

Betterware®

Better Pot

Olla de presión
multiusos

22365





SOPA DE LENTEJAS



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas lavadas
- 100 gramos de tocino picado
- 2 zanahorias picadas finamente
- 1/4 de cebolla blanca picada finamente
- 1 cucharada de aceite
- 1 1/2 litros de agua
- 1 cucharada de caldo de pollo en polvo
- 1/2 cucharada de oregano seco
- 2 jitomates saladet
- 1/2 taza de pure de tomate
- 1L de agua
- 2 cucharadas de sal

PREPARACIÓN

1. Licuar los jitomates, el ajo, el puré de tomate, agua, caldo de pollo en polvo y sal.
2. Oprimir cualquier botón con la tapa abierta para saltear y agregar a la olla de cocción el tocino con una cucharada de aceite, dejar freír hasta que saque toda la grasa.
3. Después agregar la cebolla y la zanahoria y saltear por 2 minutos, por ultimo agregar las lentejas.
4. Agregar lo licuado a la olla de cocción, revolver un poco para que se integren los ingredientes, tapar y sellar con la válvula cerrada.
5. Presionar el botón de sopa  y bajar el tiempo manualmente a 15 minutos.
6. Ya pasado el tiempo de cocción, dejar enfriar un poco o liberar la presión girando cuidadosamente la válvula.
7. Abrir y lista para servir. Decorar con unas hojas de cilantro.



CARNE EN SU JUGO



INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res picada
- 1 manojo de cebollitas de cambray
- 1/2 kilo de tomate verde
- 1 diente ajo
- 2 chiles serranos
- 1 manojo de cilantro
- 250 gramos de tocino
- 6 tazas de agua
- 1 cebolla blanca
- Sal
- Pimienta
- Frijoles de la olla

PREPARACIÓN

1. Oprimir cualquier botón con la tapa abierta, agregar el tocino a la olla de cocción y freír hasta quedar crujiente. Sacarlo y apartar.
2. En la misma grasa, freír un poco las cebollitas de cambray sin rabo, después agregar la carne, menear un poco hasta que la carne cambie de color un poco.
3. Licuar el tomate, cilantro, los chiles, ajo, 1/4 de la cebolla blanca y sal con las tazas de agua.
4. Agregar lo licuado a la carne. Oprimir el botón de carne  y poner 30 minutos manualmente.
5. Dejar pasar el tiempo y dejar enfriar durante 10 minutos o liberar la presión girando la válvula con mucho cuidado.
6. Se sirve con frijoles de la olla, cebollita, cilantro picado, limones y aguacate.



PURÉ DE PAPA



INGREDIENTES

- 4 papas medianas
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1/2 barra de mantequilla
- 1/2 taza de leche

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y partir por mitad.
2. Acomodar las papas a la olla de cocción y tapparlas con agua con sal. Cerrar la tapa y sellar con la válvula cerrada.
3. Oprimir el botón de vapor  y poner el tiempo a 10 minutos.
4. Dejar pasar el tiempo y dejar enfriar durante 10 minutos o liberar la presión girando la válvula con mucho cuidado. Abrir la tapa y quitar el agua de la olla.
5. Con un machacador de papá o frijoles aplastar las papas, agregar poco a poco la mantequilla y la leche hasta que quede integrado. Rectificar sazón con sal y pimienta.
6. Ideal para acompañar cualquier tipo de platillos con carne, pescado o pollo.



COCHINITA PIBIL



INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de cerdo en trozos
- 1 barrita de achiote
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 1/2 cucharada de oregano seco
- 1/2 cucharada de canela molida
- 1 cucharada pimienta
- 1/2 taza jugo de naranja
- 1/4 de taza de vinagre
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharada con sal
- Cebolla morada
- Limón

PREPARACIÓN

1. Agregar la carne en la olla de cocción.
2. Licuar el achiote, los ajos, las especias, el jugo de naranja, vinagre, agua y sal, licuar muy bien hasta que el achiote se desbarate por completo.
3. Agregar lo licuado a la olla de cocción con la carne y revolver. Tapar y sellar. Presionar el botón de carne  y subir manualmente a 45 min. Ya que pase el tiempo dejar enfriar un poco o liberar la presión girando cuidadosamente la válvula.
4. Desmenuzar la carne y regresar al caldo.
5. Cerrar la tapa y presionar el botón de carne y programarlo a 15 min. Dejar enfriar o quitar la presión, abrir y listo.
6. Servir con cebolla morada desflemada con limón y sal.



POZOLILLO VERDE



INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de granos de elote
- 1 1/2 kilo de pollo (muslos con hueso)
- 1 litro de agua
- 400 gramos de tomate verde
- 1 manojo de cilantro
- 1 chile poblano
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de sal
- Cebolla
- Lechuga romana picada
- Rábano
- Aguacate

PREPARACIÓN

1. Licuar los tomates, el chile, cilantro, ajo con el litro de agua y sal. Colar y verter en la olla de cocción.
2. Agregar el pollo y los granos de elote.
3. Tapar la olla con la válvula cerrada, y presionar el botón de pollo  y manualmente cambiar a 30 min.
4. Una vez terminado el tiempo de cocción, dejar enfriar por 10 minutos, después liberar la presión girando la válvula.
5. Sacar el pollo y desmenuzarlo para después regresarlo a la olla de cocción.
6. Se recomienda servirlo con rábano en rebanadas delgadas, cebolla, lechuga y aguacate picados.



ARROZ BLANCO



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz blanco
- 2 1/4 tazas de caldo de pollo o de vegetales
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto (opcional)
- Chícharos o elotes amarillos

PREPARACIÓN

1. Presionar cualquier botón con la tapa abierta, agregar el aceite, ya que este caliente agregar el arroz previamente lavado y escurrido. Revolver con una pala de madera para que el arroz se dore un poco, solo hasta que cambie de color durante 2 minutos.
2. Después agregar el caldo de pollo o de vegetales con un pizca de sal.
3. Tapar la olla y sellar. presionar el botón en la función de arroz  manualmente programar a 10 minutos.
4. Dejar enfriar 5 minutos y liberar la presión con la válvula. Abrir la tapa. Con un tenedor esponjar el arroz.

*Se le puede agregar elotes o chícharos.



PASTEL DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 3/4 taza de harina
- 1/2 taza de cocoa en polvo
- 1/2 taza de azúcar
- 3/4 cucharada de polvo para hornear
- 3/4 cucharada bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de sal
- 1/2 taza de mantequilla derretida
- 1/2 taza de leche
- 3 huevos
- Azúcar glass

PREPARACIÓN

1. Engrasar muy bien la olla de cocción con mucha mantequilla y harina.
2. En un recipiente mezclar los ingredientes secos, harina, cocoa, bicarbonato de sodio, polvo para hornear, azúcar y sal.
3. Agregar la mantequilla derretida, leche y vainilla y mezclar bien con una espátula.
4. Añadir la mezcla a la olla de cocción.
5. Cerrar la Better Pot y programar en  manualmente 40 minutos. Dejar pasar el tiempo y dejar enfriar hasta poder abrir la tapa. Sacar la olla y dejar enfriar con un paño tapando la olla con el pastel.
6. Voltear en un platón cuando este frío. Espolvorear con azúcar glass o con el betún de tu preferencia.



FRIJOLES CHARROS



INGREDIENTES

- 400 gramos de frijoles pintos
- 1 cebolla blanca en cubos medianos
- 1 chile jalapeño picado sin semillas
- 1 diente de ajo picado
- 2 jitomates
- 250 gramos de tocino picado
- 300 gramos de chorizo para freír
- 1 1/2 litro de caldo de res o agua con dos cubos de costilla de res.
- Aceite
- Sal al gusto
- Cilantro al gusto

PREPARACIÓN

1. Remojar los frijoles de 8 a 12 horas. Escurrir el agua.
2. En la Better Pot presionar cualquier botón, con la tapa abierta para saltear el tocino con un poco de aceite, dejarlo hasta que este muy dorado. Sacar y freír el chorizo. Retirar y apartar con la misma grasa y una cucharada de aceite, saltear la cebolla y el chile jalapeño picado, cuando la cebolla tome un color traslucido agregar el ajo picado, agregar los jitomates picados y dejar coser de 2 a 3 minutos. Raspa bien la olla con una pala de madera para que no quede nada pegado. Regresar el tocino y el chorizo a la olla.
3. Agregar los frijoles, los dos litros de caldo de res o agua con cubos de consome de costilla de res y sal. Es importante no llenar de mas la olla que quede 3/4.
5. Tapa la olla con la válvula cerrada y programa manualmente en el botón de  25 minutos.
6. Pasando el tiempo dejar reposar por 10 min. Abre la olla, prueba los frijoles y rectifica el sazón.



PESCADO CAPRESE



INGREDIENTES

- 2 lonjas de pescado
- 10 jitomates cherrys
- 1 cucharada de aceite de olivo
- Mantequilla
- Sal con ajo
- Pimienta
- Orégano
- Papel aluminio

PREPARACIÓN

1. Lavar y partir por mitad los jitomates cherry.
2. En un pedazo de papel aluminio acomodar una lonja de pescado blanco. Agregar 2 cuadritos de mantequilla, un chorrito de aceite de olivo, sal con ajo, pimienta y una pizca de albahaca seca y los jitomates cherry. Sellar arriba el papel aluminio.
3. Acomodar en la olla de cocción y oprimir el botón de función 
4. Dejar enfriar un poco y abrir la válvula para abrir la tapa.
5. Servir con un arroz blanco y ensalada.