COMIDA

CASERAMENTE RÁPIDA

20 RECETAS PARA COCINAR CON TU INSTANT POT

Instant Pot®

COMIDA

CASERAMENTE RÁPIDA

20 RECETAS PARA COCINAR CON TU INSTANT POT

FOTOGRAFÍAS, EDICIÓN Y DISEÑO POR JUANITA LIRA

Instant Pot®

ÍNDICE

CONSEJOS

p.05
Para cocinar en tu Instant Pot

p.07
De limpieza

SALADO

p.10
Sopa de zapallo y zanahoria

p.12
Cazuela de ave

p.14
Pasta a la boloñesa

p.16
Pimentones rellenos

p.18
Guiso de verduras

p.20
Porotos con mazamorra

p.22
Lentejas con arroz

p.24
Garbanzos guisados

p.26
Pollo a la cacerola

p.28
Sándwich de ave pimentón

p.30
Tomaticán de pollo

p.32
Carne mechada

p.34
Plateada

p.36
Salmón a las hierbas

p.38
Risotto de camarones

p.40
Arroz primavera

DULCE

p.43
Leche asada

p.45
Volcán de chocolate blanco

p.47
Cheesecake de manjar

p.49
Arroz con leche

Close
Open
Instant Pot® Duo
www.InstantPot.co.uk
Soup Broth
Meat Stew
Bean Chili
Poultry
Rice
Multigrain
Porridge
Steam
Low Pressure
High Pressure
Less
Normal
More
Slow Cook
Pressure Level
Keep Warm
Yogurt
Sauté
Delay Start
Cancel
Pressure Cook

CONSEJOS

PARA COCINAR EN TU INSTANT POT®

01

SIEMPRE TIENES QUE AGREGAR AGUA

CUANDO COCINAS A PRESIÓN

La cocción a presión requiere vapor, por ende, es necesario que cuando cocines a presión en tu Instant Pot® siempre agregues como mínimo 1/2 taza de agua en la olla interior. Cuando prepares recetas que absorben los líquidos, como pastas y granos, probablemente necesites más.

02

CONSIDERA TIEMPO EXTRA EN LAS RECETAS

PARA QUE LA INSTANT POT®

JUNTE PRESIÓN AL COMIENZO

Y PARA QUE LIBERE ESA PRESIÓN AL FINAL

El tiempo de las recetas no incluye lo que demora la olla en llegar a la presión necesaria para empezar a cocinar ni lo que tarda en liberar el vapor.

El tiempo que toman estas dos etapas depende de muchos factores, como la cantidad de ingredientes que hayas puesto en la Instant Pot®, su temperatura, o el tamaño y modelo de tu olla, entre otros. Por eso no se puede calcular de forma exacta cuánto tiempo requerirán estos dos procesos. Te recomendamos prever siempre unos minutos extras para que alcances a hacer la receta a tiempo.

03

USA UNA CUCHARA DE PALO

PARA MOVER LA VÁLVULA DE LIBERACIÓN

DE PRESIÓN

La liberación rápida de vapor hace que este salga en un chorro fuerte y muy caliente. El riesgo de quemaduras graves es grande, por eso es importante que mantengas tus manos y tu cara lejos de la salida de vapor. Se recomienda usar una cuchara de palo para girar la válvula.

CONSEJOS

PARA COCINAR EN TU INSTANT POT®

04

USA LA TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA INVENTAR TUS PROPIAS RECETAS

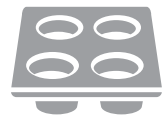
La tabla de tiempos que viene con tu Instant Pot® te ayudará a crear tus propias recetas, utilizando los ingredientes de tu elección para preparar tus platos favoritos en la olla. En esta tabla encontrarás tiempos para diferentes tipos de granos y legumbres, junto con la proporción de agua. Incluye a su vez tiempos para cocinar pescados, mariscos, pollo y carnes.

05

PUEDES COCINAR MUCHAS RECETAS CON EL MÉTODO BOWL EN BOWL

El método bowl en bowl consiste en poner dentro de la olla interior de la Instant Pot®, la rejilla, al menos 1 taza de agua y un bowl. Esto permite cocinar a presión, evitando que el agua toque la comida. Es como cocinar a baño María, pero con las ventajas de la cocción a presión.

06



SÁCALE AÚN MÁS PARTIDO A TU INSTANT POT® USANDO ACCESORIOS

Existen muchos accesorios para cocinar en la Instant Pot®, que te ayudarán a hacer cientos de recetas diferentes. Existen vasos para preparar yogurts, moldes para hacer bocados de huevos, rejillas vaporeras, fuentes para lasañas y tortas de verduras, moldes para tortas y queques, entre muchos otros. Sácale el máximo partido a tu Instant Pot® con estos accesorios.

CONSEJOS

DE LIMPIEZA

MANTÉN TU INSTANT POT® LIMPIA

CON ESTOS TIPS

01

Las ollas interiores y la tapa de la olla a presión de la Instant Pot®, así como las tapas de vidrio y los accesorios (rejilla de vapor, cuchara sopera y paleta de arroz) son aptas para el lavavajillas.

02

La carcasa tiene componentes eléctricos y nunca debe sumergirse en agua, ya que se dañaría permanentemente. Solo se puede limpiar con un paño húmedo, una vez desenchufada.

03

Para evitar malos olores, guarda siempre tu Instant Pot® con la tapa puesta al revés. Esto permite que la olla se ventile.

04

Limpia el anillo sellador después de cada uso. En caso de que haya absorbido olores, déjalo remojar en un bowl con agua caliente y 1 taza de vinagre. Después lávalo como siempre. Para evitar que se impregnen olores fuertes, te recomendamos utilizar diferentes anillos selladores para cocinar comidas dulces y saladas.

SALADO

SOPA DE ZAPALLO Y ZANAHORIAS

SOPA DE ZAPALLO Y ZANAHORIAS

PORCIONES: 4

TIEMPO: 45 MINUTOS

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva

50 grs de puerro cortado en rodajas

250 grs de zanahoria pelada y cortada en rodajas

500 grs de zapallo en cubos

1 cucharadita de sal

½ taza (100 ml) de vino blanco

2 tazas de agua

½ lata (200 ml) de bebida de coco

½ cucharadita de pasta de jengibre (opcional)

Sal y pimienta a gusto

PARA DECORAR:

Coco chips tostados

Sésamo negro o blanco

Perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®. Presionar la funcionalidad **SALTEAR** en nivel **ALTO** y ajustar el tiempo a **7 MINUTOS**. Agregar aceite de oliva, puerros, zanahoria, zapallo y sal, revolviendo de vez en cuando, para que el puerro logre dorarse de manera pareja pero sin quemarse. Una vez terminado el proceso presionar **CANCELAR.**

2. Agregar el vino blanco y presionar la funcionalidad **SALTEAR** por **10 MINUTOS** más, revolviendo de vez en cuando. Una vez terminado el proceso presionar **CANCELAR.**

3. Agregar dos tazas de agua, poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTA**, y ajustar el tiempo a **15 MINUTOS.**

4. Al terminar de cocinar presionar **CANCELAR** y girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Una vez que se haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

5. Colar las verduras cocidas y reservar el agua escurrida. Llevar todas las verduras a una licuadora, agregar la bebida de coco y la pasta de jengibre. Licuar e incorporar de a poco el agua escurrida, hasta lograr la consistencia deseada.

6. Volver a poner la sopa en el bowl de la Instant Pot® para calentarla. Presionar la funcionalidad **SALTEAR** y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS.** Revolver bien, salpimentar a gusto y luego servir bien caliente.

7. Decorar con coco chips tostados, sésamo, pimienta y hojas de perejil frescas.

CAZUELA DE AVE

CAZUELA DE AVE

PORCIONES: 4

TIEMPO: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva

4 trutros cortos de pollo sin cuero

1 cebolla cortada en cubos finos

½ pimentón rojo cortado en tiras

1 zanahoria pelada y cortada en tiras

½ taza de porotos verdes picados

4 papas medianas peladas

4 trozos de zapallo

4 trozos de choclo

3 cucharadas de arroz

3 cucharaditas de sal

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de ají color

Pimienta a gusto

6 tazas de agua

Para decorar:

Perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y los trozos de pollo. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Sellar el pollo por todos sus lados, hasta que queden bien dorados.

2. Agregar otras 3 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla, el pimentón y la zanahoria, presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, por **5 MINUTOS** más. Cuando termine el tiempo, presionar **CANCELAR**.

3. Añadir los porotos verdes, las papas, el zapallo, el choclo, el arroz y condimentar con sal, orégano, ají color y pimienta. Incorporar las tazas de agua y revolver bien todos los ingredientes.

4. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **12 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa, servir caliente y complementar con perejil fresco.

PASTA A LA BOLOÑESA

PASTA A LA BOLOÑESA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

8 cucharadas de aceite de oliva

400 grs de carne molida

½ cebolla picada en cubos finos

½ pimentón rojo cortado en cubos finos

½ zanahoria rallada

½ cucharadita de orégano

½ cucharadita de azúcar

1 cucharadita de sal

¼ tacita de vino tinto

250 grs de nidos de fetuccini

400 grs de salsa de tomates

Para decorar:

Hojas de albahaca fresca

Queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®. Presionar la funcionalidad **SALTEAR** en nivel **ALTO** y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Agregar 4 cucharadas de aceite de oliva y la carne. Revolver constantemente, una vez terminado el proceso presionar **CANCELAR**. Sacar la carne del bowl y reservar.

2. Repetir el mismo proceso con las verduras. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®. Presionar la funcionalidad **SALTEAR** en nivel **ALTO** y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS.** Agregar 4 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla, el pimentón y zanahoria. Revolver constantemente y cuando termine el tiempo, presionar **CANCELAR.**

3. Incorporar la carne al bowl junto con las verduras, condimentar con el orégano, azúcar, sal y vino tinto. Presionar **SALTEAR** y programar por **5 MINUTOS**, para que se evapore el vino. Terminado el tiempo, presionar **CANCELAR.**

4. Agregar los nidos de fetuccini y extenderlos sobre la mezcla, luego añadir la salsa de tomates, verificando que cubran todos los tallarines. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia **"SELLADO"** (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTA**, y ajustar el tiempo a **6 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a **"LIBERACIÓN"** (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

5. Revolver bien los tallarines para que se mezclen con la salsa boloñesa y servir caliente. Decorar con hojas frescas de albahaca y queso parmesano rallado.

PIMENTONES RELLENOS

PIMENTONES RELLENOS

PORCIONES: 4

TIEMPO: 45 MINUTOS

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva

2 papas camote cortadas en cubos

1 cebollín cortado en rodajas

1 cucharadita de sal

1 taza de agua

1 taza de quínoa

1 taza y ½ de agua

4 pimentones

½ taza de queso de cabra rallado

1 taza de agua

Para decorar:

Queso de cabra rallado

Almendras laminadas tostadas

Hojas de rúcula fresca

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®. Presionar la funcionalidad **SALTEAR** en nivel **ALTO** y ajustar el tiempo a **7 MINUTOS**. Agregar aceite de oliva, papas camote, cebollín y sal. Revolver constantemente y una vez terminado el proceso presionar **CANCELAR.**

2. Agregar una taza de agua, poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTA**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Al terminar de cocinar presionar **CANCELAR** y girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Una vez que se haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

3. Agregar la taza de quínoa y una taza y media de agua. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTA**, y ajustar el tiempo a **1 MINUTO.** Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR** y dejar que la presión se libere de forma natural por **10 MINUTOS**. Mientras se cocina la quínoa, cortar los pimentones en mitades, limpiar el interior para luego poder rellenarlos.

4. Una vez pasado los 10 minutos, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Pasar la quínoa y verduras a un bowl, mezclar con queso de cabra rallado y rellenar los pimentones.

6. Agregar una taza de agua al bowl de aluminio, introducir la rejilla y sobre esta colocar los pimentones rellenos. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTA,** y ajustar el tiempo a **10 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR** y dejar que la presión se libere de forma natural por **5 MINUTOS**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

9. Sacar los pimentones y decorar con queso de cabra rallado, almendras laminadas tostadas y hojas de rúcula fresca.

GUISO DE VERDURAS

GUISO DE VERDURAS

PORCIONES: 4

TIEMPO: 10 MINUTOS

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla cortada en cubos finos

1 papa cortada en cubos

1 papa camote cortada en cubos

100 grs de porotos verdes picados

100 grs de arvejas

100 grs de champiñones cortados

½ zapallo italiano cortado en cubos finos

2 cucharadas de salsa de soya

1 taza de salsa de tomates

2 tazas de caldo de verduras

1 cucharadita de paprika

2 cucharaditas de sal

Para decorar:

Perejil o cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar el aceite de oliva, la cebolla, las papas y camote. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO,** y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Revolver constantemente. Una vez terminado el tiempo, presionar **CANCELAR.**

2. Agregar el resto de los ingredientes y revolver. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Decorar con hojas frescas de perejil o cilantro y servir bien caliente.

POROTOS CON MAZAMORRA

POROTOS CON MAZAMORRA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 40 MINUTOS

INGREDIENTES

3 tazas de caldo de verduras

1 taza y ½ de porotos granados

½ cebolla cortada en cubos finos

¼ pimentón rojo cortado en cubos finos

1 tomate cortado en cubos finos

½ taza de albahaca picada

1 taza de zapallo en cubos

1 taza de choclo desgranado

1 taza de choclo molido

1 cucharadita de ají color

2 cucharaditas de sal

Pimienta a gusto

Para decorar:

Albahaca fresca

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot® y agregar el caldo de verduras, los porotos, la cebolla y el pimentón. Revolver.

2. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia **"SELLADO"** (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **17 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "**LIBERACIÓN"** (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

3. Agregar el tomate, la albahaca, el zapallo, el choclo, y condimentar con ají color, sal y pimienta. Revolver hasta que todos los ingredientes estén mezclados.

4. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia **"SELLADO"** (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **15 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR.** Luego, girar la válvula de liberación de vapor a **"LIBERACIÓN"** (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Servir bien caliente y decorar con hojas de albahaca fresca.

LENTEJAS CON ARROZ

LENTEJAS CON ARROZ

PORCIONES: 4

TIEMPO: 15 MINUTOS

INGREDIENTES

3 tazas de caldo de verduras o agua

1 taza de lentejas remojada por 2 horas

½ cebolla cortada en cubos finos

1 zanahoria rallada

½ pimentón rojo cortado en cubos finos

1 taza de zapallo en cubos

1 tomate cortado en cubos finos

1 cucharadita de ají color

2 cucharaditas de sal

½ taza de espinaca picada

¼ taza de arroz blanco

Sal y pimienta a gusto

Para complementar

2 huevos duros

Espinaca picada

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot® y agregar el caldo de verduras (o agua), las lentejas, la cebolla, zanahoria, pimentón, zapallo, tomate y condimentar con el ají color y la sal.

2. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **4 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

3. Agregar la espinaca, el arroz y salpimentar a gusto. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN,** en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **4 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

4. Servir bien caliente y complementar con el huevo duro picado y la espinaca.

PARA EL HUEVO:

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot® y agregar ½ taza de agua. Poner la rejilla, y encima, los huevos.

2. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **3 o 4 MINUTOS** (dependiendo de la cocción que se prefiera). Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR.** Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Descascarar los huevos, picar y servir sobre las lentejas.

GARBANZOS GUISADOS

GARBANZOS GUISADOS

PORCIONES: 4

TIEMPO: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo molido

1 cebolla cortada en cubos finos

½ longaniza cortada en rodajas

½ longaniza desmenuzada (su interior)

1 taza de garbanzos remojados por 10 horas

1 papa cortada en cubos pequeños

1 tomate cortado en cubos pequeños

½ taza de salsa de tomates

½ taza de caldo de verduras

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de merkén

1 cucharadita de paprika

Para decorar:

Cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar el aceite de oliva, el ajo, la cebolla y la longaniza en rodajas y desmenuzada. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Revolver constantemente. Una vez terminado el tiempo, presionar **CANCELAR**.

2. Agregar el resto de los ingredientes y revolver. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **20 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Servir bien caliente y decorar con hojas frescas de cilantro.

POLLO A LA CACEROLA

POLLO A LA CACEROLA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 20 MINUTOS

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva

4 trutros de pollo

½ taza de vino blanco

3 cebollines cortados en finas rodajas

3 zanahorías cortadas en rodajas

Jugo de 1 limón

2 cucharaditas de sal

Pimienta a gusto

400 grs de habas

½ taza de caldo de verduras

Para decorar:

Berros frescos

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y los trozos de pollo. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Sellar el pollo por todos sus lados, hasta que quede bien dorado.

2. Al terminar el tiempo, agregar otras 3 cucharadas de aceite de oliva, el vino, el cebollín, las zanahorias, el jugo de limón, la sal y pimienta a gusto. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, ajustar el tiempo a **5 MINUTOS** y revolver de vez en cuando. Al terminar el tiempo presionar **CANCELAR.**

3. Agregar las habas y el caldo. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **8 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa, servir caliente y decorar con berros frescos.

SÁNDWICH AVE PIMENTÓN

SÁNDWICH AVE PIMENTÓN

PORCIONES: 4

TIEMPO: 15 MINUTOS

INGREDIENTES

1 taza de caldo de verduras o agua

500 grs de pechuga de pollo deshuesado

2 pimentones rojos cortados en tiras

1 cebolla cortada en pluma

1 ajo triturado

Sal y pimienta a gusto

5 cucharadas de mayonesa

Para el armado del sándwich

Rodajas de pan tostado

Palta

Rúcula

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot® y agregar el caldo de verduras (o agua), el pollo, los pimentones, la cebolla, el ajo y condimentar a gusto con sal y pimienta.

2. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **10 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

3. Llevar el pollo (sin el caldo) y las verduras a una trituradora, añadir la mayonesa y procesar por pocos segundos, para que el pollo quede desmenuzado e incorporado a las verduras, pero no molido por completo. Verificar la sazón.

4. Armar los sándwiches disponiendo sobre las rodajas de pan tostado, la mezcla de pollo pimentón, palta y rúcula.

TOMATICÁN DE POLLO

TOMATICÁN DE POLLO

PORCIONES: 4

TIEMPO: 15 MINUTOS

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo molido

½ cebolla cortada en cubos finos

350 grs de pollo deshuesado cortado en tiras

2 tomates cortados en cubos pequeños

1 taza de choclo desgranado

200 grs de salsa de tomates

2 cucharaditas de sal

½ cucharadita de orégano

½ cucharadita de ají color

¼ taza de caldo de verduras o de pollo

Para decorar:

Cebollín picado (la parte verde)

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar el aceite de oliva, el ajo y la cebolla. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS.** Revolver constantemente. Una vez terminado el tiempo, presionar **CANCELAR.**

2. Agregar el resto de los ingredientes y revolver. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **8 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Servir bien caliente y decorar con cebollín.

CARNE MECHADA

CARNE MECHADA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 1 HORA Y 45 MINUTOS

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva

800 grs de asiento

3 dientes de ajo molidos

1 cebolla cortada en cubos finos

2 zanahorias cortadas en cubos finos

1 pimentón rojo cortado en cubos finos

½ taza de vino tinto

Sal y pimienta a gusto

200 grs de salsa de tomate

½ taza de agua

Para decorar:

Perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y la carne. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS.** Sellar la carne por todos lados hasta que quede bien dorada.

2. Una vez terminado el tiempo, agregar las otras 3 cucharadas de aceite de oliva e incorporar el ajo, la cebolla, las zanahorias, los pimentones y el vino tinto. Presionar la función **SALTEAR**, a nivel **ALTO**, por **5 MINUTOS**. Revolver para evitar que se queme. Una vez terminado el tiempo, presionar **CANCELAR.**

3. Luego salpimentar a gusto, añadir la salsa de tomate y el agua. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **1 HORA Y 30 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

4. Desmenuzar la carne con un tenedor, servir caliente en una fuente con su jugo y decorar con hojas de perejil fresca.

PLATEADA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 1 HORA Y 40 MINUTOS

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva

800 grs de plateada

½ cebolla cortada en pluma

2 dientes de ajo molidos

½ pimentón verde

½ pimentón rojo

½ pimentón amarillo

1 zanahoria cortada en rodajas

½ taza de vino blanco

3 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar el aceite de oliva y la carne. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **7 MINUTOS**. Dorar la carne por todos sus lados. Una vez terminado el tiempo, presionar **CANCELAR.**

2. Agregar el resto de los ingredientes y revolver. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN,** en nivel de presión **BAJO,** y ajustar el tiempo a **1 HORA Y 30 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR.** Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa y servir la carne junto a las verduras y su jugo.

SALMÓN A LAS HIERBAS

SALMÓN A LAS HIERBAS

PORCIONES: 4

TIEMPO: 10 MINUTOS

INGREDIENTES

4 trozos de salmón

2 limones, su jugo

2 cucharaditas de tomillo deshidratado

2 cucharaditas de romero deshidratado

2 cucharaditas de orégano

Sal y pimienta a gusto

1 taza de agua

Para el aliño de mostaza (opcional)

1 yogurt natural

½ taza de aceite de oliva

2 limones, su jugo

2 cucharadas de mostaza antigua

1 cucharada de vinagre de manzana

Sal y pimienta a gusto

Para complementar:

Hojas verdes

Limón

PREPARACIÓN

1. Condimentar los trozos de salmón con jugo de limón, una mezcla de las hierbas deshidratados, sal y pimienta a gusto, luego envolverlos en papel aluminio.

2. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®. Incorporar la rejilla, agregar una taza de agua, y luego extender los trozos de salmón sobre la rejilla.

3. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **BAJA**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

4. Para el aliño, revolver todos los ingredientes hasta que se forme una salsa homegénea. Servir junto al salmón, hojas verdes y limón.

RISOTTO DE CAMARONES

RISOTTO DE CAMARONES

PORCIONES: 4

TIEMPO: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

500 grs de camarones

Sal y pimienta a gusto

6 cucharadas de aceite de oliva

2 tomates cortados en cubos finos

1 cebolla cortada en cubos finos

1 diente de ajo molido

Sal y pimienta a gusto

2 tazas de arroz arbóreo

2 tazas y ½ de caldo de verduras

1 cucharadita de sal

1 taza de espinaca picada

4 cucharadas de queso parmesano rallado

Para complementar:

Espinaca picada fina

Queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Condimentar los camarones con sal y pimienta a gusto. Programar la Instant Pot® en la función **SALTEAR,** nivel **ALTO**, por **7 MINUTOS**. Agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y los camarones, revolver de vez en cuando, permitiendo que se doren. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Sacar los camarones del bowl y reservar.

2. Programar **SALTEAR**, nivel **ALTO**, por **5 MINUTOS**. Agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y añadir los tomates, la cebolla, el ajo, sal y pimienta a gusto y revolver constantemente. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**.

3. Agregar el arroz, dos tazas de caldo de verduras, la cucharadita de sal y revolver. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **8 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

4. Agregar al bowl los camarones, la espinaca, el queso y media taza más de caldo de verduras. Presionar **SALTEAR**, en nivel bajo, por **5 MINUTOS** y revolver constantemente. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**, servir caliente y complementar con espinaca picada y queso rallado.

ARROZ PRIMAVERA

ARROZ PRIMAVERA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 6 MINUTOS

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de arroz

½ taza de porotos verdes picados

½ taza de choclo desgranado

½ taza de arvejas

1 zanahoria cortada en cubos finos

1 pimentón rojo cortado en cubos finos

2 cucharaditas de sal

1 taza y ½ de agua

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®, agregar el aceite de oliva y el arroz. Presionar la función **SALTEAR**, en nivel **ALTO**, y ajustar el tiempo a **2 MINUTOS**. Revolver constantemente. Una vez terminado el tiempo, presionar **CANCELAR.**

2. Agregar el resto de los ingredientes y revolver. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **4 MINUTOS.** Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa. Dejar enfriar y servir.

DULCE

LECHE ASADA

LECHE ASADA

PORCIONES: 4

TIEMPO: 45 MINUTOS

INGREDIENTES

¾ taza de agua

½ taza de azúcar

3 huevos

1 taza de leche

200 grs de leche condensada (½ tarro)

1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Poner en un sartén a fuego medio, 1/4 taza de agua y el azúcar. Dejar que el azúcar se disuelva sin revolver, por alrededor de 7 minutos. El caramelo estará listo cuando el azúcar se haya disuelto por completo y tenga un color café oscuro. Poner el caramelo en moldes pequeños o vasos, moverlos de un lado a otro para que el caramelo alcance los bordes.

2. Luego batir los huevos junto a la leche, la leche condensada y la vainilla. Cuando estén todos los ingredientes bien incorporados, verter en los moldes sobre el caramelo.

3. Cubrir los moldes con papel aluminio. En el bowl de la Instant Pot® poner ½ taza de agua, la rejilla, y encima, los moldes tapados.

4. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **30 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa y retirar los moldes.

5. Decorar con caramelo líquido o molido, dejar enfriar y servir.

VOLCÁN DE CHOCOLATE BLANCO

VOLCÁN DE CHOCOLATE BLANCO

PORCIONES: 4

TIEMPO: 20 MINUTOS + 30 DE REFRIGERACIÓN

INGREDIENTES

110 grs de chocolate blanco

100 grs de mantequilla

2 huevos

80 grs de azúcar

30 grs de harina sin polvos de hornear

½ taza de agua

Para complementar:

Azúcar flor

Helado

Berries

Chocolate blanco picado

PREPARACIÓN

1. Enmantequillar 4 moldes de muffins (de 7 cm de diametro aproximadamente) y espolvorear harina. Guardarlos en el freezer mientras se prepara la receta.

2. Luego derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría. Para esto, colocar un bowl sobre una olla con agua caliente (el bowl no debe tocar el agua). Revolver hasta que el chocolate y la mantequilla estén derretidos y bien mezclados. Reservar.

3. Batir los huevos, el azúcar y la harina hasta que los ingredientes estén bien incorporados. Luego agregar la mezcla de chocolate y mantequilla, seguir batiendo hasta lograr una salsa homogénea.

4. Verter la mezcla en los moldes y llevar al freezer por 30 minutos. Una vez pasado el tiempo, cubrir los moldes con papel aluminio.

5. En el bowl de la Instant Pot® agregar ½ taza de agua, la rejilla, y encima, los moldes tapados. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **16 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa y retirar los moldes (si la mezcla en los moldes sigue estando líquida, volver a programar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **1 o 2 MINUTOS**).

7. Desmoldar sobre un plato, espolvorear con azúcar flor y servir inmediatamente junto al helado, berries y chocolate blanco picado.

CHEESECAKE DE MANJAR

CHEESECAKE DE MANJAR

PORCIONES: 4

TIEMPO: 1 HORA Y 30 MINUTOS + 3 HORAS REFRIGERACIÓN

INGREDIENTES

1 paquete de galletas de vino

80 grs de mantequilla

1 paquetes de queso crema

1 tarros de leche condensada

1/2 yogurt natural sin endulzar

1 huevo

125 grs de manjar

½ taza de leche descremada

PREPARACIÓN

1. Triturar las galletas hasta que queden bien molidas. Mezclar con la mantequilla a temperatura ambiente. Cuando se forme una masa húmeda, engrasar un molde redondo (de 16 cm de diámetro) y cubrir la base con la mezcla, apretándola para que quede extendida de manera uniforme en toda la superficie. Reservar.

2. Para hacer el relleno, batir el queso crema e ir de a poco incorporando la leche condensada, el yogurt natural y el huevo. Revolver hasta que se forme una mezcla homogénea y sin grumos. Incorporar la mezcla al molde, sobre las galletas, y cubrirlo con papel aluminio para que quede cerrado.

3. En el bowl de la Instant Pot®, poner 1 y ½ tazas de agua, la rejilla y encima el molde.

4. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTO**, y ajustar el tiempo a **1 HORA Y 10 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa y retirar el molde.

5. Llevar el cheesecake al refrigerador y dejar por 3 horas enfriándose antes de desmoldar. Pasado el tiempo, batir el manjar e ir de a poco incorporando la leche hasta lograr una consistencia líquida deseada. Una vez desmoldado el cheesecake, cubrir con manjar.

ARROZ CON LECHE

ARROZ CON LECHE

PORCIONES: 4

TIEMPO: 15 MINUTOS

INGREDIENTES

1 taza y ½ de arroz

1 taza y ½ de agua

1 rama de canela

1 trozo de cáscara de limón

1 pizca de clavo de olor molido

250 grs de leche evaporada

250 grs de leche condensada

Para decorar:

Canela en polvo

PREPARACIÓN

1. Insertar el bowl de aluminio dentro de la Instant Pot®. Agregar el arroz junto con el agua, la rama de canela, el trozo de limón y el clavo de olor. Poner y bloquear la tapa de la Instant Pot®. Asegurarse de que la válvula de liberación de vapor esté girada hacia "SELLADO" (Sealing). Presionar la funcionalidad de **COCCIÓN A PRESIÓN**, en nivel de presión **ALTA**, y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS**. Al terminar de cocinar, presionar **CANCELAR**. Luego, girar la válvula de liberación de vapor a "LIBERACIÓN" (Venting). Cuando haya salido todo el vapor, abrir la tapa.

2. Retirar la canela y la cáscara de limón. Luego añadir la leche evaporada y leche condensada. Presionar **SALTEAR** en nivel alto y ajustar el tiempo a **5 MINUTOS.** Revolver constantemente y cuando termine el tiempo, y la preparación tenga una consistencia cremosa, presionar **CANCELAR.**

3. Sacar la mezcla del bowl y distribuir en vasitos para luego llevar al refrigerador. Servir cuando esté frío y decorar con canela en polvo.

COMIDA

CASERAMENTE RÁPIDA

20 RECETAS PARA COCINAR CON TU INSTANT POT

FOTOGRAFÍAS, EDICIÓN Y DISEÑO POR JUANITA LIRA

Instant Pot®