



RECETAS OLLA A PRESIÓN “APOLO”

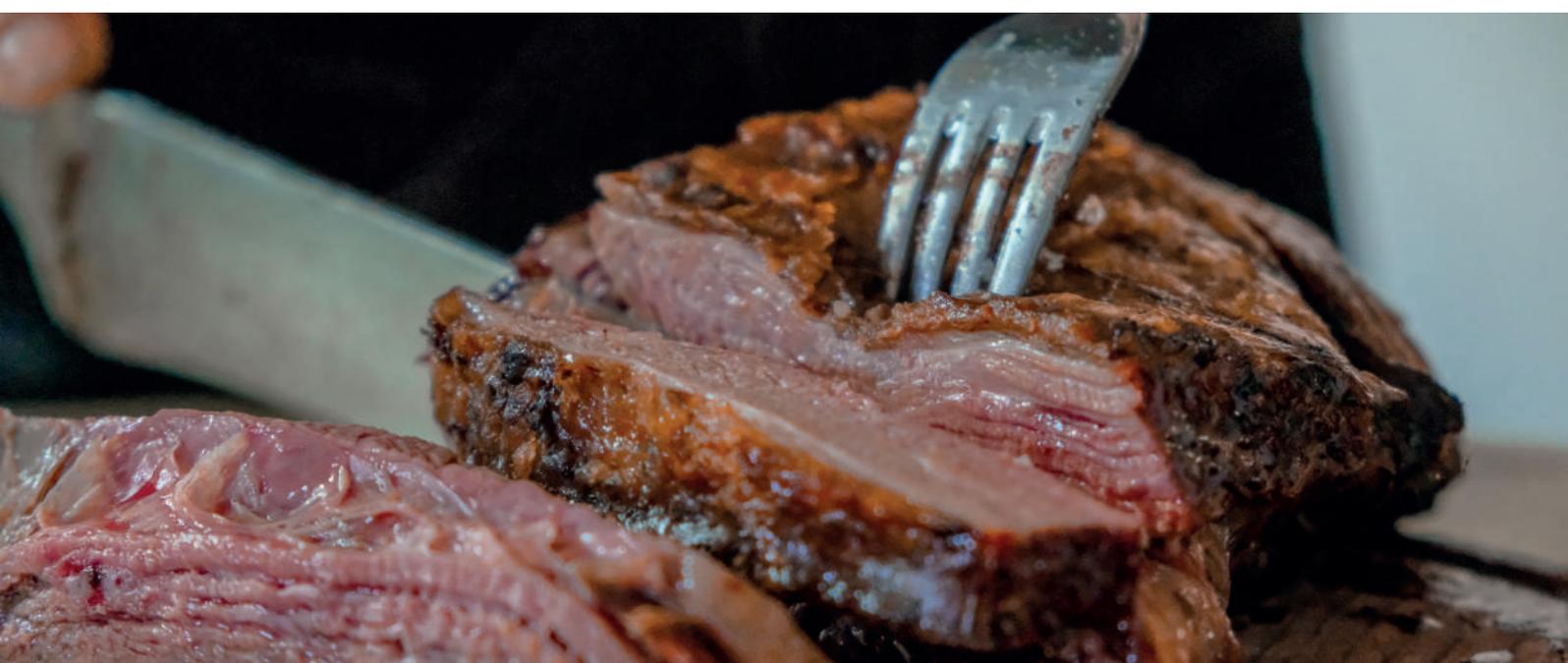
PLATEADA A LA OLLA

INGREDIENTES

- 1 plateada de 2.5 kilos
- 2 cebollas en pluma
- 3 zanahorias en rodajas
- 1 taza de vino blanco
- 50 ml de vinagre blanco
- 1 rama de tomillo
- 2 dientes de ajo picado
- 1 rama de romero
- 15 grs de orégano seco
- Sal pimienta

PREPARACIÓN

1. En la función manual sellar la carne salpimentada por todas sus caras a 160 grados y reservar.
2. Luego, agregar la mitad de la cebolla y la mitad de la zanahoria, desglasar con vino blanco y vinagre.
3. Volver a introducir la carne junto con el resto de los ingredientes, sellar y programar media presión durante 45 minutos.
4. Liberar presión y dejar dentro de la olla hasta servir.



CARNE MECHADA

INGREDIENTES

- 1 pieza de choclillo / punta paleta, posta negra, pollo ganso, punta de picana
- 2 cebollas en juliana
- 5 dientes de ajo
- 1 pimentón
- 1 zanahoria en juliana
- 1 taza vino blanco
- 1 taza salsa de tomates
- 1 taza caldo de carne
- 3 hojas de laurel

PREPARACIÓN

1. Desgrasar la carne
2. Con ayuda de un cuchillo fino hacer 3 incisiones y en una agregar zanahoria, en otra ajo y en la última pimentón.
3. En la base de la olla a presión verter el aceite de oliva, el resto del pimentón, la cebolla, el caldo de carne, el vino blanco, la salsa de tomates, las zanahorias y la carne.
4. Salpimentar bien
5. Cocinar durante 45 minutos en la función de carne.
6. Sacar la presión, porcionar y servir



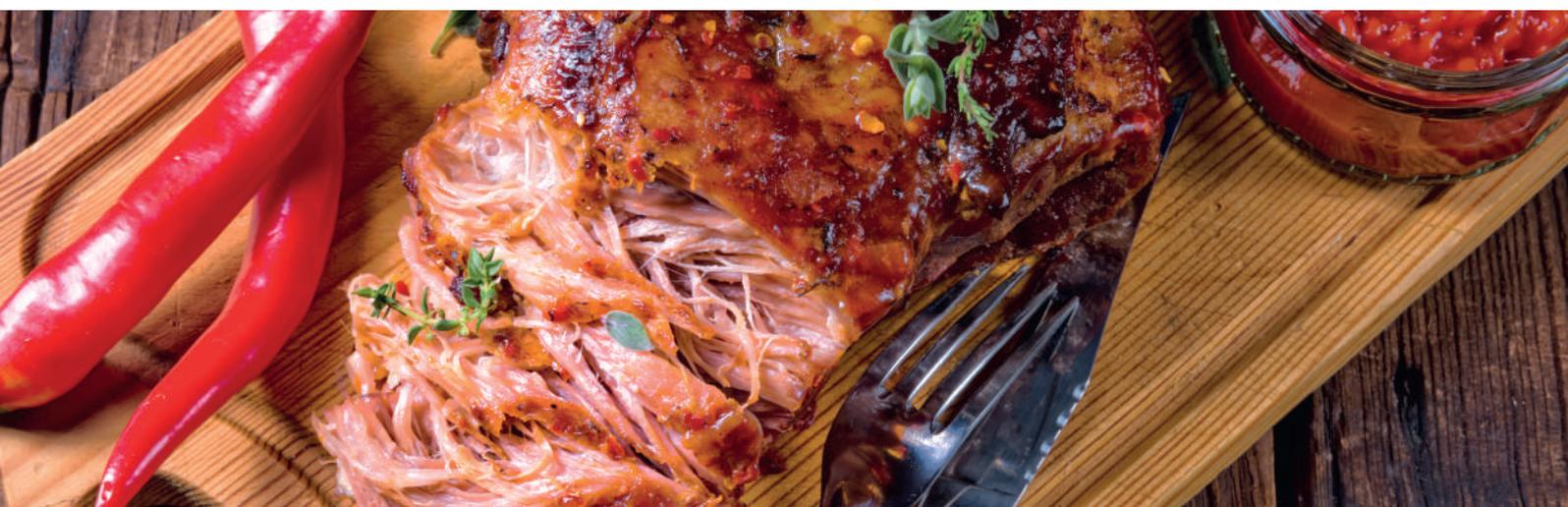
PULLED PORK

INGREDIENTES

- 2 cebollas medianas
- 1 costillar de cerdo deshuesado
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de pimienta de Cayena
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de salsa Worcester
- 100 ml de vinagre de manzana
- 330 ml de Coca Cola

PREPARACIÓN

1. Preparar las especias mezclando la sal, el azúcar moreno, el pimentón dulce, la cayena, la pimienta negra molida, las semillas de mostaza o (reemplazar por una cucharada de mostaza Dijon), el ajo en polvo, la salsa Worcester y los 100 ml de vinagre de manzana.
2. Pelar y cortar en ocho trozos las cebollas y ponerlas sobre la base de la Olla Apolo, luego regar con la coca cola.
3. Adobar el cerdo con la mezcla de especias cubriéndolo bien por todos lados. Poner sobre la cebolla y tapar.
4. Programar a baja temperatura durante 12 horas. Transcurrido este tiempo, apagar y dejar que el cerdo se tempere en su interior antes de retirarlo y deshilarlo.
5. Triturar la salsa y pasar por un colador.
6. Calentar a fuego suave y retirar el exceso de grasa. Salpimentar a gusto y ajustar el espesor, reduciendo bien la salsa durante un tiempo o bien con maicena.



POLLO

INGREDIENTES

- 1 cdta de sal
- 1 cdta de paprika
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 pechugas de pollo sin hueso
- 1 taza de caldo de ave
- 2 tazas de agua fría
- 2 cucharadas de maicena

PREPARACIÓN

- 1 Combinar en un bowl la sal, la paprika, el tomillo y el ajo en polvo.
2. Cubrir la pechuga de pollo con la mezcla anterior
3. Encender la olla a presión y seleccionar la función Saltear, luego calentar el aceite de oliva y cocinar las pechugas de pollo hasta que estén doradas, de 2 a 3 minutos por lado. Reservar el pollo en un plato. Agregar el caldo de pollo a la olla, raspando los trozos dorados del fondo, cerrar y bloquear la tapa.
4. Seleccionar función pollo; ajustar el temporizador por 5 minutos, demorará entre 10 a 15 minutos para que se forme presión.
5. Liberar la presión utilizando el método de liberación natural de acuerdo con las instrucciones del fabricante durante 10 minutos. Desbloquear y retirar la tapa. Retirar el pollo a un plato limpio y cubrir con papel aluminio para mantenerlo caliente.
6. Combinar el agua y la maicena en un tazón pequeño y revolver para disolver. Cambiar la olla a la función de saltear y a fuego medio.
7. Batir lentamente la mezcla de maicena para espesar la salsa a la consistencia deseada. Condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y servir la salsa sobre las pechugas de pollo.



POLLO FRITO

INGREDIENTES

- 2 lts de aceite para freír
- 250 grs de chuño
- 4 huevos
- 250 grs de pan rallado o panko
- 300 grs de filetitos de pollo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En la olla interior agregar los 2 litros de aceite y programar en función freír.
2. En un bowl por separado agregar los huevos, el chuño y el pan rallado.
3. Cortar a la mitad los filetes de pollo y salpimentarlos.
4. Pasarlos por chuño, luego por el huevo batido y por último el pan rallado.
5. Freír hasta que estén dorados y bien cocinados.
6. Sacarlos de la olla y dejarlos sobre papel secante.
7. Servir con tu salsa favorita.



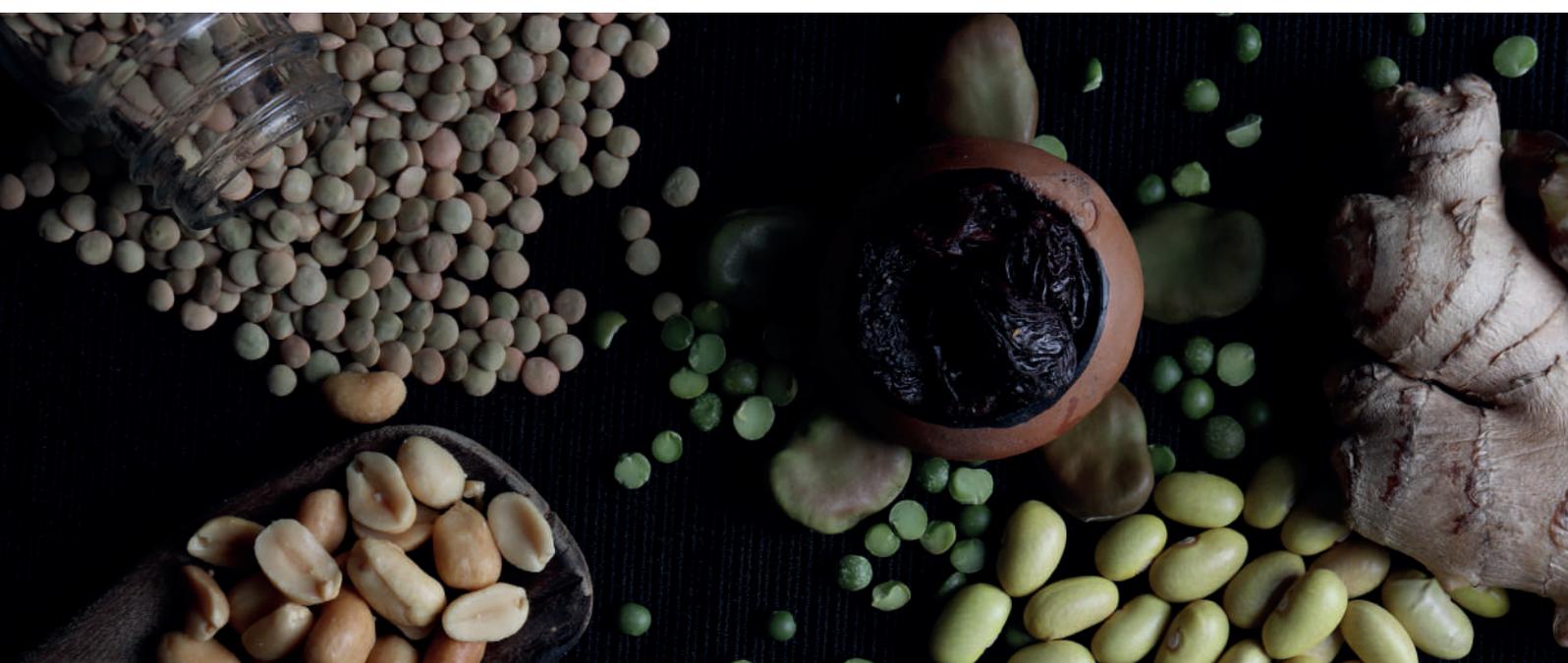
LEGUMBRES

INGREDIENTES

- 400 grs de Porotos
- 1 1/2 lt de agua
- 1 rama de Paico
- 1/4 de cebolla en juliana
- 1/2 cucharada de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Agregar los ingredientes a la olla.
2. Seleccionar función legumbres y cocinar durante 45 minutos, luego realizar una liberación natural durante 10 minutos. Girar la perilla de ventilación a la posición de ventilación para liberar la presión restante. Abrir la tapa.
3. Salpimentar y servir



VEGETALES AL VAPOR

INGREDIENTES

- 3/4 taza de agua
- 1 cabeza de brócoli picado
- 1 cabeza de coliflor picada
- 2 zanahorias picadas
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento amarillo picado

PREPARACIÓN

1. Agregar 3/4 de taza de agua al fondo de la olla a presión y poner un colador en la base dentro de la olla interior, que no toque el agua. Agregar las verduras y poner la tapa en la olla y asegurarse de que la válvula esté sellada.
2. Presionar el botón de cocción a vapor, luego cocinar aproximadamente entre 2 a 4 minutos. La olla instantáneamente tardará entre 5 y 10 minutos en tener presión.
3. Liberar rápidamente la presión de la olla y servir.



ARROZ

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 taza de agua
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar el arroz para retirar un poco el almidón.
2. Incorporar el arroz lavado junto con el agua y la sal.
3. Cerrar la tapa, poner la función arroz, luego realizar una liberación natural durante 10 minutos. Girar la perilla de ventilación a la posición de ventilación para liberar la presión restante. Abrir la tapa.
4. Granear con ayuda de un tenedor.



PASTEL DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina con polvos
- 1 taza de aceite
- 4 huevos
- 1 taza de cacao en polvo
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1 cdta de café instantáneo
- 2 cdas de azúcar flor

PREPARACIÓN

1. Engrasar el fondo de la olla Apolo
2. En un bowl mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea, menos el azúcar flor.
3. Llevar la mezcla anterior dentro de la olla y programar la función de pastel
4. Abrir una vez listo y esperar que enfríe.
5. Con ayuda de un mezquino despegar los bordes y desmoldar
6. Espolvorear azúcar flor y servir.



YOGUR

INGREDIENTES

- 2 litros de leche entera
- 2 cucharadas de yogur (sin azúcar)

PREPARACIÓN

1. Poner la leche dentro de la olla y apretar el botón que dice yogur. Esto calentará la leche hasta llegar a 80°C, sin pasar de los 90°C. Una vez que llegue a la temperatura sonará la olla y será el momento ideal para sacar la preparación y dejarla enfriar hasta llegar a 45°C.
2. En una taza disolver con un poco de la leche tibia las dos cucharadas de yogur, una vez bien disuelto regresar a la mezcla anterior y revolver.
3. Poner el inserto en la olla y apretar nuevamente el botón que dice yogur, éste pondrá un tiempo de 8 horas en las cuales mantendrá de manera constante la temperatura.
4. Una vez pasado el tiempo si quieren que el yogur quede más espeso pueden colocar en una olla un colador. ¡Y Listo!

