

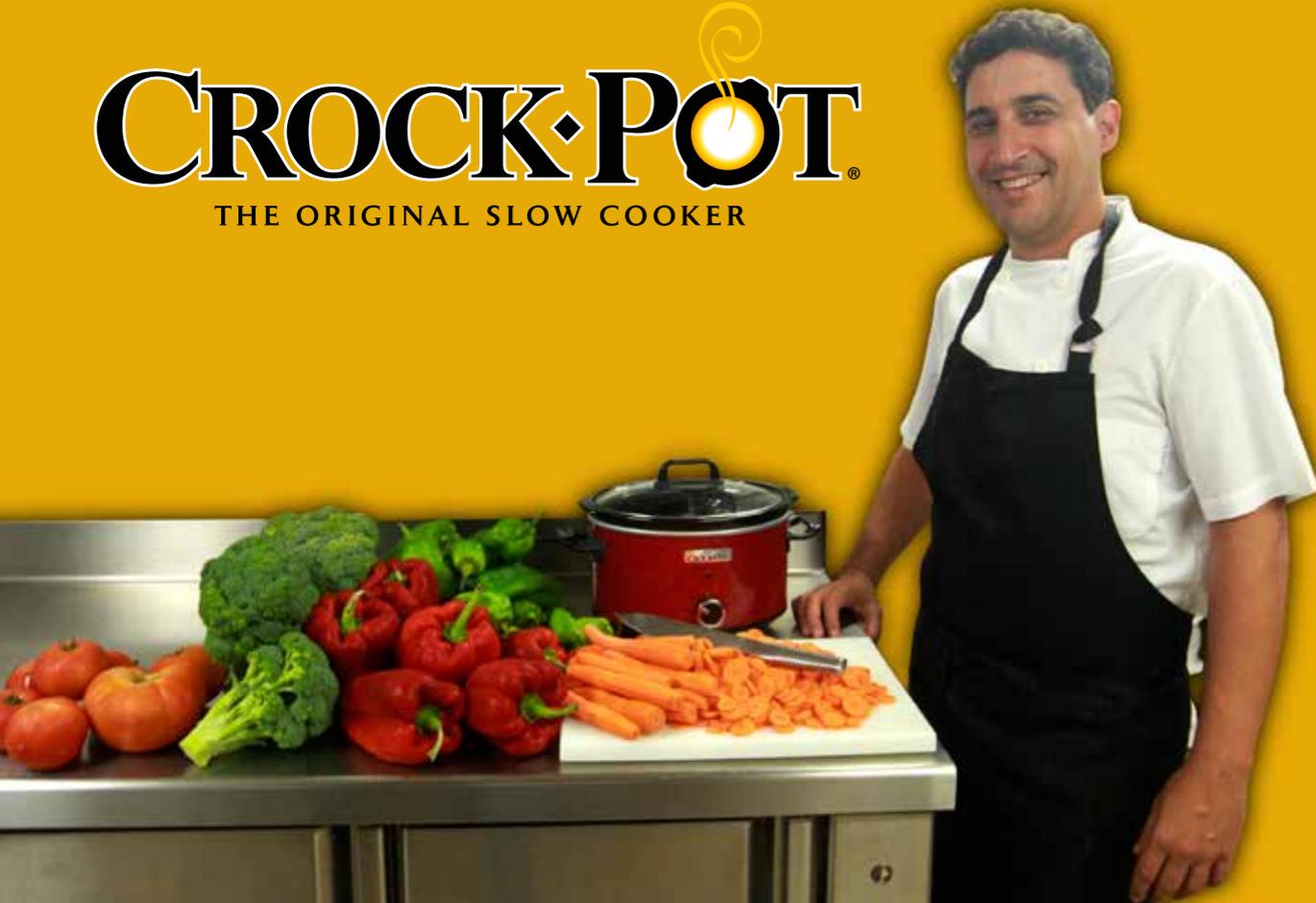


CROCK·POT[®]
◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆

LIBRO DE RECETAS

CROCK·POT®

THE ORIGINAL SLOW COOKER



LOREN HERRERO

Me llamo **Lorenzo Herrero** y llevo cocinando desde 1988, empecé aprendiendo con Martín Berasategui en el Bodegón Alejandro al acabar el instituto. La idea era pasar allí el verano y en septiembre ir a la escuela, pero me gustó tanto que no he vuelto a salir de la cocina. Pronto llegué a ser jefe de cocina, alternando mi trabajo con Martín en otros Restaurantes para seguir con el aprendizaje.

Cociné junto a grandes de la cocina Francesa como Didier Oudil y Christian Parra, pero lo que más me marcó fue el paso por El Bulli en 1991, cuando aún era prácticamente desconocido.

A partir de ahí alterné épocas entre Lasarte y Rosas hasta 1995 que decidí cambiar por completo y aterricé en Elcano de Getaria donde aprendí la importancia del producto.

Tuve mi propio Bar-Restaurante en San Sebastian durante 7 años, época en la que por fin fui a la escuela de Hostelería, donde trabajé impartiendo cursillos.

En los últimos tiempos lucho diariamente por una alimentación sana y completa para mis tres hijos, los clientes más exigentes que he tenido nunca.

Los últimos 5 años los he pasado cocinando en una sociedad Gastronómica, con un funcionamiento de Restaurante privado donde he podido hacer lo que verdaderamente me gusta, una cocina de mercado con mucho respeto por el producto, hecha sin prisa y con mucha pasión. Lo he podido compaginar con otros proyectos, como cursos de panadería, pastelería, elaboración de cervezas artesanas. Además colaboro con una empresa conservera (Conservas Dentici) en la elaboración de recetas y contenido para su WEB y Redes Sociales, actualmente trabajamos en una nueva línea de recetas tradicionales con productos BIO. A la vez he asesorado un Restaurante en Madrid, cambio de carta, platos nuevos, selección de personal.

Desde junio de este año oficio en el Gerald's Bar de San Sebastian, un sueño de trabajo donde disfruto haciendo lo que más me gusta.

Participo en Redes Sociales con el nombre de "Lorentzero", Twitter, Facebook, Instagram y en el blog Lorentzero.wordpress.com donde hablo de todo pero sobre todo de comida y de correr, mi otra pasión que unida a la cocina sirve para hacer el último sábado de octubre una carrera de montaña donde el deporte y la gastronomía van unidas.

BENEFICIOS DE LA COCINA A BAJA TEMPERATURA

Sabroso y nutritivo



Al estar cocinando a baja temperatura y en una olla cerrada, todos los jugos de la carne y la verdura, que tienen un alto aporte nutricional, se impregnan de manera natural a la comida sin perderse ni evaporarse.

Fácil



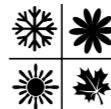
La preparación es súper sencilla, no necesitas más de 10 minutos para tenerlo todo listo y preparado para que CrockPot haga el resto. CrockPot es perfecto tanto para los cocineros más noveles como para los más expertos

Económico



Utilizar una olla de CrockPot frente a la vitrocerámica es hasta cuatro veces más económico ya que el consumo energético es mucho menor. Por otro lado, la cocina a baja temperatura asegura que tus comidas queden mucho más sabrosas.

Durante todo el año



La polivalencia de las ollas de cocción lenta de CrockPot te permite utilizarla durante todo el año, hay cientos de recetas que puedes disfrutar durante el verano

Cómoda y práctica



Sácale el máximo partido a tu tiempo y deja que CrockPot trabaje por ti. Simplemente prográmala y disfruta de tu tiempo, a la hora de la comida CrockPot habrá hecho su trabajo.

Segura



Debido a su bajo consumo eléctrico, equivalente a una bombilla, es totalmente seguro dejar la olla CrockPot cocinando mientras que tu disfrutas de tu tiempo o bien aprovechas para descansar. Puedes dejar la olla cocinando por la noche mientras que tú duermes y al levantarte tendrás tu guiso a punto!

Un minuto



Es el tiempo que tardarás en limpiar tu CrockPot si decides hacerlo a mano. Sólo tienes que limpiar la olla que además debido a su tratamiento antiadherente es rapidísimo. Otra opción es meterla directamente en el lavavajillas.

INDICE

PRIMEROS



- Alubias blancas, 8
- Consomé, 10
- Crema de calabaza, 12
- Escabeche de verduras, 14
- Garbanzos, 16
- Lentejas con judías verdes, 18
- Marmitako, 20
- Patatas a la riojana, 22
- Pisto con huevo, 24
- Puré de verduras, 26
- Salsa de tomate, 28
- Verduras asadas, 30

SEGUNDOS



- Albóndigas con tomate, 32
- Bonito en escabeche, 34
- Caballa con tomates y tomillo, 36
- Carrilleras de cerdo al oporto, 38
- Costilla asada, 40
- Pavo en salsa, 42
- Pollo asado con patatas, 44
- Pollo al curry, 46
- Rabo guisado al vino tinto, 48
- Sardinas en aceite, 50
- Suquet de merluza, 52
- Ternera guisada, 54

POSTRES



- Arroz con leche, 56
- Manzanas asadas, 58
- Melocotones en almíbar, 60
- Mermelada de ciruelas, 62
- Peras al vino, 64
- Pouding de manzana y pera, 66

ALUBIAS BLANCAS

INGREDIENTES

- 500 grs de alubias blancas.
- 1 tomate maduro.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1/4 de pimiento rojo.
- 2 cucharadas soperas de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.
- agua.



ELABORACIÓN

Previamente habremos puesto en remojo las alubias. Tiempo recomendado 8 horas. Picamos las verduras en trozos pequeños y regulares, ponemos en la olla las alubias escurridas, las verduras picadas, el aceite y lo cubrimos de agua, un dedo (1 cm) por encima de las alubias. Programamos 6 horas en lenta y listo.



CONSOMÉ

INGREDIENTES

- 400 grs de morcillo de vaca.
- 1 trozo de hueso de jamón.
- 1 trozo de hueso de vaca.
- 1/2 muslo de gallina o 1 muslo de pollo.
- 1 puñado de garbanzos.
- 1 ramita de tomillo.
- 1/2 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- sal al gusto.
- agua hasta cubrir los ingredientes.



ELABORACIÓN

Colocamos todos los ingredientes en el fondo de nuestra olla y cubrimos con agua, la media cebolla la doramos en una sartén para dar color al consomé. Programamos 16 horas en baja y dejamos reposar antes de colarlo.

Una vez colado guardamos la carne, el tuétano, los garbanzos y la gallina para preparar unas croquetas, carne con tomate o cualquier otra receta.

Dejamos enfriar en la nevera para poder quitar al día siguiente toda la grasa.



CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 800 grs de calabaza sin piel ni pepitas.
- 1 cebolla blanca.
- 200 grs de queso de oveja.
- 2 cucharadas soperas de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.
- agua.



ELABORACIÓN

Cortamos la calabaza y la cebolla y las ponemos en la olla con agua (no hace falta que cubra la verdura) y con una cucharada de aceite. Programamos 2 horas en alta, retiramos parte del liquido y lo reservamos. Trituramos con un robot de cocina junto con la mitad del queso rallado, dependiendo del grosor que le queramos dar añadiremos más o menos liquido de cocción. El resto del queso y del aceite los utilizamos para decorar los platos.



ESCABECHE DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 calabacín.
- 1 berenjena.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 brócoli.
- 1 manojo de albahaca.
- 1 vaso de aceite oliva Virgen Extra.
- 1 vaso de vinagre de vino blanco.
- 1 vaso de vino blanco.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Cortamos todas las verduras y las colocamos en nuestra olla, añadimos el vaso de vino blanco, el de vinagre y el de aceite y ponemos a cocer durante dos horas en alta; en frío echamos la albahaca y guardamos con todo el líquido, usamos como guarnición, plato único o simplemente de aperitivo.



GARBANZOS

INGREDIENTES

- 400 grs de garbanzos.
- 1/2 cebolla roja.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1/4 de pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.
- agua.

ELABORACIÓN

Previamente habremos puesto en remojo los garbanzos durante 10/12 horas en agua fría, desechamos el agua del remojo, añadimos agua fresca hasta 1 cm por encima de los garbanzos y los ponemos a cocer junto con el aceite, un poco de sal y las verduras troceadas durante 10 horas en temperatura alta.



LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES

- 500 grs de lenteja pardina.
- 200 grs de judías verdes.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
- 1 pizca de comino molido.
- sal al gusto.
- agua.



ELABORACIÓN

Lavamos las lentejas bajo un chorro de agua fría, las colocamos en la olla y las cubrimos de agua, como mínimo doblando su volumen. Añadimos un poco de sal, la cucharada de aceite y las ponemos a cocer 4 horas en temperatura alta, a falta de 1 hora echamos las judías cortadas a la mitad y en trozos de unos 3 centímetros. Por último echamos el comino recién molido y listo.



MARMITAKO

INGREDIENTES

- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1/2 pimiento rojo.
- 4 patatas.
- 400 grs de bonito.
- 1 guindilla.
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.
- agua.

ELABORACIÓN

Picamos la cebolla y los pimientos muy finos y los sofreímos en una sartén con el aceite hasta que empiezan a oscurecerse. Echamos las verduras a la olla junto con la guindilla y las patatas peladas y troceadas y echamos agua hasta que casi cubra el conjunto. Programamos 3 horas en alta, verificamos el punto de las patatas (tienen que estar muy blanditas) y añadimos el bonito troceado, removemos para que el pescado se hunda bien y se mezcle con el guiso y esperamos 10 minutos hasta que se termine de cocinar.



PATATAS A LA RIOJANA

INGREDIENTES

- 4 patatas.
- 1/2 cebolla.
- 1/4 de pimiento rojo.
- 1 cucharada de café de pimentón.
- 200 grs de chorizo.
- sal al gusto.
- agua.



ELABORACIÓN

Picamos la cebolla y el pimiento rojo, troceamos las patatas y el chorizo lo cortamos en rodajas. Cubrimos con el agua sin que sobrepase del todo los ingredientes. Colocamos todo en la olla y programamos 3 horas en alta.



PISTO CON HUEVO

INGREDIENTES

- 1 cebolla.
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojos.
- 1 calabacín.
- 4 tomates maduros.
- 4 huevos.
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Cortamos todos los ingredientes en trozos del mismo tamaño y los ponemos en la olla junto con el aceite y un poco de sal. Programamos 3 horas en alta, removemos y añadimos los cuatro huevos sobre el pinto, esperamos 10 minutos con la tapadera puesta hasta que cuajen los huevos.



PURÉ DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- un trozo de calabaza (200 grs).
- 200 grs de judías verdes.
- 1 puerro.
- 1 patata.
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.
- agua.

ELABORACIÓN

Troceamos toda la verdura y la ponemos en la olla con agua y el chorro de aceite en alta durante tres horas, el agua no tiene que cubrir la verdura porque al cocinarlo con la tapa no evapora nada y nos quedaría demasiado ligero. Posteriormente trituraremos la verdura para convertirla en puré.



SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates pelados de bote.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.
- 1/2 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal y azúcar.



ELABORACIÓN

Picamos la cebolla, el pimiento y el ajo y lo ponemos en la olla con el resto de los ingredientes, programamos 4 horas en alta y con ayuda de un aplastador, una varilla o similar rompemos los tomates para que nos quede una salsa perfecta, si se prefiere sin trozos se pasa por un robot de cocina o utilizar un batidora.



VERDURAS ASADAS

INGREDIENTES

- 1 calabacín.
- 1 berenjena.
- 3 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 1 chorro de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

En una sartén con el chorrillo de aceite salteamos a fuego fuerte la cebolla picada y un tomate durante un par de minutos. Colocamos ese sofrito en el fondo de nuestra olla y vamos poniendo el resto de verduras intercaladas cortadas en rodajas finas hasta cubrir toda la circunferencia de la Crock-Pot. Salamos y ponemos a cocer durante 3 horas en alta y una hora mas con la tapadera quitada.



ALBÓNDIGAS CON TOMATE

INGREDIENTES

- 3/4 kg de carne picada (ternera y cerdo).
- 2 rebanadas de pan.
- 1 diente de ajo.
- 1 taza de leche.
- 1 huevo.
- 1 litro de salsa de tomate.
- 1 vasito de vino blanco y vinagre (mitad y mitad).
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.

ELABORACIÓN

Ponemos el pan a remojo en la leche, cuando está bien empapado lo añadimos con la leche a la carne junto con el ajo picado y el huevo, salamos y damos forma a las albóndigas.

En una sartén doramos las albóndigas a fuego fuerte para que cojan color y se sellen, pero no hace falta que se hagan. Las ponemos en la olla junto con la salsa de tomate, echamos el vaso de vino y vinagre a la sartén para recuperar todo el sabor y lo añadimos también a la olla. Programamos 3 horas en baja.



BONITO EN ESCABECHE

INGREDIENTES

- 400 grs de bonito fresco.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 2 dientes de ajo.
- granos de pimienta negra.
- 2 hojas de laurel.
- 1 taza de vini blanco.
- 1 taza de vinagre de vino.
- 1 taza de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Con un poco del aceite doramos en una sartén las rodajas de bonito limpias de piel y espinas, las colocamos en la olla y doramos las verduras troceadas, cubrimos el bonito con ello y añadimos el resto de ingredientes. Programamos 3 horas en baja y guardamos como mínimo un par de días en el frigorífico con su propio jugo (se puede comer caliente, pero mejora mucho esperando unos días).



CABALLA CON TOMATES Y TOMILLO

INGREDIENTES

- 2 caballas fileteadas.
- 2 tomates.
- unas ramitas de tomillo.
- 1/2 cebolla.
- 2 cucharadas soperas de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Cortamos los tomates al medio y y los colocamos en la olla con la piel hacia abajo, picamos la cebolla y la echamos por encima junto con una cucharada de aceite y un poco de tomillo.

Programamos 2 horas en alta, pasado esto colocamos los filetes de caballa con la piel hacia abajo y programamos 20 minutos más en baja.



CARRILLERAS DE CERDO AL OPORTO

INGREDIENTES

- 1 kg de carrilleras limpias de nervios.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 0,5 lt. de oporto.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
- agua y sal al gusto.

ELABORACIÓN

En una sartén a fuego fuerte con la cucharada de aceite y un poco de sal, doramos las carrilleras para que queden tostadas y selladas. Mientras tanto limpiamos la verdura y la troceamos bastante.

Pasamos la carne a la olla y repetimos el proceso con la verdura en la misma sartén, cuando ha cogido suficiente color añadimos el oporto para recuperar todos los sabores, llevamos a ebullición y lo juntamos con la carne.

Añadimos agua hasta que todo quede bien cubierto de líquido y programamos 5 horas en baja.

Cuando han pasado 4 horas podemos levantar la tapa, comprobamos que ya están cocinadas y dejamos la última hora destapada para que evapore algo de líquido, si aún no están cocinadas continuamos con la olla tapada.

Retiramos la carne a un plato y pasamos la salsa con una batidora o cualquier robot de cocina, volvemos a juntar todo en la olla y dejamos una hora más. Esta receta queda mejor hecha de víspera e incluso dos días antes.



COSTILLA ASADA

INGREDIENTES

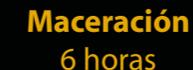
- 2 kgs de costilla de cerdo.
- pimienta.
- 1 cucharita de café de curry.
- unas ramas de romero.
- 2 cucharadas soperas de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Untamos la costilla con el aceite, el curry, la pimienta, la sal y el romero, masajeamos bien para que se impregnen bien todos los sabores y dejamos reposar un mínimo de 6 horas en el frigorífico.

Colocamos en el fondo de la olla unas bolas de papel aluminio y echamos un vasito de agua para que se mantenga con humedad durante la cocción. Colocamos las costillas y programamos 5 horas en alta, recuperamos el líquido sobrante que nos servirá como salsa.



PAVO EN SALSA

INGREDIENTES

- 3/4 de kg de pechuga de pavo.
- 2 cebollas rojas.
- 1 manzana verde.
- 1 puñado de almendras frescas (sin tostar, ni salar).
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Doramos en una sartén la pechuga fileteada junto con la cebolla troceada, las almendras y la manzana pelada y cortada en gajos. Colocamos en la olla y añadimos agua hasta cubrir la mitad de los ingredientes, programamos 3 horas en baja. Una vez transcurrido este tiempo, retiramos la mitad de la cebolla y la manzana más unas cuantas almendras y las trituramos con un robot de cocina para espesar un poco la salsa.



POLLO ASADO CON PATATAS

INGREDIENTES

- 1 pollo entero.
- 4 patatas pequeñas.
- Hierbas aromáticas.
- Mostaza.
- 1 botellín de cerveza.
- sal al gusto.

ELABORACIÓN

Colocamos en la olla una rejilla, unas bolas de papel de aluminio de tal manera que impida que el pollo tenga contacto con el líquido que hay en el fondo y que ayudará a que salga jugoso y no se cueza. Impregnamos la piel del pollo con mostaza y añadimos sal, lo colocamos encima de la rejilla, echamos la cerveza y las hierbas aromáticas, colocamos las patatas cortadas al medio y programamos 4 horas a temperatura alta. Una vez pasado este tiempo comprobamos que el pollo esté bien hecho y lo pasamos por el grill para terminar de churruscar la piel. Retiramos los jugos sobrantes y los ponemos a hervir mientras quitamos el exceso de grasa.



POLLO AL CURRY

INGREDIENTES

- 4 pechugas (las pechugas de dos pollos).
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 200 ml de leche de coco.
- un poco de aceite.
- curry en polvo.
- sal al gusto.

ELABORACIÓN

Troceamos cada pechuga en cuatro y con unas gotas de aceite las doramos a fuego fuerte en una sartén, que cojan color pero sin hacerse. Colocamos las pechugas en la olla y hacemos lo mismo con la cebolla y el pimiento verde todo ello bien picado. Añadimos la verdura a la olla, echamos la leche de coco, la sal, una buena cucharada de curry y programamos 3 horas en baja.



RABO GUISADO AL VINO TINTO

INGREDIENTES

- 1 rabo de ternera troceado.
- 2 cebollas rojas.
- 1 zanahoria.
- 1 hoja de laurel.
- 1/2 litro de vino tinto.
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.

ELABORACIÓN

Doramos los trozos de rabo en una sartén con el aceite de oliva para sellarlos. Retiramos la carne y la colocamos en el fondo de la olla, doramos la verdura troceada en la misma sartén y la volcamos sobre la carne, añadimos sal, laurel y vino; rellenamos con agua hasta que todo quede bien cubierto y programamos 6 horas en temperatura baja.

Con todas las recetas tendremos que tener cuidado de que estén bien hechas antes de finalizarlas, pero creo que con esta receta en particular hay que estar muy atento para que la carne quede bien jugosa, se despegue prácticamente sola del hueso y pase a ser un bocado delicioso. No todas las carnes son iguales y por eso tendremos que variar los tiempos en función de la dureza de éstas. Una vez esté tierna la carne la retiraremos a una bandeja y pasaremos la salsa con un robot de cocina, la colamos con un chino y volvemos a juntarla con la carne, poniéndola a temperatura alta hasta que veamos que el conjunto tenga la textura que deseamos, ni demasiado líquido ni demasiado espeso. Como cualquier guiso mejorará con el tiempo, así que habrá que esperar como mínimo un día para que esté perfecto.



SARDINAS EN ACEITE

INGREDIENTES

- 12 sardinas.
- 1 diente de ajo.
- 1 guindilla.
- aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.

ELABORACIÓN

Colocamos en el fondo de la olla las sardinas bien dispuestas sin amontonar y en una sola capa.

Añadimos sal, un diente de ajo laminado y la guindilla, cubrimos con el aceite de oliva y programamos 1 hora en temperatura baja, dejamos otra hora en la función de mantener caliente y guardamos dentro de el aceite de cocción.



SUQUET DE MERLUZA

- 400 grs de lomo de merluza sin la espina central.
- 4 patatas.
- 1 espina de pescado para caldo.
- sal al gusto.

INGREDIENTES

Sofrito:

- 2 cebollas.
- 2 tomates de rama.
- 2 cucharadas soperas de aceite oliva Virgen Extra.

Picada:

- 20 grs de almendras frescas.
- 1 rebanada de pan.
- 1 diente de ajo.
- perejil.
- aceite para freír.



ELABORACIÓN

Primero preparamos la picada friendo en abundante aceite el pan junto con las almendras y el ajo, un momento antes de retirar añadimos las hojas de perejil. Secamos con un papel absorbente y lo trituramos todo en un mortero u en una picadora, reservamos mientras seguimos con el resto de la receta.

Mientras tanto hacemos un caldo de pescado cubriendo la espina con agua y dejándolo hasta que hierba, reservamos.

Ponemos las dos cucharadas de aceite en la olla y añadimos la cebolla picada y el tomate rallado, programamos 3 horas en alta, echamos las patatas troceadas, la sal y cubrimos con el caldo de pescado, 3 horas más en alta y colocamos la merluza cortada en dados y la picada que hemos reservado antes, dejamos 15 minutos más en alta.



TERNERA GUISADA

INGREDIENTES

- 1 kg de ternera troceada.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada sopera de aceite oliva Virgen Extra.
- sal al gusto.



ELABORACIÓN

Con el aceite y una sartén bien caliente doramos los trozos de ternera y los pasamos a la olla, en la misma sartén echamos las verduras cortadas en trozos grandes y las salteamos a fuego fuerte, las juntamos con la carne, cubrimos de agua, añadimos la sal y programamos 5 horas en baja. Retiramos los trozos de ternera y pasamos la salsa con ayuda de una batidora, dejamos media hora más todo junto.



ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES

- 1 litro de leche.
- 125 grs de azúcar.
- 1 ramita de canela.
- 150 grs de arroz.
- 1 trozo de piel de limón.



ELABORACIÓN

Pon la leche junto con la canela y el limón en la olla y programa 1 hora en temperatura alta, levanta la tapadera, añade el arroz y remueve durante un par de minutos. Vuelve a tapar y deja dos horas más en alta. Añade el azúcar hasta que se disuelva bien, retira la canela y el limón y deja enfriar en los cuencos que se vaya a servir.



MANZANAS ASADAS

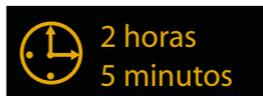
INGREDIENTES

- 4 manzanas reinetas.
- 100 grs de azucar.
- 40 grs de mantequilla.
- 1/2 copa de Brandy.



ELABORACIÓN

Con ayuda de un descorazonador sacamos la parte central de las manzanas, colocamos una nuez de mantequilla dentro y cubrimos con azúcar, bañamos con el brandy programamos 2 horas en alta.



MELOCOTONES EN ALMÍBAR

INGREDIENTES

- 6 melocotones.
- 200 grs de azúcar.
- 1 rama de vainilla.
- medio litro de agua.



ELABORACIÓN

Con ayuda de un cuchillo pequeño abrimos los melocotones en dos mitades y retiramos el hueso.

Colocamos los melocotones con piel con el azúcar, el agua y la vainilla y programamos tres horas a temperatura baja.

Una vez que se hayan enfriado se pueden pelar.



MERMELADA DE CIRUELAS

INGREDIENTES

- 12 ciruelas rojas y amarillas.
- 200 grs de azúcar.



ELABORACIÓN

Troceamos las ciruelas quitando el hueso y las colocamos en la olla con el azúcar durante tres horas en alta y una hora más con la tapa retirada.

Usamos la mermelada para acompañar un yogur, cubrir una tarta o rellenar un bizcocho.



PERAS AL VINO

INGREDIENTES

- 4 peras hermosas.
- Medio litro de vino tinto.
- 1 ramita de canela.
- 150 grs de azúcar.



ELABORACIÓN

Pelamos las peras y las partimos en dos mitades, les quitamos el corazón y las colocamos en el fondo de nuestra olla. Añadimos el vino, el azúcar y la rama de canela, tapamos y dejamos cocer durante 4 horas en temperatura baja y una hora más con la olla destapada para que evapore un poco y salga el almíbar más denso. Dejamos reposar dentro de la olla, con un día de reposo ganan más sabor.



POUDING DE MANZANA Y PERA

INGREDIENTES

- 6 huevos.
- 200 grs de azúcar.
- 1/2 litro de leche.
- 1 pera.
- 1 manzana.



ELABORACIÓN

Hacemos un caramelo con la mitad del azúcar y un poco de agua, cubrimos con él el fondo y las paredes de la olla. Batimos los huevos y los mezclamos con el resto del azúcar y la leche. Por último añadimos la pera y la manzana peladas y troceadas. Volcamos sobre el caramelo y programamos 3 horas en alta, dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de volcarlo sobre un plato.



TRUCOS Y CONSEJOS

- No llene la olla más de tres cuartas partes de capacidad para asegurar un resultado óptimo.
- **La tapa se puede lavar tanto a mano con agua caliente y jabón como en el lavavajillas.**
- Antes de limpiar la olla CrockPot, hay que desenchufarla y dejar que se enfríe, **los cambios bruscos de temperatura pueden romper la olla.**
- **La olla puede lavarse tanto a mano como en el lavavajillas.**
- Para lavarla a mano, no se recomienda ni el uso de abrasivos ni el uso de estropajos ya que pueden dañar la olla.
- **No se recomienda abrir la tapa de la olla CrockPot mientras se está en funcionamiento ya que se producirá una gran pérdida de temperatura a no ser que lo indique en la receta.**
- No se recomienda comenzar a cocinar con la olla CrockPot si ha estado en la nevera y la olla está fría. La olla deberá estar a temperatura ambiente.
- **Si tiene previsto cocinar carne, se recomienda dorarla previamente en la sartén para un lograr un acabado superior, (al sellar la carne en la sartén los jugos se mantienen mejor en el interior).**
- Especies como el ajo y el chile tienden a tener un sabor más intenso en la cocina a baja temperatura. Se recomienda tener en cuenta a la hora de ajustar ingredientes.
- **Si la receta que está preparando tiene pasta, para un acabado superior le recomendamos hervir previamente en una olla aparte la pasta hasta que está blanda. Añádala a la receta que esté preparando cuando queden 30 minutos para finalizar.**

- Si está preparando una sopa, le recomendamos poner primero los ingredientes sólidos y posteriormente echar el líquido. Si desea un acabado menos espeso, puede añadir líquido al gusto una vez terminada la cocción y antes de servir.
- **Si su receta contiene hierbas y especias frescas, es mejor añadir las al final del ciclo de cocción ya que de lo contrario le dará un sabor demasiado fuerte a su plato. De lo contrario si se trata de hierbas o especias desecadas, si se recomienda añadir las de inicio**
- La leche y sus derivados durante un proceso de cocción prolongado tienden a descomponerse por lo que se recomienda añadirlos durante los últimos 15 / 30 minutos de cocción.
- **El pescado se cocina rápidamente por lo que se recomienda incorporarlo a la receta que esté preparando durante la última parte, entre 30 minutos y una hora antes de finalizar.**
- Si va a preparar un plato de carne y previamente la ha dorado en una sartén, le recomendamos que utilice papel de cocina para eliminar la grasa.
- **Dorar ligeramente la carne previamente en una sartén facilita que se elimine la grasa y por otro lado le aportará un sabor más intenso una vez la hayamos cocinado en la olla CrockPot.**
- La carne se colocará en la olla de tal manera que no haya contacto con la tapa.
- **Si estamos cocinando con carne congelada, recomendamos añadir una taza de agua o líquido caliente, este líquido hará que el cambio de temperatura en la carne sea menos agresivo para la carne.**
- Con carne congelada se requerirá un tiempo superior de cocción de 4 horas aproximadamente en temperatura baja y de dos horas en temperatura alta.

CROCK·POT®

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆

CROCK·POT®

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆

The logo features the brand name 'CROCK·POT' in a grey, serif font. A yellow, stylized steam or smoke swirl rises from the 'O' in 'POT' and loops around the text. The word 'CROCK' is followed by a small diamond separator, and 'POT' is followed by a registered trademark symbol (®).

CROCK·POT®

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆