos vamos poniendo por este orden el pan rallado (dejamos que dore unos segundos), el perejil picado, el zumo de limón, la sal y pimienta y por último la almendra picada.
8.- Revolvemos todo bien y salseamos con esta mezcla las judías verdes. Servimos bien caliente.

CONSEJOS:
•Estas judías verdes crujientes son la guarnición perfecta para muchos platos de carne o pescado, y puedes también servirlas solas o acompañadas de un huevo a la plancha o una tortilla francesa. Puedes usar a tu gusto judías verdes redondas o planas. En el caso de que uses de las planas corta en dos a los largo una vez limpias para que queden finitas y cojan mejor el aderezo

**535.- CARRILLADA CONGELADA en la OLLA GM modelo E (aportación de Ana Vázquez González)**

INGREDIENTES:
- carrillada congelada
- aceite
- ajo
- perejil
- nuez moscada
- pimienta
- sazonador de carne
- pastilla de avecrem
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1/2 vaso medidor de vino blanco

MODO DE PREPARARLO:
1.- La carrillada una vez descongelada se hacen trocitos pequeños.
2.- En el menú plancha con un poquito de aceite ponemos el ajo, perejil, nuez moscada, una pizca de pimienta y sazonador para carne.
3.- Cuando echo la carne cambio a menú freír y freímos bien los trozos de carrillada.
4.- Cuando esta bien frita a nuestro gusto le echamos la pastilla de avecrem desmenuzada.
5.- Le ponemos las dos cucharadas de tomate frito y el 1/2 vasito medidor de vino.
6.- Dejamos unos minutos que se consuma el vino y listo para comer

**536.- TIMBAL FRIO DE ARROZ Y ATUN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 vasito medidor de arroz* de grano largo para ensaladas (o arroz vaporizado)
- 2 vasitos medidores de agua
- sal
- ajo
- lata de atún en aceite bien escurridas
- huevos duros
- salsa de tomate frito o 1 par de cucharadas de ketchup
- pimiento rojo o un morrón de lata bien escurrido
-Mayonesa
-Aceitunas verdes picadas en rodajitas, alcaparras o pepinillos que aporten un punto crujiente
* La proporción de agua, siempre es de 1 de arroz por 2 de agua (si variáis esta cantidad tan solo tenéis que variar
también la cantidad de agua)

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite, calentamos y sofreímos ligeramente un diente de ajo entero, con la piel incluida. Echamos el arroz en la cubeta y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite.
2.- Entonces echamos las 2 vasitos medidores de agua, cerramos

---

OLLA GM E:
válvula cerrada - guiso - (Tª) 130º - (P) media presión - 8 minutos

---

3.- Abrir remover bien, y reservamos
4.- Mezclamos el atún desmenuzado con los huevos duros picados (cocer huevos ver receta numero 13) el pimiento y las aceitunas, todo bien picado. Ligamos la mezcla con un poco de salsa de tomate, o con una mezcla de mayonesa y ketchup a partes iguales. Debe quedar una mezcla más bien seca y compacta para que no se nos desmorone el timbal.
5.-.En un molde de emplatar ponemos en la base una capa de algo más de 1 cm de arroz bien prensada. Seguimos con otra capa de relleno del mismo grosor y terminamos con arroz.
6.- Desmoldamos con cuidado y cubrimos con un salsa a tu gusto.

Hacemos un molde individual por persona. Servimos bien frío decorado con unas alcaparras, aceitunas picadas, cebollino…

CONSEJOS:
Puedes aderezar este timbal frío de arroz y atún con cualquier salsa fría que te guste. Le van muy bien una mayonesa aligerada con yogur natural sin azúcar o con un poco de nata líquida, o una mayonesa sencilla, salsa rosa.

Un plato que puedes dejar hecho mientras disfrutas este verano en la playa, piscina..... llegar y comer, todo un lujo!!!!

**537.- ENSALADA DE PASTA Y FRUTA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Lazos vegetales
- Manzana
- Kiwi
- Fresas

Vinagreta de naranja:
- 2 cucharadas de aceite virgen extra
- el zumo de 1 naranja
- la ralladura de 1/2 naranja
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos agua caliente, 2 ctas. sal, chorrito de aceite,  los lazos, y removemos. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 5 minutos -cocinar
---
2- Despresurizar, y escurrir la pasta, pasar por agua fría.
3.- Colocar en el plato o fuente donde lo vamos a servir.
4.- Pelar el kiwi y cortar en rodajas, las fresas las lavamos y cortamos. La manzana, lavar y cortar en cuadraditos, sin pelar.
5.- La vinagreta la hacemos mejor en un recipiente que tenga tapa para poder luego agitar para que se mezcle todos los ingredientes bien. (si no tenemos en un bol bien mezcladito)
6.- Ponemos todos los ingredientes, tapamos y agitamos fuerte.
7.- Echar la vinagreta al momento de servir a la mesa.

Y lista una rica ensalada refrescante y llena de vitaminas, ideal para el verano, la mezcla de pasta y fruta es perfecta, animaros a probarla os gustará

**538.- ENSALADA DE PASTA Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-pasta al gusto
-pimientos de piquillo
-aguacate
-anchoas
-zumo de limón

para la vinagreta de miel:
-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
-1ó 2 cucharadas de vinagre
-1 cucharada  rasa de miel
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta empezaremos cociendo la pasta en abundante agua con sal.

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 5 minutos -cocinar
---
2.- Mientras cuece la pasta abrimos el aguacate y retiramos el hueso.
3.- Cortamos en cuadritos y regamos con un chorrito de zumo de limón para evitar que se oxide. Cortamos también los piquillos.
4.- Preparamos ahora  la vinagreta de miel:  ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mezclamos con las varillas hasta que ligue.
5.- Despresurizar, pasamos al escurridor la pasta y ponemos bajo el grifo de agua fría.
6.- Y emplatamos la ensalada: Colocamos la pasta (bien escurrida) y mezclamos con el aguacate.
7.- Regamos con la vinagreta y movemos para que la pasta coja bien el aliño.
8.- Incorporamos los piquillos y las anchoas. Servimos enseguida.

Deliciosa combinación de vinagreta de miel y pasta!!!

**539.- PIZZA DE JAMON Y PIÑA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- base de pizza
- cucharadas de tomate frito
- rodajas de piña en su jugo
- jamón cocido troceado
- queso al gusto
- 3 guindillas verdes en vinagre troceadas (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1.- Colocamos la base de la pizza sobre un papel para hornear.
2.- Echamos el tomate frito y lo repartimos dejando libre el borde.
3.- .Repartimos los trocitos de queso por toda la pizza, colocamos el jamón, la piña y las guindillas (opcional).
4.- Metemos la pizza en la cubeta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 10 minutos - cocinar
---
5.- Cuando termine poner el cabezal gratinar por arriba a (Tª) 175º
Y lista!!!! qué rica pizza

**540.- JUDIAS VERDES CON AJO CARAMELIZADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- judías verdes, pueden ser frescas, congeladas, de lata.
-1 cucharada de azúcar moreno
- ajo
-3 cucharadas de aceite virgen
-50 gr de coñac
-50 gr de salsa de soja

MODO DE PREPARLO:
1.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal. Ponemos la rejilla, y en el cestillo ponemos lavadas las judías verdes. Cerramos y programamos:

_____
Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 4 minutos
---
2.- Despresurizar, sacar y reservar.
3.- En la cubeta echamos el aceite y lo ponemos a calentar en menú freír.
4.- Mientras se calienta rallamos los dientes de ajo con un rallador fino o bien los picamos con una picadora, tienen que quedar trozos muy pequeños.
5.- Añadir el ajo a la cubeta y sin parar de remover dejar que se haga bajar la temperatura a 90º no tiene que dorarse.
6.- Echar el azúcar y remover, se caramelizará el ajo.
7.- Añadir el coñac, subir la temperatura y dejar que evapore el alcohol.
8.- Después echar la salsa de soja y por último la judías verdes.
9- Dejar reducir la salsa unos 6 minutos, remover.
10.- Cancelar el menú freír y servir.

El sabor sorprende!!! muy ricas!!! una manera diferente y divertida de comer rica verdurita

**541.- ENSALADILLA DE COLIFLOR en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- coliflor
- mahonesa
- huevos cocidos picados,
- latas de atún en aceite
- cebolla
- pimiento asado

MODO DE PREPARLO:
1.- Lavar bien y separar en ramilletes la coliflor.
2.- En la cubeta ponemos los tres vasitos medidores de agua un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla y encima la vaporera con la coliflor (si no tienes vaporera colocas los ramilletes encima de la rejilla) cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 4 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizamos, abrimos y si nos gusta mas cocidita la coliflor la ponemos unos minuto más, ya al gusto.
5.- Ponemos la coliflor con la mayonesa que es imprescindible para preparar la ensaladilla
6- Picamos los huevos y echamos las latas de atún escurridas y la cebolla picada finamente (opcional si te gusta) el pimiento.

Y ya tenemos lista una rica ensaladilla de coliflor, es el picoteo ideal para tomar con una cervecita fresquita ;)

La coliflor es una verdura con la suficiente consistencia como para ser un buen sustituto de la patata.

**542.- ALITAS CON CRUJIENTE EN LA OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- alitas de pollo
- salsa de soja
- miel
- limón
- sésamo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Van marinadas con salsa de soja, miel y limón. Para 1 kg. de alitas de pollo, necesitas 100 ml. de salsa de soja, 2 cucharadas de miel y el zumo de 1 limón.
2.- Después de limpiar bien las alitas, quitarles las plumas y partirlas en trozos, las cubrimos con el marinado.
3.- Lo conservaremos así durante un par de horas para que tome el sabor.
4.- Escurrimos las alitas, las pasamos por harina y las freímos.
5.- En la cubeta en menú freir, ponemos aceite y las freímos.
6.- Sacamos y colocamos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
7.- Pasamos por sésamo para darles el acabado final.

Y listas unas alitas más crujientes y jugosas

**543.- FILETES DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-filetes finos de pollo
-cebolla
- 1 vaso medidor de vino blanco.
-Sal.
-Pimienta.
-champiñones frescos o una lata de champiñones laminados.
-Perejil.
-Harina.
-Aceite.

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos los filetes.
2.- Luego los enharinamos, quitándoles el exceso y reservamos.
3.- En la cubeta pondremos aceite a calentar en menú freír.
4.- Cuando ya esté caliente el aceite, empezaremos a freír los filetes, hasta que veamos que se ponen un poco doraditos, pero sin hacerlos demasiado. Los sellamos
5.- Cuándo ya estén todos, los reservamos.
6.- Picaremos la cebolla bien pequeña, y la echaremos en la cubeta donde hemos hecho antes los filetes, para que se poche poco a poco con una pizca de sal.
7.- Cuándo la cebolla ya está blandita, introduciremos el champiñón, cortado en láminas finitas, y sofreímos todo.
8.- Seguidamente cuándo ya está más o menos pochada el champiñón, le pondremos el vasito de vino blanco, y dejaremos unos minutos que se consuma el alcohol.
9.- Cuándo haya reducido el vino, iremos colocando los filetes en toda la cubeta.
10.- Se cubren con agua (solo al ras, recordar que el liquido que echéis es el que va a salir, no evapora porque se hace con presión) rectificamos de sal y pimienta.
11.- Pondremos perejil picado por encima, cerramos y programamos:

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar

---

11.- Despresurizar, abrir, si veis que es mucha salsa dejar unos minutos hervir con la tapa quitada para que trabe la salsita a vuestro gusto y servir.

De acompañamiento unas patatas fritas, ensalada..... y listo!!!! :)
Son muy fáciles  y seguro que os encantarán

**544.- PURE DE ZANAHORIA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- zanahorias
- patatas
- cebolla
-Aceite
-Sal
-Pimienta

MODO DE PREPARLO:
1.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite en menú freír.
2.- Echamos la cebolla picada, dejamos que se poche la cebolla.
3.- Incorporamos las patatas y las zanahorias peladas y cortadas en trocitos. Sofreímos toda la verdura.
4.- Agregamos agua hasta que cubra la verdura, cerramos programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 6 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizar, abrir y pasar a un bol para triturar.
6.- Damos un golpe de batidora.
7.- Probamos de sal e incorporamos pimienta al gusto.
8.- Si vemos que nos ha quedado demasiado espeso para nuestro gusto, siempre podemos incorporar un poco más de agua.

Servimos en un plato hondo y adornamos con costrones de pan, perejil, huevo duro rallado.....
Las cremas de verduras no son sólo para cuando hace frío, cuando comienza el calor podemos tomarlas frías y son un plato muy rico y sano.

Y así de rico queda!!!!Fácil Fácil!!!

**545.- CANAPES DE SOBRASADA Y HUEVO FRITO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- huevos
- sobrasada
- miel
- pan de molde
- aceite

MODO DE PREPARLO:
1.- Recomendado en la cubeta de cerámica para que no se pegue poner una cucharada sopera de aceite.
2.- Ir cascando huevos, salar dejar como unos 2 minutos colocar la tapa de la olla

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 1 minuto*
---
3.- Este minuto* más es para que no queden crudos por encima, cuaje la clara pero no la yema y listos.
4.- Poner la sobrasada en el microondas unos 40 segundos, depende del tipo de microondas, para ablandar un poco y mezclar con miel, no puedo decir la cantidad porque depende de la cantidad de sobrasada, pero se puede poner a poquitos hasta que le deis vuestro punto.
5.- Untar en el pan y colocar los huevos fritos encima.

Es un pincho buenísimo!!!!

**546.- PAELLA EXPRESS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 vasos medidor de arroz
-2 vasos medidores de agua o caldo
- cebolla
- ajo
-tomate
- Gambas, langostinos
- Mejillones
- Almejas
- trozos de pescado variado (puede ser bandejas de preparado de paella)
- calamar
-1 pastilla caldo de pescado
- colorante
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un chorro de aceite y la ponemos en menú freír.
2.- Pochamos la cebolla y el ajito picadito, cuando este ponemos el tomate picado (puede ser de bote).
3.- Añadimos las gambas, el calamar, los mejillones, el pescado de frituras y rehogamos un poco.
4.- Ponemos el arroz al que rehogaremos también un poco.
5.- Cancelamos menú freír y ponemos el agua, la pastilla de pescado el colorante y rectificamos de sal.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú presión vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - 6 minutos
---
7.- Despresurizar, remover y dejar reposar tapada la cubeta con un paño unos minutos.

Servir y comer!!!

**547.- ENSALADA DE ARROZ CON PIÑA en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- arroz largo o basmati
- ajo
- cebolla
- pimiento rojo
- lata de maíz
-1 lata de piña al natural pequeña
- palitos de cangrejo
-3 tomates secos (opcional)
-Sal
- Pimienta

Para la vinagreta:
-3 cucharadas del caldo de la piña
-2 cucharadas de soja
-1 diente de ajo rallado
-2 cucharadas de vinagre balsámico

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite, calentamos y sofreímos ligeramente un diente de ajo entero, con la piel incluida.
2.- Echamos el arroz en la cubeta y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite.
3.- Entonces echamos los 2 vasitos medidoras de agua. Cerramos y programamos.

_____
OLLA GM E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media presión - 8 minutos -
cocinar
---
4.- Abrir remover bien, y dejamos reposar un poco con la cubeta fuera
de la olla, para que no se nos pase. Dejar reposar 5 minutos.
5.- Mientras cuece el arroz, picamos finita la cebolla, el pimiento, añadimos el maíz, la piña a trocitos y los palitos de cangrejo.
6.- Escurrimos la piña y reservamos el jugo.
7.- Añadimos el arroz y salpimentamos.

8.- En un bol hacemos y batimos la vinagreta*, añadimos a la ensalada y removemos bien, tapamos y dejamos en la nevera que se integren los ingredientes.
Ideal para cenar, o llevar a la playa, si estamos a dieta, es ligera y refrescante y se hace en poco tiempo, en época de calor hay que huir de la cocina!!!
*Debemos probar la vinagreta hasta ponerla a nuestro gusto!!

**548.- PESCADO CON AJADA GALLEGA en la OLLA GM mod E**

INGREDIENETES:
- filetes de pescado (panga.... pero puede ser otro, mejor sin espinas)
- dientes de ajo
- 1 cda. sopera de pimentón dulce
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- Salpimentar los filetes de pescado y espolvorearlos con harina por ambos lados. Este es el secreto para hacerlos a la plancha y que no se peguen ni se deshagan.
2. En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú plancha
3.- Cuando el aceite esta caliente los hacemos por ambos lados. Sacar y reservar.
4. En ese mismo aceite ponemos el ajo cortado en láminas muy finitas en el aceite caliente. Sofreímos unos segundos, hasta que se empiecen a ver dorados. Ojo de no pasarse.
5.- . Cancelar el menú, dejar entibiar y agregar la cucharada de pimentón. Revolver.
6. Dejar reposar. Esto es para que el pimentón sedimente en el fondo y obtengamos el aceite rojo bien limpio.
7.- Rociar los pescados con este líquido. Dejar pasar algunos ajos.

CONSEJO: A la ajada se le puede agregar un chorrito de vinagre o un poco de caldo también.

Una forma facilísima de hacer pescado, vistosa y rica

**549.- ARROZ RAPIDO CON JAMON, BACON, HUEVO Y CHORIZO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 vaso medidor de Arroz
- Chorizo
- Jamón serrano
- Tiras de bacón
- 1 Huevo
- ajo
- Sal
- Aceite oliva

MODO DE PREPARLO:
1.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite, calentamos y sofreímos ligeramente un diente de ajo entero, con la piel incluida. Echamos el arroz 1 vaso medidor, en la cubeta y una cucharadita de sal, y
removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. Entonces echamos 2 vasos medidores de agua. Cerramos y programamos

_____
OLLA GM E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media presión - 8 minutos -
cocinar.
---
2.- Cocer los huevos, mejor si tenemos otra cubeta, echamos en la cubeta 4 vasitos medidores de agua la sal, la rejilla y encima los huevos frescos. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar

_____
3.- Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros para gastar
4.-En la cubeta ponemos un poco de aceite a calentar en menú freir, cuando este caliente añadís un diente de ajo sin pelar con un golpe, cuando este dorado lo sacamos.

5.- Añadimos el bacón,el jamón y el chorizo cortado en trozos pequeños (las cantidades a vuestro gusto).
6.- Los dejamos que se hagan a nuestro gusto.
7.- Una vez hecho, añadimos el arroz y un poco de sal, dar unas vueltas y cancelar el menú.
8.- Pelamos el huevo y los rallamos por encima.

Ya lo tenemos listo!!!! servir

**550.- REVULETO DE VERDURAS CON HUEVO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cebolla
- ajos
- calabacín
- patata
- huevos (echar uno por persona)

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite.
2.- La cebolla cortada en juliana, los ajos en láminas, el calabacín en lonchas finas y la patata cortada como para tortilla.
3.- Lo echamos en la cubeta removemos, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 120º - 3 minutos
---

4.- Abrimos removemos y seguimos friendo unos minutos mas con la tapa quitada para que le de es aspecto de frito en sartén.
5.- Cuando la verdura esté lista, echamos encima dos huevos batidos con un poco de sal y los mezclamos con una cuchara de madera para formar un revuelto con la verdura.

Listo, la comida sana no es nada aburrida

**551.- PIZZAS DE CALABAZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calabaza
- ingredientes para hacer las pizzas (queso, tomate, orégano, jamón.....)

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar la calabaza en rodajas de 1 cm aprox.
2.- Poner la rejilla en la cubeta, echar 3 vasitos medidores de agua y en
la vaporera poner las rodajas de calabaza , cerrar y programar
_____
OLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 4 minutos
---
3.- Despresurizar, abrir pinchar con un tenedor para asegurarnos que estén cocidas. ¡Ojo! a no pasarse, si no se desarman.
4.- Escurrirlas y reservar.
5.- Poner en la cubeta con un poco de aceite en menú plancha, cuando este el aceite caliente ponerlas hasta estar doradas de un lado, y de otro.
6.- Armar cada “pizza” con su sabor y con lo que mas os guste ej:

Margarita: pintar la base con una cucharadita de puré de tomates, agregar un trozo de mozzarella y orégano.
Quesos: pequeños trocitos de mozzarella, roquefort y queso rallado (o los quesos que tengas en casa…)
Jamón y queso: lonchas de jamón, queso del que nos guste, pimiento para adornar.

7.- Poner el cabezal de horno para gratinar, las mini pizzas las ponéis en la cubeta con papel de horno o encima de la rejilla.

Y listas unas divertidas mini pizzas de verdurita ricas y sanas

**552.- MERMELADA DE CIRUELAS CLAUDIAS en la OLLA GM modelo E (aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- Ciruelas
- azúcar
- zumo de limón

MODO DE PREPARARLO:
1.- Para un kilo de ciruela sin hueso poner medio kg de azúcar, se puede poner menos 250gr si no os gusta tan dulce.
2.- Dejar reposar la fruta, el azúcar y un buen chorro de limón.
3.- Poner todo en la cubeta, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso- 8 minutos
---
4.- Despresurizar, comprobar si tiene suficiente azúcar.
5.- Volver a programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - 10 minutos
---
6.- Despresurizar, pasar por la batidora, chino o dejarlo con los trozos al gusto.
7.- Volver a la cubeta y dejar que se evapore un poco la mermelada hasta que os guste la consistencia.
8.- LLenar los tarros o bien los ponéis al baño maría.
9.- O los rellenáis en caliente, cerrar bien y poner boca abajo hasta enfriar.

Y lista una rica mermelada para unos desayunos perfectos!!!

**553.- EMPANADA CON OBLEAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- obleas de empanadillas
- 1 bote de pisto, fritada..
- 1 lata de atún
- 2 huevos cocidos
- tomate frito
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos papel de horno en la cubeta.
2.- Lo vamos cubriendo con las obleas entra en el paquete 16, pues ponemos ocho abajo.
3.- Mezclamos en un bol el relleno con la lata de atún bien escurrido el aceite, los dos huevos duros (ver receta nº 13) unas cucharadas de tomate frito al gusto y el bote de la fritada.
4.- Echar el relleno encima de las obleas y tapar con las ocho obleas que nos quedan. Cerrar los bordes.
5.- Pintar por encima con huevo batido. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 10 minutos
---
6.- Abrir y poner a dorar con el

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
---

Y ya tenemos una rica empanada, muy fácil, rápida y rica gustas?

**554.- OREJA A LA VINAGRETA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-Oreja de cerdo
-Tomates maduros pero que no estén blandos
-Pimiento verde
-Cebolla
-Perejil
-Aceite de oliva,
-vinagre
- sal

MODO DE PREPARLO:
1.- Quemar con una llama los pelos que quedaran en la oreja y lavarla muy bien.
2.- Cocer en la cubeta con cebolla, laurel y pimienta la oreja, la cubrimos de agua . Cerramos y programamos.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 15 minutos

---

3.- Escurrir y cortar con unas tijeras en trozos.
4.- Cortar los tomates, pimiento y cebolla en trocitos pequeños
5.- Poner en un bol y aliñar con 3 partes de aceite por 1 de vinagre y un poco de sal.
6.- Añadir la oreja  y perejil picado. Remover bien y dejar reposar al menos una hora para que se macere un poco y tome más sabor.
7.- Servir fría... y con una cervecita también fría, ni os cuento como está.

**555.- PURE DE PATATAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Patatas
- Yema de huevo
- 100gr Leche
- una nuez de  Mantequilla
-sal

MODO DE PREPARACION:
1.-Lavamos las patatas (poner enteras con cascara y todo, se puede hacer también cortadas en trozos en este caso el tiempo serán 5 minutos para cocer, ya como mas os guste o las prisas que tengáis)
2.- Las colocamos en la cubeta, cubrimos de agua, echamos una pizca sal.
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 10 minutos*
---
* Las patatas tamaño normal medianas, no muy pequeñas. Si son patatas mas grandes poner 15 minutos.
4.- Despresurizar, abrir y pincharlas con el tenedor, si están blandas significa que están listas.
5.-Dejamos escurrir en un colador para que suelten todo el agua. Pelamos.
6.-Cogemos el pasapuré y las echamos poco a poco mientras lo giramos para que se pasen y caigan sobre la cubeta.
7.-Añadimos a la patata pasada una nuez de mantequilla y la yema del huevo, removemos rápidamente para que la yema no se cuaje.
8.- Ponemos menú fuego lento y removemos despacio hasta que se vaya derritiendo la mantequilla.
9.- Añadimos leche poco a poco y removemos hasta que nos quede el espesor deseado.
10.- Probamos y si es necesario rectificamos de sal al gusto.

CONSEJOS:
- Si hacemos demasiada cantidad de puré y no la consumimos el mismo día, puedes conservarla un par de días en el frigorífico para consumirla después. Para ello lo calentamos en el microondas y a mitad del tiempo echamos un poquito de leche y removemos, volvemos a calentar y ya estará listo.

- La clara de huevo que nos ha sobrado, puedes guardarla para hacer una tortilla o también la puedes congelar.

**556.- SALMON CON SALSA DE YOGURT en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- Lomos de Salmón
-1 Yogur natural
-3 Cucharadas de mayonesa ( o mostaza al gusto)
-queso rallado
-Sal
-Hierbabuena

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavamos los lomos de salmón, salamos y espolvoreamos con hierbabuena (puedes ponerle pimienta si te gusta)
2.- Preparamos la salsa de yogur. En un bol mezclamos el yogur, la mayonesa y el queso. Añadimos la hierbabuena y mezclamos todo bien.
3.- Colocamos los lomos en la cubeta, poner papel de horno para las cubetas daikin, así evitaremos problemas.
4.- Extendemos la salsa por encima los lomos de salmón. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - 5 minutos*
---
*Si los lomos son muy gordos ponemos 10 minutos.
5.- Una vez terminado poner:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Si os gusta mucho el queso, podéis espolvorear queso rayado por encima antes de gratinar con el cabezal, ya a vuestro gusto
Sale delicioso!!!

**557.- LIBROS DE TERNERA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de ternera cortado doble para rellenar
- lonchas finas de jamón serrano
- lonchas de queso (el que os guste)
- berenjena frita
- pimientos del piquillo
- Pan rallado
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite

MODO DE PREPARLO:

1.- Pelar la berenjena y cortarla en lonchas finas. Las salamos y las ponemos en un plato donde las dejaremos reposar una media hora para que suelten el agua y pierdan el amargor.
2.- Secar con papel absorbente y en menú freír con un poco de aceite freímos y reservamos.
3.- Rellenamos los filetes, para ello, abrimos el filete y lo aplastamos con ayuda de un martillo de carne para romper bien los nervios de la carne y hacer así que el filete quede más tierno. Si no tenéis este utensilio, podéis hacerlo con un rodillo de cocina o incluso un cazo, pero siempre con cuidado de no romper el filete jeje
4.- Salpimentamos el filete y comenzamos a rellenarlo, poniendo en un lado el jamón, el queso, los pimientos en tiras y la berenjena.
5.- Cubrimos con la otra parte del filete y cerramos con ayuda de unos palillos para que al empanarlo y freírlo no se nos salga el relleno (no os olvidéis de quitar los palillos a la hora de servir).
6.- Ahora batimos un huevo en un plato y le añadimos una pizca de sal y en otro, echamos pan rallado.
7.- Pasamos el filete por el pan, luego por el huevo y de nuevo por el pan y sacudimos para quitar el exceso de empanado.
8.- Ponemos  aceite en la cubeta, cuando esté caliente, echamos el filete.
9.- Freímos 4 ó 5 minutos por cada lado, dependiendo del grosor.

10.- Bajar la temperatura para que se haga bien por dentro y no se nos queme por fuera.
11.- Una vez listo, sacamos y lo ponemos sobre un papel absorbente para quitar el exceso de grasa.
Podéis servir con unas ricas patatas fritas, pimientos del piquillo, ensalada, arroz blanco.....

**558.- SANDWICH DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Dos rebanadas de pan integral de molde
- Un trocito de pepino
- Un trocito de calabacín
- Un trocito de berenjena
- Unas rodajas de tomate
- Dos cucharadas de mayonesa o salsa de tomate

*puedes utilizar las verduras que te gusten, pimientos, cebolla..... al gusto de cada uno.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Comienza tostando el pan, o bien en una sandwichera o en la olla en menú plancha con un poquito de mantequilla o aceite.
2.- Pela el tomate, la berenjena y el pepino, el calabacín podrás dejarlo sin pelar.
3.-En la cubeta con un hilo de aceite, tuesta y sella las verduras cortadas en láminas o rodajas y échales sal al gusto.
4.- Cuando hayan cogido un punto tostado retíralas.
5.- Unta el pan con un poquito de salsa de tomate o un poco de mayonesa, para que esté más jugoso.
6.- Pon las verduras encima a tu gusto y cierra, es importante que lo sirvas templado.

Opción ideal para las comidas más informales y rápidas así como para llevar a la playa, piscina..... Para cenar es ligero y es muy saludable para una dieta ligera

**559.- TOSTA CON ESPARRAGOS TRIGUEROS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lonchas de pan de molde (si es integral mejor)
- lonchas de queso
- manzana
- espárragos trigueros
- tomate
- Aceite
- sal
- Zumo de limón

MODO DE PREPARACION:
1.- Primero tuesta el pan con un poquito de aceite o mantequilla en la cubeta o en una tostadora. Resérvalo.
2.- Mientras corta la manzana en láminas, rocíala con zumo de limón.
3.- Pela y retira las semillas del tomate y corta el mismo en rodajas finas.
4.- Pon el pan en un plato para servir, y encima coloca el queso, encima el tomate loncheado, la manzana en láminas y los espárragos trigueros, los puedes poner de los que vienen cocidos, o si son frescos poner el menú plancha con una gota de aceite y hacerlos en unos minutos.

Y ya tienes una tostada perfecta como cena o aperitivo. Es una idea de tosta genial para una cena ligera, rica y saludable. Esta receta es muy sencilla, y que se prepara en pocos minutos

**560.- HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y CEBOLLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- huevos
- bacón
- cebolla (opcional si te gusta)

MODO DE PREPARLO:
1.- Ponemos la cebolla picada a pochar en la cubeta* con un poco de aceite.
2.- Cuando esta pochada la cebolla añadimos el bacon y removemos durante un minuto.
3.- Mientras tanto batimos los huevos, y finalmente los añadimos a la cubeta,
4.- Removemos todo durante un par de minutos y listo.

Se hacen ideal en la cubeta de cerámica, no se pegan, el huevo resbala. Si tenéis la daikin bajarle la temperatura que no se pegue y remover

**561.- SALCHICHAS CON COLETAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- espagueti
- salchichas
-Tomate Frito
-Aceite
-Sal
-Queso rallado

MODO DE PREPARLO:
1.- Corta las salchichas en trozos de 2 o 3 cm.
2.- Pincha los trozos de salchicha con unos 6 o 7 espaguetis cada uno.
3.- En la cubeta pon agua, un chorrito de aceite y sal.
4.- Pon dentro nuestras salchichas-espaguetti, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - (Tª) 130º - 8 minutos
---
5.- Despresurizar, sacar la pasta y escurrirla.
6.- Sírvela en platos y añade tomate frito y queso rallado al gusto.

Receta ideal para niñ@s y no tan niñ@s les sorprenderás
Una de las recetas de cocina mas fáciles y rápidas de hacer y preparar, con pocos ingredientes y con muy poca dificultad.

**562.- ARROZ BASMATI en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 vasitos medidor de arroz basmati
-2 vasitos caldo verduras (o agua y pastilla)
- aceite
- cebolla
- ajo
- zanahoria
- salsa soja
-1/2 vasito medidor vino blanco
-romero (opcional, especies al gusto)
-tomillo (opcinal especies al gusto)

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner en la cubeta un poco de aceite en menú plancha.
2.- Añadir las verduras picaditas y pochar bien sin tapa, hasta que comiencen a dorar, con un poco de sal, para que suelten el agua.
2- Añadir la salsa de soja y vino blanco, y dar un hervor para que evapore el alcohol.
3- Agregar el arroz, remover bien, caldo de verduras, tomillo y romero (opcional si os gustan estas especias). Programar
_____
OLLA GM modelo E:
Menú presión vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 5 minutos
---
4.- Despresurizar, remover y reposar 5 minutos.
*Este arroz le he puesto un poco de verduritas, pero lo puedes cocer solo sin verduras.

Y listo un arroz que va muy bien como guarnición para cualquier carne o pescado

**563.- ENSALADA DE GARBANZOS CON AGUACATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- garbanzos cocidos (pueden ser de bote)
- cebolla
- diente de ajo
-1 aguacate
-salsa de tomate o al gusto
-Sal marina
-Pimienta negra
-Nuez moscada
-Aceite de oliva

MODO DE PREPARLO:
1.- Troceamos la cebolla y el ajo y lo sofreímos en menú freír hasta que quede pochado.
2.- Añadimos un pelín de agua y la salsa de tomate.
3.- Cerramos y programamos:
_____
OLLA GM modelo E:
Menú fuego lento - válvula cerrada - 5 minutos.
---
4.- Despresurizamos, abrimos e incorporamos el aguacate cortado en dados y dejamos que coja el calor del sofrito.
5.- Añadimos las especias y por último los garbanzos cocidos y escurridos. 6.- Mezclamos todos los ingredientes, lo emplatamos con un aro para emplatar.
Podéis acompañarlo de lechuga romana :)

Y listo para comer!!!! No me digáis que no es una receta sencilla, sana y rica

**564.- ESPAGUETIS CON AJO Y PEREJIL en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- espaguetis (unos 100gr por persona)
- 1 diente de ajo
- guindilla/picante (opcional)
- perejil
- pan rallado
- sal
- aceite.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner agua en la cubeta, la rejilla en el fondo (aconsejable poner papel de horno para que las patas de la rejilla no rayen la cubeta al hervir) y la vaporera encima de la rejilla.
2.- Poner la olla en menú turbo con tapa abierta hasta que el agua comience a hervir, con perejil dentro, le dará sabor al agua que luego usamos al final.
3.- Esperar que hierva, quitar el perejil y poner la pasta dentro de la vaporera y asi es mas fácil para luego sacar y escurrir la pasta.
Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - (Tª) 130º - 5 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir y escurrir la pasta.
5.- En la cubeta pon unas cucharadas de aceite, el diente de ajo en rodajas y la guindilla/picante (opcional).
6.- Cuando empieza a sofreír, añadir una pizca de perejil picado.
7.- Volcar la pasta en la cubeta.
8.- Añadir un cucharón de agua de la cocción, perejil y poner unos minutos en menú freír, remover para que coja la pasta coja el gustito al ajo y el perejil.
9.- Emplatar espolvoreando pan rallado, aceite en crudo y más perejil fresco picado.

Una receta sencillita, rápida y con ingredientes que siempre tenemos en casa.
Ideal y recomendable un vino rosado o tinto suavecito jejeje

**565.- CALABACIN REBOZADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calabacin
- huevo
- harina
- sal
- aceite de girasol

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavar bien los calabacines y secar.
2.- Cortarlos en rodajas de medio centímetro, si quieres puedes dejarle la piel.
3.- Salar ligeramente y pasar por harina y huevo.
4.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y en menú freír los freímos hasta que estén dorados a nuestro gusto.

Ideal para picotear, para acompañar a una carne, pescado. Sanito y muy fácil de preparar.

**566.- CALABACINES REDONDOS RELLENOS DE ATÚN GRATINADOS en la OLLA GM modelo E (aportación de Hathor RodHer)**

INGREDIENTES:
-2 calabacines redondos
-1 lata de atún al natural
-1 cebolla
-1 diente de ajo
-tomate natural triturado
-1 ct de aceite
-20 grs de queso rallado
-Sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- Quitamos la punta a los calabacines. Los metemos en el microondas a máxima potencia hasta que se ablanden, unos 7 minutos.
2.- Con ayuda de una cuchara sacamos la carne del calabacín y lo vaciamos completamente (cuidado de no dañar la piel)
3.- Freímos la cebolla y el calabacín, ambos cortados a tacos, en una cubeta de cerámica, menú freír.
4.- Añadimos el ajo laminado o a trocitos pequeños.
5.- Cuando esté todo pochado añadimos el tomate natural triturado y el atún.
6.- Freímos un rato dando vueltas constantemente
7.- Rellenamos los calabacines con la mezcla y por encima le ponemos queso rallado
8.- Ponemos papel de horno en la cubeta, colocamos los calabacines y el cabezal del horno. Y a programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª)160° - 7 minutos
---
*Cabezal horno: 175° - 7 minutos

**567.- PEZ ESPADA AL HORNO CON CALABACINES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Filete de pez espada
- calabacines
- puerro
- anchoas
- migas de pan
- aceitunas verdes
- alcaparras
- orégano
- tomillo
- perejil
- menta
- albahaca
- aceite
- sal
- vino blanco
- queso rallado (parmesano, curado.....)
- pan rallado
- mantequilla o margarina.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Las alcaparras lavar y picar.
2.- En la cubeta poner unas cucharadas de aceite y el puerro picado.
3.- Cuando esté dorado, incorporar los calabacines en rodajas, una hojas de menta picadas, unas ramitas de tomillo fresco y salar. Remover
4.- Añadir vino blanco y dejar evaporar. Tapar la olla y programar:
_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 5 minutos
---
5.- Despresurizar, abrir, remover y añadir un poco de parmesano rallado. Reservar.
6.- Poner en un plato un poco de aceite y espolvorear con pan rallado.
7.- Poner el filete de pez espada encima.

8.- En un bol preparar un relleno con migas de pan (ablandar con vino blanco), aceitunas, alcaparras, perejil y albahaca picadas, orégano y un chorrito de aceite: mezclar todo.
9.- Esparcir el relleno sobre el filete de pez espada, espolvorear con pan rallado, colocar los filetes de anchoas y un poco de mantequilla.
10.- Hacer en:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 4 minutos.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 4 minutos
---
Servir con los calabacines cómo guarnición, perejil y albahaca picadas y aceite en crudo por encima.
Muy rico!!!

**568.- MILHOJA DE TORTILLA RELLENA en la OLLA GM mod E**

INGREDIENETES:

- huevos
- lonchas de jamón york
- lonchas de queso para fundir
- queso rallado
- ketchup
- sal
- aceite

*podéis rellenarla con los ingredientes que mas os gusten.

MODO DE PREPARLO:
1.- Vamos haciendo las tortillas de dos huevos, echamos los mismos en la cubeta (mejor de cerámica, no se pega nada) en menú freír con unas cucharadas de aceite. Las reservamos.
2.- Cuando las tengamos hechas, ponemos papel vegetal en la cubeta y sobre ella una tortilla.
3.- Ponemos encima las lonchas de jamón y las de queso.
4.- Y tapamos con otra tortilla, sobre esta segunda tortilla echamos el ketchup y colocamos encima otra tortilla.
5.- Seguimos poniendo jamón y queso.
6.- Y ponemos la cuarta tortilla encima del jamón y el queso, echamos queso rallado y ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 4 minutos
---
Hasta que funda el queso a nuestro gusto.

Y a comer una fantástica tortilla rellena !!! un recetón, fácil, rico y barato, los niños no protestan, se lo comen genial y los mayores mas aun

**569.- CORDERO LECHAL AL HORNO en la OLLA GM modelo E (aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTES:
-1/2 corderito lechal en trozos (1.500 gr.)
-50-75 gr. manteca de cerdo
-3 dientes ajo
-2 ctas. sal
-3 vasitos medidores vino blanco
-patatas pequeñas peladas enteras

MODO DE PREPARACION:
1- Lavar las piezas de cordero, SIN ESCURRIR echar a la cubeta junto a la manteca, asar simultáneamente

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - (Tª) 160º - 30 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 30 minutos
---
2- Mientras, hacer un majado en el mortero con los ajos y sal.
3.- Volcar a la cubeta el majado, el vino blanco y las patatas peladas, remover bien y continuar el asado otros 30 minutos de horneado a 160º junto a la tapa de hornear a 175º.
4.- Dar vueltas al asado de vez en cuando, para que dore por igual.

*El tiempo de la olla no os empezará a descontar, guiaros por el tiempo del cabezal.

**570.- TARTA ARCOIRIS (thermomix y olla GM E) (aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTES:
-6 huevos L
-150 gr. azúcar
-pizca sal
-150 gr. harina
-1 cta. postre vainilla
-colorantes
-400 gr. nata montar
-300 gr. chocolate blanco
-250 gr. nata montada azucarada cobertura final
*Almíbar : 150 gr. agua, 100 gr. azúcar y aroma a elegir

MODO DE PREPARACION:
1- Preparamos el bizcocho, colocar la mariposa, huevos, azúcar y sal, 10 min. 37º, vel. 3 1/2.
2- Añadir la harina y vainilla, 15 seg. vel. 2 1/2. Quitar la mariposa y terminar de envolver bien.
Dividir la masa en tantos colores como vayamos a teñir. Yo hice 6, como la masa me pesaba unos 640 gr., cada capa le puse 105 gr. Añadir los colorantes y mezclar bien.
3- Volcar cada color en la cubeta engrasada, válvula abierta, menú horno, 7 minutos, 130º. Dejar templar cada bizcochito un poco , desmoldar y proceder de la misma forma con los restantes.
4- Hacemos el relleno, calentar 400 gr. de nata de montar, 4 min. 100º, vel.1. Añadir el chocolate blanco, y fundir 2 min. sin temperatura, vel.2. Llevar a un bol y dejar enfriar por completo en la nevera.
5- Cuando esté bien fría la trufa, colocar la mariposa y montarla unos segundos en vel. 3, vigilar para que no se corte eh?
6- Podéis hacer un almíbar para emborrachar un poco los bizcochitos, con 150 gr. agua, 100 gr. azúcar y aroma a elegir (Yo puse vainilla), 3 min. 100º, vel.1.
*Montaje: Emborrachar los bizcochitos un poco con el almíbar frío, e ir echando una buena cucharada de trufa rellenando cada uno, terminar cubriendo por encima y los extremos con el resto de trufa, y finalmente, con nata montada azucarada.

**571.- CARRILLADAS CON SALSA DE MANZANA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- carrilleras
-sal
-pimienta
-aceite
-3/4 vasito medidor tomate nat. triturado
-3/4 vasito medidor vino blanco
-1 y 3/4 vasito medidor agua
-1 hoja laurel
- cebolla
- ajo
- zanahorias
-1 manzana

MODO DE PREPARACION:
1- Calentar aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Salpimentar las carrilleras y dorar por ambos lados. Reservar.
3- En ese mismo aceite, pochar la cebolla, ajos y zanahoria picaditos,
4- Cuando esté blando, añadir la manzana en trocitos y el tomate, y sofreír unos 4 minutos.
5- Agregar el vino blanco, agua y laurel, y pochar otros 4 minutos.
6- Añadir las carrilleras, remover bien, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - 15 minutos
---
7.- Sacar la carne y laurel y triturar la salsa con la batidora
8.- Dar un hervor a a salsa con la carne, para que tome sabor, con la tapa abierta y lista

**572.- TRUCHA EN SALSA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- truchas
- tomate
- puerros
- paquete de jamón
- patatas
- sal
- azúcar
- albahaca

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar los tomates en cuartos
2.- Pasarlos por la batidora hasta que quede bien triturado y lo reservamos
3.- Partimos los puerros en trozos pequeños
4.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y los sofreímos y cuando estén bien pochaditos agregamos el jamón.
5.- Ponemos el tomate que teníamos reservado y lo echamos sobre el jamón y el puerro, salamos y echamos un poco de azúcar.
Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú freír - válvula abierta - 6 minutos - cocinar
---
6.- Pelamos mientras las patatas en rodajas finitas
7.- Abrir la olla y las añadimos al tomate así se van haciendo y cogiendo sabor a la vez que se sofríe el tomate que dejaremos terminar de hacer con la tapa abierta.
8.- Cuando veáis que ha reducido es el momento entonces de echar la albahaca.
9.- Mientras vamos partiendo las truchas a la mitad y luego cada filete a la mitad también.
10.- Ponemos con la piel hacia a bajo dentro de la cubeta
11.- Movemos la cubeta, para que se incorpore todo bien y no se rompan los filetes.
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 3 minutos

**573.- PANGA EN SALSA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de panga
-aceite (un poquito menos de 1/2 vasito medidor más o menos)
-sal
-ajo en polvo
-perejil picado
-harina y huevo rebozar
-cebolla
-ajo
-1 cta. postre harina colmada
-1/2 vasito medidor vino blanco
-2 vasitos medidores agua
-hoja laurel
-1/2 pastilla caldo pescado
-pizca colorante

MODO DE PREPARACION:
1.- Calentar el aceite en menú freír.
2.- Sazonar los filetes de merluza con sal, ajo en polvo y perejil picado.
3.- Rebozarla, pasar por harina, sacudiendo el exceso y después por huevo.
4.-Freír por ambos lados, sólo que se doren un poco, no hace falta que se hagan por dentro. Ir reservando en un plato, escurriendo en papel de cocina el exceso de grasa.
5.- En el aceite que queda, pochar en menú plancha la cebolla con dos dientes de ajo picados, mientras hacer una majada con los otros 2 ajos y perejil.
6.- Añadir a la cubeta la harina, remover un poco para que se tueste, agregar el majado de ajo y perejil, el vino blanco, agua, laurel, 1/2 pastilla de caldo carne, y pizca de colorante, dar un hervor.
7.- Volcar los filetes, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 3 minutos
---
8.- Despresurizar, abrir y si queréis podéis triturar un poco la salsa, al final, a gustos.

**574.- FILESTES DE PANGA EN SALSA VERDE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de panga congelado
- una cucharada de aceite de oliva
- un diente de ajo
- una cucharada de vino blanco
- sal
- pimienta
- perejil picado.
- pizca de guindilla (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1.- Añadimos el aceite en la olla y ponemos menú freír.
2.- Añadimos los ajos en rodajas y doramos. Cuando estén bien dorados cancelamos el menú.
3.- Cortamos los filetes de panga, sin descongelar, por la mitad y los salpimentamos.
4.- Añadimos los filetes de panga de tal modo que ocupen toda la base y monten uno encima del otro lo menos posible.
5.- Añadimos el vino blanco, el perejil picado y la guindilla si nos gusta. Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 2 minutos
---
6.- Dejar despresurizar, abrir, emplatar y listo para comer

**575.- PANGA CON TOMATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de panga.
-1 brick de 400 grs. de tomate triturado.
- Sal.
- Orégano.

MODO DE PREPARARLO:

1.- Se ponen los filetes de panga en la cubeta, se le echa el tomate triturado un pelín de sal y orégano. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 130º - 5 minutos
---

2.- Despresurizar, abrir y servir.

Una receta sencilla y rápida de todo para dentro de la cubeta jeje

**576.- PANGA EN SALSA DE ALMENDRAS en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- filetes de panga
- almendras enteras peladas
- cebolla
- aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- caldo de pescado (o agua y pastilla de pescado)
- sal
- pimentón dulce

MODO DE PREPARLO:
1.- Pelar las cebolla y picarla.
2.- En la cubeta poner un poco de aceite en menú freír con un poco de sal, cuando esta caliente echar la cebolla picadita.
3.- Agregar la almendra y dorar ligeramente.
4.- Añadir la harina y rehogar bien
5.- Añadir poco a poco el caldo de pescado mientras removemos con una cuchara de madera para ir espesando el caldo. Dejar cocer un poco en menú guiso con la tapa quitada.
6.- Cortar el panga en trozos gruesos y ponerlo en la cubeta, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 3 minutos
---

7.- Despresurizar, abrir, probar de sal y espolvorear con el pimentón dulce y servir muy caliente.

Como veis es una receta muy fácil y rápida. Que aproveche!!

**577.- CONEJO CON NATA Y ALMENDRAS en la OLLA GM mod E (aportación de Carmen Millan)**

INGREDIENTES:
- 1conejo
- 120ml vino
- 120ml tomate triturado
-120 ml nata
- ajo
- cebolla
- perejil
- zanahoria
- sal
- 1/2 pastilla avecrem
- frutos secos (puede ser castañas, almendras, piñones, pasas....)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Dorar el conejo troceado.
2.- En el vaso de la batidora ponemos el vino, ajo, cebolla, perejil, tomate triturado y lo pasamos por la turmix
3.- Cuando el conejo esta dorado le echamos la salsa y dejamos unos minutos evaporar el vino.
4.- Agregamos las patatas, zanahoria y frutos secos
5.- Sazonamos con sal al gusto y la pastilla de caldo.
6.- Por ultimo le añadimos la nata y mezclamos. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 10 minutos
---
*para la D seria menú carne
7.- Despresurizar, abrir y servir.

Umm!!! que bien huele, mejor sabra jajaja

**578.- ATASCABURRAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patata
- ajo
- nueces, al gusto
-sal
- bacalao seco (300gr)
- 4 huevos duro
-aceite

MODO DE PREPARLO:
1.- Desalar el bacalao en agua fría 24 horas, cambiando el agua 2 veces. 2.- Lavar las patatas y cocerlas sin pelar, en la cubeta las ponemos y cubrimos con agua sal y unas gotas de aceite. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 15 minutos
---
3.- Despresurizar, abrir, escurrir las patatas y dejar enfriar para quitarles la piel.
4.- Poner el bacalao y 1 vaso medidor de agua en la cubeta en menú guiso con la tapa abierta y cuando empiece a cocer, apartar del fuego y dejar templar.
5.- Ir pelando las patatas y convertirlas en puré; picar los ajos y desmigar el bacalao.
6.- Machacar los ajos en un mortero grande y añadir el puré de patata, mezclándolo bien.
7.- Incorporar el bacalao, y el aceite sin parar de remover; si queda muy espeso, aligerarlo con un poco del líquido de cocer el bacalao.
8.- Adornar con los huevos picados y las nueces.

Es un plato típico de Cuenca, espero que os guste

**579.- BROCHETA DE PERA Y QUESO GORDONZOLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 peras
- 50 gr. de queso gorgonzola
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cuchara de miel
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos la cucharadita de mantequilla en menú freír.
2.- Limpiar las peras y cortar en taquitos.
3.- Añadir la pera y saltear
4.- Después de unos minutos, agregar la cuchara de miel y una pizca de pimienta
5.- Saltear, remover durante unos minutos más y volcar en un plato, con papel de horno, para que se quede con el juguito.
6.- Cortar el queso gorgonzola en taquitos del mismo tamaño de la pera y formar brochetas. Emplatar y servir como aperitivo.
*Si no os gusta este tipo de queso, podéis combinarlo con el que mas os guste.

Imaginaros este aperitivo con un cava fresquito ummm!!! todo un lujo jeje

**580.- CARRILLERAS EN JUGO DE LIMON Y ESPECIAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-carrilleras de cerdo
- champiñones
-200 ml de vino blanco
-1 limón y medio
-Especias ( romero, tomillo, pimienta negra, perejil)
-sal
-dientes de ajo
-1 bolsa para asar

MODO DE PREPARLO:

1.- Picar el perejil y pelar los ajos

2.- En un mortero echamos los ajos pelados y las especias, cantidad al gusto

3.- Agregamos el perejil picado y el zumo del limón y medio

4.- Con el mortero machacamos todo a conciencia, sin prisa, que quede bien machacado

5.- En un bol grande ponemos el vino blanco y vertemos la mezcla de las especias y el perejil que teníamos en el mortero y lo removemos todo bien.

6.- Ponemos en este bol los champiñones cortados en laminas y lo mezclamos todo.

7.- En una bolsa de asar metemos las carrilleras y echamos la mezcla de los champiñones con el vino y las especias que teníamos en el bol

8.- Mezclarlo todo bien, cerrar la bolsa y lo metéis a la nevera un par de horitas a que macere todo junto

9.- Lo sacáis de la nevera pasado el tiempo, pinchar la bolsa con un palillo para que pueda respirar por tres o cuatro sitios.

10.- Cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula cerrada - (Tª) 180º - 35 minutos

---

11.- Dar la vuelta a la bolsa a la mitad del tiempo, y seguimos con la misma programación.

12.- Quitar la bolsa y dejarlo en la cubeta, colocar el cabezal

_____

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 8 minutos

---

Para que tome color y se dore

13.- Presentarlo en una fuente, servir y disfrutar con un tinto de verano fenomenal!!!! Gustas?

**581.- SALCHICHAS CASERAS CON ZUMO DE NARANJA Y MOSTAZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- salchichas frescas
- zumo de naranja
- mostaza
- aceite

MODO DE PREPARARLA:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir y cuando este caliente echamos las salchichas.
2.- Las freímos por ambos lados.
3.- Mientras se fríen exprimimos el zumo de una naranja y echamos un chorrito de mostaza.
4.- Una vez fritas las salchichas cancelamos el menú freír, echamos la salsa de la naranja y mostaza a la cubeta y removemos.
5.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) baja - 4 minutos - cocinar
---

6.- Despresurizar, abrir y dejar unos minutos mas con la tapa quitada para que reduzca y trabe un poco la salsita.

Y listo para comer!!!! receta rapidita, sencilla y una mezcla deliciosa, buen provecho chic@s!!!

**582.- DORADA AL VINO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Doradas
- tomates cherry
- 1 diente de ajo
- perejil
- rodajas de limón
- 1 vasito medidor de vino blanco
- sal
- aceite.

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta, disponer las doradas limpias.
2.- Añadir unas rodajas de limón y perejil en la barriga del pescado.
3.- Aliñar con vino blanco el diente de ajo picado, aceite, perejil y tomates cherry.
4.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
5.- Quitar el cabezal y bañar el pescado con su jugo, de vez en cuando.
6.- Un vez terminado sacar y limpiar el pescado, emplatando con una ensalada de canónigos y cherry.

Se convierte en una comida rápida de preparar, sana, nutritiva, ligera y muy sabrosa

**583.- LOMO DE CERDO CON CREMA DE ESPARRAGOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de lomo de cerdo
- manojo de espárragos trigueros
- alcachofas
- cebolla
-1 diente de ajo
- harina
- caldo vegetal
- vino blanco
- sal
- aceite.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Para preparar la crema de espárragos: en la cubeta poner 1 cuchara de aceite en menú freír y la cebolla picada.
2.- Cuando empieza a dorar, agregar los espárragos cortados en rodajas.
3.- Salar y sofreír unos instantes. Añadir un poco de caldo vegetal, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 4 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir y pasar todo con el minipimer. Reservar.
5.- En la misma cubeta saltear las alcachofas con aceite y ajito picadito. reservar
6.- Rebozar los filetes de lomo y freir en la misma cubeta donde hemos rehogado las alcachofas.
7.- Retirar la carne, añadir un poquito de vino blanco para recuperar el fondo de cocción. Remover.
8.- Emplatar disponiendo una cama de la crema de espárragos que teníamos reservada, los filetes de lomo salseados con el fondo de cocción y la guarnición de alcachofas.

Una receta muy sencilla para un plato muy gustoso. Rápida de hacer e ideal para comer o cenar

**584.- ARROZ CON CHAMPIÑON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 medida del vasito medidor de arroz (si variáis esta cantidad tan solo tenéis que variar también la cantidad de agua)
- 2 medidas de agua
- champiñón ( o setas al gusto)
- ajo
- sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo entero con piel
- 1 hoja laurel

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite en menú freír y calentamos.

2.- Sofreímos ligeramente un diente de ajo entero, con la piel incluida.
3.- Echamos el arroz en la cubeta y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite.

4.- Entonces echamos las 2 tazas de agua, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media presión - 8 minutos
---

5.- Abrir remover bien, y dejamos reposar un poco con la cubeta fuera
de la olla, para que no se nos pase. Dejar reposar 5 minutos y reservar.

6.- En la misma cubeta ponemos una cucharada de aceite en menú freír.

7.- Cuando esta caliente echamos un diente de ajo picadito y sofreímos.
8.- Ponemos el campiñón laminado y lo refreímos, rectificamos de sal.
9.- Una vez sofrito el champi añadimos el arroz y removemos unos minutos.

Y listo un rico arroz con champiñón, si os gusta podéis ponerle un chorrito de salsa de soja quedara también muy rico

**585.- HIGADO ENCEBOLLADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de hígado de ternera
- cebolla
- dientes de ajo
- Perejil picado
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- Harina
- Sal
- Aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Sazonamos los filetes de hígado y les ponemos ajo picado y perejil por encima.
2.- Enharinamos los filetes de hígado y los freímos en aceite caliente, en menú freír.
3.- Cuando estén hechos, los ponemos en papel absorbente para que eliminen el exceso de grasa y reservamos.
4.- En esa misma cubeta pochamos junto con un poco de ajo la cebolla, hasta que sude y esté tierna, en menú freír con un poco de aceite.
5.- Echamos el vino blanco y dejamos que reduzca. Ponemos sal al gusto.
6.- Colocamos la cebolla en un plato y encima servimos los filetes de hígado.

Receta fácil, rápida, rica, nutritiva..... gustas?

**586.- MACARRONES CON CALABACIN en la OLLA GM mod. E**

INGREDIENTES:
- macarrones
- agua
- calabacín
- queso rallado
- guindilla/picante (opcional)
- 1 diente de ajo
- cebolla
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Echar en la cubeta de la olla los macarrones el agua con un poco de sal y un chorrito de aceite.
2.- Cerrar la olla y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - 6 minutos
---
3.- Despresurizar
4.- Echar los macarrones en un escurridor y ponerlos bajo el grifo
5.- Ya tenemos unos macarrones cocidos, los reservamos.
6.- En la cubeta, poner 4 cucharadas de aceite, el diente de ajo entero (luego se retira), la cebolla picada y el picante (opcional).
7.- Cuando empieza a dorar, agregar los calabacines rallados.
8.- Saltear unos minutos, salar y remover.
9.- Volcar en la cubeta los macarrones ya cocidos que teníamos reservados.
10.- Añadir el queso rallado y un poco de agua de cocción.
11.- Remover, saltear y ultimar la cocción.
12.- Emplatar con un poco de aceite en crudo y parmesano rallado.

Pruébalos, te van a encantar!!!! y es un plato muy sano

**587.- POLLO CON MOSTAZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Filetes de pollo
- mostaza
- pan rallado
- aceite
- sal.

Para marinar: aceite, limón, perejil, romero, salvia.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner los filetes de pollo en una fuente.
2.- Marinar con el zumo de dos limones, aceite y las hierbas picadas (dejar reservado un poco para el final), dejar marinar durante 30-40 minutos aprox. (darle la vuelta después de 15-20 minutos).
3.- En la cubeta poner parte de la marinada (conservar un poco para el final) cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 4 minutos
---

4.- Despresurizar, sacar los filetes quitar y secar el exceso de grasa con papel de cocina.
5.- Untar los filetes con mostaza
6.- Empanar en pan rallado.
7.- En la cubeta limpia poner una cucharadita de aceite y dorar los filetes.
8.- Disponer en una fuente y aliñar con el resto de la marinada que teníamos reservado.

Una manera diferente de comer filetes de pollo, con un sabor muy rico

**588.- POTAJE DE VERDURAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cebolla
- ajo
- aceite
-1 cta. postre harina
-1 cta. pimentón dulce
-1 vasito medidor tomate frito
- 1 pastilla o cacito caldo carne
-1 bolsa de 1 Kg. de menestra congelada o la verdura que os gusten
- 4 vasitos medidores agua
- huevos cocidos (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1- Picar menuda la cebolla y ajos y pochar con un poco de aceite en menú freír.
2.- Echar la verdura que queráis, tengáis, también puede ser congelada una bolsa de menestra congelada.
3.- Podéis hacerlo con la tapa abierta removiendo de vez en cuando para refreír la verdura o poner la tapa y dejar unos 4-5 minutos válvula abierta, así no le damos ni una vuelta, con temperatura baja que no se nos queme.
4- Añadir la harina, sofreír un minuto para que no tenga sabor a crudo removiendo bien en menú freír, y a continuación el tomate frito y el pimentón. Remover bien.
5- Echar la pastilla de caldo cubrir con agua recordar siempre que el agua que le pongamos es la que va a salir no evapora porque cocinamos con válvula cerrada, mezclar cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos
---

6.- Despresurizar, rectificar de sal y servir si se quiere con cuartos de huevo cocido le va muy bien a este plato

**589.- POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
Ingredientes:
- Garbanzos
- 1 Hueso de Jamón
- Ajo
- 1/2 vaso medidor Aceite de Oliva
- Patatas
- Cebolla
- Pimiento verde
- 1 Brick Tomate Frito 200gr
- 1 Cucharada de Pimentón
- Agua
- Sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero dejaremos los garbanzos en agua salada durante la noche anterior. Al menos 8-10 horas.
2.- Cortaremos la cebolla y el pimiento en trozos pequeños, y los ajos muy picados.
3.- Los pondremos en la cubeta con medio vasito medidor de aceite de oliva y una pizca de sal y cerramos.

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos
---
4.- Despresurizamos y abrimos, la verdura estará pochada y habrá creado una salsita.
5.- Echamos los garbanzos escurridos
6.- Ponemos las patatas cortadas en lascas, y el tomate frito
7.- Ponemos la cucharada de pimentón y el hueso de jamón
8.- Cubrimos de agua, cerramos la olla y guisamos:

OLLA GM modelo E
Menú Guiso - Válvula Cerrada - (Tª) 140º - (P) alta - 25 minutos*
---
* el tiempo depende del tipo de garbanzo y agua de la zona, si salen duros pones más minutos.
9.- Despresurizamos y servimos caliente. Un plato de cuchara muy consistente!!!

**590.- REVUELTO DE SETAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Setas
- jamón serrano
- aceite
- ajo (opcional)
- huevos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavar y picar las setas,reservar.
2.- Picar jamón serrano.
3.- Echar un poco de aceite en la cubeta en menú freír y dorar ligeramente el jamón, se le puede poner un poco de ajo picado pero le restaríamos el característico sabor de estos deliciosos hongos.
4.- Cuando este doradito el jamón añadirle las setas y un par de huevos batidos.
5.- Emplatar y comer

Listo un rico revuelto, rico, sano, rápido..... umm!

**591.- CONEJO AL HORNO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 conejo
-1 cebolla
- 2 zanahorias
-1 ó 2 pimientos rojos
- granos de pimienta negra
- orégano
- tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- 3 ajos
- 1/2 copa de vino blanco
- aceite
- azafrán
- perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos aceite de oliva a calentar en menú freír y en ese aceite doramos los trozos del conejo con una hoja de laurel.
2.- Cuando este dorado añadimos la verdura picada en trozos: Zanahoria troceada, pimiento rojo, cebolla, los ajos muy picados.
3.- A continuación echamos las especies al gusto: sal, orégano, los granos de pimienta negra, tomillo seco.
4.- Añadimos el perejil picado y el azafrán.
5.- Añadimos el vino blanco y dejamos evaporar un poco.
6.- Cancelamos menú
7.- Añadimos un poco de agua hasta cubrir un poco más de la mitad del conejo.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 20 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 20 minutos
---
8.- Se puede acompañar de un arroz blanco, de patatas, ensalada.....

Y listo!!! muy rico!!! gustas?

## 592.- TORTITAS CON JAMON Y QUESO en la OLLA GM E

INGREDIENTES:
- tortitas de maíz
- lonchas de jamón york
- loncha de queso
- unas gotas de aceita de oliva

MODO DE PREPARACION:
1.- Extendemos la tortita de maíz en la mesa
2.- Ponemos dos lonchas de jamón york en medio.
3.- A continuación ponemos la loncha de queso y lo doblamos en cuatro formando un triangulo.
4.- En la cubeta ponemos unas cuantas gotas de aceite en menú plancha.
5.- Enseguida ponemos el triangulo y lo calentamos un poco de tiempo solo hasta que este dorado y le damos la vuelta hasta que este dorado también por el otro lado.
6.- Es poco tiempo en un lado y otro y da tiempo suficiente de calentarse y derretirse el queso.

*Ademas de jamón york y queso podemos añadir ingredientes a nuestro gusto como: tomate, o atún o incluso algún tipo de revuelto. Lo podemos hacer para alguna cena rápida o porque no para algún almuerzo

**593.- SALTEADO DE BERENJENA Y PATATAS en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- berenjenas.
- patatas
- tomates
- cebolla
- Queso rallado.
-1 /2 cucharadita de comino en polvo (opcional)
- Aceite de oliva.
-Sal
- pimienta.

MODO DE PREPARACION:
1.- Pelamos las patatas, lavamos las berenjenas y lo cortamos todo en dados.
2.- Lo ponemos en la cubeta y cubrimos con agua con un poco de sal y unas gotas de aceite.
3.- Cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 6 minutos
---
4.- Mientras se cuecen pelamos y cortamos la cebolla.
5.- Despresurizar, sacar y escurrir la patata y la berenjena
6.- En la cubeta ponemos 2 cucharadas de aceite en menú freír y rehogamos la cebolla hasta que esté tierna.
7.- Añadimos las berenjenas y las patatas cocidas y vamos removiendo hasta que se tuesten ligeramente.
8.- Incorporamos el comino en polvo y salpimentamos al gusto.
9.- Cortamos los tomates en dados, los agregamos a la cubeta y removemos.
10.- Cuando veamos que están, cancelamos menú, ponemos queso rallado por encima a nuestro gusto y gratinamos hasta que el queso esté fundido a nuestro gusto de doradito.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Listo!!! un plato súper apetecible de verduras

**594.- LASAÑA DE JAMON YORK en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 6 lonchas de jamón york no muy finas
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo asado
- 150 gr de champiñones
- 2 tomates maduros grandes
- Lonchas de queso para fundir
- 1 cucharadita de azúcar
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Orégano

MODO DE PREPARACION:
1.-Picar las verduras en trocitos y los champiñones en láminas.
2.- Sofreírlo en menú freír con un poco de aceite.
3.- Añadir por último el tomate, salpimentar, incorporar el orégano y el azúcar.
4.- En la cubeta colocar una loncha de jamón, verduras, una loncha de queso, jamón, verduras.....hasta terminar con el queso.
5.- Poner el cabezal

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos

---

Dorar al gusto y servir caliente

**595.- CORDERO EN SALSA DE VINO TINTO en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- cordero
- pimiento amarillo
- pimiento rojo
- pimiento verde
- cebolla
- caldo
- 1/2 vasito medidor vino tinto
- tomillo
- romero
- sal
- pimienta
- perejil
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un par de cucharadas de aceite en menú freír.
2.- Ponemos la cebolla y los pimientos picados y pochamos.
3.- Incorporamos el cordero (lo podéis rebozar en harina si os gusta) y el romero y tomillo picado.
4.- Dejar dorar unos 3-4 minutos en ambos lados y añadir caldo cubriéndolo.
5.- Tapar y programar:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 12 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir e incorporar el vino tinto y sin tapadera, dejar unos minutos para evaporar el alcohol.
7.- Con un tenedor mirar la cocción de la carne (si entra fácil, está hecha), 8.- Sacar los filetes de cordero a un plato, pasar todo la verdurita con un minipimer y emplatar con perejil picado fresco y lechuga.

Queda un plato riquísimo!

**596.- MEJILLONES A LA MARINERA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- mejillones 1 kg
- cebolla
-1 diente de ajo
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 4 cucharadas de tomate frito
-1 cucharadita de pimentón dulce
- aceite
- sal
- pimienta molida
- perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- Limpiar los mejillones bajo el chorro de agua fría, raspando las conchas con un cuchillo o un estropajo para quitar toda la suciedad.
2.- En la cubeta ponemos una o dos medidas de agua, un poquito de
limón si os gusta y la hoja de laurel
3.- Poner la rejilla y en la vaporera poner los moluscos, meter en la olla y:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú Vapor - válvula cerrada - 3 minutos - cocinar
---
4.- Despresurizar escurrir los mejillones y reservar.
5.- En la cubeta poner una cucharada de aceite en menú freír y dorar la cebolla y el ajo muy picados, hasta que estén transparentes.
6.- Añadir el tomate, el vino, el perejil picado y el pimentón. Remover
7.- Salpimentar y cuando el sofrito esté listo, incorporar los mejillones, espolvorear con el perejil picado y servir inmediatamente.

Unos mejillones sanos, ricos y estupendos

**597.- BIZCOCHO DE CAFE Y NUECES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-175 gr de mantequilla ablandada.
-175 gr de azúcar moreno.
-3 huevos.
-1 cucharadita de postre de extracto de vainilla.
-175 gr de harina
-1 cucharadita de postre de levadura en polvo.
-1 cucharada sopera de café en polvo mezclado con 2 cucharadas soperas de agua hervida enfriada.
-Un puñado de nueces peladas

MODO DE PREPARACION:
1.- Engrasamos la cubeta con mantequilla.
2.- En un bol, mezclamos la mantequilla ablandada y el azúcar moreno. La mezcla debe adquirir una textura de crema ligera y esponjosa.
3.- Añadimos los huevos uno a uno sin dejar de batir, no debemos añadir el siguiente huevo hasta que el anterior esté bien integrado.
4.- Agregamos el extracto de vainilla y batimos hasta que aparezcan burbujas en la superficie.
5.- Añadimos la harina y la levadura tamizadas e incorporamos suavemente hasta que no haya grumos.
6.- Añadimos la mezcla de café y las nueces y mezclamos bien.
7.- Ponemos la masa en la cubeta que hemos engrasado y programamos

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos
---
8.- Abrimos, e insertamos una brocheta para que salga limpia.
9.- Doramos la parte de arriba

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---

CONSEJOS:
Las nueces aportan una gran jugosidad al bizcocho pero no son imprescindibles.

**598.- PECHUGAS DE POLLO CON SALSA AL PIMENTON en la OLLA GM modelo E**

IINGREDIENTES:
- filetes de pechuga de pollo.
- patatas.
-Aceite .
-1 diente de ajo.
-1 cucharadita de pimentón.
-Sal
- pimienta.

MODO DE PREPARACION:
1.- Empezamos con las patatas las pelamos, cortamos y lavamos.
2.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y las freímos, puedes freírlas con mas aceite y el cestillo de freír, o con menos dándole la vuelta.
3.- En un bol ponemos unas cucharadas de mayonesa picamos un poco el ajo y agregamos. Añadimos también la cucharadita de pimentón y salamos. Removemos y reservamos la salsa.

4.- Cuando estén las patatas cancelamos el menú y las retiramos las patatas colocándolas sobre papel absorbente para escurrir el aceite.
5.- Salpimentamos los filetes de pollo y los hacemos a la plancha en la cubeta con unas gotas de aceite.

Y listo para emplatar. No os olvidéis del pan. Os hará falta para rebañar en la salsa !!

**599.- BROCOLI CON SALMON Y HUEVO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- brócoli.
- salmón ahumado.
-1 huevo por persona.
-Queso parmesano rallado.
-Sal
- pimienta.
-Aceite de oliva.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Desechamos el tronco del brócoli, separamos en arbolitos y los cocemos al vapor en vaporera.
2.- En la cubeta ponemos la rejilla, 3 vasitos medidores de agua y 1 cta. sal y encima la vaporera con el brócoli en ramilletes cerramos y
programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 3 minutos
---
3.- Despresurizar, sacar y poner en un plato y reservar
4.- Una vez cocido lo salpimentamos y ponemos un chorrito de aceite.
5.- Ponemos el brócoli en la cubeta y o cubrimos con las lonchas de salmón
6.- Ponemos encima un huevo por persona.
7.- Esparcimos el queso parmesano por encima
8.- Ponemos el cabezal de horno y gratinamos

CABEZAL de HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos
9.- Cuando este gratinadito a nuestro gusto, sacamos y emplatamos.

Lista una buena, sana y rápida cenita

**600.- POLLO GUISADO CON GUISANTES Y CEBOLLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-2 cuartos de pollo
-200 g de guisantes frescos
- cebolla
-2 dientes de ajo
-1 trocito de pan duro
-1/2 vasito medidor de agua
-1/2 vasito medidor de vino blanco
-1 hoja de laurel
-perejil
-aceite
-sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír, cuando esté caliente rehogamos el pollo junto a los dientes de ajo y el trocito de pan duro.
2.-Cuando el pan esté dorado lo sacamos al igual que los ajos y lo machamos en un mortero con un poco de perejil.
3.- Añadimos a la cubeta la cebolla y los guisantes. Lo rehogamos junto con el pollo.
4.- Le añadimos el majado de pan con los ajos, el vino, la hoja de laurel y sal al gusto. Lo removemos un poco y añadimos el agua.
5.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (Tª) 120º - (P) media – 10 minutos
---

Una receta fácil de cocinar, tierno jugoso bajo en grasas y en calorías, está riquísimo y poco tiempo en cocinarlo, nos olvidamos del guiso mientras se cocina, todo un lujo!!

**601.- SALMON CON SALSA DE NARANJA Y LIMA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- salmón en lomos
- naranjas
- limas
-2 cucharadas de azúcar
-Perejil fresco
-Aceite de oliva
-Sal
-Harina
-4 hebras de azafrán

MODO DE PREPARARLO:

1.- Salamos el salmón y troceamos los lomos en dados, lo hacemos en menú plancha con muy poco aceite. Reservamos

2.- En ese aceitito tostamos el azafrán ligeramente sacamos y reservamos

3.- Exprimimos las naranjas y las limas, y calentamos el zumo en la cubeta en menú guiso junto al azúcar hasta que este se disuelva y se espese removemos sin dejar de dar vueltas, y dejamos que cueza durante dos minutos.

4.- Añadimos el azafrán al zumo caliente junto con el perejil picado.

5.- Ponemos los filetes de salmón que teníamos reservados en la salsa y cancelamos menú, dejamos que repose unos minutos y servimos.

Listo una combinación de salmón con cítricos sabores contundentes y muy refrescantes

**602.- FIDEOS CON ALMEJAS en la OLLA GM modelo E (aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:

- Fideos gordos (1 vasito medidor – 1 liquido)
- Almejas
- Ajo
- Cebolla
- Perejil
- Laurel
- Tomate natural
- Tomate frito
- Caldo o agua
- Pastilla avecrem

MODO DE PREPARARLO:

1.- En el menú plancha ponemos un poquito de aceite y pochamos el ajo la cebolla y el perejil.

2.- Agregamos el laurel y el tomate picado y lo dejamos hacer un poco.

3.- Poner un poco de salsa de tomate, el caldo y avecrem.

4.- Llevar a ebullición echar las almejas y remover.

5.- Cerrar y programar

---

OLLA GM modelo E

Menú guiso – válvula cerrada – (Tª) 120º - (P) baja – 8 minutos

---

6.- Despresurizar, abrir y servir, no sabéis que ricos están estos fideos con almejas

**603.- MEJILLONES EN SALSA PICANTE en la OLLA GM modelo E (aportación de Pilusqui de la Terraza)**

INGREDIENTES:

- Mejillones
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- ½ vasito medidor de vino blanco
- ½ vasito de agua de hervir los mejillones
- Brick de tomate
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de pimentón picante

MODO DE PREPARARLO:

1.- Limpiamos bien los mejillones (yo aparte de utilizar el cuchillo, le paso un estropajo nanas que uso solo para eso y se quedan genial).
2.- Poner una o dos medidas de agua en la cubeta, un poquito de limón si os gusta y la hoja de laurel poner la rejilla y en el cestillo poner los moluscos, meter en la olla y:

---

OLLA GM modelo E:
Menú Vapor - válvula cerrada - 3 minutos - cocinar

---

3.- Despresurizar escurrir los mejillones retirar de las conchas y reservar.
4.- Después pocho la cebolla, el ajo y el perejil (muy cortaditos, en máquina).
5.- Añado medio vasito medidor de vino blanco, y otro medio del agua de hervir los mejillones. Tomate frito (casi un brick de los medianos), media cucharadita de pimentón dulce y media de picante.

6.- Agrego los mejillones, sin concha, y remuevo, cerrar y programamos

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada – (Tª) 130º - (P) media - 2 minutos

---

7.- Lavar de nuevo las conchas, y con una cuchara vierto en ellas la mezcla.

¡Están de muerte, de verdad!

**604.- ARROZ CON BOGAVANTE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

Para el caldo:

- ajos picaditos.
- Raspas y cabezas de pescado o espinas ( espina de un gallo grande y la cabeza, cabezas de langostinos, rape....)
- Aceite de oliva.
- Pimentón
- sal
- agua

Para el arroz

-1 bogavante grande, o dos mas pequeños.

- arroz

- dientes de ajo.

- cebolla picadita.

-1 rama de canela.

- un trocito pequeño de nuez moscada.

- guindilla.

-una cucharada sopera de carne de pimiento choricero (opcional)

MODO DE PREPARACION:

1.- En la cubeta de la olla poner menú freír y un poquito de aceite y los ajos picados y rehogar las espinas y cabezas, para hacer el caldo.

2.- Cancelar menú, añadir el pimentón, y el azafrán, la sal y abundante agua cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - 12 minutos

---

3.- Despresurizar, colar y reservar el caldo.

4.- Volver a poner aceite en la cubeta y echar la rama de canela, la guindilla y la nuez moscada. Freír un poco y retirar.

5.- Después el bogavante cortado en medallones y la cabeza a la mitad.

6.- En cuanto el bogavante haya cambiado de color, se saca y se reserva.

7.- En ese mismo aceite se ponen los ajos a dorar, la cebolla y dos tomates pelados y despepitados en daditos.

8.- Cuando esté bien pochadito se pone la carne del pimiento choricero y el bogavante que ya tenemos rehogado y reservado.

9.- Se añade el arroz y también se refríe un poco, y a continuación el caldo que tendremos caliente.

10.- Poner un poco de colorante, además del azafrán. Cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo

Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos - cocinar

---

11.- Despresurizar , remover bien y dejar reposar unos minutos.

Este arroz lo podéis hacer caldoso, meloso o mas seco ya como a cada uno le guste mas.

Para que os hagáis una idea de las medida de arroz y de agua:

***NOTA:

1 medida de arroz ----- 2 de liquido para arroz seco

1 medida de arroz ----- 3 de liquido para arroz meloso

1 medida de arroz ---- 4 de liquido para arroz caldoso

Si os gusta muy muy caldoso le ponéis una medida más 5 medidas.

También depende con el tipo de arroz que lo hagáis, si es el arroz bomba que absorbe bastante líquido, dejar cocer como 4 minutos en menú guiso,  y despresurizar, añadir más caldo y dejar en mantenimiento con la tapa abierta mientras ponéis la mesa. Tener mucho cuidado de que quede al dente, porque absorbe mas cantidad de caldo.

**605.- MEJILLONES EN ESCABECHE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Ana Vázquez González )**

INGREDIENTES:

- 1 kg mejillones congelados cocidos
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de aceite
- 1/2 vaso de vinagre
- 6 dientes de ajo pelados
- laurel
- pimentón dulce
- pimienta en grano
- pastilla de avecrem de pescado

MODO DE PREPARARLO:

1.- Se ponen todos los ingredientes menos los mejillones en la olla sin tapar.

2.- Los dejamos cocer hasta que se consuma y ya quede el aceite.

3.- El aceite una vez que se ve se le añaden los mejillones sin descongelar y se mueve bien dejándolos un ratito cocer.

4.- Ir moviendo y cuando toquemos el ajo y veamos que están blanditos es cuando estará listo para comer.

Mejillones en escabeche, rápidos sanos y súper buenos nada que ver con lo de lata.

**606.- ALUBIAS CON PATATAS Y CHORIZO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Beneyto)**

INGREDIENTES:

- Bote de alubias
- chorizo
- morcilla
- panceta
- patatas
- sal

MODO DE PREPARLO:

1.- En la cubeta ponemos el bote de alubias escurrido y todos los demás ingredientes (chorizo, morcilla, panceta.....) y las patatas chascadas.

2.- Cubrimos con agua RECORDAR siempre que el liquido que le pongamos es el que va a salir, no se evapora pq cocemos con presión, no tengáis miedo que no se van a pegar. Poner sal al gusto.

3.- Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - 5 minutos*

---

*Al estar cocida la legumbre necesitaríamos 3 minutos para hacerse, como le hemos echado patata tenemos que poner unos minutos mas, dependiendo del tamaño de la patata pondremos unos 5 minutos, si al abrir vemos que esta dura añadir un par de minutos mas.

**Si vemos que tenemos mucho caldo y queremos reducir, aplastamos unas patatas con un tenedor y un poco caldo y lo ponemos en la cubeta para espesar el caldo.

4.- Despresurizar, abrir remover y servir

**607.- GAZPACHO DE PEPINO CON NUECES (sin olla)**

INGREDIENTES:

- 1 pepino
- 1 yogurt desnatado natural
- 2 cucharadas de aceite
- ajo (al gusto)
- sal
- nueces peladas
- agua

MODO DE PREPARARLO:

1.- Lavar bien el pepino y secarlo, cortarle las puntas y frotarlo.

2.- En el baso de la batidora ponemos el ajo, una pizca de sal, el pepino sin pelar con la piel y trituramos.

3.- Añadir el yogurt y el aceite y triturar.

4.- Agregar las nueces y un poco de agua al gusto si lo queremos mas liquido o menos.

Y listo!!! al frigorífico que fresquito esta exquisito

**608.- CONEJO CON PISTO Y SETAS en la OLLA GM modelo E**

Ingredientes:

1 conejo troceado.
1 botecito de cebolla frita.
1 bolsa de pisto congelado (Mercadona).
1 bolsa de setas variadas congeladas (Mercadona).
1/2 bote de tomate fito casero. "
sal, pimienta, tomillo, romero y pizca de azúcar.
1 cucharadita colmada de Maizena, espesante instantáneo.

En la cubeta de la olla GM. en programa Carne, pongo primero la cebolla y cuando empieza a calentar voy dorando las tajadas de conejo, añado el tomate frito, el pisto y las setas y revuelvo bien.

Cuando acaba el programa y se despresuriza, abro la olla y le añado la sal, pimienta y especias elegidas, así como una pizca de azúcar. Como estará caldoso por las verduras, añado una cucharadita colmada de Maizena instantánea. Muevo la olla y dejo que espese un poco. Y a comer.

**609.- VAINAS DE HABAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Vaina de las habas
- sal
- cebolla
- huevo

MODO DE PREPARARLO:

1.- Lavar las vainas de las habas y cortarlas en trozos.
2.- Poner agua en la cubeta cubriendo las vainas.
4.- Sin tapa poner el menú turbo y cuando empieza a hervir con cuidado de no quemaros tirar ese agua, es para quitar el amargor.
5.- Volver a poner agua en la cubeta y las vainas con un poco de sal y una gota de aceite.
6.- Cerramos y programamos.

_____

Olla GM E

Función guiso - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 120º - 5 minutos

---

4.- Despresurizar, sacar y reservar.
5.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite y pochamos un poco de cebolla.
6.- Cuando este pochada añadimos las vainas que teníamos cocidas y reservadas.
7.- Removemos y refreímos un poco.
8.- Ponemos un huevo por persona y removemos hasta estar hecho el huevo.

Listo!!! un rico revuelto con vainas de habas. No os olvidéis, NO tirar la vaina de las habas podemos hacer varios platos con ellas, no se tira nada jejeje ;) Resulta un plato muy ligero que nos puede servir de cena. Aporta proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

**610.- VAINAS EN TEMPURA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- vainas de habas
- sal
- harina
- agua

MODO DE PREPARARLA:

1.- Cocer las vainas como en la receta nº 609

2.- Preparar en un bol una tempura dependiendo de la cantidad de vainas que tengamos ponemos unas cucharadas de harina un pellizquito de sal y agua hasta dejar una tempura ni muy liquida ni muy pastosa.

3.- Pasamos las vainas por la tempura.

4.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.

5.- Cuando el aceite esta caliente echamos la vaina ya rebozada en la tempura y freímos.

Listas para comer!!!! probarlo están riquísimas, os va a encantar, y sobre todo contentas porque no te tira nada, se aprovecha todo

**611.- TORTILLA FRANCESA DE VAINAS DE HABAS en la Olla GM modelo E**

INGREDIENTES:

- vaina de habas
- huevo
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:

1.- Cocer las vainas como en la receta nº 609

2.- Batir un huevo y picar en trocitos pequeños las vainas de las habas.

3.- Poner en la cubeta de cerámica unas gotas de aceite en menú plancha.

4.- Cuando este caliente echamos el huevo batido con las vainas, ponemos la tapa pero sin encajar solo por encima y esperar un minuto, abrir y dar la vuelta.

Y lista una rica tortilla con un sabor perfecto!!!  pruébala te sorprenderá. Y si la acompañamos con unos pimientos asados (receta nº 174.- pimientos asados en la olla GM ya es la cena perfecta ;)

**612.- PATATAS ASADAS CON DOS SALSAS en la OLA GM  E**

INGREDIENTES:
- patatas
- sal
- aceite

Para el alioli:
- 1 diente Ajo, picado
- 4 cucharadas Mayonesa Light
- 100 g Yogur desnatado natural,

Para la crema de queso:
- Cebolla tierna o cebolleta
- 150 g Yogur desnatado natural
- limón  (zumo al gusto)
-150 g Queso Light de untar

MODO DE PREPARARLO:

1.- Lavar las patatas y las dejamos con la piel, cortamos en gajos.
2.- Ponemos sal y aceite, a vuestro gusto.
3.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:

Menú horno - 15 minutos

---

Una vez terminado el tiempo, abrimos la olla y ponemos el CABEZAL DE HORNO:
10 minutos - (Tª)175º

---

Sacamos y  ponemos alguna de las salsas que mas nos guste crema de queso o alioli.

Están muy ricas!!! ideal como tapa o guarnición

## 613.- PAN CONGELADO en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:

- Pan congelado (de hamburguesas, paninis, baguettes…..)

MODO DE PREPARARLO:

1. Ponemos la rejilla en la cubeta, y colocamos encima el pan que queramos hacer así evitamos que se tueste demasiado la base, también podéis poner papel de horno.

---

OLLA GM modelo E

Menú horno – (Tª) 160º - 8-10 minutos

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 10 minutos

Poner más o menos minutos con el gusto de cada uno más tostado, más blanquito…

Listo un rico pan crujiente, calentito, recién hecho ideal!!!

**614.- FLAMENQUINES DE PAN DE MOLDE CON JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

-pan de molde

- jamón york

- queso

- huevo

- pan rallado

MODO DE PREPARARLO:

1.- Tapamos con papel film el pal de molde y pasamos el rodillo de amasar o similar para dejar el pan lo más fino posible.

2.- Rellenamos con el jamón y el queso

3.- Enrollamos con cuidado, empanamos y freímos en el menú freír con un poco de aceite, o si lo queréis hacer a la plancha también podéis con unas gotas de aceite.

Listo!!! Riquísimo!!! :) Ideal en poco tiempo tenéis lista una cena deliciosa y sencilla con unos simples ingredientes sorprenderéis a tod@s y además no tendréis que pasaros tiempo en la cocina. Fácil verdad?

**615.- FLAMENQUINES FRIOS DE ATUN Y CANGREJO (sin olla)**

INGREDIENTES:

- Pan de molde
- Mayonesa light
-1 lata de atún claro en aceite de oliva
-3-4 palitos de cangrejo

MODO DE PREPARARLO:

1.- Estiramos el pan de molde con un rodillo para que quede fino, si no tenéis pan bimbo enrollados que es mas grande, utilizáis dos rebanadas de pan de molde juntas.

2.- En un bol mezclamos el atún y los palitos de cangrejo picados con mayonesa al gusto.

3.- Ponemos en el pan de molde dejando libres los bordes.

4.- Enrollamos con cuidado, podéis cortar los bordes para que quede mejor, untamos el exterior con mayonesa y decoramos.

Fácil, rápido que dejamos enfriar en la nevera y ya lo tenemos preparado para una cena

**616.- QUICHE DE ATUN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

-1 masa de hojaldre

- 2 latas de atún

-1 patata pequeña

- orégano

- huevo

- cebolla

- pimiento morrón rojo

- un diente ajo

- tomate

-1 cda. de tomate frito

-Aceitunas (opcional)

-Semillas de sésamo

-Sal

-pimienta

-aceite

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.

2.- Mientras se calienta picamos la cebolla, el morrón y el ajo y lo rehogamos. Podéis cortar los trozos grandes, que se noten, o pueden estar bien picados ya al gusto de cada un@.

3. Agregar, cuando la cebolla esté transparente, el tomate fresco picado y refreír hasta que tome un color rojo oscuro.

4.- Para que la quiche de atún salga hueca, esponjosa y consistente, hay que agregarle una patata rallada.

5.- Rallar la papa con el rallador fino y agregarla al sofrito. Removerla un minuto hasta integrar.

6.- Agregar a esta preparación el atún y remover hasta integrar.

7.- Incorporar la cucharada de tomate frito.

8.- Agregar si te gustan las aceitunas picaditas y cancelar menú, sacar el refrito y reservar.

9.- Colocamos la lamina de hojaldre en la cubeta con el papel que entra de hornear colocándola con la forma redondeada de la cubeta.

10.- Echamos el refrito de atún que teníamos reservado al hojaldre

11.- Batimos un huevo salpimentado y lo incorporamos por encima, y ponemos orégano al gusto.

12.- Cerramos los bordes y espolvoreamos con semillas de sésamo por arriba. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - (Tª) 130º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 15 minutos

---

13.- Dejar enfriar al terminar, sacar de la cubeta tirando del papel de hornear, emplatar y servir.

Lista y muy rica!!!

**617.- PASTEL DE BERENJENA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- berenjena
- lonchas de jamón cocido
- lonchas de queso
- 1 huevo
- leche
- queso rallado

MODO DE PREPARARLO:

1.- Lavamos y cortamos la berenjena longitudinalmente en lonchas finas con una mandolina.

2.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite en menú plancha y hacemos las lonchas de berenjena, sacamos y reservamos.

3.- Ponemos papel de horno en la cubeta con un poco de borde para luego poder sacarla sin dificultad.

4.- Ponemos una cama con las lonchas de berenjena que tenemos hechas a la plancha.

5.- Cubrimos con lonchas de jamón york y encima lonchas de queso, y jamón york.

6.- Cerramos con lonchas de berenjena.

7.- Batimos un huevo en el que incorporaremos un chorrito de leche.

8.- Lo echamos por encima del pastel de berenjena y lo cubrimos con queso rallado.

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - 120º - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 10 minutos*

---

*Agregamos mas minutos si nos gusta mas doradito.

9.- Dejar enfriar y sacar de la cubeta tirando del papel de hornear.

Y ya podemos disfrutar de un rico pastel de berenjena que incluso en frio

**618.- NACHOS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Ana Vázquez González)**

INGREDIENTES:

- placas de  lasaña
- carne picada
- perejil
- ajo
- nuez moscada
- pimienta
- 2 cucharadas de tomate frito
- pastilla avecrem
- 1 vasito medidor vino blanco
- queso rallar

MODO DE PREPARARLO:

1.- Poner las laminas de lasaña en remojo según indique la caja

2.- Sacar y dejar secar bien. Cuando este seca se parte en triángulos.

3.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y cuando el aceite este caliente se echan los triángulos y los freímos.

4.- Para la carne ponemos en la cubeta un poco de aceite en menú freír.

5.- Cuando este el aceite caliente sofreímos el ajito y el perejil picado,

6.- Echamos la carne y sofreímos bien.

7.- Echamos una pizca de nuez moscada y pimienta al gusto.

8.- Incorporamos las cucharadas de tomate y la pastilla de avecrem.

9.- Ponemos el vasito medidor de vino y dejamos que se consuma. Reservamos

10.- En la cubeta ponemos papel de horno recortado dejando un borde para luego poder sacar bien los nachos.

11.- Colocamos los nachos y ponemos la carne picada por encima.

12.- Echamos queso rallado y

_____

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 8 minutos

---

Una vez gratinado al gusto sacar y emplatar. Pruébalos y nos contáis que os han parecido.

Y ya tenemos unos ricos nachos con carne

**619.- BACALAO CON ALMEJAS EN CAMA DE PATATAS en la OLLA GM modelo E (aportación de Pilusqui de la Terraza)**

INGREDIENTES:

- Lomos de bacalao
- almejas
- Sal
- Aceite
- Perejil
- Ajo
- Patatas
- ½ vasito medidor de vino blanco
-

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta con un poco de aceite en menú plancha pochar el ajo y el perejil.

2.- Añadir patatas panaderas cortadas muy finitas y pasarlas un poco.

3.- Poner el vino y dejar evaporar hasta que las patatas están un poco hechas.

4.- Cancelar, abrir y poner los lomos de bacalao con la piel hacia arriba

---

OLLA GM modelo E

Menú horno – válvula abierta – (Tª) 120º

---

5.- Abrir dar la vuelta poner las almejas y otros tres minutos.

Listo un rico bacalao con almejas con cama de patatas. ¡ Os lo recomiendo!

## 620.- BIZCOCHO DE NATILLAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 2 natillas de chocolate
- 1 aceite con el vaso de las natillas
- 2 azúcar con el vaso de las natillas
- 3 harina con el vaso de las natillas
- 1 sobre de levadura

MODO DE PREPARARLO:

1.- Batir todos los ingredientes.

2.- Untar con mantequilla las paredes y fondo de la cubeta de cerámica, si es la daikin  mejor ponerle papel de horno.

3.- Cerrar y programar

---

OLLA GM modelo E

Menú horno – válvula abierta – (Tª) 120º - 45 minutos

---

4.- Una vez terminado el tiempo dejamos sin abrir 10 minutos.

5.- Abrir, poner el

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 5 minutos

---

6.- Sacar la cubeta fuera de la olla

7.- Dejar enfriar y desmoldar.

Listo para desayunar, merendar y a cualquier hora que lo quieras degustar

**621.- HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS DE COLORES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Huevos
- Pimiento rojo, verde, amarillo
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce
- aceite
-

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.

2.- Cortamos unas tiras de pimiento de un cm de espesor, les quitamos las semillas las partes blancas.

3.- Las freímos en la cubeta por un lado y por otro.

4.- Cuando estén fritas las rodajas echamos los huevos dentro y freímos, no importa que se salga por los bordes luego lo quitamos.

5.- Si quieres que la yema quede bien hecha pon la tapa de la olla un minuto.

6.- Sacar, emplatar y condimentar los huevos con sal, pimienta y pimentón a vuestro gusto.

Y listo unos huevos muy bonitos de colores

**622.- SAN JACOBOS DE CALABACIN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- calabacín
- jamón york
- queso
- Harina
- huevo
- Sal
- pimienta
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y pelar el calabacín.

2.- Lo cortamos a lo largo en lonchas finas de medio centímetro mas o menos y salpimentamos.

3.- Cogemos una loncha de calabacín y colocamos encima jamón, queso y jamón y terminamos con otra loncha de calabacín.

4.- Pasamos por la harina y después por el huevo batido.

5.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.

6.- Cuando esta bien caliente echamos el calabacin y freímos.

7.- Sacamos a papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

Y listos!!!! Sencillo y bueno

**623.- CHAMPIÑONES CON GUISANTES en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:

- guisantes
- champiñones
- aceite
- ajo
- pimentón
- cebolla
- ½ vasito medidor de agua

MODO DE PREPARARLO:

1.Ponemos en la cubeta una cucharada de aceite en menú freír y rehogamos un ajo en laminas y un poco de cebolla cortada finita.
2. Añadimos el champiñón y los guisantes y removemos.
3.Echamos una cucharadita de pimientos y refreímos removiendo para que no se queme el pimentón
4 Le ponemos el medio vasito de agua.

Cerramos y programamos

---

OLLA GM modelo E

Menú guiso – válvula cerrada – (Tª) 120º - (P) media – 4 minutos

---

5.- Despresurizar, abrir , remover, si se ha quedado con mucho caldo para vuestro gusto sumir un poco el caldo en menú freír sin tapa para que reduzca,
6.- Servir con perejil picado al gusto. sumir un poco el caldo sin tapa en menú freír y servir con perejil picado

**624.- GAZPACHO DE PERA (sin olla)**

INGREDIENTES:

- 1 lata de peras en almíbar (aprox. 500 gramos escurridas)
- 1 Limón mediano
- Un manojo de albahaca fresca

MODO DE PREPARARLO:

1.- Primero escurrimos el líquido de la lata de peras en almíbar y lo reservamos*
2.- Ponemos la fruta en un vaso batidor.
3.- Exprimimos el limón y añadimos el zumo a las peras.
4.- Antes de batirlo, añadimos unas hojas de albahaca fresca.
5.- Lo batimos todo muy bien.
6.- Dejar enfriar en el frigorífico hasta el momento de servirlo.
7.- Podemos ponerle alguna hojita de albahaca o trocitos de chocolate para presentarlo.

*Consistencia: Si nos gusta más líquido solamente tenemos que añadir un poco del almíbar que hemos reservado y lo batimos hasta que sea de nuestro gusto. Si tenéis tiempo podéis hacer peras en almíbar casero receta nº 625

**625.- PERAS EN ALMIBAR en la olla Gm modelo E**

INGREDIENTES:

- 1 kg de peras
- 250gr de azúcar
- 1/2 l agua
- ramita de canela
- piel de limón

MODO DE PREPARACION:

1.- En la cubeta ponemos el agua y el azúcar.

2.- Ponemos las ra mitas de canela y la piel de limón.

3.- Ponemos menú guiso sin tapa, removiendo de vez en cuando, hasta que veamos que el azúcar se haya disuelto.

4.- Mientras se hace el almíbar de nuestra fruta, pelamos las peras, las partimos a la mitad, descorazonamos y reservamos.

5.- Incorporamos las peras al almíbar y progr amamos:

_____

OLLA GM modelo E

Fuego lento - válvula cerrada - 10 minutos

---

6.- Abrir y mirar que las peras están blandas y han absorbido bien el almíbar.

CONSEJOS: Estas peras en almíbar son un acompañamiento perfecto para helados, e incluso para carnes y pescados gazpacho de pera receta nº 624

## 626.- ARROZ CON VERDURAS EXPRES en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:

- calabacín
- 1 puerro (o 1 cebolla pequeña)
- 1 zanahoria
- arroz*
- caldo de pollo o verdura**
- 2 cucharadas de aceite
- Sal
- Pimienta

* 1 vasito medidor de arroz

** 2 vasitos medidores de caldo

MODO DE PREPARARLO:

1.- Cortar la cebolla o puerro y la zanahoria en cuadraditos.
2.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite y lo sofreímos en menú freír
3.- Añadir el calabacín cortado en dados, sofreír.
4.- Añadir el arroz, remover
5.- Añadir el caldo previamente caliente unos minutos en el microondas. El caldo de cocer las judías verdes, no lo tiréis viene muy bien para estos arroces.
6.- Si queréis darle un toque diferente, podéis sazonarlo con pimienta blanca, en vez de negra y sal al gusto o pastilla de verdura.
7.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir y remover dejar unos minutos que asiente el arroz.

Y listo!!! un arroz con verduras fácil, rápido y sano

**627.- MINIPIZZAS DE PAN DE MOLDE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Pan de molde
- Tomate frito
- Jamón york
- Salchichas
- queso rallado
- Orégano

MODO DE PREPARARLO:

1.- Echamos en cada rebanada, por este orden: tomate frito (no pasarse para que no se ablande el pan), jamón york, salchichas, mozzarella y orégano.

2.- Ponemos la rejilla en la cubeta y colocamos las rebanadas. Programamos con calor por abajo y por arriba:

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 10 minutos

---

3.- Cuando veamos que el queso se deshace y el pan está tostado a nuestro gusto, ya está listo!!!!

**628.- ARROZ INTEGRAL CON POLLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- cebolla
- 1 pechuga de pollo troceada
- aceite
- azafrán
- 1 vasito de arroz integral
- 2 vasitos de agua
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:

1.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite y calentamos en menú freír. 2.- Añadimos la cebolla bien picada y sofreímos.

3.- Cuando la cebolla comience a transparentar añadimos el pollo en trozos.

4.- Le demos un par de vueltas y añadimos el arroz.

5.- Sofreímos un poquito, le ponemos el agua, el azafrán, sal y pimienta. 6.- Programamos

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos*

---

*(si el arroz no estuvo a remojo doblamos el tiempo de cocción).

7.- Cuando termine lo dejamos despresurizar solo y servimos.

El arroz integral es muchísimo mas sano y aunque su sabor es “diferente” sabe como a cereal.

**629.- GUISADO DE PESCADO CON PATATAS en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:

- pescado el que os guste sin piel ni espinas(filetes de merluza,lenguado,panga.....)
- patatas
- pimientos verdes
- cebolla
- 1/2 vasito de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite
- Cominos molidos
- Tomillo
- Pimentón dulce
- Pimienta molida
- Perejil picado
- Sal

MODO DE PREPARACION:

1.-  Empezamos poniendo a calentar el aceite en la cubeta en menú freír.

2.- Cuando esta caliente  ponemos a dorar la cebolla y el pimiento verde picados en trozos muy pequeños con una pizca de sal.

3.- Cuando la cebolla esté dorada y el pimiento blando incorporamos el vino dejamos que se evapore el alcohol.

4.- Pelamos las patatas y las chascamos echándola en  la cubeta. Removemos un poco para que se mezclen los vegetales.

5.- Cubrimos las patatas con agua, que preferiblemente mejor que este caliente para acelerar la cocción.

6.- Sazonamos con un poco de pimienta, cominos molidos, pimentón y tomillo al gusto. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 10 minutos

---

7.- Despresurizar, abrir
8.- Cortamos el pescado en trozos y los colocamos por encima de las patatas. Volvemos a tapar y programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 2 minutos

---

9.- Dejamos despresurizar,  abrimos y comprobamos que las patatas están enteras pero bien hechas y rectificamos de sal.
10.- Dejamos reposar un par de minutos.
11.-  Emplatar en un plato hondo las patatas con un buen cazo de caldo, ponemos el pescado por encima y espolvoreamos con perejil picado.

Llevamos a la mesa y a disfrutar!!!!

**630.- FABES CON ALMEJAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- 500 gr. Judiones
- 1/2 cebolla
- cabeza de ajos
-1 hoja de laurel

Sofrito:

-1/4 de cebolla
-2 dientes de ajo
-1 cucharadita de pimentón
-aceite de oliva virgen

Almejas:

-500 gr. de almeja
-1/2 cebolla
-1 cucharada generosa de harina
-1/2 vasito medidor de vino blanco
- 1/2 vasito medidor de agua
-2 ramas de perejil
-1 pastilla de avecrem pescado
- unas hebras de azafrán
- aceite

PREPARACIÓN:

1.- Echar en remojo las fabes la noche anterior, las escurrimos y ponemos en la cubeta.

2.- Añadimos agua hasta que las cubramos, añadimos la cebolla, la cabeza de ajos sin pelar y la hoja de laurel.

3.- Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú turbo - 12 minutos
---

4.- Despresurizar abrir y comprobar si están tiernas, sino es así, las podremos unos 5 minutos mas. El tiempo de cocción también depende de si es una judía joven o no, del agua de la zona.

5.- Una vez que estén tiernas retiramos la cebolla, los ajos y el laurel, podéis usar en la cocción una redecilla donde meter estos ingredientes así es mas fácil rescatarlos.

6.- En otra cubeta o en la misma sacando las judías y reservándolas vamos haciendo el sofrito.

7.- Picamos finamente la cebolla y el ajo y lo doramos en menú freír con un poco de aceite de oliva.

8.- Añadimos el pimentón sin dejar de mover.

9.- Lo incorporamos a la otra cubeta con las fabes, no hace falta mezclarlo de momento.

10.- Las almejas las habremos lavado anteriormente y mantenido en agua con sal unas horas para que suelten toda la tierra.

11.- En la cubeta donde hemos hecho el sofrito doramos un poco de cebolla.

12.- Cuando esté dorada añadimos la harina y también la doramos, sin parar de mover para que no se queme.

13.- Añadimos el vino movemos y a continuación el agua, movemos.

14.- Echamos la pastilla de avecrem y el azafrán, cerramos y programamos

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - 4 minutos

---

15.- Despresurizar, abrir y rectificar de sal.

16.- Pasamos la salsa con la batidora.

17.- En la cubeta en menú guiso añadimos las almejas y el perejil.

18.- A medida que se van abriendo las almejas las vamos sacando.

19.- Una vez que han abierto todas las almejas incorporamos la salsa y las almejas a las fabes y mezclamos bien. Dejamos unos minutos sin tapa en menú guiso que trabe el caldo y listas :)

A comer!!

**631.- BOCADITOS DE VERDURA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Verduras variadas, calabacín, berenjena y pimiento verde.
- Queso Philadelphia
- Aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:

1.- Se cortan los calabacines y la berenjena de un dedo de grosor.

2.- Se hacen a la plancha las verduras cortadas, en menú plancha con un poquito de sal y aceite de oliva.

3.- Se van montando poniendo un disco de calabacín, untamos con philadelphia, disco de pimiento, philadelphia, disco de berenjena.

4.- Meter en la cubeta y espolvorear con queso rallado, podéis ponerle papel de horno en el fondo, o colocar encima de la rejilla.

5.- Poner para gratinar el

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 10 minutos

---

Gratinar al gusto y servir, os van a encantar.... es fácil y rápido

## 632.- ESPAGUETIS DE CALABACIN en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:

- 1 calabacín grande que tienen la piel verde oscura y el interior muy firme.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 ajo partido en rodajitas
- ½ guindilla

MODO DE PREPARARLO:

1.- Hay que lavar cuidadosamente el calabacín, pelarlo con un pelapatatas y luego sacar los “espaguetis” hasta llegar a la parte central, donde están las pepitas. Se va girando el calabacín hasta sacar todos los espaguetis que sea posible.

2.- Colocar los espaguetis sobre papel de cocina doblado e intentar secar bien el agua que sueltan mientras se calienta el aceite en menú freír.

3.- Cortamos los ajos en laminas y la guindilla le quitamos las las semillas y las venillas interiores que es lo que pica, y si se quitan solo queda el saborcito. Como los calabacines son sositos, con un poco de guindilla bien desvenados y despepitados quedan con mucho sabor y un regusto picante muy rico, sin agobiar.

4.- Se calienta el aceite en la cubeta, añadiendo las rodajitas de ajo y la guindilla cortado también en rodajitas.

5.- Cuando empieza a dorarse el ajo, se echan los espaguetis de calabacín y se saltean no más de 30 segundos, para que sigan quedando “al dente”.

6.- Se sirven, y a comerlos muy calentitos.

Valen como primer plato o como acompañamiento de un segundo. Los podéis hacer salteados con langostinos, puerro, carne.....todo lo que se te ocurra admite tantas variedades que se lo recomiendo a todo el mundo. Está lleno de ventajas: es una verdura con alto contenido en agua, se hace en unos minutos, está riquísimo, es barato, tiene mucho sabor y llena bastante, qué más se puede pedir

**633.- PASTEL DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ATUN (sin olla)**

INGREDIENTES:

-4 rebanadas de pan de molde alargadas (la marca comercial es bimbo enrollados), en su defecto 8 rebanadas de pan de molde. Cualquier de los dos que sea sin corteza.

-1 lata de bonito del norte en aceite de oliva

-1 brik pequeño de tomate frito

-1 lata de pimientos del piquillo

MODO DE PREPARARLO:

1.- Batimos el atún escurrido, los pimientos y el tomate hasta que tomen consistencia de paté.. podéis añadir más o menos pimientos e igualmente tomate en función de tu gusto.

2.- En una fuente rectangular vamos poniendo capas de pan de molde y la mezcla de pimientos y así sucesivamente.

3.- Tapamos con papel film y le ponemos un brik de leche encima para que se aplaste un poco y lo llevamos a la nevera para que esté fresco a la hora de servir.

4.- Dejamos unas horas que enfríe y tome consistencia.

5.- Cortamos en forma de rectángulos pequeñinos o la forma que os guste.

Y listo!!!! un pastel para dejar hecho y tomar como entrante, cena rápida.... No me diréis que no es fácil y rápido jejeje

**634.- CODILLO ASADO EN LA OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Codillo salmuera
- 1 manzana
- 1 cebolla
- 2 zanahorias /Pimentón/ Cebolla en polvo
- 1 puerro
- 1 cabeza ajos
- 6 clavos
- 2 hojas laurel
- Tomillo/romero
- 1 vasito medidor de vino
- Agua

MODO DE PREPARACION.

1.- En la cubeta ponemos el codillo y añadimos el resto de ingredientes
-2.- Le pinchamos a la cebolla los clavos, ponemos el vino y lo cubrimos de agua.
3.- Cerramos y programamos

---

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - (P) alta -(Tª) 140º - 45 minutos - cocinar

---

4.- Despresurizar, abrir y poner en otra cubeta el codillo.
5.- Echarle su propio jugo en

---

Olla Gm modelo E
Menú horno – 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 170º - 15 minutos

---

Ir regándolo con su propio jugo, puedes acompañarlo de patatas, ensalada....delicioso!!!!

**635.- FLAN CON SACARINA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1/2 l leche
- Edulcorante líquido a gusto
- caramelo

MODO DE PREPARARLO:

1.- Se baten los huevos con el edulcorante liquido y mezclar.
2.- Echar la leche y batir.
3.- En la flanera ponemos un poco de caramelo liquido.
4.- En la cubeta ponemos la rejilla y encima la flanera bien tapada si el molde no tiene tapa poner papel albal bien cerrado.
5.- Llenamos de agua hasta la mitad del molde.
4.- Cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 8 minutos

---

5.- Dejar despresurizar sola, y dejar enfriar en la cubeta.
6.- Sacar y meter al frigorífico por unas horas.
7.- Cuando este frio desmoldar y a disfrutar!!!

Y ya está, así de sencillito! Sale buenísimo y es súper fácil el flan de huevo de toda la vida pero sin azúcar

**636.- FLAN DE MELOCOTON SIN AZÚCAR en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:

Ingredientes para la compota

- 300 gr de melocotón
-20 gr de agua
-2 cucharadas de edulcorante en polvo o liquido

Ingredientes para el flan

- 2 huevos
- 200 gr de leche desnatada*
-1 cucharadita de maizena
-100 gr de compota de melocotón
-Edulcorante líquido a gusto (opcional)
-Caramelo líquido puede ser sin azúcar

* Puedes utilizar leche desnatada,o si os gusta más cremoso añadir leche semi o entera.

MODO DE PREPARARLO:

Preparación de la compota

1.- En la cubeta ponemos la carne de melocotón con el agua y dejamos cocer en menú guiso sin tapa unos 15 minutos y sin dejar de remover.

2.- Agregamos el edulcorante y removemos bien para que se disuelva bien.

3.- Retiramos del fuego y ponemos en un bol.

4.- Dejamos que se enfríe.

Preparación del flan

1.- Batimos los huevos y echamos la leche y la cucharada de maicena,una vez todo bien batido añadimos 100 gr de compota.

2.- Batimos muy bien con el minipimer o cecomix, thermomix.....

3.- Comprobamos el punto de dulzor y si lo preferimos añadimos un poco más de edulcorante líquido(tener en cuenta que la compota ya está dulce)

4.- Caramelizamos el molde y vertemos la mezcla.

5.- En la cubeta ponemos la rejilla y el molde con la mezcla dentro y bien tapado.

6.- Llenamos de agua hasta la mitad del molde. Cerramos y programamos.

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 8 minutos

---

7.- Dejar despresurizar solo y dejamos el flan dentro de la olla hasta que se enfríe.

8.- Sacamos y desmoldamos.

Podemos servir con unos ajos de melocotón.

Esta muy rico y sano flan con fruta ideal!!!!

**637.- MUSLITOS DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Muslitos de pollo o pavo
- hierbas provenzales
- sal
- agua de cocer judías verdes

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta  ponemos los muslitos impregnados con las hierbas provenzales y la sal al gusto.

2.- Regamos con el agua de cocer las judías verdes o cualquier otra verdura, en su defecto si no tenéis ponéis agua y pastilla de caldo.

3.- Cerramos y programamos a la vez:

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - (Tª) 140º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 15 minutos

---

4.- Ir mirando a través del cristal del cabezal que no se quede sin caldo para que se ase jugosito y no se reseque.

Y listos unos ricos muslitos para tomar pan y mojar

**638.- LANGOSTINOS A LA PLANCHA en la OLLA GM modelo E (aportación de Florentina Gonzales-Cuevas)**

INGREDIENTES:

- Langostinos
- Ajos
- Perejil
- Coñac o vino blanco
- Sal

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú plancha.

2.- Echamos ajos al gusto y freímos un poco

3.- Ponemos perejil un poco de coñac y los langostinos

4.- Dejamos que se evapore el coñac, remover, en unos cinco minutos los tenemos listos, remover.

**639.- SALMON AL PESTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Lomos de Salmón
- 1 o 2 dientes de ajo
- Hojas de albahaca
- Una pizca de queso parmesano rallado
- Un puñado de piñones
- sal

MODO DE PREPARACION:

1.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite en menú plancha.

2.- Cuando esta caliente ponemos los lomos de salmón y los hacemos a la plancha.

3.- Mientras preparamos el pesto.

4.- El pesto se prepara machacando el ajo con la sal, las hojas de albahaca y unos cuantos piñones. Agregamos el parmesano y un chorro de aceite,mezclamos bien.

5.- Sacar el salmón de la cubeta emplatar y poner por encima el pesto.

La receta es bien sencilla, todo una maravilla!!!!!

TRUCO: Para quitar el olor de la cubeta a pescado. Cuando terminemos de asar el salmón o sardinas que estás también nos impregnan bien el olor, ponemos en la cubeta con un poco de agua y un chorrito de suavizante y dejamos hervir en menú turbo con la tapa quitada, en cuestión de segundos el olor desaparece y la cocina se nos impregna a primavera. Luego dejar enfriar la cubeta y fregarla como lo hacéis habitualmente, el olor habrá desaparecido.

Probad y me contáis !!!

**640.- PATATAS ASADAS CON SORPRESA OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Patatas
- huevos

MODO DE PREPARARLO:

1.- Lo primero es lavar las patatas. No hace falta pelarlas.

2.- Los huevos mejor que sean pequeños o medianos

3.- Una vez limpias las patatas, cortar un sombrerito y reservar.

4.- Vaciar el interior de la patata con la ayuda de un descorazonador de manzanas, o con un cuchillo.

5.- Colocar la patata en un vaso, y vaciar el huevo dentro.

6.- Tapar con el trozo de patata reservado.

7.- Envolver en papel albal.

8.- Poner la rejilla en la olla colocarlas encima, y programar

_____

OLLA GM modelo E
Menú horno - 20 minutos*
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 20 minutos
---
*20-25 minutos dependiendo del grosor de la patata

Cuidado al sacarlas, que queman!! Riquísimas con sal y pimienta o con un alioli umm!!! Y si estáis en el campo haciendo una barbacoa debajo de las ascuas ni te cuento!!!!!

**641.- BUÑUELOS DE MERLUZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

-250 gr de lomos de merluza

-200 gr de patatas

- cebolla

-1 cucharada de perejil picado

- 2 huevos

-Sal

-pimienta

-Aceite

MODO DE PREPARACION:

1.- Picar la cebolla en trocitos muy finos y pequeños. Reservar.

2.- Ponemos en el fondo de la cubeta una base de silicona o papel vegetal (para el cuidado de nuestra cubeta, que no se raye)

3.- Echamos 3 medidas de agua con un chorrito de aceite y un poquito de sal.

4.- Ponemos la rejilla

5.- Introducimos el cocedero de vapor y las patatas

6.- Cerramos la olla y programamos:

---

OLLA GM modelo E:

Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º -(P) media - 10 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizar, abrir y una vez lista hacerla puré con la ayuda de un tenedor.

8.- Limpiar el pescado de piel y espinas. Cocer durante 2 minutos en el microondas, en su jugo, sin añadir agua.

9.- Escurrir el pescado y desmigar con la ayuda de un tenedor.

10.- Mezclar el puré de patatas, la cebolla, el perejil, la merluza y salpimentar.

11.- Añadir dos huevos batidos y mezclar bien, que se integren todos los ingredientes.

12.-Con la ayuda de dos cucharas formar bolitas

13.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y cuando el aceite esta caliente freírlas.

14.- Dejar que eliminen el exceso de aceite sobre papel de cocina.

Servir y tomar caliente, os van a gustar mucho y los niñ@s lo van a tomar encantados.

Hay que tomarlos recién hechos porque fríos pierden mucho. Si no los vais a tomar todos es mejor guardar la masa en la nevera y freírlos en otra ocasión

**642.- BOCADILLOS DE PEPINO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Pepino
- Pan
- Mantequilla
- cebolleta, cebolla

MODO DE PREPARACION:

1.- En la cubeta ponemos un poco de mantequilla en menú plancha.

2.- Cuando esta caliente mezclamos bien la mantequilla con el cebollín.

3.- Cortar el pepino y  el pan en rodajas redondas.

4.- Coloca la mezcla de mantequilla en las rebanadas de pan

5.- Y coloca cada rebanada de pepino sobre el pan y ¡listo!

A disfrutar de estos deliciosos bocadillos de pepino

**643.- BONITO COLORAO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- atún fresco o bonito del norte
- cebolla
- 1/2 cucharada de pimentón dulce
- medio vasito medidor de agua mezclado con un poco vino blanco
- 1 o 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- ajo
- orégano seco
- una cucharadita de harina
- sal
- aceite

MODO DE PERPARACION:

1.- Cortamos la cebolla y el ajo

2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y rehogamos los ajos.

3.- Echamos la cebolla a pochar

4.- Cuando la ablandemos, echaremos el pimentón y la harina.

5.- Lo rehogaremos bien y sofocaremos con el vinagre.

6.- Echamos el agua con el vino, el orégano y probaremos de sal, que no quede muy sabroso porque al atún lo vamos a salar aparte.

7.- Cuando hierva salaremos el bonito o el atún y lo metemos en la salsa. Remover.

8.- Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - 4 minutos*

---

* si son trozos medianos los dejamos 4 minutos, si fueran trozos más pequeños menos tiempo, un par de minutos.

**644.- SECRETO DE CERDO A LA MIEL en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- secreto de cerdo
- miel
- mostaza
- aceite
- sal

MODO DE PREPARACION:

1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.

2.- Cuando esta caliente ponemos el secreto de cerdo y lo hacemos por los dos lados. Al ser una pieza un poco gruesa tardará un poco en hacerse así que bajaremos la temperatura del menú freír para que no se queme y se quede crudo por dentro, o lo cortamos en tiras de un de dedo de grosor más o menos.

3.- Retiramos la carne de la cubeta y reservamos.

4.- Mezclamos 2 cucharadas de mostaza con una de miel. Podemos añadir más de una cosa o de otra según el sabor que queramos que predomine.

5.- A la hora de emplatar podéis poner puré de patata, un salteado de verduras, pisto.....esto en el fondo del plato.

6.- La carne encima y lo bañamos con la salsa.

Esta delicioso!!!!

**645.- SECRETO DE CERDO CON SALSA DE CHAMPIÑONES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Secreto de cerdo
- 100 gr. de champiñones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 250 ml. de nata para cocinar
- Queso rallado (opcional)
- Aceite
- Sal
- Pimienta

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta poner un chorrito de aceite y freír bien el secreto de cerdo.
Sacar y reservar.
2.- En ese mismo aceite sofreímos ajo.
3.- Trocear la cebolla finamente y pocharla en la cubeta.
4.- Añadir los champiñones laminados. Sofreír.
5.- Cuando tengamos la cebolla y los champiñones pochados se añade la nata y el queso rallado (opcional). Salpimentar.
6.- Cancelar el menú freír y poner el menú guiso, cocinar la salsa unos minutos con la tapa abierta.
7.- Verter el contenido de la cubeta en un vaso triturador. Batirlo y reservarlo.
8.- Emplatar el secreto de cerdo con sal gorda y la salsa de champiñones.

**646.- CALDERETA CON MAGRO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- magro de cerdo o pavo a taquitos
- ajos
- pimienta negra en grano
-cebolla
- pimiento verde
- tomate
- 1 hoja laurel
- una rama de tomillo
- 1 vasito medidor de vino blanco
- 1 pastilla de caldo de carne
-aceite

MODO DE PREPARARLO:

1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
2.- Cuando este caliente echamos unos ajos 3-4 enteros sin pelar con un corte en medio.
3.- Echamos la carne y refreímos.
4.- Le ponemos un poco de cebolla al gusto y trozos de pimiento verde y tomate natural y unas bolas de pimienta negra.
5.- Seguimos refriendo bien la carne.
6.- Cuando este bien refrita le ponemos el vasito medidor de vino blanco.
7.- Cancelamos el menú freír y le ponemos la hoja de laurel el tomillo y la pastilla de carne. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 12 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir, remover, si queréis menos caldo, dejar unos minutos sin tapa que de un hervor.

**647.- MERLUZA AL CAVA Y AZAFRAN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Una merluza de pincho.
- cebolla
- 1 vasito medidor de cava
- Azafrán al gusto.
- Aceite
- Harina, una cucharada
- Sal.

MODO DE PREPARARLO:

1.- Freímos las rodajas de merluza una vez saladas y enharinadas en un poco de aceite en menú freír. Sacamos y reservamos.
2.- Cortamos la cebolla en finísima juliana y dejamos pochar en el mismo aceite que hemos frito la merluza en menú freír el tiempo necesario para que este pochada.
3.- Añadimos el harina una cucharada en caliente y mezclamos con la cebolla.
4.- Añadimos seguidamente el azafrán uniendo el conjunto sin prisas hasta que se integre bien.
5.- Y añadimos sobre la base anterior la merluza que teníamos reservada.
6.- Echamos el vasito medidor de cava. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E

Menú fuego lento- válvula cerrada - 5 minutos

---

7.- Despresurizar, abrir y servir

Este plato a fuego lento dejará en tu plato una mezcla de sabores y sensaciones sorprendentes. Disfrútala

**648.- HAMBURGUESAS DE CALABACIN en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:

- 300gr. de calabacín
- 1 cebolla
- 100gr. de queso rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de harina
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACIÓN :

1.- Poner dentro del vaso de la turmix, thermomix, cecomix.... el calabacín y la cebolla. Y picar.

2.- Sacar del vaso y poner la mezcla dentro de un servilleta limpia.

3.- Cerrar el trapo a modo de bolsa, para que suelte toda el agua, y dejar unas dos horas, hasta que esté totalmente escurrida.

4.- Poner la masa en un bol y mezclar con el huevo, el queso, la sal y la pimienta y las 2 cucharadas de pan rallado amalgamar hasta que esté todo bien mezclado.

5.- Hacer con la masa 4 bolas y pasarlas con la harina, y con las manos dar forma a las hamburguesas.

6.- Poner aceite en la cubeta en menú freír.

7.- Cuando este caliente freír las hamburguesas con mucho cuidado, para que no se quemen, pues enseguida están fritas.

Y listas para comer!!! Acompañarlas con lo que mas guste :) con un tomate aliñado, con sal y aceite.

Es un plato muy resultón, y para los niñ@s que les cuesta comer verdura, es ideal!!!!

**649.- HUEVOS RANCHEROS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de molde
- Una cucharada de mantequilla
- 1 huevo
- Leche
- Sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:

1.- Se corta el pan en cuadraditos y se pone a dorar en la cubeta con la mantequilla en menú plancha.

2.- Una vez que los pedazos estén dorados, se rompen el huevo y se deja caer sobre la cubeta y se agrega la leche no más de un chorrito.

3.- Se empieza por revolver la clara, y se mezcla con la leche y el pan. 4.- Una vez que la mezcla esté cocida, se cancela el menú, se rompe la yema y se revuelve rápido. Dejar reposar un minuto para que se termine de hacer con el calor residual del menú.

Como ves se trata de una receta súper sencilla y rápida. Si la quieres más contundente le puedes agregar queso al gusto

**650.- FILETES DE POLLO RELLENOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Filetes de pollo
- quesitos
- lata de atún
- aceite
- sal
- pimienta
- pan rallado
- huevo

MODO DE PREPARARLO:

1.- Salpimentamos los filetes de pollo

2.- En un bol echamos los quesitos y la lata de atún escurrida de aceite, removemos bien con la ayuda de un tenedor,

3.- Echamos la mezcla sobre el filete y ponemos otro filete encima y tapamos bien la mezcla.

4.- Los pasamos por huevo y luego por pan rallado.

5.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y cuando esta caliente freímos bien por un lado y por otro los filetes rellenos.

6.- Los sacamos y ponemos en papel absorbente para quitar un poco de aceite sobrante.

Emplatamos y listo!!!! a disfrutar de ellos  Buen provecho!

**651.- QUESADA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 1 yogur griego (o natural o de limón)
- 3 huevos
- 50 gr. queso untar
- 200 gr. nata montar
- 150 gr. azúcar
- 70 gr. harina
- 1 cucharadita levadura Royal
- 130 gr. leche
- azúcar glass
- canela espolvorear

MODO DE PREPARACION:
1.- Triturar todos los ingredientes.
2.- Lo añadimos a la olla previamente untada de aceite de girasol.
3.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 110º - 60 minutos
---

4.- Cuando acabe cancelar menú y dejar sin abrir la tapa media hora para que temple y se forme el hueco.
5.- Abrir y poner

_____
CABEZAL HORNO
(Tª) 200º - unos minutos hasta que esté dorado.

_____
6. - Sacamos, dejamos enfriar muy bien y a comer!

**652.- BIZCOCHO DE GALLETAS PRINCIPE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 500 gr. de galletas Príncipe o similar
- 200 gr. de azúcar
- 200 gr. de leche
- 100 gr. de aceite de girasol
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura Royal
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo

MODO DE PREPARACION:
1.- Batimos el azúcar con los huevos.
2.- Añadimos el resto de ingredientes y trituramos.
3.- Ponemos la mezcla en la cubeta engrasada (mejor si es la dorada o la roja) con papel de horno en la base y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 50 minutos
---

4.- Cuando acabe dejamos 10 minutos de mantenimiento (es decir, sin dar a cancelar).
5.- Comprobamos que está hecho con un palillo y si no programamos 5 minutos más.
6. - Sacamos de la cubeta y dejamos que enfríe antes de desmoldar.

No te puedes resistir a probar este riquísimo bizcocho!!!

**653.- PATATAS CON COSTILLAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Beneyto)**

INGREDIENTES:
- Patatas
- costillas
- cebolla
- ajo
- pimiento
- zanahoria
- hoja de laurel
- tomate frito
- sal
- colorante
- azafrán

MODO DE PREPARLO:
1.- En el menú freír con un poco de aceite se refríe la cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, hojitas de laurel.
2.- Una vez que se está haciendo el refrito echar un poco tomate frito, remover
3.- Añadir las costillas, remover unas cuantas de veces y añadir las patatas, sal, colorante (azafrán), y también una o dos zanahorias a trozos grandes si os gusta, cancelar menú freír.
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (T) 110° - 24 minutos
---

5.- Dejar despresurizar sola. Abrir y remover.
Siempre tener en cuenta que el liquido que echéis es el que va a salir e incluso un poco mas de lo que sueltan los ingredientes.
Si os gusta mas trabado el caldo sacar un par de patatas aplastar con un tenedor y un poco de caldo e incorporar a la olla en menú guiso unos minutos mas sin la tapa para que trabe el caldito.

CONSEJO:
Carmen ha tenido una buena idea con el caldo si nos hemos pasado y hemos echado mucho echarlo en un cacharrillo y para otra vez cocinar arroz y ya tenemos otra comidita jajajaja. La carne y las papas tiernas y de sabor muy buena, una comida ideal!!!!

**654.- POLLO CRUJIENTE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pollo (alitas, muslitos, pollo troceado.....)
- 4 o 5 cucharadas de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- 2- 3 cucharaditas (de las de postre) de especias al gusto (pimienta negra, clavo, comino, hierbas provenzales, tomillo.....)

MODO DE PREPARARLO:

1.- En un bol mezclamos la salsa de soja, el diente de ajo picado y las especias.
2.- Añadimos el pollo, mezclando bien para que el adobo cubra toda la carne. Este adobo le va a dar un sabor muy rico al pollo.
3.- Tapamos el bol con con plástico de cocina, llevamos a la nevera y dejamos reposar al menos durante 3 horas mucho mejor si reposa toda la noche.
4.- Se le puede dar a esta receta un toque agridulce añadiendo una cucharada de vinagre o vino blanco ya al gusto.
5.- Ponemos la rejilla para asados en la cubeta de la olla.
6.- Colocamos el pollo sobre la rejilla. Y programamos solo el cabezal:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 250º - 20 minutos*
---

*Pasados 10 minutos retiramos el cabezal, damos vuelta al pollo, volvemos a colocar el cabezal y dejamos que termine el tiempo.

Con el cabezal de horno se consigue un resultado dorado y crujiente.

Si quieres un pollo muy, muy crujientes añade 10 minutos más de tiempo al programar el cabezal, pero baja la temperatura no se te pasen de mas.

No es necesario encender ni programar la olla, si no tienes el cabezal de horno lo puedes hacerlo programando la olla en menú horno, tiempo 10 minutos para que se cocinen a la perfección por un lado y luego otros diez minutos por el otro y luego pasarlo al horno convencional en el grill o microondas con grill para terminar de darle el aspecto crujiente y doradito Te chuparas los dedos jejeje

**655.- TIRAMIZCOCHO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTE:
- 125 gr de galletas machacadas (tipo María)
- 3 huevos
- 250 gr azúcar
- 125 gr queso mascarpone
- 65 gr mantequilla
- 65 gr aceite
- 125 gr de harina (podéis ponerla integral)
- 1 cucharada de levadura
- 1/2 tacita de café
- azúcar glass
- café molido y cacao (adornar)

MODO DE PREPARACION:
1.- Batir los huevos con el azúcar con las varillas
2.- Se añade el mascarpone y lo espachurramos con un tenedor
3.- Seguir batiendo e integrar el resto
4.- Fundir la mantequilla con el aceite un pelín en el microondas y añadir a la mezcla junto con la media tacita de café.
5.- Batir todo bien, añadir el polvo de galletas y la harina con la levadura.
6.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos
---

Un rico bizcocho de tiramisu..... el tiramizcocho, tendremos que probarlo jee

**656.- PECHUGAS DE POLLO CON JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Pechuga de pollo
- ajo
- cebolla
- perejil
- aceite
- sal
- pimienta
- lonchas de queso
- lonchas de jamón york
- patata

MODO DE PREPARARLO:
1.- Fileteamos la pechuga de pollo o pedimos al carnicero que nos la haga filetes.
2.- Salpimentamos los filetes.
3.- Ponemos un poco de aceite en la cubeta.
4.- Ponemos los filetes y les echamos el ajito picadito, la cebolla y el perejil.
5.- Encima le ponemos lonchetas de queso
6.- La siguiente capa lonchas de jamón york y cebolla al gusto y patata cortada en rodajas.
7.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 160º - 8 minutos
---

8.- Despresurizar, sacar y emplatar

Rápido, sencillo y muy rico!!!

**657.- TARTA DE MORAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millan)**

INGREDIENTES:
- 1 lamina de hojaldre redonda (hacer olla) o cuadrada (hacer horno)
- 250 gr queso de untar*
- 2 yogures griegos azucaradas
- 300 gr moras naturales
- 100 gr azúcar (o un bote de mermelada de mora y ya no hace falta el azúcar)
- 1 sobre de gelatina neutra royal (o 6 hojas de gelatina las cuales tienes que poner en remojo 10 minutos en agua fría, escurrir bien y mezclar con las moras un poco calientes)

*Si no tenéis queso de untar podéis poner en vez de 2 cuatro yogures griegos azucarados.

MODO DE PREPARACION:
1.- Estirar la masa, dar forma a los bordes y pinchar el fondo.
2.- Le ponemos unos garbanzos o macarrones para que la masa no suba del centro y al horno hasta ver que esta dorada. Sacar y reservar
3.- En la olla ponemos moras naturales y el azucar y mezclamos. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 3 minutos
---

4.- Despresurizar y dejar enfriar un poco.
5.- Cuando este tibio añadir la gelatina.
6.- En un bol mezclar el queso, los yogures, moras y remover bien.
7.- Echar al hojaldre y dos horas como mínimo en la nevera.
8.- Tiene que servirse frio, incluso meter 1/2 hora antes al congelador.

Y listo!!! a disfrutar de esta espectacular tarta de moras

**658.- LENTEJAS CON CHORIZO Y TRUCO PARA NIÑ@S en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lentejas
- agua
- chorizo
- hoja de laurel
- tomate frito
- ajo
- cebolla
- zanahoria
- puerro
- calabacín
- pimiento rojo y verde
- pastilla de caldo de carne

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner en la cubeta las lentejas (cada una sus medidas que habitualmente pone al poner las lentejas, yo pongo un vaso de los de agua de lentejas y 3 vasos de agua)
2.- Le ponemos la hoja de laurel, un chorrito de tomate frito los chorizos y la pastilla de carne.
3.- En la vaporera poner la verdura lavada, una zanahoria, puerro, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, champiñón, calabacín, tomate.....
4.- Poner la vaporera encima de las lentejas, cerrar y programar.

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 12 minutos*
---
*Por el tipo de lentejas y del agua depende mucho el tiempo

5.- Despresurizar, abrir retirar la vaporera con la verdura y servir las lentejas con chorizo y al que le guste la verdura pues se la ponéis. Podéis triturar toda la verdura con un poco de caldo e incorporarla a las lentejas, comerán y no se enteraran de todo lo que lleva jejeje

Y listas!!!! ya no se quejaran de que tienen cosas naranjas, verdes, rojas.....y de todos los colores jajaja

**659.- FIDEOS CON CHOCOS en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Almudena Garcia Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 2 vasos fideos gordos
- chocos, calamares
- 1/2 cebolla
- pimiento rojo y verde
- zanahoria
- 1/2 l caldo de pescado o 1 pastilla + agua
- colorante
- aceite
- sal
- vino blanco
- salsa de tomate

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta se pone un poco de aceite en el menú freír a (Tª) 140º
2.- Echamos la cebolla y el pimiento verde y rojo
3.- Cuando esta pochado añadimos el choco y lo sofreímos
4.- Añadimos el vino blanco y dejamos hervir para evaporar el alcohol.
5.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 3 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir y añadir los fideos la zanahoria la salsa de tomate y la sal. Remover todo bien.
7.- Añadir el caldo o la pastilla y el agua, tiene que cubrir los fideos y poner el colorante. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) media - 9 minutos
---

8.- Despresurizar y listo!!!!

**660.- ALBONDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS en la OLLA GM modelo E (Aportacion de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 35-40 almendras crudas
- 2 dientes de ajo
- 12 albóndigas
- 1 rebanada de pan
- 1/2 vaso de vino
- 1 vaso de agua
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva
- colorante/azafrán
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Primero doramos las almendras con un poco de aceite en MENÚ PLANCHA - 120º
2.- Cuando estén doradas sacamos de la cubeta y apartamos. En ese mismo aceite doramos los dientes de ajo cortados en láminas en MENÚ PLANCHA – (T) 120º y removiendo. Solo necesitará unos pocos segundos. Y sacamos.
3.- Preparamos en el recipiente de la batidora las almendras crudas, los ajos, el pan y el vino. Batimos y añadimos el agua.
4.- Ponemos las albóndigas en la cubeta con un chorreón de aceite y las doramos también en MENÚ PLANCHA – (T) 120º removiendo continuamente para que no se peguen demasiado.
5.- Una vez estén bien doradas le añadimos la mezcla batida y un poco de colorante alimentario, una hoja de laurel y un poco de sal. Removemos bien.
6- Programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - (P) media - (Tª) 120º - 10 minutos
---

7- Una vez pasado el tiempo cancelamos, despresurizamos y dejamos reposar unos minutos, que se espese solo. Y a servir solas o acompañadas

**661.- MACARRONES CON GULAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Garcia Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 200 gr de macarrones (2 personas)
- 1 paquete de gulas
- 1 o 2 guindillas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal del  Himalaya al gusto

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos los macarrones en la olla y los cubrimos con agua.
2.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - (P) media - (Tª) 130º - 7 minutos
---

3.- Despresurizar, sacar los macarrones y reservar.
4.- Echar en la cubeta un poco de aceite y dorar el ajo y la guindilla cuando este añadir la gula.
5.- Mezclar todo bien y servir los macarrones.
6.- Espolvorear con orégano y aceite de oliva.

Esta muy bueno!!!!

**662.- POLLO GUISADO A LA IMPORTANCIA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Garcia Sobrido)**

INGREDIENTES:
Adobo:
- 1 kg de pollo troceado
- 2 dientes de ajo
- perejil
- sal
- aceite

Resto:
- 200 gr cebolla
- 3 dientes ajo
- 1 cucharadita de harina
- 170 gr vino blanco
- 2 medidas de agua
- laurel
- 1 cacito o pastilla de caldo de pollo
- pizca colorante
- perejil picado
- 2 patatas en trozos mediano

MODO DE PREPARACION:
1.- Adobar el pollo en trozos con ajo, perejil y sal.
2.- En la cubeta poner aceite en menú freír y dorar. Reservar.
3.- En ese aceite de sofreír el pollo, pochar cebolla y ajo picadito en menú freír.
4.- Pasar la rasqueta por el fondo de la cubeta para desglasar, despegar los restos de sofreír el pollo.
5.- Agregar la harina, remover bien, a continuación el pollo y el vino blanco, que de un hervor para evaporar el alcohol.
6.- Añadir agua, laurel, cacito o pastilla una pizca de colorante y el perejil. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - Válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 8-10 minutos
---

7.- Despresurizar, agregar las patatas, rectificar de sal y espolvorear con perejil picado. Cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 4 minutos

---

8.- Despresurizar, dejar reposar unos minutos y servir espolvoreando con perejil picado.

Un pollo muy rico e importante jajaja

**663.- NIDO DE HUEVO DE CODORNIZ en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 paquete de obleas pequeñas para empanadillas
- 1 tetrabrick de sofrito de verduras, o algún resto de pisto que tengáis....
- huevos de codorniz

MODO DE PREPARARLO:
1.- Colocamos las obleas de las empanadillas en moldes de silicona de magdalenas. Si utilizáis moldes de flan, tendréis que engrasarlos bien para que no se os pegue.
2.- Con una cuchara, repartimos el sofrito en cada molde.
3.- Cascamos un huevo de codorniz en cada nido
4.- Ponemos en la cubeta la rejilla y colocamos sobre ella los moldes
5.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 6 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 6 minutos*
---
* El tiempo del cabezal si al terminar os gusta mas doradito le pones unos minutos mas, ya al gusto
6.- Sacamos de los moldes con cuidado

Y listos unos nidos muy ricos para una cena rápida y bonita

**664.- ARROZ CON TERNERA en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Almudena García)**

INGREDIENTES:
- 400 gr de ternera
- 3 vasos de arroz
- 1 o 2 zanahorias
- un puñado de guisantes congelados
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 vaso vino blanco
- 4 vasos de caldo de carne
- colorante
- aceite
- sal
- laurel

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar la carne en trozos pequeños, la zanahoria en rodajas finas y la cebolla y el pimiento finito.
2.- Echar un poco de aceite en la cubeta y en menú plancha a 140º sofreír la cebolla y cuando empiece a cambiar de color echar el pimiento y sofreír todo bien pochadito.
3.- Añadir la carne y el laurel y sofreír hasta que la carne cambie de color.
4.- Añadir el vino blanco y dejar hervir hasta eliminar el alcohol.
5.- Añadir la zanahoria, guisantes, arroz y remover hasta que el arroz coja el sabor de la carne.
6.- Echar el caldo de carne, la salsa de tomate y el colorante. Salar al gusto y remover. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 8 minutos
---

7.- Despresurizar, dejar reposar unos dos o tres minutos.

Y listo para servir

**665.- BIZCOCHO DE FRUTAS BAJO EN CALORIAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Maricarmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 100 gr de copos de avena
- 1 cucharada de edulcorante liquido
- 1 cucharada de esencia vainilla
- 1 sobre de levadura Royal
- 250 gr queso fresco batido 0 %
- 1 sobre flan Mandarín clásico (esta marca no lleva azúcar añadido)
- 1 manzana
- fresas al gusto
- 1 plátano
- azúcar glass (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1.- Añadimos todos los ingredientes menos la fruta y batimos con las varilla, turmix, cemomix, thermomix.....
2.- En la cubeta ponemos un poco de mantequilla untando el fondo y las paredes.
3.- Echamos como 1/3 de la mezcla y vamos añadiendo alternativamente trozos de fruta y repetimos 2 veces el proceso con otra capa y otro 1/3 de mezcla y terminar con fruta. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - válvula abierta - 33 minutos - cocinar
---

4.-Dejar despresurizar solo, no abrir hasta pasados 10-15 minutos.
5.- Pinchar con un cuchillo para comprobar que esta listo, si acaso no le ponéis unos minutos mas.
6.- Dejar enfriar un poco dentro de la cubeta.
7.- Para sacar el bizcocho utilizamos un plato o una tapa que quepa en la olla.
8.- Dejar enfriar en la rejilla.
9.- Espolvorear con azúcar glass a tu gusto una vez frio (opcional)

**666.- BOCADITOS LIGHT DE PAVO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calabacines
- cebolla
- queso mozarella u otro al gusto
- pechuga o jamón de pavo, o de york
- queso de fundir
- Aceite
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
2.- Cortamos la cebolla y la ponemos en la cubeta hasta que se dore
3.- Mientras pelamos los calabacines y los cortamos a lo largo en tiras, y por último en daditos.
4.- Los ponemos con un poco de sal, pimienta y aceite en la cubeta con la cebollita.
5.- Y los salteamos hasta que estén a nuestro gusto mas pochadito o mas enteritos.
6.- Cuando ya estén, añadimos la mozarella picada en dados muy finos y removemos para que se derrita bien el queso. Reservamos.
7.- Las lonchas de pavo las cortamos en tiras, del ancho que queramos los paquetes.
8.- Y vamos disponiendo en el centro de una tira, un poco de la mezcla de calabacín.
9.- Cerramos formando un rollitos, le ponemos una tira encima y damos la vuelta, para que la parte abierta quede abajo, y cerramos de nuevo la tira.
10.- Ponemos en la cubeta papel de hornear con un poco de borde para la hora de sacarlos poderlo hacer fácilmente cogiendo del papel.
11.- Vamos poniéndolos encima del papel y espolvoreamos con queso de gratinar.
12.- Ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 6 minutos*
---

*Con el cabezal gratinador lo sacamos cuando estén a nuestro gusto de dorado.

Y listos!!!! Unos paquetes ligeros y riquísimos!!!!!  Sin remordimiento de conciencia, sabiendo que apenas tiene grasa el plato, así disfrutamos el doble... aperitivo muy ligero y delicioso, unos paquetes de pechuga de pavo rellenos, sano, y que han quedado buenísimos!!!!! Geniales para un picoteo o como plato...

**667.- BIZCOCHUELO FACIL O BIZCOCHO BASICO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 huevo
- 220g de azúcar
- 100g de aceite de girasol
- 120g de leche. Puede ser leche semidesnatada o entera, cuanto más grasa más humedad tendrá el bizcocho.
- 7,5g de levadura.
- 210g de harina (normal de trigo).
- Ralladura de naranja o limón (opcional)
- 1/2 taza de cacao (si lo vas a hacer de chocolate)

MODO DE PREPARACION:
1.- -En un bol ponemos el huevo (a temperatura ambiente) y lo batimos junto al azúcar hasta que tengamos una mezcla cremosa y blanquecina.
2.- Agregamos el aceite, lo integramos en la mezcla y seguidamente la leche.
3.- Por último, tamizamos la harina con la levadura y la agregamos a la mezcla.
Importante: Una vez agregáis la harina a la mezcla batid a velocidad baja.

Si queréis darle sabor podéis hacerlo con ralladura de limón o naranja, poniéndole alguna esencia (por ejemplo vainilla), pasta de fruta o cacao en polvo (tipo Valor). Si le ponéis cacao (35-40g) debéis restar lo mismo que pongáis de harina.
4.- Engrasamos la cubeta con un poco de mantequilla o pincelada con aceite. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 50 minutos - cocinar
---

5.- No abrir la olla dejándolo 10 minutos apagado.
6.- Abrir, meter el palito de una brocheta hasta que nos salga limpio, esto querrá decir que nuestro bizcocho está listo.
7.- Para darle color por arriba poner

_____
CABEZAL DE HORNO

(Tª) 175º - 8 minutos

---

8.- Dejar enfriar un poco en la cubeta, no dejéis el bizcocho dentro de la olla mucho tiempo porqué podría resecarse. Lo dejáis 5 minutos y desmoldáis y dejáis en una rejilla enfriando.

A disfrutar!!!  Queda esponjoso y muy sabroso

**668.- BIZCOCHO DE YOGURT SIN HUEVO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Raquel Valbuena)**

INGREDIENTES:
- 1 yogurt
- 1 medida y media de leche
- 1 medida de azúcar
- esencia de limón o ralladura
- 1/2 medida de aceite
- 3 medidas de harina
- 1 sobre de levadura
- colorante liquido amarillo (opcional)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Batir bien todos los ingredientes. Si no tienes colorante no pasa nada es para darle un poco de color como queda blanquito.
2.- Engrasar la cubeta con mantequilla o pincelar con un poco de aceite.
3.- Poner la mezcla en la cubeta, cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 16 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Dejar enfriar y desmoldar dejando en una rejilla

**669.- POLLO ENTERO ASADO RAPIDO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- 1 pollo entero
- aceite
- 2 pastillas avecrem
- 1 vaso de cerveza

MODO DE PREPARLO:
1.- Ponemos un pollo que no sea muy grande en la cubeta.
2.- Echamos un chorretón de aceite por encima
3.- Ponemos las dos pastillas de avecrem
4.- El vaso de cerveza

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 30 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 40 minutos
---
Se ponen las dos cosas a la vez, el menú horno y el cabezal, ir mirándolo de vez en cuando, y el cabezal se dejan 10 minutos mas para terminar de dorarlo, pero eso ya lo vais mirando y doráis al gusto mas o menos tostadito

**670.- COMPOTA DE MANZANA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1/2 kg manzanas
- 1 vasito medidor de vino moscatel
- 1 vasito y 1/2 vasito de azúcar
- 1/2 vasito de agua
- 1 palo de canela

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se lavan las manzanas y se parten en trozos.
2.- Se pone todo en la cubeta la manzana partida y limpia y los demás ingredientes.
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) Alta - 10 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir, quitar el palo de canela y remover.

Y lista una rica compota de manzana !!!!

## 671.- FIDEOS CON ALMEJAS en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- almejas
- mejillones
- fideos gordos
- cebolla
- lata pequeña de pimientos morrones
- tomate maduro
- 1 diente de ajo
- 1/2 vasito medidor Vino blanco
- Perejil (al gusto)
- hoja de Laurel
- hebras de Azafrán
- Aceite
- agua

MODO DE PREPARALO:
1.- Dejamos las almejas por lo menos una hora antes en agua para que suelten la tierra que puedan traer.
2.- Limpiamos las almejas y los mejillones, desechando los que vengan ya abiertos, ya que pueden estar malos.
3.- Abrimos las almejas y los mejillones al vapor y reservamos. (Ver receta nº 35.- MEJILLONES AL VAPOR en la OLLA GM modelo E. El agua resultante de la cocción la colamos y apartamos en una taza.
4.- Picamos el ajo, la cebolla y los pimientos morrones muy finos para que se deshagan en la cocción. Es importante que no se note su textura pero sí el sabor que le da a los fideos.
5.- Le quitamos la piel al tomate y troceamos en 4 partes, reservamos.
6.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír, añadimos la cebolla, el ajo, los pimientos morrones y el tomate, todo picadito al gusto. 7.- Cuando se vaya pochando este sofrito, le añadimos un poco de vino blanco 1/2 vasito medidor. Dejamos que se cocine unos minutos hasta que reduzca el vino.
8.- Ponemos los fideos y removemos, añadimos el agua de las almejas y mejillones

9.- Salpimentamos al gusto. Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 110º - 8 minutos

---

10.- Despresurizar, abrir, incorporar las almejas y los mejillones (sin concha o con concha como prefieras) perejil, un par de hebras de azafrán y rectificar de sal al gusto.
11.- Remover para que se impregnen los sabores. Dejar reposar un minutos.

Y listo!!!! servir caliente  Y recordad que estos fideos como la mayoría de platos de cuchara están mucho mejor al día siguiente. Buen apetito!!!!

**672.- PECHUGAS DE POLLO EN ESCABECHE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de pechuga de pollo o pavo
- cebolla
- pimienta en grano
- clavo
- laurel
- zanahoria
- cabeza de ajos
- aceite
- vinagre
- agua
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos una capa de cebolla cortada en juliana y zanahoria cortada en rodajas.
2.- Sobre esta los filetes de pollo salpimentados.
3.- Otra capa de cebolla y zanahoria y otra de filetes.
4.- Añadimos pimienta en grano, clavos de olor, laurel, cabeza de ajos, cuidado de utilizar las cantidades de líquido manteniendo las proporciones, es decir, 2 cucharadas de aceite por cada una cucharada de vinagre, y agua sin llegar a cubrir como un dedo, pensar que el agua que echemos es la que va a salir, al hacerlo a presión con la válvula cerrada no evapora liquido, y la cebolla suelta también agua.

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 12 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir y emplatar.

Podemos servir a temperatura ambiente con un poco de ensalada o unas patatas cocidas y a disfrutar!!!

**673.- CONEJO CON PISTO Y SETAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 conejo troceado.
- 1 botecito de cebolla frita.
- 1 bolsa de pisto congelado (Mercadona).
- 1 bolsa de setas variadas congeladas (Mercadona).
- 1/2 bote de tomate frito casero.
- sal
- pimienta
- tomillo
- romero
- pizca de azúcar.
- 1 cucharadita colmada de Maizena

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta en menú freír pongo primero la cebolla y cuando empieza a calentar voy dorando las tajadas de conejo.
2.- Añado el tomate frito, el pisto y las setas y revuelvo bien.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 15 minutos
---

4.- Cuando acaba el programa y se despresuriza, abro la olla.
5.- Añadir la sal, pimienta y especias elegidas, así como una pizca de azúcar.
6.- Como estará caldoso por las verduras, añado una cucharadita colmada de Maicena que es un expesante instantáneo.
7.- Remover y dejo unos minutos mas que espese un poco.

Y a comer!!!!

**674.- TARTA DE QUESO MANCHEGO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 200 gr de queso curado
- 3 huevos
- 170 gr de azúcar
- 50 gr de harina de maíz
- 50 gr de mantequilla
- 160 gr de queso de untar

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos todos los ingredientes en la batidora, para mezclar los ingredientes.
2.- Untamos la cubeta con mantequilla y si la cubeta es la daikin ponemos papel en el fondo.
3.- Volcamos la mezcla en la cubeta, cerramos y programamos.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - Válvula abierta - (Tª) 110º - 60 minutos

_____
4.- Cuando termine, cancelar menú y dejar sin abrir la tapa diez o quince minutos que temple y se forme el hueco,
5.- Abrir, colocar el cabezal para que tome un poco de color

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
6.- Dejar que enfríe, desmoldar
7.- Espolvorear con azúcar glas mezclada con un poco de canela, mermelada de arándanos..... y si la sirves sola es como una quesada

Y lista!!! os la recomiendo, buen provecho!!!!

**675.- BIZCOCHO DE YOGURT Y MANZANA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 yogur tipo griego de 125 gr
- 4 huevos
- 1 medida del yogurt de aceite
- 2 medidas del yogurt de azúcar
- 3 medidas del yogurt de harina
- 1 sobre de levadura
- 1 manzana
- azúcar glass
- canela

MODO DE PREPARARLO:
1.- En un bol vamos incorporando y mezclando en este orden el yogur, la harina tamizada, la levadura y el azúcar. No importa si se forma una especie de bola, ahora añadiremos los huevos de uno en uno y se deshace, quedando al mover una masa sin grumos.
2.- Engrasamos la cubeta y vertemos en él la masa del bizcocho. 3.- Pelamos la manzana, le quitamos el corazón y cortamos en laminas no muy finas.
3.- Colocamos estas láminas en la superficie del bizcocho y presionamos un poco sin que lleguen a hundirse.
4.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos.
---
5.- Abrir y poner el cabezal para quitarle la humedad y dorarlo por encima

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
6.- Dejar templar y desmoldar y dejar enfriar en una rejilla.
7.- Espolvoreamos con azúcar glass y canela y listo para servir.

El bizcocho de toda la vida Bizcocho de yogurt, adaptado a la olla GM. Sencillísimo y de los más ricos!! y con fruta el doble de bueno

## 676.- HAMBURGUESAS CASERAS en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- 400 gr. de carne de ternera picada. (Pedimos en la carnicería que nos la trituren dos veces)
- 1 huevo
- miga de pan bañada en leche
- Pimienta
- Sal
- Perejil

MODO DE PREPARACION:
1.- En un bol ponemos la carne picada, le pediremos al carnicero que la pique dos veces, para que la carne quede mas compacta y mas dura, la salpimentamos le añadimos pimienta, sal y perejil picado.
2.- En un platito ponemos miga de pan y la ponemos con un poco de leche hasta que este deshecho el pan.
3.- Lo mezclamos con la carne picada, el añadido del pan con la leche aporta jugosidad.
4.- Las separamos en cuatro montoncitos más o menos iguales y les hacemos la forma de la hamburguesa.
5.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite y en el menú placha las hacemos por los dos lados.

Se hacen muy fácilmente

**677.- TARTA DE ZANAHORIA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- 1 kg de zanahorias
- 1/4 de kg de azúcar integral de caña
- 1/4 de kg de coco rallado
- leche de soja
- galletas integrales

Si la tomamos con fresas:
- unas cuantas fresas
- zumo de naranja
- azúcar integral de caña

MODO DE PREPARARLO:
1.- Quitar la piel a las zanahorias, lavar y poner en la vaporera.
2.- En la cubeta ponemos la rejilla con tres vasitos medidores de agua, encima ponemos la vaporera con las zanahorias cortadas en rodajas.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir y triturar.
5.- Hacer una mezcla con el coco rallado y el azúcar, mezclado muy bien con la zanahoria.
6.- Remojar un poco las galletas en leche de soja (no demasiado).
7.- En un molde poner una capa de galletas en el fondo, a continuación otra de la mezcla de la zanahoria, otra de galletas remojadas en la leche de soja, y una última de la mezcla.
8.- Por encima espolvorear coco.
9.- Meter en el frigorífico durante unas horas.

Esta tarta queda muy rica acompañada con fresas cortadas en trocitos y maceradas en un poco de zumo de naranja con azúcar de caña.

Todo un postre de lujo, Buenísimooo!!!!

**678.- LIBROS DE JAMON Y QUESO CON SALSA DE ZANAHORIA Y CALABACIN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de pollo o cerdo
- jamón york o jamón serrano
- queso
- huevo
- pan rallado
- cebolla
- zanahoria
- calabacín
- vino
- sal
- pimienta
- curry (opcional)
- agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- Los filetes les pedimos al carnicero que nos los abra en forma de libro.
2.- Le ponemos una loncha de jamón york o jamón serrano y otra de queso, cerramos y sujetamos con un palillo para que no se abra.
3.- Pasamos por huevo batido y pan rallado.
4.- En la cubeta ponemos un poquito de aceite en menú freír y los freímos y reservamos. (No olvidaros de quitar el palillo)
5.- En ese mismo aceite se pocha cebolla picadita, zanahoria y calabacín
6.- Se le añade un dedo de vino y dejamos unos minutos que evapore el alcohol.
7.- Lo salpimentamos al gusto, y le echamos curry opcional si te gusta.
8.- Ponemos los filetes que teníamos reservados y otro dedo de agua. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 8 minutos
---

9.- Despresurizar, abrir y si queréis podéis pasar la salsa, retiramos los filetes y pasamos por la turmix la salsita o la dejamos con los trozos de verdura al gusto

**679.- QUICHE DE PUERROS, GAMBAS Y SALMON en la OLLA GM modelo E (Aportación de Conchi del Valle)**

INGREDIENTES:
- 2 huevos
- plancha de hojaldre
- 150 ml nata 5% mg
- sal
- pimienta
- salmón
- gambas

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cocemos los puerros y reservamos.
2.- Juntamos todos los ingredientes los huevos batidos la nata, sal al gusto y pimienta, echamos las gambas y los trozos de salmón.
3.- Incorporamos el puerro cocido en trozos a la mezcla.
4.- En la cubeta ponemos papel de horno y amoldamos la plancha de hojaldre dejandole un borde para que no se salga la mezcla.
5.- Echamos la mezcla encima del hojaldre. Y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 180º - 15-20 minutos*
---
*Dependiendo de lo doradita que nos guste.
Y lista una preciosa quiche!

**680.- PATATAS CON HUEVO AL PIMENTON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas
- jamón serrano a taquitos
- huevos
- Pimentón
- aceite
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- tomate
- cebolla
- ajos
- perejil picado

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pelamos y cortamos la patatas en cuadrados, reservamos.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir.
3.- Cortamos y agregamos la cebolla y los ajos finamente y dejamos hasta que estén transparentes
4.- Agregamos las patatas, la sal, el perejil y el vino dejamos unos minutos para evaporar el alcohol, mezclamos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 4 minutos
---

5.- Despresurizamos, abrimos y vemos que están tiernas nuestras patatas, 6.- Espolvoreamos con pimentón y mezclamos.
7.- Agregamos por encima de las patatas un huevo por persona, salar y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 4 minutos
---

8.- Abrir y comprobar que el huevo no queden crudos por encima, cuaje la clara pero no la yema, ya al gusto de cada un@ como le guste el huevo.
9.- Servir en un plato con un poquito de pimentón espolvoreado.

Y listos!!! que rico!!!!

**681.- LOMO AL PIMIENTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cebolla
- pimiento rojo
- lomo u otra carne blanda, cortada en tiras.
- sal
- pimienta negra
- ajo picado fino.
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite
2.- Rehogamos la cebolla, el ajo picado fino y el pimiento rojo cortado en tiras
3.- Una vez pochado, agregar la carne cortada en tiras, saltear, refreír
4.- Salpimentar al gusto y servir.

Plato rápido y efectivo para un día con prisas

**682.- PASTA DE COLORES AL OREGANO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Ortíz Rodrigo)**

INGREDIENTES:
- pasta de colores (lazos, conchas, rizado.....)
- hoja laurel
- agua
- aceite
- vinagre
- sal
- queso fresco tipo Búrgos
- aceitunas negras
- orégano

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos la pasta y cubrimos con agua.
2.- Ponemos una hoja de laurel y un poco de sal.
3.- Cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 3 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir y escurrir la pasta pasándola por agua fría. Reservar.
5.- Hacemos una vinagreta con aceite, vinagre sal y orégano al gusto
6.- En la misma cubeta que la limpiamos con un papel de cocina para no ensuciar un bol ponemos la pasta reservada.
7.- Le echamos el aliño, las aceitunas y el queso en dados.

Y listo!!! Un buenísimo plato de pasta, rápido, sano, sencillo y sin ensuciar jajaja

**683.- ENSALADA TROPICAL en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lata pequeña de piña
- palitos de surimi
- huevo duro
- mayonesa
- 4 vasitos medidores de agua
- la rejilla de asar
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner el agua y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima
los huevos frescos. Cerrar y programar

_____

OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar

---

2.- Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros. Reservar
3.- Picar los ingredientes en trozos, la piña, los palitos de surimi y el huevo duro.
4.- Añadir 2-3 cucharadas de mayonesa al gusto y un poco de caldo de la lata de piña.
5.- Servir frío.

Una rica ensalada para estos últimos días de calor

## 684.- ROLLITOS DE SOBRASADA (Sin olla)

INGREDIENTES:
- pan de molde sin corteza
- sobrasada
- mayonesa

MODO DE PREPARACION:
1.- Con un rodillo aplastar bien las rebanadas de pan de molde
2.- Untar con sobrasada, enrollar
3.- Poner en un plato y tapar los rollitos con film transparente, llevar unas horas a la nevera para quede compacto.
4.- Sacar y cortar en 3 trozos cada rollo.
5.- Adornar con mayonesa

Un rico aperitivo que prepararemos mientras la olla descansa jajaja

**685.- EMPANADILLAS CON PAN DE MOLDE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- rebanadas de pan de molde sin corteza
- huevo
- pan rallado
- aceite
- sal
- pimienta

Para el relleno:
- quesitos en porciones
- lonchas de jamón o pavo
- una cucharada de mayonesa light
- unas gotas de tabasco (opcional)

MODO DE PREPARACION :
1.- Con un rodillo aplastar al máximo las rodajas de pan.
2.- Preparar el relleno picando el queso y el pavo y añadiendo la mayonesa y el tabasco (opcional)
3.- Poner un poco de relleno en el centro del pan y doblar apretando los bordes con los dedos formando un triangulo.
4.- Pasar por el huevo batido (con sal y pimienta al gusto) y el pan rallado
5.- En la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite
6.- Y freírlo por ambos lados.

Y listo!!!! acompañar con una ensalada y ya tenéis una cena rápida y rica sin ensuciar nada mas que la cubeta GENIAL!!

**686.- BRÓCOLI CON QUESO Y CACAHUETES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES
- brócoli
- un trozo de queso fresco
- cacahuetes pelados
- aceite
- sal.
- ajo
- vinagre

MODO DE PREPARACION:
1.- Separar los arbolitos del brócoli y lavar.
2.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla, y en la vaporera ponemos el brócoli
4.- Cerramos y programamos

_____
Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 3 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir y reservar.
6.- En una fuente ponemos el brócoli reservado, añadimos el queso en trocitos y los cacahuetes.
7.- Rociamos con aceite, vinagre, sal y ajo picadito al gusto. Servir.

Otra forma diferente de comer verdura y grasas saludables, como las de los frutos secos

## 687.- REVUELTO DE MORCILLA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- morcillas
- huevos
- piñones
- Sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Calentamos en la cubeta con unas gotas de aceite, en menú freír.
2. Retiramos la piel de las morcillas y lo ponemos en la cubeta, Freímos removiendo.
3.- Añadimos los huevos, uno por persona, y los cuajamos con la morcilla, remover.
4. Agregar un puñado de piñones. Remover y rectificar de sal.

Listo!!! un entrante muy sencillo, sabroso y que se preparar en tan solo unos minutos. Este revuelto con un pan crujiente esta delicioso!!!!

**688.- CARNE ASADA A LA CERVEZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- bistec
- Ajo en polvo
- Sal
- pimienta al gusto
-1 lata de cerveza

MODO DE PREPARACION:
1.- Sazona muy bien por ambos lados con sal, pimienta y ajo los bistecs
2.- Coloca los bistecs en un bol.
3.- Echa la cerveza hasta que cubras la carne por completo. Tapa y mete en el frigorífico por dos horas.
4.- Saca la carne del frigorífico y deja que se ponga a temperatura ambiente.
5.- Coloca la carne sobre la rejilla y programa

_____

OLLA GM modelo E
Menú horno - 5 minutos*

---

CABEZAL HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos*

---

*dependiendo del grosor de la carne.

6.- Sirve inmediatamente calentita, acompañada de cebollas asadas, ensalada, arroz, puré de patata, patatas fritas.....Buen provecho!!!

**689.- BATATA ASADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- batata
- sal
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Muy importante la limpieza de la batata antes de hacerla, conviene lavarla bien bajo el chorro de agua e incluso frotar con un cepillo que tengamos destinado a ello, para que no queden restos de tierra ni suciedad.
2.- Envolverlas con papel albal y ponerlos encima de la rejilla en la cubeta

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º* - 15-20 minutos**
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 125º - 15-20 minutos
---
*Los boniatos es mejor a baja temperatura y con mas tiempo hasta que están tiernos. Los boniatos resultan más dulces si se hacen a baja temperatura. Poner a (Tª) 140 -160º C si son grandes

**No hay tiempos concretos porque no hay dos batatas iguales, pero no es ningún problema, durante el horneado la batata estará protegida por el papel de aluminio y no se quemará a las temperaturas que pongamos y para comprobar que está cocida es tan sencillo como pinchar la batata con la hoja del cuchillo o con un palillo, si entra con suavidad, estará lista.

3.- Abrir cuidadosamente el papel albal, cortar, poner un poquito de aceite y sal al gusto y servir calentita

**690.- BIZCOCHO DE ZANAHORIA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Conchi del Valle)**

INGREDIENTES:
-350gr de harina
-150gr de azúcar
-1 vaso de aceite de girasol
-6 zanahorias grandes
-6 huevos
-1 cta de canela
-9 gr de levadura

MODO DE PREPARACION:
1.- En un vaso de la batidora o quien tenga thermomix mezclar todos los ingredientes menos la zanahoria que la rallaremos en un bol aparte.
2.- Una vez mezclado todo echamos la zanahoria en la mezcla y la pondremos en la cubeta.
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos
---

4.- Cuando termine ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 180º - 10-15 minutos*
---

*Depende de lo doradito que lo queramos

Decorar por encima al gusto

**691.- HABAS SECAS COCIDAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- habas secas
- Dientes de ajo
- Hojas de laurel
-1 Hueso de jamón serrano
- Guindillas
-Sal
-agua

MODO DE PREPARACION:
1.- Pon a remojo las habas el día antes, cámbiale el agua un par de veces.
2.- A los dientes de ajo les haces un corte en el centro, sin acabar de córtalos.
3.- Echa las habas previamente escurridas en la cubeta.
4.- Añade el hueso de jamón, los ajos, el laurel y las guindillas.
5.- Cubrir con agua 1 litro para medio kilo de habas, remover cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - válvula abierta - (Tª) 90º - 60 minutos
---
6.- Abrir remuévelas, con cuidado para que no se deshagan.
7.- Después de una hora de estar hirviendo le añades el otro litro de agua, y lo dejas que hierva otra hora.
8.- Cuando hayan pasado las dos horas le echas sal al gusto.

TRUCOS:
-No eches sal hasta el final ya que las habas se pondrán duras.
-Según la dureza del agua puede tardar más en estar preparadas.
-Si te sobra las puedes congelar con un poco de caldo.

**692.- TARTA DE MANZANA en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Mari Carmen García Orihuela)**

INGREDIENTES:
- 6 huevos
- 12 cucharadas de harina
- 12 cucharadas de aceite
- 12 cucharadas de azúcar
- 2 sobres de levadura
- 2 k de manzanas
- 1 copa de anís (opcional)
- mermelada de melocotón

MODO DE PREPARACION:
1.- Se mezclan todos los ingredientes menos la manzana.
2.- Las manzanas las pelamos y se parten en rodajas.
3.- Se incorporan a la masa y se mezcla bien. Nos da la sensación de tener poca masa pero es que es así esta receta.
4.- Engrasamos la cubeta con un poco de mantequilla. Echamos la masa, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos
---
Una vez termine:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 200º - 6-8 minutos
---
5.- Poner mermelada por encima.

Y a disfrutarla!!!

**693.- ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- espaguetis (macarrones, lazos, rizados.....)
- Carne picada
- cebolla
- pimiento rojo
- zanahoria
- ajo
- orégano
- Tomate triturado o frito
- Aceite
- sal.
- pimienta
- 2 ctas. postre de azúcar
- queso rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír
2.- Picamos todas las verduras los ajos, cebolla, el pimiento rojo la zanahoria
3.- Poner todas las verduras en la cubeta con un poco de sal al gusto, remover bien, (se puede hacer también con la tapa abierta) cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú freír - válvula abierta - 4 minutos
---

4.- Cancelar y dejar que salga el vapor. (Aunque esté la válvula abierta coge mucho calor y no os dejará abrir la tapa por seguridad, hasta que baje un poco la temperatura).
5.- Abrir, echar la carne picada y en menú freír vamos haciendo la carne y removiendo hasta que cambie de color y se suelte.

6.- Agregar el tomate, rectificar de sal, pimienta, una pizca de azúcar y orégano al gusto, remover.
7.- Añadimos los espaguetis cortados, removemos, ponemos agua hasta cubrirlos y cancelamos menú freír. Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada -(P) media - (Tª) 130º - 8 minutos

---

8.- Despresurizar, abrir, remover espolvorear con queso rallado y servir

Un plato de pasta muy rico, se puede hacer con cualquier tipo de pasta macarrones, lazos, rizados, conchas.....

**694.- GARBANZOS CON TERNERA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- carne de ternera para guisar troceada
- garbanzos remojados (tendrás que poner la noche anterior en remojo)
- laurel
- Sal
- Pimienta negra molida
- agua
- zanahorias
- ajo
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1/4 de vaso medidor de vino blanco
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pela las zanahorias y córtalas en rodajas.
2.- Machaca los dientes de ajo con el mortero
3.- Salpimienta la carne con sal y pimienta.
4.- En la cubeta ponemos a calentar el aceite en menú freír. Cuando esté caliente añade los dientes de ajo machacados, las hojas de laurel y la mitad de la carne (no la pongas toda a la vez)*. Cuando se dore esa carne la sacas a un plato y añades el resto para dorarla.
5.- Cuando tengas toda la carne dorada y reservada añade el vino y rasca con una cuchara de madera para desgrasar** el fondo de la olla.
6.- Deja que se reduzca el vino durante un minuto y entonces añade el agua (RECORDAR que el agua que pongáis es la que va a salir no evapora al cocinarlo con presión).
7.- Pon las zanahorias y la carne que teníamos apartada.
8.- Añade el resto de ingredientes: los garbanzos, el tomate frito y las especias.
9.- Cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 20 minutos
---
10.- Despresurizar, abrir, remover y ver si todo esta tierno pq también depende del tipo de legumbre y del agua de tu zona.
11.-.Por último prueba de sal y rectifica a tu gusto.

Y listo … a comer!!!!! Preparándonos con platos para el Otoño-Invierno que lo tenemos dentro de nada y ya apetece plato de cuchara jejeje

NOTAS:

*No añadas toda la carne a la vez a la olla. Si lo haces bajará la temperatura del aceite y la carne empezará a soltar agua en vez de a dorarse. Si ocurre esto la carne empieza a guisarse sin dorarse y perdemos una parte importante del sabor del plato. Lo mejor siempre es dorar la carne por tandas

**Al desgrasar lo que hacemos es despegar y disolver en un líquido los restos que se han pegado al fondo de la olla. En estos restos está gran parte del sabor del potaje así que conviene no desaprovecharlos. Eso sí, procura no pasarte de temperatura mientras doras la carne para que el fondo no se ponga negro. El marrón (claro u oscuro) da sabor, el negro da amargor.

**695.- ARROZ CON ACEITUNAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- arroz.
- aceitunas verdes sin hueso
- aceitunas negras sin hueso
- pimiento rojo
- tomate natural o triturado
- cebolla
- ajo
- aceite
- 1cucharadita de pimentón
- agua
- cucharadita de colorante.

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner a calentar el aceite en menú freír.
2.- Partir las aceitunas en tres rodajas cada una. Reservar
3.- Dorar el ajo cuando el aceite este caliente.
4.- Añadir la cebolla y el pimiento picados y pochar unos minutos,hasta que la cebolla está transparente
5.- Añadir el tomate en trozos o el triturado. Rehogar
6.- Echar la cucharadita de pimentón, darle una vuelta sin que se queme.
7.- Añadir el agua, recordar si vais a poner un vasito medidor de arroz son dos de agua, dos de arroz cuatro de agua.....
8.- Añadir el colorante y el arroz, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos
---
9.- Despresurizar manualmente, abrir y añadir las rodajas de aceitunas que teníamos reservadas, remover.
10.- Rectificar de sal, dejar reposar unos minutos y servir caliente.

**696.- CODILLO EN SALMUERA  ASADO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- codillos en salmuera (uno por persona)
- cebolla grande
- zanahoria
- hojas de laurel
- Aceite
- Pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Pela la zanahoria y la cebolla.
2.- Poner en la cubeta los codillos, la media cebolla, la zanahoria y las hojas de laurel. Sobre todo no añadas sal por que este codillo ya está salado.
3.- Cubrir con agua.
4.- Cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta -(Tª) 140º - 20 minutos - cocinar
---
5.- Despresurizar, abrir, colamos el caldo, nos servirá como consomé o para hace sopa en otro momento.
6.- Poner la rejilla en la cubeta ya limpia y poner los codillos sobre ella.
7.- Añade un poco de aceite y pimienta molida por encima. Si quieres acompañarlo de patatas asadas, cebolla las puedes colocar en la rejilla.
8.- Programar la olla con el cabezal

_____

OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 15-20 minutos*

---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 15-20 minutos*

---

*Tiempo aproximadamente dependiendo del tamaño del codillo, ir mirando hasta que veas que la piel ha adquirido un tono bien dorado.

Muy fácil para prepararlo. Receta que hemos comenzado cociéndolo para acabar asándolo. Mantiene todo su sabor pero reducimos unas cuantas horas de horno. A disfrutar de un rico codillo asado!!

**697.- ROLLITO DE BERENJENA RELLENOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- berenjenas
- Requesón (o queso de untar, burgos.....)
- Aceite
- Sal
- tomates
- Perejil
- Pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las berenjenas, y con la ayuda de una mandolina, la cortamos en lonchas muy finas. Aproximadamente de 1 cm de grosor.
2.- Las salamos, les ponemos un poquito de aceite de oliva.
3.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite y en menú plancha dejamos que se caliente.
4.- Dorar las lonchas de berenjena hasta que se hagan por completo.
5.- Mientras en un bol ponemos el requesón o queso que nos guste, el perejil, los taquitos de tomate natural, aceite, sal y pimienta, y mezclamos bien.
6.- Ponemos en un extremo de cada tira de berenjena la mezcla que hemos hecho y vamos enrollando sobre sí misma.
7.- Enrollamos cada una de las tiras de berenjena, y para que no se nos escape nada del relleno, lo fijamos con un palillo.

No os podéis imaginar lo ricas que están así las berenjenas, que a veces las tenemos en el frigorífico y no sabemos que hacer con ellas

**698.- SAN JACOBOS DE SALCHICHAS en el OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- salchichas
- jamón york
- queso en lonchas
- huevo
- pan rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite en menú freír y dejamos que se caliente.
2.- Mientras vamos poniendo una loncha de jamón york encima una de queso y la salchicha encima, lo enrollamos, presionamos para que se quede todo pegadito.
3.- Pasamos por huevo y pan rallado.
4.- Vamos friendo en la cubeta
5.- Sacamos y listo!!!!

Ya tenemos una cena rápida, fácil y que a los niñ@s seguro que les encanta y a los que no son tan niñ@s también jajaja repetirás

**699.- ARROZ CON VIEIRAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- arroz bomba
- vieiras
- langostinos
- guisantes
- pimiento rojo
- aceite
- caldo de pescado

MODO DE PREPARARLO:
1.- Si tenéis las vieras congeladas dejar descongelar.
2.- Pelamos unos cuantos langostinos y con las cabezas y las pieles hacemos un caldo (fumet). Reservamos.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite doramos el pimiento rojo y los langostinos troceados y las vieras cortadas por la mitad, las refreímos un pelín.
3.- Añadimos el arroz, los guisantes y el fumet. Por cada vaso medidor de arroz ponemos dos de fumet, si lo queremos caldoso ponemos 2 y medio o 3 de fumet ya depende de si lo queréis mas caldoso o menos.
4.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos
---
5.- Despresurizar, dejar reposar unos minutos y servir.

Podéis emplatar el arroz con los aros y quedará más vistoso el plato además de sabroso

**700.- POLLO A LA CERVEZA NEGRA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- Medio pollo troceado
- 1 cerveza negra
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Sal
- Harina
- Aceite
-Cebolla
- Starlux
- Ajos
- Patatas

MODO DE PREPARACION:
1.- Salamos los trozos de pollo y los enharinamos.
2.- Pelamos las patatas, las cortamos a cuadraditos y la freímos en aceite con un poco de sal. Sacar y reservar
3.- En ese aceite de freír las patatas doramos los trozos de pollo con ajo picadito. Sacamos y reservamos.
4.- En ese mismo aceite freímos cebolla picada y el pimiento verde y rojo a trozos grandes.
5.-Cuando esté pochado le agregamos media cuchara de harina. Rehogamos bien y añadimos starlux. Lo freímos un poco e incorporamos el botellín de cerveza.
6.- Dejamos cocer un poco y se echa el pollo que teníamos reservado y las patatas
7.- Probamos de sal y cerramos la olla. Programamos:

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso – válvula cerrada – (P) media – (Tª) 120º - 8 minutos - cocinar

---

8.- Despresurizar, abrir y si veis que queda mucha salsita para vuestro gusto , la podéis reducir un poco con la tapa abierta en menú freír.

Si os gusta el pollo a la cerveza os recomiendo probarlo con cerveza negra. Al contener más azúcares este tipo de cerveza el resultado es estupendo!!!!

**701.- PATATAS AL PELOTON CON AJILLO en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- patatas
- dientes de ajo
- perejil picado
- vinagre
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos bien de aceite a calentar, en menú freír. Ponemos mas aceite si las vamos ha hacer con el cestillo de freír que entra con la olla. Se pueden hacer con menos aceite sin el cestillo dándoles la vuelta con un tenedor de madera o silicona que no raye la cubeta, ya como queráis.
2.- Mientras se calienta el aceite, pelamos las patatas, las lavamos bien, y las cortamos en rodajas más bien finas.
3.- Las ponemos en una fuente y las ponemos sal. Movemos con las manos para que la sal se reparta bien.
4.- Cuando el aceite esté caliente ponemos las patatas a freír en el cestillo y metemos en la cubeta como si fuera una freidora. Bajaremos la temperatura del aceite y dejaremos que se hagan lentamente. El punto de la patata es que debe estar hecha en el interior pero sin haber llegado a dorarse mucho.
5.- Cuando estén fritas a tu gusto, las sacamos dejando el cestillo en el borde de la cubeta para que vaya escurriendo todo el aceite sobrante.
6.- Una vez que están bien escurridas las ponemos en un plato con un papel absorbente. Quitamos todo el aceite dejando solo un poquito en la cubeta para freír los ajos.

7.- Si las hemos frito con poco aceite en ese mismo aceite freímos los ajitos, si lo hemos hecho con mas aceite en modo freidora, quitamos el aceite si utilizamos la misma cubeta o si tenemos otra cubeta perfecto. Y freímos los ajos.
8.- Antes de que lleguen a dorarse los ajos ponemos las patatas, espolvoreamos perejil picado y movemos con cuidado de que no se rompan.
9.- Echar un chorro generoso de vinagre y las dejamos unos minutos que reduzca. Servir bien calientes.

Como acompañamiento o como simple aperitivo las patatas al ajillo siempre resultan deliciosas. Riquísimas!!!!

**702.- ESPARRAGOS BLANCOS A LA PLANCHA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- un bote o lata de espárragos
- dientes de ajo
- perejil
- aceite

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Lo primero escurrimos bien los espárragos de su caldo y los reservamos en un plato. Los espárragos que no sean muy finos.
2.- En el mortero ponemos los ajos laminados y el perejil y majamos bien. Echamos un poco de aceite y seguimos majando. Movemos bien.
3.- Ponemos el menú plancha a calentar con un poco del majado preparado.
4.- Cuando esté bien caliente ponemos los espárragos en fila y con una brocha vamos pintándolos generosamente.
5.- Cuando los veamos un poco tostaditos ya están listos, no olvidemos que ya están cocidos y tardan muy poco.

Listos!!! una receta muy fácil y vistosa, que nos sacará de algún apuro jejeje Están muy buenos y es otra forma de tomarlos aparte de los típicos con mayonesa

**703.- FILETES DE PALOMETA EN SALSA en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- palometa
- huevo
- dientes de ajo
- 1 cucharada de leche
- pan rallado
- aceitunas verdes
- cebolla
- pimiento rojo
- tomate
- vino blanco
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- aceite de oliva
- harina para rebozar
- perejil

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Pedimos al pescadero que nos quite la piel de la palometa y nos saque los filetes.
2.- Ya en casa repasamos que no hayan quedado espinas y limpiamos bien el pescado con papel de cocina. Lo troceamos y lo picamos en la picadora junto con las aceitunas.
3.- Pasamos el pescado a un bol, lo salamos y lo mezclamos con el huevo, una cucharada de leche, un diente de ajo bien picado y el pan rallado unas dos cucharadas.
4.- Formamos bolas con la masa obtenida y las aplastamos un poquito para que tomen forma de filete ruso.
5.- Los pasamos ligeramente por harina.
6.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir y los sofreímos. Reservamos.

7.- En el aceite de freir los filetes lo utilizamos para preparar la salsa.
8.- Picamos fina la cebolla y la ponemos a pochar junto con el pimiento limpio y picado.
9.- Cuando lleve un par de minutos añadimos un par de ajos picados y seguimos sofriendo la verdura.
10.- Añadimos el tomate pelado y rallado, el azúcar y la sal.
Cerramos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 5 minutos

---

11.- Despresurizar, abrir e incorporar los filetes de palometa que teníamos reservados, y regamos con un chorrito el vino.
12.- Dejar en el menú guiso con la tapa abierta unos minutos hasta que se evapore el alcohol.
13.- Espolvoreamos con perejil recién picado y servimos en caliente.

**704.- REVUELTO DE SETAS, ESPARRAGOS Y JAMON GM E**

INGREDIENTES:
- manojo de espárragos
- setas
- jamón serrano en trozos
- huevos
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra molida

MODO DE PREPARARLO:
1.- Limpiamos las setas y las cortamos en tiras.
2.- Las ponemos en la cubeta con un poco de aceite en menú freir.
3.- Mientras empiezan a hacerse las setas vamos cortando los espárragos. La parte tierna es cuando al cogerlo por los extremos lo doblemos y se parte. La parte de la yema es la que utilizaremos para preparar el revuelto. La otra parte es más dura la podremos aprovechar para hacer una crema de espárragos.
4.- Añadimos los espárragos a la cubeta y dejamos que se hagan junto con las setas. Podemos hacerlo con la tapa abierta e ir removiendo o cerrarla.

_____
OLLA GM modelo E
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 110º - 2-3 minutos
---
5.- Cuando este pochado a nuestro gusto, le agregamos el jamón y dejamos hacerse un minuto.
6.- En un recipiente batimos los huevos, uno por persona con un poco de sal (no mucha, ya que lleva jamón)
7.- Echamos los huevos a la cubeta y removemos.
8.- Retiramos cuando el huevo esté casi a punto de cuajarse en su totalidad para que se termine de hacer con el calor residual. Es importante este punto ya que si nos pasamos, el huevo quedará demasiado hecho y el revuelto estará seco.

**705.- REVUELTO DE JUDIAS VERDES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Judías verdes (frescas o congeladas)
- champiñón laminado
- huevos
- dientes de ajo
- sal
- aceite de oliva
- Cebolla (opcional, al gusto)

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal. Ponemos la rejilla, y en la vaporera,
ponemos lavadas las judías verdes y la cebolla si te gusta.
2.- Cerrar y programar

_____
Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos
---

3.- Despresurizar, y reservar, salen cociditas, al vapor, con todos los nutrientes y el sabor.
4.- En la cubeta ponemos a calentar un poco de aceite. Cuando esté caliente echamos los ajos.
5.- Echamos las judías que teníamos reservadas cuando el ajo esté doradito y salteamos con cuidado de que no se nos quemen.
6.- Añadimos el champiñón y continuamos removiendo.
7.- Incorporamos los huevos, uno por persona, revolvemos para romperlos y dejamos cuajar hasta que estén a nuestro gusto.
8.-Servimos caliente

**706.- CODORNICES AL AJILLO en la OLLA GM (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 4 codornices
- una cabeza de ajos
- 1 vasito medidor de vino blanco
- 1 vasito medidor de caldo
- sal
- pimienta
- 2 hojas laurel
- perejil
- 1 guindilla (opcional)

MODO DE PREPARACION:

1.- Calentar aceite en menú freír
2.- Añadir la cabeza e ajos sin pelar y desgranada o partida por la mitad.
3.- Dejar que se dore un poco los ajos y añadir la guindilla. Si nos gusta el picante.
4.- Echar las codornices troceadas en cuatro partes previamente salpimentadas y doramos un poco.
5.- Añadir el vino blanco, caldo, laurel y perejil
6.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P)alta - 15 minutos
---

7.- Dejar despresurizar sola, y si esta caldosito lo dejamos hervir un poco, unos minutos sin tapa, sacamos algún ajo con un poco de caldo y lo aplastamos, lo echamos a la olla y movemos para que ligue el ajo con la salsa y trabe el caldo.

**707.- ZARANGOLLO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- Aceite
- 500-600 gr patata sin piel
- 1 cta colmada de sal
- Pimienta negra molida
- 4-6 dientes de ajo picados (según gustos)
- 4 huevos
- Perejil

MODO DE PREPARACION:
1.- Calentar un poco de aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Ir cortando la patata y calabacín en dados, un poco mas grandes para la ensaladilla.
3.- Añadir a la cubeta la patata, calabacín, sal y pimienta, remover bien.
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (P) media – (Tª) 140º - 3 minutos
---
5.- Despresurizar.
6.- Agregar el ajo picadito y el perejil, remover

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (P) media – (Tª) 140º - 3 minutos
---
7.- Despresurizar, abrir la olla y en menú plancha, echar los huevos salpimentados y remover hasta que cuajen

**708.- TORTILLA DE CALABACIN, PUERRO Y PATATA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 1 puerro
- Aceite
- 350-400 gr patatas chascadas medianas
- 350 gr calabacín en dados (con o sin piel)
- 1 ajo picadito
- Sal
- Pimienta
- 6-7 huevos L

MODO DE PREPARACION:
1.- Calentar en menú freír un chorretón de aceite en la cubeta, picar menudo el puerro y pochar bien en el menú freír.
2.- Añadir las patatas chascadas pequeñas, calabacín en dados, ajo picado, 1 cta sal y pimienta al gusto, remover bien.
3.- Cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (P) media – (Tª) 140º - 4 minutos
---
4.- Mientras batir los huevos con sal
5.- Despresurizar la olla y mezclar bien con los huevos
6.- Volcar la preparación y cuajar la tortilla

_____
OLLA GM modelo E
Menú plancha – válvula abierta – (Tª) 140º - 8-10 minutos
---

7.- Poner unos minutos

_____

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200 – 8 minutos

---

Para dorarla por arriba y a cenar

**709.- FABES CON ALMEJAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Conchi del Valle)**

INGREDIENTES:
- 450 gr de fabes o alubias
- 290 gr almejas de carril
- 1 cabeza de ajos
- Pimiento verde
- Cebolla
- Puerro
- Pimentón dulce
- sal
- 2 ctas de sal

SALSA VERDE
- 3 dientes de ajo
- 20gr de harina
- 75 ml de vino blanco
- 2 cta de aceite
- Agua
- Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos las fabes en remojo el día anterior.
2.- Ponemos en la cubeta las fabes, pimiento, cebolla, puerro y cabeza de ajo asada.
3.- Cubrimos de agua que sobresalga un dedo mas o menos. Le ponemos el pimentón, sal y aceite.
4.- Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (P) media – (Tª) 120º - 40 minutos

---

5.- Despresurizamos y reservamos
6.- En otra cubeta o si no tenemos en una sartén, ponemos un poco de aceite doramos los ajos, echamos la harina, removemos bien hasta tostar la harina
7.- Se añade el agua y removemos hasta disolverla bien.
8.- Añadir el vino blanco el perejil y seguir moviendo hasta hacer una salsita.
9.- Echar las almejas y dejar hacer un poquito.
10.- Una vez echo se le añaden a las fabes cuando se hayan hecho y dejamos 15 minutos mas pero sin tapa y en el menú fuego lento.

Listas!!! Un rico plato de cuchara

**710.- MUSLITOS DE POLLO CON PERA en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- muslitos de pollo
- cebolla
- peras conferencia
- 1 vasito medidor de vino blanco,
- tomillo
- sal
- pimienta
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Colocar los muslitos limpios en la cubeta.
2.- Salpimentarlos y añadir la cebolla alrededor al gusto.
3.- Rociarlos con un poco de aceite.
4.- Cerrar y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 10 minutos
---
5.- Mientras vamos pelando las peras en trozos.
6.- Despresurizar, abrir y añadir los trozos de pera y una rama de tomillo.
7.- Regar con el vasito medidor de vino y programar junto con el cabezal

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 15 minutos*
---

*Si os gustan mas doraditos dejar unos minutos mas.
8.- Una vez que termine el tiempo apagar y dejar un ratito dentro.
Están deliciosos!!!! Además es muy light y sin nada de grasa. Tenéis que probarlo

**711.- ALBONDIGAS DE SALMON AL ENELDO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:

-500 gr. salmón limpio
-120 gr. cebolla
-2 dientes ajo gordos
-20 gr. aceite oliva
- pan rayado
-eneldo seco
-pimienta
-sal

*Salsa eneldo:
-3 cda. sopera aceite oliva (20 gr.)
-1 cta. postre maizena
-agua 1 y 1/2 vasito
-1 zumo limón
-1 yema huevo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Hacemos las albondiguillas: Una vez el salmón limpio y sin piel ni espinas, picar la cebolla, ajos y perejil y el pan rayado muy menudo.
2.- Añadir el salmón en trozos, aceite de oliva, eneldo (A gustos), pimienta y sal, y con un procesador de alimentos, moler todo.. Llevar a la nevera una media hora tapado con film.
3.- Formar las albondiguillas y dorar en menú freír precalentando la cubeta previamente con una pizca de aceite. Reservar.
4.- Sin lavar la cubeta, calentar el aceite en la cubeta , menú freír. Añadir la maizena, y remover con varillas.

5.- Agregar el agua, mostaza o zumo, yema, 2 pizcas sal, 2 pellizcos eneldo y pimienta, e ir removiendo con varillas hasta que esté bien mezclado.
6.- Volcar las albóndigas, y cocer

_____

OLLA GM modelo E
Menú plancha - válvula cerrada - (Tª) 130º - 3 minutos

---

7.- Servir espolvoreadas con un poquito de eneldo.

**712.- APERITIVO DE GAMBAS Y BACON en la olla GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Bacón
- Gambas peladas congeladas de tamaño grande.
- sal
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Descongela las gambas en la nevera, con un escurridor, de manera que el líquido que van soltando no esté en contacto con las gambas.
2.- Sécalas bien con ayuda de papel de cocina, y sálalas un poco.
3.- Parte el bacon en dos, y ve envolviendo las gambas y cerrando con un palillo. Reservar.
4.- Ahora ponemos en la cubeta en menú plancha engrasada con un poco de aceite.
5.- Una vez que esta caliente ponemos la gamba con el bacon pinchado en el palillo que teníamos reservado y lo vamos haciendo hasta que el bacon este doradito por un lado, vuelta, y a esperar unos minutos a que esté por el otro...
6.- Podéis ponerle la tapa a la olla pero sin cerrar dejando apoyada en la cubeta para que se haga mas rápido, quitar la tapa y dar la vuelta.

Y a disfrutar !! ...que olor!!! Un aperitivo con el que quedar genial!!! Muy fáciles de hacer, sólo dos ingredientes. Están de vicio!!!!

**713.- COULANT DE CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-120 gr de chocolate
-50 gr de harina
-2 huevos
-50 gr de azúcar
-60 gr de mantequilla
- mantequilla y cacao (o harina) para los moldes

MODO DE PREPARARLO:
1.- Fundir al microondas la mantequilla junto con el chocolate troceado.
2.- Batir enérgicamente los huevos con el azúcar hasta que blanqueen y aumenten de tamaño. Sin dejar de batir añadimos la harina tamizada.
3.- Añadir el chocolate junto con la mantequilla derretidos, mezclar muy bien.
4.- Poner en los moldes de flanes mantequilla y cacao por las paredes, volcar y quitar el exceso de cacao y verter la preparación hasta la mitad o un poquito más, pero no hasta arriba o se desbordará al aumentar.
5.- Poner la rejilla en la cubeta y encima los moldes, y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno – 7-8 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 7-8 minutos
---
10. Suben enseguida. Retirar los moldes y servir templados para que el chocolate de dentro esté blandito. Servir inmediatamente

**714.- PASTEL DE MERLUZA Y GAMBAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:

- 400-450 gr. merluza en filetes sin piel ni espinas
- 200 gr. gambas peladas (Yo uso congeladas)
- 2 dientes ajo
- 1/4 cebolla
-1 pimiento verde italiano freír
-1/2 pimiento rojo mediano
- aceite
- perejil picado
-300 gr. patatas chascadas pequeñas
-1/2 vasito medidor agua
-1 cta. colmada sal
- pimienta blanca molida y negra
- 200 gr. nata cocinar
-1 huevo
- nuez moscada
-1 paquete de obleas de empanadillas pequeñas

MODO DE PREPARACION:

1.- Descongelar el pescado y gambas previamente, escurrir muy bien.
2.- Picar los ajos, cebolla, pimiento rojo y verde y pochar en menú plancha con un chorrito de aceite.
3.- Agregar perejil, las patatas chascadas pequeñas, agua, sal, pimienta, pescado en trozos y gambas, remover, cerrar y programar:

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos*

---

*Deberán de quedar blandas las patatas, si no están , poner un minuto más.

4.- Mientras se guisan las patatas, mezclar la nata con el huevo, sal, pimienta y nuez moscada. Volcar las patatas, chafar algunas con el tenedor para que espese algo y mezclar bien.

5.- Forrar la cubeta engrasada con obleas de empanadilla, sin que queden espacios abiertos. Volcar la preparación, tapar un poco a modo de flor con las obleas que sobresalen.

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 30 minutos

---

6.- Colocar después 10-15 minutos el cabezal de hornear a (Tª) 225º para dar color.

Dejar templar unos minutos y desmoldar.

Se puede tomar caliente o a temperatura ambiente

**715.- PATATAS FALSAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
-unos 500 gr. calabacín (Con o sin piel)
-sal
- 1 diente ajo gordo
-perejil
-60 gr. parmesano rallado
-50 gr. pan rallado
-50 gr. harina
-1 cta. ajo en polvo
-pimienta
-pizca jengibre en polvo
-2 huevos batidos

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar el calabacín en bastones no muy finos, salar y reservar.
2.- Picar menudo el ajo y perejil con una picadora. Añadir el parmesano y pan rallado, y mezclar bien. Reservar en un plato.
3.- Mezclar la harina, 1/2 cta. sal, ajo en polvo, pimienta y jengibre. Reservar en otro plato.
4.- Calentar abundante aceite. Pasar los bastones de calabacín por la mezcla de harina, huevo batido y finalmente, la mezcla con parmesano,que se quede bien pegado a la verdura. Freír en aceite caliente en menú freír hasta que doren y se cree una costrita, como unos dos minutos.
5.- Ir posando sobre papel de cocinar para quitar el exceso de grasa.
Se sirven calientes o a temperatura ambiente como guarnición o aperitivo

**716.- TIRAS DE CALAMAR EN SALSA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- tiras de calamar (pota, choco)
- huevo
- harina para rebozar
- cebolla
- pimiento rojo
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- tomate frito
- 1/2 vasito medidor de agua
-Sal
-Pimienta
-Aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Batimos el huevos y colocamos dos platos, uno para el huevo y otro para la harina.
2.- Pasamos las tiras de calamar por harina, huevo y de nuevo por harina. y las sacudimos un poco.
3.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír las vamos friendo hasta que estén doradas a nuestro gusto.
4.-Sacamos las tiras y las colocamos sobre un poco de papel absorbente mientras preparamos la salsa.
5.- Pelamos y picamos la cebolla muy fina, y hacemos lo mismo con el pimiento rojo.
6.- En el mismo aceite de freír las tiras de calamar doramos la cebolla, añadiendo el pimiento un poco después.
7.- Salpimentamos y añadimos el vino blanco. Dejamos unos minutos hasta que se evapore el alcohol.
8.- Incorporamos el tomate frito y el agua.
9.- Ponemos las tiras de calamar que teníamos reservadas y tapamos.

_____

OLLA GM modelo E

Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos - cocinar

---

10.- Despresurizar, abrir y servir el calamar con la salsa mientras aún esté calentito.

Como veis es una receta muy sencilla y además está buenísima!!!! Sólo tenéis que animaros a prepararla

**717.- MEJILLONES CON PIMIENTOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- mejillones
- pimiento verde
- aceite
-1 cucharada de hierbas provenzales
- 1/2 cebolla
- Sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavar bien los mejillones, colocar la rejilla en el fondo cubeta, poner los mejillones y cubrir de agua. En lugar de cocerlos al vapor lo haremos con un poco más de agua para obtener un caldo que reservaremos.
2.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 3 minutos
---
3.- Despresurizar, abrir y colar el caldo, sacar los mejillones de la concha y los reservamos.
4.- Picamos la cebolla en trozos muy pequeños. Retiramos las semillas de los pimientos y los cortamos en tiras finas.
5.- Ponemos a calentar un poco de aceite en la cubeta y doramos la cebolla con una pizca de sal.
6.- Cuando la cebolla esté pochada añadimos los pimientos. Sazonamos con hierbas provenzales y removemos bien.
7.- Cuando el pimiento esté hecho cubrimos con el caldo de los mejillones, rectificamos de sal cerramos y programamos:

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 3 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir y poner los mejillones, dejamos que se mezclen bien todos los sabores, removiendo muy bien.
9.- Emplatar y llevar a la mesa calentitos.

Este es un plato ligero, sano y rico

**718.- CHURROS DE QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 huevo
- 50 gr de pan rallado
- 50 gr de queso rallado en polvo
- Especias variadas (orégano, eneldo, pimienta... al gusto)
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- En un plato batimos el huevo.
2.- Ponemos el pan rallado, el queso y las especias que hayamos elegido y dejamos que se empape todo un poco con el huevo.
3.- Mezclamos todo bien hasta conseguir una bola compacta pero que no demasiado dura. Si la vemos muy líquida, añadiremos más de pan rallado y seguimos amasando.
4.- Con ayuda de una manga pastelera que tenga boquilla de estrella vamos haciendo bastones alargados sobre un papel de horno, o les damos la forma que más nos guste, bolitas, croquetitas....
5.- Metemos los churros unos minutos en la nevera para que endurezcan.
6.- Poner aceite a calentar en la cubeta en menú freír.
7.- Cuando esté a la temperatura idónea freímos los churros en pequeñas cantidades hasta que estén dorados.
8.- Los sacamos y los dejamos escurrir en un poco de papel.
9.- Los podemos servir como acompañamiento en vez de las clásicas patatas fritas o acompañados de nuestra salsa preferida (mahonesa, ketchup, salsa rosa....)
Quedan crujientes por fuera y esponjosos por dentro, ideal para servir como aperitivo. Con muy pocos ingredientes puedes preparar un entrante distinto que seguro que sorprenderá a tus invitados  Tenéis que probarlos!!!

**719.- PULPO DE SALCHICHA EN SALSA en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- salchichas lo más grandes posible
- ajo
- guindilla de cayena
- aceite
-Sal
- salsa de tomate
-perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- Empezamos cortando las salchichas por la mitad, y después hacemos varios cortes a lo largo sin llegar hasta el final para hacer los "tentáculos".
2.- Ponemos a calentar en la cubeta agua y un poco de sal en menú turbo con la tapa quitada.
3.- Cuando rompa a hervir metemos los pulpitos para que se abran. Será suficiente con un minuto o menos. Los escurrimos y los reservamos.
4.- En la cubeta ponemos una cucharada de aceite en menú freír.
5.- Pelamos y picamos los dientes de ajo. Los echamos en la cubeta caliente y los doramos con la cayena.
6.- Cuando estén dorado añadimos los pulpitos y los salteamos con cuidado para que no se rompan.
7.- Añadimos la salsa de tomate y dejamos que se hagan durante unos minutos. Espolvorear con un poco de perejil picado.

Y listos, podemos servirlos acompañados de arroz blanco (receta nº 9).

Esta receta es divertida y a los niñ@s seguro que les va a encantar!!!! esta forma de ver las salchichas

**720.- POLLO SABROSO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mª Carmen García Orihuela)**

INGREDIENTES:
- pollo troceado
- 1 brick de vino blanco de 250 ml
- un buen chorretón de aceite
- perejil
- laurel
- tomillo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en grano
- 1 pastilla de avecrem
- sal
- azafrán en hebra

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se ponen todos los ingredientes en la batidora, menos el pollo y batimos.
2.- El pollo se pone en un bol y le echamos lo de la batidora, dejándolo macerar 1 hora mas o menos.
3.- Cuando lo vamos ha hacer le agregamos la patata cortada en trozos grandes con un poco de sal. Tener en cuenta que ya tiene el avecrem. Remover.
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú Turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Alta - 9 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir y listo

Un pollo muy jugoso y rico, a disfrutar!!!!

**721.- APERITIVO DE MERLUZA CON MERMELADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- merluza ( o cualquier otro pescado sin espinas)
- mermelada de tomate (o la que tengas a mano.. mejor si tienen un puntito ácido: fresas, moras.. etc)
- harina
- aceite
- rebanadas de pan
- Sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Tostamos ligeramente el pan cortado en rebanadas en menú plancha y reservamos.
2.- En la misma cubeta ponemos a calentar un poco de aceite en el menú freír.
3.- Mientras, cortamos el pescado en trozos regulares mas o menos del tamaño de la rebanada de pan y salpimentamos.
4.- Pasamos el pescado por harina, quitamos la harina sobrante y freímos por tandas. Colocamos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
5.- Colocamos los trozos de merluza en las rebanadas de pan que teníamos tostado y reservado.
6.- Añadimos media cucharadita de mermelada (recordad que solo es un toque, no debe predominar sobre el sabor de la merluza)

Colocamos en un plato bonito Y listo!!!!
Además podéis probar a combinar diferentes pescados con diferentes mermeladas y con diferentes panes  Un aperitivo de aprovechamiento para esos restos que nos quedan de filetes de pescado en el frigorífico

**722.- PASTEL DE BERENJENA CON SOBRASADA CON BASE DE PAN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 Pan de hogaza del día anterior cortado a rebanadas (mercadona)
- 2 huevos
- 200 ml de nata
- 100 g de sobrasada
- 70 g de queso rallado
- 1 Berenjena
- 1 cebolla
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavamos las berenjenas, les quitamos los extremos y cortamos en dados. Las dejamos en un bol con agua fría y sal durante 20 minutos, para que suelten el amargor y así absorban menos aceite al freírlas.
2.- Las escurrimos bien, secamos con un papel de cocina y freímos en un poco de aceite en menú freír hasta que estén doradas
3.- Sacamos y ponemos escurrir en un plato con papel absorbente.
4.- En ese mismo aceite freímos la cebolla cortada en juliana.
5.- En otra cubeta la untamos con mantequilla la base y las paredes de la cubeta. Ponemos papel de horno para luego poderlo sacar mas fácilmente. O si tienes la cubeta de cerámica no hace falta.
6.- Forramos primero las paredes y luego el fondo con las rebanadas finas de pan, presionando bien para que el pan se pegue.
7.- Batimos los huevos con la nata, agregamos el queso rallado y salpimentamos al gusto. Incorporamos la berenjena y la cebolla.
8.- Rellenamos encima del pan que esta en la cubeta y repartimos la sobrasada por encima.

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 10 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 200º - 8-10 minutos*

---

* Depende de lo doradita que te guste.

Servir caliente, y a disfrutar!!!

**723.- BIZCOCHO DE QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 2 cucharadas soperas de harina (50 gr)
- 2 cucharadas soperas de maizena (40 gr)
- 150 gr de azúcar
- 300 gr de queso cremoso de untar
- 1 sobre de levadura en polvo

MODO DE PREPARARLO:
1.- En el baso de la batidora, cecomix, termomix.... ponemos los huevos y el azúcar. Lo batimos hasta que quede bien montado, y aumente su volumen.
2.- Añadimos el queso y volvemos a batir.
3.- Con un colador, tamizamos las harinas junto con la levadura y terminamos de mezclar.
4.- Engrasamos la cubeta, si lo hacéis en la cubeta daikin ponerle papel de horno en el fondo. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 40 minutos
---
Una vez terminado el tiempo ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8-10 minutos*
---
*Depende de lo doradito que os guste.
Decorar por arriba con la que mas os guste azúcar glass, chocolate, mermelada.....

Y listo!!! un delicioso bizcocho jugoso, delicioso y esponjoso

**724.- ROSCON DE REYES en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millan)**

INGREDIENTES:
- 150gr mantequilla
- 150gr d leche
- 200gr d azúcar
- 1piel d limón
- 1piel d naranja
- 40gr levadura prensada
- 2huevos
- media cucharadita d sal
- 2cucharadas d agua d azahar o anís
- 700gr d harina
- frutas escarchadas

MODO DE PREPARARLO:
1.- Batir bien todos los ingredientes, (la piel de naranja y limón se pela finita y sin partes blancas para que no amargue), menos la harina, la levadura y el agua de azahar.
2.- Después añadir la levadura y el agua d azahar y la harina, batir todo muy bien. Dejar levar un rato hasta doblar su volumen.
3.- Pincelamos la cubeta con aceite o mantequilla, colocar la masa en redondo, poner en el medio un aro de emplatar en la cubeta y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 25 minutos
---
4.-Cuando termine dejar unos 5-10 minutos de mantenimiento
5.- Comprobar con un cuchillo que salga limpio
6.- Pintar con huevo y poner las frutas escarchadas el azucar y poner el cabezal

_____

CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 8-10 minutos*

---

* Dependiendo de lo doradito que nos guste, estar atent@s pq se dora enseguida.

7.- Sacar la cubeta de la olla y dejar enfriar un poco.

8.- Sacarlo de la cubeta con cuidado con un plato de postre o una tapadera y poner en otro plato bonito con una blonda de papel.

Listo!!! un rico Roscón de Reyes, pensando ya en la Navidad

**725.- ALUBIAS ROJAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- alubias rojas
- cebolla
- ajo
- patata
- agua
- aceite
- sal
- chorizo, panceta, tocino, morcila, costilla... ... (al gusto)
- pimentón para el refrito (opcional )

MODO DE PREPARACION:
1.- Que cada un@ haga las alubias como tenga costumbre de hacerlas siempre. Poner las alubias en remojo la noche anterior.
2.- Poner todo en crudo en la cubeta.
3.- Cubrir las alubias con agua, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 12 minutos
---
4.- Despresurizar, abrir y si normalmente le hacéis un refrito se lo ponéis.

Estas alubias se hacen muy rápido y salen buenísimas!!

**726.- HUEVOS DUROS EN SALSA VERDE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- huevos
- aceite
- jamón serrano en taquitos
- harina
- caldo de ave o agua y una pastilla de caldo de ave
- 1 cucharadita de sal(si ponemos la pastilla de caldo de ave, no añadimos la sal)
- ajo
- perejil
- azafrán o colorante

MODO DE PREPARACION:
1.- Cocemos los huevos según receta nº 13
2.- Sacamos y los enfriamos con abundante agua fría, pelamos y cortamos en cuartos, reservamos.
3.- En la cubeta ponemos el aceite en menú freír y sofreímos el ajo y el perejil picados finamente.
4.- Añadimos el jamón, cuando esté casi hecho añadimos una cucharada de harina y rehogamos, que no quede cruda.
5.- Añadimos el caldo de ave, poco pq es para preparar una salsita, la sal y el azafrán y dejamos cocer en menú fuego lento con tapa abierta hasta que quede la salsa espesa a nuestro gusto.
6.- Ponemos los huevos cortados en una fuente y regamos con la salsa, decoramos con perejil picado y servimos

Una receta muy sencillita, rápida y con ingredientes básicos para hacer en cualquier momento

**727.- PASTEL DE CARNE QUESO Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 hoja de masa quebrada
- pimientos del piquillo
- 150 ml. de nata líquida
- 400 gr. de carne picada de pollo y pavo (cerdo y ternera, solo cerdo.....)
- queso rallado
- sal
- orégano
- mantequilla para engrasar la cubeta

MODO DE PREPARACION:
1.- En un plato mezclamos la carne con el queso rallado (deja un poco para la parte de arriba luego a la hora de gratinar), sal, una cucharadita de orégano y la nata líquida.
2.- Estirar un poco la masa quebrada con el rodillo y colocarla en la cubeta que vamos a utilizar engrasada con mantequilla, dejando lo que sobre sin cortar. Si utilizais la cubeta daikin poner papel de horno para evitar que se nos pegue.
3.- Cubrir el fondo con pimientos del piquillo, tapando todos los huecos.
4.- Cubrimos los pimientos con la mezcla de carne y terminamos con el queso rallado.
5.- Doblamos los bordes de la masa quebrada hacia dentro y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 25 minutos.
---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 8-10 minutos*
---
* Dependiendo de lo dorada que os guste.
6.- Una vez que lo saques de la cubeta déjalo reposar unos diez minutos antes de cortarlo.

Menuda pinta!!!!! Que rico!!!!  Buen provecho!!!

**728.- MEJILLONES EN SALSA VIERIA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- mejillones
- cebolla
- aceite
- tomate frito casero
- vinagre al gusto

MODO DE PREPARARLO:
1. - Limpiamos bien los mejillones y los cocemos al vapor receta nº 35.- mejillones al vapor. Reservamos.
2.- Mientras tanto picamos la cebolla finamente.
3.- En la cubeta añadimos el aceite y en menú freír, sofreímos la cebolla hasta que esté transparente.
4.- Añadimos el tomate y el vinagre, sofreímos hasta que reduzca la salsa un poco a nuestro gusto.
5.- Agregamos los cuerpos de los mejillones y seguimos cocinando unos minutos para que se integren sabores.
6.- Servimos

También se pueden comer templados o fríos, están deliciosos!!!!

**729.- GUISO LIGHT DE PECHUGA DE PAVO CON ZANAHORIAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas o solomillos de pavo
- zanahorias
- ajo
- cebolla
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 1/2 vasito de agua
- hiervas provenzales al gusto (orégano, tomillo, romero...)
- 1 cucharadita de maizena
- sal
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta en el menú freír con un poco de aceite salteamos el diente de ajo muy picado.
2.- Cortamos las pechugas de pavo en trozos grandes, salamos los trozos y los añadimos al aceite para freírlos ligeramente.
3.- Incorporamos las zanahorias cortadas en rodajas, las cebollitas que se pueden dejar enteras o no, hierbas al gusto y el vino blanco.
4.- Le damos unas vueltas a todo y dejamos unos minutos para que se evapore el alcohol.
5.- Cancelamos menú añadimos el agua y cerramos la olla.

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso- válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media) -15 minutos
---
6.- Despresurizar, abrir
7.-Disolver una cucharadita de maizena en un poco de agua fría e incorporarla al guiso y remover
8.- Volvemos a poner en el menú guiso y cuando veamos que la salsa ha engordado un poquito lo cancelamos y listo.

**730.- SANDWICH DE BERENJENA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- berenjena
- queso
- pan rallado
- huevo
- sal
- aceite
- jamón york o pavo
- jamón serrano

MODO DE PREPARARLO:
1.- Partir la berenjena en tiras longitudinalmente y las vamos dejando a un lado y a otro, para que a la hora de sellarlos sean iguales.
2.- Ponerles sal al gusto y dejar que suden unos minutos con la sal.
3.- Rellenar solo por un lado con jamón york o pavo.
4.- Rellenando con el jamón serrano y el queso (poner poco no se salga por los lados)
5.- Ir cerrando, coger las partes iguales para que os salgan del mismo tamaño
6.- Pasamos por pan rallado
7.- Y por huevo
8.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y lo freímos a baja temperatura (Tª) 110º por un lado, por otro no se os desmolde por que el queso puedo hacer que resbale, así que tratarlo con cuidado.
9.- Sacar y las ponéis a escurrir en papel para quitar el aceite.

Listo!!!! disfrutarlo

**731.- HUEVOS CON PIÑONES Y QUESO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- huevos
- 1 o 2 cucharadas de piñones
- ajo
- 250 ml de nata líquida
- 1 cucharada de mostaza
- 2 o 3 lonchas de queso
- aceite
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Cocer los huevos según la receta nº 13 y reservarlos.
2.- En la cubeta con un poco de aceite saltear los ajos y cuando cojan color añadir los piñones. Dar unas vueltas, sacarlos de la sartén y majarlos en el mortero.
3.- En esa misma cubeta en menú guiso ponemos a calentar la nata y añadir el queso en trocitos, la mostaza y sazonar con sal y pimienta negra molida, remover muy bien hasta que se funda bien el queso.
4.- Cortamos los huevos en cuatro trozos cada uno y los colocamos en los platos con la salsa de queso por encima y espolvoreamos con el majado de piñones que teníamos en el mortero.

Receta para variar un poco los típicos huevos con bechamel, quieres probarlos?

**732.- COLAS DE RAPE CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena García Sobrido )**

INGREDIENTES:
- 6 colas de rape
- 1 cucharada de aceite
- sal
- pimienta
- ajo polvo
- pimientos piquillo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner el aceite en la cubeta
2.- Añadir las colas de rape salpimentadas y con el ajo
3.- Añadir los pimientos del piquillo (con algo de caldito)
4.- Cerrar y programar:

_____
ÓLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - 3 minutos
---
5.- Despresurizar y servir.

Listo, estan riquísimas

**733.- ASAR CASTAÑAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- castañas
- sal (opcional)

MODO DE PREPARARLAS:
1.- Tenemos que hacer un corte en las castañas ya que al calentarse sueltan mucho vapor y si no tienen ese corte estallarían, así que no dejes ninguna sin cortar. Hay una tenazas especiales para cortar las castañas de una forma más rápida y segura de abrirlas.
2.- Si no tienes esas tenazas usar un cuchillo, mejor de sierra para tener mejor control en el corte haciendo el corte a lo ancho, de lado a lado de la castaña por una de sus caras.
3.- Ponemos las castañas en la cubeta con papel de horno no amontonarlas para que se hagan bien y programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 160º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 15 minutos
---
4.- Saca las castañas de la cubeta y añade un poco de sal gruesa por encima (esto es opcional).
5.- Deja enfriar un poco las castañas, lo justo para poder pelarlas sin quemarte.

Y listas para comer, unas castañas muy ricas, calentitas y sobre todo muy fáciles de preparar, salen riquísimas!!!

**734.- CASTAÑAS EN ALMIBAR en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 kg. de azúcar
- 600 ml. De agua
- 1 kg. de castañas
- Una copita de ron
- Vainilla en rama o canela en rama

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos las castañas en la cubeta con agua y sal, el agua deberá cubrirlas totalmente. Cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) - 4 minutos
---

2.- Despresurizar, abrir e ir pelándolas.
3.- Para pelarlas con mayor facilidad es mejor sacarlas del agua poco a poco, para que no se enfríen, ya que entonces se pelan peor.
4.- Escurrimos las castañas una vez peladas y las dejamos secar encima de un paño limpio.
5.- En la cubeta a la que le habremos quitado el agua de cocer, volvemos a poner el agua y el azúcar con un trocito de una vaina de vainilla o un poco de canela en rama para preparar el almibar.
6.- Ponemos el menú guiso y cuando empieza a hervir lo dejamos cocer con la tapa abierta 7 minutos. Lo dejamos enfriar y le añadimos el ron. Removemos.
7.- Ponemos las castañas en tarros previamente esterilizados y las cubrimos con el almíbar.
8.- Tapamos los tarros y los cocemos durante unos 20 o 30 minutos al baño maría encima de la rejilla
9.- Sacamos los tarros y los ponerlos boca abajo y dejarlos hasta el día siguiente o hasta que estén absolutamente fríos.

**735.- FLAN DE PLATANO Y MAGDALENAS en la OLLA GM  E**

INGREDIENTES:
- plátanos
- 2 sobres de preparado para flan Potax
-1 litro de leche
-1 paquete de magdalenas, soletillas, sobaos, fartons.....
- 8 cucharadas soperas de azúcar ( o menos, al gusto)
- caramelo liquido

MODO DE PREPARACION:
1.- Cubrimos un molde con el caramelo, procurando que cubra también los lados.
2.- Encima del caramelo, colocamos el plátano en rodajas.
3.- En la cubeta ponemos la leche en menú guiso, menos un vaso que reservamos para deshacer los sobres del preparado para flan.
4.- Añadimos el azúcar y el preparado, sin dejar de remover con unas varillas, hasta que espese.
5.- Y vamos cubriendo los plátanos con 2 cacitos de flan y encima, colocamos las magdalenas cortadas en rodas.
6.- Volvemos a cubrir con otros 2 cacitos de flan y vamos alternando hasta llegar a cubrir el molde.
7.- Dejamos enfriar y guardamos en la nevera un par de horas antes de desmoldar.
8.- Cuando lo vayamos a desmoldar una vez ya haya estado en la nevera , igual se nos quedan pegados algunos trozos de plátano, no pasa nada, los despegamos y los ponemos sobre el flan.

Y listo un rico flan de plátano, un dulce que lo preparamos en un momento
Se le puede poner, soletillas, galletas, fartons.... O cualquier bizcocho que se nos haya puesto duro y así los reciclamos jejeje

**736.- FRUTAS CONFITADAS FACIL en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 naranjas o 2 piezas de fruta que desees ( piña, melocotón, albaricoque, cerezas, limones, hasta la misma cascara de la sandia se puede confitar)
- 400 gramos de azúcar
- 200 cc de agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavamos bien la fruta seleccionada y la cortaremos en rebanadas delgadas. No mucho para evitar que en la cocción estas se destrocen.
2.- En la cubeta ponemos el agua, el azúcar y las rodajas de naranja,
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - válvula abierta - (Tª) 90º - 60 minutos
---
Este menú se cocina sin presión es a fuego muy bajo por eso lo de la válvula abierta.
4.- Una vez estén cocinadas, abrir y colocar la fruta sobre una rejilla o colador para que se sequen y escurra el almíbar.
El procedimiento es de lo más sencillo

CONSEJOS:
Una vez secas las puedes guardar en lugar fresco y seco separadas con papel de horno entre rodajas el tiempo que desees. Es ideal para decorar postres o tartas.
Puedes conservar algunas en su mismo almíbar dentro de la nevera. El almíbar que sobre, se puede utilizar para aromatizar o saborizar algún bizcocho, magdalenas, tartas, muffins...

**737.- AGUACATE RELLENO (Sin olla)**

INGREDIENTES:
- Aguacate
- huevo cocido
- una lata atún
- 2-3 langostinos
- mahonesa

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar el aguacate por la mitad y quitar toda la carne y ponerla en un bol
2.- Cortar la carne en trozos.
3.- Poner los langostinos cocidos, pelados y cortados en trozos, picar el huevo duro (receta nº 13 Huevos duros cocidos en la olla GM modelo E) el atún escurrido y unas cucharadas de mahonesa al gusto.
4.-Mezclar y rellenar los aguacates.

Listo para comer!!! un aperitivo o tapa sencilla y rápida con ingredientes muy ricos. Y así dejamos de descansar a la olla jejeje

**738.- LOMO CON SOBRASADA Y QUESO en la OLLA GM E**

INGREDIENTES:
- filetes de lomo de cerdo
- lonchas de queso tierno o del que os guste
- sobrasada
- tomate frito
- medio limón
- 1 cucharada de aceite
- sal
- orégano

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos los filetes en un bol con el aceite de oliva y el medio limón exprimido. Tapamos con papel film y dejamos marinar durante 15 minutos.
2.- Preparamos los filetes con un poco de sal al gusto y los cubrimos con una cucharada de tomate frito cada uno.
3.- Cortamos el queso tierno en lonchas no muy delgadas, y colocamos media loncha encima de cada filete.
4.- Cortamos la sobrasada en lonchas finitas y la extendemos encima del queso. No hay que abusar demasiado de la sobrasada, media rodajita extendida es más que suficiente.
5.- Ponemos los filetes ya preparados en la cubeta, si tenéis la daikin mejor ponerle papel de horno en el fondo.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140º - 10 minutos*
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos*
---
* los minutos aproximadamente dependiendo del grosor de los filetes.

6.- Una vez emplatado espolvoreamos con un poco de orégano.

Receta sencilla, rápida y están de lujo!!!

**739.- HUEVOS SAN FERMIN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- huevos
- mayonesa
- aceitunas rellenas
- 1 pimiento de piquillo
- lata de atún en aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Cocer los huevos según la receta nº 13
2.- Una vez cocidos, sacar y bajo el grifo pelar y reservar.
3.- Cortar las puntas, que nos servirán para hacer las txapelas, y el huevo por la mitad a lo ancho, así se mantendrán de pie sin problemas.
4.- Quitar las yemas y ponerlas en un bol, aplastarlas con un tenedor y mezclarlas con el atún escurrido sin nada de aceite y la mayonesa.
5.- Rellenamos los huevos.
6.- Atravesamos una aceituna con un palillo y terminamos con el trocito de huevo.
7.- Cortamos el pimiento en tiras finas que servirán para hacer el pañuelo.

**740.- PAN INTEGRAL CON PIPAS, NUECES, PASAS Y SEMILLAS DE SESAMO en la OLLA GM (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 200 gr de harina integral
- 200gr de harina normal
- nueces
- pasas
- pipas
- semillas de sésamo
- aceite
- sal
- vaso normal de agua templada
- 1 taco de levadura prensada

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner en un bol redondo la harina y mezclarla.
2.- Hacer un hueco en el medio y poner un chorrín de aceite, una pizca de sal y un vaso normal de agua templada con el taco de levadura prensada y lo echamos al hueco.
3.- Mezclar todo con un tenedor y luego con las manos.
4.- Si hace falta más harina le ponemos poco a poco hasta que no se nos pegue en las manos.
5.- Encima de la encimera espolvoreamos un poco de harina para que no se pegue al mármol y amasamos bien.
6.- Espolvoreamos el bol con un poco de harina y ponemos ha masa en el bol y lo tapamos con un paño limpio para que leve.
7.- Calentar un poco la olla en el menú horno un minutos mas o menos, y apagar.
8.- Poner la rejilla dentro de la cubeta y encima de la rejilla el bol dentro de la olla calentita. Tapamos con la tapa de la olla, no cerrando simplemente poner la tapa sin encajar.

9.- A la media hora una hora ya tenemos levada la masa.
10.- Espolvorear de harina la encimara y amasar para quitar el aire a la masa.
11.- Aplastar con las manos la masa y darle forma redonda tipo pizza y añadir los ingredientes: nueces, pasas, pipas y semillas de sésamo.... aplastamos, enrollamos y amasamos.
12.- Hacemos la forma de un pan y metemos en la olla encima de la rejilla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - 45 minutos
---
13.- Al terminar ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 10 minutos*
---
* ponerle mas minutos si os gusta mas dorado.

Y listo un pan riquísimo para untar con queso de ajo y perejil o Philadelphia de salmón. Ummm!!! No dejéis de hacerlo, todo un placer jejeje

**741.- APERITIVOS DE CREMA DE QUESO (sin olla) (Aportación de Piedad Gallego Ortega y Laury de Marcos)**

INGREDIENTES:
- queso batido fresco
- sopa de sobre de cebolla
- nachos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Mezclar el queso batido fresco con unas cucharadas del sobre de sopa de cebolla al gusto y remover bien.
2.- Servir con unos nachos

Y buenísimooo!!!

_____

INGREDIENTES:
- queso batido fresco
- pimientos del piquillo
- aceite
- ajo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Triturar con la batidora el queso batido fresco con los pimientos del piquillo, un chorrín de aceite y un poquito de ajo al gusto bien picado.

Y ya tenemos una rica crema de untar

**742.- EMPERADOR CON SALSA DE QUESO Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Filetes de emperador
- pimientos del piquillo
- 1 tarrina de queso de untar
- ajo
- sal
- Azúcar
- Aceite
- espárragos trigueros

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos el queso de untar en el baso de la batidora.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y calentamos.
3.- Doramos los ajos picados finos sin que se nos quemen.
4.- Una vez que están los incorporamos junto con el queso al baso de la batidora.
5.- En el mismo aceite donde hemos dorado los ajos ponemos los pimientos del piquillo con una cucharadita de azúcar y damos una vuelta por ambos lados a los pimientos.
6.- Sacar e incorporar al baso de la batidora donde tenemos el queso y el ajo y lo trituramos todo junto.
7.- En otra cubeta ponemos unas gotas de aceite y en menú plancha hacemos los filetes de emperador y los espárragos trigueros a la plancha.
8.- Emplatamos poniendo unas cucharadas de base de la salsa que tenemos triturada y encima el emperador con los espárragos a la plancha.

Servir calentito y a disfrutar!!!! de un sencillo, rápido y rico plato

**743.- DORADA AL HORNO CON PATATAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Garcia Sobrido)**

INGREDIENTES:

- dorada
- patatas
- cebolla
- aceite
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- limón (opcional)
- pan rallado

MODO DE PREPARARLO:

1.- Lavar bien el pescado.

2.- A la dorada le damos dos cortes en diagonal y salamos.

3.- Cortamos las patatas en rodajas finas y la cebolla en juliana

4.- Ponemos papel de horno en la base de la cubeta y encima las patatas y la cebolla.

5.- Encima ponemos el pescado. Rociamos con un poco de aceite por encima.

6.- Le introducimos unas rodajas de limón en los cortes (opcional) y espolvoreamos con pan rallado.

7.- Añadir el medio vasito medidor de vino blanco, cerrar y programar

_____

OLLA GM modelo E

Menú horno - (Tª) 130º - 25 minutos

---

CABEZAL DE HORNO

(Tª) 130º - 25 minutos*

Hasta estar a nuestro gusto de doradito

**744.- BOLITAS DE LENTEJAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:

- lentejas
- 1 huevo
- pan rallado
- queso parmesano rallado
- semillas de sésamo o ajonjolí
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Escurrimos bien las lentejas que nos hayan sobrado y les retiramos las verduras, dejamos la lentejas solas. Receta de lentejas nº 658.- LENTEJAS CON CHORIZO Y TRUCO PARA NIÑ@S en la OLLA GM modelo E
2.- Aplastamos las lentejas con un tenedor.
3.- Ponemos queso rallado al gusto, el huevo y el pan rallado suficiente como para obtener una masa manejable y un poco dura.
4. Formamos las croquetas o bolitas
5.- Rebozamos en huevo, pan rallado y semillas de sésamo.
6.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir. Esperamos a que se caliente.
7.- Y las freímos en el aceite caliente para dorarlas.
8.- Las emplatamos con una cama de lechuga y tomate cherry.

Y listas unas ricas croquetas con legumbre aprovechando restos de comida GENIAL!!!

**745.- MERLUZA REBOZADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lomos de merluza fresca o trozos de lomo congelados
- Leche
- Eneldo
- Aceite
- huevo
- harina
- Sal
- mayonesa

MODO DE PREPARARLA:
1.- Cortar el lomo en trozos más pequeños al gusto.
2.- Deja la noche anterior la merluza cubierta en leche en un bol en el frigorífico.
3.- Con un colador, escurre los filetes de merluza para quitar el resto de leche.
4.- Pon harina en una bolsa de plástico para enharinar los trozos de merluza y no ensuciar.
5.- Sazona los filetes con un poco de sal e introdúcelos dentro de la bolsa de harina.
6.- Bate los huevos.
7.- Saca los filetes de la bolsa, y sacúdelos bien, para quitar el exceso de harina.
8.- Pásalos por huevo.
9.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
10.- Una vez que el aceite está caliente, ir introduciendo los filetes y dóralos por ambos lados, bajar la temperatura a 120º para que el rebozado no se tueste demasiado y que el interior se quede crudo.
11.- Una vez fritos, sácalos y ves dejándolos sobre papel absorbente de cocina para quitar el exceso de aceite.
12.- Ponles por encima un poco de mayonesa y eneldo.

**746.- DONUTS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 450 gr. harina fuerza
- 25 gr. levadura fresca panadero
- 50 gr. mantequilla a temp. ambiente
- 1 huevo
- 1 cta. sal
- 75 gr. agua
- 120 gr. leche
- 50 gr. azúcar glas
- esencia vainilla

MODO DE PREPARARLO:
1.- Es importante que todos los ingredientes los tengamos a temperatura ambiente antes de utilizarlos.
2.- Ponemos en el vaso de la batidora, cecomix, termomix..... todos los ingredientes por este orden: Harina (tamizada), agua, leche, levadura espizcada un poco con los dedos, sal, azúcar glas, mantequilla, el huevo y la vainilla.
3.- Con un poco de harina en las manos, formamos una bola
4.- Hacemos unos cortes en la masa y ponemos en un bol un poco enharinado que entre en la cubeta.
5.- Ponemos la olla 1 minutos en menú horno para que ese caliente y cancelamos.
6.- Metemos el bol con la masa para que leve calentita hasta que hasta que doble el volumen, en media hora una hora lo tenemos si es mas tiempo no pasa nada.
7.- Sacar la masa y estirar la masa, no tendría que necesitar más harina, pero si veis que está muy pegajosa, poner una poquita, no mucha porque sino no quedan esponjosos.
8.- Podéis cortarlos con dos aros de emplatar de diferentes tamaños uno mas grande y otro mas pequeño para el agujero del medio.
9.- Los vamos colocando sobre papel de horno, los tapamos y dejamos que suban.

10.- En la cubeta ponemos bastante aceite en menú freír, podéis poner aceite de girasol que para dulces es mas suave.
11.- Cuando el aceite esta muy caliente ponemos los donut en el cestillo de freír y lo introducimos en la cubeta y los freímos unos segundos hasta quedar dorados, tiene que ser una fritura rápida.
12.- Sacar con el cestillo y dejar escurrir un momento el cestillo en la cubeta para que suelte el aceite sobrante. Y vamos friendo por tandas.
13.- Los ponemos en papel de cocina y los glaseamos con azúcar glass por encima.

Y listos unos ricos donut!!!!! y si ya queréis ponerles el glaseado de chocolate ni te cuento como están!

**747.- CHAMPIÑONES RELLENOS DE SALMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- champiñones grandes
- salmón
- queso tipo philadelphia
- aceite
- sal
- orégano
- lonchetas de queso

MODO DE PREPARARLO:
1.- Limpiamos y lavamos los champiñones bien quitándoles el tronco.
2.- Vaciamos el interior del champiñón con una cucharilla
3.- En la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite y sofreímos el vaciado de los champiñones con el salmón, salamos al gusto y sofreímos.
4.- Una vez sofrito lo ponemos en un bol y dejamos enfriar un poco.
5.- Una vez frio añadimos unas cucharadas de queso de untar y lo mezclamos bien.
6.- Vamos rellenando los champiñones y ponemos un trocito de queso en lonchas encima.
7.- En la cubeta ponemos la rejilla y colocamos los champiñones, programando:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140º - 7 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 7 minutos
---

Y ya tenemos otro plato, barato,delicioso, y jugoso, va muy bien el queso philadelphia con el salmón, a disfrutarlo!!

## 748.- VOLCAN DE PIÑA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- piña natural o un bote de piña en su jugo.
- limón
- unas onzas de chocolate postres.
- mermelada de fresa o frutos rojos.
- helado de Vainilla

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos el limón en rodajas y lo ponemos a confitar como en la receta nº 736.- FRUTA CONFITADA FACIL.
2.- Cuando esté hecho lo dejamos escurrir bien y lo picamos finamente con el cuchillo y se lo añadimos al helado de vainilla.
3.- Cortamos la piña en rodajas finas si es natural. Si es piña envasada solo tendremos que sacarla del recipiente y escurrirla un poco.
4.- En la cubeta ponemos a calentar con una cucharadita de aceite en menú plancha
5.- Cuando esté caliente, marcamos la piña, por ambos lados.
6.- En el microondas ponemos unos minutos la mermelada con una pizca de agua, hasta quedar disuelta en una suave crema.
7.- En otro bol metemos el chocolate al microondas hasta disolverlo, a baja temperatura y pocos segundos, abrir y remover, para que no se nos queme, si veis que no esta le ponéis otros pocos segundos y así hasta disolverlo.

MODO DE PRESENTACION:
1.- En un plato grande colocaremos primero la Piña una rodaja encima de otra en forma de volcán, como 3-4 rodajas.
2.- Rellenamos en el centro con el helado aromatizado con limón.
3.- Y lo decoramos con la mermelada de fresa y una pizca de chocolate líquido.

**749.- ATUN MARINADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de atún
- Pimentón dulce
- Vinagre 1/2 vasito medidor
- Orégano
- 1/2 vasito medidor de agua
- ajos
- Sal
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- En un bol ponemos el medio vasito de vinagre, un buen chorro de aceite y una cucharadita de pimentón dulce, una pizca de sal y los ajos fileteados.
2.- Introducir en la mezcla los filetes de atún y dejarlos como mínimo una media hora aunque puede estar más tiempo.
3.- En la cubeta poner un poco de aceite y cuando esté caliente echar los filetes escurridos, dorar los un par de minutos y servir calientes.

Podemos acompañarlo con patatas fritas, ensalada, puré de patata, arroz blanco.....

Y ya tenemos un rico plato, sencillo y sin ensuciar ni salpicar nada, una maravilla

**750.- POLLO CON PISTACHOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pollo troceado
- 1 rebanada de pan duro
- 1/2 vasito medidor de agua o caldo
- 1/2 vasito medidor de coñac o vino blanco
- azafrán
- ajo
- perejil
- aceite
- harina
- sal
- pimienta
- puñado de pistachos
- huevos duros (uno por persona)
- cebolla

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos el pollo y lo pasamos por harina.
2.- Cocemos unos huevos según la receta nº 13
3.- En la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite y doramos el pollo enharinado. Sacar y reservar.
4.- En ese mismo aceite freímos la rebanada de pan y la sacamos.
5.- Hacemos una majada en el mortero con el pan, los ajos y el perejil.
6. - Pochamos la cebolla unos minutos, le agregamos el coñac que de un hervor y evapore el alcohol.
7.- Echamos el pollo que teníamos reservado, los pistachos, azafrán, caldo y la majada que teníamos hecha con el pan.
8.- Añadimos los huevos troceados y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª)120º - 15 minutos
---

9.- Despresurizar, abrir, y remover.

Y listo un rico pollo con una salsita de pistachos muy rica

**751.- BIZCOCHO DE ALMENDRA (sin azúcar ni harina) en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 250 gr boniato
- 200 gr almendra molida
- 4 huevos
- 1 plátano maduro
- 50 ml de aceite
- 1 cucharada de levadura Royal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pelamos el boniato y lo hacemos trozos.
2.- Los ponemos en la cubeta cubiertos con agua a cocer en:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 15 minutos
---

3.- Despresurizar, abrir y escurrir y reservar
4.- En otra cubeta limpia o secar la que habéis cocido el boniato ponemos la almendra molida y en menú plancha la tostamos a temperatura baja removiendo todo el rato para que no se nos tueste de mas.
5.- Cuando este la ponemos en un bol con una cucharada de levadura y mezclamos.
5.- En el vaso de la batidora ponemos los 4 huevos, el plátano maduro y el boniato que teníamos cocido, escurrido y reservado y lo batimos todo muy bien.
6.- Incorporamos esta mezcla hecha con la batidora al bol que tenemos con la almendra ya la levadura y removemos hasta formar una masa bien disuelta sin grumos.
7.- Untamos la cubeta de cerámica con un poco de mantequilla o aceite, si tienes la cubeta daikin aconsejable poner papel de horno en el fondo y echar la masa.
8.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 40 minutos
---
9.- Cuando termine el tiempo ponemos
_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8-10 minutos*
---
* más o menos minutos dependiendo lo doradito que te guste

Y listo!!!! un rico bizcocho hecho sin harina ni azúcar

**752.- COSTILLAS CON NARANJA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- costillas de cerdo
- el zumo de una naranja grande
- la mitad de la cantidad del zumo de brandy
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta en menú freír con un poco de aceite doramos las costillas sazonadas al gusto dándoles la vuelta para que se vayan dorando por todos los dos lados.
2.- Cuando estén totalmente doradas las sacamos y reservamos .
3.- Muy IMPORTANTE, en la cubeta donde no se pegue o en la daikin con papel de horno ponemos el zumo de naranja y el brandy, siempre el doble de cantidad de zumo que de brandy.
4.- Ponemos las costillas y programamos con la tapa abierta*:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 110º - 15 minutos
---

*Daros cuenta que el liquido es pegajoso si le damos mucha temperatura lo quemamos.
Esta receta es recomendable hacerla con la tapa abierta, es decir apoyada pero sin cerrar, si la cerráis seria con válvula abierta y menos minutos igual temperatura y mucho cuidado pq el liquido que lleva es pegajoso.
5.- Les damos la vuelta de vez en cuando, hasta que se haya consumido prácticamente todo el líquido. Quedarán un poco melosas.

Pero están riquísimas!!!!! Te atreves??

**753.- ENTRECOT A LA PIMIENTA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 entrecot de ternera por persona
- 1 cucharada de pimienta en grano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 chorrito de brandy
- 200 ml de nata liquida

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta derretimos la mantequilla en menú freír y añadimos la pimienta. La sofreímos unos instantes.
2.- Añadimos el brandy y lo dejamos un par de minutos para evaporar el alcohol y que reduzca un poco.
3.- Incorporamos la nata, damos una vueltas y bajamos la temperatura a 110º. Lo dejamos unos minutos hasta que espese un poco y sazonamos con sal.
4.- En menú plancha con unas gotas de aceite hacemos la carne a la plancha. Es importante darle la vuelta una sola vez y echar la sal a media fritura o después de hecha.
5.- Servirlo en los platos y cubrirlo con la salsa

El entrecot a la pimienta es un clásico, y con esta sencilla y rica salsa hace un plato espectacular! La pimienta puede ser negra, verde o variada como os guste más

**754.- SOPA NARANJA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calabaza
- apio
- zanahorias
- aceite
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Pelar y cortar las zanahorias y cortar en trozos.
2.- Pelar la calabaza y partir en cubos.
3.- Quitar las hebras al apio y cortar finito.
4.- Poner todo en la cubeta, añadir agua hasta cubrir, no mucha agua, recordar que el liquido que pongamos es el que va a salir e incluso más de lo que sueltan los ingredientes porque están cocidos en su propio jugo, así que no pasaros con el liquido. Poner sal y un chorreón de aceite.
5.- Tapar la olla, y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media) - (Tª) 140º - 5 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir la olla, rectificar de sal y pasar con la batidora, si queremos mas como una crema le ponemos menos liquido ya al gusto.

Y lista!!! una rica sopa con ingredientes naranjas, os gusta este color?

**755.- PATATAS A LO POBRE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas
- ajo
- perejil fresco
- sal
- cebolla
- 3/4 vasito medidor vino blanco
- harina
- huevo
- aceite
- laurel
- colorante
- agua

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar las patatas en rodajas un poco gruesas.
2.- Las pasamos por harina y las sacudimos pra quitar el exceso de harina.
3.- Pasar por huevo batido y freír en menú freír con el aceite bien caliente, sólo que se dore el rebozado. Sacamos y reservamos.
4.- En el mortero, hacemos una majada con ajo, perejil y sal. Reservar.
5. - En el aceite de freír las patatas pochamos cebolla y ajo picado finito.
6.- Una vez pochado añadimos una cucharadita de harina, y sofreímos.
7.- Agregamos el vino blanco, la majada de ajo y perejil y el colorante, dejar unos minutos para evaporar del alcohol.
8.- Echar las patatas en la cubeta. Cubrir con agua, la hoja de laurel y rectificar de sal, programar:

OLLA GM modelo E
Menú guiso - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos*

---

* los minutos dependerán del tipo de patata, si al abrir veis que no esta cocida le ponéis un par de minutos mas.
9.- Dejar reposar unos minutos, las patatas absorben salsa.
10.- Emplatar y servir

Receta muy sencilla, fácil y económica

**756.- VASITOS DE GRANADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
Capa de granadas:
- 1/2 limón (zumo)
- 430 gr granadas ya en grano limpio
- 290 azúcar
(dos terceras partes de la fruta en azúcar, si haceis mas cantidad)

Capa de Chocolate:
-200gr chocolate postres
-150 de nata postres

Capa de Yogurt:
- 2 yogures naturales
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas. de nata postres

MODO DE PREPARARLO:
Capa de granada
1.- Para preparar la granada, ponemos todos los ingredientes en un bol y los dejándolos macerar varías horas o toda la noche.
2.- Al dia siguiente ponemos en la cubeta la maceración a hervir en el menú guiso, removiendo hasta conserguir que la textura sea gelatinosa. 3.- Lo pasaremos por un chino para eliminar la parte dura de la granada. 4.- Lo dejamos enfriar y reservar.

_____
Capa de chocolate
1.- Ponemos el chocolate en un bol que entre en la cubeta y encima de la rejilla colocando agua hasta la mitad del bol, poner la suficiente agua para que el recipiente toque el agua hirviendo sin llegar hasta arriba no entre en el chocolate.
2.- Cuando el chocolate esta derretido ponemos la nata y cuando este bien mezclado se retira para que se ponga a temperatura ambiente.

_____

Capa de yogurt

1.- Mezclamos bien todos los ingredientes, el yogur, el azúcar y la nata y lo batimos con la batidora

Cuando todo este se haya enfriado vamos colocando en vasos. La primera capa ponemos la granada, luego la crema de yogur y encima el chocolate y por encima ponemos granos de granada.

Y listo!! un rico postre, bonito y rico que cuando tomas una cucharada se mezclan los tres sabores y la granada crujiente. Delicioso!!

Este postre lo podéis hacer con cualquier otra fruta que os guste

**757.- PATATAS A LA IMPORTANCIA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas
- ajo
- perejil fresco
- sal
- cebolla
- 3/4 vasito medidor vino blanco
- harina
- huevo
- aceite
- laurel
- colorante
- agua

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar las patatas en rodajas un poco gruesas.
2.- Las pasamos por harina y las sacudimos para quitar el exceso de harina.
3.- Pasar por huevo batido y freír en menú freír con el aceite bien caliente, sólo que se dore el rebozado. Sacamos y reservamos.
4.- En el mortero, hacemos una majada con ajo, perejil y sal. Reservar.
5. - En el aceite de freír las patatas pochamos cebolla y ajo picado finito.
6.- Una vez pochado añadimos una cucharadita de harina, y sofreímos.
7.- Agregamos el vino blanco, la majada de ajo y perejil y el colorante, dejar unos minutos para evaporar del alcohol.
8.- Echar las patatas en la cubeta. Cubrir con agua, la hoja de laurel y rectificar de sal, programar:

OLLA GM modelo E
Menú guiso - (Tª) 110º - (P) media - 8 minutos*
---
* los minutos dependerán del tipo de patata, si al abrir veis que no esta cocida le ponéis un par de minutos mas.
9.- Dejar reposar unos minutos, las patatas absorben salsa.
10.- Emplatar y servir

Receta muy sencilla, fácil y económica

**758.- TERNERA CON PIMIENTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes finos o escalopines de ternera
- pimientos verdes
- maicena para rebozar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de maicena
- 1/2 pastilla de caldo de carne
- aceite
- 1/2 vasito medidor de agua

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos en tiras los filetes de ternera
2.- Lavamos y cortamos los pimientos también en tiras finitas.
3.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite en menú freír
4.- Cuando el aceite este caliente salteamos los pimientos unos minutos en el aceite, no bajarle la temperatura al menú freír dejar el que sale por defecto porque deben quedar al dente. Sacar de la cubeta y reservar.
5.- Salamos y rebozamos las tiras de carne en la maizena, damos unos golpecitos para retirar toda la harina sobrante porque deben quedar sólo con una película fina.
6.- En la misma cubeta donde hemos frito las tiras de pimiento verde salteamos la carne en menú freír.
7.- Una vez fritas todas las tiras de ternera reservamos.
8.- En ese mismo aceite de freír los filetes añadimos la salsa de soja, la media pastilla de caldo de carne disuelta en un medio vasito medidor de agua caliente, y por último añadimos la cucharadita de maizena para que espese un poquito.
9.- Añadir la carne y los pimientos y refreír unos minutos todo junto que coja el sabor.

*IMPORTANTE: si no lo vamos a comer enseguida dejaremos las tres cosas por separado (pimiento, tiras de ternera y la salsa) y en el último momento calentamos de nuevo la salsa y añadimos la carne y los pimientos, porque si lo dejamos todo junto desde el principio y luego lo tenemos que recalentar quedará algo pastoso y no tiene que quedar así.

Esta riquísimo!!!!

**759.- PIMIENTOS RELLENOS DE TORTILLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pimiento verde
- tortilla
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- La tortilla de patata podéis hacer la receta nº 378.- TORTILLA DE PATATA MEJORADA en la OLLA GM modelo E
2.- Los pimientos los limpiamos exteriormente y empujamos la parte del rabo hacia dentro, para sacar la pipas.
3.- Si os ha sobrado tortilla de patata, cortamos unas tiras y las introducimos con cuidado dentro del pimiento sin romperlo.
4.- Otra opción es, hacer una tortilla mas pequeña y con el preparado del huevo y patata rellenar los pimientos, procurar que quede un poco espeso es decir con menos huevo porque si esta líquido es muy difícil sujetarlo dentro del pimiento.
5.- Una vez relleno untamos la parte por donde hemos rellenado con harina, así lo sellamos un poco y evita que se salga cuando lo ponemos a freír.
6.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y los vamos friendo.

7.- Si los queréis mas ligeros sin aceite podéis poner la rejilla en la cubeta y ponerlos encima, programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Siempre gustan!!!!  La tortilla con pimientos esta muy rica, pero los pimientos con tortilla están.....

**760.- SOLOMILLO CON SALSA DE GRANADA Y MANZANA CARAMELIZADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- solomillo de cerdo
- sal
- pimienta
- 1 naranja
- 1 granada
- cebolla
- aceite
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 manzana Golden
- 2 cucharadas de azúcar

MODO DE PREPARACION:

Salsa de Granada:
1.- Exprimir el zumo de la naranja y de la granada. Mezclamos los dos zumos y reservamos.
2.- En la cubeta en menú freír, sofreímos la cebolla cortada muy pequeña con un poco de aceite.
3.- Cuando ésta empiece a estar dorada, añadimos la cucharada de harina. Dejamos dorar un poco la harina y añadimos el zumo que teníamos reservado.
4.- Lo dejamos reducir un poco.
5.- Añadimos los granos de granada y lo dejamos un par de minutos más.

Manzana Caramelizada:
1.- Pelamos la manzana y la cortamos en gajos no muy gruesos.
2.- Mezclamos en un bol la manzana y las dos cucharadas de azúcar
3.- En la cubeta las pasamos en menú plancha hasta que esté dorada sin que llegue a quemarse.

Solomillo:
1.- Salpimentamos el solomillo.
2.- Lo freímos en la cubeta en menú freír con un poco de aceite, al gusto de cada uno, poco hecho, más hecho.
3.- Cortamos el solomillo en medallones no muy gruesos.
4.- Emplatamos acompañado con la manzana y la salsa de granada.

Una manera diferente y sana de tomar un rico solomillo, gustas?

**761.- PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON BONITO Y CEBOLLA CARAMELIZADA en al OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pimientos del piquillo
- cebolla
- tacos de bonito
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Caramelizar cebolla según la receta nº 99.- CEBOLLA CARAMELIZADA en la OLLA GM modelo
2.- En la cubeta en menú plancha ponemos los pimientos del piquillo enteros y los pasamos un poco por ambas caras para que realce su sabor.
3.- Montamos el pincho, colocando sobre el pimiento un buen taco de bonito del norte, y cubrimos con un poco de cebolla caramelizada.

Y ya esta listo!! así de fácil, y así de rico

**762.- PATATAS CON MAJADO Y PIMENTON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas
- pimentón dulce
- vinagre
- pan
- ajos
- Aceite
- Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Hacemos un majado con el ajo partido, dos cucharaditas de pimentón dulce, un trozo de pan remojado y escurrido y el vinagre a nuestro gusto. Reservamos.
2.- Freímos las patatas en rodajas en menú freír con un poco de aceite.
3.- Cuando estén doradas a nuestro gusto las sacamos de la cubeta.
4.- Las ponemos sobre papel absorbente que escurran un poco el aceite ponemos sal al gusto.
5.- Emplatamos y mezclamos con el majado que teníamos reservado.
6.- Se remueve todo junto y servimos inmediatamente.

Y que ricas que están estas patatas sencillas y rápidas de hacer

**763.- REVUELTO DE MORCILLA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- morcilla
- huevo
- pimientos del piquillo
- ajo
- aceite
- perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos los pimientos del piquillo en tiras.
2.- A la morcilla le quitamos la piel y la partimos en rodajas.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
4.- Una vez caliente echamos los ajos cortados en laminas y doramos.
5.- Cuando esta doradito el ajo echamos las tiras de pimientos del piquillo y freímos un minutos removiendo.
6.- Echamos la morcilla y freímos.
7.- Una vez que esta todo frito a nuestro gusto le echamos los huevos, uno por persona y removemos para formar el revuelto.
8.- Emplatar y poner perejil picado por encima. O servirlo en una rebanada de pan

Listo un plato fácil, rápido y bueno!!!

## 764.- ALCACHOFAS CON CALAMARES en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
- alcachofas
- calamares
- ajo
- pimentón dulce
- aceite
- pimienta negra
- sal
- 1 vasito medidor de agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar los ajos por la mitad con la cascara.
2.- Limpiar las alcachofas, quitando las hojas de fuera. Pelar el tallo. Si no queremos que se oxiden meter en un bol con agua y limón. Si son pocas la cantidad de alcachofas que estemos limpiando no hace falta no se llegan a oxidar.
3.- Cortar la punta de las alcachofas y partir en cuatro trozos.
4.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en el menú freír y echamos los ajos y doramos.
5.- Echamos los calamares cortados en tiras y freímos, una vez fritos sacamos y reservamos.
6.- En ese aceite de freír los calamares añadimos las alcachofas cortadas y limpias y sofreímos.
7.- Poner una cucharadita de pimentón dulce y remover.
8.- Añadir el vasito medidor de agua, las tiras de calamar que teníamos reservadas la sal al gusto y programamos:

---
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos
---

9.- Despresurizar, abrir y emplatar.
10.- Una vez emplatado echar un poco de pimienta negra por encima opcional.

Un rico plato de verdura con calamares

**765.- ALUBIAS CON MANITAS DE CERDO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- alubias
- manitas de cerdo abiertas por la mitad
- 1/4 medida del vasito medidor de coñac
- chorizo
- una cabeza de ajos
- cebolla
- laurel
- pimiento rojo
- una cucharadita de pimentón dulce
- sal
- aceite
- 1 pastilla de caldo de carne
- tomate frito

MODO DE PREPARARLO:
1.- La noche anterior poner en remojo las legumbres con agua fría y una cucharadita de sal
2.- Pedimos al carnicero que las manitas nos las de abiertas por la mitad.
3.- Limpiamos bien las manitas y las frotamos con limón y las ponemos en un bol con agua y limón que se limpien bien.
4.- Una vez limpias las sacamos del bol enjuagamos y las ponemos en la cubeta, las cubrimos con agua una hoja de laurel y 1/4 de coñac. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 40 minutos
---

5.- Despresurizamos, sacamos las manitas
6.- Quitamos el caldo de cocer las manitas o en otra cubeta limpia ponemos las manitas y un poquito de gelatina de caldo de cocerlas.
7.- Ponemos las legumbres y cubrimos con agua y un poco de caldo de cocer las manitas, recordar siempre que el agua que pongáis es el que va a salir e incluso un poquito mas de lo que sueltan los ingredientes.

8.- Le ponemos la cabeza de ajos, la cebolla, hoja de laurel, chorizo, la pastilla de carne y un chorrito de tomate frito y una cucharadita de pimentón dulce.
9.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modeloE
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 10 minutos
---

10.- Despresurizar, remover, sacar y servir.

Un rico plato de cuchara que ya van apeteciendo

**766.- QUICHE DE TOMATE CON CALABACIN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 plancha de hojaldre
- tomates
- calabacín
- queso de cabra
- 250 ml de nata para cocinar
- 1 huevo
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Hiervas provenzales

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos los tomates y los calabacines en lonchas muy finas.
2.- En la cubeta ponemos un chorrito de aceite en menú plancha y los asamos poco a poco hasta que queden doraditos.
3.- Ponemos papel de horno en la cubeta y acomodamos el hojaldre en la cubeta, recortándolo un poco, y forrando el fondo, aplastando un poco contra las paredes y pinchando bien la amasa.
4.- En un bol mezclamos la nata, el huevo, la sal y la pimienta. Cuando tenemos todo bien mezclado le añadimos el queso de cabra y removemos todo muy bien para que todos los ingredientes queden bien incorporados.
5.- Echamos la mezcla sobre la masa.
6.- Ponemos un poco más de queso de cabra, y decoramos la quiché con el tomate asado y el calabacín, y espolvoreamos con hierbas provenzales.

7.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 15 minutos.
---
Una vez terminado el tiempo ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 8 minutos*
---

*hasta que veamos que la parte de arriba está hecha a nuestro gusto.

Servir templada y disfruta de la quiché!!!

## 767.- CASTAÑAS CON LECHE en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- ½ k de castañas
- ¾ de litro de leche.
- 50 g de azúcar.
-Un palo de canela.
- Un chorrito de anís.
- Canela en polvo.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Quitar la primera piel de las castañas.
2.- Poner en la cubeta con agua en menú turbo para que rompa a hervir mas rápido.
3.- Cuando rompa a hervir escaldar las castañas durante un minuto más o menos.
4.- Cancelar y cuando estén templadas quitar la segunda piel y reservar.
5.- En la cubeta limpia poner la leche, el palito de canela, las castañas y el azúcar. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 6 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir y añadir el chorrito de anís. Volver a poner otros 6 minutos mas.
7.- Dejar enfriar y meter en la nevera.
8.- Servir en copas y espolvorear con canela.

Un postre muy rico!!!!

**768.- RISOTTO CON QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 vasitos medidor arroz
- 2 vasitos medidores caldo de pollo
- mantequilla
- bacon en tiras
- 250 gr. nata cocinar
- cebolla
- ajo
- sal
- pimienta negra
- nuez moscada
- queso rallado al gusto

MODO DE PREPARACION:
1- En la cubeta en menú freír ponemos una cucharada de mantequilla hasta que se funda.
2.- Añadir la cebolla, ajos picaditos y el bacon y pochar.
3.- Agregar el arroz, nata, caldo de pollo, sal, pimienta y nuez moscada, remover bien, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 8 minutos
---

4.- Dejar 2 o 3 minutos sin despresurizar.
5.- Sacar el vapor que quede, añadir el queso rallado, remover bien, reposar unos minutos y servir caliente.

Un arroz riquísimooo!!!!  rápido y sencillo

**769.- GARBANZOS CON SETAS Y JAMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- garbanzos
- setas de temporada
- jamón serrano en tacos
- 1/4 vasito medidor de vino blanco.
- tomate
- cebolla.
- ajo
- hoja de laurel.
- caldo.
- tomillo
- perejil.
- Sal
- pimienta.
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos a cocer los garbanzos que los tenemos puesto en remojo la noche antes, con una hoja de laurel, en

---

OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 4-5 minutos*

---

* los minutos depende del agua de la zona y del tipo de legumbre
2.- Despresurizamos, abrimos y vemos que están blandos los apartamos y reservamos.
3.- En la cubeta limpia o otra cubeta hacemos un sofrito con el ajo y la cebolla picados, en menú freír con un poquito de aceite.
4.- Cuando estén rehogados añadimos el tomate, sin piel ni semillas y troceado o rallado como mas os guste, cuando esté casi frito incorporamos las setas troceadas y los taquitos de jamón, continuamos con el sofrito unos minutos.
5.- Añadimos al sofrito los garbanzos y el vino blanco y cuando este haya evaporado el alcohol, echamos el caldo (el caldo que pongáis es el que va a salir e incluso un poco mas de lo que sueltan los ingredientes, recordarlo siempre) una pizca de sal, pimienta, una pizca de tomillo y perejil, cerramos y programamos:

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 6 minutos

---

6.- Despresurizar, abrir y servir

Quá aproveche!!!!

**770.- LOMO A LA SAL en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- un lomo
- pimentón
- aceite
- tomillo
- romero
- orégano
- eneldo
- pimienta negra
- sal gorda (o sal especial para hornear)
- sal normal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Dejar macerando el lomo la noche anterior, o por lo menos un par de horas con el aceite, romero, tomillo, pimentón, pimienta negra, eneldo y orégano.
2.- En la cubeta ponemos papel vegetal, una capa de sal, si ponemos sal gorda la tenemos que humedecerla un poco y ponemos también sal fina porque las dos juntas hace que se haga mas compacta y forme un terrón. Si ponemos sal especial para hornear no hace falta humedecerla.
3.- Ponemos la carne encima de la capa de sal y la cubrimos con otra capa de sal.
4.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 40 minutos
---

5.- Abrir quitar la capa de sal de encima, sacar el lomo, y cortar en rodajas, emplatar y servir. Si no lo vais a utilizar en el momento o lo dejamos preparado para la noche o para otro día mejor dejarlo liado en papel de horno bien apretadito.
6.- No hace falta que le pongamos el cabezal porque con el adobo del pimentón ya esta oscurito y no da el aspecto tan blanco.

Servir y disfrutar de un rico lomo a la sal

**771.- BIZCOCHO DEL CONVENTO PARA CELIACOS (sin huevo) en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 manzanas
- 3 vasos de harina de arroz
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 vaso de leche
- 2 vasos de azúcar
- 1 sobre de levadura

* los vasos son de agua normal.

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavamos, pelamos y troceamos las manzanas.
2.- Las ponemos en una batidora y vamos batiendo bien todos los ingredientes.
3.- Pincelamos la cubeta con un poco de aceite o la untamos con mantequilla. Si es la cubeta daikin aconsejable poner papel de horno.
4.- Echar la masa en la cubeta, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 50 minutos
---

5.- Una vez terminado poner:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

6.- Sacar la cubeta de la olla y dejar enfriar un poco, cuando este templado desmoldar y dejar de enfriar en una rejilla.
7.- Espolvorear por arriba con azúcar glass.

Y listo!!! un rico bizcocho

**772.- BIZCOCHO DE NARANJA Y ARANDANOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 250 gr. de azúcar
- 1 naranja de zumo sin pelar
- 125 grs. de arándanos des hidratados (también pueden ser frescos, pero no siempre estamos en la temporada de poder obtenerlos)
- 1/2 vasito medidor de vino moscatel
- 3 Huevos
- 100 grs. de mantequilla a temperatura ambiente
- 130 grs. de nata líquida o 1 yogurt natural
- 250 grs. de harina
- 1 sobre de levadura
- 1 pellizco de sal.

MODO DE PREPARACION:
1.- Pon a macerar los arándanos con el vino Moscatel. Reserva un puñado para triturarlos junto a la naranja.
2.- La cubeta la engrasamos con un poco de mantequilla, si lo vais ha hacer en la cubeta daikin recomendable poner papel de horno en el fondo.
3.- Lavar la naranja y tritura parte de los arándanos y la naranja con su piel y reservar.
4.- En el baso de la batidora, cecomix..... poner el azúcar, los huevos, la naranja triturada, y la mitad de los arándanos con el vino de su maceración, (reserva el resto de los arándanos para incorporarlos después a la masa) y bate todo bien, con la batidora.
5.- Añade la mantequilla y la nata (o yogurt) y vuelve a batir. Incorpora la harina y la levadura tamizada y la sal y mezcla de manera que todos los ingredientes queden bien integrados.
6.- Pon la mezcla en la cubeta engrasada, añade los arándanos que habías reservado y remueve.
7.- Mueve suavemente la olla para que la masa se distribuya bien, la superficie quede regular y no se formen burbujas de aire en el bizcocho.
8.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 40 minutos
---
Una vez haya terminado

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8-10 minutos*
---
* dependiendo de lo doradita que te guste

Y listo!!! un bizcocho muy jugosito y rico, ideal para el desayuno o merienda, casero, fácil y buenísimo!!!

**773.- MACARRONES CON SALSA DE LIMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- macarrones (o la pasta que más te guste, lazos, tallarines,conchas.....)
- 1 limón*
- perejil
- aceite
- laurel
- ajo
- queso del que os guste
- ralladura de un limón.
- Sal

*también lo podéis hacer con naranja

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos la pasta y la cubrimos con agua y un poco de sal y un chorrito de aceite y una hoja de laurel. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - Válvula cerrada -(Tª) 130º - (P) media - 4 minutos
---

2.- Dejar despresurizar, escurrir la pasta y reservar.
3.- En un bol picamos muy pequeño el ajo al gusto, añadimos el zumo del limón, y poco a poco el aceite y emulsionamos con el limón.
4.- A continuación le añadimos el queso que vamos rallando, picamos el perejil, se lo añadimos y removemos todo ponemos sal al gusto y ya tenemos lista la salsa.
5.- Vamos echamos la salsa por encima de los macarrones que teníamos reservados y removemos todo.
6.- Le rallamos un poco más de queso por encima y la piel del limón.

Si te gusta el limón vas a disfrutar de un rico plato de pasta

**774.- TARTA DE MELOCOTON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 bote de melocotón en almíbar (800 gr. aprox.)
- 300 gr. de harina
-175 gr. de azúcar
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- Azúcar glass (decorar)

MODO DE PREPARACION:
1.- Reserva uno o dos melocotones y tritura el resto con todo su jugo.
2.- Trocea a tu gusto los melocotones reservados.
3.- Bate los huevos, añade el azúcar y vuelve a batir mezclando todo bien. 4.- Añade el melocotón triturado y remueve para que todo quede bien integrado. Esto lo puedes hacer manualmente, con varillas, con batidor eléctrico, cecomix..... o cualquier otra herramienta que dispongas.
5.- Añade la harina tamizada y el bicarbonato y mezcla todo bien con una espátula.
6.- Vuelca en la cubeta untada con mantequilla, si vas a utilizar la daikin te recomiendo papel de horno, coloca el melocotón troceado encima, cierra y programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 30 minutos
---
6.- Abrir y pinchar el bizcocho y si sale limpio, estará listo.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
7.- Una vez listo, desmoldar y espolvorear con azúcar glass.

Y listo una riquísima tarta de melocotón, deliciosa y jugosa, no lleva grasas, ni mantequilla, ni aceites, es muy fácil y rápido de preparar

## 775.- ESPAGUETIS CON FOIE GRASS en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- espaguetis
- una lata de Foie gras
- 1 nuez de mantequilla
- Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos los espaguetis partidos por la mitad con agua caliente, sal, un chorrito de aceite, removemos cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos
---

2.- Despresurizar, abrir y déjalos escurrir.
3.- En la misma cubeta donde hemos cocido los espaguetis, ponemos menú freír y añadimos la nuez de mantequilla y el foie gras y removemos hasta que se deshaga.
4.- Incorpora los espaguetis, y removemos de manera que se mezcle todo bien.
5.- Emplatar y servir.

Si te gusta el foie, anímate a prepararlos, en muy poco tiempo y con muy pocos ingredientes, te van a encantar!!!

**776.- EMPERADOR CON SALSA DE MERMELADA DE CIRUELAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- filetes de emperador
- mermelada de ciruela
- una nuez de mantequilla
- sal
- pimienta
- 1/4 vasito medidor de vino blanco
- ajo picado
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner en la cubeta un poquito de aceite en menú plancha.
2.- Salpimentar los filetes de emperador y cuando la cubeta este caliente los ponemos para que se hagan a la plancha. Reservar.
3.- En la misma cubeta, en menú plancha ponemos una nuez de mantequilla, poner el ajo picadito y deja que se haga con cuidado que no se queme.
4.- Añadimos unas cucharadas de mermelada y removemos.
5.- Echamos el vino blanco, un pellizco de sal y dejamos unos minutos que evapore el alcohol y reduzca un poco.
5.- Emplatar el emperador y servir caliente con la salsa por encima o también puedes meter el emperador en la cubeta y dejar un minuto que se impregne de la salsita y ya servir

Receta saludable, fácil y rápida de preparar, deliciosa y en tan solo unos minutos  Todo un lujo!!!

**777.- DULCE DE MEMBRILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1kg de membrillos
- agua
- 1 limón pelado y sin nada de blanco
- 600gr de azúcar blanca o morena

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavar bien los membrillo y quitarles la pelusa
2. - Cortar en trozos y quitarles las pepitas o si preferís enteros
3. - Los ponemos en la cubeta con un vaso de agua y el limón (si lo habéis cortado en trozos) si los ponéis enteros los cubrís con agua en la cubeta.
4. - Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos
---

5.- Dejamos despresurizar sola, abrimos y pinchamos con un palillo para ver si se han cocido bien si al pinchar y sacar no ofrece resistencia es que están bien cocidos.
6.- Sacamos los membrillos y los dejamos escurrir en un colador, si habéis optado por cocerlos enteros dejar escurrir bien dejar enfriar y pelarlos, y trocear la pulpa del membrillo cocido.
7.- Una vez escurridos los pasaremos con la batidora solo los membrillo, el limón no se bate.
8.- Lo ponemos ya batidos en la cubeta con el azúcar, programamos menú guiso pero con una tapa de cristal o con su tapa pero sin cerrar, porque vamos a ir removiendo hasta que espese a nuestro gusto y cambie de color.
9.- Una vez con la consistencia deseada lo ponemos en recipientes, tappers y lo dejamos enfriar.
10.- Metemos en el frigorífico.

Y ya tenemos listo un rico membrillo. Con una tapita de queso está ummm!!! Delicioso

**778.- BIZCOCHO DE CACAO Y VINO TINTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 4 huevos
- 200 gr. de azúcar
- 200 gr. de mantequilla a temperatura ambiente
- 150 gr. de cacao puro en polvo
- 110 gr. de vino tinto del bueno
- 200 gr. de harina de repostería
- 1 sobre de levadura
- Azúcar glasé para espolvorear.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Engrasa la cubeta, si vas ha hacerlo con la daikin te aconsejo poner papel de horno en el fondo.
2.- Bate los huevos con el azúcar hasta que blanqueen.
3.- Añade la mantequilla y sigue batiendo, cuando todos los ingredientes estén bien mezclados y tenga consistencia de crema.
4.- Añade el cacao y el vino tinto y mezcla todo bien.
5.- Incorpora la harina y la levadura tamizados, y mezcla todo con movimientos envolventes.
6.- Echa la mezcla en la cubeta y programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 40 minutos.
---
7.- Abrir, sacar la cubeta de la olla, dejar enfriar un poco y cuando no este tan caliente sacar de la cubeta y dejar enfriar en la rejilla,
8.- Servir frío y espolvoreado con azúcar glass, o acompañado con nata montada.

Si te apasiona el chocolate, aquí tenéis un delicioso bizcocho que os recomiendo preparéis, la combinación del cacao puro y el vino, hacen que éste bizcocho, sea exquisito

**779.- TALLARINES CON SOBRASADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pasta, tallarines, espaguetis o cualquier pasta de vuestro gusto.
- sobrasada
- chopped
- 1 nuez de mantequilla
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos los tallarines partidos por la mitad con agua y sal, removemos cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 5 minutos
---

2.- Despresurizar, abrir y déjalos escurrir.
3.- En la cubeta ponemos la nuez de mantequilla, la sobrasada y el chopped troceado, en menú plancha y mezclamos todos los ingredientes hasta que la sobrasada se haya deshecho.
4.- Ponemos un poquito de pimienta al gusto y ponemos en la cubeta los tallarines que teníamos escurriéndose.
5.- Mezclamos bien con la pasta. Y listo!!!
6.- Emplatar y degusta ésta mezcla de sabores  Os va a gustar

**780.- LOMBARDA CON CRUJIENTE DE BACON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lombarda
- bacon
- sal
- aceite
- ajo

MODO DE PREPARACION:
1.- Trocea y lavar la lombarda.
2.- Ponerla en la cubeta cubierta con agua y programamos:

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) baja - 8 minutos

---

3.- Despresurizar, abrir, escurrir el agua y reservar.
4.- En la misma cubeta ponemos aceite y ajo troceado al gusto y rehogamos en menú freír.
5.- Echamos las lonchas de bacon hasta que se hagan y queden crujientes.
6.- Emplatamos la lombarda con las lonchas crujientes y el ajito por encima y listo para degustar

Esta verdura es muy agradecida, con poca elaboración tenemos un plato rico y saludable, os invito a prepararla, tal cuál, así, de una manera fácil y rápida

**781.- ENSALADA DE PATATAS CON ANCHOAS Y ATUN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas
- agua
- sal
- Una lata de anchoas en aceite de oliva
- Una lata de atún en aceite de oliva
- Salsa al gusto (Cesar, mayonesa...)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavar y pelar las patatas, si las patatas son muy grandes, partirlas en dos o tres mitades.
2.- Poner las patatas en la cubeta, cubrir con agua poner un poco de sal, y un chorrín de aceite, tapar la olla y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú Turbo - válvula cerrada - 8 -10 minutos*
_____

* dependiendo del grosor de las patatas y la cocción que queramos, mas cocidas o mas enteras.
3.- Despresurizar, abrir, sacar, escurrir y emplatar.
4.- Poner por encima las anchoas y el atún.
5.- Añadir un chorrito de aceite o una salsa al gusto.

Nada tan simple y rápido como una ensalada de patatas con anchoas y atún. Nos sacará de las complicaciones de cocinar cuando no tenemos demasiado tiempo, y más fácil imposible

**782.- SOLOMILLO CON SALSA DE NARANJA Y MERMELADA DE ALBARICOQUE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 solomillo de cerdo
- 1 vaso de zumo de naranja
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoque
- 1 cucharada de aceite
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Fileteamos el solomillo y lo aplastamos con unos golpes con un rodillo o una piedra, o le pedimos al carnicero que nos lo haga filetes.
2.- En la cubeta ponemos un poquito de aceite en menú freír y colocamos la carne que se haga por ambos lados.
3.- Mientras tanto, exprimimos las naranjas para hacer el zumo y llenar un vaso.
4.- Una vez esté lista la carne por ambos lados, le añadimos la sal al gusto, incorporamos la mermelada y echamos el zumo, removemos y dejamos un poquito que reduzca y coja los sabores y listo.

Receta muy fácil de hacer, rápida y con toda seguridad sorprenderéis a todos vuestros comensales

**783.- HUEVOS RELLENOS AL REVES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- huevos cocidos
- 1 lata de atún
- Tomate frito
- Mayonesa.

MODO DE PREPARARLOS:
1.- Cocemos los huevos según receta nº 13
2.- Vamos preparando parte del relleno, mezclando el tomate con el atún, la cantidad de tomate es un poquito menos del doble que de atún.
3.- Una vez cocidos los huevos, los pelamos los partimos por la mitad, y a lo largo
4.- Vaciamos los huevos, apartando las yemas, a la mezcla que teníamos preparada del tomate con el atún, añadimos las yemas (reservamos algunas para luego decorar) y mezclamos todo bien.
5.- Vamos rellenando con la mezcla los huevos y los vamos colocando en una bandeja boca abajo.
6.- Una vez estén todos rellenos les ponemos salsa mayonesa por encima y espolvoreamos con yema rallada
Estos huevos están riquísimos y son fáciles y rápidos de preparar

**784.- CORDERO CON MEMBRILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Chuletas de cordero
- Membrillo
- Sal
- Pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos las chuletas encima de la rejilla con un poquito de membrillo por encima de cada una de ellas, salpimentar y programas:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno – 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Una manera diferente de comer unas deliciosas chuletas de cordero asadas con membrillo, las puedes acompañar de puré de patata, arroz blanco, ensalada…

**785.- QUICHE DE CALABACIN Y SURIMI en la OLLA GM modelo E (Aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTES:
- Una plancha de masa quebrada redonda
- Un calabacín con piel cortado en rodajas finas (yo usé mandolina)
- 6 palitos de surimi cortado en rodajas de 2 cm
- 4 huevos.
- 200 ml de leche ideal
- Un pellizco de pimienta negra molida y otro de nuez moscada.
- Queso rallado.

MODO DE PREPARACION:
1.- Disponer la masa quebrada en el fondo debía cubeta con su papel de hornear incluido.
2.- Poner una capa de rodajas de calabacín.
3.- Encima ponemos el surimi cortado en rodajas.
4.- Batir los huevos con la leche ideal y las especias y verter (con cuidado) encima del surimi.
5.- Poner otra capa de calabacín cortado y terminar espolvoreando con queso rallado.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta (Tª) 160º - 35 minutos
---
6.- Cuando termino, cancelar el menú y poner

_____
CABEZAL DE HORNEAR
(Tª) 200º - 8 minutos a 200º
---

Súpersuave y riquísima!!!! A nosotros nos ha encantado!

**786.- COCOCHAS AL CAVA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Cocochas de merluza
- Ajo
- Perejil
- champagne o cava

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner en la cubeta un chorrito de aceite en menú freír y dorar el ajo troceado.
2.- Picar un poco de perejil, revolverlo entre las cocochas y echarlas a la cubeta.
3.- Las dejamos unos minutos y a continuación le incorporamos un generoso y buen chorro del licor, sin llegar a cubrirlas, pero si, un buen baño.
4.- Dejamos que reduzca y se doren al gusto.
5.- Una vez evaporado el licor, ya tenemos listo éstas gelatinosas y deliciosas cocochas.

Un plato ideal para preparar en fiestas  Rápido, sencillo y muy rico

**787.- CHOPPED A LA PLANCHA en la OLLA GM mdelo E**

INGREDIENTES:
- chopped en lonchas

MODO DE PREPARACION:
1.- Colocarlas en la cubeta en menú plancha, unos minutos, por ambas caras y listo.

Ideal para un día que llevamos mucha prisa, o no nos apetece cocinar, y necesitamos comer algo rapidito, además, a los niñ@s les encanta, muy fácil y rápido de preparar. Con unas tostadas ésta genial!!!

**788.- DORADA CON SALSA DE CACAHUETE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 filetes de dorada, partidos por la mitad
- cebolla
- 2 cucharadas colmadas de crema de cacahuete
- 150 gr. de nata líquida "light"
- 1 chorrito corto de salsa de soja
- Aceite.
- Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos un poquito de sal al pescado y lo colocamos en la cubeta en menú plancha con unas gotas de aceite, se hace por los dos lados en tan solo unos minutos, por ambos lados. Reservamos
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír, cuando esté caliente, añadimos la cebolla, y la sofreímos tostada al gusto.
3.- Le incorporamos un chorrito corto de salsa de soja y cuando veamos que la cebolla está cocinada, le incorporamos dos cucharadas colmadas de crema de cacahuete, removemos y a continuación le añadimos la nata, seguimos removiendo, hasta que quede todo bien mezclado
4.- Y ya la tenemos lista la salsa de cacahuete, con ella acompañamos nuestro pescado.

Podemos acompañar esta salsa a otro plato, como por ejemplo pollo, con un estupendo sabor de cacahuete  Tenéis que probarlo os va a encantar

**789.- LUBINA CON PIÑONES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Filetes de lubina
- Piñones
- ½ vaso medidor de vino blanco
- Ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite
-Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos la cubeta pincelada con aceite en menú plancha y colocamos el pescado, en un par de minutos les damos la vuelta para que se cocinen por el otro lado y reservamos.
2.- En la misma cubeta ponemos un chorrito de aceite en menú freír y doramos el ajo, añadimos los piñones para tostarlos y una vez listos, añadimos el pimentón, lo removemos para que no se nos queme e incorporamos el vino, dejamos unos minutos al fuego para que evapore el alcohol y reduzca y listo.
3.- Emplatar la lubina y rociar por encima la salsa de ajo con piñones.

Fácil y rápida manera de preparar unos ricos filetes de lubina u otro pescado a la plancha con una salsa de ajo, pimentón y piñones  Gustas?

**790.- GACHAS MANCHEGAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- panceta hecha trozos
- aceite
- patata
- tomate
- pimentón
- harina de almortas
- agua

MODO DE PREPARLO:
1.- La noche antes poner en adobo la panceta con sal, limón y perejil.
1.- Poner abundante aceite como dos tres dedos en la cubeta y en menú freír freímos la panceta hecha trozos. Poner sobrepuesta la tapa sin cerrar porque la panceta salta al freírla y de vez en cuando vais dando la vuelta. Es una gozada freír panceta en la cubeta pq no mancha ni salpica nada.
3.- Se sacan los trozos de panceta una vez frito y se reservan.
4.- En ese aceite se fríe una patata cortada fina como para tortilla y cuando este fritita se pone un tomate pequeño entero pelado cortado en trozos y lo refreímos.
5.- Una vez frito se echan dos cucharaditas de café de pimentón y removemos.
6.- Se echa una cucharada de las de sopa de harina de almortas por persona. Si echo por ejemplo cuatro cucharadas de harina, de agua tendremos que poner dos vasos de agua sin llenar hasta arriba un poquito menos.
7.- No dejar de dar vueltas, hasta que veamos ojos es decir que hace plofff ploff (como cuando hacemos bechamel) eso es que ya están y están soltando la grasa.
8.- Si vemos que están duras se añade un poquito mas de agua.
9.- Al comer las comemos con la panceta que teníamos reservado y mojando pan en las gachas.

Y listas unas ricas gachas manchegas, os aseguro que están riquísimas!!! En días de mucho frio o cuando llueve es un plato que apetece

**791.- ALBONDIGAS DE SEPIA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Serrano Pedrero)**

INGREDIENTES:
- 1kg de choco picado con ajito y perejil ( a mi me lo preparan en la pescadería)
- cebolla
- vino
- pimienta blanca
- colorante amarillo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se hacen las albóndigas igual que las de carne y se fríen en menú freír Tº 160
2.- En el mismo aceite se refríe la cebolla cuando esta pochadita se cancela el menú.
3.- Se incorpora las albóndigas, el vino y el resto de los ingrediente, se le hecha agua hasta cubrir las albóndigas y se programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130 - (P) media - 6 minutos
---

4.- Pasado este tiempo si se quiere el caldo mas espeso se deja hervir un poco en menú guiso.

Y listas!!! espero que os guste

**792.- SALCHICHAS AL VINO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Serrano Pedrero)**

INGREDIENTES:
- 1kg salchichas de cerdo
- cebolla
- 1 vaso medidor de vino
- 1/ 2 vaso de agua
- 1/2 vaso de leche
- una cucharada de harina.
- una hoja de laurel
- sal
- pimienta negra

MODO DE PREPARACION:
1.- Refreír la cebolla en menú plancha
2.- Cuando este pochadita se le añade las salchichas, y el resto de los ingrediente (en la leche se deshace la harina)y se programa la olla:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª)120º - (P) media - 6 minutos
---
3.- Dejar despresurizar solo

Espero que os guste, están riquísimas!!!

**793.- MIGAS CON CHISTORRA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena Garcia Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 2 barras de pan del día anterior
- 4-5 ajos
- chistorra
- 1 cajita de bacon
- aceite
- agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- Hacemos un corte a los ajos sin quitarles la piel y le damos unos golpes para machacarlos.
2.- Partimos la barra por la mitad y mojamos bajo el grifo, desmenuzamos y ponemos en un bol.
3.- También podemos desmenuzarlo antes de mojar el pan con un poco de agua en el bol y con las manos vamos haciendo que se vayan mojando todo un poco, si lo hacéis de otra manera es mas cómodo romper el pan. Reservamos.
4.- Ponemos aceite en la cubeta

_____
OLLA GM modelo E
Menú plancha - (Tª) 130º
---
5.- Echamos los ajos y damos unas vueltas, echamos la chistorra y damos unas vueltas ligeras porque se terminaran de hacer con las migas.
6.- Ponemos el pan, mezclar y cancelar el menú.
7.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130-140º - 60 minutos
---
8.- Tapamos con una tapa de cristal o tapa de sartén y cada cinco minutos remover las migas. Por eso lo de tapar con una tapadera normal porque es mas cómodo al tenerla que quitar cada cinco minutos.

9.- Si vemos que falta algo de aceite que se ha chupado mucho, echar un poco mas.
10.- Son un poco pesadas de hacer por tener que estar removiendo cada cinco minutos pero las migas para que se hagan bien hay que hacerlas así.
11.- Pasados los 60 minutos tendremos unas migas doradas y muy buenas

**794.- SUFFLE DE QUESO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Tony Hidalgo)**

INGREDIENTES:
- 75gr mantequilla
- 1 cerveza
- sal
- harina
- queso rallado
- pimienta
- 5 huevos

MODO DE PREPARARLO:
1.- La mantequilla la derretimos con la cerveza y una pizca de sal en el menú guiso.
2.- Añadimos una cucharada o algo mas de harina y removemos hasta espesar y dejamos cocer unos minutos.
3.- Incorporamos los 100 gr de queso rallado la sal y pimienta al gusto hasta estar bien mezclado.
4.- Cancelamos el menú y añadimos las cinco yemas y las claras montadas a punto de nieve fuerte. Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 15 minutos
---

Y listo un rico suffle de queso

**795.- TOMATE FRITO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 o 2 Kg. tomate natural
- 1/3 vasito medidor aceite oliva
- cebolla (al gusto)
- dientes ajo
- sal
- 2 cucharadas soperas de maizena
- 2 cucharadas soperas de azúcar

MODO DE PREPARACION:
1.- En menú freír ponemos el aceite a calentar.
2.- Picar la cebolla y los ajos, echarlos a la cubeta, poner un poco de sal, remover, hasta pochar.
3.- Añadir la maizena, sal al gusto, y el tomate y el azúcar, (si trituráis el tomate antes de hacerlo quedara con un color mas rojo, y si lo trituráis una vez frito queda más naranja, ya al gusto)
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) alta - 8 minutos
---
5.- Despresurizar y envasar en tarros esterilizados.
Este tomate puede durar en la nevera perfectamente unas dos semanas.

Si hacéis mucha cantidad lo podéis envasar en frascos de cristal.
PARA ENVASAR:
1.- Llenamos tarros de cristal limpios con el tomate.
2.- Ponemos la rejilla, metemos los tarros bien cerrados cubriéndolos de agua hasta las tapas. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 15 minutos
---
3.- Despresurizar, dejar enfriar y listo.
Hay gente que le da la vuelta a los tarros con el tomate en caliente, y los deja enfriar completamente al revés hasta que estén fríos para que haga el vacío. Y listo un rico tomate frito casero

**796.- PASTAS DE TE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 200 gr de mantequilla
- 250 gr de harina
- 100 gr de azúcar en polvo
- 2 yemas de huevo
- 1 pizca de sal
- esencia de vainilla (opcional)
- ralladura de limón
- azúcar glass

MODO DE PREPARARLA:
1.- Ponemos la harina, la sal y el azúcar tamizados en un bol y formamos un agujero en el medio.
2.- En el centro colocamos las yemas de huevo, la ralladura de limón y la mantequilla (ablandada a temperatura ambiente).
3.- Trabajamos con las manos hasta formar una masa que no se pegue. Si es necesario añadiremos más harina. Esta masa se puede hacer si tenéis amasadora, batidora de varillas.....
4.- Una vez echa la envolvemos en papel film y dejamos reposar en la nevera una media hora una hora.
5.- Pasado este tiempo, la sacamos de la nevera y la estiramos con el rodillo. Será mucho más fácil si la colocamos entre dos láminas de plástico film y le pasamos el rodillo.
6.- Con cortapasta o un vaso, iremos cortando las galletas
7.- Las colocaremos sobre la rejilla en la cubeta y las hacemos por tandas.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Si queremos y nos gusta les podemos poner frutos secos por encima antes de hornear.
8.- Ir retirando y dejar enfriar sobre una rejilla
9.- Una vez frías, podemos decorarlas con chocolate fundido, azúcar glass, mermelada, sirope.Unas ricas galletas, sencillitas y riquísimas

**797.- PAN RAPIDO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 500 gr de harina
- 250 gr de agua
- 20 gr de aceite de oliva
- 1 paquete de levadura fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Si tenemos batidora amasadora, mas fácil, y si no lo amasamos a mano.
2.- Ponemos en el bol el agua que este templada, el aceite y removemos, añadimos la levadura y mezclar bien.
3.- Añadimos harina, sal y azúcar y mezclamos
4.- Todas las harinas no son iguales, si vemos que la masa está muy pegajosa antes de amasar, le añadimos un par de cucharadas de harina, hasta que veáis que se despega de las paredes, si por el contrario vemos que tiene como grumos es falta de hidratación, lo arreglamos poniendo un chorrito de agua y amasamos.
5.- Una vez que veamos que la masa ya no se nos pega le vamos dando forma al pan, hasta que las paredes del bol queden limpias.
6.- Con las manos enharinadas formar como una bola, metiendo la masa para dentro, ésto hará que leve antes y mejor.
7.- Programamos 1 minuto la olla en menú horno y cancelamos, es para que este caliente la olla y dejar la masa metida dentro para que leve la ponéis en un bol que entre en la olla o encima de papel de horno.
8.- Dejamos fermentar la masa media hora una hora, hasta doblar su volumen, luego formamos el pan.
9.- Una vez lo tenemos redondo le hacemos unos cortes al pan. Podemos darle la forma que queramos o hacerlos individuales, lo que más os guste.
10.- Ponemos la rejilla en la cubeta cortamos un circulo de papel de horno, lo ponemos encima de la rejilla y encima el pan.
11.- Ponemos también un pelín de agua dentro sin que llegue a la rejilla para que no se moje el pan, esto es para que tenga humedad y quede crujientito. Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 25 minutos
---
Una vez terminado el tiempo ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª)175º - 8 minutos*
---
*el tiempo del cabezal dependerá de lo doradito que os guste.
12.- Cuando esté dorado será el momento de sacarlo y dejar enfriar en la rejilla.

NOTAS:
- El azúcar que lleva el pan se pone para quitar la acidez de la levadura.
- Este es un pan rápido y lo podemos hacer sin dejar levar, pero es mejor dejar fermentar la masa, la textura cambia y es mejor.
- Podéis añadirle al pan, semillas de sésamo, y también mezclar harina integral y normal.
- Si queréis la corteza crujiente pulverizar con agua por arriba el pan antes de meterlo en la cubeta y poner un pelín de agua abajo sin llegar a la rejilla.
- Si no queréis que se os habrá mucho el pan hacer los cortes pequeños y no profundos.

A disfrutar de un buen pan casero. Ademas hoy se celebra el dia del pan. Hagamos pan!!!

**798.- CALAMARES ESTOFADOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calamares limpios y cortados en anillas
- cebolla
- Unas hebras de azafrán
-1 hoja de laurel
- Aceite
- perejil
- sal
- pimienta
- tomate maduro
- pimiento verde o rojo
- guisantes (pueden ser congelados)
- ajos
- 1/2 vasito medidor de vino blanco

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír rehogamos la cebolla, pimiento y ajo picados con el laurel.
2.- A medias de hacer el sofrito añadimos las anillas de calamar bien escurridas, salpimentamos o le podemos poner un cubito de caldo de pescado, como queráis, salteamos un par de minutos.
3.- Poner el vino. Dejamos que evapore el alcohol y ponemos el tomate pelado y muy picado o triturado, según prefiráis la textura de la salsa.
4.- Añadimos también los guisantes*.
5.- Removemos y ponemos el azafrán bien molido en el mortero.

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 5 minutos - cocinar
---
6.- No es necesario añadir agua que la que genera el propio calamar y las verduras, pero si te gusta mas caldosito le puedes echar 1/4 vasito medidor de agua, ya al gusto.
7.- Despresurizar, abrir, espolvorear con perejil picado si te gusta.

* En el momento de poner los guisantes si quieres hacer este plato como un guiso le puedes poner patata troceada.

**799.- PAN SIN GLUTEN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 500 gr de harina panificable sin gluten
- 10 gr de levadura en polvo
- 300 ml de agua templada
- 2 cucharaditas de sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Mezclar la harina panificable sin gluten, la levadura en polvo y la sal. 2.- Cuando esté mezclado, haz un hueco en el centro y echa el agua templada poco a poco, mezclando con el resto de ingredientes. Amasa todo bien hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. También puedes hacerlo en amasadora si tienes.
3.- Ponemos la olla 1 minuto en menú horno y apagamos para que este caliente.
3.- Hacemos una bola con la masa, la ponemos en un bol que entre en la cubeta, y la dejamos levar calentita dentro de la olla una media hora a una hora y la dejamos fermentar.
4.- Cuando la masa ha doblado su volumen, amasa de nuevo de forma suave y dale la forma que desees.
5.- Pon la rejilla dentro de la olla y encima un circulo de papel de horno para que no nos salga por la parte de abajo la forma de la rejilla y encima el pan.
6.- Haz unos cortes en la parte superior no muy profundos y rocía la superficie con un poco de agua con un vaporizador.
7.- Programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 25 minutos
---
Una vez terminado el tiempo ponemos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª)175º - 8 minutos*
---
*el tiempo del cabezal dependerá de lo doradito que os guste.
8.- Cuando esté dorado será el momento de sacarlo y dejar enfriar en la rejilla.
9.- Puedes espolvorear un poco de harina sin gluten sobre el pan.

**800.- ALMENDRAS GARRAPIÑADAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Un vaso de almendras crudas con piel.
- Un vaso de azúcar.
- Un vaso de agua.

MODO DE PREPARARLO:
Consejo: utilizar la cubeta daikin si la tenéis más gastada y controlar la temperatura para que las almendras y el azúcar no se peguen. Tener cuidado con la cubeta no se estropee con el caramelo. AVISO: Receta altamente peligrosa para las cubetas controlar la Temperatura.

1.- Pon todos los ingredientes en la cubeta.
2.- Programar el menú guiso con la temperatura que sale por defecto
y comienza a mezclar usando una cuchara de madera.
3.- Cuando empiece a hervir, bajar la temperatura, sin parar de remover.
4.- Remueve hasta que el azúcar caramelice.
5.- Cuando el agua comience a evaporarse, sube un poco la temperatura y continúa removiendo hasta que el azúcar vuelva a caramelizar, notaras que esta caramelizado por el color de caramelo y brillará.
6.- Cancela el menú y coloca en un papel de horno pincelado con un poco de aceite.
7.- Separa las almendras pegadas y esperar a que se enfríen.
8.- Con cuidado de no quemaros y ayudados por algún utensilio de cocina, separa las almendras que hayan quedado pegadas y deja que se enfríen.

Y listas unas ricas almendras garrapiñada

## 801.- SECRETO CON MOSTAZA Y UVAS en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
- Secreto fileteado
- Mostaza
- Sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos los filetes de secreto.
2.- Les añadimos mostaza
3.- En la cubeta, donde ponemos un poquito de aceite en menú plancha hacemos los filetes por las dos caras.
4.- Emplatar añadiendo unas deliciosas uvas y también si queréis podéis poner una guarnición de verdura, arroz, patatas.....y ya perfecto el plato.

Un plato, sencillo, rápido, y muy fácil de hacer

**802.- TOFFE DE CASTAÑAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 1/2 k de castañas
- 150 gr azúcar
- 50 ml nata

MODO DE PREPARARLO:
1.- A las castañas se les quitan las dos pieles en menú fuego lento.
2.- Ponemos en la cubeta el azúcar y con una cuchara de madera dar vueltas hasta ponerse liquido, con cuidado que no se queme el azúcar.
3.- Añadir la nata y remover hasta que haga una crema espesa.
4.- Añadir las castañas y remover para que se impregnen bien.
5.- Dejarlas hacer hasta que veáis que están bañadas.
6.- Poner en un plato y la crema sobrante la echáis por encima.

Están exquisitas para quien le gusten las castañas y el toffe
Si tenéis comensales mejor poner las castañas enteras, pero para casa mejor en trozos se impregnan mas

TRUCO: Para limpiar la cubeta, echarle agua y poner menú guiso- 2 minutos, despresurizar y se lava estupendamente

**803.- TRUCHA ASALMONADA AL HORNO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 trucha de ración por persona, sin espina central ni cabeza.
- 1 cebolla grande
- 1 o 2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos el ajo en láminas y las verduras en juliana.
2.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír, sofreímos el ajo y antes de que coja color añadimos las verduras y lo dejamos pochar.
3.- Lavamos las truchas y las secamos con papel de cocina.
4.- Las ponemos en la cubeta con papel vegetal, las sazonamos con sal y repartimos el sofrito de verduras que hemos hecho encima de cada trucha.
5.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
6.- Sacar y emplatar.

Y listas para comer unas ricas truchas con un sabor muy suave

**804.- EMPERADOR CON SALSA DE COMINOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 filete de emperador o pez espada por persona
- 1 diente de ajo
- unos granos de cominos (al gusto)
- pimentón picante (la punta de una cucharita)
- el zumo de medio limón
- 2 cucharadas de aceite
- sal

MODO DE PREAPARACION:
1.- En el mortero majamos el diente de ajo junto con la pizca de sal, los cominos y el pimentón. Machacamos hasta hacer una pasta.
2.- Añadimos el aceite y el limón y removemos para ligarla bien.
3.- En la cubeta con un poquito de aceite en menú freír hacemos el pescado un par de minutos por cada lado y sazonamos a media cocción.
4.- Servimos inmediatamente para que no se enfríe el pescado y lo cubrimos con la salsa del mortero.

Esta salsita para el emperador tiene un punto picante riquísimo y a este pescado le va de lujo

**805.- LENGUADO AL HORNO CON LIMON en la OLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- Gallos, lenguados, lenguadinas...
- limones
- aceite
- ajo
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavar y cortar limones en rodajitas y cubrir el fondo de la cubeta, si lo ponéis en la daikin poner un papel de horno engrasada con un poco de aceite.
2.- Lavar y secar el pescado, salarlo por los dos lados y colocarlo encima de los limones.
3.- Exprimir el otro limón y echarlo por encima del pescado junto con un chorrito de aceite.
4.- Meter el pescado en la cubeta y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta (Tª) 130º - 10 minutos
---

5.- Cuando esté el pescado sacar y emplatar.
6.- Pelar y laminar los ajos y saltearlos en la cubeta con un poquito de aceite hasta que se doren pero sin quemarse porque entonces amargan mucho. Cubrir con los ajos y un par de cucharitas del aceite de freírlos los lenguados por encima.

Y listo un rico plato de pescadito

**806.- PESCADILLA AL HORNO CON MAHONESA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pescadilla entera abierta, sin espinas
- 1 huevo duro
- unas cucharadas de mayonesa
- gambas congeladas
- palitos de surimi

MODO DE PREPARACION:
1.- Cocemos el huevo según receta nº 13, lo pelamos y reservamos.
2.- Hacemos la mayonesa o utilizamos una de bote. En los dos casos la aliñamos con un poco de limón.
3.- Colocamos el pescado en papel de horno y sazonamos los trozos con sal por los dos lados.
4.- Rallamos el huevo duro encima del pescado, colocamos las gambas peladas (crudas) y los palitos de surimi troceados.
5.- Cubrimos todo con mayonesa y lo metemos a la cubeta programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Y listo un rico plato que gustara mucho con la salsita de mahonesa

**807.- MACARRONES CON CARNE AL AZAFRAN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- macarrones
- cebolla
- champiñones
- carne picada (ternera y cerdo)
- caldo de pollo o carne
- 1 sobrecito de azafrán
- sal
- pimienta negra
- aceite de oliva
- perejil

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír, pochamos la cebolla y los champiñones picados.
2.- Cuando esté bastante pochado añadimos la carne picada y sazonamos con sal y pimienta si te gusta.
3.- Sofreímos la carne y cuando pierda el aspecto de cruda le añadimos el sobre de azafrán. Cancelamos menú.
4.- Ponemos los puñados de macarrones según los comensales.
5.- Añadimos el caldo de pollo cubriendo los macarrones y programamos.

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos
---

6.- Despresurizamos, abrimos, removemos, espolvoreamos con perejil, dejamos unos minutos reposar y servir.

Un rico plato de pasta de una forma diferente sin tomate, esta riquísimo!!!!

**808.- POLLO CON SALSA DE ALMENDRAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Pollo troceado
- cebolla.
- 2 rebanadas de pan.
- dientes de ajo.
- tomate maduro.
- puñadito de almendras trituradas y peladas.
- 1/2 vasito medidor de vino blanco.
- 1/2 vasito medidor de agua
- hoja de laurel.
- colorante
- 1 pastilla de Avecrem.
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Sazonar el pollo
2.- Poner en la cubeta un poco de aceite en menú freír
3.- Poner el pollo troceado, esta receta la podéis hacerla con muslitos o pechugas de pollo. Cuando tengáis el pollo bien frito, lo sacamos y reservamos.
4.- En ese mismo aceite freímos las rebanadas de pan, seguidamente las almendras y lo ponemos en el vaso de la batidora.
5.- Pochamos los ajillos y la cebolla y antes de que esté pochado le ponemos el tomate troceado. Cuando esté listo el sofrito lo ponéis en el vaso de la batidora donde teníamos las almendras y el pan.
6.- Lo batimos todo echándole medio vasito medidor de agua, y medio vasito medidor de vino blanco y sal.
7.- Lo ponemos todo en la cubeta con la carne, la hoja de laurel, la pastilla de Avecrem y un poco de colorante, y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P)media - (Tª) 120º - 10 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir, remover y dejar unos minutos con la tapa quitada para que espese la salsa y listo. Buen provecho!!!!!

**809.- MANZANA REBOZADA EN MASA DE TORTITAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 3 manzanas Royal Gala (o la que más te guste)
- Aceite de girasol para freír
- Azúcar y canela para espolvorear

MODO DE PREPARARLAS:
1.- Preparar la masa para tortitas según la receta nº 81
2.- Cortamos las manzanas en rodajas: lavamos bien las manzanas, las descorazonamos y las cortamos en rodajas de 1 cm.
3.- Programamos el menú freír con un poco de aceite.
4.- Pasamos las rodajas de manzana por la masa de tortitas y freímos en el aceite caliente hasta que cojan color.
5.- Las retiramos a un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
6.- Pasamos las rodajas de manzana fritas por azúcar y canela.
7.- Si nos sobra masa, podemos hacer unas ricas tortitas para desayunar o merendar

Listas!, ahora tan solo hay que comerlas  Recomiendo que se tomen en templado. Aunque frías no están mal, quedan mejor recién hechas

**810.- TARTA SALADA DE TOMATE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mar Reboredo Alvarez )**

INGREDIENTES:
- 1 lamina de hojaldre
- 2-3 tomates
- 3 huevos
- 1 yogurt natural
- 200 gr queso rallado
- sal
- pimienta
- orégano

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner el hojaldre con el papel debajo en la cubeta y pinchamos la masa con un tenedor para que no suba.
2.- La pincelamos con huevo así evitamos que se empape mucho con el tomate.
3.- Lavamos y cortamos los tomates por la mitad, le quitamos lo duro y cortamos en rodajas, dejando escurrir el caldo.
4.- En el hojaldre ponemos una capa con queso rallado puedes mezclar de varios quesos si te gusta.
5.- Ponemos encima las rajas de tomate que lo habremos secado un poco con papel de cocina hasta que cubramos la masa.
6.- Añadimos sal, pimienta y orégano al gusto.
7.- Batimos los huevos con el yogurt hasta que este bien mezclado.
8.- Lo echamos por encima del tomate y lo cubrimos con queso rallado.
9.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 15 minutos
---
10.- Poner el cabezal y programar:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 13 minutos
---

Y lista una rica tarta salada, a disfrutarla!!!!

**811.- MEJILLONES A LA CREMA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- mejillones
- 200 ml de nata líquida
- Apio
- cebolla
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- Perejil

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y dejamos que se caliente.
2.- Picamos el apio muy fino y lo añadimos al aceite junto a la cebolleta también muy picada.
3.- Limpiamos los mejillones y les retiramos los bigotes y los ponemos con agua con un poco de sal.
4.- Sofreímos la cebolleta y el apio hasta que queden transparentes y cuando lo estén, incorporamos el vino blanco y los mejillones escurridos y limpios.
5.- Tapamos la cubeta con la tapa de la olla, pero superpuesta, sin cerrar, para que los mejillones se vayan abriendo. Cuando veamos que todos se han abierto, echamos la nata líquida, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos, cocinar
---
6.- Despresurizar, abrir, probar la salsa y rectificar de sal al gusto.
7.- Añadir un toque de nuez moscada y perejil.

Quedarán las cáscaras en cuanto los pruebes!!

**812.- ARROZ CON PERDIZ en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- arroz
- agua, es decir, 2 vasitos medidores de agua por una de arroz (si os gusta mas meloso 3 de agua por una de arroz)
- perdices
- sal
- aceite
- pimienta
- cebolla
- pimiento verde
- ajo
- tomate triturado
- colorante

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en el menú freír y que vaya calentando.
2.- Salpimentamos los trozos de perdiz y la freímos en la cubeta. Una vez sofritas, sacamos y reservamos.
3.- En el mismo aceite echamos la cebolla y el pimiento picados en trozos pequeños, salamos y sofreímos.
4.- Picamos los ajos en tres o cuatro trozos cada uno, a la mitad del sofrito los echamos y seguimos pochando.
5.- Cuando este bien pochadito echamos el tomate triturado, salamos, azucaramos y seguimos pochando a nuestro gusto.
6.- Echamos los trozos de perdiz y removemos todo junto con el tomate .
7.- Ponemos el agua, ya sabéis que por cada vasito de arroz que vayamos a echar ponemos dos de agua o caldo y si lo queremos mas meloso el arroz ponemos tres, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 5 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir el tiempo depende un poco de lo joven o vieja que sea la perdiz.
9.- Una vez que vemos que la perdiz esta cocidita, echamos el arroz y un poco de colorante, removemos y programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos
---

10.- Despresurizar, abrir, remover y dejar reposar unos minutos y listo para comer.

Emplatar y servir, un rico arroz con perdiz

**813.- CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO CON NARANJA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- puerros
- zanahorias
- zumo de una naranja
- caldo de verduras
- Sal
- Aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pela el puerro y córtalo muy finito, utilizar la parte blanca.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite, dejamos que se caliente en menú freír.
3.- Sofreír el puerro con un poco de sal, hasta que se quede blando. En ese momento, incorpora las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, y sofreímos todo.
4.- Cuando este sofrito, se añade el zumo de naranja y el caldo de verduras, la cantidad de liquido que pongamos es la que va a salir, recordar que cocina a presión y no evapora liquido.
5.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo – válvula cerrada – (Tª) 130º - (P) media – 4 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir, tritura la mezcla con la batidora y rectifica de sal si lo veis necesario. Si habéis echado mucho liquido y como queremos conseguir una crema pues quitamos un poco de liquido.

Te sorprenderá el sabor tan rico que le da la naranja!

Ya va siendo época de cremas, purés y de cositas calentitas. Es sencilla, zanahorias, naranja y puerro. Simplemente deliciosa!

## 814.- COSTILLAS EN SALSA DE SETAS en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
- costillas
- champiñones laminados
- aceite
- sal
- pimienta.
- un chorrito de nata liquida para cocinar
- perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- Si son setas frescas, se limpian bien, retirando la parte terrosa y se lavan, rápidamente en agua fría, sin dejarlas en remojo. Se cortan las más grandes en láminas y el resto en trocitos. Las más pequeñas se pueden dejar enteras.
2. Se añade aceite en la cubeta en menú freír, se incorporan las setas y se rehogan removiendo a menudo, hasta que se evapore el agua que van soltando.
3.-Se salpimentan y se espolvorean con perejil picado. Sacar y reservar las setas
4.- En ese mismo aceite, se añaden los trozos de costilla hasta que se doren por todos los lados.
5.- Una vez doradas las costillas se añade la nata para cocinar, remover. 6.- Añadir las setas, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 5 minutos
---

7.- Despresurizar, abrir, remover dejar unos minutos destapada y con el mismo menú turbo para que trabe la salsa.

Y listas unas ricas costillas con unas salsita muy rica!!!!

**815.- PECHUGAS ASADAS CON SESAMO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo enteras.
- champiñones.
- pimiento verde.
- tomate.
- dientes de ajo picados.
- 1 vasito medidor de vino blanco
- Sal.
- Pimienta negra.
- Aceite y sésamo

Podéis añadir mas verduras, cebolla, pimiento rojo,berenjena... las que tengáis o que mas os gusten.

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos las verduras, el pimiento y el tomate en cuadritos y los champiñones laminados, los ponemos en un bol y lo salpimentamos.
2.- Cortamos las pechugas en trozos, no en tiras, y también los salpimentamos a nuestro gusto.
3.- Introducimos los trozos de pechuga entre las verduras y rociamos con el vino blanco y un chorrito de aceite, mezclamos para que tanto el pollo como las verduras cojan el sabor de ambos, el vino y el aceite. Dejamos macerar un par de horas.
4.- Si usáis la cubeta daikin recomendable poner papel de horno. Colocar el pollo ya macerado y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160º - 10 minutos
---

5.- Abrir al terminar el tiempo y poner el sésamo sobre los trozos de pechuga y poner

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8-10 minutos
---

*dependiendo del tamaño de las pechugas.
Una vez que quede tostado y crujiente a nuestro gusto, y listo servir y disfrutar.

**816.- SNACK DE POLLO CON REBOZADO DE CHEETOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo enteras
- 1 bolsa de cheetos (gusanitos de los niñ@s.. y no tan niñ@s).
- leche
- huevo
- sal.
- pimienta
- aceite de girasol.

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos las pechugas a lo largo en tiras, salpimentamos y las ponemos en un bol cubriéndolas de leche.
2.- Las dejamos en el frigo, mínimo una hora.
3.- Trituramos los gusanitos, en la picadora, batidora.... si no tienes, pasas un rodillo por encima de la bolsa, que queden muy molidos.
4.- Ponemos en la cubeta aceite en menú freír.
5.- Pasamos las tiras de pechuga por huevo y por el polvo de gusanitos.
6.- Cuando este caliente el aceite, las vamos friendo.
7.- Sacar y poner en papel absorbente par quitar el exceso de aceite.

Servir y disfrutar!!! Os va a encantar, quedan muy ricas y jugosas, como los gusanitos llevan sabor a queso, quedan con una capa crujiente por el maíz y otra como fundida del queso umm!!!

**817.- MILHOJAS DE ANCHOAS, VENTRESCA Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pasta brick
- 1 lata de pimientos del piquillo.
- 1 lata de ventresca de atún.
- 1 lata de anchoas
- mantequilla
- sal
- pimientas mezcladas molidas.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Untamos una hoja de pasta brick con un pincel con la mantequilla derretida, salpimentamos, hacemos lo mismo con la siguiente, que habremos colocado encima.
2.- Cortamos los bordes de arriba y abajo y doblamos hacia adentro en tres, haciendo un tubo plano, volvemos a pincelar por la parte de fuera con mantequilla y lo cortamos en tres partes iguales.
3.- Ponemos la rejilla en la olla y encima la pasta brick ya cortada, programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
4.- Sacamos y reservamos
5.- En la misma cubeta, sacamos la rejilla ponemos una pizca de aceite en menú plancha y salamos los pimientos del piquillo al gusto y les damos una vuelta, que queden ligeramente a la plancha.
6.- Y montamos las milhojas, ponemos una base de pasta con un pimiento, encima una lasca de ventresca y encima una anchoa; repetimos con la siguiente, otra base de pasta brick, otro pimiento, otra lasca de ventresca y otra anchoa, y cerramos la milhoja.

A disfrutar, que esta riquísimo!!! el crujiente le va genial

**818.- FILETES DE POLLO A LA MILANESA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo
- pan rallado
- orégano
- sal
- huevo
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar en filetes muy finos las pechugas de pollo. Las cortaremos lo más finas posibles. Al cortar los filetes, podemos envolverlos en papel film y darles golpes con un martillo, de esta forma ablandarlos más y que queden más suaves después.
2.- Preparamos un bol donde pondremos el huevo, el orégano, la sal y cualquier otro condimento que quieras agregar para darle un toque de sabor a tu gusto.
3.- Cogemos los filetes de pechuga y los pasaremos por esa mezcla, impregnándolos de huevo junto con todos los condimentos que hayamos añadido.
4.- Una vez este bien bañado en huevo, los pasaremos a otro bol donde previamente habremos echado el pan rallado.
5.- Con nuestros filetes bien empanados, solo queda freírlos en la cubeta. 6.- Ponemos un chorrito de aceite y dejaremos calentar un poquito en menú freír
7.- Una vez el aceite está caliente, le bajamos la temperatura a 130º para evitar que se nos queme por fuera y no se nos hagan por dentro y conseguir un pollo a la milanesa delicioso.
8.- Echamos los filetes y esperamos que se doren por un lado y entonces le damos la vuelta, para que se dore por el otro lado.

Sacar, emplatar y acompañar con lo que mas os guste, patatas frita, arroz blanco, ensalada.....

**819.- GARBANZOS CON CALLOS RAPIDOS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Beneyto)**

INGREDIENTES:
- bote de garbanzos
- una tarrina callos de cerdo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Enjuagar bien los garbanzos.
2.- En la cubeta ponemos los garbanzos con un poquito de agua.
3.- Poner la tarrina de callos hecho trocitos, remover, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 3 minutos
---

4.- Despresurizar y listo un rico plato.

Una receta de esas que haces cuando tienes prisa prisa y no tienes nada hecho de comer o de esos días que te da pereza meterte en la cocina y hay hambre jajajaja, súper sencilla

**820.- MAGRO CON TOMATE en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTES:
- AOVE
- 700 gr de magro hecho taquitos
- Sal y pimienta molida
- 1 cebolla cortada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajos cortados en trozos pequeños
- Vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 lata de tomate triturado de 400 gr
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pastilla de avecrem

MODO DE PREPARACION:
1.- Calentar el aceite en menú freír. Cuando esté caliente pasar la carne salpimentada hasta que estén todos los trozos hechos. Reservar.
2.- Añadir la cebolla y el ajo y mover hasta que esté pochada.
3.- Añadir la carne reservada, la hoja de laurel y el vino. Dar un hervor mientras removemos.
4.- Añadir el tomate, la pastilla de avecrem desmenuzada y el azúcar. Remover.
5.- Poner la tapa y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 10 minutos
---

6.- Despresurizar
7.- Quitar la tapa y programar menú freír y dejar que la salsa espese a gustos

## 821.- GARBANZOS CON ARROZ en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- garbanzos de bote
- arroz
- cebolla
- 1 ajo
- 1 huevo duro
- perejil
- caldo vegetal
- sal
- AOVE

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cocemos los garbanzos si son naturales en agua con sal y laurel hasta que estén tiernos, si no tenéis tiempo o no os apetece, utilizar de bote, eso sí bien aclarados, no pongáis directamente los garbanzos con todo el caldo del bote en la olla. Aclararlos o lavarlos hasta que desaparezca la espuma que sacan.
2.- En la cubeta ponemos el caldo vegetal* con sal al gusto en menú guiso, en cuanto empiece a hervir añadimos los garbanzos y el arroz (por cada vasito medidor de arroz ponemos 2 de caldo. Si nos gusta mas caldoso poner 3 vasitos) y cancelamos. Cerramos y programamos:
*No os aconsejo poner un caldo fuerte de jamón o carne, ya que le quitaría parte del sabor principal al plato. Mejor un caldo vegetal.

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 8 minutos
---

3.- Mientras se nos cuecen los garbanzos con el arroz preparamos el aliño.
4.- Pelamos y quitamos el interior al ajo y lo ponemos en un mortero, lo machacamos bien y añadimos un buen puñado de perejil y machacamos. 5.- A continuación pelamos el huevo duro hecho según receta nº 13, lo troceamos lo agregamos al majado del mortero, con cuidado lo vamos machando procurando mezclarlo bien con el ajo y el perejil.
6.- Añadimos un poquito de sal y una cucharada de aceite, y un pelín de caldo vegetal para que se disuelva mejor, mezclamos bien y reservamos.

7.- Despresurizar, abrir, y agregar a la olla donde tenemos los garbanzos con el arroz la mezcla del mortero, lo mezclamos bien.
8.- Rectificar de sal al gusto, dejar reposar unos minutos.

Y listo para disfrutar!!! de un plato de cuchara muy sencillo, sin dificultad alguna ni en preparación ni en ingredientes. Ideal para días de frío

**822.- POLLO AL HORNO CON TOMATE Y VERDURA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pollo en trozos
- cebollas
- tomates
- pimiento rojo
- pimiento verde
- zanahorias
- patatas
- 1 vasito medidor de vino blanco
- sal
- pimienta
- ajo
- perejil
- un bote pequeño tomate triturado
- limón

1/2 vasito medidor de brandy

MODO DE PREPARARLO:

1.- Salpimentamos el pollo y lo reservamos.

2.- En la cubeta comenzamos a preparar una cama de verduras,si vais a utilizar la daikin aconsejo poner papel de horno en el fondo.

3.- Poner una capa fina de aceite, colocar directamente una base de cebolla en tiras finas, zanahorias en rodajas, trozos de pimiento, tomates cortados grueso y las patatas pequeñitas.

4.- Ponemos las rodajas de limón y los trozos de pollo por encima.

5.- Con al ajo y el perejil picado, además de 1 vaso de vino blanco.

6.- Añadir el brandy.

7.- Cubrimos con el tomate triturado para que quede muy jugoso.

8.- Programamos:

_____

OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140º - 30 minutos

---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 30 minutos

---

9.- Os vais guiando por el color y pinchar las patas y el pollo cuando creamos que está listo y doradito a nuestro gusto.

**823.- PECHUGAS DE POLLO RAPIDAS EN SALSA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo en filetes gruesos o troceadas
- cebolla
- ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito medidor de vino blanco
- 1 chorro de nata o leche (opcional)
- aceite
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos las pechugas y las doramos en menú freír con un poco de aceite. Las reservamos.
2.- En ese aceite ponemos el laurel y la cebolla hasta que se poche bien. 3.- Añadimos los ajos picaditos o machacados de un golpe y el perejil y volvemos a poner las pechugas y el vino revolviendo todo bien.
4.- Dejar unos minutos no hace falta rapar la olla y cuando evapore el alcohol estará listo.
5.- Para hacer la salsa más cremosa ligamos con un poquito de nata líquida o leche entera y movemos la cubeta en vaivén.
6.- Como guarnición podemos poner un puré de patatas, patatas fritas, arroz, ensalada.....

•Con esta misma receta de pechugas de pollo en salsa puedes preparas filetes de cerdo, ternera, pavo…

**824.- FLAN DE BIZCOCHO DE SOLETILLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1/2 litro de leche
- 5 ó 6 huevos (según tamaño)
- 100 gramos de azúcar (2 cucharadas de azúcar por cada huevo)
- Esencia de vainilla (opcional)
- caramelo líquido
- Bizcochos de soletilla (o sobaos o magdalenas, a tu gusto)
- Piel de limón y 1 palo de canela

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos la leche con la piel de limón y un palo de canela y esencia de vainilla si te gusta (opcional) para aromatizarla en menú guiso, cuando este a punto de ebullición la apartamos y dejamos infusionar mientras la leche se templa. Reservar.
2.- Batimos los huevos con el azúcar en la batidora, cecomix, termomix....
3.- Añadimos la leche que teníamos reservada.
4.- Añadimos la leche y lo mezclamos todo muy bien.
5.- En una flanera ponemos un poco de caramelo liquido en el fondo, ponemos los bizcochos cubriendo todo el fondo del molde caramelizado y vamos empapando con la leche. Tienen que quedar empapados y en el fondo, poner bien cubierto el fondo y cuando echemos la leche despacito para que no se vengan los bizcochos, magdalenas.... lo que le hayáis puesto hacia arriba.
6.- Seguimos poniendo bizcochos y flan hasta terminar con el líquido, siempre asegurándonos de que quedan bien empapados.
7.- Tapar la flanera y poner en la cubeta la rejilla, la flanera encima de la rejilla y llenar de agua hasta la mitad de la flanera. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (P) baja – (Tª) 120º - 8 minutos
---

8. Dejar despresurizar solo para que termine de cuajar, abrir dejar enfriar un poco fuera y meter en la nevera, una vez frio desmoldar y servir.

Y listo para degustar un rico flan

**825.- GALLETAS NUTELLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 huevo
- 150 gr harina
- 200 gr nutella

MODO DE PREPARARLO:
1.- En un bol ponemos la nutella, el huevo y la harina tamizada y lo mezclamos bien.
2.- Vamos cogiendo bolitas de masa, y las colocamos en papel de horno que habremos recortado del diámetro de la cubeta.
3.- Las bolitas las aplastamos con un rodillo, con un vaso, para darle forma. No pasa nada aunque los bordes se agrieten.
4.- Las ponemos por tandas en la cubeta y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 8 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos*
---
*NOTA: Los bordes quedan crujientes y el interior depende del grosor que hayamos hecho, si las hacemos mas finas quedan crujientes, si las hemos hecho mas gordas el interior queda blando tipo brownie, ya depende de como os guste mas.
5.- Ir sacando y dejar enfriar.

Galletas de Nutella con tan solo 3 ingredientes listas en un momentito

## 826.- PASTEL FRIO DE LIMON O LIMA (sin olla)

INGREDIENTES:
- 740ml de leche condensada (1 lata)
- El zumo de 8 limones
- Ralladura de 1 limón
- 250gr de queso de untar tipo Philadelphia
- Una rodaja de limón para decorar

Ingredientes para la base del Pastel frío de limón:
-1 paquete de galletas María
-100gr de mantequilla

MODO DE PREPARACION:
1.- Para la preparación de la base de galleta para el Pastel frío de limón, bate el paquete de galletas hasta que queden bien desmenuzadas y colócalas en un bol.
2.- Se derrite los 100gr de mantequilla y añádela al bol, mezcla bien hasta que las galletas molidas queden impregnadas y se forme una masa durita. 3.- Vierte esta masa en el molde para pasteles y apelmázala muy bien a la base hasta que la galleta quede compactada.

Preparación del pastel de limón
1.- En un recipiente lo suficientemente hondo coloca la lata de leche condensada junto a la ralladura de un limón y los 250gr de queso crema. 2.- Bate muy bien estos ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.
3.- A continuación incorpora el zumo de limón de 8 limones y bate hasta ver que la masa coge consistencia.
4.- Vierte la mezcla en el molde para pasteles donde previamente has colocado la base de galleta.
5.- Déjalo enfriar el pastel de limón unos 30 minutos a temperatura ambiente, después mételo en la nevera durante 3 horas aproximadamente.
6.- Por último, haz rodajita de limón finas para decorar el pastel, o poner por encima del pastel sirope de limón, nata montada, como mas te guste

**827.- GUISANTES EXPRESS CON BACON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- guisantes congelados
- cebolla
- aceite
- bacon
- 20 ml vino blanco
- 20 ml salsa de soja

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceiten menú freír.
2.- Cuando esta caliente echamos la cebolla y pochamos, ponemos el bacon y refreímos.
3.- Añadir los guisantes, el vino y la salsa de soja.
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) baja - 5 minutos
---

Y lista una cena rica, sana y rápida

**828.- COSTILLAS DE CERDO CON FIDEOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- costillas de cerdo
- cebolla
- setas de cardo
- 2 cucharadas de tomate frito
- caldo de (carne o verduras)
- fideos gruesos
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceiten menú freír, sofreímos las costillas de cerdo a trozos no muy grandes, sazonadas con sal.
2.- Cuando estén doradas añadimos la cebolla picada y las setas en trozos no muy pequeños. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos el tomate frito y el caldo.
3.- Al caldo le podéis poner una cucharadita de pimentón y un sobrecito de azafrán.
4.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 15 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir, y ahora que ya están hechas las costillas, añadimos los fideos.
6.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (Tª) 110º - (P) media – 3 minutos
---

7.- Despresurizar, abrir y servir. Es una gozada porque el caldo que habéis echado es el que sale con la sopa. Eso si comer enseguida porque el fideo absorbe el caldo

**829.- TOSTA DE ESPARRAGOS TRIGUEROS CON JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- espárragos verdes.
- queso del que os guste (semicurado, curado, tierno.....)
- jamón serrano
- pan

MODO DE PREPARACION:
1.- Empezamos limpiando los espárragos verdes. Primero les cortamos la parte dura de abajo (que se desecha o se guarda para algún caldo) y luego les retiramos la piel con un pelador de patatas hasta que aparezca lo blanco que es la parte tierna.
2.- Ponemos tres vasitos medidores de agua con un chorrito de aceite y una poquita sal en la cubeta de la olla y la rejilla, encima la vaporera y los espárragos limpios. Cerramos y programamos.

_____
OLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 3 minutos
---
3.- Despresurizar, abrir y dejar escurrir en un plato con papel de cocina.
4.- Extendemos una loncha de jamón serrano. Encima unos trocitos de queso, los espárragos dejando las puntas al descubierto, otro poquito de queso y terminamos enrollando con el jamón.
5.- Cortamos las rebanadas de pan y ponemos los rollitos encima.
6.- En la cubeta ponemos la rejilla y encima las rebanadas de pan con los rollitos y queso rallado por encima para gratinar.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Hasta que el queso esté fundido y el jamón un poquito crujiente a nuestro gusto.

Comedlos calentitos, que están de vicio!!!

**830.- GUISANTES A LA CREMA DE QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- una lata de guisantes cocidos
- queso (a vuestro gusto)
- jamón serrano en taquitos
- 200 ml. de nata líquida
- sal
- pimienta negra
- nuez moscada

MODO DE PREPARACION:
1.- Se escurren en un colador y se lavan con agua que se les vaya la espumita y se reservan hasta hacer la crema.
2.- Rallamos el queso o si ya lo tenéis rallado de bolsa también vale, el queso a vuestro gusto.
3.- Ponemos en la cubeta la nata líquida y añadimos el queso que hemos rallado. Lo dejamos en menú fuego lento vigilando que no se pegue y dando vueltas hasta que veamos que el queso está totalmente fundido.
4.- Sazonamos entonces con un poquito de sal, pimienta negra molida y nuez moscada.
5.- Ponemos los guisantes que teníamos reservados unos minutos que se impregnen de la salsa.
6.- Los ponemos en los platos y añadimos unos taquitos de jamón serrano.

Y listo!!!! no me digáis que no es un plato rico, sencillo, rápido, sano y fácil de preparar

**831.- SETAS REBOZADAS CON REVUELTO DE JAMON ne la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- setas de cardo
- harina
- huevo
- jamón serrano en taquitos muy pequeños
- 1 pimiento morrón de lata
- 1 diente de ajo
- un chorrito de leche
- perejil picado
- sal
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Sazonamos las setas enteras, las setas que sean medianas o grandes, tres o cuatro por persona.
2.- Pasamos por harina y huevo y las freímos en aceite en la cubeta en menú freír.
3.- Las dejamos escurrir del exceso de aceite en un plato con papel de cocina y las dejamos en algún sitio,como por ejemplo dentro del micro, para que no se enfríen, o las tapamos con un plato.
4.- En ese mismo aceite salteamos el diente de ajo picado y el pimiento morrón también picado.
5.- Añadimos el jamón picado y le damos unas vueltas.
6.- Batimos los huevos con sal, no mucha que el jamón ya tiene, un chorrito de leche que es importante para que queden más cremosos, y perejil picado.
7.- Volcamos en la cubeta y removemos hasta que empiece a cuajar, en menú fuego lento, porque los revueltos tienen que quedar jugosos y si nos pasamos se queda seco y ya no está tan bueno. Retiramos en seguida.
8.- Servimos con las setas rebozadas y el revuelto de jamón en el centro.

Y listo!!!! un rico plato sencillo y muy rico

## 832.- EMPAREDADOS DE JAMON en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- pan de barra
- leche
- huevo
- jamón de york
- jamón serrano
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos el pan como si fuéramos a hacer bocadillos, lo abrimos.
2.- Rellenamos con un poco de jamón de york y serrano, lo pasamos por leche y lo rebozamos en huevo batido.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
4.- Lo freímos cuando el aceite este bien caliente
5.- Ponemos sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

Y listo!!! un emparedado sencillo y fácil de hacer. Un riquísimo bocado tierno, sabroso  Ideal para una cena casera un fin de semana

## 833.- MONTADITO DE SALMON EN PAN DE MOLDE (Sin Olla)

INGREDIENTES:
- rebanadas de pan de molde
- pepinillos en vinagre (aceitunas, cebolletas... al gusto)
- alcaparras
- eneldo
- salmón ahumado en lonchas
- una tarrina de queso para untar
- mayonesa
- leche

MODO DE PREPARARLO:
1.- Mezclar el queso de untar con el eneldo. Reservar.
2.- Mezclar la mayonesa con un chorrito de leche, remover bien dejando una salsa fina.
3.- Picar las alcaparras y los pepinillos (dejar alguna para la decoración) y mezclarlo con la mahonesa anterior.
4.- Untar una rebanada de pan con el queso reservado, colocar encima una loncha de salmón, y una capa encima con la mezcla de mayonesa y encurtidos. Repetir.
5.- Para terminar cubrir con pan untado con mayonesa y encurtidos y decorar con salmón.

Vamos a dejar descansar a la olla un poquito como es fin de semana y este plato lo podemos dejar preparado con antelación y en poco tiempo, rápidito un rico montadito de salmón en pan de molde. Es ideal para cualquier hora del día

**834.- QUESO PROVOLONE CON TOMATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- salsa de tomate
- rodaja de queso provolone
- orégano.
- aceite
- pimienta.

MODO DE PREPARACION:
1.- En un recipiente de cristal que aguante el horno y que entre en la cubeta, recipiente tipo pyrex ponemos unas cucharadas de salsa de tomate, si teneis casero mejor que mejor, sino de bote.
2.- colocar encima la rodaja de queso
3.- Añadir pimienta y orégano al gusto y regar con un chorrín de aceite muy poquita cantidad.
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 12 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200ºC - 12 minutos
---
5.- Sacar el recipiente con cuidado de no quemaros y servir calentito.

Es un entrante sabroso y muy sencillo de hacer, acompañarlo de rodajas de pan tostado para mojar. Es una receta ideal para los que os guste el queso, sencilla, súper rápida y buenísima!!!!!

**835.- FLAN DE HUEVO Y QUESITOS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 5 quesitos
- 300 ml. de leche

MODO DE PREPARACION:
1.- Batimos todo con la batidora.
2.- Ponemos caramelo líquido en la flanera y la tapamos.
3.- Ponemos la rejilla en la cubeta y la flanera encima.
4.- Ponemos agua hasta la mitad de la flanera y cerramos la olla.
5.- Programamos:

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 10 minutos

---

6.- Dejamos despresurizar sola.

Y listo!!!! un rico flan

**836.- FLAN DE MASCARPONE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 1 lata de leche condensada pequeña
- la medida de la lata de leche entera
- 1 tarrina de Mascarpone
- 4 huevos

MODO DE PREPARACION:
1.- Batir todos los huevos con la leche condensada y la leche entera y al final añadir y batir lo justo el queso (al que previamente habremos batido un poco para que se integre mejor).
2.- Poner la rejilla en la cubeta y encima la flanera caramelizada o no al gusto con la mezcla. Añadir agua hasta la mitad de la flanera.
3.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 20 minutos
---

4.- Dejar 10 minutos más en mantenimiento, cancelando menú pero sin abrir la olla ni despresurizarla.
5.- Sacar la flanera y dejar templar. Meter en la nevera y cuando esté frío desmoldar.

Y listo!!! Un apetecible flan

## 837.- ANCAS DE RANA EN FRITURA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- ancas de rana
- limón
- aceite
- harina
- huevo
- perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- Marinar las ancas media hora antes de cocinarlas con un poco de zumo de limón y aceite.
2.- Una vez sacadas las ancas del marinado las pasamos por harina y posteriormente por huevo batido.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír.
4.- Echar las ancas cuando el aceite este caliente y freír por ambos.
5.- Cuando las ancas están doradas las sacamos de la cubeta y las espolvoreamos con un poco de perejil picado.

Lo normal es preparar 3 pares de ancas por persona, es un entrante fácil de preparar y además es más sabroso comido con los dedos jejeje. Están riquísimas

## 838.- SALMON CON PIÑA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- filetes de salmón
- piña
- cebolla
- cilantro

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y cuando esta caliente ponemos los filetes de salmón.
2.- Freír el salmón en su justo punto, si acaso un pelín poco hecho para que quede jugoso. Sacar y reservar.
3.- En ese mismo aceite que este bien caliente, salteamos la piña cortada en dados con la cebolla cortada en juliana que se dore un poco pero sin que se cocine demasiado.
4.- Añadir el cilantro.
5.- Emplatar el salmón con el salteado de la piña por encima.

Y listo!!! Podéis sustituir la piña por mango y ponerle unas gotas de salsa de soja
Un plato rico y jugoso, os va a gustar

**839.- PASTELA DE POLLO MORUNA en la OLLA GM modelo E (Aportacion de Pili Gómez)**

INGREDIENTES:
- Masa hojaldre o pasta filo
- 1 cebolla
- 500gr pechuga pollo picada
- 3 huevos
- Una nuez de mantequilla
- 160 gr. De azúcar
- Piñones, pasas y almendras (yo uso el mix de ensaladas del mercadona)
- Perejil,jengibre,azafrán y canela

MODO DE PREPARACION:
1.- Picar todo.
2.- Añadir a los huevos batidos en un bol,mezclar muy bien.
3.- Rellenar la lámina de hojaldre o filo como si fuese una bolsita. (salen como 3 o 4 pastela)
4.- Poner la rejilla en la cubeta y papel vegetal para que no se pegue y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 160 grados - 20 minutos
---

Si no tenéis cabezal de horno la la mitad del tiempo abrir y dar la vuelta.
Si no al acabar ponéis unos minutos el cabezal para dorarlo por arriba

**840.- MERLUZA CON TOMATE Y OREGANO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- merluza (lomos, filetes..)
- cebolla
- tomates
- 1 cucharada rasa de orégano seco
- sal
- eneldo
- azúcar
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Picamos la cebolla y la pochamos a en la cubeta con aceite en menú freír.
2.- Pelamos los tomates y los cortamos en daditos . Cuando la cebolla esté transparente añadimos el tomate, sal y azúcar y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - válvula abierta - 10 minutos
---

3.- Abrir, pone el orégano, damos unas vueltas
4.- Sazonamos con sal y eneldo el pescado y meter en la cubeta encima del tomate. Tapar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 2 minutos
---

5.- Dejar despresurizar , abrir, sacar y emplatar.

Un rico plato de merluza sano y fácil

**841.- FIDEOS CON POLLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechuga de pollo en trozos
- fideos calibre gordo
- 1 cda.azúcar moreno
- 2 cdas.vino blanco
- 3 cdas salsa de soja
- cebolla
- sal
- pimienta
- ajo
- aceite
- caldo

MODO DE PREPARACIÓN
1.- En un bol hacemos una salsa poniendo una cucharada de azúcar, dos cucharadas de vino y tres cucharadas de soja, mezclar muy bien reservar.
2.- En la cubeta ponemos el aceite y sellamos en las pechugas salpimentadas en menú freír.
3.- Añadimos el ajo y le damos unas vueltas.
4.- Se añade la salsa que teníamos reservada y la cebolla picadita. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú freír - válvula abierta - (Tª) 120º - 3 minutos
---

5.- Abrir, añadir el caldo y los fideos, programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª)130º- 3 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir, remover y servir

Una receta japonesa un poco tuneada, un plato diferente de fideos te atreves a probarlo

**842.- ALBONDIGAS CON SALSA DE GUISANTES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- albóndigas
- aceite
- cebolla picada
- 2 latas de guisantes
- sal
- 1 pastilla de caldo
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- caldo

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Las albóndigas las puedes hacer caseras o comprarlas ya preparadas.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y doramos las albóndigas en menú freír y una vez fritas las reservamos en un plato.
3.- En ese mismo aceite pondremos a pochar la cebolla hasta que cambie de color.
4.- Añadimos las albóndigas, las latas de guisantes escurridos y lavados para quitarles la espumilla, sal al gusto, una pastilla de caldo, el vino y dejamos unos minutos para evaporar el alcohol.
5.- Ponemos caldo hasta cubrir las albóndigas, recordar siempre que el caldo que pongamos es el que va a salir e incluso un poco mas lo que sueltan los ingredientes.
6.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos
---

7.- Despresurizar, abrir, sacamos las albóndigas y pasamos la salsa por el turmix, reservando un poco del caldo para añadir según nos guste la salsa mas o menos espesa ya al gusto.

Receta rápida, fácil y rica de preparar unas albóndigas con salsita de guisantes

**843.- LANGOSTINOS CON SALSA DE YOGURT Y SOJA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
Para la salsa:
- 1 yogur natural o griego.
- 40 gr de salsa de soja (4 cucharadas).
- Una pizca de sal
- pimienta blanca molida.
- langostinos

MODO DE PREPARACION:
1.- Volcamos el yogur en un bol junto con la soja, sal y pimienta.
2.- Mezclamos bien con ayuda de una varilla y lista para servir.

Los langostinos:
1.- Si compramos los langostinos crudos, los pelamos y los podemos hacer de dos maneras a la plancha (menú plancha) o empanarlos y freírlos (menú freír).
2.- Si compramos el langostino cocido es ponerlo con esta salsa en vez de mahonesa o salsa rosa.
3.- O si nos queremos lucir mas los pelamos y los ponemos en brochetas.

De cualquier forma los langostinos con esta salsa fácil quedan muy ricos,
originales y que combina a las mil maravillas el sabor mediterráneo del yogur y el toque oriental de la salsa de soja

**844.- TORTILLA DE ZANAHORIA Y CEBOLLA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1/4 vasito medidor aceite
- una cebolla
- 4 huevos
- 250 gr zanahorias

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se pela la zanahoria y se lava cortándola en rodajas como para tortilla. 2.- Se corta la cebolla en juliana
3.- Se echa en la cubeta la zanahoria y la cebolla y se le pone sal al gusto y el aceite.
4.- Se remueve, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada -5 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir y como habrá soltado juguito al zanahoria ponemos menú guiso con tapa abierta y mientras vamos batiendo los huevos.
6.- Echar los huevos en la cubeta , lo coloco todo bien con el huevo
7.- Poner la tapa sin cerrar,apoyada y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 7 minutos
---

8.- Abrir, poner :

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos
---

Si no tenéis cabezal sacar la cubeta de la olla y dejar unos minutos que se enfríe un poco para poder darle la vuelta, poner el menú horno otro par de minutos por el otro lado y lista!!! De verdad probarla, un sabor espectacular, os sorprenderá la tortilla de zanahoria con cebolla

**845.- FLAN DE MANGO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 mangos
- 1 cuchara de harina
- 3 cucharas de leche
- 2 hojas de gelatina vegetal
- cacao

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner las hojas de gelatina en agua fría durante unos 10 minutos.
2.- En una batidora, poner el mango troceado, 3 cucharas de leche y una cuchara de harina y batir
3.- Calentarlo en la cubeta ya triturado, removiendo en el menu fuego lento, durante unos minutos, sin llegar a hervir.
4.- Cuando este caliente, escurrir las hojas de gelatina e incorporar al compuesto y mezclar, para que se derrita.
5.- Espolvorear unos moldes individuales con cacao o un molde grande vaciar el flan.
6.- Dejar en la nevera durante 5-6 horas. A la hora de servir, dejar la base del molde en agua caliente unos instantes, para que se saque más fácilmente si lo quieres emplatar o comer directamente del molde individual. Espolvorear con cacao.

Listo para comer un rico postre flan de mango

**846.- JUDIAS VERDES CON BEICON Y NATA (Aportación de Carmen Millan)**

INGREDIENTES:
- 500gr judías
- cebolla
- ajo
- 120gr de beicon
- 125 ml de nata
- 2 huevos,

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero, hervir las judías con un medidor de agua y sal, al vapor.
2.- Después en la olla limpia puse un poquito de aceite y poché cebolla y ajo, luego eche el beicon, le di unas vueltas en menú cocina para el modelo D y en el modelo E en menú guiso.
3.- Poner la nata dejar que de un hervor dándole vueltas.

Así están muy buenas,y luego opcionalmente, también probé con unas poquitas, batí 2 huevos y mezclé. Buenísimo!!!!

**847.- BIZCOCHO CEBRA DE NARANJA Y CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES
- 250 gr de azúcar
- 1 naranja entera de piel fina
- 4 huevos
- 100 gr de aceite o mantequilla
- 1 yogurt natural
- 220 gr de harina
- 1 sobre de levadura Royal
- un pellizco de sal
- 50 gr de leche
- 150 gr de chocolate nestle postres

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner en el vaso de la batidora el azúcar la piel de la naranja pero solo lo naranja sin nada de blanco, se saca muy bien con el pelapatatas, y
la naranja* bien pelada sin nada blanco y troceada, batir.
2.- Incorporar los huevos, y seguir batiendo.
3.- Añadir el aceite o la mantequilla y el yogurt y mezclar todo bien.
4.- Incorporar la harina, la levadura y la sal tamizada y mezclar todo muy bien.
5.- Repartir la mezcla en dos cuencos.
6.- Poner en un bol el chocolate troceado y la leche, a calentar en el microondas unos 30 seg., remover y 30 seg.más hasta que esté fundido y bien mezclado.
7.- Añadir el chocolate fundido a uno de los cuencos dónde tenemos un poco menos de la mitad de la masa, y mezclar bien.
8.- En la cubeta mejor la de cerámica, si es la daikin poner en el fondo papel de horno, que tendremos untada con mantequilla o pincelada con aceite, empezamos poniendo en el centro un cucharón de masa blanca, a continuación ponemos también en el centro otro cucharón de masa de chocolate y así sucesivamente hasta terminar las masas.
9.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 60 minutos
---
10.- Despresurizar, abrir y poner:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos
---

*NOTA: Si utilizas naranjas de piel fina y con poca corteza blanca puedes poner la naranja entera.

Que bueno está este bizcocho y que bonito queda al cortarlo con sus rayas la combinación naranja chocolate perfecta!!!!

**848.- BIZCOCHO DE GALLETAS DE LIMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 paquete de galletas de crema de limón
- 1 yogur de limón (o natural tipo Griego)
- 1 vasito (el del propio yogur) de azúcar
- 1 vasito de aceite
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura o 3 de gasificantes
- Esencia/aroma de limón o corteza rallada (opcional) **

MODO DE PREPARACION:
1.- Picar las galletas con batidora, cecomix, thermomix.... cualquier otro robot de cocina.
2. - Añadir el resto de ingredientes y batir.
3.- En la cubeta engrasada incorporar la mezcla, o si queréis hacerlo con forma en molde de silicona.
4.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 40 minutos
---
5.- Abrir y comprobar con un palillo que está en su punto.
6.- Poner el cabezal de horno:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8-10 minutos*
---
* mas o menos minutos hasta dorar al gusto.
** La esencia o la corteza rallada es opcional. Si queréis un bizcocho con sabor intenso a limón se la ponéis sino no hace falta, a vuestro gusto.

7.- Una vez terminado de dorar sacar la cubeta de la olla dejar enfriar un poco. Cuando veáis que no esta tan caliente para que no se rompa al desmoldarlo, lo sacáis y dejar enfriar en una rejilla.

Es un bizcocho muy socorrido si tienes ganas de bizcocho y no tienes harina pero si galletas jajaja No dudéis en hacer este bizcocho, os va a sorprender .A disfrutar!!!! de un bizcocho esponjoso y jugoso, recomendable

## 849.- QUESO FRITO CON TOMATE en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- queso fresco
- tomate frito
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar el queso fresco en triángulos o rectángulos de un dedo aproximado de grosor.
2.- Hacer el queso como en la receta nº 387.- Queso fresco a la plancha
3.- Añadimos el tomate frito, y lo dejamos unos minutos más, que se empape bien de la salsita. Si es tomate casero mucho mejor.
4.- Emplatar y servir.

Si lo acompañáis con unos huevos fritos ya ni os cuento, ir cortando la barra de pan jajaja

Sentarse a la mesa y a disfrutar!!

**850.- PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE LIMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo sin piel.
- zumo de un limón.
- 1/2 vasito medidor de caldo de pollo
- sal.
- pimienta
- Aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Sazonamos las pechugas de pollo con la sal y la pimienta.
2.- En la cubeta con un poco de aceite en menú freír, ponemos las pechugas sazonadas y las freímos por cada lado.
3.- Sin sacar las pechugas de pollo, agregamos el caldo y el zumo de limón. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 3 minutos
---

4.- Despresurizar, abrir remover y dejar unos minutos mas sin tapa para que la salsa espese un poco.

Aunque así sólo está muy bueno, podéis acompañarlo esta receta con un poco de arroz blanco, ensalada, os va a encantar!!!

**851.- MOROS Y CRISTIANOS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Estíbaliz De Pablo Jiménez )**

INGREDIENTES:
- Alubia negra
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Pastilla caldo
- Harina
- Pimentón
- Arroz

MODO DE PREPARARLO:
1.- La víspera poner a remojo las alubias.
2.- Poner las alubias en la olla con el agua del remojo cubriéndolas como 2 dedos por encima de ellas y añadir una cebolla entera, un ajo, una hoja de laurel y un pastilla de caldo. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo – válvula cerrada – 12 minutos
---

3.- Dejar despresurizar sola.
4.- En otra cubeta o si no tienes en una sartén sofreír una cebolla pequeña y un ajo. Cuando tome color añadir una cucharada de harina y tostar en el sofrito. Ahora añadir una cucharadita de pimentón con cuidado de que no se queme.
5.- Añadir el sofrito a las alubias y volver a programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo – válvula cerrada – 5 minutos
---

6.- Preparar un arroz blanco según la receta numero 9.

Y listo un plato en blanco y negro

**852.- POTAJE CANARIO DE CHÍCHAROS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Juana M. Nicolás)**

INGREDIENTES:
-Chícharos (es una legumbre, si no tenéis podéis poner garbanzos por ejemplo) poner a remojo la noche antes
-Costilla salada (poner a remojo la noche antes)
-Uno o dos chorizos
-Patata
-Pimiento verde
-Pimiento rojo
-Calabaza
-Cebolla
-Zanahorias
-Una cabeza de ajo entera sin pelar cortada entera sólo la punta
-Una mazorca de maíz
-Un buen chorro de aceite de oliva
-Pimentón al gusto
-Pimienta negra molida al gusto
-Comino molido al gusto o entero
-Una Hoja de laurel
-Poquita sal porque la costilla ya es salada
-Agua hasta cubrir o un poco más.
-Fideos de los gorditos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se pone todo en crudo en la olla excepto los fideos.
2.- Poner las verduras en trozos grandes que luego cuando estén hechas las sacaremos y las trituraremos con la batidora.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 35 min
---

4.- Despresurizar. Sacar las verduras y triturar todas excepto la cabeza de ajo y la patata.
5.- Sí la legumbre no está hecha aún le ponemos el tiempo q necesitemos con el mismo menú y temperatura.
6.- Cuando ya esté la legumbre le añadimos un puñado de fideos y ponemos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - (Tª) 120º - 13 minutos
_____
Con la tapa quitada y removiendo de vez en cuando.

7.- Cuando los fideos estén listos añadimos la verdura triturada y removemos. Listo para comer!

**853.- PULPO AL ESTILO CARMEN en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- pulpo
- patatas
- pimentón
- sal gorda
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- El pulpo mejor es congelado si puede ser al vacío mejor si no lo compras fresco si es gallego mejor, lo congelas unos días limpio, lo sacas la noche anterior para la nevera.
2.- Pelar unas patatas y las cortas en cuarterones(cachelos, en mi tierra)y del agua directas a la cubeta.
3.- El pulpo lo pones debajo del grifo lo escurres con la mano y directo a la cubeta, lo colocas bien encima de las patatas,no eches NADA de agua cierras y programas:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - 12 minutos
---

*Para la olla modelo D poner 10 minutos
4.- Dejar despresurizar sola.
5.- Con una taza de agua en el fondo, lo cortas, pimentón, sal gorda y aceite del bueno.

Listo!!! perfecto y un sabor increíble, si quieres el sabor a pulpo no le eches nada mas

**854.- LECHE FRITA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 5 medidas leche entera
- 1 y 1/2 de maizena
- cascara de limón
- un palo de canela
- 1 medida de azúcar
- yema de huevo (opcional)
- cucharada de anís (opcional)

MODO DE PREPARACION:
1.- Mezclar bien los ingredientes.
2.- Untar de mantequilla la cubeta, mejor la de cerámica.
3.- Poner la mezcla, la monda de limón y el palo de canela o en polvo. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menu horno . (Tª) 140º - 8 minutos
---
4.- Dejar despresurizar sola,
5.- Echarlo en un recipiente húmedo (echar agua y quitar) el recipiente que sea alto(no grande) cuadrado, tiene que tener 2 o 3cm de alto la masa.
6.- Dejar enfriar primero fuera y después dentro de la nevera tiene que ser una masa compacta como la de las croquetas
7.- Se cortan en trocitos cuadrados, se rebozan en harina y huevo batido, se fríen en abundante aceite caliente en la cubeta en menú freír.
8.- Poner en papel absorbente
9.- Luego en una fuente limpia se espolvorean de azúcar y canela, o sin nada o una mezcla de azúcar glass y canela.

Un postre muy antiguo pero riquísimo!!!

**855.- BIZCOCHO DE LECHE DE COCO en la OLLA GM modelo E**

**INGREDIENTES:**
- 4 huevos
- 200 ml de leche de coco
- 200 gramos de azúcar
- 200 gramos harina
- 50 gramos de coco seco rallado
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 100 ml de leche
- 1 sobre de levadora
- 2 cucharadas de licor (opcional)*

MODO DE PREPARARLO:
1.- En un bol batimos enérgicamente, los huevos y el azúcar si lo hacemos a mano, sino con una batidora de varillas.
2.- Añadimos la leche, la leche de coco, las dos cucharadas de licor, el coco rallado y el aceite de oliva.
3.- Tamizamos la harina y la levadura y la añadimos poco a poco a la mezcla del bol mientras vamos mezclando bien.
4.- Engrasamos la cubeta
5.- Echamos la masa de leche de coco en la cubeta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 40 minutos**
---

6.- Sacar la cubeta, dejamos enfriar un poco antes de desmoldarlo y ponerlo en una rejilla para que termine de enfriar.

* Si lo hacemos en un molde de silicona, dependiendo de tipo de molde y de la altura de las paredes del mismo el tiempo puede variar, por lo que es necesario que pinchemos con un palillo.
** El licor que añadimos a la masa, puede ser el que más os guste o el que tengamos por casa, licor de bellota, mora.....

Y listo un rico bizcocho elaborado con leche de coco  Lo podemos servir con un chorro de chocolate derretido por encima

**856.- ENSALADA CON POLLO Y QUESO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- lechuga.
- cebolleta
- pimiento verde.
- tomate.
- filetes de pollo.
- queso rallado.
- perejil
- cebollino.
- sal
- pimienta
- aceite

MODO DE PREPARARLA:
1.- Lavamos y picamos la lechuga en trozos pequeños, la ponemos en la base de un plato plano y la sazonamos con una pizca de sal.
2.- Sobre la lechuga vamos poniendo la cebolleta cortada muy finita y el pimiento verde también en tiras finas.
3.- Después le añadimos el tomate, pelado y cortado en finas medias lunas. Salpimentamos de nuevo ligeramente.
4.- Ponemos en la cubeta una cucharada de aceite en menú plancha y cuando el pollo esté en su punto a nuestro gusto, lo salpimentamos, lo cortamos en tiras de 2 centímetros a lo largo y lo colocamos en el centro del plato sobre las verduras.
5.- Rallamos un poco de queso y lo espolvoreamos sobre el pollo y las verduras, después añadimos también el perejil y el cebollino bien picaditos y rociamos con un buen chorro de aceite de oliva.

Servir y disfrutar!!!!

**857.- PAN DE MOLDE (Aportación de Naftalí Linares Moreno)**

INGREDIENTES:
- 250 ml de leche templada
- 8 gr levadura seca panadero o 20 gr levadura fresca panadero
- 50 gr aceite oliva
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de sal
- 500 gr de harina de fuerza

MODO DE PREPARACION:
1.- Vamos poniendo el un vol la leche templada, la levadura que la disolvemos en la leche, el aceite, azúcar, miel, sal y harina.
2.- Amasamos todo bien, si tenéis amasadora mejor mas fácil.
3.- Sacamos del vol, ponemos en una superficie, estiramos, enrollamos como si fuera un brazo de gitano.
4.- Lo ponemos en un molde alargado que hemos pincelado con aceite.
5.- Tapamos con un paño y lo dejamos levar hasta que la masa doble su volumen.
6.- Cuando la masa ha subido pincelamos la superficie con leche, con suavidad para que la masa no baje.
7.- Metemos en el horno precalentado a 200º unos 35 minutos.
8.-Sacar el molde dejar enfriar en una rejilla.
9.- Si queréis que la corteza este blandita, cuando saquéis el pan del molde lo guardáis en una bolsa aún caliente

**858.- GELATINA DE COLORES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- preparado de gelatina de los sabores que os gusten
- 1/4 litro = 1 vaso de agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner en la cubeta un vaso de agua en menú guiso.
2.- Cuando este hirviendo el agua, echar el contenido del sobre de gelatina sabor (limón,fresa, piña....)
3.- Añadir otro vaso de agua fría y remover constantemente.
4.- Echar la gelatina en las cascaras de naranja.
5.- Dejar reposar en el frigorífico 3 horas aproximadamente.
6.- Sacar y partir en gajos.

*Podéis añadir trocitos de frutas ácidas como las tropicales, pero se tiene que hacer con frutas en almíbar, ya que con fruta natural no cuaja la gelatina.

Mirar que idea mas buena para preparar gelatina de colores

**859.- POSTRE DE GELATINA CON LECHE CONDENSADA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 sobre de gelatina de limón
- 1 sobre de gelatina de fresa
- 1 sobre de gelatina de uva
- 1 sobre de gelatina de naranja.
- 1 lata de leche condensada.
- 2 sobres de gelatina sin sabor.

MODO DE PREPARACION:
1.- Empecemos por preparar los cuatro sobres de gelatina por separado, y hacerlos como en la receta nº 858.
2.- Echamos en recipientes independientes y ponlos en la nevera.
3.- Una vez la gelatina obtenga una textura firme, córtala en pequeños trozos y mezcla todos los colores en un bol grande.
4.- Agregamos la lata de leche condensada y una vez revolvamos bien esperamos a que se enfríe. ATENCION, hay que colocar la mezcla de la leche condensada sobre un molde que ya debe tener los cuadritos de gelatina de colores adentro.
5.- Mezclar los 2 sobres de gelatina sin sabor con media taza de agua fría. 6.- Cuando veamos que estos ingredientes están bien mezclados, añadimos una taza y media de agua hirviendo.
7.- Es muy importante que todos los ingredientes queden bien mezclados y que no se armen grumos.
8.- Poner en la nevera, esperas a que la gelatina se endurezca y listo.

Un postre original, sencillo, sano y colorido  Ideal si estás pensando en organizar una fiesta para tu hij@, en una cena o en cualquier reunión, pues su sabor y sus colores encantarán a tod@s. Este postre puedes acomodarlo para diferentes ocasiones, por ejemplo si es para una fiesta infantil puedes usar sabores como limón, uva y fresa es la indicada para los pequeños. Si quieres organizarla para Halloween recuerda usar gelatina de naranja y de limón, o si estás pensando en Navidad recurre a la gelatina de fresa, frambuesa y uva

**860.- APERITIVO NAVIDAD (Sin olla)**

INGREDIENTES:
- langostinos cocidos
- 1 rodaja de piña en almíbar
- un chorrito de ketchup
- 3 cucharadas soperas de mayonesa
- una cucharada sopera de brandy
- unas frutas del bosque

MODO DE PREPARACION:
1.-. Pelar los langostinos y cortarlo en trocitos.
2.- Abrir un bote de piña, sacar una raja y cortarla en pequeños trozos.
3.- Preparar una salsa rosa con la mayonesa, el ketchup y el brandy
4.- Poner en un bol, mezclar todo, y emplatar en unas cucharitas, cuencos individuales.....

Un aperitivo fácil, sencillo, rápido.... que podéis dejar preparado mientras vamos poniendo en marcha la olla jajaja

**861.- POLLO KFC en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechuga de pollo
- harina
- 2 cucharadas soperas de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de curry
- 1 y 1/2 cucharaditas de pimienta blanca molida
- sal
- aceite
- agua
- ajo en polvo
- queso rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- En un bol poner la harina la cucharada sopera colmada de pimentón dulce, una cucharadita de curry y media de pimienta blanca molida, sal a gusto y agua hasta formar una pasta.
2.- Cortamos las pechugas de pollo en tiras no muy finas ni muy gruesas y las sumergimos en la mezcla. Mezclamos bien para que se impregnen y cubrimos con film.
3.- Las llevamos al frigorífico 1/2 hora mínimo, si puedes dejarlas 1 o 2 horas, mejor.
4.- En otro bol mezclamos harina con una cucharada de pimentón dulce bien colmada, 1 cucharadita de pimienta (o menos si no les gusta picante) y una de curry. Pueden agregarle ajo en polvo o queso rallado casi molido. Al gusto. Mezclar bien
5.- Ir pasando cada tira de pollo sin escurrir mucho de la mezcla, por esta mezcla nueva.
6.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y cuando esta muy caliente vamos friendo en tandas hasta dorar.

No podéis imaginaros como están  Podéis acompañar de una ensaladita

**862.- ESPARRAGOS CON MANTITA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- espárragos blancos
- lonchas de jamón cocido
- queso rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- Abrimos la lata o bote de espárragos y los escurrimos bien.
2.- Los liamos en una loncha de jamón cocido.
3.- Espolvoreamos por encima con queso rallado
4.- Ponemos en la olla la rejilla y encima colocamos los espárragos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Y lista una rápida rica y sencilla cena para preparar en un momento

**863.- GALLOS EMPANADOS CON LIMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- gallos o lenguados
- pan rallado
- hojas de rúcula
- limones
- aceite
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- Pídele al pescadero que te limpie los lomos de gallo les quite la raspa (la raspa te la llevas para hacer caldo de pescado).
2.- Lava el pescado en agua fría, salpimienta, rebózalo con pan rallado.
3.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y fríelo bien caliente.
4.- Cuando el pan rallado empiece a dorarse después de dos o tres minutos, retira sobre papel de cocina absorbente
5.- Servir directamente sobre unas hojas de rúcula.
6.- Acompaña el pescado con unos gajos de limón.

Una forma sencilla de comer pescado sin grandes preparaciones, un plato ligero, de rápida elaboración y excelente resultado

**864.- LASAÑA DE CALABACIN CON JAMON Y QUESO DE CABRA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lonchas de jamón cocido cortadas gruesas
- calabacines
- tomate
- queso de cabra
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Corta los calabacines en láminas alargadas y reserva.
2.- Corta los tomates y el queso de cabra en medallones y reserva igualmente.
3.- En la cubeta pones papel de horno para sacar bien la lasaña.
4.- Vamos formando la lasaña una loncha de jamón, cúbrela con una capa de láminas de calabacín, el queso de cabra, una capa de tomate, otra de jamón, calabacín y finalmente otra loncha de jamón cocido.
5.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 8 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos
---
Servir caliente.

Una lasaña muy rica, podéis enriquecer esta receta cubriéndola también con bechamel y queso rallado antes de hornearla.

**865.- MANGO CON BEICON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- mango
- beicon en finas lonchas
- naranja
- rama de romero

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar cubos grandes de mango y enrollar una fina loncha de bacón en cada uno de los dados.
2.- En la cubeta se pone un poco de aceite y una ramita de romero en menú freír y se fríe los cubos de beicon y mango hasta que queden crujientes.
3.- Servir acompañados de gajos de naranja o de zumo de naranja.

CONSEJOS DE PRESENTACION:
Añadir una gamba, una cigala o un langostino a la brocheta para enriquecer la preparación.
Si no tienes mango puedes prepara los cubos también con piña, melón, manzana o pera

## 866.- AGUACATES RELLENOS (Sin olla)

INGREDIENTES:
- aguacates
- aceite
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal en escamas

MODO DE PREPARACION:
1.- Abrir los aguacates por la mitad y retirar el hueso.
2.- Rellenar el interior de los aguacates con dos cucharadas de aceite de oliva y media de vinagre balsámico, salpimentar y servir.

CONSEJO DE PRESENTACION:
Se puede rellenar los aguacates con un picadillo de gamba y huevo cocido o con los ingredientes que deseemos.

Ideal para entrantes para Navidad, una receta que podemos dejar preparada muy rápida, fácil y tan buena

**867.- MELOCOTON CON CAPA CRUJIENTE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- melocotón
- zumo de naranja natural
- galletas (sin gluten, maría....)
- avellanas molidas
- piñones
- sirope
- coco rallado

MODO DE PREPARACION:
1.- Partimos el melocotón por la mitad y quitamos el hueso.
2.- Picamos las galletas en trocitos muy pequeños, las mezclamos con las avellanas, los piñones y el sirope.
3.- Cubrimos las mitades de fruta con esta pasta.
4.- Echamos por encima el coco rallado
5.- Ponemos en la cubeta papel de horno para sacar mas fácilmente los melocotones una vez hechos.
6.- Rociamos el zumo por encima y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 120º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos*
---
* Hasta que la superficie se vea dorada

7.- Dejamos entibiar o enfriar y servimos con el jugo de la cocción.

Realmente delicioso, un postre que sorprenderá, prepáralo para Navidad !!!

## 868.- NARANAJA CON LICOR Y MENTA en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
- naranjas
- 200 ml. de licor de naranja o melocotón*
- 1 rama de menta
- 1 rama de vainilla
- 100 gr. de azúcar
- 1 cucharada de agua de azahar

*Si no quieres prepararla con licor, puedes utilizar el zumo de naranja

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta en menú fuego lento, disolvemos el azúcar con una rama de vainilla y el licor, cocemos durante unos minutos con la tapa abierta removiendo, cancelamos y dejamos enfriar.
2.- Pelamos las naranjas eliminando la piel blanca y las ponemos en un plato.
3.- Las bañamos con el licor, y servimos acompañadas de una hojita de menta picada.

Un postre muy rico para una ocasión especial

## 869.- NARANJA A LA CANELA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- naranja
- coñac
- canela

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos las rodajas de naranja un chorrito de coñac y en menú fuego lento las cocemos con tapa abierta durante unos minutos hasta evaporar el alcohol.
2.- Emplatar, espolvorear con canela y servir.

Más sencillo imposible, súper sencillo e ideal para acabar una cena, sorprenderás

**870.- TATÍN DE NARANJA Y PLÁTANO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- plátanos
- naranjas
- 1/4 de vaso de ron (opcional)
- galletas
- cucharadas de coco rallado
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar los plátanos en rodajas y poner en la cubeta en menú freír hasta que empiecen a caramelizar, estar blanditos.
2.- Añadir el zumo de naranja y el ron(opcional) dejar reducir hasta que el alcohol se haya evaporado.
3.-Triturar las galletas con la batidora, thermomix, con mortero o con un palo de amasar hasta que queden trocitos pequeños.
4.- Añadir el coco rallado y el aceite, y mezclar bien hasta obtener una masa.
5.- Poner un aro o cortapastas y colocar un poco de masa en el fondo.
6.- Echar dentro los trozos de plátano hasta llegar al límite del cortapastas y presionar bien el plátano hacia el fondo.
6.- Dejar en la nevera por tres horas hasta que esté bien frío.
7.- Añadir caramelo liquido por encima.
8.- Servir con una rodajita de naranja.

Y ya tenemos un delicioso postre con una presentación muy bonita

**871.- BROCHETAS DE DATILES CON ALMENDRAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- dátiles
- almendra blanca

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos las almendra y con la tapa abierta porque tardaremos muy poco en tostarlas y darles la vuelta, programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 180º - 3-4 minutos
---

2.- Deja enfriar.
3.- Abre los dátiles por la mitad, retira el hueso y añade un par de almendras en su lugar.

Un entrante muy saludable para mantener tener energía

## 872.- TAPA DE BACON CON GAMBA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- gambas
- pan
- lonchas de bacon finas
- aceite
- escamas de sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Pelar las gambas dejando el último anillo y la cola. Guardar las cabezas y las cascaras para otras elaboraciones.
2.- Enrollar las colas de gamba con una tiras de bacon y sujetar con un palillo.
3.- Cortar las rebanadas de pan a una medida que permita comer el pincho de un bocado.
4.- Saltear las colas en la cubeta con unas gotas de aceite en menú plancha.
5.- Pinchar la cola de gamba en el pan y servir caliente.
6.- Echarle por encima un poco de escamas de sal.

Una receta ideal, sencillita y fácil de preparar para las fechas que se aproximan

**873.- TARTA DE MANZANA CON HOJALDRE Y CREMA PASTELERA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán y colaboración de Pilusqui de la Terraza)**

INGREDIENTES:
-1 lámina hojaldre
-500 gr. leche
-3 huevos
-100 gr. azúcar
-50 gr. maizena
-1 cta. vainilla
-25 gr. mantequilla
-4 manzanas (Golden , reineta, a gustos...)
-brillo de tartas o mermelada caliente mezclada con un pizco de agua

MODO DE PREPARACION:

1- Hacemos la crema pastelera:
*Con Thermomix: Leche, huevos, azúcar, maizena, vainilla y mantequilla, 8 min. 90º, vel. 4.
*Tradicional: En un hervidor, triturar todos los ingredientes hasta que no queden grumos, llevar a fuego bajo.medio y remover con varillas contínuamente hasta que espese. Llenar una manga pastelera y dejar enfriar por completo.
Llenar una manga pastelera y dejar templar.
2- Desenrollar la lámina de hojaldre, espolvorear con un poco de harina y pasar el rodillo para alisarla bien. Hacer unos cortes, Colocar en la cubeta, y pinchar bien.
3- Cubrir el hojaldre con la mitad de la crema,extender una capa de manzanas en láminas, otra capa de crema y otra de manzanas. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 10 minutos
---

4.- Dejar templar.
5.- Hacer la cobertura de brillo y pintar.
6.- Llevar a la nevera unas horas y servir.

**874.- TOCINILLO DE CIELO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 6 yemas de huevo (las claras se pueden congelar para otra preparación)
- 250 grs. de azúcar blanquilla
- 125 ml. de agua
- caramelo líquido para el molde

MODO DE PREPARARLO:
1.- Caramelizamos un molde. Uno que os entre en la cubeta porque lo vamos ha hacer al baño maría como los flanes.
2.- En la cubeta, ponemos el agua y el azúcar para preparar un almíbar. Coceremos en menú fuego lento a fuego suave hasta que alcance el punto de hebra. ¿como sabemos cuando está en su punto? pues cogiendo un poco entre los dedos pulgar e índice (cuidadín de no quemaros) y al separar los dedos, se forma un hilo. Dejamos que pierda calor.
3.- Por otro lado, batimos las yemas de huevo y una vez el almíbar esté templado, las vamos añadiendo a la mezcla y al mismo tiempo revolvemos con las varillas. Si vemos que por efecto del calor, las yemas tienden a cuajarse, una vez hecha la mezcla, pasamos el resultado por un colador para eliminar impurezas, colamos la mezcla por un colador para evitar cualquier grumo o resto de clara.
4.- Hecho ésto, lo echamos sobre el molde caramelizado y lo introducimos encima de la rejilla en la cubeta al baño María. Cerrado el molde con papel albal, o si es tipo flanera con su tapa. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso – válvula cerrada – (Tª) 140º - (P) media – 15 minutos
---

5.- Dejar despresurizar, abrir y antes de retirarlo de la cubeta, lo pincháis para ver si el palillo sale limpio. Más o menos como haríais con un bizcocho o un flan.
6.- Dejáis enfriar antes de desmoldar. Una vez frío, volcáis en una fuente y lo cortáis en cuadraditos para su presentación.

Nota: Si el tocinillo está bien hecho, es bastante escurridizo.

**875.- EMPANADILLAS RELLENAS DE MEMBRILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- membrillo
- obleas de empanadillas
- huevo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Rellenar la mitad del círculo de la oblea con un trozo de membrillo y cerrar los bordes con agua.
2.- Pintar con huevo batido y poner encima de la rejilla, programar

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
Sacar cuando estén doradas a vuestro gusto

Unas diferentes empanadillas de membrillo para una rica merienda

**876.- NISCALOS CON PATATAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Esther Fernández Redondo)**

INGREDIENTES:
- 1/2 kilo de níscalos.
- Dos patatas grandes.
- Una cebolla grande.
- 250 gm se tomate natural triturado.
- Una cucharada grande con colmo de harina de trigo integral.
- Vino blanco.
- Agua.
- Pimentón dulce.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner la cebolla muy picada y el tomate en menú freír hasta que quede bien pochado.
2.- Echar la harina y remover un poco.
3.- Echar las patatas troceadas, los níscalos limpios, un bien chorro de vino blanco y agua sin que cubra del todo las patatas.
4.- Echar el pimentón y la sal.
5.- Remover un poco y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 110º - (P) baja - 25 minutos
---

## 877.- POSTRE NAVIDAD UVAS CON YOGURT (Sin olla)

INGREDIENTES:
- uvas
- 1 yogurt natural
- ralladura de chocolate blanco, negro, o fideos de colores
- ralladura de coco

MODO DE PREPARACION:
1.- Elige las uvas que más te gusten, sepáralas de su tallo, lávalas y ponlas en una bandeja en el congelador.
2.- Pasado un par de horas, las uvas ya estarán listas para prepararlas con el yogurt.
3.- Una vez las tenemos congeladas, sumerge cada una de las uvas en el yogurt, y ve colocándolas de nuevo una a una sobre la misma bandeja. Si quieres decorarlas y darles un toque especial, ralla por encima un poco de chocolate blanco o negro, o ponle un poco de coco rallado.
4.- Vuelve a meterlas en el congelador un par de horas más, y nuestros bocaditos de uva con yogurt estarán listos.

Un postre que puedes dejar preparado y que te apetecerá después de tanto turrón

**878.- ATUN ENCEBOLLADO en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Almudena García Sobrido)**

INGREDIENTES:
- atún
- aceite
- cebolla
- perejil
- sal
- pimienta
- vino blanco

MODO DE PREPARACION:
1- Poner un poco de aceite en la cubeta en menú plancha y echar la cebolla a trocitos, el ajo y el perejil y sofreímos un poco.
2- Una vez que está la cebolla blanda echar el atún fresco en tacos, sal, pimienta y vino blanco.
3- Cancelar menú plancha y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (T) 140º - 6 minutos
---

4- Despresurizar y listo.

**879.- NISCALOS AL AJILLO CON JAMON en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- níscalos
- jamón en tacos
- ajo
- 1 guindilla
- Aceite
- Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpiamos y lavamos a conciencia los níscalos.
2.- Troceamos, volvemos a lavar, escurrimos y reservamos
3.- Ponemos a calentar en la cubeta unas cucharadas de aceite, en menú freír, cuando esté caliente añadir los ajos fileteados y la guindilla.
4.- Cuando esté dorado el ajo echamos los níscalos en la sartén, removemos unos minutos.
5.- Añadimos el jamón en dados y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - 10 minutos
---

6.- En este tiempo el níscalo soltará su “delicioso” jugo.
7.- Abrir y servir.

Y si servimos acompañado de pan y un vaso de buen vino tinto y perfecto

**880.- SOPA DE CASTAÑAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 500 gr. de castañas
- 100 gr. de cebolla
- 1 clavo
- 100 gr. de mantequilla
- 1 rama de apio
- 1 dl de nata
- sal.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Comenzamos la receta retirando la cáscara a las castañas. Una vez hecho esto, las cocemos en agua hirviendo durante 10 minutos en menú guiso. Transcurrido este tiempo, las pelamos y reservamos.
2.- En la cubeta, elaboraremos un caldo con la rama de apio, la cebolla y el clavo. Programamos,

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 6 minutos
---

3.- Despresurizar, abrir e incorporamos las castañas peladas y la mantequilla al caldo de verduras, remover y triturar hasta conseguir una crema suave y homogénea.
4.- Para aligerar esta crema de castañas y darle un toque suave, añadiremos un poco de nata líquida.

Servir y acompañar esta deliciosa sopa con unos dados de pan tostado. estos harán mas exquisito el plato
Está riquísima!!!! Si hacéis la crema mas espesa la puedes usar como guarnición de carnes al horno

**881.- ESTOFADO DE TERNERA CON CASTAÑAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- carne de ternera para guisar
- tomates
- patatas
- caldo
- cerveza
- castañas
- romero,
- 1 puerro
- ajo
- zanahorias
- pimienta negra
- sal,
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta poner un poco de aceite en menú freír y cuando esté caliente incorpora la carne, salpimentar al gusto.
2.- Dórala dándole la vuelta para que se haga de forma homogénea y retírala de la cubeta.
3.- En ese mismo jugo de aceite añadimos el puerro y los ajos, baja la temperatura y pocha a fuego lento, añade una pizca de sal, y cuando el puerro empiece a transparentar reincorpora la carne.
4.- Pela las zanahoria y córtala en trozos al gusto, añádela a la cubeta e incorpora también un tomate rallado, salpimentar al gusto y añade una pizca de azúcar para equilibrar la acidez del tomate.
5.- Deja reducir un par de minutos e incorpora entonces la mitad de las castañas éstas se desharán en el guiso espesándolo.
6.- Ponemos el caldo, la cerveza y el romero. Recordar siempre que el liquido que pongáis es el que va a salir e incluso un poco mas de lo que sueltan los ingredientes. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - válvula cerrada - 60 minutos
---

7.- Cuando lleve una hora al fuego, incorpora las patatas y la otra tanda de castañas. Si queda mucho caldo deja cocer permitiendo que salga algo de vapor, sin encajar la tapa.
8.- Una vez que la carne, las patatas y las castañas enteras estén tiernas, cancela el menú y deja reposar unos minutos.

Y listo, un plato exquisito, ideal para la época otoñal y para cualquier momento en el que nos apetezca disfrutar de un completo y nutritivo plato como este, sin prisas a fuego lento  Disfrútenlo, y buen provecho!!!

**882.- PATATAS A LA GALLEGA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- patatas.
- sal maldon.
- pimentón picante.
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavar bien las patatas y sin quitarles la piel las ponemos en la cubeta, si las patatas son muy grandes, partirlas en dos o tres mitades
2.- Cubrirlas de agua con un chorrito de aceite y un poco de sal.
3.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 8-10 minutos*
---

* dependiendo del grosor de las patatas y la cocción que queramos ,mas cocidas o mas enteras.
4.- Despresurizar, abrir y hacer la prueba del palillo, si vemos que lo podemos introducir sin dificultad las tendremos listas.
5.- Escurrimos las patatas y las dejamos templar.
6.- Cuando están templadas las cortamos en rodajas les añadimos el pimentón picante, sal maldon y el aceite

A a comérselas, están muy buenas, y nos sirven de acompañamiento perfecto para carne o pescado

**883.- PATATAS GUISADAS CON ALCACHOFAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- alcachofas
- patatas
- tomate
- zanahoria
- pimiento verde
- ajo
- laurel
- perejil
- aceite
- vino blanco
- caldo de verduras o agua
- colorante

MODO DE PREPARARLO:
1.- Partimos la verduras en trozos pequeños para refreír.
2.- Limpiamos las alcachofas quitando las hojas externas que son mas duras, quitamos la pelusa del corazón y partimos en cuartos.
3.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite en menú freír y ponemos todas las verduras para que se pochen, menos el tomate.
4.- Cuando están a medias de pochar se añade el tomate, el perejil y el colorante y el laurel.
5.- Dejamos terminar el refrito hasta que estén todas las verduras blandas.
6.- Añadir las patatas cortadas en trozos para espesar el caldo.
7.- Removemos las patatas sofriéndolas también un poco que se incorporen con todas las verduras.
8.- Ponemos un chorro de vino blanco y lo dejamos unos minutos que evapore el alcohol.
9.- Añadimos al guiso el agua o caldo, cubriendo las patatas, sin flotar, que se vean los picos de las patatas.
10.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) media - 6 minutos
---

11.- Despresurizar, abrir, remover dejar reposar unos minutos.

Y listas unas ricas patatas con verdura, que están de toma pan y....

**884.- NARANJAS RELLENAS CON COBERTURA DE CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 naranjas de piel gruesa
- un plátano
- 3 hojas de gelatina neutra
- chocolate de cobertura

MODO DE PREPARARLO:
1.- Exprimir las dos naranjas y colar el zumo.
2.- Hidratar las hojas de gelatina en agua fría durante 10 minutos
3.- En la cubeta ponemos el zumo de la naranja en menú fuego lento, tiene que calentarse, no hervir.
4.- Añadir la gelatina hidratada y mover bien hasta ver que se ha disuelto. Queda una consistencia solida.
5.- Con una cucharita de postre pelamos las cascaras de naranja, dejándolas limpia de las partes blancas.
6.- Cortar el plátano en trocitos pequeños y añadirlos al zumo de naranja.
7.- Colocamos las bases de las naranjas en un vaso para que tengan base y las rellenamos con la naranja y los trocitos de plátano que tenemos en la cubeta.
8.- Dejamos en la nevera que cuaje un poco.
9.- Antes de poner el chocolate rallamos con un tenedor la superficie de la gelatina, para que el chocolate agarre mejor.
10.- Derretimos el chocolate y terminamos de rellenar las cascaras, alisando con una cuchara.
11.- Meter en el frigorífico para que termine de enfriar.

NOTA: Si queréis partirlo en cuartos, darle la vuelta a la naranja y partir desde la cascara, sino el chocolate se rompería.

Y listo un rico y apetecible postre, os va a encantar

**885.- ALUBIAS CON ARROZ en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Inma Gómez Ruzafa)**

INGREDIENTES:
- Alubias
- Bandeja arreglo para olla
- Sal
- Pimienta
- Apio
- Pimentón
- azafrán
- tomate frito
- Arroz
- Morcillas

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner agua en la cubeta y poner menú guiso con la tapa abierta
2.- Echar alubias carne apio pimienta y sal y lo tenemos un rato para espumar bien
3.- Cuando hayamos espumado cerrar olla

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P)alta - (Tª) 140º - 25 minutos
---
4.- Despresurizar
5.- Añadir 1 vaso medidor de tomate frito, pimentón, azafrán y 2 vasos de arroz
6.- Antes de cerrar olla he sacado un poquito de caldo en un cazo para hervir un poco las morcillas que dejamos reservadas
7.- Cerrar olla

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 8 minutos
---
8.- Despresurizar y añadir las morcillas dejar reposar 5 minutos y listo

Espero que os guste

**886.- PATATAS CON SEPIA Y GAMBAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- sepias
- gambas peladas
- cebolla
- pimiento italiano
- pimiento rojo
- tomate maduro troceado
- patatas grandes
- pimentón dulce
- laurel
- sal
- aceite
- guindilla
- vino blanco
- caldo de pescado

MODO DE PREPARACION:
1.- Sofreímos la cebolla, el pimiento verde y el rojo, en menú freir con un poco de aceite.
2.- Añadimos el pimentón el tomate y la sal
3.- Incorporamos la sepia troceada y la guindilla.
4.- La salteamos un poco y bañamos con el vino blanco.
5.- Dejamos evaporar un poco el alcohol y añadimos las patatas chascadas y la hoja de laurel.
6.- Cubrimos con caldo de pescado. Rectificamos de sal.

_____

OLLA GM modelo E:
Menú guiso - válvula cerrada - (P) baja - (Tª) 120º - 10 minutos - cocinar

---

7.- Despresurizar, abrir, incorporar las gambas peladas y dejarlo unos minutos cociendo con la tapa abierta, para que trabe el caldo y se hagan las gambas, con unos minutos será suficiente.

Servir calentito, y a disfrutar de un rico plato de cuchara, un guiso de patatitas con sepia y gambas que os encantará

**887.- LOMO MECHADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- trozo de cinta de lomo
- panceta, chorizo, bacon, jamón serrano, huevo duro... (Para mechar la carne)
-1/2 vasito medidor vino blanco
-1/2 vasito medidor tomate frito
- caldo carne o agua y pastilla
- sal
- pimienta
- aceite
- cebolla
- ajo
- pimiento rojo
- pimiento verde italiano

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentar la carne y mechar con la aguja el chorizo, jamón, panceta, bacon.... lo que querías.
2.- Poner un poco de aceite en la cubeta en menú freír, dorar la cinta por todas partes, para sellar los jugos de la carne. Reservar.
3. - Cortar en trozos pequeños la cebolla y pimiento rojo y verde. Y en la cubeta bien caliente con el aceite de freír la carne, pochar la verdura.
4. - Agregar el vino blanco y el tomate frito y dar un hervor menú freír y destapado para evaporar el alcohol.
5. - Añadir el caldo de verduras o carne, si no tenéis en ese momento agua con una pastilla de carne.
6.- Poner el lomo que teníamos reservado y sellado y programar:

---

OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - (P) media - 20 minutos

---

7.- Despresurizar, sacar la carne, cortar en filetes y triturar con la batidora la salsa.
8.- Servir regado con la salsa caliente en el momento.
9.- O si la hacemos para comer otro día, los filetes los introducirlos en la salsa y calentamos a la hora de servir.

La carne mechada sale muy jugosa, esta riquísima, y se puede hacer con cualquier carne, y rellenar de lo que queráis

## 888.- APERITIVO DE PASTA FRITA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- macarrones
- agua
- sal
- aceite
- especies al gusto (orégano, pimentón, picante, perejil, ajo molido....)

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta poner los macarrones y cubrir de agua con un poco de sal
2.- El secreto para preparar este aperitivo es dejar la pasta dura. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso- válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) baja - 2 minutos
---

2.- Despresurizar, abrir, escurrir.
3.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y freímos la pasta una vez escurrida.
4.- Ponemos en un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y añadir la sal y especies elegidas.

Es un aperitivo muy original, y así si alguna vez os quedan los macarrones un poco duros los podéis aprovechar preparando este rico aperitivo.

**889.- PANACOTA DE TURRÓN Y CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 300 gr. de turrón de Jijona, una tableta entera.
- 300 ml. de leche
- 200 ml. de nata
- 20 gr. de azúcar
- 5 gr. de gelatina en polvo (medio sobre)

Para el chocolate:
- 150 ml. nata
- 150 gr. chocolate
- Almendras crocantes para decorar

MODO DE PREPARACION:
1.- Hidratamos la gelatina: la ponemos en un bol y añadimos tres cucharadas de agua fría. Reservamos.
2.- En la cubeta ponemos el turrón en trozos pequeños, la nata, la leche y el azúcar, y calentamos en menú fuego lento, removiendo bien hasta que comience a hervir.
3.- Si llegados a este punto el turrón no se ha desecho del todo, podemos meter el brazo de la batidora para triturarlo todo bien.
4.- Cancelamos y añadimos la gelatina. Removemos bien para integrarlo
todo.
5.- Echamos la mezcla en los recipientes elegidos. Dejamos atemperar, y cuando ya no estén calientes los llevamos a la nevera al menos cuatro horas para que cuajen.
6.- Cuando la panacota ya esté cuajada, preparamos la salsa de chocolate: en la cubeta calentamos la nata en menú lento y justo cuando comience a hervir, cancelamos, añadimos el chocolate troceado y removemos hasta que se derrita por completo.
7.- Ponemos sobre las panacotas la salsa de chocolate y terminamos decorando con almendra crocante.

Un postre delicioso, no es muy dulce, con una textura muy suave en la que nos encontramos pequeños trocitos de almendra, lo que le da un toque crujiente. Ideal para una cena o comida navideña, es bastante ligero y al ser fresquito entra con facilidad. La elaboración es muy sencilla, y se puede hacer con antelación

**890.- MOUSSE DE YOGUR Y FRUTAS DEL BOSQUE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 4 yogures naturales azucarados
- 5 hojas de gelatina
- 5 cuchadas de azúcar
- 300 gr de frutas del bosque (puse 200 d frambuesas y 100 d moras,también puede ser d fresas) pueden ser congeladas,

MODO DE PREPARACION:
1.- Cuando tengáis frambuesas, moras congeladlas para todo el invierno, por eso si las veis en el mercado,las compráis lavarlas,las ponéis a secar en papel absorbente y congeláis.
2.- Hidratar la gelatina en agua fría.
3.- Poner la fruta en la batidora con cuatro cucharadas d agua,si son congeladas, las dejáis descongelar un poquito y ya no necesitan agua, tritúralas hasta obtener un puré liso.
4.- Ponerlas el la olla en menú lento añade el azúcar y cuécelo dando vueltas con una cuchara que no ralle,cuando este caliente( no hace falta que hierva), escurre bien la gelatina apretándola con la mano y agrégala, remueve para que se disuelva.
5.- Retira la cubeta de la olla y deja que enfríe un poco, añade los yogures y mézclalo bien con unas varillas que no rallen, si no tienes pon la mezcla en un cuenco, humedece un molde o moldes y déjala en la nevera 6 horas.
6.- En verano lo puedes poner en un molde alargado y congélalo,y hacer helado o batidos añadiéndole leche, para desmóldalo sumerge el molde en agua caliente y ponlo en la nevera cuanto mas frio mejor.

Qué aproveche un postre rico y nutritivo¡¡¡¡

**891.- PAPAYA CON QUESO Y CRUJIENTE DE JAMÓN en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- papaya
- queso de untar tipo Philadelfia
- lonchas de jamón serrano
- miel

MODO DE PREPARARLO:
1.- Para hacer el crujiente de jamón ponemos las lonchas entre dos hojas papel de cocina.
2.- Ponemos la rejilla en la cubeta y encima ponemos el jamón dentro del papel de cocina, y programamos con la tapa superpuesta, no hace falta cerrar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 8 minutos
---
3.- Cuando pase este tiempo el jamón estará deshidratado y crujiente, lo dejamos que enfríe.
4.- Pelamos la papaya y cortamos en rodajas de un dedo mas o menos, quitamos las pepitas con una cucharita.
5.- El queso de untar lo ponemos en una manga pastelera si tenemos con una boquilla rizada para que quede mas bonito, si no tienes lo puedes poner con una cucharita.
6.- Ponemos tres o cuatro rodajas por comensal.
7.- Encima de la papaya ponemos el queso, adornándolo con el jamón en trozos pequeños que se romperán porque esta crujiente.
8.- Una vez montado en el plato le ponemos un hilito de miel.

Y listo!!!! la papaya es una fruta de sabor suave y muy bonita de color, y con la combinación de queso y jamón esta estupenda!!!!

**892.- COCIDO DE PATATAS, GARBANZOS Y POLLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- garbanzos cocidos
- patatas
- pimiento verde
- cebolla
- ajo
- 2 cucharas de concentrado de tomate o 200 gr de tomate triturado
- chorizo
- pechuga de pollo
-1 hoja de laurel
- aceite
- caldo o agua y pastilla
- colorante
-Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta calentamos el aceite en menú freír y rehogamos el ajo en trozos, sin que llegue a dorarse
2.- Añadimos la cebolla y el pimiento en trocitos, junto con la hoja de laurel y rehogamos unos minutos hasta que la cebolla esté transparente
3.- Cortamos el chorizo en medias rodajas ,lo ponemos en la cazuela y le damos unas vueltas hasta que empiece a soltar la grasa
4.- Agregamos las pechugas cortadas en cubos de 2 - 3 cm y rehogamos hasta que blanqueen
5.- Pelamos y partimos la patata en cubos y las echamos a la cazuela, dar una vuelta y añadir el tomate.
6.- Remover todo bien y echar el caldo o el agua con el colorante y la pastilla de carne
7.- Ponemos los garbanzos y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 9 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir, remover y servir.

Una receta fácil, barata y rica, que mas se le puede pedir

**893.- PIZZAS CON CALABACINES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- calabacines
- queso rallado
- chorizo de Pamplona

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar el calabacín en rodajas de aproximadamente un dedo de ancho.
2.- Pintar, con un poco de aceite cada calabacín, por los dos lados.
3.- Espolvorea un poco de queso y añade los trocitos de chorizo de pamplona.
4.- En la cubeta ponemos la rejilla y encima el calabacín, programar las dos cosas a la vez:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 8 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 8 minutos*

_____
*Gratina 8-10 minutos aproximadamente o hasta que estén a tu gusto.

CONSEJO:
Puedes preparar tu propia versión con jamón de york, jamón serrano, champiñones o cualquier otro tipo de chorizo.....ya al gusto de cada un@

**894.- POLLO CON COSTRA DE ESPECIES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo
- hierbas provenzales
- pimentón dulce
- pimienta negra molida
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortar las pechugas de pollo, deshuesadas, por la mitad, para obtener unos filetes gruesos. O decirle a vuestro carnicero que os la corte, pero los filetes un poco gruesos.
2.- Colocarlos sobre una hoja de papel de horno.
3.- Espolvorear, con generosidad, las especias por encima de la carne : hierbas provenzales, pimentón dulce, sal y pimienta negra recién molida.
4.- Cubrir las pechugas con otra hoja de papel de horno y, con la ayuda de un rodillo de madera o similar, apretar y golpear ligeramente la carne para que se aplane un poco y se adhieran mejor las especias. Darles la vuelta con cuidado y repetir la operación por la otra cara, cubrirlas de especias, proteger con el papel y pasarles el rodillo.
5.- Poner aceite en la cubeta y en menú freír.
6.- Cuando esté bien caliente colocar las pechugas y mantener unos minutos por cada lado.
7.- Han de quedar tostadas y crujientes por fuera, como con una costra de especias. Por dentro quedaran jugosas y tiernas.
8.- Cortarlas en tiras y listas para comer.

Receta buena, bonita, barata, sana, fácil y rápida  Si le añadimos esta dosis de sabor y vistosidad quedara muy rica
La elección de las especias es un tema personal, ya a los gustos de cada casa y también a las existencias de la despensa jejeje
Podemos acompañarlo con arroz blanco, ensalada, patatas fritas, puré de patatas..... Que aproveche!!!!

**895.- POLLO REBOZADO CON KIKOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechuga de pollo
- kikos
- huevo
- 1 chorrito de leche
- Sal
- Aceite

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Cortamos la pechuga de pollo como más nos guste en tiras, filetes... y las salamos.
2.- Batimos el huevo y la leche.
3.- Picamos los kikos en la picadora.
4.- Pasamos las tiras de pechuga de pollo primero por el huevo y luego por el maíz frito.
5.- En la cubeta ponemos un poco de aceite y freímos,

Los retiramos a una servilleta o papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y servimos con nuestras salsas favoritas

Una receta con un crujiente y sabroso rebozado..... ideal para ir mojando en tus salsas preferidas en compañía de amig@s o disfrutando de una buena película

**896.- BIZCOCHO CON FLAN ROYAL en la olla GM modelo E (Aportación de Conchi Del Valle)**

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 150gr de harina(tamizada)
- 100gr azúcar
- 150ml aceite de girasol
- 100ml de leche o nata de montar(yo prefiero la nata le da un sabor increible)
- 1 sobre de flan royal o hacendado
- 1 sobre de levadura
- Esencia de vainilla(uso los botecitos del lidl)o postre de vainilla.

MODO DE ELABORACION:
1.- Echamos los huevos en el vaso de la batidora con el azúcar batimos bien hasta que queden blanquita la mezcla
2.- Seguidamente el aceite seguimos batiendo,la nata o leche y batir de nuevo.
3.- La harina se la vamos echando poco a poco y vamos batiendo para que se mezcle bien sin grumos.
4.- Por ultimo la levadura,el sobre de flan y la vainilla.Y batir de nuevo.
5.- Echamos la mezcla en la cubeta, y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 120º - 60 minutos
---

NOTA:Si queréis que os salga XXL poner el doble de ingredientes  Si usáis molde silicona hay que dejarlo 20 min mas porque tarda mas en hacerse

**897.- TARTA FLAN DE CHOCOLATE Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 150 gr de chocolate (negro o blanco)
- 500 gr de nata liquida
- 250 gr de leche
- 130 gr de azúcar
- 200 gr de queso philadelphia
- 2 sobres de flan sin azúcar de 8 - 10 raciones

MODO DE PREPARARLO:
1. - Troceamos el chocolate.
2. - En la cubeta ponemos todos los ingredientes a cocer en menú fuego lento, sin parar de remover para que se integren bien todos los ingredientes y no se peguen al fondo.
3.- Cuando esté todo bien mezclado ponemos en un molde de silicona humedecido en agua para que sea más fácil desmoldarlo.
4. - Cuando se enfríe un poco el preparado, lo dejamos reposar en el frigorífico, unas 3 horas, hasta que cuaje bien.

Una receta fácil, rapidísima y de lo más buena! No necesita horno  Y la puedes hacer también con chocolate blanco

**898.- SOPA DE PATATA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- caldo de pollo.
- patatas.
- cebolla.
- aceite
- queso rallado.
- jamón serrano.
- sal
- pimienta negra.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos las patatas en cuadraditos chascadas y picamos la cebolla.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír
3.- Pochamos la cebolla y cuando este transparente añadimos la patata y removemos sofriéndola un poco.
4.- Añadimos el caldo, recordar que el caldo que pongamos es el que va a salir, ya al gusto si os gusta mas o menos caldosa.
5.- Salamos al gusto o ponemos una pastilla de carne si en vez de caldo hemos puesto agua. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso- válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 6 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir, remover y dejar reposar unos minutos
7.- Poner el jamón picado, el queso rallado y la pimienta y servir.

Un rico plato de cuchara calentito, fácil, económico, con sencillos ingredientes e
ideal para un día de frio

**899.- ALCACHOFAS CON ATUN Y HUEVO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- alcachofas.
- ajo.
- perejil.
- 1 lata de atún.
- Aceite
- sal
- pimienta.
- huevos cocidos.

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos la rejilla en la cubeta y encima la vaporera, ponemos 3 vasitos medidores de agua.
2.- Limpiamos de hojas duras las alcachofas, cortamos punta, abrimos por la mitad y quitamos pelillos del centro, frotamos con limón para que no se oxiden, ponemos en la vaporera, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú presión vapor - (Tª) 130º - (P) media - 10 minutos
---

3.- Despresurizamos, y reservamos.
4.- Hacemos una picada de ajo y perejil, aceite, sal y pimienta.
5.- Cortamos las alcachofas en lonchas finas y encima ponemos la picada de ajo y perejil y repartimos el atún.
6.- Servimos acompañado de los huevos cocidos (receta nº 13)
7.- Bañar con un poquito de vinagre de Jerez. Y listo un plato con unas ricas alcachofas y muy sanas

**900.- MOUSSE DE PLÁTANO CON SIROPE DE CARAMELO (Sin olla)**

INGREDIENTES:
- 300 gramos de nata para montar (35% M. G.)
- 3 plátanos (unos 300 gramos)
- 3-4 cucharada de salsa de caramelo
- 4 fresones (o otra fruta al gusto)
- virutas de chocolate.

MODO DE PREPARACION:
1.- Tanto los plátanos como la nata conviene que estén muy frías, pon los dos ingredientes en la parte más fría del frigorífico, al menos cuatro horas antes, o ponlos un rato antes en el congelador.
2.- Para preparar esta mousse exprés, pon la nata en el vaso de la batidora y añade los plátanos pelados y troceados. Tritura hasta obtener una cremas espesa, con una textura similar a la de una mousse. No te excedas en el batido porque la nata puede terminar haciéndose mantequilla.
3.- Reserva en el frigorífico, bien tapado, una hora aproximadamente para que coja más cuerpo.
4.- Lava los fresones, también puedes utilizar unas rodajas de plátano, y haz virutas de chocolate con el pelador de frutas, raspando una porción de tu chocolate favorito.
5.- Para emplatar sirve una cucharada de caramelo en la base de la copa, rellena con la mousse de plátano y decora con las fresas y el chocolate rallado. Puedes terminar añadiendo un poco más de salsa de caramelo si lo deseas.

¡Buen provecho!

## 901.- NAVAJAS A LA PLANCHA en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- navajas frescas o congeladas previamente descongeladas.
- Sal
- aceite
- Limón

MODO DE PREPARACION:
1.- Para quitar la arena las pones en un cacharro con bastante sal fina y agua. Se abrirán, si están frescas, y soltarán esas arenillas. Puedes cambiarles el agua varias veces si ves que sueltan mucha arena.
2.- Para no rallar la cubeta puedes poner con papel horno en el fondo.
3.- Ponemos en la cubeta un poco de sal y una gota de aceite y programamos sin poner la tapa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 160º
---

4.- Sin tapar, unos minutos que se abran y listo.
5.- Las ponemos en un plato, exprimimos limón y a comer. Si no te gusta el limón puedes regarlas con el líquido que soltaron

## 902.- NAVAJAS CON SALSA MARINERA en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
- navajas
- cebolla
- ajo
- 1 hoja de laurel
- aceite
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- pimentón
- perejil

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos dos cucharadas de aceite.
2.- Doramos la cebolla y el ajo bien picado.
3.- Añadimos el pimentón dulce, el vino y el perejil. Dejamos cocer unos minutos hasta que la cebolla esté blandita.
4.- Colocamos las navajas sobre la salsa y esperamos a que abran todas.
5.- Cancelar el menú en cuanto abran, pues si las cocinamos en exceso se pondrán duras.
6.- Servimos en una fuente cubiertas con la salsa marinera.

Y listo!!!!! prepara pan para mojar

**903.- BACALAO CON COSTRA DE MAHONESA AL AJO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lomos de bacalao fresco
- ajo
- mahonesa
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos un pelín de aceite en la cubeta.
2.- Picamos un ajito muy menudo y lo mezclamos con la mahonesa.
3.- Ponemos los lomos de bacalao y ponemos por encima la mayonesa
4.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos*
---
5.- *Hasta que la costra se dore a tu gusto

Receta facilísima y buenísima, se hace muy rápido. Se puede hacer con cualquier pescado en lomos o filetes, incluso congelado.

Probarlo, veréis que rico está

**904.- FLAN DE MANZANA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 4 manzanas maduras
- 4 huevos enteros
- 2 yemas más (la clara congelarla para otro uso)
- 1/4 litro de leche
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- caramelo líquido

MODO DE PREPARACION:
1.- Pelar las manzanas, quitarles el tronco y partirlas en láminas muy finitas.
2.- Caramelizar un molde y forrarlo con las láminas.
3.- En un bol aparte, batir bien el resto de los ingredientes y echar la mezcla en el molde.
4.- Meter el molde en la cubeta preferiblemente el molde con tapa, si no tenéis le ponéis papel albal, encima de la rejilla y ponerle agua hasta la mitad del molde y cocinarlo al baño María programando:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª)110º - (P) media - 12 minutos
---

5.- Dejar despresurizar, abrir, dejar templar un poco y meter en la nevera que cuaje unas horas antes de desmoldar.

Y listo!!! un rico flan con fruta que os encantara  Una receta rica, fácil y rápida para la hora del postre familiar

**905.- TOTAS DE PAN CON AJO EN LA OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pan
- perejil
- queso rallado
- ajos
- sal gorda

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos el pan en rodajas de dos o tres dedos.
2.- Con mortero majamos 3 dientes de ajos (a tu gusto mas o menos ajos), sal gorda y perejil
3.- Untamos el pan con el majado preparado y ponemos queso rallado por encima.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 7-10 minutos*
---
*mas o menos minutos hasta estar doradito al gusto.

Listo!!! una cena rápida, fácil y rica

**906.- POLLO AL MOSCATEL CON CIRUELAS PASAS Y OREJONES en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pollo (pechugas, muslitos, troceado de pollo...)
- patatas
- ciruelas pasas.
- orejones
- 1 vasito medidor de moscatel o vino dulce.
- cebolla.
- aceite
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- Salpimentamos el pollo.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y lo sofreímos un poco sin dejar que se hagan del todo.
3.- Retiramos y reservamos. En el mismo aceite, freímos las patatas cortadas en cachelos.
4.- Cuando la patata esta casi frita, echamos la cebolla cortada en juliana y sofreímos.
5.- Añadimos el moscatel y dejamos unos minutos.
5.- Ponemos los orejones y las ciruelas, removemos y cocinamos unos minutillos más.
6.- Agregamos las pechugas que tenemos reservadas y mezclamos todo.
7.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 4 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir, remover y servir.

Un rico plato de pollo con sabor dulzón, ideal para las fiestas que se aproximan  El toque del moscatel y las ciruelas y orejones le dan un toque fantástico!!!

**907.- APERITIVO DE BOQUERONES EN VINAGRE RELLENOS (Sin olla)**

INGREDIENTES:
- boquerones frescos*
- agua
- sal
- aceite
- vinagre de vino blanco
- ajo
- perejil

relleno:
- zanahoria rallada
- pimiento rojo
- sal maldon
- aceite

-pimentón

MODO DE PREPARARLO:

1.- Dile a tu pescadero que te limpie los boquerones para que te sea mucho más fácil después prepararlos, o sino limpiarlos tu. Una vez los tengas limpios, lávalos bajo el grifo. Una vez limpios se pueden congelar, teniendo en cuenta que los pescados azules no deben mantenerse congelados más de cuatro meses.

*Siempre hay que congelar los boquerones o anchoas que se vayan a consumir crudos (en vinagre o marinados), ya que al congelarlos se destruye el parásito llamado “anisakis”, que de otra forma puede pasar desapercibido y causar complicaciones graves. La legislación española establece la congelación obligatoria de 24 horas a una temperatura igual o inferior a -20°C para los pescados que se vayan a servir crudos o poco hechos.

2.- Para marinarlos: en un bol ponemos el vinagre mezclado con un poco de agua fría y sal, y los ponemos para que se marinen durante unas dos horas mínimo.
3.- Ir poniendo los boquerones, ya limpios y abiertos, dentro del vinagre, con la piel hacia abajo, y que cubra todo el pescado. Si falta, añade algo más de vinagre y agua.
4.- Tapa el recipiente, y guarda en frío unas dos horas mínimo. Pasado este tiempo, comprueba que están hechos. Verás que la carne del boquerón se ha vuelto blanca.

5.- En un bol ponemos tiras de zanahoria rallada, tiras de pimiento rojo rallado, con un poco de sal maldom y un chorrito de aceite de oliva y mezclamos bien.
6.- Escurrimos los boquerones bien del marinado, los rellenamos y los pinchamos con un palillo.
7.- Espolvoreamos con un poco de pimentón por encima.

Y listos!!! ya de por si los boquerones en vinagre están ricos, pero al hacer el relleno le dan un toque especial, mucho más jugositos

**908.- ALBONDIGAS CON SETAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 2 dientes ajo y perejil
- sal
- pimienta y pimentón choricero
- orégano
- 750 gr. carne picada mezcla

Salsa:
- 120 gr. cebolla
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1vasito medidor vino blanco
- 1/2 vasito medidor tomate frito
- 1/2 vasito medidor de agua
-1 bolsa de mezcla de setas del lidl,
- dos hojas de laurel
- azafrán

MODO DE PREPARACION:
1- Hacemos el adobo de las albóndigas:
Mezclar con la carne picada, el ajo, perejil y 1 cta. sal, añadir pimentón colorado choricero y orégano aplastar con las manos y mezclar bien. .
2.- Formar las albóndigas e ir friendo precalentando bien la cubeta en menú freír con un poco de aceite e ir pasándolas a un plato.
3.- Para hacer la Salsa:
4.- Picar en dados pequeños la cebolla el puerro y las zanahorias. Y en la cubeta bien caliente con el aceite de freír las albóndigas, programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú freír - válvula cerrada - 8 minutos.
---

5.- Agregar las albóndigas, el vino blanco y el tomate frito, el agua, y el azafrán y la bolsa de variado de setas y cocer:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - 10 minutos
---

**909.- PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Rosana Carballo Abruña)**

INGREDIENTES:
- pimientos
- migas de bacalao
- cebolla
- pimiento rojo
- pimiento verde
- tomate frito
- queso (lonchas, rallado....)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Sofreír con un poco de aceite en menú freír la cebolla, pimiento rojo y verde.
2.- Se echan las migas de bacalao, se rehoga y se añade tomate frito (un poquito), se deja dar un hervor.
3.- Se le añade un poco de bechamel y se deja dar otro hervor, remover. 4.- Se rellenan los pimientos (eran de los morrones pequeños) y por encima le puse una loncha de queso doblada en cuatro porque no tenía queso de gratinar.

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 30 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º los últimos 10 minutos
---
Y riquísimos pimientos rellenos!!! A disfrutar del plato

**910.- GUISO DE PUERRO Y PATATA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- puerros
- patatas
- ajo
- aceite de oliva
- Caldo de ave, verduras o agua y pastilla concentrada.

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpiar muy bien los puerros. Primero quitamos la parte verde del puerro que la podemos guardar para otra elaboración como por ejemplo un caldo, una sopa, una crema o para cualquier otro guiso. Le retiramos la raíz y para limpiarlos bien del restos de arenilla que pudieran tener os aconsejo que les hagáis unas incisiones verticales en la parte que se abre y los lavéis bajo el chorro de agua caliente.
2.- Una vez limpios los cortáis en rodajas gruesas.
3.- Ponemos los puerros junto con el ajo picadito, un chorrito de aceite y sal a sudar, es decir, en menú fuego lento con la tapa pero sin cerrar, es para que se ablanden un poco y suelten todos sus jugos.
4.- Mientras vamos cortando las patatas y se las añadimos a lo anterior.
5.- Rehogamos un poquito y echamos el caldo de pollo o de verduras, recordar que el caldo que pongáis es el que va a salir, no evapora se cuece a presión.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 10 minutos
---

Listo!!!! un plato buenísimo que seguro que os en canta  Facilito y con ingredientes básicos

## 911.- SARDINAS MARINADAS SOBRE TARTAR DE TOMATE CON ACEITUNAS NEGRAS (Sin Olla)

INGREDIENTES:
- sardinas bien frescas
- aceite
- sal fina
- tomate pera
- sal gorda
- agua con hielo
- vinagre
- aceitunas negras sin hueso
- cebolla

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpiamos las sardinas, quitando cabeza y tripas y por supuesto la espina central, o le decís a vuestro pescadero que os las limpie.
2.- Una vez limpias preparamos un bol con agua fría y hielo añadimos un puñado de sal gorda y metemos en ella las sardinas para que se desangren pero queden bien duritas, dejamos 10 minutos.
3.- Sacamos las sardinas limpiándolas lo máximo posible de alguna pequeña espina que haya podido quedar y de escamas y dejamos secar sobre un paño limpio o papel absorbente.
4.- Una vez limpios y secas es recomendable congelar.
5.- Una vez descongeladas y quitado el exceso de agua, colocamos en una fuente y añadimos el vinagre hasta cubrir, y dejamos 30 minutos aproximadamente hasta que cambien de color, se blanqueen.
6.- Retiramos las sardinas del vinagre y guardamos en un recipiente cubiertas de aceite de oliva unas dos horas mínimo.
7.- Pelamos los tomates y picamos en cuadrados no muy grandes hacemos lo mismo con la cebolla y con las aceitunas, aderezamos al gusto en un bol.
8.- Retiramos el exceso de aceite de las sardinas, las cortaremos retirando la zona central y todo resto de espinas o escamas que nos pudiera quedar y salamos al gusto.
9.- Para emplatar podemos utilizar un aro y poner una cama con las verduras y encima la sardina. Otra opción es colocarlo todo sobre pan tostado. O comer solas con un poquito de ajo y tendéis un aperitivo perfecto

**912.- SOLOMILLO AL AJILLO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Estela Durán Pérez)**

INGREDIENTES:
-1 ó 2 solomillos de cerdo
-sal
-pimienta
-4 lonchas de bacon
-Aceite
-25 gr. ajos pelados picados
-perejil picado
-1 vasito medidor vino blanco
-1 cta. Maizena
-1 vasito medidor agua
-patatas pequeñas peladas
-ajo en polvo

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortar el solomillo en dos, salpimentar y envolver cada trozo en dos lonchas de bacon.
2.- Calentar la cubeta con un poquito de aceite en función plancha/freír y dorar por ambos lados el solomillo.Reservar.
3.- Sofreír en el mismo aceite los ajos picaditos , y cuando tomen color, desglasar (Rascar el fondo para despegar los restos con la rasqueta), con el vino blanco , donde previamente habremos diluido la cta. de maizena.
4.- Introducir el solomillo, patatas peladas pequeñas, salpimentar y espolvorear con ajo en polvo y añadir el vasito de agua. Cerrar y:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - Válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 10 minutos
---

5.- Despresurizar y reducir la salsa unos minutos en función plancha/ freír, o si tenéis el cabezal de hornear, ponerlo 5 minutos a 250º
*Modelo D: Menú guisados/sopas - válvula cerrada - 10 minutos

## 913.- ARROZ CON MEJILLONES en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- mejillones
- caldo de la cocción de los mejillones
- arroz
- cebolla
- ajo
- pimiento verde
- tomate
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpiamos bien los mejillones y los ponemos a cocer al vapor, según receta 35.- MEJILLONES AL VAPOR en la OLLA GM modelo E
reservamos su agua.
2.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y ponemos a dorar la cebolla picada, los ajos partidos por la mitad, y los pimientos y los tomates bien picaditos. Dejamos que todo se sofría durante unos minutos. 3.- Pasado ese tiempo, y cuando ya tenemos el sofrito hecho, incorporamos a la olla los mejillones y el arroz y removemos. Por cada vasito medidor de arroz se ponen dos de agua en este caso de cocer los mejillones.
4.- Salpimentamos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir, remover, rectificamos de sal dejar reposar unos minutos, añadir un poco de perejil para decorar.

Y listo un rico plato de arroz, muy rico y súper sencillo!!! Mejillones y arroz que gran combinación

## 914.- YOGURT GRIEGO MIEL Y FRUTOS SECOS (Sin Olla)

INGREDIENTES:
- yogurt griego
- miel
- nueces
- pasas
- queso mascarpone

MODO DE PREPARARLO:
1.- Preparamos unos bonitos cuencos o vasos donde prepararemos el postre.
2.- Ponemos en la base de cada uno de los vasos un poco de miel, y
sobre la miel ponemos unas nueces partidas.
3.- En un bol con la ayuda de una varilla, mezclamos los yogures con el queso mascarpone. Metemos la mezcla resultante en una manga pastelera y vamos rellenando cada uno de los vasitos, para dejarlos mas bonitos.
4.- Y los decoramos con unas gotitas más de miel, unas nueces y unas ricas pasas.

Espectacular!!!! A veces en lo sencillo está el buen gusto para que te quede un postre de lo más rico!!!  Sorprenderás seguro

**915.- GUISADO DE PINCHOS MORUNOS CON PATATAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pinchos morunos (pollo, cordero, ternera ....)
- patatas
- pimiento verde
- cebolla
-1 cucharada de tomate frito
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 1/2 vasito medidor de agua
- ajo
- sal
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta se ponen dos cucharadas de aceite en menú freír y se saltean los pinchos morunos, una vez dorados por ambas partes, se sacan y se reservan.
2.- En ese mismo aceite, se pone la cebolla, el pimiento verde y los dientes de ajo que hemos picado previamente, se sofríe.
3.- Se añaden las patatas peladas y cortadas en trozos, se les da unas vueltecitas y se añade el tomate frito. Dejamos un par de minutos refriéndose.
4.- Añadimos los pinchos que teníamos reservados, unas vueltecitas y ponemos el vino blanco y el agua. Se tapa la olla y se programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) alta - 5 minutos
---

5.- Dejar despresurizar, abrir, remover y si quieres mas trabado el caldo espachurrar un par de patatas y dejar unos minutos cocer sin tapa.Una receta rápida de preparar  Un guiso con un rico sabor por las especies del adobo de los pinchos

## 916.- POSTRE SERRADURA PORTUGUESA (Sin Olla)

INGREDIENTES:
- 200 gramos de leche condensada
- 200 gramos de nata
- un paquete de galletas.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Tener la nata bien fría, sacarla de la nevera, y en un bol amplio la montamos con una batidora de varillas.
2.- Cuando esté densa, casi firme, vamos añadiendo poco a poco la leche condensada y seguimos batiendo hasta que la crema quede bien montada, muy firme. Reservamos.
3.- Picamos las galletas en mayor o menor grado, o la trituramos hasta hacerla polvo ya como mas os guste.
4.- Elegimos copas, cuencos, vasos bonitos en las que serviremos el postre y vamos alternando capas de crema y galletas molidas. 5.- Terminamos con un poco de galletas molida. También podéis acabarlo con almendra molida.
6.- Refrigeramos el postre varias horas para que tome sabor y quede más compacto.

Un postre fantástico!!! Ideas para preparar en Navidad. Sólo contiene tres ingredientes: nata, leche condensada y galletas. Económicos y fáciles de encontrar, y conseguiremos un postre frío suave en sabor y muy nutritivo

**917.- RULITOS DE CHORIZO EN TEMPURA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- lonchas gorditas de chorizo
- jamón york o pechuga de pavo
- queso en lonchas

Para la tempura:
- 200 ml. de cerveza
- sal
- un poco de colorante alimenticio
- 1/2 cucharadita de levadura
- 170 gr de harina

MODO DE PREPARARLO:
1.- Primero ponemos la tira de jamón york, luego la de queso y encima la de chorizo, enrollamos y pinchamos con un palillo.
2.- Preparamos la tempura poniendo en un bol la cerveza, la sal, el colorante y la levadura, movemos un poco y añadimos la harina, batimos con el batidor para que no queden grumos. Quedará una masa muy cremosa.
3.- Dejamos reposar en el frigorífico 30 minutos.
4.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir que se caliente.
5.- Pasamos los rulitos por la masa y freímos hasta que queden doraditos 6.- Al sacarlos los ponemos en un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Una receta muy sencillita, chorizo, queso y jamón york, todo rebozado en tempura que como entrante o aperitivo esta muy bien

## 918.- SOPA MINESTRONE en la OLLA GM modelo E

INGREDIENTES:
- pasta corta (tiburones, lazos.....)
- jamón serrano en tacos o bacon en tiritas
- ajo
- puerro
- champiñones.
- cebolla
- calabacín
- zanahorias
- tomate
- patata
- judías verdes
- hojas lechuga
- acelgas (opcional)
- caldo de verduras, pollo o carne
- sal
- pimienta
- aceite
- queso rallado

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavamos, pelamos y cortamos las verduras. Los champiñones los cortaremos en láminas finas, y los partiremos en varios trozos si son grandes. El puerro lo picamos. El calabacín, la patata y las zanahorias los pelamos y cortamos en cubitos pequeños, el tomate lo pelaremos y cortamos también en daditos, la cebolla se pica en juliana fina, el ajo lo picamos muy pequeñito; si usamos judías verdes las cortamos en trocitos pequeños y si ponemos verduras de hoja las troceamos.
2.- Ponemos un poco de aceite en la cubeta en menú freír y rehogamos el ajo.
3.- Cuando empiece a desprender aroma, y antes de que se dore, agregamos la cebolla y el jamón o bacon.
4.- Añadimos un poquito de sal, y ponemos el puerro y la zanahoria, removemos bien, y rehogamos.
5.- Añadimos el calabacín, las judías verdes y si ponemos acelgas ponemos los tallos no las hojas, que se agregan más tarde, porque son de menor dureza, y rehogamos unos minutos.

6.- Después añadimos los champiñones, removemos bien, y dejamos que se rehogen también.
7.- Ponemos los tomates, la lechuga y si ponemos las hojas de las acelgas, salpimentamos al gusto, removemos bien, y rehogamos.
8.- Por último, añadimos las patatas (podemos también poner guisantes congelados, sin necesidad de descongelarlos), mezclamos todo, y cocinamos unos minutos mas.
9.- Agregamos el caldo, recordar que el caldo que pongamos es el que va a salir incluso mas por lo que sueltan las verduras por eso poner al gusto de mas o menos caldosa.
10.- Ponemos la pasta, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 5 minutos
---

11.- Despresurizar, abrir, remover.
12.- Servir con un poco de albahaca, orégano o especie a tu gusto y queso rallado.

A disfrutar!!! que con el frío sienta muy bien un platito de sopa y se agradece  No es una sopa complicada de hacer aunque parezca tan larga la explicación. Podemos adaptarlo a las verduras que nos gusten o de las que dispongamos, ya al gusto del consumidor

**919.- APERITIVO NAVIDEÑO: TARTALETAS DE ATUN Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- canastillas o tartaletas pequeñas
- cebolla
- pimiento verde
- 1 lata de atún
- tomate frito
- queso rallado
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Hacemos un sofrito con la cebolla y el pimiento muy picado, en la cubeta en menú freír con un poco de aceite.
2.- Añadimos el atún bien escurrido y ligamos junto con un chorrito de tomate frito.
3.- Rellenamos las tartaletas y cubrimos con el queso rallado.
4. Ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 5 minutos*
---

* unos minutos el cabezal de horno lo justo para que se funda el queso.

Canastillas sencillas y económicas  Podemos tenerlas preparas con antelación, solo para rellenar y gratinar. Muy sencillas de preparar y muy cómodas de comer a la hora de los aperitivos de Navidad

**920.- APERITIVO NAVIDEÑO: TARTALETAS DE SALSA ROSA, ALCAPARRAS Y MORRON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- canastillas o tartaletas
- cebolla
- alcaparras
- pimiento morrón

Salsa rosa:
- 6 cucharadas de mahonesa
- 3 cucharadas de ketchup
- 1 cucharadita de salsa de soja(opcional)
- coñac

MODO DE PREPARARLO:
1.- En un bol se mezclan la mahonesa con el ketchup, si quieres espesar mas, añadir mas ketchup.
2.- Añadir la soja(opcional) y un chorrito de coñac al gusto, se mezcla todo bien y se prueba.
3.- Si os sobra ya tenéis para el mariscos ó pescado.
4.- Para hacer la cebolla caramelizada seguir la receta nº 99.- Cebolla caramelizada y reservarla
5.- Montar la tartaleta poniendo salsa rosa, una alcaparra una tirita de pimiento morrón bien escurrido y por encima un poco de cebolla caramelizada. Si andáis con prisa podéis sustituir la cebolla por tiritas de zanahoria rallada.

Listo otro aperitivo que podemos dejar preparado

**921.- CONEJO CON TOMATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- conejo troceado
- tomate frito
- ajo
- guindilla (opcional)
- 1/2 Vasito medidor de vino blanco
- una hoja de laurel.
- sal.
- pimienta negra
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos la carne troceada.
2.- En la cubeta ponemos aceite como 2-3 cucharadas y vamos dorando los trozos en menú freír junto con los ajos y la guindilla troceada para dar sabor, y sellar la carne y que no pierda los jugos, la parte de las costillas las haremos vuelta y vuelta para que no se resequen y sacamos antes.
3.- Reservamos los trozos de carne y retiramos los ajos y la guindilla.
4.- En el aceite que ha quedado, añadimos el vino blanco, y desglasar el fondo con una espátula que no ralle, es decir con el vino recogemos todo el jugo que ha soltado el conejo al freír, dejamos reducir unos minutos hasta que evapore todo el alcohol.
5.- Añadimos la salsa de tomate si es casera mejor (receta nº 795.- TOMATE FRITO ) y mezclamos la salsa de vino con el tomate.
6.- Añadimos las piezas de conejo que teníamos reservada y la hoja de laurel.
7.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 15 minutos
---

8.- Despresurizar, abrir, remover y dejar unos minutos cocer sin tapa para que se trabe el tomatito.

Servir y disfrutar de un rico plato de conejo que es una carne blanca sin grasa y muy sana

**922.- ROLLITOS DE LECHUGA CON POLLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- hojas de lechuga Iceberg
- pechuga de pollo
- pimientos italianos
- pimiento amarillo
- pimiento rojo
- cebolla
- Ajo
- zumo de 1/2 limón
- sal
- pimienta
- aceite
- cebollino

MODO DE PREPARACION:
1.- Con un cuchillo afilado fileteamos la pechugas y las cortamos en tiras. 2.- Salpimentamos las las tiras de pollo.
3.- Limpiamos los pimientos, los abrimos, les quitamos las semillas y los cortamos en juliana.
4.- Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana también. Pelamos un par de dientes de ajo y los cortamos en laminas.
5.- En la cubeta ponemos a sofreír en menú freír los pimientos junto con la cebolla y los ajos con un chorrito de aceite.
6.- Cuando los pimientos estén a casi hechos añadimos el pollo y cocinamos un par de minutos más, antes de cancelar añadimos el zumo de limón. Dejamos templar.
7.- Limpiamos las hojas de lechuga y las secamos bien. Rellenamos la lechuga con un par de cucharadas de los pimientos con pollo y enrollamos dando varias vueltas.
8.- Atamos con una tira de cebollino.

Y ya tenemos unos ricos rollitos sanos, una idea muy sana y deliciosa!!!

**923.- TARTA DE PLATANOS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Blanca González García)**

INGREDIENTES:
- lamina de hojaldre
- crema pastelera o natillas
- plátano
- almíbar de azúcar

MODO DE PREPARARLO:
1.- Colocas lámina de hojaldre en la olla con papel de horno para luego que sea mas fácil sacarla.
2.- Haces crema pastelera. O en su defecto natillas espesas de sobre.
3.- Cuando estén templadas las hechas sobre el hojaldre.
4.- Por encima rodajas de plátano ,hasta cubrir la tarta.
5.- Abrillantar con almíbar de azúcar.

_____

OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140º - 15 minutos

---

CABEZAL DE HORNO
(Tª) 125º - 15 minutos*

---

* Poner mas minutos si os gusta mas doradita.

**924.- BIZCOCHO DE PLATANO Y NUECES en la OLLA GM modelo E (Aportación de Haweya Abdi)**

INGREDIENTES:
- Un yogurt
- 3 huevos
- 3 medidas de yogurt de harina
- un sobre levadura
- 2 medidas de yogurt de azúcar
- 1 medida de yogurt de aceite
- un chorrín de leche(si se queda muy espesa)

MODO DE PREPARARLO:
1.- Mezclar todos los ingredientes bien batidos.
2.- Engrasar la cubeta y en el fondo ponemos los plátanos en rodajas y por encima hechas canela en polvo.
3.- Echar la masa de bizcocho y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª)130 - 30 minutos
---

4.- Cuando termine poner:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Y listo un rico bizcocho, por arriba le podemos poner mermelada, chocolate, azúcar glass.....

**925.- PAN DE CALATRABA CON NUECES en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mari Carmen Ríos Abellán)**

INGREDIENTES:
- 6 huevos
- 1 barra de pan dura
- 1 litro leche (puede ser preparada de canela y limón)
- 300gr azúcar
- canela en polvo
- nueces

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se corta el pan duro en trocitos
2.- El litro de leche con canela y ralladura de limón o comprada se calienta bastante en menú guiso bien caliente y se pone el pan para que se reblandezca.
3.- En el baso de batir se ponen los huevos el azúcar y se bate con las varillas y se echa la leche mezclándolo todo bien.
4.- Se incorporan las nueces y se bate un poco mas con la batidora de varillas.
5.- Se pone la mezcla en la cubeta y se programa:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 45minutos
---

Podéis hacerla con la mitad de los ingredientes, y recordar que el tiempo no cambia sea para 3 huevos como para 6 huevos .

Y listo!!!! un rico pudin, receta es barata rápida y esta muy buena, aprovechando el pan que nos sobra

**926.- OSSOBUCO EN SALSA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 1kg de ossobuco en rodajas.
- 1 puerro
- 3 zanahorias a rodajas
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro o 4cucharadas de tomate frito
- pimienta
- laurel
- un pico de orégano
- una cucharada de café de pimentón choricero
- 3 vasos de agua de caldo de cocido
- 100 ml de vino tinto.

MODO DE PREPARACION:
1.- En el menú freír (modelo E) y en MENU COCINA (modelo D), poner aceite y sellar la carne y sacarla a un plato.
2.- Pochar en el mismo aceite las verduras y añadir las sal, el pimentón, el orégano y la pimienta.
3.- Añadir la carne encima de las verduras
4.- Añadir el tomate,el laurel ,el vino y el caldo del cocido. Recordar siempre que el caldo que le pongáis es el que va a salir incluso mas de lo que sueltan los ingredientes. Si acaso os sale con mucho caldo, aprovecharlo ese caldo para otras comidas, lo congeláis en cubiteras y ya teneis cubitos de carne. Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 30 minutos
---

*En el modelo D: MENU CARNE durante 30 minutos, válvula cerrada
5.- Despresurizar, abrir y si se quiere mas espeso la salsa resultante dejar unos minutos mas sin tapa.

Hasta ahora no había comido esta carne, me dijo el carnicero que la probara y a sido todo un éxito. .. Así que ya tenemos una comida para esta Navidad... esta para chuparse los dedos...

**927.- PAN INTEGRAL CON COPOS DE AVENA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Ana Qasimi)**

INGREDIENTES:
- 600 gr. de harina integral.
- 300 gr. de copos de avena integral enteros (y los trituráis con vuestro robot en casa hasta formar harina)
- 600 ml. de agua tibia
- 40 gr. de levadura de panadero
- 30 gr. de mantequilla temperatura ambiente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 cucharadita postre de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de lino

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner todos los ingredientes líquidos y a continuación echar los secos, mezclar bien hasta formar una masa q no se os pegue a las manos, si fuera necesario añadir un poco más de harina integral.
2.- Hacer unos cortes y dejar levar dentro de la cubeta entre una y dos horas.
3.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140 - 50 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 125º- 50 minutos
---
Y listo!!!! El sirope de agave, los copos de avena y las semillas de lino las encontrareis en tiendas de dietética

**928.- TRUCHAS CON BEICON Y LIMON RAPIDAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Isabel García Gómez )**

INGREDIENTES:
- truchas (salmón....)
- aceite
- beicon en tacos
- limón

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite
2.- Freír las truchas ó salmón y reservar en un plato.
3.- En ese mismo aceite sofreír beicon en taquitos añadir zumo de limón 4.- Echarlo por encima del pescado

A disfrutar!!! (esta receta la la vi por la tele hará 20 años o más, y nos encanta!) Receta sencilla, rápida y muy rica!!!

**929.- PAN DE CENTENO Y PIPAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mari Carmen Márquez )**

INGREDIENTES:
- 1/2 paquete de harina ya preparada de centeno y pipas (venden en el lidl)
- 350 ml de agua

MODO DE PREPARARLO:
1.- Poner medio paquete de harina y 350 ml de agua tibia, amasar.
2.- Poner un minuto la olla en menú horno sin nada dentro, es para calentar y dejar levar la masa. Una vez pasado el minuto dejar el pan en un cuenco que entre en la cubeta y lo dejamos dentro tapado para que leve media hora mínimo, hasta doblar su volumen.
3.- Sacar, y hacer dos bolas porque tendremos para dos panes. Le damos la forma del pan y lo ponemos encima de papel de horno y encima de la rejilla y programamos la olla:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 160º - 50 minutos
---
Una vez pasado el tiempo abrimos y ponemos:
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos*
---
*Hasta verlo tostadito a nuestro gusto.

Un pan muy rico y sencillito pq viene ya todo preparado con la harina

**930.- FIDEUA CON CALAMARES Y GAMBAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- fideuá (forma de ganchito).
- caldo de pescado (también sirve de brick).
- sepia (fresca o congelada).
- gambas peladas (congeladas)
- sal
- pimentón dulce
- azafrán.
- aceite
- cebolla
- tomate frito triturado.

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos en la cubeta el aceite y un poquito de sal.
2.- Añadimos la sepia ( si está congelada aún la dejamos que pierda el agua).
3.- Unos minutos después añadimos las gambas. Rehogamos.
4.- Añadimos un chorretón de tomate. Cuando se sofría, añadimos la pizca de pimentón.
5.- Añadimos ahora los fideos a la cubeta y removemos para que se integren bien con todos los ingredientes. Sofreímos un par de minutos.
6.- Añadimos el caldo de pescado.
7.- Ponemos una pizca de azafrán y rectificamos de sal.
8.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º -8 minutos
---

9.- Despresurizar, abrir, remover y dejar reposar unos minutos y disfrutarlo!!!!

Una receta muy fácil  Y si le quieres dar un toque especial puedes probar a machacar un ajo con una pizca de perejil en el mortero y añadirle un chorrito de aceite. Justo antes de servirla la riegas con este majado... GENIAL!!!

**931.- PURE DE VERDURAS VARIADAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 1 calabacín.
- 1/2 brócoli
- 1/2 coliflor
- 1 cebolla.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- 1 tomate pequeño.
- 2 zanahoria.
- 1 puerro.
- 2 patatas medianas.
- Sal
- Pimienta
- orégano
- 400 ml de agua.

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner todos los ingredientes en la cubeta de la olla con el agua un chorrito de aceite, el orégano y salpimentar.
2.- Tapar y programar la olla:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 5 minutos
---
Modelo D: Menú cocina, 10 minutos, presión baja, válvula cerrada.
3.- Despresurizar, abrir, escurrimos y lo picamos con la batidora y a batir. 4.- Y según el gusto de espeso vamos añadiendo el caldo de verduras. Y el sobrante de caldo lo podemos guardar para otras comidas...Es una forma de que los niñ@s coman toda clase de verduras

**932.- PUERROS A LA PLANCHA CON CREMA DE PATATA Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

NGREDIENTES:
- puerros
- panceta en trocitos
- patatas
- queso
- un chorro de nata líquida
- aceite
- sal
- pimentón picante o dulce

MODO DE PREPARACION:
1.- Limpiar bien los puerros y las patatas.
1.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal.
2.- Ponemos la rejilla, y en la vaporera ponemos lavados y cortados los puerros y las patatas en rodajas, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 5 minutos
---

3.- Despresurizar, sacar y reservar.
4.- Las patatas las ponemos en el robot o batidora, le agregamos el queso en trozos y un chorro de nata (al gusto de cada un@) . Trituramos hasta conseguir un puré cremoso .
5.- En la cubeta en menú plancha con unas gotitas de aceite marcamos los puerros y hacemos también la panceta.
6.- Emplatamos poniendo la crema en el plato, encima colocamos los puerros, espolvoreamos de pimentón y acompañamos con la panceta.

Y listo un plato sencillo, sabroso y muy rico, mas sano imposible

**933.- TRUCHAS A LA SIDRA CON TAQUITOS DE JAMON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 2 truchas en filetes
- 200 ml sidra
- taquitos de jamón serrano
- ajos
- aceite de oliva
- harina
- sal
- pimienta
- perejil

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Poner en la cubeta un poquito de aceite en menú freír.
2.- Cuando el aceite esta caliente le echamos los ajos picados, sofreír.
3.- Echar el jamón picado y sofreír. Lo apartamos en un bol y lo reservamos.
4.- Lavamos los filetes de truchas y los salpimentamos. Los enharinamos y freímos en ese mismo aceite de freír los ajos y el jamón.
5.- Añadimos la sidra. Dejamos que evapore un poco y le echamos los ajitos y el jamón reservado.
6.- Dejamos cocer unos minutos y cancelamos.
7.- Servir espolvoreadas de perejil picado.

Y listo un rico plato, sencillo rápido y muy bueno!!!

**934.- PAVO A LA SIDRA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- un pavo (troceado en cuartos, trozos...)
-1/2 botella de sidra
- hierbas de olor al gusto (tomillo, romero, hierbas provenzales.....)
- ajo
- 1 vasito medidor de caldo de carne o agua y una pastilla de carne
- verduras al gusto (zanahoria, cebolla, pimiento rojo,verde...)
-1 bolsa para hornear

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavar bien el pavo.
2.- En el vaso de la licuadora colocamos la sidra, las hierbas de olor, el ajo y el consomé de pollo y los licuamos.
3.- Lo ponemos en un bol con el liquido que hemos licuado y dejando que se macere toda una noche en la nevera
4.- Lo colocamos dentro de la bolsa de hornear y echamos el resto de ingredientes las verduras al gusto zanahoria, pimiento verde, rojo....
5.- Ajitamos la bolsa para que se mezcle todo, la cerramos con el clip que lleva, .
6.- Pinchar la bolsa con un cuchillo, o con un tenedor.
7.- Colocamos la bolsa de asar en la base de la cubeta y seleccionamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Modo horno - válvula abierta - 30 minutos (a los 15 min le damos la vuelta)
---
8.- Con las bolsas de asar aconsejo no usar el cabezal de horno, ya que esta puede derretir el plástico de la bolsa. La bolsa se hincha y el cabezal puede deshacerla.

Una receta que puede ser especial para Navidad, se hace fácilmente riquísimo y sin ensuciar

## 935.- APERITIVO NAVIDEÑO: ENDIVIAS CON CREMA DE SALMÓN (Sin Olla)

INGREDIENTES:
- endívias
- 1 tarrina de queso crema de untar con sabor a salmón
- salmón ahumado
- 3 cucharadas de mayonesa

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavamos y secamos las endívias, bien escurridas. Las reservamos.
2.- Troceamos pequeñito un poco de salmón, la cantidad dependerá de cuanto le queramos poner.
3.- Mezclamos el queso crema con la mayonesa y le añadimos salmón troceado pequeñito.
4.- Lo ponemos en una manga pastelera o con una cucharilla y vamos poniendo un poquito de crema en al punta de la endívia, la adornamos con un trozo de salmón ahumado encima.

Y listo!!! Estas endivias son estupendas para cualquier fiesta, ademas de estar muy ricas son súper fáciles de hacer y quedan muy vistosas

**936.- PANETTONE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 500 gr. harina fuerza
- 25 gr. levadura fresca panadero
- 50 gr. agua
- 70 gr leche
- 1 huevo entero
- 3 yemas de huevo
- 100 gr. azúcar
- 150 gr. mantequilla a temp. ambiente
- 1 cta. café de sal
- ralladura naranja y limón
-1 cta. postre agua de azahar
- 140 gr. frutas escarchadas troceadas o (pepitas chocolate, pasas, frutos secos.....)

MODO DE PREPARACION:
1.- Hacer la masa con todos los ingredientes menos con las frutas escarchadas o lo que le pongamos. Podéis hacerlo si tenéis cecomix, termomix, manual, batidora.....
2.- Templar un poco la leche y agua, y en ella disolvemos la levadura.
3.- Echar la harina tamizada, el azúcar, la mantequilla en trocitos, sal, ralladuras y agua de azahar y amasar, quedará una masa pegajosa.
4.- Poner la olla un minuto en menú horno y cancelar es para que este caliente y meter dentro la masa para que leve.
5.- Poner la masa en un recipiente que entre en la olla y dejar dentro calentita media hora una hora hasta que doble su volumen.
6.- Una vez levada, amasar un poco para quitar el aire. Estirar la masa y extender para incorporar los trozos de fruta escarchada, las pasas o frutos secos..... lo que vayáis a poner.
7.- Doblar los extremos hacia el centro, volver a estirar con el rodillo y repetir el doblado.
8.- Formar una bola, amasándola bien.
9.- Forrar la cubeta con papel de hornear o moldes de papel preparados de panettone. Con papel de horno para que no salga con pliegues y os salga redondito cortar el circulo del fondo de la cubeta y luego forrar la pared con el papel haciendo el circulo. O si tenéis un molde mucho mejor.

10.- Introducir en la cubeta.
11.- Hacer un corte en cruz en la parte de arriba y colocar un trocito de mantequilla.
12.- Pintar con sumo cuidado con leche tibia, cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - 160º - 25 minutos
---
Sin abrir, volver a programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 25 minutos
---
13.- Cancelar menú, y sin sacar la cubeta de la olla, colocar:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 5 minutos
---
Mirarlo que se dora rápido.
14.- Dejar templar unos minutos
15.- Una vez que sale de la cubeta y aun caliente, clavar 2 palillos de brocheta en la parte de abajo traspasándolo de lado a lado.
16.- Dejar boca abajo, hasta que enfríe, recordar que tienen que estar calientes apoyados donde podamos para que no se hundan por su propio peso al enfriarse.

Una vez fríos ya podemos disfrutar de este rico pan dulce, lo podéis adornar con una cinta bonita

**937.- RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y BACON en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- arroz
- 1 lata de champiñones
- bacon
- caldo de carne
- cebolla
- ajos
- 1 cuch de queso de untar
- 2 cuch de mantequilla
- Queso parmesano (o algún queso al gusto)
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos en menú freír un poco de aceite y cuando este caliente añadimos los ajos. Dejamos que se doren.
2. - Mientras picamos bien fino la cebolla y se la añadimos.
3.- Laminamos los champiñones y añadimos también.
4. - Picamos el bacon en dados o tiras y añadimos, salpimentamos y lo dejamos pochando todo unos minutos. También podemos añadir una cucharadita de nuez moscada, si os gusta el sabor que le da.
5.- Añadimos el arroz, le damos un par de vueltas y cubrimos con el caldo.
6.- Añadimos una cucharada de philadelphia y otra de mantequilla, y un poco de queso rallado. Removemos y cerramos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 140º - 8 minutos
---

7.- Dejar unos tres minutos sin despresurizar, sacar el vapor que quede, añadir mas queso rallado y pimienta al gusto y remover bien, dejar reposar unos minutos con un paño encima de la cubeta sin tapa.
8.- Servir calentio

**938.- ROPA VIEJA DE PULPO en la OLLA GM modelo E(Aportacion de Almudena Garcia Sobrido)**

INGREDIENTES:
- 250 gr. de garbanzos
- 800 gr. de pulpo grande
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento rojo
- 150 gr. de tomate maduros
- 4 dientes de ajo
- 200 gr. de papas
- 6 ramitas de perejil
- laurel
- tomillo
- sal
- pimienta
- pimentón
- aceite de oliva

MODO DE PREPARACION:
1.- Dejar la noche anterior los garbanzos a remojo.
2.- Guisar el pulpo con un diente de ajo, un tomate, 1/2 cebolla, laurel, sal y pimienta. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú Guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 10 minutos
---

3.- Despresurizar, abrir y sacar el pulpo. Reservar.
4.- En ese mismo agua cocemos los garbanzos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 15 minutos
---

5.- Mientras se cuecen los garbanzos vamos troceando en pequeños trozos el pulpo.
6.- Cuando estén hechos los garbanzos los sacamos y reservamos el caldo de la cocción.
7.- En la cubeta echamos un poco de aceite y salteamos en menú freír los garbanzos y el pulpo. Reservamos.
8.- En ese aceite hacemos un sofrito, con cebolla y el ajo cortados finamente dejando que cojan color.

9.- Añadimos el pimiento cortado también finamente y dejar hacer unos minutos.
10.- Agregar el tomate triturado y condimentamos dejando hacer un poco.
11.- Añadimos al sofrito los garbanzos y el pulpo, mojando ligeramente con el caldo del guiso que teníamos reservado. Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - válvula abierta - (Tª) 120º - 12 minutos
---

12.- Cuando termine agregamos unas patatas fritas en pequeños dados que tendremos preparadas y el perejil picado.

Y ya tenemos un rico plato típico de Gran Canaria. Está para chuparse los dedos!!!

**939.- POLLO A LA CANELA en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Mercedes Andrade Santana)**

INGREDIENTES:
- 1 cebolla picada
- 1 diente ajo laminado
- 2/4 de pollo
- sal
- 1 cta de canela
- 1 vaso vino
- aceite (3 cdas)

MODO DE PREPARARLO:
1.- en la cubeta ponemos el aceite en menú plancha y pochamos la cebolla.
2.- Cuando esta doradita agregamos el pollo y el ajo doramos por los dos lados el pollo.
3.- Antes de dar la vuelta añadir la canela.
4.- Agregamos vino, y dejamos unos minutos que consuma el alcohol
cancelamos el menú, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - 10 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir, remover y servir.

Listo!! un rico pollo con canela, que os sorprenderá

**940.- CONEJO CON CASTAÑAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- conejo
- castañas
- ajo
- zanahoria
- tomate
- jamón en tacos
- 1 hoja de laurel
- perejil
- sal
- pimienta
- medio vasito medidor de coñac
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- azafrán en hebra
- caldo de carne

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cortamos el conejo en trozos y lo salpimentamos.
2.- Ponemos las castañas en la cubeta con agua y sal, el agua deberá cubrirlas totalmente. Cerramos y programamos

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 4 minutos
---

3.- Despresurizar, abrir e ir pelándolas.
4.- Para pelarlas con mayor facilidad es mejor sacarlas del agua poco a poco, para que no se enfríen, ya que entonces se pelan peor.
5.- Escurrimos las castañas una vez peladas y las dejamos secar encima de un paño limpio.
6.- En la cubeta con un poco de aceite vamos dorando bien el conejo que habremos pasado ligeramente por harina. Una vez dorado lo sacamos y se reserva.
7.- En el mismo aceite echamos los dientes de ajo y la cebolla bien picados. Dejamos pochar sin que se nos queme, y añadimos los taquitos de jamón.
8.- Añadimos los trozos de conejo, movemos bien.
9.- Echamos el tomate sin piel ni pepitas y picado, la zanahoria en trozos, la hoja de laurel, el jamón en tacos, el pimentón el azafrán y el perejil, removemos

10.- Ponemos el coñac.
11.- Dejamos evaporar el alcohol y añadimos las castañas.
12.- Regamos con un poco de caldo de carne, ya al gusto que lo queráis de caldoso, recordar que el caldo que pongáis es el que va a salir incluso un poco mas de lo que sueltan los ingredientes.
13.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) alta - 15 minutos
---

14.- Despresurizar, abrir, remover rectificamos de sal si fuese necesario.

Listo para servir!!! Es el tiempo de las castañas y a parte de asadas o cocidas que bueno aprovecharlas en nuestros platos favoritos

**941.- BIZCOCHO DE DONUTS CON CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 5 Donut
- 120 g. azúcar
- 4 huevos
- 1 yogurt natural
- 100 g. aceite de girasol
- 1 sobre de levadura Royal
- 120 g. de harina
- Pizca de sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Con cualquier robot de cocina o a mano, deshacemos los Donuts.
2.- Batimos el azúcar con los huevos durante unos minutos.
3.- Incorporamos los Donuts deshechos y batimos otro poco hasta formar una crema.
4.- Incorporamos el yogurt y el aceite. Seguimos batiendo.
5.- Tamizamos la harina junto con la levadura y la pizca de sal y lo incorporamos a nuestra masa. Batimos otro poco hasta conseguir que todos los ingredientes queden bien integrados y no haya grumos.
6.- Engrasamos la cubeta, echamos la masa, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 130º - 35 minutos
---
7.- Abrir y poner:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---
8.- Dejamos templar sacando fuera de la olla la cubeta y una vez que ya no esta tan caliente la sacamos desmoldamos y dejamos enfriar en una rejilla.

9.- Espolvoreamos con azúcar glas o con una cobertura de chocolate.

Cobertura de chocolate.
-Poner 150 gr nata en menú fuego lento a hervir y cuando de un hervor añadimos 150 gr chocolate troceado y 35 gr de mantequilla. Remover para que todo quede bien integrado. Puedes prescindir de la mantequilla, pero la mantequilla le dará un brillo más bonito a la cobertura.

**942.- APERITIVOS NAVIDEÑOS: APERITIVO DE JAMON CON HUEVOS DE CODORNIZ Y TOMATE CHERRY en la OLLA G M modelo E**

INGREDIENTES:
- jamón serrano en lonchas
- pan mini tostas (los panecillos pueden ser de sabores aceitunas negras y tomate, pan de ajo.....)
- huevos de codorniz
- tomate cherry
- mayonesa

MODO DE PREPARARLO:
1.- Cocemos los huevos de codorniz igual que los huevos normales receta nº 13 huevos cocidos, pelamos y cortamos en dos los huevos de codorniz.
2.- Cortamos en dos los tomates cherry.
3.- Cortamos las lonchas de jamón en dos mitades por el ancho.
4.-Cogemos mitad de un huevo , juntamos con la mitad de tomate.
5.- En el medio de la mini tostadita colocamos un poco de mayonesa.
6.- Encima de la mayonesa, colocamos el huevo y el tomate.
7.- Envolvemos el huevo y el tomate , con el jamón doblado en dos por el largo , de tal forma que el huevo o el tomate sobresalga un poquito. Según gusto podemos dejar que se vea el huevo o el tomate, lo alternamos en el plato.
8.- Atravesamos con un palito y colocamos en la mesa.
NOTA: Se puede sustituir el jamón serano por jamón york, salmón ahumado, o cualquier otro embutido que tengáis.

Una idea para estas fiestas de Navidad, se prepara muy rápido y está muy rica y es muy vistosa en la mesa

**943.- PASTEL VASCO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Cristina Parra)**

INGREDIENETES:
- 3 huevos
-1 vaso de azúcar
- 1vaso de harina
- 1 cucharadita de postre de levadura
- 2 vasos y medio de leche
- 125 gr. de mantequilla

MODO DE PREPARARLO:
1.- Se engrasa la cubeta con un poco de mantequilla.
2.- Se baten todos los ingredientes juntos. Se ponen en la cubeta.
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - 30 minutos
---

A la vez ponemos:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 30 minutos
---

Facilísimo y muy bueno!!!

**944.- POLLOPIZZA en la la OLLA GM modelo E (Aportación Conchi Del Valle)**

INGREDIENTES:
-Pechuga de pollo
-Salsa mexicana de Mercadona 100gr
-3 o 4 champiñoes laminados.
-1/2 cebolla
-1/2 pimiento rojo.
-2 tomates a rodajas.
-40 gr mozarela Mercadona o el que os mas os guste
-Orégano
- sal.

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta le echamos la salsa mexicana.
2.- Ponemos encima la pechuga de pollo fileteada en trozos no muy grandes con su sal y orégano al gusto.
3.- Cortamos los champis,cebolla y pimiento rojo,una vez cortados se echa encima del pollo otro poco de orégano.
4.- Seguidamente el tomate a rodajas y el queso para gratinar.
Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno -10 minutos
---

A la vez se pone:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Al estar cortado el pollo en trozos no muy grandes se hace pronto, pero los minutos dependen de como lo veamos de gratinado a nuestro gusto

**945.- CAZON EN ADOBO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cazón limpio, sin piel
- 150 gr de garbanzos secos
- 150 gr de harina
- dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 150 gr de vinagre de manzana
- 100 gr de agua
- 1 hoja de laurel
- acetite

MODO DE PREPARACION:
1.- Picamos los garbanzos con una picadora en tandas, si tenéis cecomix, thermomix.....más rápido.
2.- Añadimos la harina y mezclamos, reservamos.
3.- Machacamos los ajos en un mortero, echamos en un bol junto al orégano, el pimentón, el comino y la sal, mezclamos bien.
4. - Añadimos el vinagre, el agua y el laurel, mezclamos bien.
5. - En un bol ponemos el cazón y vertemos el adobo sobre él, reservamos macerando de un día para otro.
6.- Al día siguiente escurrimos el pescado, lo pasamos por la harina reservada
7.- En la cubeta ponemos aceite en menú freír y que se caliente.
8.- Y freímos el cazón en adobo.
9.- Vamos sacando y dejamos escurrir sobre papel absorbente y servimos.

Es un pescado que gusta mucho y esta muy rico

Además la forma de hacer este adobo, con la harina que se reboza, queda un crujiente muy especial

**946.- PAN DE LECHE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 250 ml d leche
- 50gr mantequilla-
50 gr azúcar
- 1 cucharadita d sal
- 25gr d levadura fresca
-460 gr d harina,frutos secos(opcional).

MODO DE PREPARARÑO:
1.- La masa se puede hacer a mano o en amasadora,calentar un poquito la leche y deshacer la levadura,la mantequilla, azucar y sal,añadir la harina y amasar.
2.- En thermomix : vierta en el vaso la leche,la mantequilla, el azúcar y la sal,2 minutos temp 40 vel 2,añada la levadura y la harina, 15 seg vel 6,programe 2 min a vel espiga.
3.- Calentar en menú horno 1 min,cancelar poner una rejilla y meter un bol con la masa tapada con un paño,poner la tapa d la olla dejando respiro,(no del todo).
4.- Cuando este levado quitar el aire amasando,y poner los frutos secos (opcional)
5.- Untar la cubeta y poner yo lo coloque en una bandeja d aluminio, para que cogiera forma, y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 140º - 50 minutos
---

6.- Un vez que termine ponéis el cabezal hasta que lo veáis doradito a vuestro gusto.
7.- Dejar enfriar en una rejilla.
Y a disfrutar de una riquísimo pan!!!

## 947.- APERITIVOS NAVIDEÑOS: ENSALADA DE MARISCO CON AGUACATE Y PIÑA (Sin olla)

INGREDIENTES:
- langostinos cocidos
- rodajas de piña en su jugo
- palitos de cangrejo
- aguacate maduro
- lechugas variadas
- aceite
- vinagre
- mostaza
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lava y escurre-seca muy bien la lechuga, si tienes centrifugador de verduras queda estupenda.
2.- Los langostinos ya cocidos les retiras la cáscaras.
3.- Corta rodajas de piña en mitades y la restante en trocitos. Trocea también los palitos de cangrejo.
4.- Dejaremos el pelado y loncheado del aguacate, para hacerlo justo antes de aliñar la ensalada y evitar así que se oscurezca su color.

Para la vinagreta: En un bote que podamos cerrar herméticamente, ponemos un poco de sal, 2 cucharadas de vinagre, 6 cucharadas de aceite, 1/2 cucharadita de mostaza y 2 cucharadas del jugo de la piña. Movemos enérgicamente hasta que todo quede bien mezclado.

5.- Preparamos el aguacate y vamos montando la ensalada, adaptando los ingredientes a la fuente donde vayamos a servir.
6.- Aliñamos con la vinagreta por encima

Simplemente deliciosa !!

**948.- GALLETAS DE PISTACHOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 100 gr de pistachos (o frutos secos como piñones, nueces.....)
- 300 gr harina de repostería
- 200 gr de mantequilla
- 75 gr azúcar
- 1 huevo
- huevo para pincelar las galletas

MODO DE PREPARACION:
1.- Mezclamos la mantequilla blanda a temperatura ambiente con el azúcar hasta que la mezcla quede blanquecina.
2.- Agregamos el huevo y movemos el conjunto que quede una mezcla homogénea.
3. - Añadimos la harina y los pistachos, movemos hasta que se quede todo bien integrado, que la masa se despegue de las paredes del bol.
4.- Ponemos la masa plana, la envolvemos en papel film y reservamos en el frigorífico al menos una hora.
5. - Sobre la encimera ponemos un poco de azúcar espolvoreada, alisamos con el rodillo la masa hasta que nos quede de un grosos de medio centímetro aproximadamente.
6.- Cortamos rectángulos y los vamos poniendo sobre la rejilla de la cubeta con papel vegetal.
7.- Pintamos con huevo batido las galletas y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 130º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 15 minutos*
---
*ponéis mas o menos minutos según os gusten de doradas.

Unas ricas galletas, muy sencillitas y fáciles de hacer, con un aspecto rústico pero con una textura y sabor muy bueno

**949.- VIEIRAS AL HORNO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- vieiras
- aceite
- sal Maldon
- pimienta negra
- perejil

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos en la olla la rejilla y metemos las vieiras con su concha.
2.- Las rociamos con aceite de oliva y perejil fresco picado si nos gusta.

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 10 minutos
---

3.- Sacar y poner sobre las vieiras pimienta negra recién molida y sal Maldon.

Esta receta como la materia prima es muy buena, no necesita una preparación sofisticada  A disfrutar!!!!

**950.- PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENO DE SALMON Y GAMBAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 lata de pimientos del piquillo
- salmón ahumado en taquitos o tiritas.
- gambas o langostinos cocidos y pelados
- 1 huevo cocido
- Salsa rosa: 4-5 cucharadas de mayonesa, y un chorrito de ketchup.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Poner cuatro vasitos medidores de agua y un poco de sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima los huevos frescos
2.- Cerrar y programar:

_____
Olla GM E modelo E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 1 minuto
---

3.- Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos duros, reservamos.
4.- Picamos en cuadritos pequeñitos el huevo duro, las gambas reservando una entera por cada pimiento para adornar, y el salmón.
5.- Agregamos la salsa rosa y mezclamos bien.
6.- Rellenamos con esta mezcla los pimientos, decoramos con las gambas reservadas, y refrigeramos hasta poco antes de consumirlos.

NOTA: Si vamos a prepararlos con antelación, recordad que los pimientos pueden "sudar" un poquito, y mancharnos la fuente en que los vayamos a servir. En este caso, podemos tener el relleno hecho y refrigerado, la lata de pimientos guardada en la nevera, y a la hora de ir a servirlos, bastará con rellenarlos y emplatar.

**951.- PATATAS GUARNICION CON VINO en la OLLA GM mod E**

INGREDIENTES:
- patatas
- aceite
- sal
- ajo en polvo
- cebolla
- hierbas provenzales
- pimentón
- vino blanco

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos en la cubeta un poco de aceite que se caliente en menú freír.
2.- Mientas cortamos las patatas como para tortilla.
3.- Echamos las patatas en la cubeta, le ponemos sal al gusto y removemos.
4.- Echamos ajo en polvo un poco de cebolla al gusto, hierbas provenzales, un poquito de pimentón y removemos.
5.- Ponemos un chorretón de vino blanco dejamos unos minutos que evapore el alcohol y cancelamos el menú freír.
6.- Removemos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 5 minutos
---

7.- Despresurizar, abrir, remover y dejar unos minutos si habéis puesto mucho liquido.

Y listas unas patatas para guarnición, rápidas, sencilla y muy ricas

**952.- NECORAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- nécoras
- un vaso de agua
- sal
- laurel

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos la rejilla en la cubeta.
2.- Echamos el vaso de agua, la sal una hoja de laurel y encima de la rejilla ponemos las nécoras no hace falta que les llegue el agua .
3.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 140º - 4 minutos
---
*En el modelo D 2 minutos menú cocina.
4.- Dejar despresurizar, abrir y servir.

Listas unas ricas nécoras que con un Albariño fresquito ni te cuento como están

**953.- CENTOLLOS Y BUEY DE MAR A LA PLANCHA en la OLLA GM modelo E(Aportación de Blanca González García)**

INGREDIENTES:
- centollos
- buey de mar o ñoclas
- aceite
- limón

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite en menú plancha.
2.- Mientras se calienta partimos el marisco por la mitad.
3.- Preparamos una mezcla de aceite y limón.
4.- Ponemos los centollos y ñoclas en la cubeta y regamos con la mezcla del aceitito y limón.
5.- Las hacemos hasta que veas la carne tostadita a tu gusto.

Listas!!! uffff se me hace la boca agua

**954.- QUESADILLAS DE BROCOLI Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- tortitas de maíz (o trigo) para fajitas
- brócoli
- queso (azul, tierno, curado.....)
- queso rallado

MODO DE PREPARACION:
1.- Separar los arbolitos del brócoli y lavar.
2.- En la cubeta ponemos 3 medidas del vasito que entra en la olla de
agua, un chorrito de aceite y sal.
3.- Ponemos la rejilla, y en la vaporera ponemos el brócoli
4.- Cerramos y programamos

_____
Olla GM E
Función vapor - Válvula cerrada - (P) Media - (Tª) 130º - 3 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir y dejar enfriar.
6.- Cuando haya enfriado un poco cortamos los ramilletes en lonchas finas y reservamos.
7.- Cortamos el queso en pedacitos.
8.- Para montar las quesadillas, ponemos una tortita sobre la cubeta en menú plancha en caliente
9.- Espolvoreamos en una mitad mozzarella, ponemos el brócoli, queso en trocitos, y más queso rallado.
10.- Cerramos con la otra mitad de la tortita vacía y presionamos ligeramente.
11.- Dejamos un par de minutos, damos la vuelta y esperamos otros minutos más.
12.- Para servir cortarlas en cuartos.

Y listas!! una comida o cena perfecta y rica en unos minutillos de nada

**955.- BROCHETA DE LANGOSTINO AL AJILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- langostinos
- vino Fino u oloroso
- ajo
- pimentón
- sal
- perejil
- aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Picamos dos o tres dientes de ajo.
2.- Preparamos el aliño, poniendo el ajo picado junto con el pimentón, un poco de vino la sal y un poco de aceite.
3.- Pelamos los langostinos y los metemos en la mezcla anterior. Y le añadimos perejil picado, al gusto. Tapamos y dejamos en la nevera
4.- Pasadas una hora o dos, los sacamos y los vamos ensartando en unas brochetas.
5.- En la cubeta ponemos menú plancha y dejamos calentar.
6.- Cuando esté bien caliente, ponemos las brochetas, y las hacemos por cada lado unos minutos.
7.- Si queremos una con salsita, le podemos añadirles el aliño por encima.Y ya están listas!!!! un aperitivo muy rico para chuparse los dedos

**956.- PECHUGAS DE POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pechugas de pollo enteras
- 1/2 vasito medidor de nata para cocinar
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- 2 cucharas de mostaza
- 3 cucharas de miel
- aceite

MODO DE PREPARACION:
-1.- Ponemos aceite en la cubeta en menú freír.
2.- Cuando esté caliente ponemos las pechugas de pollo hasta que se doren por los dos lados. Ya doradas las retiramos y reservamos.
3.- El el mismo aceite que doramos las pechugas, ponemos el vino blanco y la miel. Dejamos reducir unos minutos.
4.- Añadimos la nata y la mostaza.
5.- Ya todo mezclado ponemos las pechugas y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 7 minutos
---

6.- Despresurizar, abrir, y dejar unos minutos con la tapa quitada hasta que reduzca la salsa a vuestro gusto.
7.- Emplatar y servir, puedes espolvorear por encima perejil picado o cebollino así queda el plato mas bonito

Y listas!!! convierte unas simples pechugas de pollo en un plato delicioso

**957.- PATATAS PARA GUARNICION (Aportación de Eva María Sánchez Lavi)**

INGREDIENTES:
- tres patatas
- una cebolla
- dos dientes de ajo
- Sal
- pimienta
- 1/2 vasito medidor de aceite (yo pongo un poco menos)

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavamos y pelamos la patata como para tortilla.
2.- Ponemos en la cubeta el medio vasito medidor de aceite incluso un pelín menos.
3.- Echamos las patatas ya cortadas la cebolla y dos dientes de ajo.
4.- Salpimentamos al gusto y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula abierta - (P) media - (Tª) 130º - 8 minutos
---

5.- Despresurizar, abrir, remover.
6.- Con tapa abierta en menú freír a 130º las tenemos unos minutos para que se doren.

A mí me encantan!!!

**958.- CODILLO EN SALSA DE CEBOLLA en la OLLA GM modelo E (Aportacion de Loly Arjona)**

INGREDIENTES:
- codillos
- cebolla
- aceite
- 1/2 vasito medidor de vino
- 1/2 vasito medidor de agua
- 1 hoja laurel
- pimienta
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta en menú freir ponemos un poco de aceite y dejamos calentar.
2.- Doramos los codilloa sacamos y reservamos.
3.- En ese aceite pochamos la cebolla.
4.- Cuando esta pochadita echamos medio vaso de vino y medio de agua una hoja de laurel pimienta y sal
5.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 130º - 20 minutos
---

6.- Despresurizar, sacar y servir.

**959.- FLAN DE GALLETAS en la OLLA GM modelo E**
**(Aportación de Loly Arjona)**

INGREDIENTES:
- 2 vasos de los de agua de leche
- 20 galletas
- 8 cucharadas de azúcar
- 5 huevos

MODO DE PREPARARLO:
1.- Batimos todos los ingredientes.
2.- Ponemos caramelo en la flanera.
3.- Echamos la mezcla en la flanera.
4.- En la cubeta ponemos la rejilla y encima la flanera tapada con tapa si tiene el molde y si no con papel albal bien tapado para que no le entre agua.
5.- Ponemos agua en hasta la mitas del molde mas o menos.
6.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (Tº) 120º - (P) media - 10 minutos
---

Y listo!!!!! que rico!!!!  y que sencillito, rápido y bueno

**960.- BIZCOCHO DE CAQUIS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 1 yogur griego
- 2 vasos yogur azúcar
- 1 vaso yogur aceite girasol
- 3 vasos yogur de harina
- 1 sobre de levadura royal
- pizca d sal
- 2 caquis (1 maduro y el otro un poco mas duro)

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner los huevos y el azúcar y mezclar bien.
2.- Agregar el yogur y seguir mezclando
3.- Añadir el caqui maduro,y batir bien.
4.- Poner la harina tamizada, la levadura y la sal seguir mezclando hasta conseguir una mezcla homogénea.
5.- Poner mantequilla en la cubeta y espolvorear de harina.
6.- Pelar el caqui y cortar en rodajas poner en el fondo de la cubeta,y cubrir con la masa.
7.- Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 120º - 60 minutos
---

Y listo!!!! Una idea interesante!!!  con una fruta muy rica en vitamina A y C

**961.- RAPE ALANGOSTADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- cola de rape
- pimentón dulce
- hojas de laurel
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARARLO:
1.- Quitamos la piel y la espina del rape, separando los dos lomos de la cola, los limpiamos perfectamente de pieles y los salpimentamos. Le podemos decir al pescadero que nos lo limpie.
2.- Con un cordel procedemos a atar juntos los dos lomos de la cola de rape de forma que queden lo más parecido a una cola de langosta.
3.- Untamos por todas partes con pimentón dulce, mezclar el pimentón con un poquito de aceite de oliva.
3.- Dejar reposar la cola un par de horas en la nevera para que el pimentón se adhiera bien.
4.- Pasado ese tiempo lo envolvemos en film transparente muy bien sellado.
5.- En la cubeta ponemos la rejilla y ponemos un fondo de agua con sal y laurel.
6.- Colocamos la vaporera y colocamos en ella el rape bien envuelto.
7.- Cerramos y programamos:

---

OLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - (P)media - (Tª) 130º - 8-10 minutos*

---

* los minutos un poco dependiendo del tamaño de los lomos.
8.- Despresurizar, abrir, sacar y dejar que se enfríe.
9.- Retiramos el cordel y cortamos en rodajas.
10.- Podemos servir con mayonesa, salsa tártara, rosa.....

Sencillamente riquísimo!!

**962.- WATERZOOL (sopa Belga) en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 1/2 pata de ternera
- 2 pollos pequeños
- 1 trozo de apio
- 2 puerros medianos
- 3 zanahorias
- Tomillo
- perejil
- una hoja de laurel
- 5 cucharadas de aceite
- 25 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 2 1/2 de agua
- El zumo de medio limón
- Sal
- pimienta
- 1 pan frito

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner en la olla la pata, 1 puerro entero, apio, 1 zanahoria en rodajas, sal y el agua. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos

---
2.- Se cuela el caldo y se reserva.
3.- Se pican las restantes verduras y se rehogan en la cubeta con un poco de aceite en menú freír.
4.- Añadimos los pollos troceados y espolvoreamos con las hierbas aromáticas y añadimos un pellizco de pimienta, añadimos el caldo reservado y volvemos a poner:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 120º - 15 minutos.
---
5.- Despresurizar, abrir y reservar.
6.- En otra cubeta limpia calentamos la mantequilla en menú freír.

7.- Añadimos la harina y removemos y añadimos poco a poco caldo se hará tipo una bechamel.
8.- Esto lo volvemos a echar en la olla con el pollo y el caldo restante y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - 5 minutos
---

9.- Despresurizar, abrir y reservar.
10.- Mientras en un tazón se ponen 2 yemas con el zumo de 1/2 limón y poco a poco agregamos caldo del de la olla.
11.- Sacamos el pollo con el caldo y se pone en una sopera y por encima echamos lo del tazón y a comer!

**963.- UVAS RELLENAS (Sin olla) (Aportación de Mari Carmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- Uvas moradas
- Queso cremoso (Philadelphia)
- 5 pimientas

MODO DE PREPARARLO:
1.- Lavamos y secamos las uvas.
2.- Damos un corte en la base de las uvas para que se mantengan de pie. 3.- Cortamos también un trozo por la parte superior y, con ayuda de una puntilla, vaciamos las uvas con cuidado de dejar una base. Reservamos.
4.- En un cuenco, mezclamos el queso con una buena cantidad de las 5 pimientas molidas. Mezclamos hasta obtener una mezcla manejable.
5.- Con cuidado, rellenamos las uvas con la mezcla de queso y pimientas. 6.- Reservamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

**964.- UVAS CUBIERTAS DE QUESO QUE SABEN A BESO (Sin olla) (Aportación de Mari Carmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 200 gr de uvas (uva morada o verde)
- 1 terrina de queso filadelfia
- semillas de amapola
- sal
- pimienta
-unos palillos para ayudarse mejor

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavamos y secamos las uvas y con la mano las impregnamos del queso filadelfia hacemos movimientos circulares como si hiciéramos albóndigas hasta cubrirlas del todo de queso.
2.- Las salpimentamos ya que es un entrante salado y reservamos en la nevera 1 hora para que el queso se enfrié.
3.- Pinchamos cada uva con un palillo y la pasamos por las semillas de amapolas hasta cubrirlas íntegramente y reservamos hasta la hora de servir.
4.- Al servir las cogemos del palillo y con un cuchillo las cortamos por la mitad a ras del palillo y retiramos el palillo para servir.

**965.- UVAS Y YOGURT en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mari Carmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 2 tazas de uvas rojas
- 2 tazas de jugo de uvas sin azúcar
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 tazas de yogurt natural

MODO DE PREPARACION:
1.- Cortamos las uvas por la mitad y extraemos las semillas, dividimos las uvas en partes iguales en cuatro copas grandes y refrigeramos
2.- En la cubeta calentamos el jugo de uva a en menú fuego lento, sin dejar que hierva, cancelamos y agregamos la gelatina, revolvemos bien para que se disuelva
3.- Repartimos la mitad del jugo de uvas en las copas y dejamos que cuaje, el jugo restante lo enfriamos hasta que este a punto de cuajar y lo revolvemos con el yogurt y se lo agregamos a cada una de las copas y llevamos a refrigerar.
4.- Las servimos cuando ya estén firmes decoradas con unas uvas encima.

**966.- UVAS PASAS BAÑADAS CON CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mari Carmen Márquez)**

INGREDIENTES:
(para 12 comensales)
- 250 gramos de pasas de uva
- 500 gramos de chocolate cobertura semiamargo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos a derretir a baño maría el chocolate,
2.- Poner la rejilla y un poco de agua y encima un recipiente con el chocolate rallado o cortado en lascas y ponerlo a derretir en menú guiso sin la tapa.
3.- Tener cuidado siempre que el agua no toque el recipiente en que va el chocolate y que no agarre vapor el chocolate mismo. De todas formas hay que estarlo cuidando para que no se queme y se derrita bien.
4.- Cuando está derretido agregamos las pasas y mezclamos con cuchara de madera para revolver bien todo.
5.- Con una cuchara tamaño sopa vamos tomando porciones y colocándola sobre papel aluminio. Dejamos que solidifiquen a temperatura ambiente. Nunca van a la heladera los bombones.

CONSEJOS Y TRUCOS:
- Al chocolate agregarle una cucharadita de manteca cuando se está derritiendo para que tome brillo.
- Si haces racimos grandes, después puedes separarlos cuando ya estén solidificados.

**967.- KEBAB CASERO en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mari Carmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 250 g de carne picada de ternera
- 250 g de carne picada de cerdo
- 200 g de carne picada de pechuga de pollo
- 70 g de cebolla
- 3 ajos
- 40 g de pan rallado
- 3 g de comino molido
- 3 g de cilantro molido
- 10 g de sal

Utensilios necesarios
Una lata
Una bolsa de asar

MODO DE PREPARACION:
1.- Picamos la cebolla y trituramos el ajo y lo mezclamos junto con las especias, sal y pan rallado, con los tres tipos de carne y dejamos en un bol tapado con papel film en el frigo todo la noche para que se impregnen bien todos los ingredientes.
2.- Al día siguiente ponemos en la lata (la lata que se usa es la de 850 g de tomate triturado) y dentro de la lata la bolsa de asar y vamos cogiendo porciones de la mezcla de unos 100 g , dando forma redonda e introduciendo en la lata aplastándolas, así sucesivamente hasta terminar con toda la mezcla. Una vez terminada, cerramos la bolsa, enrollar la bolsa sobre sí misma y enganchar el sobrante con el borde de la lata.

3.- Poner la rejilla en la cubeta y encima la lata con agua hasta la mitad de la lata
4.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 140º - 30 minutos
---

5.- Una vez finalizado el tiempo, abrimos y dejamos reposar durante 10 minutos y ya tenemos listo nuestro Kebab.

Podemos añadir otras especias:

Conchi del Valle:Con especias originales de kebab, las compro en una carnicería marroquí os pongo exactamente lo que  lleva: pimienta, comino, albahaca, estragón, nuez moscada, pimentón y azúcar también compro la de los pinchitos.

**968.- XATO DE VILANOVA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Mari Carrmen Márquez)**

INGREDIENTES:
- 2 ajos
-150 gr almendras tostada
- 60 gr avellana tostada
- 3 ñoras
- 1 rebanada de pan de payes
- vinagre de manzana
- aceite
- sal
- 1 escarola rizada
- 400 gr de bacalao o migas
- 300 gr atún en conserva
- 6 filetes de anchoa
- 200 gr aceitunas

MODO DE PREPARACION:
1.- Picar las almendras y las avellanas en una picadora muy picaditas, al punto de harina.
2.- Seguidamente añadiremos los ajos que le habremos quitado la parte central y ponemos la sal en el vaso mezclador de la turmix.
3.- Rascaremos la carne de la ñora que previamente habremos escaldado y uniremos a los ingredientes anteriores.
4.- Cogeremos la rebanada e pan, solo utilizaremos la miga
5.- La empapamos en vinagre de manzana y la añadimos al vaso mezclador de la batidora, logrando una pasta homogénea de color rosaceo tirando a rijo
6.- Añadimos el aceite poco a poco sin dejar de batir hasta conseguir una salsa homogénea.
7.- Limpiamos la escarola y cortamos a trocitos.
8.- Ponemos en una fuente y añadimos el bacalao desmigado, ela atún sin aceite , las anchoas y las aceitunas.
9.- Ponemos la salsa y listo!!

Buen provecho!!!

**969.- XUXOS DE CREMA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1 paquete de pan de leche
- 1 sobre de natillas a tu gusto (de vainilla o chocolate)
- Azúcar
- Aceite de girasol
- Huevos batidos

MODO DE PREPARACION:
1.- Preparamos las natillas con 500 ml de leche para que queden más espesas, como una crema pastelera, en la cubeta en menú guiso.
2.- Hacemos unos agujeros laterales con un cuchillo al pan de leche y le hacemos un hueco interior con el dedo o una cucharita.
3.- Rellenamos con una manga pastelera con la crema y cerramos bien.
4.- Pasamos los panes por huevo batido
5.- Freír en aceite caliente en menú freír hasta que doren.
6.- Dejar que escurran muy bien sobre papel absorbente y rebozar en azúcar cuando todavía estén tibios. Se dejan enfriar.

Y listos unos xuxos de crema muy fáciles  y muy ricos!!!!

TRUCOS:
•Estos xuxos se conservan muchos días bien tapados en un recipiente hermético.
•La crema la puedes preparar también con un sobre de flan tipo Flanin o El Niño.

**970.- UVAS EN ALMIBAR en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
-1kilo de uvas
- ¼ litro de agua
- ¼ kilo de azúcar

MODO DE PREPARACION:
1.- Separamos los granos del racimo, les quitamos el rabo y los lavamos bien con agua fría.
2.- En la cubeta ponemos el agua y el azúcar, removemos con una cuchara para que el azúcar se disuelva y lo ponemos en menú guiso con la tapa apoyada pero sin cerrar que hierva durante unos 8 ó 10 minutos y se haga un almíbar ligero.
3.- Incorporamos las uvas al almíbar y las cocemos durante unos pocos minutos estando muy atentos para quitarlo de la cubeta antes de que las uvas se deshagan.
4.- Sacamos las uvas del almíbar y las colocamos con cuidado en los tarros.
5.- Volvemos a poner el almíbar en menú guiso unos minutos mas para que se reduzca y espese un poco más.
6.- Rellenamos con el almíbar hirviendo, los tarros hasta el borde, cerramos inmediatamente y dejamos enfriar a temperatura ambiente.
7.- Una vez los tarros fríos, los etiquetamos y a la despensa, a esperar el momento ideal para preparar con ellas un rico postre o comerlas tal cual

**971.- NATILLAS CON GALLETAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 800 ml. leche
- 80 gr. galletas (canela, maría.....)
- 2 huevos
- 50 gr. azúcar
- ralladura limón
- canela espolvorear

MODO DE PREPARACION:
1.- Triturar las galletas con golpes de turbo, si tenéis la cecomix, thermomix, o con batidora que queden muy bien molidas. Reservamos un poquito de galleta molida para luego decorar.
2.- Ponemos la galleta molida en la cubeta, la harina de las galletas hará de espesante.
3.- Añadimos la leche, los huevos, el azúcar y ralladura, y mezclamos
4.- Ponemos menú fuego lento y vamos dando vueltas hasta que se calienten sin llegar a hervir.
5.- Las dejemos unos minutos mas según lo espesas que os gusten.
6.- Volcar en copas o boles, espolvorear con la galleta en polvo reservada o canela.
7.- Tapar con film, pegado a la superficie, para que no cree costra, y meter en la nevera.

Y listas unas ricas natillas caseras con sabor a galleta

**972.- XARRETE en la OLLA GM modelo E (Aportación de Míriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 1 kg de Xarrete de Ternera gallega
- 4 patatas grandes
-1 Pimiento rojo
- 4 Zanahorias grandes
- 2 Cebollas
- 1 diente de ajo
- 400 g guisantes pequeños
- Aceite de oliva
- 1 vaso medidor de vino blanco
- Sal
- pimienta
- 1 guindilla
- tomillo
- laurel
- perejil
- 1vaso de caldo de carne
- 6 huevos
- 8 pimientos del piquillo.

MODO DE PREPARACION:
1.- En un mortero machacamos el diente de ajo, añadimos el tomillo, el perejil y una cucharada de agua.
2.- Adobamos una hora antes el xarrete con la pasta anterior y sazonamos al gusto con un poco de pimienta y sal.
3.- Dejamos que vaya cogiendo todo el sabor de la pasta antes de cocinar.
4.- En la cubeta ponemos el aceite de oliva y marcamos el xarrete hasta que quede bien dorado, la carne empezará a soltar parte de su jugo. Retiramos la carne y reservamos.
5.- Picamos las cebollas y el pimiento en juliana. Sofreímos la cebolla y el pimiento rojo en el mismo aceite donde doramos la carne.
6.- Cuando el sofrito este bien dorado añadimos el xarrete y echamos el vaso de vino.
7.- Añadimos la hoja de laurel y rectificamos sal y pimienta. Dejamos que reduzca un poco, y que evapore el alcohol unos minutos.
8.- Pelamos las patatas y las zanahorias. Cortamos las patatas en

dados rompiéndolas para que suelten todo su almidón y las zanahorias en rodajas lo más finas posibles.
9.- Añadimos a la olla las patatas, las zanahorias, los guisantes y la guindilla.
10.- Cubrimos todo con el caldo de carne en la olla, recordar que el caldo que pongáis es el que va a salir e incluso mas de lo que sueltan los ingredientes.
11.- Cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - (Tª) 130º - 15 minutos
---

12.- Despresurizar, abrir , remover y servir.
13.- Si lo preparáis el día antes para calentarlo pulsar dos veces el botón mantener caliente y se nos recalentara la comida.
14.- Podéis presentarlo esto es opcional con huevos fritos por encima, y adornando el plato con unos pimientos del piquillo a los lados. Y a comer.

Sale de rechupete!!!! Esta receta es un plato típico de la cocina gallega y se suele preparar en guiso. Es muy recurrente en cualquier comida festiva o de domingo y si la puedes preparar el día antes estará incluso más rica que recién hecha

**973- KOKOTXAS DE MERLUZA AL PIL PIL en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 500 g de kokotxas de merluza
- 2 guindillas
- 2 dientes de ajo
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLAS:
1.- Desalar las Kokochas la noche antes, cambiar el agua varias veces hasta que estén limpias y su textura sea blanda. Poner encima de papel de cocina para quitarles el exceso de agua.
2.- En la cubeta se calienta abundante aceite en menú freír.
3.- Doramos los ajos ligeramente junto a la guindilla, y retiramos ambos a un plato.
4.- Una vez limpias y secas las kokotxas las colocamos con la piel hacia arriba en la cubeta y comenzamos a menearla a los lados y con movimientos circulares.
5.- El aceite nunca debe hervir, bajar la temperatura a 120º.
6.- Notaremos que está en su punto cuando alrededor de las kokotxas se forman unas pequeñas burbujas, este es el punto exacto de temperatura que debe tener el aceite y debe mantenerse así en todo momento. Podéis bajar la temperatura, subirla según vayáis viendo.
7.- Cancelamos el menú, sacamos la cubeta y seguimos meneando la cubeta con un paño con cuidado de no quemaros, para que la salsa ligue. Removemos la cubeta con un movimiento circular, para que se impregnen del pil-pil y para que sigan soltando la gelatina que hace que el aceite ligue.
8.- La colocamos otra vez  la cubeta en la olla de nuevo hasta ver las burbujitas, y así hasta que tengamos el pil pil ligado.
9.- Servimos inmediatamente adornando con los ajos y la guindilla.
10.- El espesor de la salsa depende de la cantidad de aceite que uséis y de vuestro gusto.
11.- Podéis hacerlo también calentando mucho aceite con los ajos y la guindilla, una vez caliente retirar parte a una taza y lo vas agregando y ligando a la salsa hasta tener el espesor deseado.
12.- Espolvorear con perejil picado, con los ajos fritos y la guindilla por encima.

**974.- JUDIAS PINTAS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- judías pintas
- chorizo, morcilla, panceta.....)
- media cebolla
- 1 cabeza de ajos
-1 patata grande
- pimentón dulce
- agua
- sal
- aceite

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- Ponemos las judías en remojo la noche anterior o hacemos el TRUCO*
2.- Añadimos las judías a la cubeta y cubrimos con agua fría, el agua que le pongáis es la que va a salir e incluso un poco mas de lo que suelta la verdura, porque cuecen con presión en su propio jugo, ya al gusto mas o menos caldosas.
3.- Incorporamos, el chorizo, morcilla, panceta.....lo que nos guste.
4.- Ponemos la cebolla picadita y la cabeza de ajos entera.
5.- Un chorreón de aceite de oliva
6.- Pelamos la patata, chascamos y añadimos al guiso.
7.- Incorporamos una cucharadita de pimentón dulce, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 15 minutos**
---
**los minutos dependen del tipo de legumbre, del agua de la zona. Si al abrir están un poco duras poner cinco minutos mas.
8.- Despresurizar, abrir, remover, rectificar de sal. Si os habéis pasado con la cantidad de agua y salen con caldo de mas, aplastar una patata en un poco de caldo y ponerla en la cubeta unos minutos mas sin tapar para que trabe el caldo.

Y a disfrutar de nuestro plato de cuchara

*TRUCO: Cuando se nos olvida poner las judías en remojo la noche antes.

Es un truco muy facilito y el resultado de las judías es igual que si las hubieras puesto en remojo 8 horas antes.
1.- En la cubeta ponemos las judías y cubrimos con agua.
2.- Ponemos en menú turbo y apoyamos la tapa sin cerrar para que empiecen a cocer. Y en cuanto rompa a hervir, cancelamos.
3.- Dejamos reposar dentro del agua y veremos que la legumbre dobla su volumen, escurrimos y ya las tenemos listas para hacer nuestras judías, partiendo de nuevo de agua fría limpia y con el resto de los ingredientes

**975.- WELLINGTON O SOLOMILLO ENVUELTO EN HOJALDRE en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 solomillo de cerdo
- 1 plancha de hojaldre
- 1 cebolla grande
- 1 lata de paté al gusto
- Sal
- aceite
- pimienta
- 1 huevo

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos el solomillo.
2.- En la cubeta en menú freír calentamos un poco de aceite.
3.- Cuando esté bien caliente, doramos el solomillo por todas sus caras. No tiene que freírse por dentro, tan sólo sellarse, unos segundos por cada lado, dorarse ligeramente, para sellar los jugos y que queden dentro. Reservamos en un plato y dejamos que se enfríe.
4.- En ese mismo aceite pochamos la cebolla. Reservamos y dejamos enfriar.
5.- Es importante que el relleno esté frío para que podamos manipular el hojaldre. Si no, con el calor se ablandará y se romperá.
6.- Extendemos la lámina de hojaldre con un rodillo, y la cortamos un poco más larga que nuestro solomillo, dejando margen para que cierre por los lados. Reservamos también unas tiritas para decorar.
7.- En el centro del hojaldre colocamos un poco de paté, como un dedo de grosor, ocupando lo mismo que el solomillo.
8.- Sobre él, extendemos la cebolla, y terminamos poniendo el solomillo sobre ésta.
9.- Doblamos los extremos del hojaldre para cerrar y plegamos el hojaldre por los bordes, cerrando bien los extremos.
10.- Ponemos papel de horno un circulo con unos centímetros mas alto para poder sacar luego mas fácilmente encima de la rejilla.
11.- Colocamos el solomillo envuelto en el hojaldre pero que la cebolla y el paté nos queden arriba.
12.- Decoramos como más nos guste con las tiritas de hojaldre que habíamos reservado y pintamos todo con huevo batido.
13.- Programamos la olla y el cabezal a la vez:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú horno - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO:
(Tª) 175º - 15 minutos*
_____
*guiaros por el tiempo del cabezal pq la olla tardará mas en descontar al no tener presión, empezara a descontar cuando alcance la temperatura. Y ya lo vais viendo según nos guste más o menos hecho.

14.- Una vez hecho, y dorado al gusto, lo sacamos a una fuente y lo dejamos reposar unos minutos antes de servir.

Lo podéis acompañar de un poco de mostaza, salsa, mermelada de frutos rojos..... riquísimo!!!

**976.- EMPANADILLAS DE MORCILLA Y PIMIENTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 1 paquete de obleas de empanadillas
- 1 bote de pimientos rojos,en tiras o de piquillo
- 1 morcilla de burgos
- 1 huevo

MODO DE PREPARARLO:
1.- Colocamos en el centro de la oblea,unos cuantos pimiento cortados en tiras.
2.- Desmenuzamos la morcilla e incorporamos junto a los pimientos.
3.- Cerramos las empanadillas y con un tenedor pinchamos la superficie.
4.- Pintamos con el huevo batido.
5.- En la cubeta ponemos la rejilla y un circulo de papel de horno es para poder sacarlo mas cómodamente y que la empanadilla no quede por abajo a rayas con la forma de la rejilla.
6.- Colocamos las empanadilla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno – 5 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 200º - 5 minutos*
---
*los minutos del cabezal son un poco orientativos, cada uno al gusto de dorado

Receta muy fácil y sencilla, porqué los ingredientes son mínimos y se hacen muy rápido, tendréis una cena en un momento y acompañada de una buena ensaladita.....cena lista

**977.- CROQUETAS AL ESTILO CARMEN en la OLLA GM modelo E (Aportación Carmen Millán)**

INGREDIENTES:
- 25 gr d aceite
- 50 d mantequilla
- 1 l de leche
- 2 medidores de harina llenos
- carne, pescado....

MODO DE PREPARARLO:
1.- En este caso hemos elegido pechuga de pollo y jamón cocido picado a mano, o podéis picarlo si tenéis picadora u otro robot de cocina.
2.- La pechuga pasada en la olla vuelta y vuelta en menú plancha. Puedes aprovechar pollo que te haya sobrado del cocido.
3.- Pones el aceite y la mantequilla en menú guiso yo le pongo cebolla, ajo y perejil, lo pocho bien.
4.- Cuando esta le añades la harina y mezclas bien le das vueltas para que la harina se cueza un poco.
5.- Añades la carne, pescado...los gramos ya a tu gusto, lo mezclas bien dándole vueltas.
6.- Cuando este bien mezclado le añades un poco de leche y le das unas vueltas y luego la restante leche, añades,sal, también puedes ponerle pimienta, nuez moscada, avecrem) le das vueltas.
7.- Cuando esté bien mezclado y la masa haga plot,plot,cancelas menú guiso.
8.- Programas:

_____
OLLA GM modelo E
Menú plancha - válvula cerrada - (Tª) 130º - 10 minutos
---

9.- Dejas despresurizar sola, abres y dejas hacer un poco sin tapa,
10.- Dejas enfriar un poco lo pones en una manga pastelera,haces surcos encima d harina dejas enfriar y cortas con cuchillo,lo redondeas un poco,con harina, huevo y pan rallado,y al congelador.

En el modelo D: menú cocina y luego plancha, cuando termina dejar hacer en plancha sin la tapa

**978.- COSTILLAS BARBACOA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Conchi Del Valle)**

INGREDIENTES:
-1 tira de costillas cortada en dos trozos
- Sal
- tomillo
- romero
- 3 dientes de ajo
-150 ml de vino blanco
- 50 ml de agua
- Salsa barbacoa

MODO DE PREPARACION:
1.- Ponemos en la cubeta las costillas sazonadas,le añadimos el ajo sin pelar.
2.- Le agregamos el vino y el agua.
3.- Cerramos la olla y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - 12 minutos
---

4.- Despresurizamos.
5.- Quitamos todo el liquido que soltó las costillas las impregnamos de salsa barbacoa. Ponemos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - 10 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

6.- Cancelamos el menú horno una vez finalizado.
7.- Volvemos a impregnar las costillas y ponemos:
CABEZAL DE HORNO unos minutos mas para dorarlas a nuestro gusto.

Y listas!!!!

**979.- WRAPS DE POLLO en la OLLA GM modelo E (Idea de Laury De Marcos)**

INGREDIENTES:
- tortillas de trigo
- pechuga de pollo
- pan rallado
- lechuga
- tomate
- cebolla
- pimienta
- salsa de yogurt
- aceite
- sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentamos el pollo por los dos lados.
2.- Pasamos la pechuga por pan rallado, si queremos también lo podemos pasar por huevo y pan rallado pero con huevo absorve mas aceite, así que yo lo hago solo con pan rallado. O si queréis sin nada a la plancha pues también vale.
3.- En la cubeta ponemos unas gotas de aceite en menú plancha y doramos el pollo por los dos lados.
4.- Una vez hecho, lo cortamos en tiras el pollo.
5.- Y vamos montando los wraps, en la tortilla de trigo ponemos unas cucharadas de salsa de yogurt (opcional si te gusta)
6.- Ponemos la lechuga limpia y cortada, el tomate en rodajas finas y trozos de cebolla al gusto. Cuidado de poner mucho ya que luego puedo no cerrarnos el wrap.
7.- Por ultimo las tiras de pollo que teníamos reservadas.
8.- Podemos ponerle por encima al pollo salsa de yogurt, mahonesa, salsa cesar..... ya al gusto de cada un@
9.- Se dobla la parte de abajo un poco y cerramos la de los lados, se pincha con un palillo para que coja la forma y no se abra.

Y listo unos ricos wraps, hay miles de combinaciones que podemos hacer. Ya cada uno a su gusto y con los ingredientes que mas os gusten

**980.- KEFIR DE LECHE (Sin olla) (Idea de Laury De Marcos)**

INGREDIENTES:
- granos de kéfir
- leche

MODO DE PREPARACION:
1.- Lo primero que necesitas son unos granos de kéfir y un tarro de cristal. Introduce los granos dentro.
2.- Echa leche sobre él. En un tarro de crista de legumbres bien limpio pues lo llenas de leche hasta la mitad mas o menos.
Puedes utilizar cualquier tipo de leche: desnatada, semidesnata o entera, de vaca, de cabra o de oveja.
3.- La leche desnatada produce un kéfir muy diluido. Para disfrutar de su textura y sabor, es recomendable usar leche semidesnatada o entera.
También puedes hacerlo con bebida de soja. Su sabor es algo más suave que el que produce la leche.
4.- Una vez hayas echado leche, debes cerrar el tarro de cristal con su tapa e introducirlo dentro de un armario. Se trata de que no le dé la luz.
5.- Déjalo 24 horas mínimo, cuanto más tiempo lo dejes, más espeso y fuerte se hará.
6.- Llega la hora de cambiar el kéfir. Necesitas un colador, una cuchara y un recipiente para guardar la bebida obtenida.
7.- Nada más sencillo que echar poco a poco el contenido del tarro sobre el colador e ir colando el líquido, que será más bien denso.
8.- Con ayuda de la cuchara, vamos removiendo con cuidado el kéfir en el colador hasta que sólo nos quedemos con los gránulos.
9.- Ya tenemos lista la bebida de kéfir por un lado y los gránulos por otro.
10.- La bebida ya se puede tomar. Si prefieres beberla fría, déjala unas horas en el frigorífico.

Para volver ha hacer kefir vuelve al paso 1.- Vierte los granos en el tarro de cristal para seguir produciendo kéfir. No es necesario que laves el kéfir, ni en este momento ni en ningún otro: recuerda que el medio donde trabaja es la leche.
El tarro donde haces kéfir no hace falta tampoco que lo laves todos los días. Cuando lo hagas, eso sí, sécalo bien.

CONSEJOS:

- Los gránulos de kéfir deben mantenerse siempre fuera del frigorífico. El lugar ideal es un armario de la cocina.

- Los gránulos de kéfir pueden estar separados o juntos como si fuera una coliflor. Si se separan, no te preocupes. Seguirán creciendo y volverán a juntarse con otros granos o a formar ellos mismos una masa de kéfir mayor.

- Si quieres repartir gránulos de kéfir, con que ocupen lo mismo que una pelota de golf es suficiente para que trabaje sin problemas. Regálalo siempre en un recipiente de cristal y con leche, para que el kéfir no extrañe su medio.

- El yogur o bebida de kéfir sí puede conservarse en el frigorífico y dura entre 2 y 3 días. En frío gana mucho.

- El kéfir está listo en 24 horas. Cuanto más tiempo lo dejes, más denso se hará y más fuerte será su sabor. En verano, por el calor, trabaja más rápido, algo que deberás tener en cuenta.

- No es cierto que el kéfir muera en contacto con el metal y que no se pueda colar en un colador metálico.

- Si tu kéfir crece con mucha rapidez, no tienes a nadie a quién regalarlo y no quieres tirarlo, lo puedes congelar. Utiliza preferentemente un recipiente de plástico y mételo en el congelador, con un poco de leche.

- Para descongelarlo y que reviva, déjalo en la zona menos fría del frigorífico hasta que se descongele. Una vez descongelado, sácalo del frigorífico y ponlo en leche.

- Transcurridas 24 horas, desecha el yogur de kéfir que ha producido y déjalo en leche de nuevo. Esta nueva producción sí podrás tomarla, aunque puedes desecharla también y quedarte con la siguiente. Puedes congelar y descongelar el kéfir tantas veces como quieras.

- El kéfir puede morirse si no lo cuidas bien. Lo sabrás porque ya no fermentará la leche y su olor no dejará lugar a dudas. Si lo cuidas bien, es raro que suceda.

Siguiendo estos consejos podrás disfrutar de una sana y deliciosa producción de kéfir en tu propia casa  Disfruta de su sabor y de todos los beneficios que ofrece para tu salud

**981.- KIKOS CASEROS en la OLLA GM modelo E (Idea de Laury De Marcos)**

INGREDIENTES:
- 500 g de maíz tipo “mote”
- 00 cc de aceite de oliva o girasol
- Sal

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner el maíz en un bol, cubrir con agua y añadir sal ( unos 6 cucharadas ); dejar reposar toda la noche para que el maíz se ablande.
2.- Escurrir muy bien el maíz, para que no quede agua y así evitar salpicaduras cuando se eche a la cubeta.
3.- Calentar el aceite en la cubeta en menú plancha y cuando este caliente, añadir el maíz y si se desea un poquito de sal.
4.- Ir removiendo con frecuencia, poner la tapa sin cerrar para que coja mas calor y sea mas rápido, y como hay que ir abriendo de vez en cuando para remover nos sera mas fácil.
5.- El maíz comenzará crujir (explosiona como cuando se hacen las palomitas) y a tomar el color tostado característico de los kikos.

Y listos unos ricos kikos caseros para picotear  un sano y divertido aperitivo

**982.- WAN TAN (APERITIVO CHINO) en la OLLA GM modelo E (Idea de Laury De Marcos)**

INGREDIENTES:
- 1 Huevo
- 2 cucharadas de agua.
- 1 1/2 taza de harina
- 200 gramos de Carne picada
- 1 Cebolla pequeña rallada, (5 cucharadas).
- Aceite
- Pimienta.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:
1.- En un bol mezclar la harina, el huevo, 1/2 cucharadita de sal y el agua.
2.- Amasar hasta dejar una masa homogénea y deje reposar 10 minutos.
3.- Luego estirar lo más posible dejando apenas una lámina de masa en la superficie (superficie con algo de harina en polvo para que no se pegue la masa).
4.- Cortar cuadritos de masa de.
5.- Preparamos el relleno mezclando la carne, la cebolla y salpimentamos a gusto.
6.- Ponemos una bolita de relleno (media cucharadita aprox.) al centro de cada cuadrito de masa y doblamos en diagonal dejándolas en forma de triángulos.
7.- Presionar fuerte para dejar bien sellado cada wan tan.
8.- En la cubet ponemos un poco de aceite en menú freír.
9.- Y los ponemos a freír los wan tan hasta dorarlos
10.- Servir acompañados de salsa al gusto.

Ideal como aperitivo

**983.- KIWI CUBIERTO CON CHOCOLATE en la OLLA GM modelo E (Idea de Laury de Marcos)**

INGREDIENTES:
- kiwis
- chocolate

MODO DE PREPARACION:
1.- Pelar el kiwi y cortarlo en rodajas gruesas.
2.- Insertar un palo de madera para helados en cada rodaja de kiwi. Si no tenéis en el momento podéis poner una cucharita insertándola por el mango.
3.- Colocar en una bandeja y guardar en el congelador hasta que se congelen.
4.- Poner en la cubeta la rejilla y echar un poco de agua, encima de la rejilla ponemos un cuenco con el chocolate para fundir y programamos en menú guiso con la tapa puesta pero apoyada sin cerrar hasta que caliente para que se vaya deshaciendo.
5.- Dejar enfriar a temperatura ambiente.
6.- Meter cada rodaja de kiwi en el chocolate y volver a guardar en el congelador hasta que vayan a consumirse.

Receta perfecta y muy fácil de hacer para que los niñ@s coman kiwis

**984.- YEMAS DE SANTA TERESA en la OLLA GM modelo E (Idea de Laury de Marcos)**

INGREDIENTES:
- 12 yemas
- 200 gr de azúcar
- 100 ml de agua
- palo de canela
- piel de limón
- 200 gr de azúcar glass

*con estas cantidades salen unas 20 yemas aproximadamente.

MODO DE PREPARACION:
1.- En la cubeta ponemos a reducir el agua con el azúcar la rama de canela y la piel de limón, en menú guiso con la tapa abierta, dejaremos hervir hasta conseguir un almíbar denso y espeso. Y que el almíbar quede a punto de hebra. Será el punto perfecto del almíbar. Sabremos que tiene punto de hebra cuando este pegajosa y caiga con un poco de dificultad de la cuchara de madera con la que removemos.
2.- En un bol batiremos las yemas de huevo ligeramente. Reservaremos.
3.- En la cubeta mezclaremos el almíbar que hemos conseguido y las yemas ligeramente batidas anteriormente.
4.- Cuajaremos en menú fuego lento sin dejar de remover hasta conseguir una mezcla espesa.
5.- Una vez hayamos conseguido que espese la mezcla de las yemas dejaremos enfriar.
6.- Con azúcar glass haremos pequeñas bolas que colocaremos en capsulas de papel para su presentación y degustación.

Receta sencilla, solo hay que encontrarle el punto de espesor y densidad justo al almíbar, para conseguir que las yemas nos queden bien cuajadas

**985.- SALMON CON SALSA DE NARANJA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- rodajas de salmón
- 1 vaso de zumo de naranja
- 200 ml de nata
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 cebolla
- Sal
- Aceite

MODO DE PREPARACION:
1.- Picamos la cebolla muy fina, y la doramos en la cubeta con un poco de aceite hasta que quede transparente.
2.- Una vez la tenemos, le añadimos el zumo de naranja y el vaso de caldo de pescado. Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú fuego lento - válvula abierta - 4 minutos
---

3.- Abrimos y vemos que la salsa ha reducido.
4.- Le añadimos los trocitos de naranja y la nata.
5.- Y volvemos a dejar que la salsa reduzca podéis dejarla a fuego lento con la tapa puesta o en menú guiso mas rápido con la tapa quitada.
6.- Una vez que ha reducido si la queremos mas fina la salsa la pasamos por un chino.
7.- Sazonamos el salmón por ambos lados y lo doramos en la cubeta limpia en menú plancha con muy poco aceite, ya que el salmón tiene bastante grasa y no queremos que nos quede aceitoso.
8.- Una vez que lo tenemos dorado por ambos lados, ahora solo nos queda servirlo.
9.- Emplatamos con un poco de salsa por encima y unos trocitos de naranja.

Sencillamente delicioso!!!! Aprovechando que estamos en época de naranjas, a este salmón con una deliciosa salsa de naranja le viene fantástico!!!! Riquísimo!!!!

**986.- PATE FALSO DE CENTOLLO EN CONCHA DE VIEIRA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Una lata de mejillones al natural.
- Un bote o lata de anchoas en salazón.
- Un paquete de palitos de cangrejo.
- Un trocito de cebolla.
- Un chorrito de ron añejo.
- Mahonesa.

MODO DE PREPARACIÓN:
1.- En el vaso de batidora o en cualquier otro robot ponemos tantos mejillones como anchoas, ligeramente lavadas para eliminar un poco la sal y palitos de cangrejo junto con la cebolla. Batimos hasta conseguir la textura deseada.
2.- Añadimos el ron y la mahonesa y mezclamos bien.
3.- Si lo vamos a servir como paté, lo ponemos en un recipiente redondo y lo metemos cinco minutos al congelador, para que luego sea más fácil desmoldarlo.
4.- Si lo vamos a presentar en unas conchas de vieiras, las rellenamos con el relleno y añadimos pan rallado por encima.
Programamos:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª)1751 - 8 minutos
---

5.- Gratinamos a nuestro gusto de doradito poniéndoles mas o menos minutos.

En ambos casos, esta muy rico y queda muy bonito!!!!

**987.- CORDERO A LA CUBETA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- pierna de cordero
- aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- pimiento rojo
- sal
- 1/2 vasito medidor de vino blanco
- agua
- champiñones

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta un poco de aceite en menú freír.
2.- Cuando esté caliente añadimos los dientes cortados en láminas , un poco de sal y el pimiento rojo, lavado y cortado en cuadraditos no muy pequeños.
3.- Una vez refrito incorporamos el cordero, ya salado, para que se dore un poco junto con los ajos y el pimiento.
4.- Añadimos los champiñones y refreímos.
4.- Una vez que los trozos de cordero hayan cogido un poco de color, añadimos un vasito de vino blanco dejamos evaporar un poco el alcohol.
5.- Ponemos agua hasta cubrir el guiso, recordar que el caldo que pongáis es el que va a salir.
5.- Remover bien y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 5 minutos.
---
6.- Despresurizar, abrir, remover
7.- Si el liquido del guiso es mucho para vuestro gusto, el líquido del guiso se tiene que evaporar lo justo para que no quede caldoso pero esté tierno y jugoso y se puedan mojar un poco de pan. Lo ponéis unos minutos mas en el mismo menú turbo pero con la tapa abierta.
8.- Dejar reposar un poco.Y listo!!! así de fácil!!  y de rico

**988.- TRUCHA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- truchas
- pimientos de piquillo
- 1 hoja de laurel
- pan rallado
- tomate
- ajos
- aceite
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- Limpiamos las truchas y las abrimos por la mitad, podemos decírselo a nuestro pescadero que nos las limpie.
2.- La sazonamos y las rellenamos con los pimientos del piquillo en tiras.
3.- Ponemos en la cubeta papel de horno para luego que nos sea mas cómodo sacar el pescado.
4.- Ponemos la trucha sobre el papel de horno.
5.- Cortamos el tomate por la mitad, aplastamos los ajos, y el laurel y lo esparcimos alrededor del pescado.
6.- Rociamos todo con pan rallado y aceite de oliva.
7.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 120º - 10 minutos

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos*
---

*minutos según veáis de dorado a vuestro gusto.

Con sencillos ingredientes podemos preparar un pescado para chuparnos los dedos

**989.- MELANZANE ALLA PARMIGIANA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Conchi Del Valle)**

INGREDIENTES:
- 3 berenjenas grandes
-1/2 cebolla,
- una lata de tomate entero,
-2 dientes de ajo
- Sal
- albahaca
- Queso Parmesano
-Queso Mozzarela
-2 cta de aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos en la cubeta el aceite MENU FREIR y doramos la cebolla y el ajo.
2.- Se le agrega el tomate sal y albahaca al gusto.
3.- Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - (P) media - 8 minutos
---

4.- Despresurizamos.Si vemos que no esta muy espeso ponemos menú freír pero sin tapa, para dejar reducir y cancelamos.
5.- Se pone en la cubeta la berenjena cortada en rodajas que cubra el fondo.
6.- Se agrega tomate se esparce bien y añadimos queso parmesano y mozzarela y albahaca. Asi sucesivamente hasta montar 3 pisos. Y acabamos con el queso. Programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - (Tª) 160º - 15 minutos
---
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 15 minutos*
---

* los minutos del cabezal son orientativos, hasta que este dorado al gusto.

Y una vez dorado sacamos y a comerrrr!!!

**990.- TOMATES PARA GUARNICION en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- tomates
- orégano
- albahaca
- perejil
- una cucharadita de azúcar moreno
- sal
- ajo
- aceite
- pimienta negra

MODO DE PREPARACION:
1.- Lavar bien los tomates y cortar el pedúnculo dejando la parte de arriba plana para luego echar por encima la salsa.
2.- Todos los demás ingredientes los trituramos con la batidora formando una salsita.
3.- En la cubeta ponemos un vasito medidor de agua, colocamos la rejilla y encima los tomates.
4.- Ponemos una cucharada de salsa que hemos batido en cada tomate, y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 120º - (P) media - 3 minutos
---

5.- Cancelar, despresurizar y colocar:

_____
CABEZAL DE HORNO
(Tª) 175º - 10 minutos
---

Y listos unos ricos tomates que podemos tomar solos o acompañando a carne, pescados.....

**991.- OREJA DE CERDO A LA GALLEGA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Miriam Vieco Muñoz)**

INGREDIENTES:
- 2 orejas o media careta
- Pimentón colorado
- Sal
- Aceite de oliva
- 2 vasos de agua

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner en la cubeta las orejas, dos vasos de agua y cerrarla.
2.- Programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 15 minutos
---
Mod D: Menú carne - válvula cerrada - (P) alta - 25 minutos
3.- Despresurizar, abrir, sacarlo, escurrir bien y trocearlo en una fuente.
4.- Añadir el pimentón la sal el aceite de oliva y remover todo

Esta buenísimo!!!!

**992.- LOMO CON PIÑA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- trozo de lomo
- cebolla
- harina
- bote pequeño de piña
- aceite

MODO DE PREPARARLO:
1.- Ponemos unas gotas de aceite en el menú plancha.
2.- Mientras salpimentamos el trozo de lomo, pedirlo en la carnicería mejor de dos colores pq es un trozo mas jugoso. Esta receta también se puede hacer en filetes, pero sale mas jugoso sin partir el lomo, el trozo entero.
3.- Pasar por harina el trozo de lomo.
4.- Marcarlo en la cubeta, lo doramos por ambas caras y lo reservamos.
5.- En ese mismo aceite en menú freír pochamos la cebolla.
6.- Una vez pochada la cebolla ponemos un vaso de los de agua con el zumo de la piña de bote.
7.- Incorporar el lomo, echar un poquito de sal. Cerrar y programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - 10 minutos
---

8.- Dejar despresurizar, abrir, dar la vuelta al solomillo.
9.- Echar tres o cuatro rodajas de piña al gusto en trozos.
10.- Cerrar y volver a programar:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - (P) baja - 10 minutos
---

11.- Despresurizar, abrir, si no os gusta la salsa con los trozos de piña la podéis triturar con la batidora.
12.- Emplatar con la salsita por encima y los trozos de piña.

Y listo para degustar

**993.- ROLLITOS DE SALMON AHUMADO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- salmón ahumado en lonchas
- hojas de lechuga
- palitos de cangrejo
- 1 huevo
- mayonesa al gusto
- cebolla

MODO DE PREPARACION:
1.- Cocer el huevo duro según la receta nº 13 pelar y dejar enfriar.
2.- Cortar el surimi o palitos de cangrejo en cuadritos pequeños brunoise
3.- También cortar la cebolla en cuadritos de igual tamaño.
4.- En la cubeta ponemos un poco de aceite en menú freir y pochamos la cebolla. Sacamos y reservamos.
5.- Lavar las hojas de lechuga y secarlas bien, con un cuchillo cortar en tiras muy finas, y muy picadita.
6.- En un bol mezclar el surimi, cebolla y lechuga y la clara del huevo cocido, reservar la yema para luego decorar.
7.- Añadir la mayonesa al gusto, la suficiente para que peguen todos los ingredientes.
8.- Extender una loncha de salmón y en el lado más ancho añadir una cucharada de la mezcla anterior.
9.- Enrollar con cuidado de que no se salga por los lado.
10.- Hacerlo igual con todas las lonchas de salmón que tengáis.
11.- Rallar un poco de yema para decorar.
12.- Podéis cortar por la mitad y servir fríos.

Receta fácil y rápida de hacer, ideal como aperitivo!!!

**994.- SECRETO IBERICO EN SALSA en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- Secreto o cruceta ibérica
- cebolla
- ajo
- pimiento rojo
- aceite
- Brandy
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACION:
1.- Partimos la pieza de carne en tiras de unos 3 ó 4 cm de ancho y salpimentamos.
2.- En la cubeta en menú freír con un poco de aceite doramos cuando el aceite este caliente. Sacamos a un plato y reservamos
3.- Picamos la cebolla, el ajo y el pimiento y lo rehogamos en la cubeta donde hemos dorado la carne.
4.- Cuando está bien pochadito echamos un buen chorro de brandy tener en cuenta que es el único líquido que va a llevar.
5.- Dejamos un par de minutos para que se evapore el alcohol.
6.- Añadimos el secreto y cerramos la olla,

_____
OLLA GM modelo E
Menú turbo - válvula cerrada - 4 minutos
---

7.- Despresurizar, abrir, retiramos la carne y pasamos la salsa por la batidora aunque no es estrictamente necesario ya al gusto, también podemos pasarlo por un chino.
8.- Podéis acompañarlo de patatas fritas, arroz blanco, ensalada, puré de patata.....Una receta de tiras de secreto y su salsa espectacular!!!

**995.- SECRETO IBERICO CON SALSA DE MIEL AL VINO TINTO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- secreto Ibérico
- cebollas francesas (pequeñitas)
- 30 gr de azúcar moreno
- 25 gr de miel
- 2 cucharadas soperas de soja
- 1 chorrito de vino tinto

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos el azúcar con la miel en menú fuego lento, y vamos removiendo con cuidado que no se queme hasta que se haga liquida.
2.- Cuando ya se ha mezclado todo bien, ponemos la soja y el vino tinto. 3.- Removemos y dejamos unos minutos, hasta que se mezcle todo.
4.- Incorporamos las cebolletas y dejamos que se hagan a fuego lento, unos 5 minutos, con la tapa apoyada no hace falta cerrarla, hasta que la salsa se caramelice, y las cebollas queden blanditas.
5.- En otra cubeta ponemos un poco de aceite en menú freír y hacemos el secreto ibérico.
6.- Sacamos y ponemos en una fuente, lo cortamos en tiras.
7.- Le añadimos sal maldon en escamas y la salsa junto con las cebollas caramelizadas.

No te imaginas como esta!!! Es una receta súper fácil, sencilla y rápida!
Para esos días que tienes gente en casa, o para una cena un poco más especial

## 996.- ESPARRAGOS A LA PARMESANA en la OLLA GM mod E

INGREDIENTES:
- manojo de espárragos trigueros
- bacon en trozos
- queso parmesano rallado

MODO DE PREPARACION:
1.- En el menú plancha con unas gotas de aceite hacemos los espárragos.
2.- Troceamos el bacon en cuadraditos muy pequeños si lo tenemos en locha o si la compramos ya en trocitos.
3.- Cuando ya casi estén los espárragos añadimos los trozos de bacon.
4.- Dejamos que se haga un poco y emplatamos.
5.- Espolvoreamos queso rallado por encima y listo.

Receta para una cena rápida, para esos días que no tenemos mucha ganas de cocinar, es súper sencilla y muy rica

**997.- MERLUZA AL HORNO CON GULAS, ALMEJAS Y PATATAS PANADERAS en la OLLA GM modelo E (Aportación de Isabel García Gómez)**

INGREDIENTES:
- Merluza
- gulas
- almejas
- patatas
- aceite
- vino blanco
- sal

MODO DE PREPARARLO:
1.- En la cubeta ponemos papel de horno en el fondo, las patatas panaderas con la cebolla en juliana con un poco aceite un chorro de vino blanco y sal y programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú horno - válvula abierta - (Tª) 120º - 10 minutos
---

2.- Abrir, poner encima la merluza otros 10 minutos más en el mismo menú horno
3.- Acabado el tiempo poner las gulas y almejas un minuto más en el mismo menú.

Y listo!!! en un plis plato riquísimo!!!

**998.- TERNERA A LA JARDINERA en la OLLA GM modelo E (Aportación de Laura García)**

INGREDIENTES:
- carne de ternera
- 1tomate
- sal
- pimienta
- harina
- aceite
-1 cebolla
-2 dientes ajo
-1 pimiento rojo
- vino blanco
- unas cucharadas de tomate frito
-2 medidas agua
-1 hoja laurel
-1 pastilla caldo carne
-tomillo
-patatas
- guisantes
- zanahorias

MODO DE PREPARACION:
1.- Salpimentar la carne, pasar por un poco de harina, sacudiendo bien el exceso y reservamos.
2.- en la cubeta en menú freír ponemos un poco de aceite y pochamos la cebolla, ajos, pimiento rojo, todo bien picadito, hasta que esté bien pochado, yo lo paso por la turmix si no queréis se dejan los trozos ya al gusto.
3.- Sofreímos la carne en un poco de aceite caliente función freír, para sellar.
4.- Añadir el vino blanco y tomate frito, dar un hervor, para que se evapore el alcohol.
5.- Por último agregamos agua, pastilla avecrem, sal, laurel y el sofrito, cerramos y programamos:

_____
OLLA GM modelo E:
Menú turbo - válvula cerrada - (P) alta - (Tª) 140º - 20 minutos
---

6.- Despresurizamos y le agregamos las patatas y los guisantes, programamos:

_____
OLLA GM modelo E
Menú guiso - válvula cerrada - 6 minutos
---

Y a comer! Espero que os guste

**999.- PATE DE PIQUILLOS en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- 3 pimientos de piquillo
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún
- 1 lata de caballa

MODO DE PREPARACION:
1.- Poner el agua y la sal en la cubeta de la OLLA GM, la rejilla y encima los huevos frescos.

_____
OLLA GM
Menú vapor - válvula cerrada - (Tª) 130º - (P) Media - 1 minuto - cocinar
---
2.- Dejar despresurizar ella sola y ya están los huevos, dejar enfriar y los pelamos.
3.- Escurrimos el aceite de las latas de conserva.
4.- Ponemos todos los ingredientes juntos y molemos en la batidora.
5.- Molemos a nuestro gusto, puede tener "tropezones" o moler hasta obtener la textura del paté.
6.- Dejar enfriar una hora mínimo en la nevera para que los sabores se integren.

Listo un rico paté que untado en tostaditas es delicioso!!!!!  Ideal para preparar esos ricos canapés en Navidad

**1000.- VELEROS DE JAMON Y QUESO en la OLLA GM modelo E**

INGREDIENTES:
- jamón
- pan
- tomate natural
- queso de cabra (o el que os guste)

MODO DE PREPARACION:
1.- Tostamos los trozos de pan. Si no tenéis tostadora lo podéis tostar en menú plancha.
2.- Cortamos un tomate a la mitad y lo untamos en el pan.
3.- Ponerle un poquito de aceite.
4.- A continuación, ponemos un trocito de queso de cabra (rulo). Para que quede dorado el queso y se funda un poco, lo pasamos en la cubeta un momento en menú plancha.
5.- Por último, colocamos el jamón enrollado sobre el pincho.
6.- Una vez que esté enrollado, lo pinchamos sobre el pan y ya tenemos nuestro velero listo para navegar hacia nuestra boca

Aperitivo muy original para sorprender, rápido y buenísimo!!!