



BOSCH

Innovación para tu vida



Libro de
recetas de
AutoCook

Libro de

recetas de

AutoCook

Bienvenida



¡Prepare la comida en un abrir y cerrar de ojos con su nuevo AutoCook!

Muchas gracias por haberse decidido a comprar el AutoCook de Bosch y querer cocinar a partir de ahora de forma sencilla y sana. Para que pueda disfrutar de todas las ventajas del AutoCook, los expertos cocineros de Bosch han creado deliciosas y variadas recetas para su nuevo AutoCook.

Disfrute de más de 100 recetas, que puede preparar de forma cómoda y rápida. Ya sea un sano desayuno, unos deliciosos entrantes, ligeros platos de pescado, elaborados platos de carne o exquisitos postres, a partir de ahora podrá preparar en un santiamén hasta los platos más sofisticados. Todas las recetas se han adaptado para su preparación con el AutoCook, son fáciles de entender y se explican paso a paso. Descubra nuevas recetas y deguste los deliciosos resultados de las recetas. Ahora todos podemos cocinar, ¡prometido!

Sorprenda a su familia o amigos con sabrosos platos de forma rápida, sencilla y saludable. Así tendrá más tiempo para relajarse, estar con su familia y mucho más.

Le deseamos que disfrute cocinando.

¡Buen provecho!

El ayudante de cocina perfecto con una amplia variedad de accesorios.



50 PROGRAMAS DE COCCIÓN*

Con ajustes de tiempo y temperatura óptimos para los diferentes platos, como sopas, carnes, pescados o verduras. Y también un programa para cocinar a baja temperatura "sous-vidé".

INICIO DIFERIDO

El inicio se puede posponer hasta 12 horas. Es ideal para tener la cena hecha justo cuando llega a casa.



FUNCIÓN DE COCCIÓN EXPRÉS*

Resultados profesionales gracias a la función de cocción exprés con presión de vapor y a la tecnología de inducción.



FUNCIÓN MEMORIA

Para guardar variantes personales de preparación (temperatura, duración, etc.).



GRAN VOLUMEN

Gracias al recipiente de 5,0 litros con recubrimiento antiadherente (4,0 litros de volumen útil).



ACCESORIOS INCLUIDOS

- Bandeja de dos alturas para cocción al vapor.
- Cestillo para freír suave.
- Vaso medidor.
- Espátula para mezclar.
- Cuchara.
- Libro con más de 100 recetas.

* Función sólo disponible en el modelo AutoCook Pro.



1 BOTÓN DE INICIO

2 INICIO DIFERIDO

Ajuste de un retardo del inicio de hasta 12 horas

3 CONFIRMACIÓN DEL PROGRAMA

4 CANCELACIÓN

Borrar un ajuste o cancelar un programa

5 MODO PERSONAL

Posibilidad de ajustar manualmente la temperatura y el tiempo

6 RECETA 1 Y 2

Memoria para guardar programas personales

7 PROGRAMAS DE COCCIÓN

Selección de uno de los 16 programas básicos

8 CORTO, MEDIO, LARGO

Ajuste de la duración de la preparación a corto, medio o largo

9 TEMPORIZADOR

Ajuste personal del tiempo de preparación

10 SELECTOR DE TEMPERATURA

Ajuste de la temperatura de cocción

11 FUNCIÓN DE VAPOR A PRESIÓN*

Para ajustar la función de vapor a presión alta o baja

* Función sólo disponible en el modelo AutoCook Pro.

Manual breve

1.

Antes del primer uso:

- Lave bien y seque todos los componentes
- Coloque todos los componentes necesarios: olla, accesorios, recipiente de agua condensada*

2.

Elija la receta, compre y prepare los ingredientes de acuerdo con la receta

3.

Encendido del aparato 

- Seleccione el **modo personal** para el programa de cocción manual, o
- elija un programa de cocción 
- En caso necesario, adapte el tiempo  y la temperatura 

4.

Pulse el botón de Inicio 

5.

¡Y disfrute!

6.

Limpieza del aparato

- Accesorios aptos para el lavavajillas: olla, cesta para freír, accesorio de cocción al vapor
- Fregar a mano: aparato*, tapa, válvula de vapor* y tornillo*

Le recomendamos utilizar las cantidades que le indicamos en las respectivas recetas, dado que estas se han calculado específicamente para el AutoCook. Tenga en cuenta que la variación de las cantidades puede conducir a resultados distintos a los descritos y, por tanto, tendría que adaptar los tiempos y temperaturas de cocción. Tenga en cuenta que la abreviatura c.s. significa cucharada sobera y la abreviatura c.p. significa cucharada pequeña.

* limpieza con un trapo húmedo.

índice

Desayuno

- Tortilla francesa 🇪🇸 p.16
- Tortilla francesa con jamón y queso 🇪🇸 p.16
- Yogur casero p.18
- Confitura de tomate francesa p.19
- Scones ingleses de naranja p.20
- Huevos duros 🇪🇸 p.22
- Huevos cocidos lentamente en su cáscara p.23
- Mermelada de fresa 🇪🇸 p.25

Entrantes, sopas y estofados

- Tortilla de patata 🇪🇸 p.28
- Hummus p.30
- Paté de hígado de pollo p.31
- Pescado marinado 🇪🇸 p.33
- Mejillones a la marinera 🇪🇸 p.34
- Quiche de jamón y queso p.37
- Torta de espinacas y piñones p.38
- Guisantes con jamón 🇪🇸 p.39
- Caldo de pollo clásico 🇪🇸 p.40
- Sopa de verdura 🇪🇸 p.41
- Sopa minestrone p.42
- Sopa de calabaza al curry 🇪🇸 p.44
- Sopa de pescado con salmón y eneldo 🇪🇸 p.45
- Lentejas con chorizo 🇪🇸 p.46
- Guiso de garbanzos 🇪🇸 p.49
- Fabada asturiana 🇪🇸 p.50

Platos de verduras y guarniciones

- Cuscús sabroso p.54
- Risotto con setas 🇪🇸 p.55
- Puré de zanahoria 🇪🇸 p.56
- Judías verdes con patatas 🇪🇸 p.57
- Receta básica: cocer arroz 🇪🇸 p.59
- Arroz con especias p.59
- Puré de patata 🇪🇸 p.60
- Patatas a la riojana 🇪🇸 p.61
- Verduras al wok p.63
- Sous-vide de espárragos p.64
- Vichyssoise 🇪🇸 p.66
- Crema de verduras 🇪🇸 p.67
- Acelgas con patatas 🇪🇸 p.68
- Pisto 🇪🇸 p.69
- Coliflor con patata 🇪🇸 p.70
- Brócoli con patata y zanahoria 🇪🇸 p.71
- Borrajas con almejas 🇪🇸 p.72
- Revuelto de trigueros 🇪🇸 p.75
- Revuelto de setas 🇪🇸 p.75

Pescados

- Paella de marisco 🇪🇸 p.78
- Arroz con langostinos 🇪🇸 p.81
- Bolitas de pescado fritas suavemente al estilo asiático p.82
- Filetes de pescado al vapor sobre lecho de verduras p.85
- Merluza en salsa verde 🇪🇸 p.86
- Fideuá de marisco 🇪🇸 p.89
- Pulpo al vapor con patatas 🇪🇸 p.90
- Rape a la provenzal p.92
- Sous-vide de filetes de salmón con salsa de eneldo p.94
- Revuelto de bacalao 🇪🇸 p.96
- Atún encebollado 🇪🇸 p.97
- Chipirones rellenos en su tinta 🇪🇸 p.98
- Marmitaco de bonito 🇪🇸 p.101
- Arroz negro con sepia 🇪🇸 p.102
- Papillote de salmón 🇪🇸 p.105

Carnes

- Filetes de pechuga de pollo en salsa de nata y perejil p.108
- Muslos de pollo marinados en yogur p.109
- Coq au vin 🇪🇸 p.111
- Muslos de pollo fritos suavemente p.112
- Muslos de pato con salsa de jengibre y naranja 🇪🇸 p.113
- Pollo al chilindrón 🇪🇸 p.115
- Pollo fricasé 🇪🇸 p.116
- Pulled pork p.118
- Arroz con pollo 🇪🇸 p.119
- Albóndigas con col blanca p.121
- Codillo estofado en cerveza 🇪🇸 p.122
- Asado de cerdo con sidra y manzanas 🇪🇸 p.123
- Chili con carne 🇪🇸 p.124
- Albóndigas en salsa de tomate 🇪🇸 p.126
- Canelones rellenos de carne picada p.127
- Espaguetis a la boloñesa 🇪🇸 p.128
- Pasta a la carbonara p.130
- Risotto de pasta cremoso p.131
- Estofado de cordero con aceitunas y tomates 🇪🇸 p.132
- Goulash a la vienesa 🇪🇸 p.133
- Moussaka p.135
- Estofado de ternera 🇪🇸 p.137
- Boeuf stroganoff p.138
- Rosbif con salsa de rábano picante p.139
- Osso buco 🇪🇸 p.140
- Rollitos de ternera estofados 🇪🇸 p.143
- Estofado de ternera con vino y patatas 🇪🇸 p.144
- Boeuf bourguignon 🇪🇸 p.147
- Filetes de ternera sous-vide 🇪🇸 p.149
- Curry tailandés con pollo p.150
- Pollo al curry p.153

Postres y tartas

- Arroz con leche y canela 🇪🇸 p.156
- Compota de cerezas p.157
- Lazos de carnaval p.158
- Bizcocho de almendras 🇪🇸 p.160
- Tarta de manzana p.161
- Pudín ruso de manzanas p.162
- Manzanas asadas con miel y nueces p.165
- Tarta de zanahoria con piña y nueces 🇪🇸 p.166
- Bizcocho de limón con leche condensada 🇪🇸 p.167
- Brownies p.169
- Tarta de chocolate negro p.170
- Soufflé de queso tradicional p.173
- Soufflé de queso con pasas y manzanas p.173
- Crepes p.174
- Flan de huevo 🇪🇸 p.175
- Bizcocho cebrá 🇪🇸 p.176
- Peras al vino tinto 🇪🇸 p.178
- Bizcocho de yogur 🇪🇸 p.179

Índice alfabético

A

- Acelgas con patatas **p.68**
- Albóndigas con col blanca **p.121**
- Albóndigas en salsa de tomate **p.126**
- Arroz con especias **p.59**
- Arroz con langostinos **p.81**
- Arroz con leche y canela **p.156**
- Arroz con pollo **p.119**
- Arroz negro con sepia **p.102**
- Asado de cerdo con sidra y manzanas **p.123**
- Atún encebollado **p.97**

B

- Bizcocho cebra **p.176**
- Bizcocho de almendras **p.160**
- Bizcocho de limón con leche condensada **p.167**
- Bizcocho de yogur **p.179**
- Boeuf bourguignon **p.147**
- Boeuf stroganoff **p.138**
- Bolitas de pescado fritas suavemente al estilo asiático **p.82**
- Borrajas con almejas **p.72**
- Brócoli con patata y zanahoria **p.71**
- Brownies **p.169**

C

- Caldo de pollo clásico **p.40**
- Canelones rellenos de carne picada **p.127**
- Chili con carne **p.124**
- Chipirones rellenos en su tinta **p.98**
- Codillo estofado en cerveza **p.122**
- Coliflor con patata **p.70**
- Compota de cerezas **p.157**
- Confitura de tomate francesa **p.19**
- Coq au vin **p.111**
- Crema de verduras **p.67**
- Crepes **p.174**
- Curry tailandés con pollo **p.150**
- Cuscús sabroso **p.54**

E

- Espaguetis a la boloñesa **p.128**
- Estofado de cordero con aceitunas y tomates **p.132**
- Estofado de ternera **p.137**
- Estofado de ternera con vino y patatas **p.144**

F

- Fabada asturiana **p.50**
- Fideuá de marisco **p.89**
- Filetes de pechuga de pollo en salsa de nata y perejil **p.108**
- Filetes de pescado al vapor sobre lecho de verduras **p.85**
- Filetes de ternera sous-vide **p.149**
- Flan de huevo **p.175**

G

- Goulash a la vienesa **p.133**
- Guisantes con jamón **p.39**
- Guiso de garbanzos **p.49**

H

- Huevos duros **p.22**
- Huevos cocidos lentamente en su cáscara **p.23**
- Hummus **p.30**

J

- Judías verdes con patatas **p.57**

L

- Lazos de carnaval **p.158**
- Lentejas con chorizo **p.46**

M

- Manzanas asadas con miel y nueces **p.165**
- Marmitaco de bonito **p.101**
- Mejillones a la marinera **p.34**
- Merluza en salsa verde **p.86**
- Mermelada de fresa **p.25**
- Moussaka **p.135**
- Muslos de pato con salsa de jengibre y naranja **p.113**
- Muslos de pollo fritos suavemente **p.112**
- Muslos de pollo marinados en yogur **p.109**

O

- Osso buco **p.140**

P

- Paella de marisco **p.78**
- Papillote de salmón **p.105**
- Pasta a la carbonara **p.130**
- Patatas a la riojana **p.61**
- Paté de hígado de pollo **p.31**
- Peras al vino tinto **p.178**
- Pescado marinado **p.33**
- Pisto **p.69**
- Pollo al chilindrón **p.115**
- Pollo al curry **p.153**
- Pollo fricasé **p.116**
- Pudín ruso de manzanas **p.162**
- Pulled pork **p.118**
- Pulpo al vapor con patatas **p.90**
- Puré de patata **p.60**
- Puré de zanahoria **p.56**

Q

- Quiche de jamón y queso **p.37**

R

- Rape a la provenzal **p.92**
- Receta básica: cocer arroz **p.59**
- Revuelto de bacalao **p.96**
- Revuelto de setas **p.75**
- Revuelto de trigueros **p.75**
- Risotto con setas **p.55**
- Risotto de pasta cremoso **p.131**
- Rollitos de ternera estofados **p.143**
- Rosbif con salsa de rábano picante **p.139**

S

- Scones ingleses de naranja **p.20**
- Sopa de calabaza al curry **p.44**
- Sopa de pescado con salmón y eneldo **p.45**
- Sopa de verdura **p.41**
- Sopa minestrone **p.42**
- Soufflé de queso con pasas y manzanas **p.173**
- Soufflé de queso tradicional **p.173**
- Sous-vide de espárragos **p.64**
- Sous-vide de filetes de salmón con salsa de eneldo **p.94**

T

- Tarta de chocolate negro **p.170**
- Tarta de manzana **p.161**
- Tarta de zanahoria con piña y nueces **p.166**
- Torta de espinacas y piñones **p.38**
- Tortilla de patata **p.28**
- Tortilla francesa **p.16**
- Tortilla francesa con jamón y queso **p.16**

V

- Verduras al wok **p.63**
- Vichyssoise **p.66**

Y

- Yogur casero **p.18**

Desayuno

A breakfast scene featuring two slices of toast with jam on a wooden board, a knife, and two glasses of red juice on a blue wooden table. The word "Desayuno" is written in a white, cursive font across the center of the image.

🇪🇸 TORTILLA francesa

Ingredientes:



4 huevos (M)



1 c.s. de aceite de oliva



1 pizca de sal



5 c. s. de leche

Preparación:

- Coloque 1 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook.
- Bata los huevos en un cuenco. Mezcle la leche con los huevos batidos y añada una pizca de sal. Vuelva a batir la mezcla con un tenedor o unas varillas hasta que se vuelva una mezcla homogénea. Vierta con cuidado la mezcla en la olla y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto** y después pulse el botón de **Inicio**. Pasados 4 minutos, abra el AutoCook y dé la vuelta a la tortilla.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva la tortilla en cuanto esté lista.

RACIONES: 2

Programa: Sofreír corto
Calorías por ración: 212 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
 AutoCook - 8 min.
 AutoCook Pro - 8 min.

🇪🇸 TORTILLA francesa con jamón y queso

RACIONES: 2

Programa: Sofreír corto
Calorías por ración: 285 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
 AutoCook - 8 min.
 AutoCook Pro - 8 min.

Preparación:

- Eche 1 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook.
- Corte el jamón cocido en tacos o en trozos pequeños y ralle el queso. Bata los huevos en un cuenco aparte.
- Incorpore el jamón y el queso a la mezcla de los huevos y remueva. Vierta con cuidado la mezcla en la olla y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto** y después pulse el botón de **Inicio**. Pasados 4 minutos, abra la tapa del AutoCook y dé la vuelta a la tortilla.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva la tortilla en cuanto esté lista.

Ingredientes:



5 huevos (M)



1 c.s. de aceite de oliva



1 pizca de sal



35 g jamón cocido
 2 c.s. de queso parmesano



YOGUR casero

Ingredientes:



50 g de yogur natural entero sin aditivos

1 l de leche entera

Preparación:

- Caliente la leche en la olla del AutoCook a 38–40°C (ver el consejo de Bosch). Para ello, seleccione el programa **Yogures** y la opción **Corto** y pulse el botón de **Inicio**. En cuanto empiece la cuenta atrás en pantalla, la leche estará a 40°C. Detenga entonces el programa.
- Mezcle cuidadosamente el yogur con 125 ml de leche caliente. Después, mezcle la masa con el resto de la leche y échelo en la olla del AutoCook o rellene vasos de yogur que se puedan meter en la olla. **Cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Yogures**, y la opción **Corto** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Ponga el yogur a enfriar en la nevera lo más rápido posible.

Consejo de Bosch:

¡No añada al yogur frutos del bosque ni fruta durante el proceso de preparación! Añada la fruta fresca poco antes de servir el yogur.

RACIONES: 6

Programa: Yogures corto

Calorías por ración: 102 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 8 h.

AutoCook Pro - 8 h.

Ingredientes:



2 kg de tomates

3 c. s. (50 ml) de zumo de limón

1 kg de azúcar (no gelificante)

3 ramas de canela, 1 pizca de clavo en polvo

Preparación:

- Lave los tomates y córtelos en cuartos, quitándoles el resto del pedúnculo y las pepitas.
- Ponga la pulpa de los tomates con el zumo de limón y el azúcar en la olla del AutoCook y triture la mezcla con la batidora. A continuación añada las ramas de canela y el clavo en polvo a los tomates.
- Seleccione el programa **Mermeladas** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**. Deje la **tapa abierta** y remueva de vez en cuando la mezcla de tomate con la espátula hasta que suene la señal.
- Retire la canela en rama de la mezcla. Incorpore la mezcla en tarros de cristal con tapas y ciérrelos de inmediato. Deje que se enfríe la confitura.

Consejo de Bosch:

La confitura de tomate acompaña bien al queso, especialmente, el queso fresco de oveja o de cabra. Los tomates deben estar maduros, pero no en exceso y blandos, así gelifica mejor la confitura. El tiempo puede variar dependiendo de la madurez y la variedad de los tomates. Quien prefiera la mermelada más consistente, puede aumentar el tiempo de cocción en 10 ó 20 minutos mediante el selector de tiempo.

UNOS 1000 ml

Programa: Mermeladas medio

Calorías por ración (de 30 g): 134 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 20 min.

AutoCook Pro - 1 h 20 min.

CONFITURA de tomate francesa

SCONES INGLESES

de naranja

Preparación:

- Meta la mantequilla en el congelador durante 30 minutos. A continuación, corte en trozos pequeños la naranja confitada, espolvoree algo de harina y mézclelos. Cuele el resto de la harina en un cuenco y mézclela con la levadura en polvo, la sal y el azúcar.
- Ralle la mantequilla helada directamente en el cuenco con la harina y desmigájelo con la punta de los dedos.
- Añada la naranja confitada y la leche y amase el conjunto. Trabaje con rapidez; debería quedar una masa más o menos homogénea.
- Ponga la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y extiéndala con un rodillo hasta que tenga 1 cm escaso de grosor. Corte con un molde o un vaso círculos de 10 cm de diámetro o corte la masa en triángulos con un cuchillo.
- Coloque la mitad de los trozos de masa sobre el fondo de la olla del AutoCook y úntelos con la miel líquida usando un pincel. **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Hornear**, la opción **Corto** y ajuste 20 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**.
- 5 minutos antes de que termine el tiempo de cocción, dé la vuelta a los scones. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque los scones y repita el proceso para el resto de los trozos de masa.
- Deje que los scones se enfríen un poco tras hornearlos, pero sívalos aún calientes, por ejemplo, con té negro.

Ingredientes:



Además: Harina para la encimera, papel vegetal

RACIONES: 6

Programa: Hornear corto

Calorías por ración: 651 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 x 20 min.

AutoCook Pro - 2 x 20 min.





HUEVOS DUROS

Ingredientes:



Huevos

Preparación:

- Coloque dentro de la olla del AutoCook la parte inferior del accesorio de cocción al vapor e introduzca los huevos dentro de él.
- Eche agua en la olla de tal forma que queden todos los huevos cubiertos totalmente.
- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Corto**. Pulse el botón **Inicio**.
- Cuando suene la señal, saque el accesorio y enfríe los huevos con agua fría.
- Sírvalos al gusto, por ejemplo, con aceite y sal

Programa: Cocer corto

Calorías por huevo: 72 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.

AutoCook Pro - 10 min.

Ingredientes:



8 huevos (M)

HUEVOS COCIDOS lentamente en su cáscara

Preparación:

- Añada 2,5 l de agua en la olla del Autocook.
- Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Medio**. Ajuste manualmente 60 minutos en el temporizador. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando finalice la fase de precalentamiento, coloque la parte inferior del accesorio de cocción al vapor en la olla del AutoCook. Introduzca los huevos, **cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Extraiga el accesorio de cocción al vapor con los huevos.

Consejo de Bosch:

Los huevos no solo son perfectos para el desayuno, sino que también se pueden añadir a todo tipo de sopas. Simplemente, cáscuelos con cuidado y déjelos que se deslicen en la sopa ya servida.

RACIONES: 4

Programa: Sous-vide medio

Calorías por ración: 90 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.



MERMELADA de fresa

Ingredientes:



500 g
de fresas



500 g
de azúcar



½ manzana



1 limón

Preparación:

- Lave las fresas y quíteles el rabito. Si se trata de fresas congeladas, deje que se descongelen antes. Mezcle las fresas y el azúcar con la batidora, pero no triture demasiado.
- Pele la manzana, añádala a la mezcla y triture.
- Seleccione el programa **Mermeladas** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 22 minutos en el temporizador y 160°C la temperatura. Pulse el botón de **Inicio**.
- Deje que la mermelada hierva a fuego lento con la **tapa abierta**. Incorpore en la mitad del programa unas gotas de zumo de limón. Dos minutos antes de que finalice el programa, remueva la mermelada con una espátula.
- Extraiga la espátula de la mermelada de fresas y escúrrala. Si las últimas gotas empiezan a quedarse pegadas, quiere decir que la mermelada está lista. En tal caso, interrumpa el programa. Si la confitura aún no se gelifica con seguridad, deje que siga cocinando hasta finalizar el programa.

PARA UNOS 1200 ml

Programa: Mermeladas corto

Calorías por ración: 55 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 22 min.

AutoCook Pro - 22 min.

Entrantes,
sopas
y
estofados



TORTILLA DE PATATA

Preparación:

- Pele las patatas y córtelas en láminas finas de 2-3 mm. Pele la cebolla y córtela en tiras finas al gusto.
- Eche el aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Freír Suave** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**. Una vez finalizada la fase de precalentamiento, vuelva a activar el programa con **Inicio**. Coloque las patatas y la cebolla en la cesta de fritura e introdúzcalas, en dos tandas, en la olla con el aceite caliente durante 10 minutos cada tanda.
- Mientras, bata los huevos y añada sal.
- Cuando las patatas y la cebolla estén listas, saque la cesta de fritura del AutoCook. Escorra las patatas sobre un colador y añada sal. Retire el aceite de la olla. Mezcle las patatas con el huevo batido, de manera que quede repartido de forma homogénea.
- Ponga 1 cucharada de aceite en la olla del AutoCook y añada la mezcla de patata y huevo. Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Corto**. Ajuste manualmente 20 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio. Cierre la tapa**.
- Abra la tapa cuando suene la señal. Saque la olla del AutoCook, vuelque la tortilla sobre una fuente o un plato grande. Corte la tortilla y sívala.

Ingredientes:



RACIONES: 4

Programa: Freír suave medio, Hornear corto
Calorías por ración: 298 kcal
Tiempo de horneado (sin precalentamiento):
AutoCook - 40 min.
AutoCook Pro - 40 min.



HUMMUS

Ingredientes:



Además: 1 pizca de pimienta cayena, sal, pimienta recién molida

Preparación:

- Lave los garbanzos, pele los ajos y ponga todo en la olla del AutoCook. Cúbralos con 3 l de agua y **cierre la tapa**. Seleccione el programa **Legumbres** y la opción **Largo**, ajuste 2 h en el temporizador y pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa y retire el agua de cocción. Añada 3 l de agua fría y **cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Cuele los garbanzos cocidos con el ajo, guardando el agua.
- Triture los garbanzos en un recipiente alto con una batidora y añada la crema de sésamo, el zumo de limón, el aceite de oliva, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta. Añada un poco del agua de cocción en caso necesario.
- Antes de servir el humus, espolvoree los piñones por encima y tueste el pan de pita para acompañar.

RACIONES: 6

Programa: Legumbres largo (2 fases)

Calorías por ración: 264 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 3 h.

AutoCook Pro - 3h.

Ingredientes:



Preparación:

- Pele la cebolla, pártala por la mitad y córtela a rodajas. Ponga la mantequilla, cortada en trozos pequeños, en la olla del AutoCook y añada la cebolla. **Cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Al cabo de 20 minutos, abra la tapa, añada a la cebolla el hígado, así como las ramitas enteras de tomillo y remuévalo. Cierre de nuevo la tapa.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Retire las ramitas de tomillo.
- Ponga el hígado y la cebolla en un cuenco aparte y trítúrelos. Añada el oporto, la sal y la pimienta y triture, de nuevo, hasta que quede una masa homogénea.
- Cubra el cuenco con papel film transparente, deje que se enfríe y refrigérelo durante 12 horas.
- Sirva la crema con rebanadas de baguette tostadas.

Consejo de Bosch:

Lo mejor es preparar la crema entre 12-24 h antes de servirla.

RACIONES: 8

Programa: Sofreír largo

Calorías por ración: 229 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

PATÉ DE HÍGADO de pollo





PESCADO marinado

Ingredientes:



1 kg de filetes de pescado blanco (p. ej., bacalao, raño o tilapia)

4 cebollas

3-5 dientes de ajo

4 zanahorias grandes

6 c. s. de aceite vegetal

6 c. s. de vinagre de vino tinto, 6 c. s. de agua

1 c. p. de pimentón dulce

Sal y pimienta recién molida

Consejo de Bosch:

Lo mejor es preparar este plato entre 4-12 h antes de servirlo.

RACIONES: 6

Programa: Al vapor corto, Sofreír medio

Calorías por ración: 355 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 28 min.

Preparación:

- Prepare primero el pescado: Salpimiente los filetes de pescado por ambos lados. Coloque los filetes sobre el accesorio de cocción al vapor.

- Llene la olla del AutoCook con 500 ml de agua fría e introduzca el accesorio de cocción al vapor con los filetes. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Corto**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y pulse el botón de **Inicio**.

- Mientras el pescado se hace al vapor, vaya pelando las cebollas, el ajo y las zanahorias. Ralle la zanahoria y pique la cebolla y el ajo lo más pequeño posible.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque el pescado del AutoCook y colóquelo en un plato aparte. Retire el agua restante de la olla del AutoCook.

- Eche la cebolla, la zanahoria y el ajo en la olla, añada aceite y mézclelo con la verdura.

- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Ajuste 20 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**. Deje la **tapa abierta** y sofría removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.

- Añada el vinagre y un poco de agua. Condimente la verdura con pimentón, sal y pimienta, remueva y échela de inmediato encima del pescado. Cubra el pescado y la verdura con papel film transparente y deje que se enfrien. Después, métalos en la nevera a reposar por lo menos 4 horas, aunque lo ideal serían 12 horas.

MEJILLONES a la marinera

Preparación:

- Limpie los mejillones y elimine las barbas. Golpee suavemente con los dedos los que estén abiertos. Si alguno no se cierra, tírelo.
- Pele y pique el ajo. Eche 4 c.s. de aceite de oliva en la olla del Autocook y seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**.
- Sofría el ajo. Cuando esté dorado, añada el pimentón, remueva 2 segundos, incorpore harina y siga removiendo. En los 10 minutos restantes, añada el caldo de pescado y el vino y reduzca con la **tapa abierta** hasta conseguir una salsa consistente.
- Tres minutos antes de terminar el programa, añada los mejillones y **cierre la tapa**.
- Cuando termine el tiempo, abra la tapa y ponga a punto de sal si fuera necesario.

Consejo de Bosch:

Es importante cocer los mejillones en el último momento para que no se pasen de cocción y queden jugosos.

Ingredientes:



1 kg de mejillones
(alternativa: almejas grandes)



2 dientes de ajo



400 ml de caldo de pescado



4 c. s. de aceite de oliva



Un chorrito (50 ml) de vino blanco seco



Sal al gusto



1 c.s. de harina



1 cucharilla de pimentón dulce

**RACIONES: 3-4
(O PARA 6 COMO ENTRANTE)**

Programa: Sofreír medio

Calorías por ración (sirviendo 4 raciones): 328 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.

AutoCook Pro - 15 min.



QUICHE de jamón y queso

Preparación:

- Corte el jamón en tiras o taquito y ralle el queso.
- Mezcle los huevos con la nata hasta que se forme una masa homogénea.
- Extienda el hojaldre de modo que pueda recortar un círculo de unos 25 cm. Recorte el círculo. Para poder extraer más fácilmente el quiche del AutoCook una vez horneado, doble tres veces una tira de papel vegetal de 40 cm de ancho y unos 30 cm de largo y colóquela en la olla del AutoCook.
- Coloque el círculo de masa sobre el papel vegetal y extiéndalo en el AutoCook levantando un borde de algunos centímetros.
- Coloque los taquitos de jamón sobre la masa y espolvoree el queso, vierta el huevo por encima y alíselo. (El borde debe sobresalir por encima del relleno). **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque la olla, sujétela un poco inclinada y tire de la torta con el papel vegetal para colocarlo en un plato aparte. Puede servir la quiche caliente o fría.

Ingredientes:



200 g de jamón cocido



150 g de queso de pasta dura



200 ml de nata



2 huevos (L)



250 g de hojaldre refrigerado

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 320 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

ASÍ FUNCIONA:



TORTA DE ESPINACAS y piñones



Ingredientes:



Preparación:

Además: papel vegetal, 3-4 c. s. de aceite de oliva

- Deje que las espinacas se descongelen. Desmigaje el queso feta en un bol y mézclelo con el pan rallado, el queso ricotta y los huevos. Escorra bien las espinacas descongeladas y píquelas ligeramente.
- Limpie los puerros, lávelos y córtelos en aros. Lave la menta, arranque las hojas y píquelas ligeramente. Mezcle los aros de puerro, la menta y las espinacas con la mezcla de ricotta. Ponga la mezcla a punto de sal, pimienta y nuez moscada.
- Unte bien las láminas de masa de filo con aceite de oliva, usando un pincel, y colóquelas una sobre la otra y recorte un círculo de unos 25 cm de diámetro.
- Doble tres veces una tira de papel vegetal de 40 cm de ancho y unos 30 cm de largo y colóquela en la olla del AutoCook. Coloque encima la masa de filo. Reparta la mezcla de ricotta y espinacas sobre la masa y espolvoree los piñones. Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Medio** y ajuste el selector de temperatura a 160°C. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque la olla, sujétela un poco inclinada y tire de la torta con el papel vegetal para colocarlo sobre un plato aparte. Retire el papel, corte la torta en trozos y sirva o deje que primero se enfríe un poco.

Programa: Hornear medio

Calorías por trozo: 268 kcal

Tiempo de horneado

(sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.

RACIONES:

UNA TORTA, 8 TROZOS

Ingredientes:



Además: una pizca de azúcar

Preparación:

- Limpie y corte la cebolla muy menuda. Corte el jamón serrano en tacos.
- Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 30 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**.
- Incorpore el aceite en la olla del AutoCook y poche la cebolla con la **tapa abierta**. Una vez que se ablande, incorpore el jamón. Rehogue el conjunto y añada la harina. Remueva todo y eche el caldo de jamón o agua. Condimente con sal y azúcar y deje hervir con la **tapa cerrada**.
- Quince minutos antes de que acabe el programa, añada los guisantes y deje cocer con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.

Consejo de Bosch:

Si se eligen los guisantes enlatados, el tiempo de cocción disminuirá.

RACIONES: 6

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 690 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 30 min.

GUISANTES con jamón



CALDO DE POLLO clásico

Ingredientes:



Preparación:

- Parta el pollo y échelo en la olla del AutoCook. Pele y lave las zanahorias y el apio, córtelos diagonalmente en 4-5 trozos y añádalos al pollo.
- Lave la cebolla, no la pele y hágale dos cortes en cruz de modo que los trozos aún se sujeten. Añada la cebolla con los granos de especias al pollo.
- Añada sal al conjunto y cúbralo con 2,5 l de agua. **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Largo**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio**. Mantenga cerrado el AutoCook Pro hasta que suene la señal. Abra la tapa transcurridos unos 10 minutos y retire la espuma con una espumadera. Cierre de nuevo la tapa.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque la carne y los huesos y cuele el caldo. Parta la carne en trozos pequeños y vuelva a echarlos en el caldo.

Consejo de Bosch:

El caldo de pollo quedará aún más aromático y sabroso si, en vez de los granos de pimienta negra y de Jamaica mezclados, le echa 1 cucharada adicional de granos de pimienta negra, 1 hoja de laurel, 2 ramitas de tomillo y dos de orégano, y 3 clavos de olor.

RACIONES: 12

Programa: Cocer largo

Calorías por ración: 247 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 45 min.

SOPA DE Verdura

Ingredientes:



Además: sal, pimienta recién molida, 200 g crème fraîche (al gusto)

Preparación:

- Pele y corte en cuadraditos las cebollas y los dientes de ajo. Limpie y pele o lave la verdura. Corte la verdura en trozos de unos 2 cm. Pele las patatas y córtelas también en trozos de unos 2 cm.
- Ponga el aceite en la olla del AutoCook y añada la verdura y las patatas. Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio para fase 1. Cierre la tapa** brevemente. Tras unos 3 minutos, vuelva a abrirla y remueva la verdura de vez en cuando con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Añada entonces 2 l de agua (o de caldo de verduras) a la verdura y salpimente generosamente. Añada la hoja de laurel y las ramitas de tomillo. **Cierre la tapa.** Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y pulse el botón de **Inicio para fase 2**. Mientras la sopa hierve con la **tapa cerrada**, lave el perejil, arranque las hojas y píquelas.
- Abra la tapa en cuanto suene la próxima señal. Sazone la sopa a su gusto. Puede dejar los trozos o hacerla puré. Espolvoree la sopa con el perejil y sívala con o sin un poco de crème fraîche.

Consejo de Bosch:

En la variante de puré, queda muy bien servir esta sopa con salchicha. Para ello, añada 800 g de salchichas vienesas a la sopa ya hecha, seleccione el programa Pastas y la opción Corto, pulse el botón de Inicio y deje que hierva a fuego lento con la tapa abierta hasta que se oiga la señal; las salchichas estarán ya calientes.

Programa: Sopas medio (2 fases)

RACIONES: 8

Calorías por ración: 178 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min

AutoCook Pro - 20 min

SOPA MINESTRONE

Preparación:

- Pele las cebollas, los ajos y las zanahorias y córtelos en cuadraditos. Lave el hinojo, pártalo en cuatro trozos y quítele el tronco. Corte el hinojo en rodajas.
- Eche en la olla del AutoCook 2 c. s. de aceite de oliva, los dados de tocino, y la verdura preparada.
- Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio para fase 1. Cierre la tapa**, cuando hayan transcurrido unos 3 minutos, vuelva a abrir la tapa, salpimiente y remueva el conjunto de vez en cuando dejando la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Añada vino tinto en la olla para desglasar la verdura. Añada a la verdura los tomates, las judías con el líquido de cobertura y el caldo, remueva y **cierre la tapa**. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**. Mientras la sopa hierve con la **tapa cerrada**, lave y limpie el calabacín, pártalo en cuartos en trozos de 1 cm de grosor.
- 10 minutos antes de que termine el tiempo del programa seleccionado (o según las indicaciones del envase) abra la tapa y añada la pasta y el calabacín a la sopa. Remueva y deje que termine de cocer con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Incorpore la mitad del queso parmesano. Lave y deshoje la albahaca. Salpimiente la menestra, rocíela con aceite de oliva y sírvala con las hojas de albahaca y el resto del parmesano.

Consejo de Bosch:

Para hacer una versión vegetariana, simplemente prescinda del tocino y utilice 2 c. s. más de aceite de oliva. El vino tinto también es opcional y se puede sustituir por caldo de verdura o un chorrito de vinagre.

RACIONES: 8

Programa: Sopas medio (2 fases)

Calorías por ración: 363 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 30 min.

Ingredientes:



2 cebollas (rojas)



2 zanahorias grandes (unos 250 g)



100 g de tocino en tacos



2 bulbos de hinojo



800 ml de caldo de verduras



400 g de judías blancas pequeñas (frasco o lata, peso incl. líquido de cobertura)



1/2 manojo de albahaca para adornar



Sal y pimienta recién molida



2 dientes de ajo



6 c. s. de aceite de oliva



800 g de tomates troceados



100 g de pasta para sopa italiana (p. ej., mezze penne o pasta en forma de caracol)



2 calabacines (unos 300 g)



125 g de queso parmesano rallado



125 ml de vino tinto



SOPA DE CALABAZA al curry

Ingredientes:



Además: Sal, pimienta recién molida, 1 pizca de nuez moscada, 1 c. p. de curry, 2-3 c. s. de pipas de girasol tostadas para adornar

Preparación:

- Pele la calabaza y quítele las pepitas. Parta la pulpa de la calabaza en trozos pequeños. Pele la cebolla y píquela. Pele las patatas y córtelas en dados.
- Ponga la mantequilla en la olla del AutoCook y añada la cebolla y los dados de patata. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**. Deje la **tapa abierta** y sofría la cebolla y la patata, removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.
- Después, condimente la mezcla de cebolla y patata con curry en polvo, sal, pimienta y nuez moscada. Añada la calabaza, remueva y recubra el conjunto con el caldo. **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Corto**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Triture finamente la sopa con una batidora, una vez esté lista, añádale la nata. Antes de servir la sopa, decórela con las pipas de girasol.

RACIONES: 6

Programa: Sofreír medio, Sopas corto

Calorías por ración: 285 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 25 min.

SOPA DE PESCADO con salmón y eneldo

Ingredientes:



Preparación:

- Pele la cebolla, las zanahorias y las patatas. Parta la cebolla por la mitad, las zanahorias en trozos grandes y las patatas en rodajas gruesas.
- Lave el eneldo, arranque un par de puntas y píquelo; ate el resto del eneldo con un hilo grueso. Limpie y lave los puerros. Corte la parte blanca en aros finos y pique lo verde.
- Corte los filetes de pescado en trozos grandes.
- Ponga las verduras ya preparadas y el pescado en la olla del AutoCook y añádales los granos de especias, así como lo blanco de los puerros y el manojo de eneldo. Cubra el conjunto con caldo de verduras o fondo de pescado y **cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Corto**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio**.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa y añada el eneldo picado y lo verde de los puerros. Salpimiente la sopa y **cierre la tapa**. Deje que la sopa repose otros 10 minutos y a continuación sívala.

Programa: Sopas corto

Calorías por ración: 173 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 10 min.

RACIONES: 8

LENTEJAS con chorizo

Preparación:

- Pele las zanahorias, la cebolla y el ajo. Lave el pimiento y retire el tallo y las semillas. Pique todos los vegetales. Eche 4 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook e incorpore los vegetales picados.
- Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 7 minutos. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**. Deje pochar los vegetales con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Ponga las lentejas, el chorizo, el laurel, la sal, el pimentón y las patatas cortadas en trozos de 2 cm en la olla junto con los vegetales.
- Añada el caldo de verduras o el agua, tiene que quedar 2-3 dedos por encima de las lentejas. **Cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés utiliza únicamente 1.400 ml de caldo o agua. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste manualmente el tiempo a 60 minutos y la temperatura a 110°C. Si selecciona la función cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio, ajuste 30 minutos en el temporizador, 110°C de temperatura y seleccione el modo de doble presión. Presione el botón de **Inicio** para dar comienzo a la **fase 2**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa y ponga a punto de sal.
- **Cierre la tapa** y deje reposar durante 10 minutos antes de servir.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de los diferentes tipos de lenteja varía sustancialmente. Tenga en cuenta las indicaciones del envase. En caso de que las lentejas requieran más o menos tiempo, ajuste el tiempo de cocción con el selector de tiempo y después ponga el programa en marcha. Si se desea una receta más ligera, puede eliminar el chorizo de la receta.

Ingredientes:



RACIONES: 4

Programa: Estofar Medio

Calorías por ración: 624 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 67 min.

AutoCook Pro - 37 min.





🇪🇸 GUISO DE GARBANZOS

Preparación:

- Ponga a remojo los garbanzos en abundante agua mineral templada durante 12 horas. Pique el ajo y 1/4 de cebolla, ralle el tomate, y limpie el pimiento: lávelo, retire el tallo y las semillas.
- Eche 4 c.s. de aceite de oliva a la olla del AutoCook junto con el ajo picado y la cebolla.
- Seleccione el programa **Sofreír** con la opción **Medio**, ajustando manualmente el temporizador a 10 minutos. Presione el botón de **Inicio**.
- Una vez que el ajo esté dorado y la cebolla se ablande, añada el tomate rallado, una pizca de sal y una pizca de azúcar. **Cierre la tapa** y rehogue el conjunto hasta finalizar el programa.
- Escorra los garbanzos remojados y añádalos a la olla. Incorpore de 1,5 a 2 litros de agua mineral, el laurel, un diente de ajo entero, los 3/4 de cebolla, una morcilla, una panceta, un ramillete de perejil, una zanahoria y un pimiento partido en cuatro.
- Seleccione el programa **Legumbres** y la opción **Corto**. Bloquee la tapa con el botón giratorio, ajuste 60 minutos y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la olla cuando acabe el programa. Retire del conjunto los vegetales: pimiento, cebolla y zanahoria. Tritúrelos junto con un cucharón de garbanzos con su caldo. Introduzca la mezcla junto con el resto de garbanzos, remueva y ponga a punto de sal. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de los diferentes tipos de garbanzo varía sustancialmente. Tenga en cuenta las indicaciones del envase. En caso de que los garbanzos requieran más o menos tiempo, ajuste el tiempo de cocción con el selector de tiempo y después ponga el programa en marcha. Si desea que los garbanzos estén más espesos, eche 1 litro y medio de agua, en vez de 2 litros.

Ingredientes:



500 g de garbanzos pequeños



4 c. s. de aceite de oliva



2 cebollas, 2 dientes de ajo



Ramillete de perejil y 1 hoja de laurel



3 tomates



Sal



1 pimiento rojo



1 zanahoria



1 panceta

1 morcilla

RACIONES: 4-5

Programa: Sofreír medio, Legumbres corto

Calorías por ración: 386 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 15 min.

AutoCook Pro - 1 h 10 min.

FABADA ASTURIANA

Preparación:

- Ponga a remojo las fabes en abundante agua mineral durante 12 horas.
- Pele la cebolla. Retire la piel externa de la cabeza de ajos. Escorra las fabes y póngalas en la olla del AutoCook.
- Añada el chorizo, la morcilla, la panceta, la cebolla entera y la cabeza de ajos. Incorpore el azafrán, el aceite y el pimentón.
- Añada el caldo de pollo hasta cubrir por encima las fabes, al menos, 2-3 cm. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**. Pulse el botón de **Inicio** y seguidamente, cuando pase el precalentamiento, presione de nuevo **Inicio** unos segundos para pasar directamente a la **fase 2**. Cuando salte el tiempo en pantalla, ajuste el tiempo a 2h 45 min. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**. (Los tiempos de cocción pueden variar en función de la variedad de fabes y de la dureza del agua). Cuando empiece a hervir, quite la espuma que va apareciendo.
- Se recomienda ir probando las fabes hasta que tengan el punto de cocinado correcto. Las fabes deben estar siempre cubiertas de líquido para que se hagan bien. Si se evapora, añada agua fría tantas veces como sea necesario.
- Es recomendable “asustar” tres veces las fabes, es decir, cortar su ebullición con agua fría para que se ablanden mejor. Si el guiso ha quedado muy líquido, eche un cucharón (unos 100 ml) de judías y del líquido de cobertura en una batidora, hágalos puré e incorpórelos de nuevo al guiso. Pruebe y salpimiente al gusto el guiso y sírvalo con los embutidos.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de los diferentes tipos de judía varía sustancialmente. Tenga en cuenta las indicaciones del envase. En caso de que las judías requieran más o menos tiempo, ajuste el tiempo de cocción con el selector de tiempo y después ponga el programa en marcha. Puede sustituir la morcilla por más chorizo. También se puede utilizar otro tipo de embutido.

Ingredientes:



RACIONES: 6-8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 753 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2h 45 min.

AutoCook Pro - 2 h 45 min.



Platos de verduras y guarniciones



CUSCÚS sabroso

Ingredientes:



500 g de cuscús instantáneo



4 c. s. de aceite de oliva



Zumo de 1/2 limón



Sal, comino molido, chile en polvo

Preparación:

- Ponga el cuscús en un cuenco, cúbralo con 500 ml de agua templada y déjelo en remojo durante 10 minutos.
- Ponga 500 ml de agua en la olla del AutoCook. Coloque la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor en la olla del AutoCook y añada el cuscús ya hinchado. Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Corto**. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque el cuscús con el accesorio de cocción al vapor y páselo a un cuenco.
- Condimente el cuscús con sal, comino, 1 pizquita de chile en polvo, aceite de oliva, zumo de limón y ahúéquelolo con un tenedor. Ponga a punto de sal y sírvalo caliente.

RACIONES: 4 (COMO GUARNICIÓN)

Programa: Al vapor corto

Calorías por ración: 414 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.

AutoCook Pro - 10 min.

RISOTTO con setas

Ingredientes:



400 g de setas variadas



300 g de arroz para risotto (arborio o carnaroli)



900 ml de caldo de verduras o de pollo



100 ml de jerez o vino blanco



100 g de queso parmesano rallado



1 cebolla, 2 dientes de ajo



Sal y pimienta recién molida

Además: 4 c. s. de aceite de oliva, 1 pizca de tomillo fresco o seco, 1-2 c. s. de mantequilla

Preparación:

- Pele y pique la cebolla y el ajo. Limpie las setas con un cuchillo pequeño y un paño húmedo si fuera necesario, córtelas en cuartos o en rodajas gruesas.
- Añada 2 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Divida la cantidad de setas en 2 tandas y eche la primera tanda en la olla. Condimente con una 1 pizca de tomillo, sal y pimienta. Seleccione el programa **Risottos** y la opción **Medio**. Ajuste manualmente 20 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio** para **fase 1**.
- Fría cada tanda 6 minutos aproximadamente. Saque las setas cuando de hayan dorado y reserve.
- Eche el resto del aceite y la otra mitad de las setas en la olla del AutoCook. Fríalas otros 6 minutos, condiméntelas igual que la primera mitad, sáquelas del AutoCook y resérvelas junto con la primera tanda. Eche la cebolla y el ajo en la olla del AutoCook y dórelos hasta que suene la señal con la **tapa cerrada** removiendo de vez en cuando. Tres minutos antes de que finalice el programa, eche el vino o jerez y deje que se evapore con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Añada el arroz y el caldo. Condimente con sal y pimienta. **Cierre la tapa** y ajuste 18 minutos en el temporizador. Si selecciona la opción de **cocción exprés** en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 9 minutos en el temporizador. Pulse el botón **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal, añada las setas, el parmesano y la mantequilla fría. Remueva todo hasta que se derrita la mantequilla y el queso. El arroz tiene que quedar cremoso.

RACIONES: 4

Programa: Risottos medio

Calorías por ración: 645 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 38 min.

AutoCook Pro - 29 min.

Consejo Bosch:

Si prefiere el arroz con más punto de cocción, deje reposarlo con la tapa cerrada.

Puré de ZANAHORIA



Ingredientes:



Preparación:

- Pele las zanahorias y las cebollas. Corte las zanahorias en rodajas gruesas y la cebolla en cuadraditos.
- Ponga la mantequilla en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Risottos** y la opción **Corto** y, después, pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Deje que se derrita la mantequilla en el AutoCook con la **tapa abierta**, añada las zanahorias, la cebolla y el arroz y remueva hasta que suene la señal.
- Añada el caldo de verdura y condimente con sal, pimienta y comino. **Cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Lave y pique finamente el cebollino.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal, remueva y vuelva a cerrar. Pulse el botón de **Inicio para fase 3** y deje que repose unos 5 minutos.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Triture la mezcla en un recipiente aparte con una batidora de mano. Condimente a su gusto, espolvoree el cebollino y sírvalo caliente.

RACIONES: 4-6 (COMO GUARNICIÓN)

Programa: Risottos corto (3 fases)

Calorías por ración: 179 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 27 min.
AutoCook Pro - 14 min.

JUDÍAS VERDES con patatas

Ingredientes:



Preparación:

- Lave y limpie las judías, córteles el extremo del tallo. Corte las judías transversalmente en 3-4 trozos.
- Pele las patatas y córtelas en trozos de 2 cm.
- Eche el agua, las judías, las patatas, una pizca de sal y 2 c.s. de aceite de oliva. **Cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Medio**. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste manualmente el temporizador a 12 minutos. Pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa cuando suene la señal. Saque las patatas y las judías del agua. Añada sal y aceite de oliva al gusto.

RACIONES: 4

Programa: Cocer medio

Calorías por ración: 357 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.
AutoCook Pro - 12 min.



Receta básica: COCER ARROZ

Preparación:

- Lave el arroz en un colador con agua fría y escúrralo bien.
- Ponga 700 ml de agua en la olla del AutoCook. Añada el arroz y 1/2 c. p. de sal.
- Seleccione el programa **Arroz** y la opción **Medio**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio. Cambie el nivel de presión a presión de vapor alta. Pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Ahueque con cuidado el arroz. Vuelva a **cerrar la tapa** y deje reposar el arroz unos minutos en el AutoCook antes de servirlo.

Consejo de Bosch:

Cada tipo de arroz requiere una cantidad distinta de agua; nuestra receta está pensada para arroz de grano largo "normal". También sirve para otros tipos de arroz, no obstante, es posible que su arroz favorito esté perfectamente cocido si aumenta o reduce la cantidad de líquido en un par de cucharadas. En el manual de instrucciones encontrará los tiempos de cocción para otros tipos de arroz.

RACIONES: 4-6

Programa: Arroz medio

Calorías por ración (sirviendo 6 raciones): 277 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 12 min.

Ingredientes:



500 g de arroz
de grano largo



Sal

ARROZ con especias

Preparación:

- Lave 500 g de arroz de grano largo en un colador con agua fría y escúrralo bien.
- Ponga 3 c. s. de aceite vegetal en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Arroz** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**.
- En cuanto empiece a calentarse el aceite con la **tapa abierta**, añada el arroz con 1 c. p. de cúrcuma o curry en polvo, así como 1 c. p. de semillas de comino. Remueva brevemente, pero bien, hasta que el arroz esté cubierto de una fina capa de grasa y especias.
- Ponga 700 ml de agua en la olla del AutoCook y 1/2 c. p. de sal. Añada 1 rama de canela y 3-5 cápsulas de cardamomo. **Cierre la tapa**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Ahueque con cuidado el arroz y sírvalo caliente.

PURÉ de patata



Ingredientes:



1,2 kg de patatas



150-200 ml de leche o nata



4-5 c. s. de mantequilla



Sal, nuez moscada

Preparación:

• Pele las patatas y córtelas en trozos. Ponga 500 ml de agua en la olla del AutoCook, coloque el accesorio de cocción al vapor grande y llene con las patatas. Sazone las patatas con sal y nuez moscada.

• Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Medio**. **Cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 12 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**.

• Abra la tapa en cuanto suene la señal, traspase las patatas a un cuenco y añádales mantequilla.

• Limpie la olla del AutoCook y vuelva a colocarla dentro. Ponga la leche o nata en la olla del AutoCook, seleccione **Mi Modo**, ajuste 5 minutos en el temporizador, ajuste el selector de temperatura a 102°C y pulse el botón de **Inicio**.

• En cuanto hierva la leche, interrumpa el programa, vierta la leche sobre las patatas y aplástelas con un tenedor o una prensa de patatas. Ponga a punto de sal y sirva.

Consejo de Bosch:

Para que el puré quede liso, triture las patatas cocidas con un prensa patatas o un pasapurés.

RACIONES: 4 (GUARNICIÓN)

Programa: Mi modo

Calorías por ración: 315 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 17 min.

PATATAS a la riojana

Ingredientes:



1,2 kg de patatas



250 g de chorizo



2 cebollas, 2 dientes de ajo



Sal, pimienta recién molida



600 ml de caldo de verduras



4 c. s. de aceite de oliva



1 manojo de perejil y 1 hoja de laurel

Además: 1 c. s. de pimentón

Preparación:

• Pele las cebollas y los ajos, pártalos por la mitad y córtelos a rodajas. Corte el chorizo también en rodajas. Pele las patatas y córtelas en trozos de 2 cm.

• Ponga el aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 17 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.

• Incorpore el ajo en la olla y dórelo. A continuación, eche la cebolla, removiendo de vez en cuando.

• Cinco minutos antes de que finalice la **fase 1**, añada el chorizo, y tres minutos después, añada la patata. Con la **tapa abierta**.

• En cuanto suene la señal, desglase con caldo de verdura. Condimente con sal, pimienta y pimentón. **Cierre la tapa**. Ajuste 30 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio para fase 2**.

• Lave el perejil, arranque las hojas y píquelas ligeramente. Abra la tapa en cuanto suene la señal, añada el perejil y remueva. Salpimiente al gusto y sirva.

Consejo de Bosch:

En la receta original se emplean chorizos frescos, aún blandos. También se pueden utilizar muchos otros tipos de embutido rústico.

RACIONES: 4

Programa: Estofar medio (2 fases)

Calorías por ración: 611 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 47 min.

AutoCook Pro - 47 min.



VERDURAS al wok

Ingredientes:



3 cebollas medianas



200 g de zanahorias, pastinacas o raíces de perejil



200 g de apio en rama



400 g de acelgas



2 dientes de ajo



5 cm de raíz de jengibre (unos 20 g)



4 c. s. de aceite vegetal



200 ml de caldo de verduras



1 c. p. de fécula



3 c. s. de salsa de soja



3 c. s. de salsa de chile dulce



Sal y pimienta recién molida

Preparación:

- Pele y pique las cebollas. Pele las zanahorias, las pastinacas y las raíces de perejil y córtelas en rodajas de 1 cm de grosor. Lave el apio y córtelo en rodajas.

- Lave y escurra las acelgas, corte los tallos en trozos de 1 cm de ancho y las hojas en tiras de 4 cm de ancho. Pele el ajo y píquelos.

- Ponga el aceite y la cebolla en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**. Sofría la cebolla con la **tapa abierta**. Unos 4 minutos después del inicio del tiempo de sofrito, añada las zanahorias. Tras otros 3 minutos, el resto de la verdura, el ajo y el jengibre. Remueva la verdura de vez en cuando.

- Siete minutos antes de que termine el tiempo de cocción, eche en la olla el caldo de verduras.

- En un cuenco aparte, mezcle la fécula en la salsa de soja y de chile, incorpore todo a la olla del AutoCook y **cierre la tapa**.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Ponga la verdura al wok a punto de sal y pimienta y sírvala.

Consejo de Bosch:

Puede añadir al plato arroz y fideos asiáticos. Para ello debe hervir los fideos por separado, después, mezclarlos con las verduras al wok ya terminadas. Servir el arroz simplemente como guarnición. Las verduras pueden variar en función de la estación y preferencias.

RACIONES: 4

Programa: Sofreír medio

Calorías por ración: 274 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.

AutoCook Pro - 15 min.

Sous-vide DE ESPÁRRAGOS

Preparación:

- Pele los espárragos y corte los extremos. Guarde los tallos de los espárragos en 2 ó 3 bolsas, condimente con sal y algo de azúcar e incorpore, en cada bolsa, un poco de mantequilla y haga el vacío.
- Llene el Autocook con 1,8 l de agua. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Largo**. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando termine la fase de precalentamiento, meta la bolsa con los espárragos en el agua, **cierre la tapa** y pulse **Inicio**.
- Mientras se hacen los espárragos, lave bien las patatas y cuézalas en su punto en una olla aparte con agua y sal durante unos 20-25 minutos, según el tamaño.
- Para la salsa verde, hierva los huevos 7 minutos, páselos por agua fría, pélelos, separe las yemas y pique las claras.
- Limpie los puerros, lávelos y córtelos en aros finos. Lave el eneldo y el perejil, arranque las hojas y píquelas ligeramente.
- Lave el limón con agua caliente, séquelo y ralle fina la cáscara. Exprima el zumo. Triture con una batidora de mano el zumo y la cáscara de limón con las yemas, una pizca de sal y las hojas de eneldo y de perejil. Vaya añadiendo poco a poco aceite de oliva.
- A continuación añada el puerro, las alcaparras y la clara de huevo picada y salpimiente la salsa verde.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa, saque los espárragos de las bolsas y sívalos con las patatas y la salsa verde.

Ingredientes:



1 kg de espárragos blancos



Sal, azúcar



80 g de mantequilla fría



1 kg de patatas

Para la salsa verde:



3 huevos (M)



2 puerros



1 manojo de eneldo



2 manojos de perejil



1 limón



2 c. s. de alcaparras



180 ml de aceite de oliva



Sal



Pimienta recién molida

RACIONES: 4

Programa: Sous-vide largo

Calorías por ración: 874 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

Necesita:
selladora al
vacío y la
correspondiente
bolsa



VICHYSSEOISE

Ingredientes:



Preparación:

- Pele y corte las patatas en dados. La cebolla y los puerros (sólo la parte blanca) en rodajas.
- Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Pulse **Inicio para fase 1**. Eche la mantequilla y rehogue el puerro y la cebolla con la **tapa cerrada**.
- Cuando suene la señal, añada la patata y el caldo de verduras, de tal forma que cubra las patatas, rebasándolas por encima 2 o 3 dedos.
- **Cierre la tapa** y ajuste el tiempo a 30 minutos. Presione el botón de **Inicio para fase 2**.
- Cuando finalice el programa, triture todo con una batidora hasta conseguir una crema fina. Una vez que se haya enfriado, añada la nata, la sal y la pimienta.

Consejo de Bosch:

Puede aliñar la crema con de aceite de oliva virgen extra y servir con picatostes.

RACIONES: 6-8

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 230 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.

CREMA de verduras

Ingredientes:



Preparación:

- Limpie, pele y corte todos los alimentos. Échelos a la olla y rebásalos con agua 2-3 cm. Incorpore también a la olla el aceite de oliva.
- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Medio**. Ajuste manualmente 18 minutos en el temporizador. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio, ajuste 8 minutos y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, cuele el caldo y resérvelo aparte.
- Triture la verdura junto con los quesitos hasta conseguir una crema homogénea. Vaya añadiendo caldo a la crema hasta conseguir la consistencia deseada. Añada la nata y bata de nuevo.

RACIONES: 6-8

Programa: Cocer medio

Calorías por ración: 110 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 18 min

AutoCook Pro - 8 min

🇪🇸 ACELGAS con patatas



Ingredientes:



700 g de acelgas



200 g de patatas



2 dientes de ajo



2 c.s. de aceite de oliva



Sal

Preparación:

- Pele y corte las patatas. Limpie el tallo de las acelgas y córtelas en rodajas gruesas. Pele y corte el ajo en láminas finas.
- Eche 1 litro de agua en la olla del AutoCook e introduzca la parte inferior del accesorio de cocción al vapor. Coloque las patatas en el accesorio. Ponga encima la parte superior del accesorio de cocción al vapor y ponga ahí las acelgas.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 20 minutos en el temporizador. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal y reserve.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Eche 2 c.s. de aceite de oliva en la olla y pulse al botón de **Inicio**. Dore el ajo, y cuando finalice el programa, retírelo y reserve.
- Sirva las acelgas y aliñe con el sofrito de ajo. Además, rectifique la sal.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de las verduras puede variar dependiendo del gusto.

RACIONES: 4

Programa: Al Vapor medio

Calorías por ración: 180 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 25 min.

AutoCook Pro - 15 min.

Ingredientes:



300 g de calabacín



250 g de pimiento verde y rojo



300 g de berenjena



200 g de cebolla



200 g de puerro



350 g de tomate frito



6 c.s. de aceite de oliva



2 dientes de ajo



Azúcar



Sal, pimienta

Preparación:

- Limpie y pele en tacos el calabacín, los pimientos y la berenjena. Pele y pique la cebolla, el ajo y el puerro.
- Eche el aceite en la olla del AutoCook e incorpore las verduras troceadas.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo**, ajustando manualmente 30 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Deje los primeros 10 minutos la **tapa cerrada** y, posteriormente, ábrala.
- 9 minutos antes de finalizar el programa, incorpore el ajo machacado, el tomate y remueva el conjunto. Condimente con sal, pimienta molida y azúcar.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa y sirva.

Consejo de Bosch:

Puede añadirle atún al pisto. Para ello, introduzca el atún en el conjunto 1 minuto antes de que finalice el programa y remueva.

RACIONES: 6

Programa: Sofreír largo

Calorías por ración: 199 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 30 min.

🇪🇸 PISTO



COLIFLOR con patatas

Ingredientes:



1,5 kg de coliflor



2 patatas



Aceite de oliva



Sal

Preparación:

- Limpie, pele y corte las patatas en trozos. Limpie la coliflor separando la flor del tallo.
- Eche el agua en la olla del AutoCook, coloque la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor en la olla y ponga ahí las patatas troceadas. Ponga la parte superior del accesorio y coloque ahí la coliflor. Eche sal y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Medio**. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste el tiempo a 10 minutos. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, **abra la tapa**, sirva y aliñe con aceite de oliva y sal al gusto.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción puede variar según el gusto del punto de cocción.

RACIONES: 6

Programa: Al vapor medio

Calorías por ración: 135 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 10 min.

BRÓCOLI con patata y zanahoria

Ingredientes:



2 brócolis medianos



200 g de patatas



150 g de zanahorias



Sal

Preparación:

- Limpie, pele y corte las patatas y las zanahorias en trozos. Limpie el brócoli, separando la flor del tallo.
- Eche 1 litro de agua en la olla del AutoCook, coloque la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor en la olla y ponga ahí las patatas y las zanahorias troceadas. Ponga la parte superior del accesorio y coloque el brócoli. Eche sal y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Medio**. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste el tiempo a 15 minutos. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, **abra la tapa**, sirva y aliñe con aceite de oliva y sal al gusto.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción puede variar según el gusto del punto de cocción.

RACIONES: 4-6

Programa: Al vapor medio

Calorías por ración: 185 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 25 min.

AutoCook Pro - 15 min.

BORRAJAS con almejas

Preparación:

- Ponga las almejas en agua con sal durante 1 hora aproximadamente.
- Lave y corte la borraja en trozos regulares, previamente quitando las hojas verdes.
- Eche 1 litro de agua dentro de la olla del AutoCook e introduzca las borrajas en el agua cuando esté hirviendo. Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 15 minutos en el temporizador. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, saque las borrajas de la olla del AutoCook y enfríalas en agua con hielo para que conserven su color y reserve aparte el agua de cocción.
- Eche 2 c.s. de aceite de oliva en la olla. Introduzca el ajo picado. Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Corto**, ajustando 5 minutos en el temporizador. Dore el ajo, eche un chorrito de vino blanco e incorpore también las almejas. **Cierre la tapa**, pulse el botón de **Inicio** y deje que se abran las almejas.
- En cuanto suene la señal, saque las almejas y reserve el caldo de cocción aparte.
- Sirva las borrajas con almejas, aceite de oliva y una pizca de sal.
- Para la salsa (opcional): Eche 3 c.s. de aceite de oliva en el AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste 13 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**. Incorpore la cebolla y póchela con la **tapa abierta**.
- Cuando la cebolla se haya pochado, eche la harina, remueva y añada el agua de cocción de las almejas, previamente colado, y un poco del caldo de cocción de las borrajas hasta que quede una salsa homogénea y el espesor deseado.

Ingredientes:



1 l de agua



400 g de borrajas



300 g de almejas



100 ml de vino blanco



2 dientes de ajo



Aceite de oliva



Sal



Perejil

Para la salsa (opcional):



1 c.s. de harina



½ cebolla

RACIONES: 4

Programa: Cocer corto

Calorías por ración: 260 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 33 min.

AutoCook Pro - 33 min.





REVUELTO de trigueros

Ingredientes:



1 manojo de espárragos trigueros



6 huevos



3 c.s. aceite de oliva



Sal

RACIONES: 3-4

Programa: Sofreír corto

Calorías por ración: 177 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.
AutoCook Pro - 10 min.

Preparación:

- Limpie los espárragos, corte el extremo más duro del espárrago y tírelo. Con un pelador o cuchillo, retire la piel del espárrago y lámínelo de forma transversal. Corte la cabeza del espárrago, es decir, la yema, y resérvela aparte.

- Añada 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook.

- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 5 minutos en el temporizador y 160°C en la temperatura. Pulse el botón de **Inicio**. Sofría las puntas de los espárragos con la **tapa abierta**. En cuanto suene la señal, retírelas y resérvelas en un cuenco aparte. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste 10 minutos en el temporizador y 130°C en la temperatura. Pulse el botón de **Inicio** y saltee los espárragos con la **tapa abierta**.

- 3 minutos antes de finalizar el programa, incorpore los huevos sin batir a la olla, una pizca de sal y remueva todo.

- Sirva el revuelto con las puntas de los espárragos que había reservado anteriormente.

REVUELTO de setas

Ingredientes:



200 g de setas



5 huevos



2 c.s. aceite de oliva



Sal



80 ml de nata

Preparación:

- Limpie las setas con un paño húmedo y lámínelas.

- Añada 2 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Corto**. Pulse el botón de **Inicio**. Saltee las setas con la **tapa abierta**, removiendo de vez en cuando.

- Mientras tanto, bata los huevos con una pizca de sal y la nata.

- Cuando queden 3 minutos para finalizar el programa, incorpore la mezcla de los huevos a la olla y **cierre la tapa**. A mitad de la cocción, abra la tapa y remueva hasta que suene la señal. Saque de la olla el revuelto inmediatamente.

RACIONES: 3

Programa: Hornear corto

Calorías por ración: 300 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.
AutoCook Pro - 15 min.

Reescaldos



PAELLA de marisco

Preparación:

- Pele y pique el ajo y la cebolla. Eche el aceite de oliva en la olla del AutoCook, añada el ajo, la cebolla, los pimientos y remueva.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 8 minutos en el temporizador y a 160°C la temperatura. Pulse el botón de **Inicio** y sofría el ajo, la cebolla, los pimientos y el tomate con la **tapa abierta**.
- Un minuto antes de acabar el programa, añada el arroz, remueva y deje dorar hasta que suene la señal.
- Incorpore el caldo de pescado a la olla, el marisco, algo de sal y remueva de nuevo.
- Seleccione el programa **Arroz** y la opción **Corto**. Ajuste manualmente 18 minutos en el temporizador, **cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal y remuévalo todo de nuevo.

Ingredientes:



400 g de marisco
(congelado)



650 ml de caldo
de pescado



1/2 pimiento verde
1/2 pimiento rojo



250 g de arroz
de grano redondo
(arroz bomba)



100 g de tomates
troceados



1/2
cebolla



2 dientes
de ajo



3 c. s. de aceite
de oliva



Sal

RACIONES: 4

Programa: Arroz corto

Calorías por ración: 439 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 26 min.

AutoCook Pro - 26 min.





ARROZ con langostinos

Ingredientes:



300 g de arroz de grano redondo (preferentemente arroz bomba)



500 g de langostinos grandes crudos y pelados (congelados o frescos)



1 cebolla pequeña, 3 dientes de ajo



5 c. s. de aceite de oliva



1 l de caldo de pescado



100 g de tomates troceados



Sal, pimienta
1 pizca de pimentón

Preparación:

- Deje que los langostinos se descongelen en un escurridor. Pele y corte en cuadraditos las cebollas y los dientes de ajo.
- Eche 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook e incorpore los langostinos. Seleccione el programa **Risottos** y la opción **Medio**, ajustando 18 minutos en el temporizador. Pulse el botón **Inicio** para **fase 1**. Sofría los langostinos en tandas con la **tapa abierta**.
- Cuando los langostinos se hayan dorado, retírelos y resérvelos en un cuenco. Añada 2 c.s. de aceite de oliva e incorpore a la olla la cebolla, el tomate y el ajo. Deje pochar y remueva constantemente con la **tapa abierta**.
- Cuando quede 1 minuto para finalizar el programa, añada el arroz a la olla del AutoCook y remueva hasta que suene la señal.
- Eche el caldo de pescado, el pimentón y remueva. Ajuste 12 minutos en el temporizador, **cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio** para dar comienzo a la **fase 2**.
- Cuando suene la señal, añada los langostinos y cocine hasta que termine la **tercera fase** con la **tapa cerrada**.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción y la cantidad de agua dependen del tipo de arroz. Tenga en cuenta el tipo de arroz y los tiempos recomendados en el paquete del mismo para su cocción.

RACIONES: 4

Programa: Risottos medio

Calorías por ración: 525 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

BOLITAS DE PESCADO

fritas suavemente estilo asiático

Preparación:

- Lave el cilantro, arranque las hojas y píquelas muy finas. Pele el jengibre y el ajo y tritúrelo fino junto con el pescado en una trituradora.
- Mezcle la masa de pescado con el cilantro, el huevo y 1 c. s. de fécula y salpimiente.
- Ponga el aceite en la olla del AutoCook. Deje la **tapa abierta**. Seleccione el programa **Freír suave** y la opción **Medio** y ajuste 25 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**.
- Ponga el resto de la fécula en un plato hondo. Mientras se calienta el aceite, haga bolas de la masa de pescado del tamaño de una nuez con las manos húmedas, páselas por la fécula, sacúdalas y colóquelas sobre un trozo de papel vegetal.
- Tras el periodo de calentamiento, es necesario confirmar el programa, de nuevo, pulsando Inicio. El aceite estará suficientemente caliente. Enganche el asa de la cesta de fritura. Coloque la cesta en la olla del AutoCook.
- Deslice las bolitas de pescado en el aceite por raciones y fríalas suavemente con la **tapa abierta** unos 10-12 minutos hasta que se doren. Retire el asa durante el proceso de fritura, ya que podría calentarse y quemar.
- Saque las bolitas del aceite con la cesta de fritura y escúrralas sobre varias capas de papel de cocina. Antes de freír suave la siguiente ración, primero coloque las bolitas en la cesta y luego vuelva a colocar la cesta en la olla del AutoCook.
- Sirva las bolitas de pescado con salsa de chile dulce.

Ingredientes:

600 g de filetes de pescado
(p. ej., bacalao, raño o tilapia, o mezcla)

1 l de aceite
vegetal

3 dientes de ajo

2 cm de raíz
de jengibre

150 g de fécula de maíz
o de arroz

1 manojo pequeño
de cilantro

Sal, pimienta
recién molida

1 huevo (M)

Salsa de chile dulce
para servir

Además:
papel vegetal

Consejo de Bosch:

Si desea que queden más crujientes, simplemente prolongue el tiempo de fritura.

RACIONES: 6

Programa: Freír suave medio

Calorías por ración: 321 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 25 min.

AutoCook Pro - 25 min.



FILETES DE PESCADO AL VAPOR sobre lecho de verduras

Ingredientes:



4 filetes de pescado blanco (unos 150 g cada uno; p. ej., bacalao, raño o tilapia)



1 calabacín mediano



4 tomates pequeños



2 dientes de ajo



Hojas de albahaca para decorar



200 g de mozzarella



Aceite de oliva

Además: sal marina, pimienta blanca recién molida, papel vegetal

Preparación:

- Lave el calabacín y los tomates y córtelos en rodajas finas. Pele y pique fino el ajo. Corte la mozzarella en rodajas. Seque los filetes de pescado con papel absorbente y salpimíentelos.
- Llene la olla del AutoCook con 500 ml de agua fría. Cubra con papel vegetal la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor y unte el papel con aceite. Coloque las rodajas del calabacín y de tomate sobre el papel vegetal, distribuya el ajo por encima y salpimiente la verdura.
- Coloque los filetes de pescado sobre el lecho de verdura y cúbralos con la mozzarella, a continuación rocíe el conjunto con aceite de oliva. **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Corto**. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Lave la albahaca, arranque las hojas y píquelas. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Distribuya la albahaca sobre los filetes y espolvoréelos con pimienta blanca.

ASÍ FUNCIONA:



RACIONES: 4 Programa: Al vapor corto
Calorías por ración: 138 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
AutoCook - 10 min.
AutoCook Pro - 10 min.

MERLUZA en salsa verde

Ingredientes:



300 g de merluza



2 dientes
de ajo



½ vaso de vino blanco



1 c.s. de harina



Sal



1 cebolla
(opcional)



1 manojo de
perejil fresco



Almejas
(opcional)



250 ml de caldo de
pescado



3 c.s. de aceite
de oliva

Preparación:

- Si desea incorporar almejas en su receta, ponga las almejas en agua con sal para que suelten la arena, cambiando el agua un par de veces.
- Pele y pique el ajo y la cebolla. Corte la merluza en trozos y échele sal al gusto.
- Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 15 minutos en el temporizador. Eche el aceite de oliva en la olla del AutoCook e incorpore el ajo y la cebolla. Pulse el botón de **Inicio** y mantenga la **tapa abierta**. Una vez que se hayan ablandado y cojan un poco de color, añada la harina y mezcle. Eche el caldo de pescado y remueva todo para conseguir una mezcla homogénea.
- Incorpore el vino blanco a la mezcla y deje que se evapore y se espese la salsa con la **tapa abierta**. Una vez que la salsa tome consistencia, añada la merluza y las almejas. Deje cocer con la **tapa cerrada** hasta que suene la señal.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal y sirva.

Consejo de Bosch:

La salsa verde es una salsa apta para cualquier pescado blanco. El tiempo de cocción variará ligeramente dependiendo del grosor del lomo del pescado.

RACIONES: 2-3

Programa: Sopas medio

Calorías por ración: 349 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.

AutoCook Pro - 15 min.





Preparación:

- Pele y pique la cebolla y los dientes de ajo. Trocee el calamar. Lave los pimientos, quíteles el tallo y las semillas y píquelos.
- Eche 1 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste manualmente 8 minutos en el temporizador. Eche los fideos y dórelos con la **tapa abierta**. Cuando suene la señal retire los fideos.
- Añada 2 c.s. de aceite de oliva en la olla e incorpore la cebolla, el ajo y el pimiento. Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Medio**. Ajuste manualmente 20 minutos en el temporizador. Pulse el botón **Inicio** para dar comienzo a la **fase 1**.
- Pasados 8 minutos, añada a la olla junto con la cebolla, el ajo y el pimiento, el tomate triturado, el azafrán, los langostinos, las almejas y el calamar. Rehogue todo el conjunto 7 minutos más.
- Cuando queden 3 minutos para acabar el programa, incorpore a la olla del AutoCook los fideos y remueva hasta que suene la señal.
- Añada el caldo de pescado y remueva. Ajuste 5 minutos en el temporizador, pulse el botón de **Inicio** para comenzar la **fase 2** y **cierre la tapa**. Si utiliza un fideo más grueso, tanto el tiempo cocinado como la cantidad de caldo se incrementarán.
- Abra la tapa cuando suene la señal. Es aconsejable dejar reposar unos minutos antes de servir.

Consejo de Bosch:

Fideuá es la variante con pasta de la paella de marisco. Tradicionalmente, los ingredientes variaban según la pesca del día, por lo que no es crucial que utilice exactamente la mezcla de marisco indicada. La pasta de fideuá es un tipo de fideos. Hay otros tipos de pasta que no son tan auténticos, pero también sirven para cocinar este plato.

FIDEUÁ de marisco

Ingredientes:



200 g de langostinos grandes crudos y pelados (congelados o frescos)



200 g de almejas



200 g de calamar



0,1 g de hebras de azafrán



1/2 pimiento rojo y medio verde



500 ml de caldo de pescado



250 g de fideo (n° 1 ó 2)



100 g de tomate triturado



Sal



1/2 cebolla, 3 dientes de ajo



3 c. s. de aceite de oliva

RACIONES: 4

Programa: Sopas medio

Calorías por ración: 378 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 33 min.

AutoCook Pro - 33 min.

🇪🇸 PULPO AL VAPOR con patatas

Preparación:

- Deje que el pulpo se descongele. Córtelo en tentáculos y tire la cabeza.
- Pele las patatas y córtelas en trozos grandes. Pele y corte la cebolla y échela en la olla del AutoCook junto con 500 ml de agua y la hoja de laurel.
- Coloque la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor en la olla del AutoCook, eche sal fina a las patatas y póngalas encima. Coloque la pieza superior del accesorio de cocción al vapor, eche sal fina al pulpo y póngalo encima.
- Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Medio y cierre** el AutoCook. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 12 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque el pulpo y las patatas del AutoCook. Corte el pulpo y aliñe el conjunto con aceite oliva, sal gorda y pimentón ahumado.

Ingredientes:



RACIONES: 4

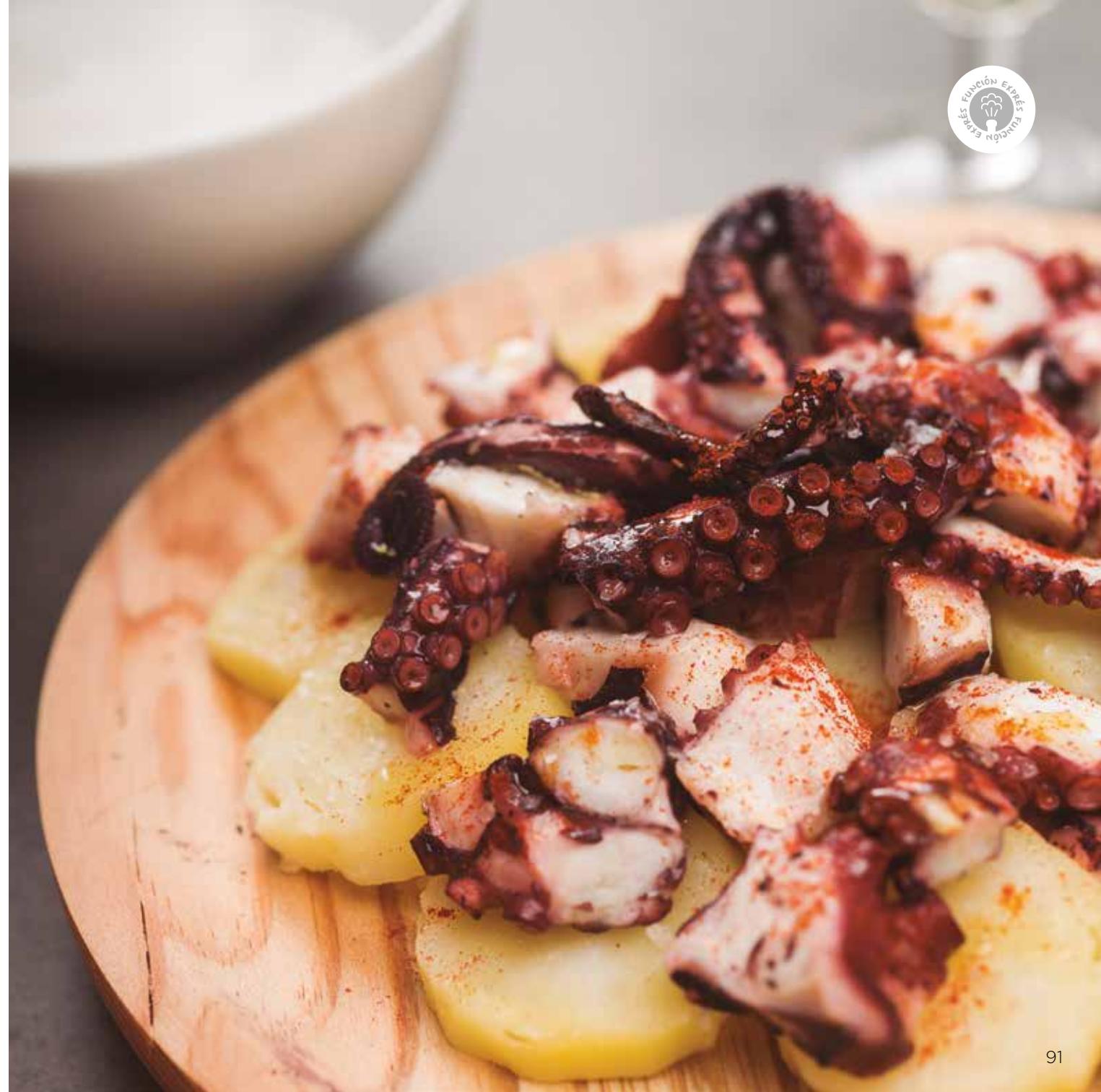
Programa: Al vapor medio

Calorías por ración: 550 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 14 min.



RAPE a la provenzal

Preparación:

- Deje que se descongelen las espinacas, escúrralas levemente y píquelas en trozos grandes. Seque los filetes de rape con papel absorbente. Pele el ajo, lave el apio y córtelos en rodajas. Parta el puerro por la mitad, lávelo bien y pártalo en rodajas. Lave el perifollo o perejil, arranque las hojas y píquelas ligeramente.

- Ponga la mantequilla en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Medio** y ajuste 5 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**. En cuanto se haya derretido la mantequilla, añada la verdura preparada, el ajo y las hierbas. Espolvoree con harina, remueva y **cierre la tapa**.

- 2 minutos antes de que finalice el programa, abra la tapa e incorpore el y 125 ml de agua. Remueva de vez en cuando para que no se formen grumos.

- En cuanto suene la señal, ajuste 15 minutos en el temporizador. Salpimiente la verdura en la olla del AutoCook y los filetes de rape. Coloque el rape sobre la verdura. **Cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**. Tueste las rebanadas de pan y distribúyalas en cuatro platos. Parta la lima o el limón en rodajas.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Distribuya los filetes de rape y la verdura sobre las rebanadas de pan y sírvalo con las rodajas de lima.

Ingredientes:



Además: 2 dientes de ajo, 3 c. s. de mantequilla, 1 c. s. de harina, 125 ml de vino blanco, sal y pimienta.

RACIONES: 4

Programa: Sopas medio (2 fases)

Calorías por ración: 430 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 15 min.



Ingredientes:



4 filetes de salmón de unos 175 g (listos para cocinar; sin piel ni espinas)



1 limón



Sal



50 g de mantequilla fría

Para la salsa:



750 ml de leche (o 375 ml de leche y otro tanto de fondo de pescado o caldo de verdura)



Sal, pimienta recién molida, nuez moscada



2 manojos de eneldo



2 c. s. de rábano picante rallado (fresco o de bote)



30 g de mantequilla
30 g de harina

Consejo de Bosch:

Para que la salsa quede especialmente fina, utilice primero solo 550 ml del líquido y después remate la salsa ya lista con 200 g de nata montada cremosa. Si no cuenta con una selladora al vacío, puede pedir que se lo hagan directamente en la pescadería.

RACIONES: 4

Programa: Sous-vide corto

Calorías por ración: 532 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.
AutoCook Pro - 30 min.

Preparación:

- Lave el limón con agua caliente, séquelo bien y ralle la cáscara de medio limón, exprima el zumo y corte la otra mitad en rajas.
- Condimente los filetes de salmón con sal y la cáscara de limón y colóquelos planos en capas dentro de 2 bolsas para envasar al vacío; coloque también las rodajas de limón sobre la parte de abajo del salmón. Parta la mantequilla en rodajas y métalas también en las bolsas. Haga el vacío en las bolsas.
- Para la salsa, derrita la mantequilla en una olla y añada la harina removiendo con unas varillas. Deje que se dore removiendo durante 3 minutos. Añada la leche fría mientras sigue removiendo hasta que hierva.
- Condimente la salsa con sal, pimienta y nuez moscada y deje que hierva a fuego lento durante 10 minutos. (También puede preparar la salsa en la olla del AutoCook: Para ello, seleccione el programa **Risottos** y la opción **Corto** y ajuste 3 minutos en el temporizador para la **fase 1** y 10 minutos para la **fase 2**. Ponga la mantequilla y la harina en la olla del AutoCook. Pulse respectivamente el botón de **Inicio** para fase 1 y 2 y prepare la salsa según se ha descrito con la **tapa abierta**).
- Lave el eneldo, arranque las hojas y píquelas. Mézclelo con la salsa junto con el rábano picante.
- Llene el Autocook con 2,2 l de agua. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Corto**. Pulse el botón de **Inicio**. Cuando termine la fase de precalentamiento, introduzca la bolsa al vacío con los filetes dentro. **Cierre la tapa** y pulse **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque los filetes de salmón del AutoCook, corte con cuidado las bolsas y deje que los filetes se deslicen hacia fuera e incorpore el jugo de cocción a la salsa. Vuelva a dar un hervor a la salsa.
- Los filetes de salmón están ahora en su punto. Quien lo desee, puede freír los filetes adicionalmente en mantequilla espumante para que la superficie quede dorada y ligeramente crujiente. Sirva el salmón con la salsa de eneldo, rábano picante fresco rallado por encima y rajadas de limón. Queda bien con arroz o patatas hervidas con sal.

SOUS-VIDES de filetes de salmón con salsa de eneldo



Necesita selladora al vacío y la correspondiente bolsa



Revuelto DE BACALAO

Ingredientes:



1 puerro



6 huevos



Sal



2 c.s. de aceite de oliva



200 g de bacalao desalado

Preparación:

- Limpie y corte el tallo verde del puerro en rodajas.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio** y ajuste el tiempo a 10 minutos. Pulse el botón de **Inicio**.
- Incorpore el aceite de oliva en la olla y poche el puerro. Añada el bacalao desmigado y remueva hasta que esté hecho. Tres minutos antes de acabar el programa, eche los huevos sin batir y remueva con la espátula hasta conseguir el cuajado deseado.

RACIONES: 3-4

Programa: Sofreír medio

Calorías por ración: 256 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.

AutoCook Pro - 10 min.

Ingredientes:



400 g de atún fresco



250 g de tomate frito



3 cebollas



2 dientes de ajo



1 pimiento rojo



4 c. s. de aceite de oliva



Sal y pimienta

Preparación:

- Pele y pique el ajo y la cebolla. Limpie y corte el pimiento en tiras.
- Racione en trozos de unos 5 cm el atún y reserve.
- Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste 20 minutos en el temporizador y 160°C la temperatura. Añada a la olla del AutoCook el aceite de oliva, el ajo, la cebolla, una pizca de sal y una pizca de azúcar. Pulse el botón de **Inicio para fase 1** y caramelicé la cebolla con la **tapa abierta**.
- Cinco minutos antes de acabar el programa, eche el pimiento y remueva.
- Cuando suene la señal, añada el tomate frito, la sal, el azúcar y la pimienta. Ajuste el tiempo a 15 minutos y pulse el botón de **Inicio para fase 2**. Deje estofar con la **tapa cerrada** y vaya removiendo de vez en cuando.
- Cinco minutos antes de acabar, eche el atún y remueva con cuidado. **Cierre la tapa**.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa y sirva.

RACIONES: 4

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 352 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

ATÚN encebollado



CHIPIRONES reellenos en su tinta

Preparación:

- Pele y corte fino la cebolla y el ajo. Limpie y corte fino el pimiento. Reserve todo.
- Seleccione el programa **Freir** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Eche 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook y dore los chipirones por ambos lados con la **tapa abierta**. Cuando suene la señal, retire los chipirones y reserve en un plato aparte.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo**. Añada al aceite de la olla del AutoCook 3 c.s. más de aceite de oliva. Pulse el botón de **Inicio** y sofría la cebolla, el ajo y el pimiento con la **tapa abierta** hasta que empiece a tomar color. Una vez que se haya dorado, añada el vino blanco y deje que se evapore con la **tapa abierta** durante 3 minutos.
- Incorpore a la salsa los tomates rallados junto con la carne del pimiento choricero. Deje cocinar el conjunto durante 5 minutos.
- Añada las bolsas de tinta de calamar y 750 ml de agua. Deje cocinar hasta que suene la señal con la **tapa abierta**. Si ve que el agua se va evaporando y la salsa queda muy espesa, vaya echando más agua.
- Cuando suene la señal, triture la salsa en un recipiente aparte con una batidora hasta conseguir una consistencia homogénea.
- Vuelva a echar la salsa a la olla del AutoCook e incorpore los chipirones. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Corto**, ajuste 25 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando termine el programa, abra la tapa, retire y sirva.

Ingredientes:



1 kg de chipirones reellenos



½ cebolla



½ pimiento verde



4 bolsas de tinta de calamar



3 tomates



6 c. s. de aceite de oliva



50 ml de vino blanco



1 pimiento choricero

Consejo de Bosch:

Los chipirones quedan bien servidos con arroz blanco hervido o arroz basmati.

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar corto

Calorías por ración: 684 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 55 min.

AutoCook Pro - 1 h 55 min.





MARMITACO de bonito

Preparación:

- Pele y corte las patatas en trozos irregulares. Pele y pique la cebolla y el ajo. Corte los pimientos en trozos pequeños.
- Corte el bonito en trozos de unos 5 cm de grosor. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste la temperatura a 160°C y pulse el botón de Inicio. Eche 2 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook y dore el bonito por ambos lados con la **tapa abierta**. Cuando suene la señal, retire el bonito y reserve.
- Mantenga el aceite de oliva que está en la olla e incorpore 3 c.s. más. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**, ajustando 15 minutos en el temporizador y 130°C la temperatura. Pulse el botón de **Inicio** y poche la cebolla, el ajo y los pimientos con la **tapa abierta**.
- Cuando la cebolla, el ajo y los pimientos estén dorados, añada las patatas, la pulpa del pimiento choricero, el pimentón, la hoja del laurel y el vino blanco. Remueva y deje cocinar con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Añada el caldo de pescado a la olla. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**. Ajuste la temperatura a 160°C, pulse el botón de **Inicio** y deje cocer con la **tapa abierta**.
- Un minuto antes de que finalice el programa, añada el bonito a la olla y deje que continúe la cocción con la **tapa cerrada** hasta que suene la señal.

Consejo de Bosch:

El marmitaco es un guiso, por lo que debería quedar líquido pero con cuerpo. A la hora de servir, puede incorporar perejil o cebollino picado. También puede probar con otro tipo de pescado, como por ejemplo, el salmón o caballa.

Ingredientes:



300 g de bonito fresco



2 patatas



1 cebolla



2 dientes de ajo



½ pimiento verde
½ pimiento rojo



1 hoja de laurel



1 guindilla



1 c.s. de pimiento choricero en pulpa



1 c.s. de pimentón



100 ml de vino blanco



700 ml de caldo de pescado



5 c.s. de aceite de oliva



Sal

RACIONES: 3-4

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 323 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.

ARROZ NEGRO con sepia

Preparación:

- Pele y pique el ajo y la cebolla. Corte el pimiento en trozos pequeños. Ralle los tomates. Limpie y corte la sepia. Reserve todo.
- Eche 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**. Saltee la sepia.
- Cuando la sepia se haya dorado, añada a la olla junto con la sepia, la cebolla, el ajo y el pimiento. Rehogue todo durante 5 minutos aproximadamente.
- Incorpora los tomates rallados, sal, una pizca de azúcar y deja reducir con la **tapa abierta** hasta que se haga una especie de mermelada.
- Diluya la tinta del calamar con el vino blanco en un cuenco aparte y añádalo a la olla del AutoCook. Incorpore el arroz, remueva todo bien y cubre con el caldo de pescado.
- Seleccione el programa **Arroz** y la opción **Corto. Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, **abra la tapa** y deje reposar si fuera necesario.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción dependerá del tipo de arroz utilizado. A la hora de servir el arroz es aconsejable acompañarlo con salsa ali-oli.

Ingredientes:



300 g de arroz bomba



750 ml de caldo de pescado



2 tomates



2 dientes de ajo



1 pimiento rojo



½ cebolla



300 g de sepia



6 bolsas de tinta de calamar



Perejil fresco



50 ml de vino blanco



3 c.s. de aceite de oliva



Sal y una pizca de azúcar

RACIONES: 4-5

Programa: Arroz corto

Calorías por ración: 306 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.



Necesita
papel
de aluminio

Papillote de SALMÓN

Preparación:

- Corte el lomo del salmón en 3 raciones, salpimiéntelos y reserve.
- Pele y corte la cebolla, el calabacín, el puerro y el hinojo en rodajas. Reserve.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando 10 minutos en el temporizador. Poche toda la verdura (calabacín, puerro, cebolla e hinojo) por separado durante 2 minutos aproximadamente cada una con la **tapa abierta**.
- Cuando queden 2 minutos para finalizar el programa, eche el salmón en la olla y dore con la piel hacia arriba con la **tapa abierta**.
- Corte 3 trozos de papel de aluminio, úntelos con aceite de oliva y coloque, sobre cada uno, una ración de salmón, repartiendo la verdura por encima. Ponga también una rodaja de limón encima de cada uno y un ramillete de eneldo.
- Cierre los papillotes y dóblelos por los lados. Debe quedar amplio y muy bien cerrado.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Corto**. Eche 100 ml de agua dentro de la olla del AutoCook y coloque la parte inferior del accesorio de cocción al vapor. Ponga los 3 paquetes dentro, **cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa, saque el cestillo, abra cada papillote teniendo cuidado con el vapor y sirva.

Ingredientes:



350 g de lomo de salmón



1 puerro



1 tallo de hinojo



10 g de eneldo fresco



1 calabacín



1 limón



1 cebolla



Aceite de oliva



Pimienta y sal

Consejo de Bosch:

Queda bien acompañado de patata cocida salteada con mantequilla o arroz blanco. El tiempo de cocción puede variar dependiendo del grosor del lomo del salmón. Además, puede reemplazar el eneldo fresco por eneldo seco.

RACIONES: 3

Programa: Al Vapor corto

Calorías por ración: 401 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 2 0 min.

Carne



FILETES DE PECHUGA DE POLLO

en salsa de nata y perejil

Ingredientes:



Preparación:

- Para la salsa, pele y pique el ajo. Lave el perejil y píquelos. Mezcle el ajo y el perejil con la nata y salpimiente la salsa.
- Unte el fondo de la olla del AutoCook con aceite de oliva. Salpimiente las pechugas de pollo y colóquelas en la olla. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**.
- Coloque las pechugas en la olla y sofríalas por un lado durante unos 6 minutos dejando la **tapa abierta**, deles la vuelta y siga sofríendolas hasta que suene la señal. 2-3 minutos antes de que transcurra el tiempo, añada la nata con perejil y caliéntela también.
- En cuanto suene la señal, saque de la olla las pechugas con la salsa y sírvalas calientes. Puede acompañarlas con pasta o arroz.

RACIONES: 4

Programa: Sofreír medio

Calorías por ración: 308 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.

AutoCook Pro - 15 min.

Ingredientes:



Para el marinado de yogur:



Además: sal, pimienta recién molida, aceite de oliva para untar

Preparación:

- Divida los traseros de pollo en dos por la articulación de modo que separe el muslo del contramuslo.
- Para el marinado de yogur, pele el ajo, macháquelo con una prensa y mézclelo con el yogur, el zumo y la cáscara de limón, sal y pimienta.
- Unte los trozos de pollo con el marinado de yogur y déjelos reposar brevemente. Si desea intensificar el sabor, métalos en un recipiente o bolsa de plástico con cierre y deje que reposen en la nevera entre 4 y 24 h. Antes de cocinarlos, seque el marinado con papel de cocina.
- Ponga un poco de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Meta los trozos de pollo después de secarlos y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Al cabo de 15 minutos, abra la tapa, de la vuelta a los trozos de pollo y vuelva a **cerrar la tapa**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva los trozos de pollo calientes.

RACIONES: 4

Programa: Sofreír largo

Calorías por ración: 155 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

MUSLOS DE POLLO

marinados en yogur





COQ AU VIN

Ingredientes:

 1,2 kg de piezas de pollo (p. ej., 4 cuartos traseros o 2 traseros, 2 pechugas y 2 alas)

 100 g de tacos de tocino ahumado o panceta

 2 cebollas, 2-3 dientes de ajo

 200 g de champiñones

 2 c. s. de aceite de oliva

 400 ml de caldo de pollo

 500 g de zanahorias

 250 ml de vino tinto

 1 c. s. de concentrado de tomate

 3 c. s. de harina

 Perejil picado para adornar

 Sal y pimienta recién molida

 1 c. p. de tomillo seco

 3-4 c. s. de coñac o brandy (según prefiera)

Consejo de Bosch:

Sírvalo acompañado de baguette o pasta.

RACIONES: 4

Programa: Cocer largo, Sofreír largo

Calorías por ración: 718 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 20 min.

AutoCook Pro - 1 h 2 min.

Preparación:

- Parta los traseros en dos por la articulación, parta las pechugas en dos, divida también en dos las alas por la articulación y quiteles la punta.
- Pele las zanahorias, las cebollas y los ajos. Corte las zanahorias en trozos de 2 cm de grosor. Parta la cebolla por la mitad y córtela a rodajas. Pele los ajos, píquelos y mézclelos con el tomillo.
- Limpie los champiñones, lávelos si es necesario y séquelos. Corte los champiñones en rodajas gruesas. Ponga el aceite y el tocino en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo** y ajuste el selector de temperatura a 160° C. Pulse el botón de **Inicio**. Sofría el tocino con la **tapa abierta** durante 5 minutos.
- Mientras tanto, salpimiente y enharine los trozos de pollo. Transcurridos 5 minutos, saque los dados de tocino del AutoCook y resérvelos en un cuenco aparte.
- En dos tandas, sofría los trozos de pollo por ambos lados en el aceite restante unos 12 minutos dejando **abierta la tapa** hasta que estén dorados, sáquelos del AutoCook y resérvelos. Ahora deberían faltar 5 minutos para que finalice el programa.
- Ponga las zanahorias, la cebolla, el ajo y los champiñones en la olla del AutoCook. Salpimiente y sofría dejando **abierta la tapa** hasta que suene la señal.
- Remueva el concentrado de tomate con la mezcla de zanahorias y champiñones, desglase con vino tinto y añada el caldo. Vuelva a echar el tocino y los trozos de pollo en la olla y remueva de nuevo.
- **Cierre la tapa** y seleccione el programa **Cocer** y la opción **Largo**. Pulse el botón de **Inicio**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 27 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Lave el perejil y píquelos.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal y sazone la salsa a su gusto. Sirva el coq au vin con el tomillo, la salsa y espolvóreelo con bastante perejil.

MUSLOS DE POLLO fritos suavemente

Ingredientes:



Además:
1/2 c. p. de pimienta de cayena,
1 c. p. de pimienta de Jamaica molida y de comino molido

RACIONES: 4

Programa: Freír suave largo
Calorías por ración: 787 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
AutoCook - 60 min.
AutoCook Pro - 60 min.

Preparación:

- Para freír suave, ponga el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Freír suave** y la opción **Largo**, ajuste 60 minutos el temporizador y pulse el botón de **Inicio**.

- Mientras se calienta el aceite, mezcle la harina, la pimienta de cayena, la pimienta de Jamaica y el comino en un plato hondo. Bata los huevos en otro plato, y ponga el pan rallado en un tercer plato.

- Pase cada trozo de pollo por la harina y sacúdalo. Pase después cada trozo por el huevo y sacúdalo. Por último, reboce bien cada trozo de pollo con el pan rallado.

- Una vez finalizada la fase de precalentamiento, tiene que volver a activar el programa con **Inicio**. El aceite tiene que estar lo suficientemente caliente. Enganche el asa de la cesta de fritura y coloque los trozos de pollo empanados en la cesta de fritura.

- Coloque la cesta de fritura de la olla del AutoCook con el aceite caliente y fría suavemente los trozos de pollo en dos o tres tandas y con la **tapa abierta** unos 20 minutos cada tanda hasta que se doren. Retire el asa durante el proceso de fritura, ya que podría calentarse y quemar.

- Saque los trozos de pollo del aceite con la cesta de fritura y escúrralas sobre varias capas de papel de cocina. Antes de freír las siguientes raciones, primero coloque los trozos de pollo en la cesta y luego vuelva a colocar la cesta en la olla del AutoCook.

- Puede servir los trozos calientes con salsa barbacoa.

Ingredientes:



Preparación:

- Lave las naranjas, ralle muy fina la cáscara y exprima el zumo. Pele el jengibre, el ajo y píquelos finos. Pele las chalotas y córtelas muy finas también.

- Parta en dos los traseros de pato por la articulación y salpimíentelos.

- Meta los trozos de pato en la olla del AutoCook. Añada 2 c. s. de aceite. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajuste el selector de temperatura a 160°C y ajuste 20 minutos el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**. Sofría los trozos de pato por todos lados en 2 tandas durante unos 10 minutos cada una con la **tapa abierta**.

- Mezcle la miel y la salsa de soja con los demás ingredientes y el resto del aceite.

- En cuanto suene la señal, eche la mezcla de miel sobre los trozos de pato y reparta el resto de los ingredientes por el AutoCook. Ajuste manualmente 50 minutos en el temporizador. **Cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 27 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva el pato caliente. Queda bien con arroz como guarnición.

RACIONES: 4

Programa: Estofar medio (2 fases)
Calorías por ración: 787 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
AutoCook - 70 min.
AutoCook Pro - 47 min.

MUSLOS DE PATO con salsa de jengibre y naranja





POLLO al chilindrón

Preparación:

- Salpimiente los cuartos traseros o muslos. En el caso de los cuartos traseros, pártalos en dos.
- Pele la cebolla y córtela a rodajas. Lave el pimiento rojo, quite el tallo y las semillas y córtelo en tiras finas. Pele los ajos y córtelos en rodajas.
- Eche el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste manualmente 30 minutos en el temporizador para **fase 1** y el selector de temperatura a 160°C. Pulse el botón de **Inicio**.
- En tandas, sofría los trozos de pollo por todos los lados hasta que estén dorados, retírelos y resérvelos.
- Cuando queden 10 minutos para finalizar el programa, eche la cebolla, el ajo y el pimiento en la olla del AutoCook. Siga sofriendo hasta que suene la señal. Remueva de vez en cuando.
- Añada los tomates y el pollo. Remueva y **cierre la tapa**. Bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio** para comenzar la **fase 2**.
- Corte el jamón serrano en tiras. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Eche el jamón, remueva y vuelva a condimentar el plato a su gusto.

Consejo de Bosch:

Sirva con pan blanco, arroz o patatas fritas.

Ingredientes:



1.2 kg de cuartos traseros de pollo o muslos



3 cebollas



80 g de jamón serrano



Sal y pimienta recién molida



3 pimientos rojos



3 dientes de ajo



400 g de tomates troceados



3 c. s. de aceite de oliva

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 496 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 20 min.

AutoCook Pro - 50 min.

POLLO *fricasé*

Preparación:

- Corte las pechugas en trozos grandes. Salpimiéntelas y enharinelas ligeramente.
- Eche 6 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste el tiempo manualmente a 20 minutos y el selector de temperatura a 160°C. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Cuando acabe la fase de precalentamiento, divida los trozos de pollo en dos mitades y sofría, con la **tapa abierta**, cada una durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Una vez que la segunda ración esté lista, retire el pollo a una fuente. Añada 2 c.s. de aceite de oliva y eche la cebolla y el ajo.
- Tres minutos antes de terminar el tiempo del programa, añada 2 c.s. de vino blanco y deje que se evapore, con la **tapa abierta**, hasta que suene la señal.
- Vuelva a echar todo el pollo a la olla del AutoCook junto con la cebolla y el ajo. Añada 300 ml de caldo de ave, el resto de vino blanco o jerez, las almendras tostadas y una hoja de laurel.
- **Cierre la tapa**, bloquéela con el botón giratorio y ajuste manualmente 10 minutos en el temporizador y 110°C en el selector de temperatura. Presione el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Añada 150 ml de nata. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Corto** y ajuste manualmente 10 minutos en el temporizador (El tiempo puede variar dependiendo del espesor deseado de la salsa). Presione el botón de **Inicio** y deje que cueza a fuego lento hasta que suene la señal.
- Por último, bata las 2 yemas de huevo con 50 ml de nata. Una vez terminada la cocción, cuando ya se haya apagado el AutoCook, mézclelo con el plato caliente para que la salsa quede más cremosa. ¡Después, no deje que la comida siga cocinando ni la mantenga caliente!

Ingredientes:



1 kg de pechuga de pollo



3 cebollas,
2 dientes de ajo



8 c. s. de aceite
de oliva



Sal y pimienta
recién molida



2 yemas de huevo



200 ml de nata



100 ml de vino
blanco o jerez



3 c. s. de harina



300 ml de caldo
de ave



1 hoja de laurel
1 cucharadita de perejil
picado



100 g de almendras
tostadas

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 475 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 48 min.

AutoCook Pro - 40 min.



PULLED Pork



Necesita selladora al vacío y la correspondiente bolsa

Ingredientes:



1,25 kg de asado de cerdo sin corteza (p. ej., aguja)



2 c. s. de mermelada de ciruela roja



2-3 c. s. de vinagre de manzana



1 c. s. de azúcar, Sal



4 dientes de ajo



1-2 c. p. de pasta de chile (o tabasco según se prefiera)

Además:

1 c. s. de pimentón (dulce o dulce ahumado),
1 c. p. de pimienta molida,
1 de comino molido y 1 de cilantro molido,
1/2 c. p. de mostaza en polvo, de cardamomo molido y de nuez moscada molida

Preparación:

- Pele los dientes de ajo, píquelos y mézclelos con la mermelada de ciruela, 1 c. s. de sal, pimentón, pimienta, comino, cilantro, mostaza en polvo, cardamomo y nuez moscada.
- Corte el asado de cerdo longitudinalmente abriéndolo hasta la mitad. Úntelo con las especias y métalo en el congelador hasta que el marinado quede suficientemente sólido como para guardarlo al vacío. Métalo en una bolsa y haga el vacío. Se recomienda dejar que el asado repose toda la noche en la nevera.
- Ponga 1,8 l de agua en la olla del Autocook. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Largo** y ajuste manualmente 8 horas en el temporizador.
- Coloque el asado con la bolsa. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal y deje que el asado repose 30 minutos.
- Después, saque la bolsa del AutoCook y coloque el asado en una fuente. Condimente el jugo de cocción con vinagre, azúcar, sal y pasta de chile. Deshaga la carne con dos tenedores, mézclela con una parte de la salsa y sívala. Sirva aparte el resto de la salsa.

RACIONES: 6-8

Programa: Sous-vide largo

Calorías por ración (sirviendo 8 raciones): 386 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 8 h 30 min.

AutoCook Pro - 8 h 30 min.

Ingredientes:



300 g de arroz bomba



500 g de pollo



1 cebolla



700 ml de caldo de pollo



1/2 pimiento verde



1/2 pimiento rojo



1 diente de ajo



Aceite de oliva



Sal y pimienta

Preparación:

- Limpie y trocee el pollo. Pele y corte la cebolla y el ajo menudos. Limpie y corte los pimientos en trozos pequeños. Reserve todo.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Ajuste la temperatura a 160°C y el tiempo a 20 minutos. Pulse el botón de **Inicio**. Incorpore el pollo salpimentado a la olla del AutoCook y deje que se dore con la **tapa abierta**.
- Añada las hortalizas cortadas a la olla, remueva todo y deje que se poche. Un minuto antes de que finalice el programa, incorpore el arroz y remueva. Deje hasta que suene la señal.
- Cuando suene la señal, seleccione el programa **Arroz** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 18 minutos en el temporizador. Vierta el caldo de pollo y deje que se cueza con la **tapa abierta**. Los últimos 8 minutos, **cierre la tapa**.
- En cuanto suene la señal, sirva.

RACIONES: 4-6

Programa: Arroz corto

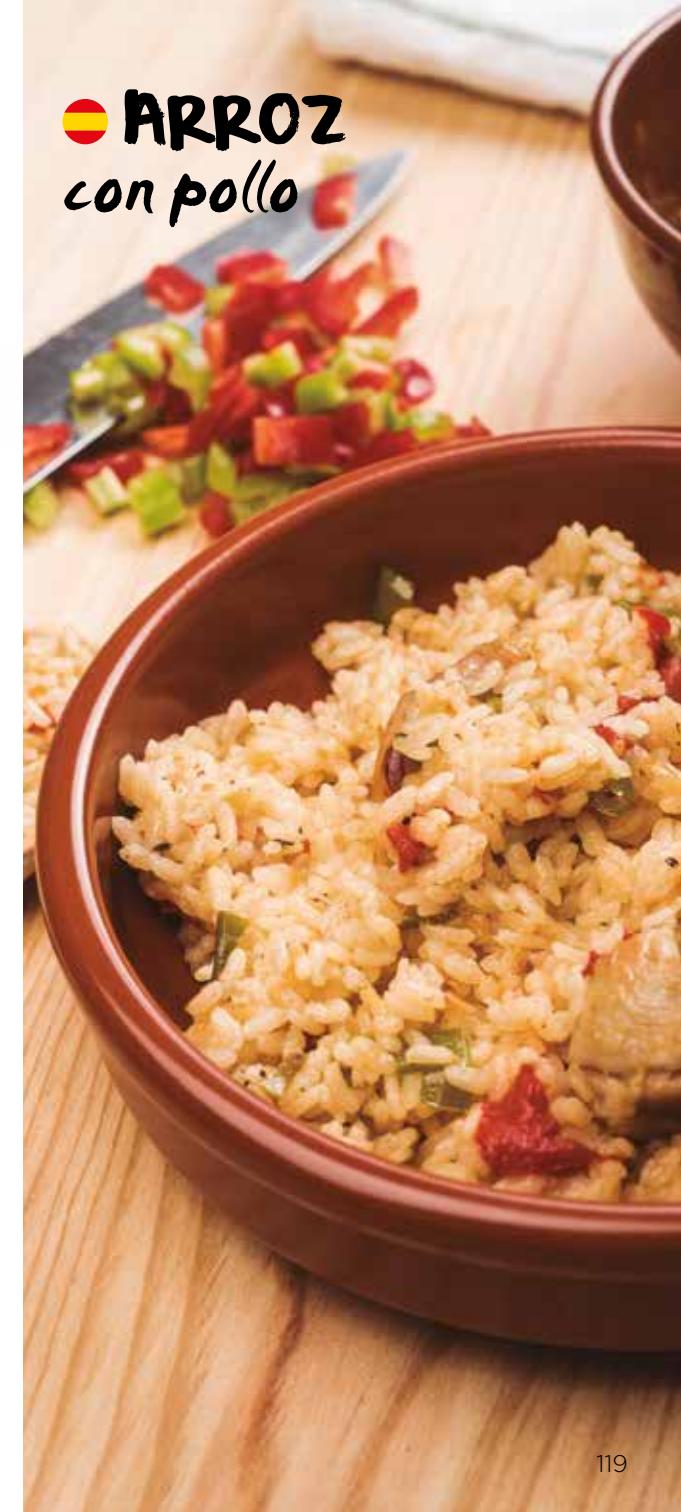
Calorías por ración (sirviendo 8 raciones): 426 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 38 min.

AutoCook Pro - 38 min.

ARROZ con pollo





ALBÓNDIGAS con col blanca

Ingredientes:

-  700 g de carne picada mezclada (ternera y cerdo)
-  200 g de col blanca
-  4 c. s. de aceite vegetal
-  180 g de arroz hervido
-  Pan rallado
-  2 cebollas medianas
-  Sal y pimienta recién molida
-  3 c. s. de mantequilla
-  1 huevo (grande)

Para la salsa:

-  100 g de salsa de tomate
-  500 g crème fraîche
-  3 dientes de ajo
-  Sal y pimienta recién molida

RACIONES: 6

Programa: Estofar largo
Calorías por ración: 817 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
 AutoCook - 60 min.
 AutoCook Pro - 60 min.

Preparación:

- Corte fina la col blanca, sin el tronco, y échele sal. Deje que repose 10 minutos. Después, estrújela bien con las manos y resérvela en un escurridor.
- Entretanto, para la salsa, mezcle la salsa de tomate con la crème fraîche; pele el ajo, aplástelo y añádale, junto con 125 ml de agua, sal y pimienta.
- Pele las cebollas y píquelas finas y mézclelas con el arroz hervido, la carne picada y la col blanca cortada. Añada el huevo, salpimiente la mezcla y amásela cuidadosamente. Con las manos húmedas, forme bolitas de tamaño mediano con la mezcla de carne picada y empánelas con el pan rallado.
- Ponga 2 c. s. de aceite vegetal y 2 c. s. de mantequilla en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**, ajuste 30 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio para la fase 1**.
- Fría la mitad de las albóndigas con la **tapa abierta** durante 12-14 minutos hasta que estén doradas por ambos lados y sáquelas.
- Ponga el resto del aceite y de la mantequilla en la olla y fría el resto de las albóndigas con la **tapa abierta** durante 12-14 minutos hasta que estén doradas por ambos lados y suene la señal.
- Introduzca todas las albóndigas en la olla del AutoCook y cúbralas con la salsa. **Cierre la tapa**. Ajuste 30 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio para la fase 2**. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva las albóndigas con la salsa.

CODILLO ESTOFADO en cerveza



Además: 2 c. s. de aceite vegetal, 5 granos de pimienta de Jamaica, sal

Preparación:

- Pele la cebolla, pártala en cuartos y córtela a rodajas muy finas.
- Ponga el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Meta la carne en la olla del AutoCook, deje la **tapa abierta** y dórela por todos los lados hasta que suene la señal.
- Después, rocíe la carne con el caldo o agua y la cerveza. Añada la cebolla, el anís, la pimienta de Jamaica, la col y las ramitas de tomillo. **Cierre la tapa**. Ajuste 2 horas en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la próxima señal. Retire las ramitas de tomillo. Sirva el codillo caliente con la salsa y la col (vea también el consejo de Bosch).

Consejo de Bosch:

Saque el codillo para ligar más fácilmente la salsa y la col. Mezcle 1 cucharadita de fécula con 2 cucharadas de agua fría y mézclelo con la salsa del asado. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto** y después pulse el botón de **Inicio**. Remueva frecuentemente para que no se formen grumos

RACIONES: 6

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 378 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 20 min.

AutoCook Pro - 1 h 5 min.

Ingredientes:



Además: 2 c. s. de manteca de cerdo o aceite de oliva

Preparación:

- Pele la cebolla y pártala en cuadrados grandes. Lave las manzanas, pártalas en cuartos y quíteles el corazón. Pele las patatas y pártalas en trozos grandes. Después, fríalas con sal y pimienta.
- Ponga la manteca o el aceite en la olla del AutoCook y seleccione el programa **Estofar largo** y ajuste manualmente 30 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**, sofría el asado por todos los lados durante unos 24 minutos, dejando la **tapa abierta** hasta que esté dorado.
- Saque el asado del AutoCook y déjelo reposar en un plato.
- Entretanto, sofría la cebolla, la manzana y las patatas en la olla del AutoCook con la **tapa abierta**, condimentadas con sal y pimienta, hasta que suene la señal. Coloque el asado sobre el tomillo y el laurel, desglase con sidra, añada las ramitas de tomillo y las hojas de laurel y **cierre la tapa**.
- Ajuste 1 h 45 minutos en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 1 h 5 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque el asado, deje que repose un momento y sírvalo con las manzanas, las patatas y la salsa del asado.

RACIONES: 4

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 686 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 15 min.

AutoCook Pro - 1 h 35 min.

ASADO DE CERDO con sidra y manzanas



CHILI CON CARNE



1 kg de carne picada mezclada (ternera y cerdo)



2 cebollas, 4 dientes de ajo



1-2 chiles



3 latas pequeñas de judías Kidney o pintas (peso escurrido 700 g aprox.)



4 pimientos rojos



600 g de tomates troceados



200 g crema agria o crème fraîche



Nachos para servir



6-8 c. s. de aceite de oliva



Sal, pimienta recién molida, comino molido, chile en polvo

RACIONES: 8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 613 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 30 min.
AutoCook Pro - 1 h 05 min.

Consejo de Bosch:

El chili con carne se puede cocinar en grandes cantidades y congelar, así que no dude en hacer toda la receta, aunque vaya a cocinar para pocas personas.

Ingredientes:

Preparación:

- Pele las cebollas y los ajos y corte la cebolla en cuadraditos. Parta los chiles por la mitad y quíteles las pepitas; pique la pulpa junto con el ajo.
- Lave los pimientos, pártalos por la mitad, quíteles el tallo y las semillas y corte la pulpa en dados.
- Añada 2 cucharadas soperas de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**, ajuste 30 minutos en el temporizador y ajuste el selector de temperatura a 160°C. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Divida la carne picada en cuatro raciones y fríalas en la olla del AutoCook con la **tapa abierta** unos 6-7 minutos cada una, hasta que se desmenuce y empiece a dorarse. Trocee con la espátula los trozos de carne picada más grandes y no los remueva hasta que la carne se haya dorado ligeramente por la parte inferior. Sofría cada una de las raciones de carne con un poco de aceite de oliva dejando la **tapa abierta**.
- Saque la carne picada ya sofrita del AutoCook y échela en una fuente.
- A continuación, ponga el pimiento, la cebolla y la mezcla de ajo con las últimas 1-2 c. s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Condimente el conjunto generosamente con sal, pimienta y comino y sofríalo hasta que suene la señal removiendo de vez en cuando.
- Añada a la mezcla de pimiento, las judías con el líquido de cobertura, los tomates y la carne picada sofrita. Remueva y **cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 36 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Condimente a su gusto con sal, pimienta, comino y chile en polvo. Sirva con crema agria o crème fraîche y nachos.



ALBÓNDIGAS en salsa de tomate



Consejo de Bosch:

Para ahorrar tiempo, puede reemplazar el tomate trozado por tomate frito. Además, puede añadir azúcar al tomate para disminuir su acidez.

Ingredientes:



Además: sal, pimienta recién molida, 4 c. s. de aceite de oliva

Preparación:

- Mezcle la carne picada con la leche, el pan rallado y el ajo picado. Condíméntela con sal y pimienta.
- Con las manos humedecidas, forme con la masa de carne y el perejil picado pequeñas bolitas y resérvelas. Pele y pique la cebolla.
- Eche 2-3 c. s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y ajuste 30 minutos en el temporizador para la **fase 1**. Pulse el botón de **Inicio**.
- Reboce las albóndigas con harina y fríalas en dos tandas, con la **tapa abierta**, durante 10-12 minutos cada una hasta que queden doradas. Saque las albóndigas y resérvelas aparte. Añada un poco de aceite nuevo si es necesario. Eche la cebolla en la olla y sofríala, con la **tapa abierta**, hasta que suene la señal.
- Ajuste 30 minutos en el temporizador para la **fase 2**. Pulse el botón de **Inicio**, añada los tomates a la olla junto con la cebolla, salpimiéntelos y **cierre la tapa**.
- 15 minutos antes de que termine el tiempo de cocción, abra la tapa y eche las albóndigas en la olla del AutoCook. Vuelva a **cerrar la tapa** y cocine hasta que esté hecho.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva las albóndigas con la salsa de tomate.

RACIONES: 6-8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración (sirviendo 8 raciones): 378 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.
AutoCook Pro - 60 min.

Ingredientes:



Preparación:

- Pele los dientes de ajo y píquelos. Lave el pimiento, pártalo por la mitad, retire el tallo y las semillas y corte la pulpa en trozos. Lave el perejil y el romero. Arranque las hojas y píquelas muy finas.
- Mezcle la mitad del ajo, el pimiento y el perejil con la carne picada y sazone la mezcla con sal y pimienta. Mezcle el resto del ajo, el pimiento y perejil con la salsa de tomate y salpimiéntela.
- Rellene los canelones sin precocer con la mezcla de carne, méталos en la olla del AutoCook, rocíelos con la salsa de tomate y añada las ramas de romero. **Cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Cocer medio**, ajuste manualmente 30 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva los canelones con la salsa y el queso Parmesano.

Consejo de Bosch:

Si necesita precocer los canelones (vea las instrucciones del envase), ponga 2 l de agua con sal en el AutoCook. Seleccione el programa **Pastas** y la opción **Corto** y pulse el botón de **Inicio**. Una vez que hierva el agua, introduzca los canelones y cuézalos hasta que suene la señal. Después, escurra la pasta, lávelos, séquelos ligeramente y rellénelos.

RACIONES: 4

Programa: Cocer medio

Calorías por ración: 303 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min
AutoCook Pro - 30 min

CANELONES reellenos de carne picada



ASÍ FUNCIONA:



ESPAGUETIS a la boloñesa

Preparación:

- Pele las cebollas y las zanahorias y píquelas. Lave el apio y píquelolo también. Pele el ajo y córtelo en rodajas. Lave el romero, corte las hojas y píquelolo.
- Añada 2 cucharadas soperas de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y ajuste el selector de temperatura a 160°C. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Divida la carne picada en dos mitades y fríalas en la olla del AutoCook, dejando la **tapa abierta**, unos 8 minutos cada tanda, hasta que se desmenuce y empiece a dorarse. Trocee con la espátula los trozos de carne picada más grandes y no los remueva hasta que la carne se haya dorado ligeramente por la parte inferior.
- Saque la carne picada ya sofrita del AutoCook y échela en una fuente aparte. Sofría la segunda ración de carne en el aceite de oliva restante dejando la **tapa abierta**. Una vez que esta ración ya esté también sofrita, añada de nuevo la primera ración en la olla del AutoCook. Agregue el orégano, la panceta, el romero, la verdura y el ajo, salpimiente y fríalo unos 4 minutos junto con la carne picada hasta que suene la señal.
- Después, agregue el vino tinto para desglasar. Añada los tomates, remueva y **cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 36 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Aproximadamente 12 minutos antes de que termine el tiempo de cocción, cueza al dente los espaguetis o la pasta elegida en una segunda olla siguiendo las instrucciones del envase (ver el consejo de Bosch).
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sazone la salsa boloñesa con sal y pimienta y sírvala con los espaguetis. Sirva el plato acompañado de queso Parmesano.

Ingredientes:



Además: sal, pimienta recién molida, y 1/2 c.p. de orégano seco.

RACIONES: 8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 510 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 20 min.

AutoCook Pro - 56 min.

Consejo de Bosch:

Si utiliza la función de cocción exprés del AutoCook Pro, hierva los espaguetis cuando el AutoCook empiece a perder presión. La salsa boloñesa se puede cocinar en grandes cantidades y congelar, así que no dude en hacer toda la receta, aunque vaya a cocinar para pocas personas.



Pasta a la CARBONARA



Consejo de Bosch:

También puede cocinar otros tipos de pasta siguiendo nuestra receta básica y ajustar el tiempo de cocción en el temporizador según las instrucciones del envase.

Ingredientes:



100 g de Parmesano rallado



200 g de bacon



4 yemas de huevo



400 g de pasta larga (p. ej., espaguetis, tagliatelle o fettuccini)

Además: 4 c. p. de sal y pimienta recién molida

Preparación:

- Corte el bacon en tiras finas y pequeñas y colóquelas en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto** y después pulse el botón de **Inicio**. Deje la **tapa abierta** y sofría el bacon removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.
- Después, saque las tiras de bacon con la espátula y colóquelas sobre un papel de cocina sin retirar la grasa de la olla del AutoCook. Añada con cuidado 3,5 l de agua fría a la olla (atención: la grasa puede salpicar) y **cierre la tapa**. Seleccione el programa **Pastas** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**. Cuando el agua esté caliente, vuelva a pulsar Inicio. Abra la tapa, eche sal al agua, agregue la pasta y remueva. Cuezca la pasta con la **tapa abierta** removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
- Mientras se cuece la pasta, ralle el queso con un rallador fino. Mezcle las yemas de huevo con un tenedor hasta que se forme una masa homogénea. Añada el queso y remueva. Retire con un cucharón un poco de agua de cocción de la pasta y apártela.
- Cuando suene la señal, escurra la pasta en un colador y vuelva a meterla en la olla del AutoCook. Esparza encima las tiras de bacon, agregue la masa con las yemas de huevo y el queso y remueva rápidamente con la espátula añadiendo al mismo tiempo un poco de agua de cocción de la pasta. Sazone el plato con pimienta y sírvalo.

RACIONES: 6

Programa: Sofreír corto, Pastas medio

Calorías por ración: 750 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.

AutoCook Pro - 15 min.

RISOTTO DE PASTA CREMOSO



Ingredientes:



400 g de pasta corta (p. ej., conchas, farfalle o mezze penne)



600 ml de caldo de verduras o de pollo



200 ml de nata



1 manojo de puerros (alternativa: 2 cebollas)



200 g de champiñones



150 g de panceta en dados

Además: sal y pimienta recién molida

Preparación:

- Limpie los puerros, lávelos y córtelos en aros, separando los aros blancos y los verdes. Limpie los champiñones, lávelos si es necesario y séquelos bien sobre un papel de cocina. Corte los champiñones en rodajas.
- Ponga los dados de panceta en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**. Sofría la panceta hasta que esté ligeramente dorada, con la **tapa abierta** y removiendo frecuentemente, y añada después los puerros y los champiñones.
- En cuanto suene la señal, ajuste el temporizador en el tiempo de cocción que se indica en el envase de la pasta (normalmente unos 10 minutos).
- Ponga la pasta en la olla del AutoCook y cúbrala con el caldo y la nata. Pulse el botón de **Inicio para fase 2. Cierre la tapa**.
- Cuando suene la próxima señal, abra la tapa, añada los puerros y sazone el risotto de pasta.

Consejo de Bosch:

Espolvoree el plato con parmesano rallado o añada al risotto de pasta ya listo 2-3 cucharadas soperas de queso antes de servirlo.

RACIONES: 4

Programa: Estofar medio (2 fases)

Calorías por ración: 478 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 20 min.

ESTOFADO DE CORDERO con aceitunas y tomates

Ingredientes:



Preparación:

- Corte la carne en trozos de unos 3 cm.
- Pele la cebolla, pártala por la mitad y córtela en aros. Lave bien los puerros y córtelos en aros de 1 cm de grosor. Lave la naranja. Ralle muy fina la cáscara y exprima el zumo. Pele los dientes de ajo y macháquelos.
- Ponga los ingredientes ya preparados en la olla del AutoCook junto con las aceitunas, el caldo o el agua, las hierbas, las especias y un poco de sal y remueva.
- Seleccione el programa **Cocer largo** y ajuste 1 h 30 minutos en el temporizador. Después, **cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 54 minutos. Pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva el estofado muy caliente.

RACIONES: 8

Programa: Cocer largo

Calorías por ración: 469 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 30 min.
AutoCook Pro - 54 min.

Ingredientes:



Además: 4 c. s. pimentón dulce, sal y pimienta recién molida.

Preparación:

- Corte primero la carne de ternera. Pele las cebollas y los ajos. Parta la cebolla por la mitad y córtela en rodajas finas. Pique el ajo con la mejorana y el comino.
- Ponga la manteca en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar largo** y ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Deje que se derrita la manteca con la **tapa abierta**, después, añada las cebollas y fríalas con la **tapa abierta**, removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.
- Mezcle después el pimentón y la mezcla de comino con las cebollas y agregue inmediatamente vinagre para desglasar. Ponga la carne junto con 250 ml de agua y salpimiente. **Cierre la tapa**.
- Ajuste 1 h 40 minutos en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: añada sólo 125 ml de agua. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 1 h en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa, remueva el goulash y condimente con sal y pimienta.

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 479 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 50 min.
AutoCook Pro - 1 h 10 min.

GOULASH a la vienesa





Preparación:

- Corte las berenjenas en rodajas de 1 cm de grosor, añádale sal por ambos lados y déjelas reposar durante 15-20 minutos en un colador.
- Mientras tanto, pele la cebolla y el ajo y píquelos. Lave el perejil, arranque las hojas y píquelas. Aparte una pequeña porción del perejil picado.
- Añada 2 c. s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**.
- Divida la carne picada en 2 raciones y fríalas en la olla del AutoCook con la **tapa abierta** unos 7-8 minutos cada una, hasta que se desmenuce y empiece a dorarse. Trocee con la espátula los trozos de carne picada más grandes y no los remueva hasta que la carne se haya dorado ligeramente por la parte inferior. Sofría cada una de las raciones de carne con un poco de aceite de oliva.
- Saque la carne picada ya sofrita del AutoCook y échela en una fuente aparte. Mézclela con los tomates, el orégano, las cebollas, el ajo y el perejil, añada sal y pimienta y vuelva a remover.
- Seque las berenjenas con un papel absorbente, coloque una capa en la olla del AutoCook y rocíelas ligeramente con aceite de oliva. Ponga encima una capa fina de carne picada, luego otra capa de berenjenas, otra de carne picada y termine con una capa de berenjenas.
- Mezcle en una fuente el huevo, el yogur o la crème fraîche y el queso rallado. Vierta esta mezcla sobre las berenjenas distribuyéndola bien. **Cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Antes de servir la Moussaka, decórela con el perejil reservado.

MOUSSAKA

Ingredientes:



700 g de carne picada mezclada (ternera y cerdo)



1 kg de tomates troceados



2 berenjenas grandes



1 cebolla grande



2 dientes de ajo



200 g de yogur griego (10%) o crème fraîche



1 manojo de perejil



6 c. s. de aceite de oliva



1 c. s. de orégano seco



3 c. s. de queso parmesano



1 huevo



Sal, pimienta recién molida

RACIONES: 8

Programa: Sofreír medio, Cocer largo

Calorías por ración: 464 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 20 min.

AutoCook Pro - 1 h 20 min.



ESTOFADO de ternera

Ingredientes:



1 kg de ternera para estofar



200 g de zanahoria



400 ml de caldo de ternera o de verduras



2 hojas de laurel



2 c. s. de aceite de oliva



100 ml de vino blanco



3 cebollas



3 c. s. de harina



Opcional: 100 g de nata



Sal, pimienta recién molida

Preparación:

• Pele la cebolla y la zanahoria y córtelas en dados. Corte la carne en trozos de unos 3 cm, condiméntelos con sal y pimienta y rebócelos en harina.

• Añada el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 15 minutos. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.

• Eche los trozos de carne en la olla del AutoCook y sofríalos **con la tapa abierta** en dos raciones durante menos de 5 minutos cada una hasta que estén ligeramente dorados.

• Una vez que la segunda ración esté lista, vuelva a echar la primera en la olla del AutoCook. Agregue la cebolla y la zanahoria y rehogue todo brevemente hasta que suene la señal.

• Después, agregue vino blanco para desglasar. Eche el caldo y añada las hojas de laurel. **Cierre la tapa**. Ajuste 60 minutos en el temporizador para **la fase 2**. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: utilice sólo 200 ml de caldo. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 25 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. El tiempo de cocción puede variar en función de la carne elegida. Si es necesario, aumente los tiempos.

• Abra la tapa en cuanto suene la señal. Incorpore la nata si así lo desea y sazone con sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

Consejo de Bosch:

Queda muy bien con arroz o patatas hervidas con sal. Si desea espesar el plato al modo tradicional con una salsa más cremosa, añada primero sólo 150 ml de nata. Después, bata 2 yemas de huevo con 50 ml de nata y una vez terminada la cocción, cuando ya se haya apagado el AutoCook, mézclelo todo con el plato caliente (después no deje que siga cocinando ni lo mantenga caliente).

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 546 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 75 min.

AutoCook Pro - 40 min.

BOEUF STROGANOFF

Ingredientes:



Además: sal, pimienta recién molida, puré de patatas y pepinillos en vinagre como guarnición

Preparación:

- Corte los filetes en tiras y salpimiéntelos. Limpie los champiñones. Corte los champiñones en rodajas finas.
- Pele la cebolla, pártala por la mitad y córtela en aros. Ponga la mantequilla clarificada en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Ajuste el selector de temperatura a 160°C y pulse el botón de **Inicio**.
- Divida las tiras de ternera en cuatro raciones y sofría cada ración unos 30 segundos por ambos lados con la **tapa abierta**. Las tiras deben quedar algo crudas por dentro. Saque la carne.
- Una vez que haya sofrido todas las tiras de ternera y las haya puesto en un plato, ponga las cebollas y los champiñones en la olla del AutoCook, espolvoree un poco de harina y sofría el conjunto con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.
- Añada luego el caldo de verdura, la nata y el coñac, mezcle y salpimiente. **Cierre la tapa**. Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Corto** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Añada inmediatamente la carne, deje que repose brevemente en la salsa y caliéntela. Condimente el Boeuf Stroganoff con sal, pimienta y un poco de coñac al gusto.

RACIONES: 4 Programa: Sofreír medio, Cocer corto
Calorías por ración: 551 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
AutoCook - 25 min.
AutoCook Pro - 25 min.



Preparación:

- Saque la carne de la nevera antes de prepararla, úntela por todos los lados con aceite de oliva, sal y pimienta y déjela reposar 1-2 h. Pasado este tiempo, póngala en la olla del AutoCook.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto** y después pulse el botón de **Inicio**. Deje la **tapa abierta** y dore el rosibif por todos los lados hasta que suene la señal. **Cierre la tapa**. Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque el rosibif ya cocinado de la olla, póngalo en un plato, envuélvalo en papel de aluminio y deje reposar la carne 15 minutos más.
- Para preparar la salsa, mezcle el rábano picante, la mostaza, la nata agria, la miel y el vinagre hasta que se forme una masa homogénea. Ponga la salsa a punto de sal y pimienta. Sirva el rosibif caliente o frío con la salsa. Puede acompañarlo con patatas salteadas.

Consejo de Bosch:

También puede acompañar el rosibif con salsa remoulade al modo tradicional. Para ello cueza 1 huevo, pélelo y píquelos. Corte 50 g de pepinillos agri dulces y corte finamente al gusto 1 manzana pequeña pelada. Pique 6 tallos de hierbas variadas (p. ej., estragón, eneldo, perifollo, cebollino, perejil). Mezcle todos los ingredientes con 200 g de mayonesa y condimente con zumo de limón, sal y pimienta.

RACIONES: 6 Programa: Sofreír corto, Hornear medio
Calorías por ración: 394 kcal
Tiempo de cocción (sin precalentamiento):
AutoCook - 45 min.
AutoCook Pro - 45 min.

ROSBIF con salsa de rábano picante



OSSO BUCO

Ingredientes:



1,2 kg de morcillo de ternera



250 g de zanahorias y de apio



4-6 c. s. de aceite de oliva



2 cebollas y 2 dientes de ajo



4 c. s. de harina



125 ml de vino blanco



250 g de tomates troceados



2 hojas de laurel



1 manojo de albahaca o perejil



Sal, pimienta recién molida



1/2 limón

Preparación:

- Pele las cebollas y los dientes de ajo y pique todo finamente. Limpie, lave y pele las zanahorias, el apio y córtelos también en trozos pequeños.

- Añada 2 c. s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y ajuste 30 minutos en el temporizador. Ajuste el selector de temperatura a 160°C y pulse el botón de **Inicio para fase 1**.

- Divida las rodajas de osso buco en dos mitades. Salpimiente la primera ración y rebócela en harina.

- Fría las rodajas de osso buco enharinado durante unos 12 minutos, dejando la **tapa abierta**, hasta que estén dorados por ambos lados. Saque los trozos de carne del AutoCook y colóquelos en una fuente.

- Repita el proceso para el resto de las rodajas, cambiando el aceite.

- Después, añada las verduras ya preparadas en la olla del AutoCook y salpimíentelas generosamente. Deje la **tapa abierta** y sofría la verdura los minutos que queden, removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.

- Agregue vino blanco a las verduras para desglasar. Coloque las tajadas de osso buco con las verduras en la olla del AutoCook y añada los tomates, las hojas de laurel y 250 ml de agua. **Cierre la tapa**. Ajuste 1 h 30 minutos en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: No añada agua. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 54 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.

- Lave la mitad del limón, ralle la cáscara muy fina y exprima el zumo.

- Cuando suene la señal, abra la tapa y reparta las tajadas de osso buco. Sazone con la cáscara y el zumo del limón. Arranque las hojas de albahaca y añádalas. Distribuya la salsa entre los osso bucos.

RACIONES: 4

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 631 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h.

AutoCook Pro - 1 h 24 min.

Consejo de Bosch:

Queda muy bien con polenta o puré de patatas.





ROLLITOS DE TERNERA estofados

Ingredientes:



4 filetes finos de ternera (150-175 g cada uno)



4 pepinillos pequeños o 2 pepinillos agri dulces



2 cebollas



8 lonchas finas de panceta ahumada



4 c. p. de mostaza picante



1 hoja de laurel



2 c. s. de mantequilla clarificada o mantequilla



1 c. s. de concentrado de tomate o 3 c. s. de tomates triturados



150 ml de vino tinto o agua



1 manojo de verduras para sopa (o un manojo de perejil, 1 zanahoria, 100 g de apio nabo, 100 g de puerro)



20 g de harina



Sal, pimienta recién molida

Además: bolsa de plástico

Consejo de Bosch:

Sirva acompañado de puré de patata, patatas hervidas con sal o pan blanco.

RACIONES: 4

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 749 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 45 min.
AutoCook Pro - 1 h 9 min.

Preparación:

- Deje enteros los pepinillos pequeños y corte longitudinalmente los pepinillos por la mitad. Lave y pique el perejil para la sopa. Lave y pele el resto de las verduras y córtelas en dados. Corte el puerro en tiras anchas. Pele y pique las cebollas.
- Coloque los filetes de ternera dentro de una bolsa de plástico cortada y golpéelos con un mazo para carne o una cacerola pequeña de modo que tengan 3 mm de grosor.
- Salpimiente la carne por los dos lados y unte uno de ellos con mostaza. Ponga 2 lonchas de panceta sobre el lado de la mostaza y esparza por encima las cebollas y el perejil.
- Coloque 1 pepinillo pequeño o 1/2 pepinillo agri dulce en uno de los extremos de los filetes. Doble los bordes largos un poco hacia dentro y enrolle bien la carne dejando los pepinillos en el centro. Fije los rollitos con pinchos para carne o átelos con hilo de cocina.
- Espolvoree los rollitos con harina y añada 1 cucharada sopera de mantequilla clarificada en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y ajuste 15 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Deje que se derrita la manteca con la **tapa abierta**, introduzca los rollitos, dórelos por todos los lados durante 10 minutos y sáquelos de la olla.
- Ponga el resto de la mantequilla y la verdura preparada en la olla y fríalos dejando la **tapa abierta** y removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.
- A continuación, añada el tomate concentrado, el vino tinto y la hoja de laurel. Vuelva a poner los rollitos en la olla y cúbralos con 550 ml de agua. **Cierre la tapa**.
- Ajuste 1 h 30 minutos en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: añada sólo 200 ml de agua. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 54 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa y reparta los rollitos en los platos, condimente la salsa y tritúrela al gusto. Vierta la salsa sobre los rollitos.

ESTOFADO DE TERNERA con vino y patatas

Preparación:

- Pele y pique las cebollas y los ajos. Pele las zanahorias y pártalas. Corte la carne en trozos de unos 2 cm.
- Ponga el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**. Ajuste manualmente el tiempo a 30 minutos y la temperatura a 160°C.
- Divida la carne en dos mitades y sofría cada una por todos sus lados durante unos 8 minutos, dejando la **tapa abierta**. Coloque la primera ración de carne ya lista en una fuente y, antes de que termine la **fase 1**, vuelva a juntar todo en la olla: Las verduras preparadas y toda la carne.
- Salpimiente, espolvoree con harina y fría todo con la **tapa abierta** hasta que suene la señal. Remueva de vez en cuando.
- Después, agregue el coñac y el vino blanco para desglasar. Añada el caldo, las hojas de laurel y las ramitas de tomillo. Ajuste 1 h 40 minutos en el temporizador y **cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: utilice sólo 150 ml de caldo. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 1 h en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa cuando suene la señal. Añada la patata cortada y seleccione el programa **Cocer** y la opción **Corto**, ajustando manualmente el tiempo a 15 minutos. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sazone a su gusto y sirva.

Consejo de Bosch:

El estofado de carne es fácil de preparar y se puede congelar sin ningún problema. Si desea preparar una cantidad mayor, puede utilizar el doble de porciones.

Ingredientes:



750 g de carne de ternera para estofar (p. ej., paleta de ternera)



2 cebollas,
2 dientes de ajo



400 g de zanahorias



2 c. s. de aceite
vegetal



1 c. s. de harina



5 cl de coñac (al gusto)



350 ml de
vino blanco



300 ml de caldo de ternera
o de verduras



2 hojas de laurel



Sal y pimienta
recién molida



2 ramitas de tomillo



3 patatas

RACIONES: 4

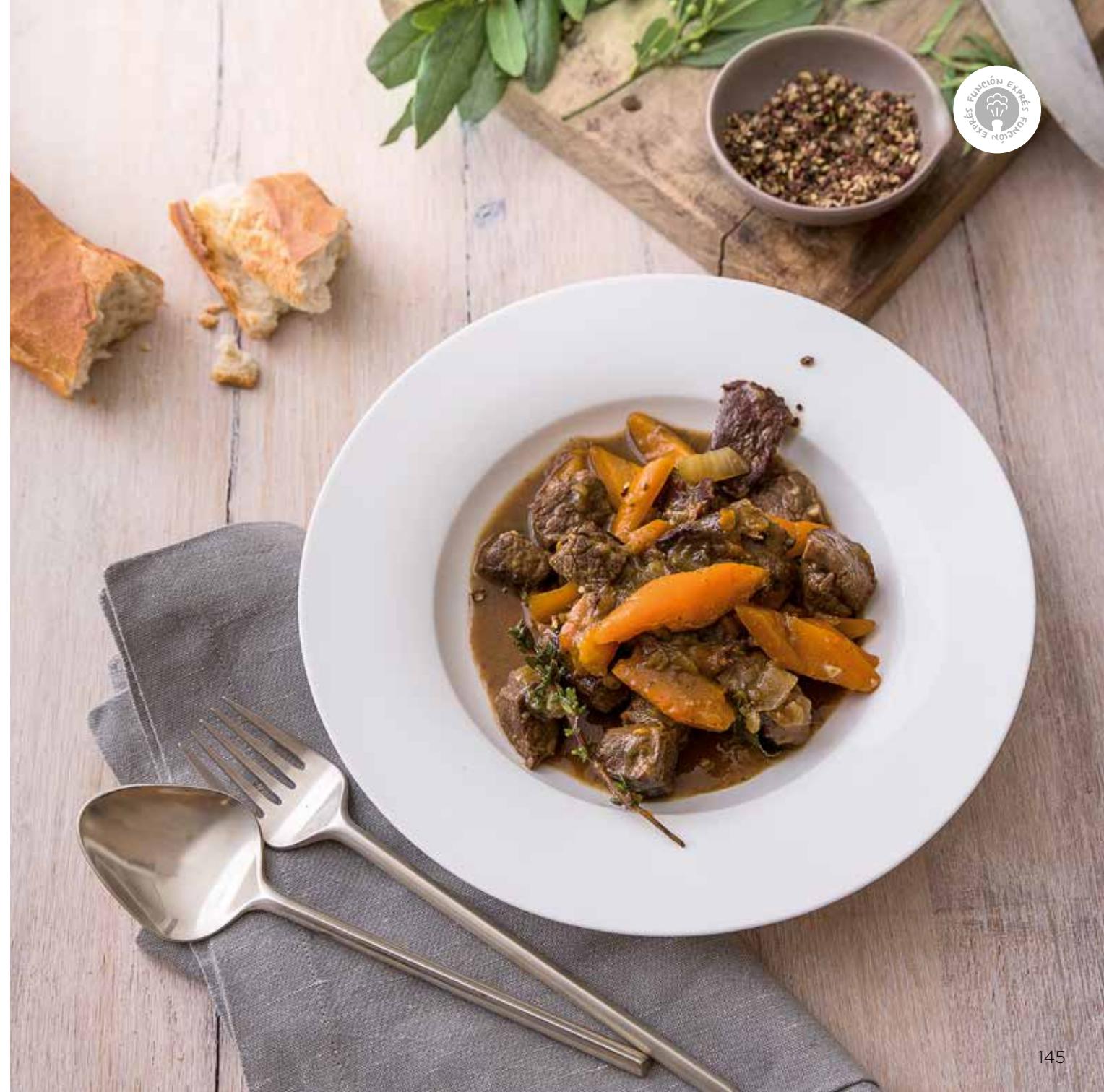
Programa: Estofar largo (2 fases)

Calorías por ración: 769 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 25 min.

AutoCook Pro - 1 h 45 min.



BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes:



1,25 kg de carne de ternera para estofar (p. ej., paleta de ternera)



500 g de tubérculos (p. ej., zanahorias, puerro, apio, raíz de perejil)



300 g de cebollas o cebollas perla, 4 dientes de ajo



2 c. s. de aceite vegetal



250 g de champiñones



150 g de panceta en dados



2 c. s. de mantequilla



500 ml de vino tinto



2 c. s. de gelatina de grosella negra o azúcar



2 c. s. de harina



500 ml de caldo de ternera o de verduras



3 hojas de laurel
3 ramitas de tomillo



Sal y pimienta recién molida

Preparación:

- Pele las cebollas y los ajos. Pique la cebolla y los ajos (las cebollas perla sólo deben pelarse). Lave o pele los tubérculos y córtelos en dados pequeños. Corte la carne en trozos de unos 4 cm.
- Limpie los champiñones, lávelos si es necesario y séquelos. Corte los champiñones en rodajas.
- Ponga los dados de panceta con un poco de aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio para fase 1**. Dore ligeramente los dados con la **tapa abierta** durante 2-3 minutos y sáquelos de la olla.
- Divida la carne en dos mitades y sofría cada una por todos sus lados en la grasa de la panceta durante 6-7 minutos, dejando la **tapa abierta**. Cuando esté lista, coloque la carne en una fuente.

• Una vez que haya sofrido las dos raciones, vuelva a echar toda la carne junto con la panceta, la verdura ya preparada y 2 cucharadas soperas de gelatina de grosella en la olla del AutoCook. Salpimiente, espolvoree con harina y fría todo con la **tapa abierta** hasta que suene la señal, removiendo de vez en cuando.

• Después, agregue vino tinto para desglasar. Añada el caldo, las hojas de laurel y las hierbas. **Cierre la tapa**.

Ajuste 2 h 30 minutos en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: utilice sólo 250 ml de caldo y vino tinto. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 1 h 30 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.

• Abra la tapa en cuanto suene la señal, sazone el Boeuf Bourguignon al gusto, mezcle la mantequilla en pequeños trozos y sirva. Sirva acompañado de patatas, pasta o pan blanco.

Consejo de Bosch:

El Boeuf Bourguignon es fácil de preparar y se puede congelar sin ningún problema. Por eso es mejor guisarlo todo, aunque sólo se vayan a consumir unas pocas raciones, y congelar lo que sobre. Si desea preparar sólo una pequeña cantidad, puede dividir las porciones en dos partes iguales y ajustar los tiempos de cocción como se indica para el estofado de ternera.

RACIONES: 6-8

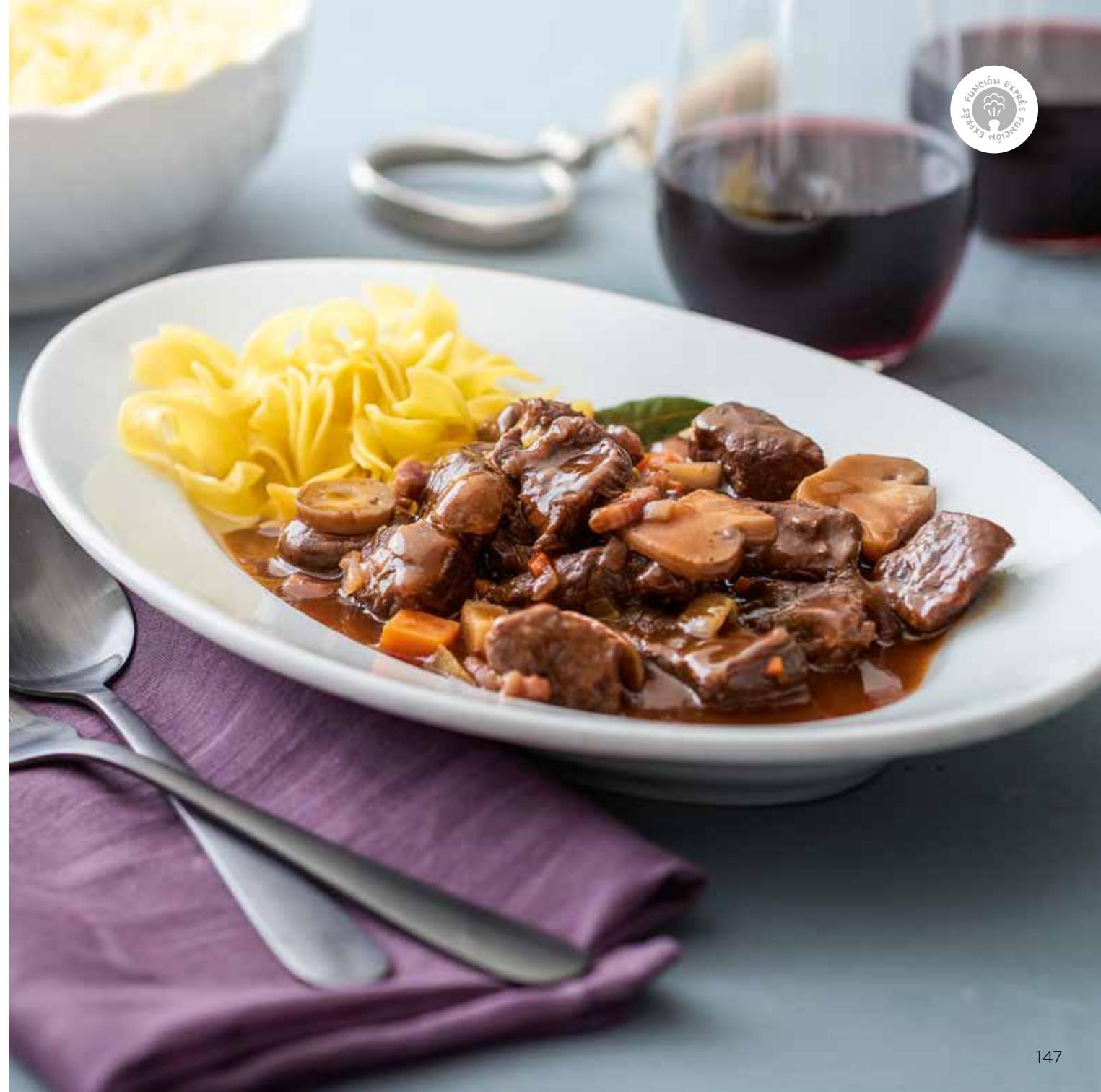
Programa: Estofar largo

Calorías por ración (sirviendo 8 raciones): 528 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 50 min.

AutoCook Pro - 1 h 50 min.





ASÍ FUNCIONA:



Ingredientes:



4 filetes de ternera (de 175–200 g cada uno; aprox. 2 cm de grosor, ver el consejo de Bosch)



2 dientes de ajo



2 ramas de romero



100 ml de vino tinto



6 c. s. de aceite



Sal y pimienta recién molida

FILETES DE TERNERA *Sous-vide*

Preparación:

- Salpimiente los filetes de ternera y colóquelos en 2 bolsas junto con 1 c. s. de aceite en cada bolsa. Aplaste ligeramente los dientes de ajo. Introduzca en cada una de las bolsas 1 diente de ajo y 1 rama de romero y selle las bolsas al vacío.
- Ponga 2,2 l de agua en la olla del AutoCook. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando termine la fase de precalentamiento, introduzca la bolsa en el agua con los filetes. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, saque los filetes del AutoCook y deje reposar en la bolsa. Extraiga la olla del AutoCook, séquela y vuelva a colocarla dentro. Abra las bolsas con los filetes, guarde el líquido de cocción y seque los filetes para evitar salpicaduras.
- Ponga el resto de aceite en la olla del AutoCook y seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste el selector de temperatura a 160°C y pulse el botón de **Inicio**.
- **Dejando abierta** la tapa del AutoCook, sofría dos filetes durante 2 minutos por ambos lados. A continuación, sofría los filetes restantes por ambos lados durante 2 minutos en la olla del AutoCook, dejando la **tapa abierta**.
- Desglase el jugo de la cocción y el líquido reservado con vino tinto y deje reducir brevemente **con la tapa abierta** hasta que suene la señal. Condimente la salsa y viértala sobre los filetes. Quedan bien acompañados de ensalada fresca.

Consejo de Bosch:

Esta receta está preparada para un filete al punto. Si lo desea menos hecho, tome la siguiente selección: Sous-vide Corto, 60 min. Si lo desea más hecho, seleccione Sous-vide Medio, 70°C y 45 min. También, puede pedir en la carnicería los filetes sellados al vacío.

RACIONES: 4

Programa: Sous-vide medio, sofreír corto

Calorías por ración: 413 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 50 min.

AutoCook Pro - 50 min.

Necesita selladora al vacío y la correspondiente bolsa

CURRY TAILANDÉS con pollo

Ingredientes:



RACIONES: 4

Programa: Estofar medio (2 fases)

Calorías por ración: 342 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 20 min.

Preparación:

- Corte los filetes de pechuga de pollo en dados de unos 2 cm. Quítele los tallos a las setas y parta los capuchones en tiras. Parta también las gírgolas en trozos pequeños.

- Pele y parta en cuatro las chalotas. Parta las mazorcas pequeñas por la mitad. Lave los calabacines, pártalos por la mitad longitudinalmente y córtelos en rodajas de 1 cm de grosor. Pele el ajo y pique o ralle el jengibre.

- Ponga la pasta de curry y el jengibre con 3 c. s. de leche de coco en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio para fase 1** y deje que los ingredientes hiervan con la **tapa abierta** hasta que la mezcla empiece a freírse al cabo de 2-3 minutos.

- Añada entonces los dados de pollo y remueva. A los 2 minutos, añada las setas y la verdura. Añada sal y un chorro de salsa de soja. Sofría con la **tapa abierta**, removiendo de vez en cuando.

- En cuanto suene la señal, ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**, rocíe el conjunto con el resto de la leche de coco y **cierre la tapa**.

- Lave y deshoje el cilantro. Abra la tapa en cuanto suene la próxima señal. Ponga el curry a punto de sal, sírvalo en cuencos y espolvoree el cilantro.

Consejo de Bosch:

Queda bien servido con arroz. Lo mejor es poner algo del arroz cocido en los cuencos y después distribuir el curry con la salsa por encima.





POLLO al curry

Preparación:

- Pele y pique el ajo y la cebolla. Salpimiente el pollo.
- Seleccione el programa **Freír** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 30 minutos. Eche 4 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook e introduzca el pollo troceado. Pulse el botón de **Inicio** y cocine con la **tapa abierta**.
- Dore el pollo durante 8 minutos. Saque el pollo y resérvelo. En el mismo aceite, eche el ajo y la cebolla. Deje pochar durante otros 8 minutos aproximadamente.
- Incorpore la harina, el curry, la leche y la nata. Deje cocinar hasta que suene la señal.
- Cuando suene la señal, saque la salsa de la olla y tritúrela en un recipiente aparte hasta obtener una salsa fina.
- Vuelva a verter la salsa dentro de la olla e incorpore el pollo sofrido. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste la temperatura a 130°C. Pulse el botón de **Inicio** y cocine con la **tapa abierta**.
- Cuando finalice el programa, abra la tapa y sirva. El pollo al curry se suele tomar con arroz blanco o basmati.

Consejo de Bosch:

Si a lo largo de la cocción ve que la salsa queda espesa, puede ir añadiendo leche a la vez que va removiendo.

RACIONES: 3-4

Programa: Freír medio. Estofar medio

Calorías por ración: 882 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.

Ingredientes:



1 kg de pollo troceado



½ cebolla



2 dientes de ajo



20 g de curry en polvo



650 ml de leche



200 ml de nata



1 c.s. de harina



4 c.s. de aceite de oliva



Sal y pimienta

Postres y tartas

A round cake, possibly a traditional Spanish cake like 'tarta de aceite', is the central focus. It has a golden-brown crust and a moist, yellow interior. The top is dusted with powdered sugar and garnished with orange zest. A slice has been cut out and is placed on a small white plate in the background. The cake sits on a round metal platter, which is placed on a rustic wooden table. A knife is visible in the foreground, resting on the platter. The overall scene is warm and inviting, with soft lighting and a focus on the textures of the cake and the wood.

🇪🇸 ARROZ CON LECHE y canela

Ingredientes:

200 g de arroz de grano redondo (arroz para arroz con leche o risotto)

1 rama de canela

1 l de leche

1 limón

150 g de azúcar

Canela en polvo

1 vaina de vainilla o azúcar avainillado

Sal

Preparación:

- Eche la leche junto con el arroz, el azúcar, la vainilla, la rama de canela, la piel del limón y una pizca de sal en la olla del AutoCook. Remueva el conjunto y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Lácteos** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**. Cuando suene la señal, abra la tapa y vuelva a remover un poco.
- Cierre de nuevo la tapa y deje reposar el arroz con leche 5 minutos más en el caso que sea necesario. Retire la canela y la piel del limón. Sirva el arroz con leche en cuencos individuales y espolvoree canela en polvo por encima antes de servir.

Consejo de Bosch:

Puede utilizar también leche desnatada para disminuir las calorías. Además, la cantidad de azúcar es también al gusto. Si utiliza azúcar avainillado en vez de una vaina de vainilla, se aconseja disminuir un poco la cantidad de azúcar blanco. Este plato se puede congelar.

RACIONES: 4-6

Programa: Lácteos medio

Calorías por ración: 319 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 30 min.

Ingredientes:

2 tarros de guindas (de 720 ml cada uno)

2 cl de licor de cerezas o de albaricoque (al gusto, omitir si es para niños)

1 vaina de vainilla

2-3 c. s. de azúcar

2 c. s. de maicena (30 g)

Preparación:

- Cuele las cerezas, guarde el jugo y déjelas secar bien. Retire 4 c. s. de jugo y apártelo en un bol. Abra la vaina de vainilla con un cuchillo a lo largo y rasque las semillas del interior.
- Ponga en la olla del AutoCook la vaina y las semillas de vainilla junto con el jugo guardado, el licor de cerezas y el azúcar. **Cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Corto**. Ajuste 5 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**. Cuando el programa comience la cuenta atrás, abra de nuevo la tapa.
- Remueva la maicena con el jugo de las cerezas apartado hasta que se forme una pasta sin grumos y añada ésta al jugo de cerezas mezclando con unas varillas (de plástico). **Cierre de nuevo la tapa**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa y añada las cerezas. Deje reposar brevemente, sirva en una fuente y deje que se enfríe.

RACIONES: 8

Programa: Cocer corto

Calorías por ración: 121 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 5 min.

AutoCook Pro - 5 min.

COMPOTA de cerezas

LAZOS DE CARNAVAL (bugnes)

Preparación:

- Derrita la mantequilla. Ponga la harina en un cuenco para amasar. Desmigaje la levadura y el azúcar y mézclelas con la harina. Añada los huevos y la mantequilla derretida junto con el coñac, la cáscara de limón y una pizca de sal.
- Amase la mezcla con el garfio de una batidora amasadora o a mano hasta que se forme una masa compacta y sin grumos. Cubra la masa con un plástico de cocina transparente y déjela reposar 1 h 30 minutos metiéndola en la nevera después de 30 minutos. Extienda la masa con el rodillo hasta que tenga unos 3 mm de grosor y córtela en 16 rectángulos de aproximadamente 10 x 5 cm.
- En el centro de cada rectángulo, haga un corte en diagonal de unos 3 cm de largo. Pase una de las esquinas opuestas por el corte y tire un poco de los dos extremos de manera que formen el típico lazo.
- Ponga el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Freír suave** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Una vez finalizada la fase de precalentamiento, tiene que volver a activar el programa con Inicio. El aceite tiene que estar lo suficientemente caliente. Enganche el asa de la cesta de fritura. Coloque 4 lazos en la cesta.

INGREDIENTES PARA UNAS 16 UNIDADES

Programa: Freír suave largo

Calorías por ración: 113 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.

Ingredientes:



35 g de mantequilla



250 g de harina y otro poco para trabajar con el rodillo



5 g de levadura (o 1/2 c. p. de levadura en polvo)



2 c. s. de azúcar y azúcar glas para espolvorear



2 huevos (M)



1 c. p. de coñac (alternativa: ron o agua de azahar)



1 c. p. de cáscara de limón rallada



Sal



1 l de aceite vegetal

- Coloque la cesta con los lazos en el aceite y fríalos suavemente con la **tapa abierta** unos 10 minutos hasta que se doren dándoles la vuelta una vez. Saque los lazos del aceite con la cesta de fritura, deje que escurran y colóquelos en una fuente cubierta con papel de cocina. Retire el asa durante el proceso de fritura, ya que podría calentarse y quemar.
- Vuelva a colocar la cesta en la olla del AutoCook, fría suavemente la siguiente tanda de lazos y repita el proceso hasta que se haya acabado la masa. Si el aparato indica que todavía sobra tiempo, finalice el programa con la **tecla X**.
- Espolvoree los lazos con azúcar glas antes de servirlos. Saben mejor si se comen calientes o templados.



BIZCOCHO de almendras

Ingredientes:



Preparación:

- Pique la mitad de las almendras en trozos grandes y muele la otra mitad con una picadora hasta que quede una harina fina.
- Separe las claras y las yemas de los huevos. Bata las claras a punto de nieve con una pizca de sal.
- Bata las yemas con el azúcar glas hasta que estén espumosas. Añada harina y mezcle con cuidado. Añada las claras poco a poco con ayuda de una espátula y con movimientos envolventes. Espolvoree encima la harina de almendras y mézclela también cuidadosamente con movimientos envolventes.
- Engrase la olla del AutoCook generosamente con mantequilla y espolvoréela con un poco de harina. Retire el exceso de harina.
- Luego esparza las almendras en trozos grandes junto con la canela en la olla. Vierta encima la masa. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa, saque la olla y deje reposar el bizcocho durante 20 minutos. Pasado este tiempo, vuélquelo en un plato. Sirva el bizcocho una vez que se haya enfriado completamente.

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 278 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.



TARTA de manzana

Ingredientes:



Además: algo de mantequilla para engrasar y sémola para espolvorear

Preparación:

- Mezcle la harina con la levadura en polvo.
- Bata los huevos y el azúcar con una batidora amasadora hasta que quede una mezcla espumosa. Sin dejar de batir, vaya añadiendo poco a poco la crema agria y después la mezcla de harina.
- Pele las manzanas, pártalas por la mitad, quite el corazón y córtelas en trozos pequeños. Engrase la olla del AutoCook con mantequilla y espolvoree un poco de sémola.
- Ponga un poco de masa en el fondo de la olla, coloque encima las manzanas y espolvoréelas con canela. Añada encima el resto de la masa y alísela. **Cierre la tapa.**

Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**.

- Cuando suene la señal, abra la tapa, saque la olla y deje reposar la tarta durante 20 minutos. Pasado este tiempo, vuélquelo en un plato. Déjela enfriar completamente o sírvala caliente.

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 272 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

PUDIN RUSO de manzanas

Ingredientes:



700 g de pan de molde
(unas 28 rebanadas)



500 ml de nata



100 g de mantequilla a
temperatura ambiente



175 g de azúcar
con canela



El zumo y la cáscara
de 1 limón



4 huevos
(L)



6 manzanas medianas

Además: algo de mantequilla para engrasar y
azúcar para espolvorear

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 616 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

Preparación:

- Unte cada rebanada de pan de molde por un lado con un poco de mantequilla y córtelas en tiras de 1 cm de ancho.

- Bata los huevos con 125 g de azúcar de canela hasta que se forme una masa homogénea. Añada la nata, ponga en la fuente el resto de azúcar con canela, el zumo y la cáscara del limón y mezcle el conjunto.

- Pele las manzanas, pártalas por la mitad, quíteles el corazón y córtelas en dados. Agréguelas al huevo batido y remueva.

- Engrase la olla del AutoCook con mantequilla y espolvoréela con azúcar.

- Moje las rebanadas de pan en el huevo batido por el lado que no está untado con la mantequilla de forma que se empapen completamente. Después, colóquelas muy juntas o superpuestas en la olla del AutoCook cubriendo el fondo y los laterales hasta la mitad.

- Distribuya la mitad de las manzanas por encima. Cubra las manzanas con más rebanadas de pan previamente empapadas en la masa de huevo. Reparta por encima el resto de dados de manzana. Cúbralas nuevamente con rebanadas de pan empapadas y espolvoree con azúcar blanco. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**.

- Cuando suene la señal, abra la tapa y saque la olla del AutoCook. Deje enfriar dentro el pudin y vuélquelo en un plato al cabo de 20 minutos.

Consejo de Bosch:

El pudin de manzanas está delicioso acompañado de helado.



MANZANAS ASADAS con miel y nueces

Preparación:

- Pique las pasas y las nueces en trozos no demasiado pequeños, mézclelas con el zumo y la cáscara rallada del limón y añada un poco de miel.
- Lave y seque las manzanas. Saque el corazón con un descorazonador sin atravesarlo del todo o corte el pedúnculo y el corazón de las manzanas con un cuchillo pequeño.
- Pinche alrededor de la cáscara de las manzanas con un palillo. Rellene el centro vaciado de las manzanas con la mezcla de pasas y nueces.
- Ponga 500 ml de agua fría en la olla del AutoCook e introduzca la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor. Coloque en ella las manzanas rellenas en posición vertical. **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva las manzanas asadas frías o calientes con helado de vainilla.

Ingredientes:



50 g de pasas



Miel para endulzar



50 g de nueces
(al gusto)



6 manzanas pequeñas
semiácidas o
4 grandes



El zumo y la cáscara de
1 limón pequeño

RACIONES: 4-6

Programa: Al vapor medio

Calorías por ración: 147 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 30 min.

ASÍ FUNCIONA:



TARTA DE ZANAHORIA con piña y nueces

Ingredientes:



Preparación:

- Pele las zanahorias y rállelas gruesas. Mezcle la piña junto con 50 ml de jugo de la lata, el azúcar, el aceite vegetal y los huevos y triture la mezcla con una batidora hasta que quede una masa homogénea.
- Pique las nueces en trozos grandes. Mezcle la harina, la fécula, la levadura en polvo y la canela.
- Agregue las zanahorias, las pasas y las nueces a la mezcla de harina y continúe mezclando. Añada poco a poco la masa con la piña a la mezcla de harina. La masa no debe quedar demasiado compacta ni demasiado líquida (si es necesario, añada un poco más de harina o de jugo de piña).
- Engrase la olla del AutoCook con mantequilla y vierta dentro la masa. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa, saque la olla y deje enfriar la tarta dentro durante 20 minutos. Por último, vuélquela con cuidado en una rejilla y deje que se enfríe del todo.

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 426 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

BIZCOCHO DE LIMÓN con leche condensada

Ingredientes:



Preparación:

- Eche la leche condensada en un bol aparte para mezclar e incorpore los huevos uno a uno batiendo con las varillas o con una batidora amasadora. Después añada 50 g de mantequilla y mezcle todo bien.
- Lave el limón, ralle la cáscara muy fina, exprima 4 c. s. de zumo y revuelva todo con la crema.
- Mezcle la harina y la levadura en polvo. Tamícelas sobre la leche condensada y remueva todo enérgicamente. Unte la mitad inferior de la olla del AutoCook con el resto de la mantequilla. Eche la masa y alísela. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa y saque la olla del AutoCook. Deje reposar el bizcocho dentro de la olla.
- Luego, vuélquelo con decisión sobre un plato grande y coloque encima un segundo plato o una bandeja. Dele la vuelta y quite el plato. Espolvoree el bizcocho con azúcar glas antes de servirlo.

RACIONES: 8-12 PORCIONES

Programa: Hornear medio

Calorías por porción (con 12 porciones): 199 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 45 min.

AutoCook Pro - 45 min.



Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 
150 g de chocolate negro | 
150 g de mantequilla a temperatura ambiente |
| 
3 huevos (M) | 
135 g de azúcar |
| 
150 g de almendras ralladas o avellanas | 
150 g de harina |
| 
1 c. p. de levadura en polvo | 
Sal |
| 
1 paquete de azúcar vainillado (o las semilla de una vaina de vainilla y una cucharada sopera de azúcar extra) | 
Azúcar glas o cacao en polvo para espolvorear |

BROWNIES

Preparación:

- Pique el chocolate en trozos grandes y derrítalo, p. ej., poniéndolo en un cuenco de metal sobre un cazo de igual tamaño con un poco de agua hirviendo.
- Ponga 130 g de mantequilla en un bol para mezclar, añada el chocolate mezclándolo con una batidora amasadora e incorpore los huevos uno a uno removiendo al mismo tiempo.
- Añada el azúcar y el azúcar vainillado. Mezcle la harina, la levadura en polvo y una pizca de sal. Tamice la mezcla sobre la crema de chocolate, agregue las almendras ralladas y remueva enérgicamente. Unte la mitad inferior de la olla del AutoCook con el resto de la mantequilla (20 g). Meta la masa, alísela y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Medio**. Ajuste 50 minutos en el temporizador y 160° C la temperatura. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa y saque la olla del AutoCook. Deje reposar el brownie dentro durante un tiempo breve.
- A continuación, incline la olla y deje que el brownie se deslice sobre un plato grande. Coloque encima una tabla de cortar ligera o una bandeja para tartas del mismo tamaño. Dele la vuelta con decisión y retire el plato. Corte el brownie en 12 o incluso 20 porciones pequeñas y espolvoréelas con azúcar glas o cacao en polvo antes de servir.

RACIONES: 12 PORCIONES (UNA TARTA)

Programa: Hornear medio
Calorías por ración: 410 kcal
Tiempo de horneado (sin precalentamiento):
 AutoCook - 50 min.
 AutoCook Pro - 50 min.

ASÍ FUNCIONA:



Ingredientes:



150 g de chocolate negro
(con 70% de cacao)



4 huevos (M)



80 g de azúcar fino



60 g de harina y harina
para espolvorear



1 c. s. de levadura en polvo



30 g de mantequilla troceada
y mantequilla para engrasar



5 cl Coñac

Para la cobertura:



350 g de chocolate negro
(con 70% de cacao)



50 ml de nata

TARTA DE CHOCOLATE negro

Preparación:

- Separe las claras y las yemas de los huevos. Bata las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas.

- Mezcle la harina con la levadura en polvo.

- Parta el chocolate en trozos y derrítalo junto con los trozos de mantequilla.

- Mezcle la masa de chocolate con la masa de yema de huevo. Añada la mezcla de harina y el coñac.

- Monte las claras a punto de nieve. Mezcle la mitad de la mezcla de claras con la masa de chocolate y añada el resto mezclando con movimientos envolventes.

- Engrase la olla del AutoCook con mantequilla y espolvoréela con harina. Meta la masa de chocolate en la olla.

- **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque la olla y deje enfriar la tarta dentro durante 20 minutos. Después, vuélquela en una rejilla, deje que se enfríe completamente y métala en la nevera durante 1 h.

- Parta en trozos pequeños el chocolate para la cobertura y mézclelo con la nata en la olla del AutoCook.

- Seleccione el programa **Cocer** y la opción **Medio** y pulse el botón de **Inicio**. Ponga a hervir la mezcla con **la tapa abierta**, remueva bien y deje que hierva a fuego lento durante 1 minuto.

- Saque la olla del AutoCook, remueva bien la masa con una espátula y deje que se enfríe un poco.

- Cubra la tarta con la cobertura de chocolate y deje que se seque durante unos 30 minutos en un lugar fresco.

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo, Cocer medio

Calorías por ración: 426 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.





Ingredientes:



SOUFFLÉ DE QUESO tradicional

Preparación:

- Corte la mantequilla fría en rodajas y colóquelas sobre el fondo de la olla del AutoCook. Mezcle la harina y la levadura en polvo. Engrase la olla del AutoCook con mantequilla.
- Bata los huevos con el azúcar, el azúcar vainillado y una pizca de sal hasta que quede una masa muy espumosa. Sin dejar de batir, vaya incorporando primero la crema agria y después la sémola y la mezcla de harina. Añada el queso quark sin dejar de remover.
- Una vez que la masa tenga una consistencia homogénea, échela en la olla engrasada del AutoCook. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Deje enfriar el soufflé y vuélquelo en un plato. Sírvalo acompañado con mermelada o miel.

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 225 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

SOUFFLÉ DE QUESO con pasas y manzanas

Preparación:

- Corte 100 g de mantequilla en rodajas y colóquelas sobre el fondo de la olla del AutoCook.
- Divida en cuatro trozos 2 manzanas grandes, quiteles el corazón y córtelas en rodajas de 1 cm de grosor. Rocíelas con zumo de limón y colóquelas formando capas en la olla engrasada de forma que las rodajas queden un poco solapadas. Espolvoree encima 2 c.s. de azúcar.
- Bata 3 huevos grandes con 5 c.s. de azúcar y una pizca de sal hasta que quede una masa espumosa.
- Mezcle 2 c.s. de harina con la cáscara rallada de un limón y una cucharada de 1 levadura en polvo.
- Sin dejar de remover, añada a la mezcla de huevo 2 c.s. de crema agria, 3 c.s. de sémola y la mezcla de harina. Agregue 500 g de queso quark mientras sigue removiendo. Una vez que la masa tenga una consistencia homogénea, añada 200 g de pasas o arándanos rojos secos mezclando el conjunto con suavidad.
- Vierta la masa de queso quark sobre las manzanas de la olla y **cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Deje enfriar el soufflé en la olla del AutoCook antes de servirlo y, después, vuélquelo en un plato.

RACIONES: 8

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 340 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

CREPES

Ingredientes:



½ litro de leche



200 g de harina



4 huevos



50 g de mantequilla



1 pizca de sal



1 pizca de azúcar



Coñac (opcional)

Preparación:

- Bata los huevos, la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar. Añada, posteriormente, la harina tamizada. Añada coñac si lo desea.
- Seleccione el programa **Freír suave**, la opción **Largo** y ajuste, manualmente, el tiempo a 50 minutos.
- Vierta una pequeña cantidad de la mezcla a la olla del AutoCook, en función de si desea una masa más gruesa o fina.
- Vaya dándoles la vuelta y sacando las crepes conforme se vayan dorando por ambas caras. Si el aparato indica que todavía sobra tiempo, finalice el programa con la **tecla X**.

Consejo de Bosch:

Disfrútelas con relleno dulce o salado.

RACIONES: 16

Programa: Freír suave largo

Calorías por ración: 177 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 50 min.

AutoCook Pro - 50 min.

FLAN de huevo

Ingredientes:



5 huevos



200 ml de leche condensada



500 ml de leche



Caramelo líquido

Preparación:

- En un cuenco, eche los huevos, la leche condensada y la leche. Bata con una batidora.
- Reparta en abundancia el caramelo por el fondo y las paredes del molde. Agregue la mezcla del cuenco en el molde y cierre el molde.
- Eche 200 ml de agua en la olla del AutoCook. Introduzca el molde con su **tapa cerrada** en el interior del AutoCook y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Corto**, y ajuste manualmente 20 minutos en el temporizador. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal, saque el molde y deje enfriar.

RACIONES: 8

Programa: Al vapor corto

Calorías por ración: 290 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 10 min.

Necesita molde de flanera con tapa

BIZCOCHO CEBRA

Preparación:

- Mezcle el azúcar con los huevos en un recipiente.
- Añada la harina tamizada junto con la levadura a la mezcla y bata todo. Incorpore la nata y el aceite de girasol y remueva.
- Separe la masa en dos partes. En una de ellas incorpore el cacao en polvo tamizado y remueva sólo esa parte de la masa.
- Una vez que tenga las dos masas, una blanca y otra de chocolate, unte la olla del AutoCook con la mantequilla y un poco de harina. Coja un cazo de la masa blanca y viértala en el centro de la olla con mucho cuidado. Coja otro cazo de la masa de chocolate y viértala en el centro de la olla, encima de la masa blanca. Alterne los colores, siempre echando la masa en el centro con cuidado para que se formen una especie de anillas de colores. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Largo**. Ajuste el tiempo a 50 minutos y la temperatura a 160°C.
- Cuando suene la señal, abra la tapa y pruebe el corazón del bizcocho con un cuchillo. Si sale seco, el bizcocho estará listo, si no es así, añada más tiempo de horneado. Sirva el bizcocho enfriado con azúcar glas espolvoreado por encima.

Consejo de Bosch:

Sirva el bizcocho frío con azúcar glas espolvoreado por encima.

Ingredientes:



4 huevos



125 ml de
aceite girasol



240 g
de azúcar



1 sobre
de levadura



200 ml de nata
para cocinar



375 g de harina



4 c.s. de cacao
en polvo

RACIONES: 8-12

Programa: Hornear largo

Calorías por ración: 348 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 50 min.

AutoCook Pro - 50 min.





🇪🇸 PERAS al vino tinto

Ingredientes:



1 kg de peras



1,5 litros
de vino tinto



300 g
de azúcar



1 rama
de canela

Preparación:

- Limpie y pele las peras. Descorazónelas, en el caso de no disponer de un descorazonador, puede dejarlas peladas sin quitarles el rabo.
- Eche el vino, el azúcar y la rama de canela en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Mi Modo**, ajuste el tiempo a 40 minutos y la temperatura a 100° C. El tiempo siempre dependerá del tamaño de la fruta y del punto de cocción deseado. Pulse el botón de **Inicio** y cocine con la **tapa abierta**.
- Cuando suene la señal, saque las peras y deje enfriarlas.

Consejo de Bosch:

Para este plato se debe escoger una pera de la variedad Conferencia. A la hora de servir las peras se aconseja acompañar el plato con nata montada o helado de vainilla.

RACIONES: 4

Programa: Mi modo

Calorías por ración: 757 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.



🇪🇸 BIZCOCHO de yogur

Ingredientes:



1 yogur natural
o griego



1 medida del vaso
de yogur con aceite
de girasol



2 medidas del vaso
de yogur de azúcar



3 huevos



25 g de mantequilla



1 pizca de sal



3 medidas del vaso
de yogur de harina



1 sobre de levadura



Licor o algún aroma
(opcional)

Preparación:

- Mezcle el azúcar con los huevos y una pizca de sal en un recipiente.
- Añada la harina tamizada junto con la levadura a la mezcla y bata todo. Incorpore el yogur y el aceite de girasol. Remueva.
- Unte la olla del AutoCook con la mantequilla y un poco de harina. Vierta la masa dentro y **cierre la tapa**. Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Medio**. Ajuste el tiempo a 45 minutos y la temperatura a 160° C.
- Cuando suene la señal, pruebe el corazón del bizcocho con un cuchillo. Si sale seco, el bizcocho está listo, si no es así, añada más tiempo de horneado. Sirva el bizcocho frío con azúcar glas espolvoreado por encima.

RACIONES: 6-8

Programa: Hornear medio

Calorías por ración: 319 kcal

Tiempo de horneado (sin precalentamiento):

AutoCook - 45 min.

AutoCook Pro - 45 min.



Programas

		TIEMPO DE COCCIÓN ESTÁNDAR (ajustable manualmente)			TEMPERATURA ESTÁNDAR (ajustable manualmente)	TAPA	FUNCIÓN DE COCCIÓN EXPRES	FUNCIÓN MANTENER CALIENTE	INICIO DIFERIDO
		Corto	Medio	Largo					
Al vapor	Método de cocción con vapor de agua que mantiene más vitaminas y es menos graso.	10 min (1-20 min)	30 min (20-40 min)	50 min (40-120 min)	102°C (ninguna opción)	Cerrada	✓	30 min	✗
Arroz	Programa idóneo para la preparación del arroz en su punto óptimo de cocción.	20 min (10-25 min)	30 min (25-45 min)	1 h (45-70 min)	100°C (90-105°C)	Cerrada	✓	30 min	6 h
Cocer	Cocinar en un líquido a temperaturas en torno a los 100° C.	10 min (5-15 min)	20 min (15-30 min)	45 min (30-90 min)	100°C (90-105°C)	Cerrada	✓	1 h	2 h
Estofar	Estofar consiste, por regla general, en cocinar a temperatura media y terminar de cocinar en un líquido.	20 min (5-50 min)	↓ 10 min (5-30 min) ← 20 min (5-105 min)	↓ 20 min (5-30 min) ← 60 min (5-180 min)	↓ 150°C ← 102°C (80-110°C)	↓: Abierta ←: Cerrada	✓	8 h	1 h
Freír suave	Técnica donde se sumerge el alimento en aceite caliente para dorarlo por fuera y cocinarlo por dentro.	10 min (10-15 min)	20 min (15-30 min)	40 min (30-50 min)	160°C (máx. - ninguna opción)	Abierta	✗	✗	✗
Hornear	Cocinar con calor seco a temperaturas a partir de los 140°C.	15 min (15-30 min)	40 min (30-50 min)	60 min (50-120 min)	140°C (100-160°C)	Cerrada	✗	✗	5 h
Legumbres	Las legumbres, se cuecen a temperaturas moderadas antes de añadir otros ingredientes.	30 min (15-120 min)	↓ 1 h 30 min (20-150 min) ← 40 min (20-150 min)	↓ 1 h 30 min (20-150 min) ← 60 min (20-150 min)	Corto: 100° Medio y Largo: ↓ 90°C ← 100°C (85-105° C)	Cerrada	✓	10 h	12 h
Mermeladas	El programa de mermeladas hace que la fruta se gelatinice con el azúcar.	10 min (10-30 min)	1h 20 min (30-180 min)	2 h (30-180 min)	110°C (90-110°C)	Abierta	✗	✗	5 h
Pastas	Programa especial para todo tipo de pasta.	5 min (1-10 min)	10 min (10-20 min)	20 min (20-30 min)	115°C (ninguna opción)	Abierta	✗	✗	✗
Platos lácteos	Programa concebido para cocinar platos a base de leche sin que ésta se salga o se adhiera.	15 min (10-20 min)	30 min (20-40 min)	45 min (40-120 min)	102°C (80-105°C)	Cerrada	✓	30 min	2 h
Recalentar	Programa para volver a calentar platos previamente cocinados de forma uniforme y sin quemarlos.	10 min (10-15 min)	20 min (15-25 min)	30 min (25-60 min)	75°C (60-95°C)	Cerrada	✗	1 h	2 h
Risottos	Programa especial para risotto que consta de 3 fases.	↓ 2 min (2-30 min) ← 20 min (5-180 min) → 5 min (5-100 min)	↓ 5 min (2-30 min) ← 20 min (5-180 min) → 5 min (5-100 min)	↓ 5 min (2-30 min) ← 45 min (5-180 min) → 5 min (5-100 min)	↓ 150°C (130-160°C) ← 105°C (90-105°C) → 70°C	↓: Abierta ←: Cerrada →: Cerrada	✓	1 h	6 h
Sofreír	Técnica de cocinado donde los alimentos, generalmente cortados en trozos pequeños, se fríen a baja temperatura.	5 min (5-10 min)	15 min (10-25 min)	35 min (25-60 min)	150°C (130-160°C)	Abierta	✗	30 min	3 h
Sopas	Programa especial para sopas y guisos.	20 min (5-120 min)	↓ 10 min (5-30 min) ← 20 min (5-240 min)	↓ 10 min (5-30 min) ← 50 min (5-240 min)	Corto: 100° C (80-105°C) Medio y Largo : ↓ 150°C (130-160°C) ← 100°C (80-105°C)	Corto: Cerrada Medio y Largo: ↓ Abierta ← Cerrada	✓	6 h	8 h
Sous-vide	Sous-vide consiste en cocinar alimentos de forma uniforme al baño maría, cerrados en una bolsa al vacío y a baja temperatura.	30 min (5-90 min)	50 min (10-600 min)	60 min (10-600 min)	Corto y medio: 60° C Largo: 85° C (55-95°C)	Cerrada	✗	✗	3 h
Yogures	Programa de fermentación que garantiza una temperatura estable de unos 40°C durante un periodo de tiempo muy largo.	8 h (4-9 h)	9 h (9-10 h)	10 h (10-12 h)	40° C (40-60°C)	Cerrada	✗	✗	2 h

Programa múltiple: Fase 1 = ↓ Fase 2 = ← Fase 3 = →

Sí = ✓ No = ✗

Notas personales para recetas de
AutoCook:



A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top left and extending across the page.

www.autocook.es

¡También puede disponer de la **gran variedad de recetas del AutoCook** en una **práctica aplicación** para tableta o móvil!

Si tiene alguna duda, contacte con **Cocina con Bosch** en el **976 30 57 51**.



© BSH Electrodomésticos España, S.A.

Parque Empresarial PLA-ZA
Ronda del Canal Imperial, 18-20.
50197 Zaragoza

www.bosch-home.es