

30 Recetas fáciles para WonderCooker

Wonder Cooker



Nota: Su unidad Wondercooker está equipada con un indicador térmico LED de color rojo debajo del dial de elección de temperatura. Cuando WonderCooker alcance la temperatura deseada la luz del indicador se encenderá. Una vez encendido, debe esperar a que el indicador se apague para empezar a cocinar.

Notará que el indicador se enciende y apaga mientras el termostato mantiene el ciclo de calor. No debe preocuparse, es normal que ocurra.

Fondue

Chili con queso

Puede usar ingredientes picantes o suaves para preparar este sencillo aperitivo.

Ingredientes:

1 kg de queso
50-100 gr de salsa mexicana con picatostes
100 gr de pimientos verdes tipo chili
¼ cucharada de pimienta
1 paquete de tortillas

Elaboración:

Combine todos los ingredientes dentro de WonderCooker. Corte las tortillas de maíz en 6 triángulos y colóquelas sobre la rejilla. Ponga la rejilla sobre el queso, tape y cocine en el programa Lento unos 20 o 25 minutos o hasta que el queso esté completamente derretido y los ingredientes bien mezclados. Para ello, remueva un par de veces durante el proceso de cocinado. Cambie el programa a Calentar y sírvase directamente en la WonderCooker. Entre 8 y 10 raciones.

Fondue supreme con chocolate

Ingredientes:

2 paquetes de pepitas de chocolate con leche
1 paquete de pepitas de chocolate negro
2 latas de leche en polvo
(opcional) 1 botella de sirope de maíz

Elaboración:

Combine la leche y las pepitas de chocolate dentro de WonderCooker con el programa Lento seleccionado. Remueva la mezcla de vez en cuando hasta que el chocolate esté derretido y la textura sea suave, entonces cambie el programa a Calentar y sirva.
¡Pruebe la fondue con fresas, galletas o frutos secos añadiéndole nata! Hasta 10 raciones.

Para aumentar la cantidad o servir más, añada el sirope a la fondue.

Programa Lento

Pavo

Ingredientes:

- 1 pechuga de pavo grande
- 3 tazas de caldo de pavo
- 1 sobre de caldo de cebolla
- 1 lata de medio litro de salsa de arándanos

Elaboración:

Retire la piel de la pechuga e introduzca la pieza en WonderCooker. Cocine con el programa Asar hasta que la pechuga esté dorada por ambos lados. Añada entonces el caldo de pavo y el de cebolla y seleccione el programa Lento. Deje cocinar durante 4-5 horas hasta que la pechuga esté completamente hecha.

Retire el pavo, corte en lonchas finas y sirva acompañado de la salsa de arándanos. Hasta 6 raciones.

Salsa chili para mojar

Ingredientes:

- 1 lata grande (unos 800 gramos) de chili con carne
- 2 tarrinas de queso filadelfia
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 2 cucharadas de salsa Tabasco

Elaboración:

¡Ideal para fiestas! Introduzca todos los ingredientes en WonderCooker con el programa Lento seleccionado y remueva. Una vez que se haya calentado, seleccione Calentar y sirva directamente con unos nachos.

Programa Lento

Gachas (harina de avena)

Ingredientes:

2 tazas de harina de avena
1 taza de arándanos secos
1 taza de dátiles, picados
5 tazas de agua o leche, o mitad y mitad

Elaboración:

Combine todos los ingredientes dentro de WonderCooker, cubra con la tapa y deje cocinando con el programa Lento seleccionado entre 7 y 8 horas. Hágalo antes de acostarse y a la mañana siguiente tendrá un desayuno caliente y recién hecho esperándole.

Carne picada a la mexicana

Ingredientes:

1 kg de carne picada de ternera
2 cebollas cortadas
½ taza de zumo de tomate
300 gr de tomates picados con pimientos verdes tipo chili
1 cucharada de chili en polvo
1 cucharada de comino
400 gr de judías lavadas

Elaboración:

Dorar la carne picada con el programa Asar, añadir los ingredientes, cubrir con la tapa y dejar en Calentar durante 6 o 7 horas hasta que las judías estén tiernas. Entre 6 y 8 raciones.

Programa Lento

Costillas

Prepare en cinco minutos los ingredientes por la mañana y tendrá la cena preparada cuando vuelva a casa.

Ingredientes:

1,2 kg de costillas
900 gr de salsa barbacoa
2 tazas de vino tinto

Elaboración:

Ponga la salsa barbacoa en WonderCooker y mezcle con el vino. Incorpore las costillas de tal manera que queden totalmente cubiertas por la salsa y seleccione el programa Lento. Cubra y deje haciéndose durante 7-8 horas.

Programa lento (al vapor)

Alcachofas y espárragos al vinagre

Ingredientes:

2 ramilletes de espárragos verdes
½ kg de pimiento y cebolla
400 gr de corazones de alcachofa
Vinagre balsámico tipo Módena

Elaboración:

Hacer al vapor los espárragos colocándolos sobre la rejilla entre 5 y 10 minutos, según su grosor.

Mezcle los corazones de alcachofa y los pimientos en un bol y aliñelos con el vinagre. Incorpore los espárragos y sirva frío.

Arroz con salmón o trucha

Ingredientes:

1 pieza (250 gr aprox.) de salmón o trucha (congelado)
2 tazas de arroz
300 gr de caldo de pollo
1 taza de agua
200 gr aprox. de guisantes congelados
¼ taza de almendras laminadas

Elaboración:

Vierta el caldo de pollo y el agua en WonderCooker con el programa Lento seleccionado y añada el arroz, los guisantes y las almendras. Coloque el pescado sobre la rejilla y añada un poco de mantequilla sobre la pieza. Cubra y cocine unos 20 minutos y sirva.

Programa Lento (al vapor)

Rollitos de primavera al vapor

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

½ col

Cebolletas

1 pimiento rojo, troceado

Zumo de un limón

8 láminas de rollito

Elaboración:

Caliente el aceite en WonderCooker con el programa Lento. Cocine el tofu, girándolo hasta que esté dorado por todos los lados, sáquelo y déjelo aparte. Combine las cebolletas, la col y el pimiento con el zumo del limón en un bol mediano. Coloque una de las láminas de rollito sobre una superficie, tome una cucharada de las verduras y colóquelas sobre la lámina. En diagonal, enrolle comenzando por una de las esquinas de la lámina hacia la contraria. Para cerrar el rollito, moje los bordes con agua.

Una vez que todos los rollitos estén hechos, colóquelos sobre la rejilla, seleccione el programa Asar y vierta agua, haciendo que hierva durante diez minutos. Servir.

Programa Lento (al vapor)

Judías verdes con pimientos

Ingredientes:

½ kg. aprox. de judías verdes frescas, cortadas

2 pimientos rojos grandes, cortados en tiras

2 cebolletas

2 tazas de arroz integral

4 tazas de agua

2 cucharadas de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta

Elaboración:

Mezcle todos los ingredientes en WonderCooker con el programa Lento seleccionado y deje cocinar unos 20 minutos. Obtendrá un jugoso plato para aliñar con salsa de soja, salsa o vinagre.

Salteado/Grill

Pollo salteado con verduras

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

½ kg. aprox. de pechuga o muslos de pollo

3 tazas de verdura troceada: judías verdes, espárragos, calabacines, champiñones...

1 diente de ajo, troceado

½ taza de salsa de acompañamiento a elegir

Elaboración:

Cortar el pollo en trocitos y preparar las verduras. Calentar el aceite e incorpore el pollo con el programa Salteado/Grill durante 5 o 7 minutos hasta que se dore.

Añadir el ajo y las verduras otros 5 o 7 minutos hasta que esté al gusto y servir. 4 raciones.

Gambas salteadas

Ingredientes:

1 taza de mantequilla

2 dientes de ajo, troceados

Entre 1 y 1,3 kg de gambas frescas

2 cucharadas de jerez o vino blanco

1 taza de crema de leche

Sal y pimienta

Elaboración:

Coloque el ajo y la mantequilla en WonderCooker con el programa Salteado/Grill seleccionado. Añada las gambas hasta que cojan color rosa. Incorpore el jerez o vino blanco y deje cocer a fuego lento durante un minuto. Añada la crema y sal y pimienta al gusto.

Ideal para acompañar con arroz o para cocer verduras en la rejilla mientras las gambas se cocinan.

Salteado/Grill

Revuelto de espinacas

Ingredientes:

300 gr aprox. de hojas de espinacas

2 cucharadas de aceite de oliva

¼ taza de cebolla, troceada

3-4 cucharadas de crema de leche

5 huevos batidos

Sal y pimienta

Elaboración:

Trocee las hojas de espinacas. Caliente el aceite en WonderCooker y haga la cebolla hasta que quede blanda. Añada las espinacas y cocínelas 5 o 7 minutos hasta que se ablanden, removiéndolas frecuentemente. Añada un poco de crema para evitar que se sequen en exceso.

Incorpore los huevos batidos y mezcle con las espinacas unos 4 o 5 minutos. Sazone con sal y pimienta y servir. 3 raciones.

Tiras de pollo salteadas

250 gr de pechuga de pollo deshuesada
4 tazas de verdura troceada: zanahorias, brócoli, ajo, cebolla, champiñones,
etc.
1/4 taza de cacahuets o anacardos pelados y sin sal
1 cucharada de aceite
Salsa barbacoa

Elaboración:

Corte la pechuga de pollo en tiras finas y métalas en WonderCooker con el programa Salteado/Grill seleccionado. Cocínelo hasta que se doren y añada y saltee la verdura.
Aliñe con salsa barbacoa, añada los frutos secos y servir.

Salteado/Grill

Patatas fritas

Ingredientes:

Patatas
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Elaboración:

Pele y corte las patatas en tiras. Vierta una ligera cantidad de aceite en WonderCooker y coloque las patatas, con el programa Salteado/Grill seleccionado. Cocinar hasta que se doren.

Solomillo con verduras

Ingredientes:

¼ taza de mostaza
1 cucharada de orégano fresco
1 cucharada de tomillo fresco
1 cucharada de pimienta
2 dientes de ajo, troceados
4 solomillos de ternera

Elaboración:

Coloque los solomillos en WonderCooker con el programa Asar seleccionado hasta que se hagan por fuera. Colóquelos entonces en la rejilla mientras que el resto de ingredientes queden abajo. Cubra WonderCooker y deje cocinar todo unos 10 o 12 minutos con el programa Salteado/Grill, dándole una vuelta a los filetes en mitad del proceso. 4 raciones.

Salteado/Grill

Pollo con pasta marinara

Ingredientes:

Un pollo completo
250 gr. aprox. de pasta
3 tazas de salsa marinara
1 taza de agua
Verdura troceada

Elaboración:

Colocar el pollo en WonderCooker con el programa Salteado/Grill hasta que se dore. Añadir la salsa marinara, agua e incorporar la pasta. Cocer a fuego lento y colocar las verduras en la rejilla, cubrir y dejar haciendo unos 15 minutos. Puede añadir junto a las verduras pan con mantequilla y ajo, cubriendo y dejando cocinar otros cinco minutos. Servir caliente.

Fajitas de ternera

Ingredientes:

250 gr aprox. de tiras de ternera
450 gr aprox. de verduras congeladas para fajitas
Salsas para fajitas
6 tortillas de harina

Elaboración:

Seleccione el programa Salteado/Grill y coloque las fajitas en WonderCooker, moviéndolas continuamente hasta que se doren (no necesita aceite gracias a la superficie antiadherente). Después de 4 o 5 minutos añada las verduras y remueva continuamente hasta que estén salteadas. Coloque las tortillas en la rejilla y deje cocer otros 3 minutos.

Coloque las fajitas y la verdura doblando las tortillas y sirva acompañado de salsas picante, vinagreta o guacamole. 6 raciones.

Salteado/Grill

Chuletas de cerdo

Ingredientes:

4 chuletas de cerdo congeladas

250 gr aprox. de patatas, cortadas en cuatro trozos

250 gr aprox. de pimiento rojo, verde y maíz

$\frac{3}{4}$ de taza de vino blanco o agua

1 cucharada de mantequilla

Salsas para carnes

Elaboración:

Seleccione el programa Salteado/Grill y coloque las chuletas hasta que se doren, dándoles la vuelta con frecuencia. Sáquelas y coloque en su lugar la verdura y las patatas con el vino y la mantequilla, con las chuletas en la rejilla. Cubra y deje hacer durante 20 minutos. Vigile ocasionalmente y añada vino o agua para que las verduras no se quemen. Sazone al gusto durante el proceso.

Salteado/Grill

Sándwiches (tipo Rueben o de queso)

Ingredientes:

Rebanadas de pan de molde, pan tipo Viena o pan de centeno

Carne de ternera para sandwich

Queso tipo cheddar o suizo

Mayonesa, salsa de rábano

Mantequilla

Elaboración:

Con el programa Salteado/Grill seleccionado, coloque las rebanadas de pan para tostarlas. Apártelas y prepare el sándwich a su gusto, por ejemplo con mayonesa y salsa de rábano, la ternera y las verduras coronados con queso suizo.

Cocínelo al grill durante 2 minutos o hasta que el queso se derrita y servir. Para los niños, prepárelo igual pero sólo con queso, por ejemplo.

Asar

Pasta al pesto

Ingredientes:

2 tazas de macarrones
400 gr aprox. de pimiento rojo y cebolla, troceados
250 gr aprox. de salsa pesto

Elaboración:

Cueza la pasta en agua hirviendo con sal en WonderCooker con el programa Asar hasta alcanzar la textura deseada. Aparte la pasta.

Saltee la verdura con una cucharada de agua hasta que esté hecha. Añada la pasta y la salsa pesto, cambiando al programa Salteado/Grill y removiendo con cuidado, hasta que esté caliente, durante 2 o 3 minutos. Añada queso parmesano si lo desea. 6 raciones.

Estofado

Ingredientes:

1,2 kg aprox. de carne de ternera (deshuesada)
Caldo de cebolla y champiñones (casero o de sobre, con ½ taza de agua)
250 gr aprox. de tomates
2 zanahorias, peladas y cortadas
3 patatas, peladas y cortadas

Elaboración:

Introduzca la carne en WonderCooker con el programa Asar seleccionado y cocínela hasta que se dore. Añada entonces el caldo de cebolla y champiñones y los tomates. Una vez que hierva, reducir la temperatura seleccionando el programa Salteado/Grill, cubrir y dejar cocer a fuego lento durante hora y media; dándole la vuelta a la carne al menos una vez.

Después, incorpore la verdura y deje a fuego lento otros 40 minutos o hasta que la carne y la verdura esté tierna. Partir en lonchas y servir.

Asar

Paletilla sabor barbacoa

Ingredientes:

1 paletilla de entre 1,5 y 2,25 kg
1 bote de salsa barbacoa
Caldo de cebolla (casero o de sobre)
Media cebolla fresca
1 y ½ taza de agua
2 patatas enteras

Elaboración:

Cortar la carne en rodajas grandes y retirar el exceso de grasa. Incorporar a WonderCook junto con el caldo de cebolla, la cebolla partida en láminas o picada, las patatas y la salsa barbacoa. Cocer a fuego lento todo con el programa Asar seleccionado durante 1 hora y media o 2 horas, dependiendo del tamaño de la carne. Remover una vez, seleccionar el programa Lento y dejar cocinando durante aproximadamente 2 horas. Servir.

Redondo

Ingredientes:

2,5 kg aprox. de redondo de ternera
3 tomates, partidos en cuartos
2 zanahorias, 5 rábanos completos, 4 cebolletas
2 tallos de apio
Caldo de ternera (casero o de sobre)
Salsas para carne

Elaboración:

Aliñe a su gusto la carne con alguna salsa y póngala a dorar en WonderCooker con el programa Asar seleccionado. Añada el resto de ingredientes y cocine con el programa Lento entre 5 y 6 horas.

Freír

Pollo frito

Ingredientes:

3 tazas de harina
2 cucharadas de pimentón
Aceite
1 cucharada de ajo en polvo
Sal y pimienta

Elaboración:

Romper dos huevos sobre una taza de leche y batir.

Poner aceite en WonderCooker hasta la marca indicada en el recipiente.

Calentar con el programa Freír mientras se prepara el pollo.

Empapar las piezas de pollo en el huevo y la leche y rebozar en la harina.

Colocar el pollo rebozado en el aceite caliente entre 3 y 5 minutos. Tras esto, seleccionar el programa Salteado/Grill durante unos 20 minutos. Cubrir con la tapa.

Tras estos 20 minutos, volver a seleccionar el programa Freír y dar varias vueltas a las piezas de pollo durante 4 o 5 minutos. Una vez hecho, retire el pollo con cuidado y déjelo reposar sobre un papel de cocina, para que filtre el exceso de aceite.

Freír

Pastelitos glaseados rellenos de crema o chocolate

Ingredientes:

Masa de harina

Crema o chocolate de repostería

Azúcar

Aceite

Elaboración:

Poner aceite en WonderCooker hasta la marca indicada en el recipiente y seleccionar el programa Freír. Con la masa en forma de bollo, abrir un agujero, rellenar con una cucharada de crema o chocolate y cerrar de nuevo. Introduzca los pastelitos en el aceite y dejar hasta que se doren. Para el glaseado, coger una taza de leche con una pizca de extracto de vainilla. Añadir poco a poco azúcar y remover hasta que quede espeso. Cubrir los pastelitos con la mezcla.

Freír

Aros de cebolla

Ingredientes:

1 taza y media de harina
2 tazas de cerveza a temperatura ambiente
3 cebollas grandes
3 tazas de aceite
Sal y pimienta

Elaboración:

En un bol, batir la cerveza con la harina. Deje reposar durante unas tres horas a temperatura ambiente.

Corte las cebollas en lonchas anchas y separar los anillos. Ponga aceite en WonderCooker hasta la marca indicada en el recipiente y seleccione el programa Freír.

Reboce los aros de cebolla en la mezcla y, utilizando unas pinzas, póngalas en el aceite. Deje freír unos dos minutos, dándoles la vuelta una o dos veces hasta que se doren.

Patatas fritas

Ingredientes.

6 patatas grandes, peladas y cortadas en tiras
Agua helada
Aceite
Sal

Elaboración:

Meta las patatas en agua helada durante una hora. Después séquelas completamente. Ponga aceite en WonderCooker hasta la marca indicada en el recipiente y seleccione el programa Freír.

Coloque las patatas al mismo nivel (no encima unas de otras) en la cesta para freír, y dejar hacer entre 3 y 4 minutos hasta que se doren. Poner a reposar sobre papel de cocina las que ya estén hechas mientras se hacen las demás. Entre 4 y 6 raciones.

Freír

Delicias de pescado

Ingredientes:

Palitos de merluza

Gambas con gabardina

Otras variedades de pescado

Elaboración:

Ponga aceite en WonderCooker hasta la marca indicada en el recipiente y seleccione el programa Freír. Coloque las distintas variedades de pescado hasta que se doren, entre 5 y 7 minutos. Retírelos y déjelos sobre papel de cocina.

Consejo: en el caso de hacer gambas, hágalas en último lugar, ya que tardan menos en freírse.

Servir con salsa tártara, salsa rosa, mayonesa, ketchup o salsa barbacoa.

