

SOGO

Human Technology



Recetas / Recipes
Recettes



Olla a presión para microondas
Microwave pressure cooker
Marmite à pression pour micro-ondes

ref. SS-10775





SOPAS

SOPA DE CEBADA VEGETAL

Para 4 personas

- Caldo de verduras 4 tazas.
- 1 Cebolla cortada en dados
- 1 Cucharadita aceite vegetal
- ½ Libra mezcla de hortalizas (zanahoria, apio, nabo, etc...)
- 1 Onza secado cebada
- 1 Hoja de laurel
- 3 Ramitas tomillo fresco sal y pimienta

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en el horno de microondas en la olla a presión. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 16 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, retire la hoja de laurel y el tomillo, sazonar al gusto y servir.

SOPA DE JENGIBRE CON ZANAHORIAS

Para 4 personas

- 4 Tazas caldo de verduras o pollo
- 1 Onza de harina
- 1 Cebolla cortada en dados
- 1 Cucharadita aceite vegetal
- 1½ Libras las zanahorias, cortadas en dados
- 1 Cucharada jengibre fresco picado muy fino
- ¼ Taza crema espesa
- Sal y pimienta

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 20 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la

presión ha disminuido, quitar la tapa, dejar que la sopa fría y, a continuación, puré con la batidora la batidora o una inmersión. Añada a la crema, sazonar al gusto y servir.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

Para 4 personas

- Dulce grande 2 cebollas, 2 cucharadas de mantequilla julienned
- 1 Taza de caldo de ternera o pollo 1 taza de vino blanco seco
- 1 Cucharada Coñac
- 1 Diente de ajo, pelados y triturados
- 3 ramitas tomillo fresco
- ¼ Taza queso gruyer rallado o queso suizo
- sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto el queso en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 25 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazone al gusto, se aliña todo con el queso rallado y servir.

MINISTRONE ABUNDANTE CARNE

Para 4 personas

- ½ Libra de carne molida magra
- ¼ Libra de tocino, cortado en dados
- 1 - 14 onzas de tomates cortados en cuadritos
- 4 Tazas caldo de ternera
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- 1 Cebolla pequeña, cortada en dados
- 1 Calabacín pequeño, cortado en dados
- 1 Zanahoria, cortada en dados
- 1 Apio en dados
- 1 Taza de pasta seca, como macarrones
- 1 Taza frijoles enlatados o garbanzos
- 3 Ramitas de tomillo
- Perejil fresco picado fresco o albahaca, sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto el perejil o albahaca en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y junta.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 20 minutos.
- Eliminar la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazonar al gusto y adorne con las hierbas picadas y servir.

BORSCHT

Para 4 personas

- 3 Grandes o 6 pequeñas las remolachas peladas y cortadas en dados
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Cebolla juliana
- 1 Apio en dados
- 1 Tomate, pelado, sin semilla y cortados en dados
- 2 Tazas de caldo de verduras o caldo de ternera
- 1 Taza de vino blanco
- 3 Ramitas de tomillo
- 1 Cucharadita de eneldo seco
- 2/3 Taza de crema agria sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto la crema agria en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 24 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazonar al gusto y servir, decorando con crema agria.



VEGETARIANO

COLES DE BRUSELAS Y BALSAMICO

Para 4 personas

- 1 Libra las coles de Bruselas, mitad
- ½ Taza de tomates deshidratados en aceite
- ½ Taza tocino o panceta, picada
- 3 Cucharadas vinagre balsámico
- 4 Cucharadas aceite de oliva virgen extra
- ¼ Cucharadita ajo en polvo
- ¼ Cucharadita cebolla en polvo
- ½ Cucharadita de orégano seco sal y pimienta

Preparación

- Combinar y unir todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el horno de microondas y cocine en ALTO por 7 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazonar al gusto y servir.

GUISO PICANTE DE JUDÍAS CON TOMATE Y CILANTRO

Para 4 personas

- 1 - 15 onzas puede mantequilla frijoles o judías blancas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 Cebolla pequeña, picada
- 1 - 14 onzas lata de tomate troceado
- 1½ Tazas caldo de verduras (con un cubito está bien)
- ½ Cucharada cilantro seco molido
- 2 Cucharaditas comino molido
- ½ Chile Jalapeño picado,
- 4 Cucharadas cilantro fresco picado sal y pimienta

Preparación

- Escurra las habas y colocar en la olla a presión para microondas con el resto de los ingredientes, excepto el cilantro fresco. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el horno de microondas y cocine en ALTO por 8 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añada el cilantro, sazonar al gusto y servir.

PEREJIL Y PAPAS ROJAS

Para 4 personas

- 1 Libra de papas rojas, cortadas en cubos
- 1 Taza caldo de pollo
- 1 Taza de leche
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1/8 De taza romero fresco picado

½ Taza crema agria (opcional)
¼ Taza perejil fresco picado
½ Cucharadita de tomillo seco sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto opcional crema agria y el perejil en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 13 minutos a velocidad alta.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, aplastar los ingredientes con un pasapurés hasta que todo esté bien mezclado, incorporar crema agria, el perejil, la sal y la pimienta al final.

ARROZ BASMATI

Para 4 personas

1½ Tazas arroz
1½ Tazas caldo de pollo
1 Cucharadas de mantequilla o aceite de oliva virgen extra sal y pimienta al gusto

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 10 minutos en ALTA.
- Eliminar la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión.
- Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, mover el arroz con un tenedor y servir.

PILAF DE ARROZ

Para 4 personas

1½ Tazas arroz basmati
2½ Tazas caldo de pollo o agua
½ Libra de tocino, picado
½ pulgadas tiras
1 cebolla, picada
2 Costillas apio, picados
4 Cucharadas perejil fresco picado
2 onzas piñones tostados
Sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes excepto el perejil y las nueces en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 12 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añadir el perejil y las nueces, sazonar al gusto y

remover. Servir.

ARROZ Y FRIJOLAS MEXICANAS

Para 4 personas

1½ Tazas arroz
1 Taza caldo de pollo
1 Cucharadas de mantequilla o aceite de oliva virgen extra
1 Taza salsa
1 - 15 onzas puede frijoles rojos (escurrecidos)
¾ Taza cheddar
¼ Cucharadita comino molido
¼ Cucharadita pimientón sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto el queso en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 10 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y espolvorear con queso.

BROCOLI CON SÉSAMO Y ALMENDRAS

Para 4 personas

1 Taza de agua
½ Libra brócoli, cortado en floretes
2 cucharadas aceite de ajonjolí tostado
¼ De taza en rodajas las almendras tostadas sal y pimienta

Preparación

- Vierta el agua en la olla a presión para microondas. Coloque el brócoli en la olla de vapor y la cesta en la olla. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 4 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, retire la tapa y extraiga el brócoli de la olla. Sazonar al gusto, rociar el aceite de sésamo por encima y espolvorear con las almendras tostadas en rodajas.

MAÍZ CON CILANTRO Y MANTEQUILLA

Para 4 personas

4 Mazorcas de maíz, roto o cortado por la mitad
1 taza de agua
1 Barra mantequilla a temperatura ambiente
½ Taza cilantro fresco hojas
1 Cucharadita de sal
Pimienta negra recién molida

Preparación

- Vierta el agua en la olla a presión para

microondas. Coloque la vaporera y cesta en la olla. Coloque las mazorcas de maíz en la parte superior de la vaporera. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.

- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 4 minutos.
- Mientras que el maíz se está cocinando, colocar la mantequilla, el cilantro, la sal y la pimienta en un recipiente o utilizar un procesador de alimentos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, retire el maíz de la olla y la parte superior con el cilantro mantequilla.

REMOLACHAS CON LAS NARANJAS Y PEREJIL

Para 4 personas

4 - 6 remolachas medianas a grandes, peladas y cortadas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor

1 Taza de jugo de naranja
1 Naranja pelada y cortada en segmentos
3 Cucharadas perejil fresco picado
2 Cucharadas aceite de oliva virgen extra sal y pimienta

Preparación

- Verter el jugo de naranja en la olla a presión para microondas. Coloque la vaporera y cesta en la olla. Coloque la remolacha cortada en la vaporera. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 10 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión se haya caído, quitar la tapa, quitar las remolachas de la olla y el lugar en un recipiente o un plato. Distribución de los gajos de naranja entre las remolachas, sazone al gusto y espolvorear con el aceite de oliva y perejil fresco.

SIDRA DE MANZANA Y PURÉ DE BONIATO

Para 4 personas

3 moniatos medianos, pelados y troceados
1 taza sidra de manzana
1 Cucharada tomillo fresco picado
½ taza crema agria
2 Cucharadas de mantequilla sal y pimienta

Preparación

- Vierta la sidra de manzana en la olla a presión para microondas. Coloque la vaporera y cesta en la olla. Coloque el camote trozos en la vaporera cesta de la compra. Coloque la tapa en la parte

superior y ajustar a la posición de cierre.

- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 10 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, retire el moniato de la olla y poner en un tazón. El puré con el tomillo fresco, crema agria y la mantequilla. Añade un poco de la sidra de manzana de la olla hasta la consistencia deseada. Sazonar al gusto y servir.

MARINARA RÁPIDA

Para 4 personas

8 Tomates
2 Dientes de ajo pelados y aplastados
½ taza caldo de verduras
¼ De taza albahaca fresca picada o perejil
1 Cucharada vinagre balsámico
Sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto la albahaca (o perejil) y vinagre balsámico en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 12 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añadir la albahaca (o perejil) y sazone al gusto. Añada el vinagre balsámico y servir sobre la pasta



CARNE Y CORDERO

ESTOFADO DE TERNERA

Para 4 personas

1 Libra de carne estofado
1 Cucharada aceite vegetal
2 Cucharadas de harina
3 a 4 patatas, cortadas en dados
1 Zanahoria grande, pelada y cortada en rodajas finas
1 Apio en dados

½ Cebolla grande, cortada en dados
 1 diente ajo picado
 3 Ramitas tomillo fresco
 1 hoja de laurel
 1 Onza de cebada perlada
 1 Taza de cerveza negra
 1 taza de caldo de ternera
 Los guisantes congelados
 sal y pimienta

Preparación

- Quite cualquier exceso de grasa de la carne y cortar en trozos. Sazonar con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dorar la carne en la sartén con el aceite vegetal. Poner la carne en la olla a presión para microondas.
- Coloque todos los ingredientes, excepto los guisantes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Coloque la olla en el microondas y cocinar durante 15 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añadir los guisantes, ajuste la sazón y servir.

GOULASH DE CARNE

Para 4 personas

2 Libras de carne estofado
 1 Cucharada aceite vegetal
 2 Cucharadas de harina
 1 cebolla picada finamente
 ½ Libra tocino, cortado en tiras de ½ pulgadas
 2 dientes de ajo pelados y triturados
 4 Cucharadas pimentón
 1 - 14 onzas puede cortados en dados los tomates
 ¾ taza caldo de ternera
 2/3 Taza crema agria sal y pimienta

Preparación

- Quite cualquier exceso de grasa de la carne y cortar en trozos. Sazonar con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dorar la carne en la sartén con el aceite vegetal. Poner la carne en la olla a presión para microondas.
- Coloque todos los ingredientes, excepto la crema agria en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Coloque la olla en el microondas y cocinar a temperatura alta por 25 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y poner la crema agria en el puchero. Sazonar al gusto y servir con arroz o fideos.

CARNE ASADA

Para 4 personas

1½ Libra de nalgas o falda, dividido en 4 piezas
 1 Cucharada aceite vegetal
 2 Tazas caldo de ternera
 ½ Taza de vino tinto
 ½ Cebolla
 2 Costillas apio picado,
 1 zanahoria, picada
 1 Hoja de laurel
 3 Ramitas tomillo fresco sal y pimienta

Preparación

- Sazonar la carne con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dorar la carne en la sartén con el aceite vegetal. Poner la carne en la olla a presión para microondas.
- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 40 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazonar al gusto y servir la carne. Utilizar el líquido restante para las sopas o guisos.

IRISH GUIADO CON CARNE DE CORDERO Y CERVEZA NEGRA

Para 4 personas

1 Libra paletilla de cordero o pierna
 1 cucharada aceite vegetal
 2 Cucharadas de harina
 2 o 1 patata grande, cortada en dados
 1 Zanahoria grande, pelada y cortada en rodajas finas
 1 Apio en dados
 ½ Cebolla grande, cortada en dados
 1 diente ajo picado
 3 Ramitas tomillo fresco
 1 hoja de laurel
 1 Onza de cebada perlada
 1 Taza de cerveza negra
 1 taza de caldo de ternera
 Sal y pimienta

Preparación

- Sazonar el pollo con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dore el pollo en la sartén con el aceite vegetal. Poner el pollo en la olla a presión para microondas.
- Colocar todos los ingredientes para el pollo en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 15 minutos.

- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Quite la tapa y coloque la vaporera de la placa superior el pollo. Poner el brócoli en la cesta vaporera y coloque la vaporera en la parte superior de la placa, colocar la tapa, la junta y cocinar a temperatura alta por 5 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazonar al gusto y servir.

POLLO CACCIATORE

Para 4 personas

- 4 Pechuga de pollo (muslos y contramuslos)
- 1 Cucharada aceite vegetal
- 1 Cebolla cortada en dados
- ½ Libra champiñones, acuartelados
- 1 hoja de laurel
- 3 Ramitas tomillo fresco
- 2/3 taza caldo de pollo
- 1 - 14 onzas puede cortados en dados los tomates
- ¼ taza perejil fresco picado sal y pimienta

Preparación

- Sazonar el pollo con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dore el pollo en la sartén con el aceite vegetal. Poner el pollo en la olla a presión para microondas.
- Coloque todos los ingredientes, excepto el perejil en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 15 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añadir el perejil, sazonar al gusto y servir con arroz o fideos.

EL COQ AU VIN

Para 4 personas

- 4 Pechuga de pollo (muslos y contramuslos)
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 Cebolla picada
- 1 hoja de laurel
- 3 Ramitas tomillo fresco
- 2 tazas de vino tinto
- 1 Cucharada de maicena
- 2 cucharadas de agua
- ¼ Taza perejil fresco picado sal y pimienta

Preparación

- Sazonar el pollo con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dore el pollo en la sartén con el aceite vegetal. Poner el pollo en la olla a presión.
- Coloque todos los ingredientes, excepto

la maicena, el agua y el perejil en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.

- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 15 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, bata la maicena y el agua agitar. Agregar el perejil, sazonar al gusto y servir con arroz o puré de patatas.

POLLO CON CHAMPIÑONES

Para 4 personas

- 8 Muslos de pollo (no superior a 3 libras)
- 1 cucharada aceite vegetal
- ½ Libra champiñones, cortados en rodajas
- 1 hoja de laurel
- 3 Ramitas tomillo fresco
- 1 taza caldo de pollo
- 1 taza crema espesa
- ¼ Taza perejil fresco picado sal y pimienta

Preparación

- Sazonar el pollo con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dore el pollo en la sartén con el aceite vegetal. Poner el pollo en la olla a presión.
- Coloque todos los ingredientes, excepto el perejil en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 20 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añadir el perejil, sazonar al gusto y servir con arroz o fideos.

ALITAS DE POLLO

Para 4 personas

- 1 Libra de alas de pollo, recortadas y separadas
- ½ barra de mantequilla
- 6 Onzas de salsa (receta a continuación)
- Sal y pimienta

Preparación

- OPCIONAL: las alitas de pollo en una sartén con aceite se doran antes para un resultado más sabrosas.
- Mezcle todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 13 minutos
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando

la presión ha disminuido, quitar la tapa, esperar a que las alitas que se enfríen un poco y servir.

SALSA

- 1 Taza ketchup
- ½ taza salsa de soja
- ½ Taza de jugo de naranja
- ½ taza jarabe de arce
- ¼ Taza vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada ajo en polvo
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ Cucharadita de sal

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en un tazón y batir hasta que todo esté bien mezclado.
- Utilice esto como una salsa o aderezo con pescado, carne de ternera, cerdo, o cualquier otro alimento para dar un toque diferente.

ALITAS DE POLLO CON MANTEQUILLA

Para 4 personas

- 1 Libra de alitas de pollo, recortadas y separadas
- ½ barra de mantequilla
- 6 Onzas de salsa picante
- Sal y pimienta

Preparación

- **OPCIONAL:** colocar las alitas de pollo en una sartén con aceite se doran para dar un resultado final más sabroso.
- Mezcle todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 13 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, servir con queso azul y apio.

ALITAS DE POLLO MARGARITA

Para 4 personas

- 1 Libra alas de pollo, recortadas y separadas
- ½ barra de mantequilla
- 6 Onzas de su bebida favorita margarita mix (tequila opcional)
- ¼ taza cilantro (picado)
- Sal y pimienta

Preparación

- **OPCIONAL:** colocar las alitas de pollo en una sartén con aceite se doran antes para dar resultado final más sabroso.
- Mezcle todos los ingredientes (excepto el cilantro si se usa) en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.

- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 13 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, permitirán que las alas que se enfríen un poco y espolvorear con cilantro fresco y servir.

POLLO AL LIMÓN Y ALBAHACA

Para 4-6 personas

- 3 ½ libras de pollo
- 2-4 Cucharadas aceite de oliva
- ¼ Taza jugo de limón
- 1 taza albahaca cortada
- 1 Taza Caldo de Pollo
- 1 Cebolla Mediana, cortada en dados
- 1 cucharadita Pimienta negra
- 2 Cucharadas perejil fresco
- Sal y Pimienta

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión y cocer en el microondas a temperatura alta por 35 minutos. Agregar la mitad del limón y la albahaca para decorar.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Permitir que el pollo reposar de 10 a 15 minutos. Quitar la tapa, adorne con más albahaca fresca y servir..

CERDO

JAMÓN AL HORNO

Para 4 personas

- 1½ - 2 libra jamón deshuesado
- 4 dientes de ajo
- ½ Cebolla
- 6 - 8 pimienta
- 1 Taza de agua o de caldo de pollo
- Sal y pimienta

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Coloque la olla en el microondas y cocinar a temperatura alta por 20 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, sazonar al gusto y servir el jamón. Utilizar el líquido restante para las sopas o guisos.

COSTILLAS DEL PAÍS

Para 4 personas

- 2 Libras de costillas de cerdo separados
- 1 cucharada aceite vegetal
- Sidra de manzana

1 taza 2 tazas col
 1 manzana cortada en rodajas
 1 Taza de cerveza
 1 trozo de apio
 ½ cucharadita de semillas
 ½ taza de salsa salsa barbacoa
 Sal y pimienta

Preparación

- Sazonar las costillas con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dorar las costillas en la sartén con el aceite vegetal. Poner las costillas a la olla a presión.
- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 20 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, y servir.

CHULETAS DE CERDO CON CUSCÚS

Para 4 personas

4 - 5 onzas chuletas de cerdo cortada en rodajas finas
 1 cucharada aceite vegetal
 2 Tazas caldo de pollo
 1 taza cuscús
 1 taza de champiñones cortados en rodajas
 2 cucharadas salsa pesto
 ¼ Taza queso Parmesano rallado
 ¼ de taza albahaca fresca picada
 Sal y pimienta

Preparación

- Sazonar el lomo con sal y pimienta.
- Pre-calentar una sartén a fuego medio-alto. Dorar la carne de cerdo en la sartén con el aceite vegetal.
- Colocar el cuscús en la parte inferior de la olla a presión, y, a continuación, añadir el resto de los ingredientes, excepto el queso parmesano. Colocar el sofrito de chuletas en la parte superior. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el horno de microondas y cocine en ALTO por 8 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa y quitar el chuletas de cerdo. Añada los ingredientes restantes hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Servir las chuletas de cerdo con el cousous y espolvorear albahaca cortada y el queso parmesano en el plato.

CERDO BARBACOA

Para 4 personas

2 Libras pie cerdo dividido en 3 trozos
 1 cebolla mediana, juliana
 1 Taza de caldo de pollo
 1 Taza salsa barbacoa
 1 Cucharadita pimentón
 1 Hoja de laurel
 3 Ramitas de tomillo fresco
 Sal y pimienta

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 50 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, ajuste la sazón y servir.



RECETA DE MAR

Para 4 personas

½ Libra mejillones frescos
 ½ libra almejas frescas
 Picada
 ½ taza cocido y chorizo
 1 Mazorca de maíz puede ser congelada
 1 cucharadita ajo picado
 1 Cucharada pimienta roja molida
 2 cucharadas aceite de oliva virgen extra
 1 Cucharadas de mantequilla
 1 taza de las patatas en rodajas
 1 Limón, la mitad en rodajas, la mitad exprimido
 1 taza de jugo de almeja
 ¼ Taza cilantro picado o perejil (si es fresco, agregue al final)
 Sal y pimienta

Preparación

- Combine todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar

durante 12 minutos.

- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa, colar el jugo de la cocción en un recipiente, y, a continuación, verter el contenido en la olla. Servir con pan crujiente y mantequilla.

SALMÓN CON SALSA SOYA NARANJA

Para 4 personas

- ½ Taza de jugo de naranja
- ½ taza salsa de soja
- 2 Cucharadas aceite de sésamo
- 2 cucharadas de miel
- 4 4-onzas filetes salmón fresco
- 1 taza de espinaca
- ¼ de taza cebolla picada
- 2 Cucharadas de mantequilla, cortada en trozos
- Sal y pimienta

Preparación

- Batir jugo de naranja, la salsa de soja y el aceite en un recipiente.
- Coloque el salmón en la parte inferior de la olla a presión. Sazonar el salmón con sal y pimienta. Eche la salsa uniformemente sobre los filetes de salmón. Coloque las espinacas, cebolla y trozos de mantequilla en la parte superior de los salmones. Sal y pimienta al gusto. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 9 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir con arroz.

SALMÓN CON HINOJO Y ALCAPARRAS

Para 4 personas

- 4 /4 filetes de salmón
- ¼ taza cebolla picada
- ¼ taza champiñones picados
- ½ taza vino blanco
- 1 Cucharada zumo de limón
- 1 cucharadita ajo picado
- 1 cucharada eneldo picado
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación

- Poner el salmón en la parte inferior de la olla a presión. Distribuir los ingredientes de manera uniforme en la parte superior del salmón. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 9 minutos.

- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir con perejil y patatas rojas.

TILAPIA CON ALMENDRA Y PESTO

Para 4 personas

- 4 / 4 de filetes de tilapia (o filetes a gusto)
- ½ Taza almendras enteras o cortadas
- 1 Taza albahaca fresca llena, hojas de perejil
- 1 Cucharada hojas de estragón fresco (o 1 cucharadita si es seco)
- 3 dientes de ajo pelados
- ¼ Taza aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza caldo de pollo
- ¼ Taza vino blanco
- ¼ Taza queso Parmesano
- Sal y pimienta

Preparación

- Verter el vino blanco en la olla a presión para microondas. Agregar la tilapia. En una licuadora o procesador de alimentos, combine los ingredientes restantes para hacer pesto. Echar el pesto uniformemente sobre el pescado. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 9 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir con arroz o cuscús.

LENGUADO CON MANTEQUILLA DE AJO EN PASTA

Para 4 personas

- 4 /4 filetes de limanda (o filetes a gusto)
- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza caldo de pollo
- ½ Taza vino blanco
- ¼ de taza jerez
- 2 Cucharadas ajo picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ Taza queso Parmesano
- 1 Taza perejil picado
- 1 Libra de pasta, cocida y escurrida todavía caliente
- Sal y pimienta

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, excepto el queso parmesano, la pasta y la mitad del perejil en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 9 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, retire la tapa. Poner

los filetes y el caldo de la cocción de la pasta. Espolvorear el resto del perejil fresco y queso parmesano por encima.

CAMARONES

Para 4 personas

1 Libra de camarones congelados
½ Barra de mantequilla
6 onzas de salsa picante
Sal y pimienta

Preparación

- Mezcle todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 9 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir con queso azul y apio.

CAMARONES MOJITO

Para 4 personas

1 Libra de camarones congelados
½ barra de mantequilla
¼ Taza perejil fresco picado
4 cucharadas zumo de limón fresco
1 cucharada de azúcar
4 Onzas ron
4 rebanadas de limón
¼ De taza menta fresca picada
Sal y pimienta

Preparación

- Mezcle todos los ingredientes, excepto la menta en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 9 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir.

MEJILLONES MARINARA

Para 4 personas

1 libra de mejillones mejillones frescos
2 tazas de tomate en conserva triturado
1 cucharadita ajo picado
¼ Taza cebolla picada
1 Cucharadita orégano fresco picado
¼ taza albahaca fresca picada
2 Cucharadas vinagre balsámico
2 Cucharadas aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 Cucharadas de mantequilla (opcional)
Sal y pimienta

Preparación

- Combine todos los ingredientes en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 10 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir con su pasta favorita y/o pan.

MEJILLONES DIAVOLO

Para 4 personas

1 libra de mejillones mejillones frescos
2 tazas de tomate en conserva triturados
1 cucharadita ajo picado
¼ Taza cebolla picada
½ Taza chiles picados
1 cucharadita orégano fresco picado
¼ De taza albahaca fresca picada
1 Cucharada pimienta roja molida
2 cucharadas vinagre balsámico
2 Cucharadas aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 Cucharadas de mantequilla (opcional)
¼ taza crema espesa (opcional)
Sal al gusto

Preparación

- Combine todos los ingredientes excepto crema en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 10 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y poner la crema (opcional). Servir con su pasta favorita y/o pan.



PASTAS y ARROCES

RISOTTO CON CREMA BASE

Para 4 personas
 2 Tazas arroz arborio
 4 Tazas caldo de pollo
 1 cucharadita pimienta negra
 2 Onzas mantequilla
 ¾ Taza queso parmesano
 ¼ taza crema espesa
 Sal al gusto

Preparación

- Coloque los cuatro primeros ingredientes en la olla a presión y cocer en el microondas durante 15 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión.
- Quite la tapa y añada la nata, la mantequilla y el queso. Sazonar al gusto y servir.

RISOTTO CON BASE DE VINO TINTO

Para 4 personas
 2 Tazas arroz arborio
 4 tazas caldo de ternera
 1 cebolla mediana picada
 ½ Taza de vino tinto
 1 Cucharadita pimienta negra
 2 onzas mantequilla
 ¾ Taza queso parmesano
 Sal al gusto

Preparación

- Coloque los cinco primeros ingredientes en la olla a presión y cocer en el microondas a temperatura alta por 15 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión.
- Quite la tapa y añada la mantequilla y el queso. Sazonar al gusto y servir.

PASTA CON JAMÓN Y GUISANTES

Para 4 personas
 2 ½ Tazas pasta seca como macarrones, farfalle o rotini
 2 tazas caldo de pollo
 1 Taza de agua
 1 Cucharadita pimienta negra
 1 taza jamón en trocitos
 2 Onzas mantequilla (o aceite de oliva)
 1 taza guisantes congelados
 ½ Taza queso parmesano
 1 Cucharaditas de perejil seco o menta
 Sal al gusto

Preparación

- Coloque los seis primeros ingredientes en la olla a presión y cocer en el microondas a temperatura alta por 15 minutos. Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Quite la tapa y añada los guisantes, la mantequilla y el queso. Condimentar con perejil y menta y servir.

POSTRES

PERAS EN VINO TINTO

Para 4 personas
 4 Peras peladas
 1 vaso de anís estrellado
 1 Palito de canela
 1 Cucharadita extracto de vainilla
 1 taza de vino tinto
 ¼ Taza de azúcar

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la olla a presión para microondas y coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 15 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quite la tapa y servir con crema batida.

NOTA: usted puede poner el líquido en una cazuela y reducir en la olla para disfrutar de un delicioso sirope.

CHOCOLATE Y ARROZ CON LECHE

Para 4 personas
 1 ½ Tazas arroz grano largo
 1 taza de leche
 1 Taza crema de leche
 1 cucharadita de extracto de vainilla
 4 Onzas de chocolate semi-dulce negro o blanco

Preparación

- Coloque todos los ingredientes, en la olla a presión para microondas. Coloque la tapa en la parte superior y ajustar a la posición de cierre.
- Ponga la olla en el microondas y cocinar durante 14 minutos.
- Extraer la olla del horno de microondas y permitir la caída de presión. Cuando la presión ha disminuido, quitar la tapa, añadir más crema, revolver y servir.

GUÍA RÁPIDA PARA COCINAR CARNE

PRODUCTO	LÍQUIDO	1/2 Kg	1 Kg	1,1/2 Kg
Salchicha de Cerdo	1 Taza Caldo de Pollo	10-1 Minutos alta potencia	20-22 Minutos	30-35 Minutos
Costillas	1 Taza Caldo de Pollo	10 Minutos	20 Minutos; alta potencia	30 Minutos
Pork Chop con Hueso	1 Taza Caldo de Pollo	10-12 Minutos	20-24 Minutos	Unos 40-45 minutos
Pechuga de Pollo	1 Taza Caldo de Pollo	10 Minutos	20 Minutos	30 Minutos
Pollo troceado	1 Taza Caldo de Pollo	13 Minutos	26 Minutos	Alta potencia 35 a 40 minutos
Pollo entero 1,2-2 Kg	1 Taza Caldo de Pollo	-	-	35 Minutos
Lomo de cerdo cortada a la mitad	1 Taza Caldo de Pollo	10 Minutos	20 Minutos	25-30 Minutos
Carne picada	1 Taza caldo de ternera	7-8 Minutos	14-16 Minutos	28-35 Minutos
Estofado De Carne (1 solomillo en trozos)	1 Taza	8 Minutos	16 Minutos	22-24 Minutos
Rot beef (reducido a la mitad)	1 Taza caldo de ternera	12 Minutos	20 Minutos	30-35 Minutos
Camarones congelados	1 Taza de agua	7-8 Minutos	12-14 Minutos	20-22 Minutos
Filete de salmón congelado	1 Taza de agua	8-9 Minutos	16 - 18 minutos	22-25 Minutos

GUÍA RÁPIDA PARA COCINAR VERDURAS

ALMIDÓN / VEGETAL	LÍQUIDO	CANTIDAD	TIEMPO*
Espárragos	1 Taza de agua	6 Oz.	1-2 Minutos
Habas	1 Taza de agua	6 Oz.	2-3 Minutos
Remolachas (1/8" corte)	1 Taza de agua	6 Oz.	5-6 Minutos
Brócoli	1 Taza de agua con disco plano	6 Oz.	2 Minutos
Brócoli tallos	1 Taza de agua con disco plano	6 Oz.	3-4 Minutos
Coles de Bruselas	1 Taza de agua	6 Oz.	4 Minutos
Col	1 Taza de agua	6 Oz. (½ Cabeza)	3-4 Minutos
Zanahoria (1/16" corte)	1 Taza de agua	6 Oz.	1-2 Minutos
Cogollos de coliflor	1 Taza de agua con disco plano	6 Oz.	3 Minutos
Apio corazón	1 Taza de agua	6 Oz.	3-4 Minutos
Mazorca de maíz	1 Taza de agua	8 Oz. (2 Mazorcas)	4-5 Minutos
Granos de maíz	1 Taza de agua	6 Oz.	1 Minuto
Puerros (solo parte blanca)	1 Taza de agua	6 Oz.	4 Minutos
Chirivía (1/16" corte)	1 Taza de agua	6 Oz.	1-2 Minutos
Guisantes en vaina	1 Taza de agua con disco plano	6 Oz.	1 Minuto
Guisantes	½ Taza de agua	6 Oz.	1 Minuto
Pasta seca (Macarrones, etc.)	3 Tazas de agua	1 Taza	8 Minutos
Patatas (en cubos)	½ Taza de agua	6 Oz.	5 Minutos
Patata nueva (Todo Papa, lg.)	Ninguno	12 Oz.	7-10 Minutos
Calabaza	½ Taza de agua	6 Oz.	4 Minutos
Camote (1/16" corte)	½ Taza de agua	6 Oz.	4-5 Minutos
Espinacas (fresca)	½ Taza de disco plano	6 Oz.	1 Minuto
Colinabo (1/16" corte)	½ Taza de agua	6 Oz.	5 Minutos
Nabo (1/8" corte)	½ Taza de agua	6 Oz.	5-6 Minutos
Calabacín (¼" corte)	1 Taza de agua con disco plano	6 Oz.	2-3 Minutos

*Máxima potencia

español english français



SOPAS

VEGETABLE BARLEY SOUP

Serves 4

4 cups vegetable stock
 1 onion, diced
 1 teaspoon vegetable oil
 ½ pound mixed vegetables (carrots, celery, turnip, etc...)
 1 ounce dried barley
 1 bay leaf
 3 sprigs fresh thyme salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 16 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, remove the bay leaf and thyme sprigs, season to taste and serve.

CARROT GINGER SOUP

Serves 4

4 cups chicken or vegetable stock
 1 cup all-purpose flour
 1 onion, diced
 1 teaspoon vegetable oil
 1½ pounds carrots, diced
 1 tablespoon fresh ginger, finely minced
 ¼ cup heavy cream
 salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, let the soup cool and then purée with a blender or an immersion blender. Stir in cream, season to taste and serve.

FRENCH ONION SOUP

Serves 4

2 large sweet onions, julienned 2
 tablespoons butter
 1 cup of chicken or beef stock 1 cup of dry
 white wine
 1 tablespoon Cognac
 1 clove of garlic, peeled and crushed 3
 sprigs fresh thyme
 ¼ cup grated Swiss or Gruyère cheese salt
 and pepper

Directions

- Place all of the ingredients, except for the cheese into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 25 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste, garnish with the grated cheese and serve.

HEARTY BEEF MINESTRONE

Serves 4

½ pound lean ground beef
 ¼ pound of bacon, diced
 1 – 14-ounce can of diced tomatoes
 4 cups beef stock
 1 teaspoon olive oil
 1 small onion, diced
 1 small zucchini, diced
 1 carrot, diced
 1 rib celery, diced
 1 cup of dried pasta, such as ditalini or
 elbow macaroni
 1 cup canned navy beans or chickpeas,
 drained
 3 sprigs of thyme fresh chopped fresh
 parsley or basil salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients, except for the parsley or basil into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste, garnish with the chopped herbs and serve.

BORSCHT

Serves 4

- 3 large or 6 small beets, peeled and diced
- 1 carrot, grated
- 1 onion, julienned
- 1 rib celery, diced
- 1 tomato, peeled, seeded and diced
- 2 cups of vegetable stock or beef stock
- 1 cup of white wine
- 3 sprigs of thyme
- 1 teaspoon of dried dill
- 2/3 cup of sour cream salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients, except for the sour cream into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 24 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and serve, garnished with sour cream.



VEGETARIAN

BRUSSEL SPROUTS BALSAMICO

Serves 4

- 1 pound Brussels sprouts, halved
- ½ cup sun-dried tomatoes in oil
- ½ cup cooked bacon or pancetta, chopped
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 4 tablespoons extra virgin olive oil
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon onion powder
- ½ teaspoon dried oregano salt and pepper

Directions

- Combine and toss all ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 7 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and serve.

SPICY BEAN STEW WITH TOMATOES AND CILANTRO

Serves 4

- 1 – 15-ounce can butter beans or cannellini beans
- 2 tablespoons olive oil
- 1 small onion, chopped
- 1 – 14-ounce can chopped tomatoes
- 1½ cups vegetable stock (made with a bouillon cube is fine)
- ½ tablespoon dried ground coriander
- 2 teaspoons ground cumin ½ Jalapeño pepper, chopped
- 4 tablespoons chopped fresh cilantro salt and pepper

Directions

- Drain the beans and place into the Microwave Pressure Cooker with all the other ingredients, except for the fresh cilantro. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 8 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, stir in the cilantro, season to taste and serve.

SMASHED PARSLEY RED POTATOES

Serves 4

- 1 pound baby red potatoes, quartered
- 1 cup chicken stock
- 1 cup milk
- 2 tablespoons butter
- 1/8 cup chopped fresh rosemary
- 1/2 cup sour cream (optional)
- 1/4 cup chopped fresh parsley
- 1/2 teaspoon dried thyme salt and pepper

Directions

- Place all ingredients except optional sour cream and parsley into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook for 13 minutes on HIGH.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, smash the ingredients with a potato masher until well blended, incorporating sour cream, parsley, salt and pepper at the end.

BASMATI RICE

Serves 4

- 1 1/2 cups rice
- 1 1/2 cups chicken stock
- 1 tablespoon butter or extra virgin olive oil salt and pepper to taste

Directions

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook for 10 minutes on HIGH.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop.
- When the pressure has dropped, remove the lid, fluff the rice with a fork and serve.

RICE PILAF

Serves 4

- 1 1/2 cups basmati rice
- 2 1/2 cups chicken stock or water
- 1/2 pound bacon, chopped into 1/2-inch strips
- 1 onion, chopped
- 2 ribs celery, chopped
- 4 tablespoons chopped fresh parsley
- 2 ounces pine nuts, toasted salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients except for the parsley and pine nuts into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH For 12 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the

pressure has dropped, remove the lid, add the parsley and pine nuts, season to taste and stir. Serve.

QUICK MEXICAN RICE AND BEANS

Serves 4

- 1 1/2 cups rice
- 1 cup chicken stock
- 1 tablespoon butter or extra virgin olive oil
- 1 cup salsa
- 1 - 15-ounce can red beans (drained and rinsed)
- 3/4 cup shredded cheddar or Colby jack cheese
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1/4 teaspoon chili powder salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients except the cheese into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 10 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and sprinkle with cheese.

SESAME BROCCOLI WITH ALMONDS

Serves 4

- 1 cup water
- 1/2 pound broccoli, cut into florets
- 2 teaspoons toasted sesame oil
- 1/4 cup sliced almonds, toasted salt and pepper

Directions

- Pour the water into the Microwave Pressure Cooker. Place the broccoli into the steamer basket and place it in the Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 4 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and remove the broccoli from the cooker. Season to taste, drizzle the sesame oil over the top and sprinkle with the toasted sliced almonds.

CORN ON THE COB WITH CILANTRO BUTTER

Serves 4

- 4 ears of corn, broken or cut in half
- 1 cup water
- 1 stick butter, room temperature
- 1/2 cup fresh cilantro leaves
- 1 teaspoon salt
- freshly ground black pepper

Directions

- Pour the water into the Microwave Pressure Cooker. Place the steamer plate and steamer basket into the cooker. Place the ears of corn on top of the steamer basket. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 4 minutes.
- While the corn is cooking, mash the butter, cilantro, salt and pepper together in a bowl or using a food processor.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, remove the corn from the cooker and top with the cilantro butter.

BEETS WITH ORANGES AND PARSLEY

Serves 4

- 4 – 6 medium to large beets, peeled and sliced ¼-inch thick
- 1 cup orange juice
- 1 orange, peeled and cut into segments
- 3 tablespoons chopped fresh parsley
- 2 tablespoons extra virgin olive oil salt and pepper

Directions

- Pour the orange juice into the Microwave Pressure Cooker. Place the steamer plate and steamer basket into the cooker. Place the beet slices into the steamer basket. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 10 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, remove the beets from the cooker and place in a bowl or a platter. Scatter the orange segments amongst the beets, season to taste and sprinkle with the olive oil and fresh parsley.

APPLE CIDER SWEET POTATO MASH

Serves 4

- 3 medium to large sweet potatoes, peeled and cubed
- 1 cup apple cider
- 1 tablespoon chopped fresh thyme
- ½ cup sour cream
- 2 tablespoons butter salt and pepper

Directions

- Pour the apple cider into the Microwave Pressure Cooker. Place the steamer plate and steamer basket into the cooker. Place the sweet potato chunks into the steamer basket. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 10 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the

lid, remove the sweet potatoes from the cooker and place in a bowl. Mash the sweet potatoes with the fresh thyme, sour cream and butter. Add a little of the apple cider from the Cooker until the desired consistency is reached. Season to taste and serve.

QUICK MARINARA

Serves 4

- 8 ripe beefsteak tomatoes
- 2 cloves garlic, peeled and smashed
- ½ cup vegetable stock
- ¼ cup chopped fresh basil or parsley
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients, except for the basil (or parsley) and balsamic vinegar into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH For 12 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, add the basil (or parsley) and season to taste. Stir in the balsamic vinegar and serve over pasta



BEEF & LAMB

BEEF STEW

Serves 4

- 1 pound stewing beef
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 3 to 4 fingerling potatoes, diced
- 1 large carrot, peeled and thinly sliced
- 1 rib celery, diced
- ½ large onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 3 sprigs fresh thyme
- 1 bay leaf
- 1 ounce of pearl barley
- 1 cup of stout (or other rich beer)
- 1 cup of beef stock
- 1 cup frozen peas salt and pepper

Directions

- Remove any excess fat from the meat and cut into bite-sized pieces. Season with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the meat in the skillet with the vegetable oil. Transfer the beef to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients except the peas into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 15 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, add the peas, adjust the seasoning and serve.

BEEF GOULASH

Serves 4

2 pounds stewing beef
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons all-purpose flour 1 onion, finely chopped
½ pound bacon, cut into ½-inch strips 2 cloves garlic, peeled and crushed
4 tablespoons paprika
1 – 14-ounce can diced tomatoes ¼ cup beef stock
2/3 cup sour cream salt and pepper

Directions

- Remove any excess fat from the meat and cut into bite-sized pieces. Season with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the meat in the skillet with the vegetable oil. Transfer the beef to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients except the sour cream into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 25 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and stir the sour cream into the stew. Season to taste and serve with rice or egg noodles.

POT ROAST

Serves 4

1½ pound rump, chuck or brisket, divided into 4 pieces
1 tablespoon vegetable oil
2 cups beef stock (from a bouillon cube is fine)
½ cup red wine
½ onion
2 ribs celery, chopped 1 carrot, chopped
1 bay leaf
3 sprigs fresh thyme salt and pepper

Directions

- Season the beef with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the meat in the skillet with the vegetable oil. Transfer the beef to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 40 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and serve the beef. Use the remaining liquid for soups or stews.

RISH STEW WITH LAMB AND STOUT

Serves 4

1 pound lamb shoulder or leg 1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons all-purpose flour
2 medium or 1 large Russet potato, diced
1 large carrot, peeled and thinly sliced
1 rib celery, diced
½ large onion, diced 1 clove garlic, minced
3 sprigs fresh thyme 1 bay leaf
1 ounce of pearl barley
1 cup of stout (or other rich beer) 1 cup of beef stock
salt and pepper

Directions

- Remove any excess fat from the meat and cut into bite-sized pieces. Season with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the meat in the skillet with the vegetable oil. Transfer the lamb to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker in the order listed above. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, adjust seasoning and serve.

CHILI CON CARNE

Serves 4

½ pound lean ground beef
1 – 14-ounce can of crushed tomatoes 1 cup beef stock
1 teaspoon olive oil 1 small onion, diced
1 bell pepper, diced
1½ cups canned red kidney beans 1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon mustard
1 teaspoon chili powder ½ teaspoon coriander
1 tablespoon chili sauce

fresh chopped oregano and parsley salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients, except for the oregano or parsley into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and garnish with the chopped herbs and serve over rice.

BEEF CURRY

Serves 4

1 pound stewing beef
1 tablespoon vegetable oil
1 small apple, peeled, cored and chopped
1 medium onion, diced
1 – 2 tablespoons curry paste
1 tablespoon tomato paste
2 tablespoons unsweetened dried shredded coconut
1 tablespoon raisins
1 cup beef stock (made from a bouillon cube is fine)
salt and pepper

Directions

- Remove any excess fat from the meat and cut into bite-sized pieces. Season with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the meat in the skillet with the vegetable oil. Transfer the beef to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook for 15 minutes on HIGH.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and serve over rice.

BEEF SHORT RIBS

Serves 4

1 pound beef short ribs
1 tablespoon vegetable oil
1 onion, julienned
1 carrot, thinly sliced
1 rib celery, sliced
1 ½ cups of beef stock
1 cup red wine
1 tablespoon of tomato paste
3 sprigs thyme and bay leaf
salt and pepper

Directions

- Season the short ribs with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the meat in the skillet with the vegetable oil. Transfer the beef to the Microwave Pressure Cooker.

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 30 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, adjust the seasoning and serve.

CHICKEN

APRICOT CHICKEN WITH BROCCOLI

Serves 4

4 skinless chicken legs (thighs and drumsticks)
1 tablespoon vegetable oil
1 cup water
4 ounces dried apricots
3 tablespoons brandy
½ pound broccoli, cut into florets
salt and pepper

Directions

- Season the chicken with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the chicken in the skillet with the vegetable oil. Transfer the chicken to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients for the chicken into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 15 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. Remove the lid and place the steamer plate on top of the chicken. Put the broccoli into the steamer basket and place the steamer basket on top of the steamer plate, replace the lid, seal and cook on HIGH for 5 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and serve.

CHICKEN CACCIATORE

Serves 4

4 skinless chicken legs (thighs and drumsticks)
1 tablespoon vegetable oil
1 onion, diced
½ pound mushrooms, quartered
1 bay leaf
3 sprigs fresh thyme
2/3 cup chicken stock
1 – 14-ounce can diced tomatoes
¼ cup chopped fresh parsley
salt and pepper

Directions

- Season the chicken with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the chicken in the skillet with the vegetable oil. Transfer the chicken to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients except the

parsley into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.

- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 15 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, add the parsley, season to taste and serve over rice or egg noodles.

COQ AU VIN

Serves 4

4 skinless chicken legs (thighs and drumsticks) 1 tablespoon vegetable oil
1 onion, diced 1 bay leaf
3 sprigs fresh thyme 2 cups red wine
1 tablespoon all-purpose cornstarch 2
tablespoons water
¼ cup chopped fresh parsley salt and
pepper

Directions

- Season the chicken with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the chicken in the skillet with the vegetable oil. Transfer the chicken to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients, except the cornstarch, water and parsley into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 15 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, whisk together the cornstarch and the water and stir this into the liquid. Add the parsley, season to taste and serve over rice or mashed potatoes.

SMOTHERED CHICKEN WITH MUSHROOMS

Serves 4

8 chicken thighs (not to exceed 3 pounds) 1
tablespoon vegetable oil
½ pound mushrooms, sliced 1 bay leaf
3 sprigs fresh thyme 1 cup chicken stock 1
cup heavy cream
¼ cup chopped fresh parsley salt and
pepper

Directions

- Season the chicken with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the chicken in the skillet with the vegetable oil. Transfer the chicken to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients except the parsley into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave

and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, add the parsley, season to taste and serve over rice or egg noodles.

WHENEVER WINGS

Makes 1 pound of wings
1 pound chicken wings, trimmed and
separated ½ stick of butter
6 ounces of "Whenever Sauce" (recipe
below) salt and pepper

Directions

- **OPTIONAL:** Searing the chicken wings in a skillet with oil prior to microwaving will yield a tastier end result.
- Toss all ingredients in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 13 minutes
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, allow the wings to cool slightly and serve.

WHENEVER SAUCE

1 cup ketchup ½ cup soy sauce
½ cup orange juice ½ cup maple syrup
¼ cup apple cider vinegar 1 tablespoon
garlic powder ½ teaspoon black pepper
½ teaspoon salt

Directions

- Place all of the ingredients into a mixing bowl and whisk until well blended.
- Use this as a sauce or marinade whenever you like goes nicely with fish, beef, pork, or just about anything.

BUFFALO WINGS

Makes 1 pound of wings
1 pound chicken wings, trimmed and
separated ½ stick of butter
6 ounces of your favorite hot sauce salt and
pepper

Directions

- **OPTIONAL:** Searing the chicken wings in a skillet with oil prior to microwaving will yield a tastier end result.
- Toss all ingredients in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 13 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, serve with ranch or blue cheese dressing and celery sticks.

MARGARITA WINGS

Makes 1 pound of wings
 1 pound chicken wings, trimmed and separated
 ½ stick of butter
 6 ounces of your favorite liquid margarita mix (tequila optional)
 ¼ cup cilantro (chopped)
 salt and pepper

Directions

- **OPTIONAL:** Searing the chicken wings in a skillet with oil prior to microwaving will yield a tastier end result.
- Toss all ingredients (except cilantro if using) in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 13 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, allow the wings to cool slightly, sprinkle with fresh cilantro and serve.

LEMON AND BASIL CHICKEN

Serves 4-6

3 ½ to 4 pound Chicken
 2-4 Tablespoons Olive Oil
 ¼ cup Lemon Juice, or juice of 1 lemon
 1 cup Chopped Basil
 1 cup Chicken Stock
 1 Medium Onion, diced
 1 teaspoon Black Pepper
 2 tablespoons fresh parsley
 Salt and Pepper

Directions

- Place all of the ingredients in the Pressure Cooker and cook in the microwave on HIGH for 35 minutes. Add half of the squeezed lemon for fragrance and garnish.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. Allow the chicken to rest for 10-15 minutes. Remove the lid, garnish with more fresh basil and serve. Pairs nicely with our basic Risotto recipe.

PORK

BAKED HAM

Serves 4

1½ - 2 pound boneless ham
 4 cloves
 ½ onion
 6 - 8 peppercorns
 1 cup water, chicken stock or apple cide
 salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal

- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, season to taste and serve the ham. Use the remaining liquid for soups or stews.

COUNTRY SPARE RIBS

Serves 4

2 pounds country-style pork ribs, separated
 1 tablespoon vegetable oil
 1 cup apple cider
 2 cups sauerkraut
 1 apple, sliced
 1 cup beer
 ½ teaspoon celery seed
 ½ cup Whenever Sauce or your favorite BBQ sauce
 salt and pepper

Directions

- Season the ribs with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the ribs in the skillet with the vegetable oil. Transfer the ribs to the Microwave Pressure Cooker.
- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 20 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, and serve.

PORK CHOPS WITH COUSCOUS

Serves 4

4 - 5-ounce thinly sliced pork chops
 1 tablespoon vegetable oil
 2 cups chicken stock
 1 cup couscous
 1 cup sliced mushrooms
 2 tablespoons pesto
 ¼ cup grated Parmesan cheese
 ¼ cup fresh chopped basil
 salt and pepper

Directions

- Season the pork with salt and pepper.
- Pre-heat a skillet over medium-high heat. Brown the pork in the skillet with the vegetable oil.
- Place the couscous into the bottom of the Microwave Pressure Cooker, and then add the rest of the ingredients except the Parmesan cheese. Place the browned chops on top. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 8 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and set the pork chops aside. Stir the

remaining ingredients until well-blended. Serve the pork chops on top of the couscous and sprinkle chopped basil and Parmesan cheese over the dish.

BBQ PULLED PORK

Serves 4

2 pounds pork butt divided into 3 pieces
1 medium onion, julienned
1 cup of chicken stock
1 cup favorite BBQ sauce
1 teaspoon chili powder
1 bay leaf
3 sprigs of fresh thyme salt and pepper

Directions

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 50 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, adjust the seasoning and serve.



SEA FOOD

QUICK LOW COUNTRY BOIL

Serves 4

½ pound fresh mussels ½ pound fresh clams
½ cup chopped and cooked chorizo or kielbasa
1 cob of corn, quartered (if fresh is not available, use frozen) 1 teaspoon chopped garlic
1 tablespoon crushed red pepper flakes 2 tablespoons extra virgin olive oil
1 tablespoon butter
1 can of sliced potatoes
1 lemon, half sliced, half squeezed 1 cup of clam juice
¼ cup chopped cilantro or parsley (if fresh, add at the end) 1 tablespoon Old Bay Seasoning
salt and pepper

Directions

- Combine all ingredients in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 12 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, strain the juice out of the cooker and into a bowl, and then pour contents of the Cooker onto newspaper. Serve with crusty bread and butter.

SALMON WITH SOY ORANGE SAUCE

Serves 4

½ cup orange juice ½ cup soy sauce
2 tablespoons sesame oil 2 tablespoons honey
4 4-ounces fillets salmon 1 cup fresh baby spinach ¼ cup chopped onions
2 tablespoons butter, cut into chunks salt and pepper

Directions

- Whisk orange juice, soy sauce, oil, and honey together in a bowl.
- Place the salmon on the bottom of the Microwave Pressure Cooker. Season the salmon with salt and pepper. Pour sauce evenly over the salmon fillets. Place the spinach, onions and chunks of butter on top of the salmon. Salt and pepper to taste. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 9 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and serve with sticky rice.

SALMON WITH DILL AND CAPERS

Serves 4

4 4-ounce fillets salmon ¼ cup chopped onions
¼ cup chopped mushrooms ½ cup white wine
1 tablespoon lemon juice 1 teaspoon chopped garlic 1 tablespoon chopped dill 2 tablespoons capers
2 tablespoons butter salt and pepper

Directions

- Place salmon on the bottom of the Microwave Pressure Cooker. Distribute all ingredients evenly on top of salmon. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 9 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and

serve with Smashed Parsley Red Potatoes (see recipe).

TILAPIA WITH ALMOND PESTO

Serves 4

4 4-ounce fillets tilapia
 ½ cup whole or sliced almonds
 1 cup packed fresh basil OR parsley leaves
 1 tablespoon fresh tarragon leaves (or 1 teaspoon dried) 3 garlic cloves, peeled
 ¼ cup extra virgin olive oil ¼ cup chicken broth
 ¼ cup white wine
 ¼ cup Parmesan cheese salt and pepper

Directions

- Pour the white wine into the Microwave Pressure Cooker. Add tilapia. In a blender or food processor, combine remaining ingredients to make pesto. Spread pesto mixture evenly over the fish. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 9 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and serve with rice or couscous.

FLOUNDER WITH GARLIC BUTTER OVER PASTA

Serves 4

4 4-ounce fillets flounder
 1 tablespoon extra virgin olive oil ½ cup chicken broth
 ½ cup white wine ¼ cup sherry
 2 tablespoons chopped garlic 2 tablespoons butter
 ½ cup Parmesan cheese
 1 cup chopped parsley, divided
 1 pound pasta, cooked, drained and still warm salt and pepper

Directions

- Place all the ingredients except the Parmesan cheese, pasta and half the parsley into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 9 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid. Flake the flounder and toss the fish and the cooking liquid with the pasta. Sprinkle the remainder of the fresh parsley and Parmesan cheese over the top.

BUFFALO SHRIMP

Makes 1 pound shrimp
 1 pound frozen, peeled and deveined shrimp
 ½ stick of butter
 6 ounces of your favorite hot sauce (Feel free to use 8 ounce of your favorite jarred wing sauce and eliminate the butter)
 salt and pepper

Directions

- Toss all ingredients in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 9 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and serve with ranch or blue cheese dressing and celery sticks.

SHRIMP MOJITO

Makes 1 pound shrimp
 1 pound frozen, peeled and deveined shrimp ½ stick of butter
 ¼ cup chopped fresh parsley 4 tablespoons fresh lime juice 1 tablespoon sugar
 4 ounces rum 4 slices of lime
 ¼ cup chopped fresh mint 39 salt and pepper

Directions

- Toss all ingredients except mint in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 9 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and toss in the mint.

MUSSELS MARINARA

Makes 1 pound of mussels 1 pound fresh mussels
 2 cups canned crushed tomatoes 1 teaspoon chopped garlic
 ¼ cup chopped onions
 1 teaspoon chopped fresh oregano ¼ cup chopped fresh basil
 2 tablespoons balsamic vinegar
 2 tablespoons extra virgin olive oil 1 bay leaf
 1 tablespoon butter (optional) salt and pepper

Directions

- Combine all ingredients in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and

cook on HIGH for 10 minutes.

- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and serve with your favorite pasta and/or bread for dipping.

MUSSELS FRA DIAVOLO

Makes 1 pound of mussels 1 pound fresh mussels

2 cups canned crushed tomatoes 1
teaspoon chopped garlic
¼ cup chopped onions
½ cup chopped hot peppers (your choice) 1
teaspoon chopped fresh oregano
¼ cup chopped fresh basil
1 tablespoon crushed red pepper flakes 2
tablespoons balsamic vinegar
2 tablespoons extra virgin olive oil 1 bay
leaf
1 tablespoon butter (optional) ¼ cup heavy
cream (optional) salt to taste

Directions

- Combine all ingredients except heavy cream in the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 10 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and stir in heavy cream (optional). Serve with your favorite pasta and/or bread for dipping.



PASTA / RICE DISHES

BASIC RISOTTO WITH CREAM

Serves 4

2 cups arborio rice
4 cups low sodium chicken stock 1
teaspoon black pepper
2 ounces butter
¾ cup parmesan cheese ¼ cup heavy
cream
salt to taste

Directions

- Place the first four ingredients in the Pressure Cooker and cook in the microwave on HIGH for 15 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop.
- Remove the lid and stir in the Cream, butter and Cheese. Season to taste and serve.

BASIC RISOTTO WITH RED WINE

Serves 4

2 cups arborio rice
4 cups low sodium beef stock 1 medium
onion, minced
½ cup red wine
1 teaspoon black pepper 2 ounces butter
¾ cup parmesan cheese salt to taste

Directions

- Place the first five ingredients in the Pressure Cooker and cook in the microwave on HIGH for 15 minutes.
- Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop.
- Remove the lid and stir in the butter and Cheese. Season to taste and serve.

PASTA WITH HAM AND PEAS

Serves 4

2 ½ cups dried pasta such as penne, farfalle
or rotini 2 cups chicken stock
1 cup water
1 teaspoon black pepper 1 cup diced ham
steak
2 ounces butter (or olive oil) 1 cup frozen
peas
½ cup parmesan cheese
1 teaspoon dried parsley or mint salt to
taste

Directions

- Place the first six ingredients in the Pressure Cooker and cook in the microwave on HIGH for 15 minutes. Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. Remove the lid and stir in the Frozen Peas, Butter and Cheese. Season with parsley or mint and serve.

DESSERTS

POACHED PEARS IN RED WINE

Serves 4

4 pears, peeled 1 star anise
1 cinnamon stick
1 teaspoon vanilla extract 1 cup red wine
¼ cup sugar

Directions

- Place all of the ingredients into the Microwave Pressure Cooker and place the lid on top and seal.
- Place the Cooker into the microwave and

- cook on HIGH for 15 minutes.
 - Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid and serve with whipped cream.
- NOTE:** you can transfer the poaching liquid to a saucepan and reduce it on the stove top for a delicious syrup.

CHOCOLATE RICE PUDDING

Serves 4

1½ cups long grain rice 1 cup milk
 1 cup heavy cream, plus 2 tablespoons to serve
 1 teaspoon vanilla extract
 4 ounces semi-sweet dark or white chocolate

- Directions**
- Place all of the ingredients, into the Microwave Pressure Cooker. Place the lid on top and seal.
 - Place the Cooker into the microwave and cook on HIGH for 14 minutes.
 - Remove the Cooker from the microwave and allow the pressure to drop. When the pressure has dropped, remove the lid, add more cream, stir and serve.

QUICK REFERENCE COOKING GUIDE MEAT

PRODUCT	LIQUID	1 Pound	2 Pounds	3 Pounds
Pork Sausage Links	1 Cup Chicken Stock	10-1 minutes; high power	20-22 minutes	30-35 minutes
Baby Back Ribs	1 Cup Chicken Stock	10 minutes	20 minutes; high power	30 minutes
Pork Chop [Bone in]	1 Cup Chicken Stock	10-12 minutes	20-24 minutes	40-45 minutes
Chicken Breast, boneless, skinless	1 Cup Chicken Stock	10 minutes	20-minutes	30 minutes
Chicken Pieces, bone-in, Skin-on	1 Cup Chicken Stock	13 minutes	26 minutes	35-40 minutes high power
Whole Chicken [3.5 to 4 lbs]	1 Cup Chicken Stock	-	-	35 minutes
Pork Tenderloin cut in half]	1 Cup Chicken Stock	10 minutes	20 minutes	25-30 minutes
Ground Beef [lean]	1 Cup Beef Stock	7-8 minutes	14-16 minutes	28-35 minutes
Stewing Beef / Sirloin [1 in pieces]	1 Cup	8 minutes	16 minutes	22-24 minutes
Chuck, Shoulder Roas [cut in half]	1 Cup Beef Stock	12 minutes	20 minutes	30-35 minutes
Shrimp [frozen]	1 Cup water	7-8 minutes	12-14 minutes	20-22 minutes
Salmon Filet [frozen]	1 Cup water	8-9 minutes	16-18 minutes	22-25 minutes

QUICK REFERENCE COOKING GUIDE VEGETABLES

VEGETABLE/STARCH	LIQUID	QUANTITY	TIME*
Asparagus	1 Cup water	6 Oz.	1-2 Minutes
Bean, Green	1 Cup water	6 Oz.	2-3 Minutes
Beets [1 8 inch slices]	1 Cup water	6 Oz.	5-6 Minutes
Broccoli Florets	1 Cup water using flat disc	6 Oz.	2 Minutes
Broccoli Stalks	1 Cup water using flat disc	6 Oz.	3-4 Minutes
Brussels Sprouts	1 Cup water	6 Oz.	4 Minutes
Cabbage	1 Cup water	6 Oz. [½ head]	3-4 Minutes
Carrot [1 16 inch slices]	1 Cup water	6 Oz.	1-2 Minutes
Cauliflower Florets	1 Cup water using flat disc	6 Oz.	3 Minutes
Celery Hearts	1 Cup water	6 Oz.	3-4 Minutes
Corn on the Cob	1 Cup water	8 Oz. [2 cobs]	4-5 Minutes
Corn Kernels	1 Cup water	6 Oz.	1 Minutes
Leeks [white part only]	1 Cup water	6 Oz.	4 Minutes
Parsnips [1 / 16 inch slices]	1 Cup water	6 Oz.	1-2 Minutes
Peas in the Pod	1 Cup water using flat disc	6 Oz.	1 Minutes
Peas [shelled]	½ Cup water	6 Oz.	1 Minutes
Pasta [Penne, dry]	3 Cup water	1 Cup	8 Minutes
Potatoes [cubed]	½ Cup water	6 Oz.	5 Minutes
Potatoes [new]	½ Cup water	6 Oz.	5-6 Minutes
Potato [whole, lg.]	Ninguno	12 Oz.	7-10 Minutes
Pumpkin	½ Cup water	6 Oz.	4 Minutes
Sweet Potato [1 / 16 inch slices]	½ Cup water	6 Oz.	4-5 Minutes
Spinach [fresh]	½ Cup water using flat disc	6 Oz.	1 Minutes
Swede [1/16 inch slices]	½ Cup water	6 Oz.	5 Minutes
Turnip [1/8 inch slices]	½ Cup water	6 Oz.	5-6 Minutes
Zucchini [1/4 inch slices]	1 Cup water using flat disc	6 Oz.	2-3 Minutes

*Max power



SOUPES

SOUPE D'ORGE VÉGÉTALE

Pour 4 personnes
 Bouillon de légumes 4 tasses.
 1 Oignon coupée en dés
 1 Cuillerée à café huile végétale
 ½ Livre mélange de légumes (carotte, céleris, navet, etc...)
 1 ONCE séchage orge
 1 Feuilles de laurier
 3 Brindilles thym frais sel et poivre

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans le four à hyperfréquences marmite à pression. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 16 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, retirer la feuille de laurier et le thym, comme assaisonnement au goût et servir.

SOUPE DE GINGEMBRE AVEC CAROTTES

Pour 4 personnes
 4 Tasses bouillon de légumes ou poulet
 1 ONCE de farine
 1 Oignon coupée en dés
 1 Cuillerée à café huile végétale
 ½ Livres les carottes, coupées en dés
 1 Cuillerée gingembre frais hachés très fine
 ¼ TASSE crème épaisse
 Sel et poivre

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 20 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la

pression a diminué, enlever le couvercle, laisser la soupe froide et, ensuite, purée avec la broyeuse la broyeuse ou une immersion. Ajouter à la crème, comme assaisonnement au goût et servir.

SOUPE DE OIGNON

Pour 4 personnes

DOUCE grande 2 oignons, 2 cuillerées de beurre julienned
 1 TASSE de bouillon de veau ou poulet 1 tasse de vin blanc sec
 1 Cuillerée Cognac
 1 Dent d'ail, pelées et broyées
 3 Brindilles thym frais
 ¼ TASSE fromage râpé gruyère ou fromage suisse sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf le fromage dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 25 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, sazone au goût, aliña tout avec le fromage râpé et servir.

MINISTRONE ABONDANTE VIANDE

Pour 4 personnes

½ Livre de viande moulus maigre
 ¼ Livre de lard, coupé en dés
 1 - 14 onces de tomates coupés de leur
 4 Tasses bouillon de veau
 1 Cuillerée à café d'huile d'olive
 1 Oignon petite, coupée en dés
 1 Courgette petit, coupé en dés
 1 Carotte, coupée en dés
 1 Céleri en dés
 1 TASSE de pâte sèche, comme macaroni
 1 TASSE haricots conserve ou pois chiches
 3 Brindilles de thym
 Persil frais hachés frais ou basilic, sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf le persil ou basilic sur la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et conseil.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 20 minutes.
- Éliminer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et adorne avec les herbes hachées et servir.

BORSCHT

Pour 4 personnes

- 3 Grandes ou petites 6 les betteraves décortiquées et coupées en dés
- 1 Carotte râpé
- 1 Oignon juliana
- 1 Céleri en dés
- 1 Tomates, pelage, sans pépins et coupés en dés
- 2 Tasses de bouillon de légumes ou bouillon de veau
- 1 TASSE de vin blanc
- 3 Brindilles de thym
- 1 Cuillerée à café de aneth sec
- 2/3 tasse de crème épaisse sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf la crème épaisse dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 24 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et servir, projets avec crème épaisse.



VÉGÉTARIEN

CHOUX DE BRUXELLES ET BALSAM

Pour 4 personnes

- 1 Livre les choux de Bruxelles, moitié
- ½ TASSE de tomates déshydratés en huile
- ½ TASSE lard ou poitrines, hachées
- 3 Cuillerées vinaigre balsamique
- 4 Cuillerées huile d'olive vierge extra
- ¼ Cuillerée à café ail en poudre
- ¼ Cuillerée à café oignon en poudre
- ½ Cuillerée à café de origan séché sel et poivre

Préparation

- Combiner et unir tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol dans le four à micro-ondes et faire en haut par 7 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et servir.

ÉTÉ PIQUANT DE HARICOTS AVEC DES TOMATES ET CORIANDRE

Pour 4 personnes

- 1 - 15 onces peut beurre haricots ou juives blanches
- 2 Cuillerées huile d'olive
- 1 Oignon petite, hachées
- 1 - 14 onces lata de tomates découpage
- 1½ Tasses bouillon de légumes (avec un cubito est bien)
- ½ Cuillerée coriandre sec moulu
- 2 CUILLÈRES à café cumin moulu
- ½ Chili Jalapeño hachage,
- 4 Cuillerées coriandre frais hachés sel et poivre

Préparation

- Écouler des fèves et placer dans la marmite à pression pour micro-ondes avec le reste des ingrédients, sauf le coriandre frais. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol dans le four à micro-ondes et faire en haut par 8 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajoutez le coriandre, comme assaisonnement au goût et servir.

PERSIL ET POMMES DE TERRE ROUGES

Pour 4 personnes

- 1 Livre de pommes de terre Rojas, coupées en seaux
- 1 TASSE bouillon de poulet
- 1 TASSE de lait
- 2 Cuillerées de beurre
- 1/8 tasse romero frais hachés
- 1/2 TASSE crème épaisse (facultatif)
- 1/4 TASSE persil frais hachés
- 1/2 Cuillerée à café de thym sec sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf optionnel crème épaisse et le persil dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 13 minutes à vitesse élevée.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, écraser les ingrédients d'presse-purée jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, incorporer crème épaisse, le persil, le sel et le poivre à la fin.

RIZ BASMATI

Pour 4 personnes

- 1 1/2 Tasses Riz
- 1 1/2 Tasses bouillon de poulet
- 1 Cuillerées de beurre ou d'huile d'olive vierge extra sel et poivre au goût

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol dans le micro-ondes et cuisine pendant 10 minutes en haute.
- Éliminer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression.
- Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, déplacer le riz avec un porteur et servir.

PILAF DE RIZ

Pour 4 personnes

- 1 1/2 Tasses riz basmati
- 2 1/2 Tasses bouillon de poulet ou de l'eau
- 1/2 Livre de lard, hachage
- 1/2 Ponces lames
- 1 OIGNON, hachées
- 2 Côtes céleri, hachées
- 4 Cuillerées persil frais hachés
- 2 Onces pignons de roues grillés
- Sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients sauf le persil et les noix dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 12 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajouter le persil et les noix, comme assaisonnement au goût et enlever. Servir.

RIZ ET HARICOTS MEXICAINS

Pour 4 personnes

- 1 1/2 Tasses Riz
- 1 TASSE bouillon de poulet
- 1 Cuillerées de beurre ou d'huile d'olive vierge extra
- 1 TASSE sauce
- 1 - 15 onces peut haricots rouges (égouttés)
- 3/4 TASSE Cheddar
- 1/4 Cuillerée à café moulu cumin
- 1/4 Cuillerée à café paprika sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf le fromage dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 10 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et saupoudrez d'fromage.

BROCOLIS AVEC SÉSAME ET AMANDES

Pour 4 personnes

- 1 TASSE d'eau
- 1/2 Livre brocoli, coupé en ailes
- 2 Cuillerées Huile de sésame torréfié
- 1/4 De tasse en tranches les amandes grillées sel et poivre

Préparation

- Mélangez l'eau dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le brocoli dans le bol de vapeur et le panier dans le bol. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 4 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le couvercle et retirez le brocoli du bol. Comme Assaisonnement au goût, asperger l'huile de sésame au-dessus et saupoudrez d'amandes grillées en tranches.

MAÏS AVEC CORIANDRE BEURRE

Pour 4 personnes

4 Épis de maïs, déchiré ou coupé par la moitié
1 TASSE d'eau
1 Barre beurre à température ambiante
½ TASSE coriandre frais feuilles
1 Cuillerée à café de sel
Poivre noir nouvellement moulus

Préparation

- Mélangez l'eau dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez la vaporera et panier dans le bol. Placez les épis de maïs dans la partie supérieure de la vaporera. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 4 minutes.
- Alors que le maïs est cuisson des aliments, placer le beurre, le coriandre, le sel et le poivre dans un récipient ou utiliser un processeur d'aliments.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, retirer le maïs de la marmite et la partie supérieure avec le coriandre beurre.

BETTERAVES AVEC LES ORANGES ET PERSIL

Pour 4 personnes

4 - 6 betteraves moyennes à grandes, décortiquées et coupées en tranches de ¼ de pouce de grosseur
1 TASSE de jus d'orange
1 Orange pelada et coupée en segments
3 Cuillerées persil frais hachés
2 Cuillerées huile d'olive vierge extra sel et poivre

Préparation

- Verser le jus d'orange dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez la vaporera et panier dans le bol. Placez la betterave coupée de la vaporera. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 10 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression est ait baissé, enlever le couvercle, enlever les betteraves du bol et le lieu dans un récipient ou un plat. Répartition des segments d'orange entre les betteraves, sazone au goût et saupoudrez d'huile d'olive et persil frais.

CIDRE DE POMME ET PURÉE DE PATATE DOUCE

Pour 4 personnes

3 Moniatos intermédiaire, pelées et découpés
1 TASSE cidre de pomme
1 Cuillerée thym frais hachés
½ TASSE crème épaisse
2 Cuillerées de beurre sel et poivre

Préparation

- Mélangez cidre de pomme dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez la vaporera et panier dans le bol. Placez le patates douces morceaux dans la vaporera panier de l'achat. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 10 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, retirer le moniato du bol et mettre en un avait. Le purée avec le thym frais, crème épaisse et le beurre. Ajoute un peu de la cidre de pomme du bol jusqu'à la consistance voulue. Comme Assaisonnement au goût et servir.

MARINARA RAPIDE

Pour 4 personnes

8 Tomates
2 GOUSSES d'ail pelées et aplatis
½ TASSE bouillon de légumes
¼ De tasse basilic fraîches hachées ou persil
1 Cuillerée vinaigre balsamique
Sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients , sauf la basilic (ou persil) et vinaigre balsamique dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 12 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajouter le basilic (ou persil) et sazone au goût. Ajoutez le vinaigre balsamique et servir sur la pâte



VIANDE ET D'AGNEAU

TYPIQUEMENT DE VEAU

Pour 4 personnes

- 1 Livre de viande typiquement
- 1 Cuillerée huile végétale
- 2 Cuillerées de farine
- 3 À 4 pommes de terre, coupées en dés
- 1 Carotte grand, pelada et coupée en fines tranches
- 1 Céleri en dés
- ½ Oignon grand, coupée en dés
- 1 DENT ail hachés
- 3 Brindilles thym frais
- 1 Feuilles de laurier
- 1 ONCE d'orge perlada
- 1 TASSE de bière noire
- 1 TASSE de bouillon de veau
- Les pois congelés
- SEL et poivre

Préparation

- Retirez tout excédent de graisse de la viande et couper en morceaux. Comme Assaisonnement de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont la viande dans la plus avec l'huile végétale. Mettre la viande dans l' marmite à pression pour micro-ondes.
- Placez tous les ingrédients, sauf les pois, au marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Placez le bol au micro-ondes et cuisine pendant 15 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajouter les pois, ajustement l'époque et servir.

GOULASH DE VIANDE

Pour 4 personnes

- 2 Livres de viande typiquement
- 1 Cuillerée huile végétale
- 2 Cuillerées de farine
- 1 OIGNON hachées finement
- ½ Livre lard, coupé en bandes de ½ pouces
- 2 GOUSSES d'ail pelées et broyées
- 4 Cuillerées paprika
- 1 - 14 onces peut coupés en étant donné les tomates
- ¾ TASSE bouillon de veau
- 2/3 TASSE crème épaisse sel et poivre

Préparation

- Retirez tout excédent de graisse de la viande et couper en morceaux. Comme Assaisonnement de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont la viande dans la plus avec l'huile végétale. Mettre la viande dans l' marmite à pression pour micro-ondes.
- Placez tous les ingrédients, sauf la crème épaisse dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Placez le bol dans le micro-ondes et cuisson à température élevée par 25 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et mettre la crème épaisse dans le puchero. Comme Assaisonnement au goût et servir de riz ou pâtes alimentaires.

VIANDE RÔTI

Pour 4 personnes

- 1½ Livre de fesses ou une jupe, divisé en 4 pièces
- 1 Cuillerée huile végétale
- 2 Tasses bouillon de veau
- ½ TASSE de vin rouge
- ½ Oignon
- 2 Côtes céleri hachage,
- 1 Carotte, hachées
- 1 Feuilles de laurier
- 3 Brindilles thym frais sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement la viande de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont la viande dans la plus avec l'huile végétale. Mettre la viande dans l' marmite à pression pour micro-ondes.
- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine

pendant 40 minutes.

- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et servir la viande. Utiliser le liquide restants pour les soupes ou guisos.

IRISH RAGOÛT AVEC DE LA VIANDE D'AGNEAU ET BIÈRE NOIRE

Pour 4 personnes

- 1 Livre épaule d'agneau ou jambe
- 1 Cuillerée huile végétale
- 2 Cuillerées de farine
- 2 OU 1 pomme de terre grand, coupée en dés
- 1 Carotte grand, pelada et coupée en fines tranches
- 1 Céleri en dés
- ½ Oignon grand, coupée en dés
- 1 DENT ail hachés
- 3 Brindilles thym frais
- 1 Feuilles de laurier
- 1 ONCE d'orge perlada
- 1 TASSE de bière noire
- 1 TASSE de bouillon de veau
- Sel et poivre

Préparation

- Retirez tout excédent de graisse de la viande et couper en morceaux. Comme Assaisonnement de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont la viande dans la plus avec l'huile végétale. Mettre l'agneau au four micro-ondes marmite à pression.
- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes dans l'ordre indiqué ci-dessus. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 20 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajustement l'époque et servir.

FINLANDE AVEC DES VIANDES

Pour 4 personnes

- ½ Livre de viande moulus maigre
- 1 - 14 onces de tomates broyés
- 1 TASSE bouillon de veau
- 1 Cuillerée à café huile d'olive
- 1 OIGNON petite, coupée en dés
- 1 Poivron coupé en dés
- 1½ Tasses haricots rouges en conserve
- 1 Cuillerée cumin moulu
- 1 Cuillerée moutarde
- 1 Cuillerée à café paprika
- ½ Cuillerée à café coriandre
- 1 Cuillerée sauce de Finlande
- Origan frais hachage, persil sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf le origan ou persil dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 20 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et adorne avec les herbes hachées et servir avec du riz.

VIANDE CURRY

Pour 4 personnes

- 1 Livre de viande addition
- 1 Cuillerée huile végétale
- 1 Pomme petite, pelada, sans pépins
- 1 OIGNON médiane, coupée en dés
- 1 - 2 cuillerées à curry
- 1 Cuillerée pâte de tomates
- Lait concentré non sucré 2 cuillerées
- 1 cuillerée Coco sec râpé
- Raisins secs
- 1 TASSE de bouillon de veau, sel et poivre

Préparation

- Retirez tout excédent de graisse de la viande et couper en morceaux. Comme Assaisonnement de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont la viande dans la plus avec l'huile végétale. Mettre la viande dans l' marmite à pression pour micro-ondes.
- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol dans le micro-ondes et cuisine pendant 15 minutes en haute.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et servir avec du riz.

CÔTES COURTES DE VIANDE

Pour 4 personnes

- 1 Livre de viande côtes courtes
- 1 Cuillerée huile végétale
- 1 OIGNON julienné
- 1 Carotte coupée en fines tranches
- 1 MORCEAU céleri, découpé en tranches
- 1 ½ TASSE de bouillon de veau
- 1 TASSE de vin rouge
- 1 Cuillerée à pâte de tomates
- 3 Brindilles thym et la feuille de laurier
- Sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement les côtes courtes de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dore la viande dans la plus avec l'huile végétale. Mettre la viande dans l' marmite à pression pour micro-ondes.
- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 30 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajustement l'époque et servir.

POULET

ABRICOTS POULET AVEC BROCOLIS

Pour 4 personnes

- 4 Poitrine de poulet (cuisses et cuisse)
- 1 Cuillerée huile végétale
- 1 TASSE d'eau
- 4 Onces d'abricots sec
- 3 Cuillerées brandy
- ½ Livre le brocoli, coupé en ailes sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement le poulet de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dore le poulet dans la plus avec l'huile végétale. Mettre le poulet dans la marmite à pression pour micro-ondes.
- Placer tous les ingrédients pour le poulet dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 15 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Retirez le capuchon et remplacez la vaporera de la plaque supérieur le poulet. Mettre le brocoli dans le panier vaporera et placez la vaporera dans la partie supérieure de la plaque, placer le couvercle, le Conseil et la cuisine à température élevée en 5 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et servir.

POULET CACCIATORE

Pour 4 personnes

- 4 Poitrine de poulet (cuisses et cuisse)
- 1 Cuillerée huile végétale
- 1 Oignon coupée en dés
- ½ Livre champignons, cantonnés
- 1 Feuilles de laurier

3 Brindilles thym frais

2/3 tasse bouillon de poulet

1 - 14 onces peut coupés en étant donné les tomates

¼ TASSE persil frais hachés sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement le poulet de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dore le poulet dans la plus avec l'huile végétale. Mettre le poulet dans la marmite à pression pour micro-ondes.
- Placez tous les ingrédients, sauf le persil dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 15 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajouter le persil, comme assaisonnement au goût et servir avec riz ou pâtes alimentaires.

LE S'AU VIN

Pour 4 personnes

- 4 Poitrine de poulet (cuisses et cuisse)
- 1 Cuillerée huile végétale
- 1 Oignon hachées
- 1 Feuilles de laurier
- 3 Brindilles thym frais
- 2 TASSES de vin rouge
- 1 Cuillerée à maicena
- 2 Cuillerées à eau
- ¼ TASSE persil frais hachés sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement le poulet de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dore le poulet dans la plus avec l'huile végétale. Mettre le poulet dans la marmite à pression.
- Placez tous les ingrédients, sauf la maicena, l'eau et l'persil dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 15 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, bata la maicena et de l'eau agiter. Ajouter le persil, comme assaisonnement au goût et servir de riz ou de purée de pommes de terre.

POULET AVEC CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

8 Cuisses de poulets (ne dépassant pas 3 livres)

- 1 Cuillerée huile végétale
- ½ Livre champignons, coupés en tranches
- 1 Feuilles de laurier
- 3 Brindilles thym frais
- 1 TASSE bouillon de poulet
- 1 TASSE crème épaisse
- ¼ TASSE persil frais hachés sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement le poulet de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dore le poulet dans la plus avec l'huile végétale. Mettre le poulet dans la marmite à pression.
- Placez tous les ingrédients, sauf le persil dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 20 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajouter le persil, comme assaisonnement au goût et servir avec riz ou pâtes alimentaires.

SAISON DE POULET

Pour 4 personnes

1 Livre de ailes de poulet, découpées et séparées
½ Barre de beurre
6 Onces de sauce (recette ci-dessous)
Sel et poivre

Préparation

- Facultatif : les saison de poulet dans une plus avec huile est dorant avant pour un résultat le plus marché.
- Mélanger tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 13 minutes
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, attendre que les saison qui refroidissent un peu et servir.

Sauce

1 TASSE Tomato ketchup
½ TASSE sauce de soja
½ TASSE de jus d'orange
½ TASSE sirop de Arce
¼ TASSE vinaigre de cidre de pomme

1 Cuillerée ail en poudre
½ Cuillerée à café poivre noir
½ Cuillerée à café de sel

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans un avait et ainsi de battre jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- Utilisez cela comme une sauce ou notamment en poisson, viande de veau , de porc, ou toute autre denrée pour donner un couvre-feu différente.

SAISON DE POULET AVEC DU BEURRE

Pour 4 personnes

1 Livre de saison de poulet, découpées et séparées
½ Barre de beurre
6 Onces de sauce piquant
Sel et poivre

Préparation

- Facultatif: placer les saison de poulet dans une plus avec huile est dorant pour donner un résultat final plus savoureux.
- Mélanger tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 13 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, servir avec fromage bleu et céleri.

SAISON DE POULET MARGARITA

Pour 4 personnes

1 Livre ailes de poulet, découpées et séparées
½ Barre de beurre
6 Onces de votre boisson favorite margarita mix (tequila facultatif)
¼ TASSE coriandre (hachés)
Sel et poivre

Préparation

- Facultatif : placer les saison de poulet dans une plus avec huile est dorant avant pour donner un résultat final plus savoureux.
- Mélanger tous les ingrédients (sauf le coriandre si l'on USA) à la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 13 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, permettront à des ailes qui refroidissent un peu et saupoudrez d'coriandre frais et

servir.

POULET AU CITRON ET BASILIC

Pour 4-6 personnes

3 ½ LIVRES DE pollopollo
2-4 Cuillerées huile d'olive
¼ TASSE jus de citrons
1 TASSE basilic coupée
1 TASSE Bouillon de poulet
1 Oignon médiane, coupée en dés
1 Cuillerée à café poivre noir
2 Cuillerées persil frais
Sel et Poivre

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression et cuits au micro-ondes à température élevée par 35 minutes. Ajouter la moitié du citronnier et le basilic peints.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Permettre que le poulet repose de 10 à 15 minutes. Enlever le couvercle, adorne plus basilic fraîches et de servir..

PORC

JAMBON AU FOUR

Pour 4 personnes

1½ - 2 livre jambon désossage
4 GOUSSES d'ail
½ Oignon
6 - 8 poivre
1 TASSE d'eau ou de bouillon de poulet
Sel et poivre

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Placez le bol dans le micro-ondes et cuisson à température élevée en 20 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, comme assaisonnement au goût et servir le jambon. Utiliser le liquide restants pour les soupes ou gisous.

CÔTES DU PAYS

Pour 4 personnes

2 Livres de côtes de porc séparés
1 Cuillerée huile végétale
Cidre de pomme
1 TASSE 2 tasses col
1 Pomme coupée en tranches
1 TASSE de bière
1 MORCEAU DE céleri

½ Cuillerée à café de semences
¼ TASSE de sauce sauce barbecue
Sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement les côtes de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont les côtes dans la plus avec l'huile végétale. Mettre les côtes de la marmite à pression.
- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 20 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, et servir.

CUISSÉ DE PORC AVEC COUSCOUS

Pour 4 personnes

4 - 5 onces cuisse de porc coupée en fines tranches
1 Cuillerée huile végétale
2 Tasses bouillon de poulet
1 TASSE couscous
1 TASSE de champignons coupés en tranches
2 Cuillerées sauce pesto
¼ TASSE parmesan râpé
¼ DE tasse basilic fraîches hachées
Sel et poivre

Préparation

- Comme Assaisonnement le filet de sel et poivre.
- Pré-chauffer une plus à feu moyen-haut. Dont la viande de porc dans la plus avec l'huile végétale.
- Placer le couscous dans la partie inférieure de la marmite à pression, et, ensuite, ajouter le reste des ingrédients, sauf le parmesan. Placer le grillé de cuisse dans la partie supérieure. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol dans le four à micro-ondes et faire en haut par 8 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle et retirer la cuisse de porc. Ajouter les ingrédients restants jusqu'à ce que tous les ingrédients sont bien mélangés. Servir les cuisse de porc avec le cousous et saupoudrez basilic coupé et de la parmesan sur le plateau.

PORC BARBECUE

Pour 4 personnes

- 2 Livres pied porc divisé en 3 morceaux
- 1 OIGNON médiane, juliana
- 1 TASSE de bouillon de poulet
- 1 TASSE sauce barbecue
- 1 Cuillerée à café paprika
- 1 Feuilles de laurier
- 3 Brindilles de thym frais
- Sel et poivre

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 50 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajustement l'époque et servir.



RECETTE DE MER

Pour 4 personnes

- ½ Livre moules frais
- ½ Livre clovisses fraîches Hachées
- ½ TASSE cuit et Chorizo
- 1 Épis de maïs peut être congelée
- 1 Cuillerée à café ail hachés
- 1 Cuillerée poivre-rouge moulus
- 2 Cuillerées huile d'olive vierge extra
- 1 Cuillerées de beurre
- 1 TASSE des pommes de terre en tranches
- 1 Limón, la moitié en tranches, la moitié n'
- 1 TASSE de jus de palourde
- ¼ TASSE coriandre hachage ou persil (si frais, ajoute à la fin)
- 1 Cuillerée à condiment à goût
- Sel et poivre

Préparation

- combinant tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de

fermeture.

- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 12 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, couler le jus de la cuisson dans un récipient, et, ensuite, verser le contenu dans le bol. Servir avec du pain croustillant et beurre.

SAUMON AVEC SAUCE SOJA ORANGE

Pour 4 personnes

- ½ TASSE de jus d'orange
- ½ TASSE sauce de soja
- 2 Cuillerées Huile de sésame
- 2 Cuillerées de miel
- 4 4-onces filets saumon frais
- 1 TASSE de épinard
- ¼ DE tasse oignon hachées
- 2 Cuillerées de beurre, coupée en morceaux
- Sel et poivre

Préparation

- Bater jus d'orange, la sauce de soja et de l'huile dans un récipient.
- Placez le saumon dans la partie inférieure de la marmite à pression. Comme Assaisonnement le saumon de sel et poivre. Jetez la sauce uniformément sur les filets de saumon. Placez les épinards, oignon et morceaux de beurre dans la partie supérieure des saumons. Sel et poivre au goût. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 9 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et servir avec du riz.

SAUMON AVEC FENOUIL ET CÂPRES

Pour 4 personnes

- 4 /4 Filets de saumon
- ¼ TASSE oignon hachées
- ¼ TASSE champignons hachées
- ½ TASSE vin blanc
- 1 Cuillerée jus de citron
- 1 Cuillerée à café ail hachés
- 1 Cuillerée aneth hachés
- 2 Cuillerées à câpres
- 2 Cuillerées de beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Mettre le saumon dans la partie inférieure de la marmite à pression. Distribuer les ingrédients de manière uniforme dans la partie supérieure du saumon. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.

- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 9 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et servir avec persil et pommes de terre rouges.

TILAPIA AVEC AMANDES ET PESTO

Pour 4 personnes

- 4 / 4 de filets de tilapia (ou en filets à goût)
- ½ TASSE amandes entières ou coupées
- 1 TASSE basilic fraîches rempli, feuilles de persil
- 1 Cuillerée feuilles de estragon frais (ou 1 seule cuillère à café si est sec)
- 3 GOUSSES d'ail pelées
- ¼ TASSE huile d'olive extra vierge
- ¼ TASSE bouillon de poulet
- ¼ TASSE vin blanc
- ¼ TASSE parmesan
- Sel et poivre

Préparation

- Verser le vin blanc dans la marmite à pression pour micro-ondes. Ajouter la tilapia. Dans un mixeur ou processeur d'aliments, combinant les ingrédients restants pour faire pesto. Jeter le pesto uniformément sur le poisson. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 9 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et servir de riz ou couscous.

SOLE AVEC DU BEURRE D'AIL EN PÂTE

Pour 4 personnes

- 4 / 4 filets de Limande (ou en filets à goût)
- 1 Cuillerée d'huile d'olive extra vierge
- ½ TASSE bouillon de poulet
- ½ TASSE vin blanc
- ¼ DE tasse Jerez
- 2 Cuillerées ail hachés
- 2 Cuillerées de beurre
- ½ TASSE parmesan
- 1 TASSE persil hachés
- 1 Livre de pâte, cuite et égouttée encore chaude
- Sel et poivre

Préparation

- Placez tous les ingrédients, sauf le parmesan, la pâte et de la moitié du persil dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 9 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et

permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le couvercle. Mettre les filets et le bouillon de la cuisson de la pâte. Saupoudrez le reste du persil frais et de fromage parmesan par dessus.

CREVETTES

Pour 4 personnes

- 1 Livre de crevettes congelés
- ½ Barre de beurre
- 6 Onces de sauce piquant
- Sel et poivre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 9 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et servir avec fromage bleu et céleri.

CREVETTES FAIT

Pour 4 personnes

- 1 Livre de crevettes congelés
- ½ Barre de beurre
- ¼ TASSE persil frais hachés
- 4 Cuillerées jus de citrons frais
- 1 Cuillerée à sucre
- 4 Onces rhum
- 4 Maximum de citron
- ¼ De tasse menthe fraîches hachées
- Sel et poivre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients, sauf la menthe dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 9 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et servir.

MOULES MARINARA

Pour 4 personnes

- 1 Livre de moules moules frais
- 2 TASSES de tomates en conserve broyé
- 1 Cuillerée à café ail hachés
- ¼ TASSE oignon hachés
- 1 Cuillerée à café origan frais hachés
- ¼ TASSE basilic fraîches hachées
- 2 Cuillerées vinaigre balsamique
- 2 Cuillerées huile d'olive vierge extra
- 1 Feuilles de laurier
- 1 Cuillerées de beurre (facultatif)

Sel et poivre

Préparation

- combinant tous les ingrédients dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 10 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et servir avec leur pâte favorite et/ou pan.

MOULES DIAVOLO

Pour 4 personnes

- 1 Livre de moules moules frais
- 2 TASSES de tomates en conserve broyés
- 1 Cuillerée à café ail hachés
- ¼ TASSE oignon hachés
- ½ TASSE piment hachés
- 1 Cuillerée à café origan frais hachés
- ¼ De tasse basilic fraîches hachées
- 1 Cuillerée poivre-rouge moulus
- 2 Cuillerées vinaigre balsamique
- 2 Cuillerées huile d'olive vierge extra
- 1 Feuilles de laurier
- 1 Cuillerées de beurre (facultatif)
- ¼ TASSE crème épaisse (facultatif)
- Sel au goût

Préparation

- combinant tous les ingrédients sauf crème à marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 10 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et mettre la crème (facultatif). Servir avec leur pâte favorite et/ou pan.



PÂTES ET RIZ

RISOTTO AVEC LA CRÈME BASE

Pour 4 personnes

- 2 Tasses riz arborio
- 4 Tasses bouillon de poulet
- 1 Cuillerée à café poivre noir
- 2 Onces beurre
- ¼ TASSE parmesan
- ¼ TASSE crème épaisse
- Sel au goût

Préparation

- Placez les quatre premiers ingrédients dans la marmite à pression et cuits au micro-ondes pendant 15 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression.
- Retirez le capuchon et ajoutez la crème, au beurre et le fromage. Comme Assaisonnement au goût et servir.

RISOTTO SUR LA BASE DE VIN ROUGE

Pour 4 personnes

- 2 Tasses riz arborio
- 4 TASSES bouillon de veau
- 1 OIGNON médiane hachées
- ½ TASSE de vin rouge
- 1 Cuillerée à café poivre noir
- 2 Onces beurre
- ¼ TASSE parmesan
- Sel au goût

Préparation

- Placez les cinq premiers ingrédients dans la marmite à pression et cuits au micro-ondes à température élevée en 15 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression.
- Retirez le capuchon et ajoutez le beurre et le fromage. Comme Assaisonnement au goût et servir.

PÂTES AVEC JAMBON ET POIS

Pour 4 personnes

- 2 ½ Tasses pâte sèche comme macaroni, farfalle ou rotini
- 2 TASSES bouillon de poulet
- 1 TASSE d'eau
- 1 Cuillerée à café poivre noir
- 1 TASSE jambon en petits morceaux
- 2 Onces beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 TASSE pois congelés
- ½ TASSE parmesan
- 1 CUILLÈRES à café persil sec ou menthe
- Sel au goût

Préparation

- Placez les six premiers ingrédients dans la marmite à pression et cuits au micro-ondes à température élevée en 15 minutes. Tirer la

marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Retirez le capuchon et ajoutez les pois, au beurre et le fromage. Partie avec persil et menthe et servir.

DESSERTS

POIRES AU VIN ROUGE

Pour 4 personnes

- 4 Paires décortiquées
- 1 vaso d'anis étoilé
- 1 Ils de cannelle
- 1 Cuillerée à café extrait de vanille
- 1 TASSE de vin rouge
- ¼ TASSE de sucre

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans la marmite à pression hyperfréquence et placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
 - Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 15 minutes.
 - Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, retirez le capuchon et de servir à la crème fouettée.
- Note: Vous pouvez mettre le liquide dans une teneur et réduire la marmite pour jouir d'un délicieux sirop.

CHOCOLAT ET RIZ AVEC DU LAIT

Pour 4 personnes

- 1½ Tasses riz grains longs
- 1 TASSE de lait
- 1 TASSE crème de lait
- 1 Cuillerée à café d'extrait de vanille
- 4 Onces de chocolat semi-douce noir et blanc

Préparation

- Placez tous les ingrédients, dans la marmite à pression pour micro-ondes. Placez le couvercle dans la partie supérieure et ajuster à la position de fermeture.
- Mettre le bol au micro-ondes et cuisine pendant 14 minutes.
- Tirer la marmite du four à micro-ondes et permettre la chute de pression. Lorsque la pression a diminué, enlever le couvercle, ajouter plus crème, résoudre et servir.

GUIDE RAPIDE POUR LA CUISINE VIANDE

PRODUIT	LIQUIDE	1 Livre	2 Livres	3 Livres
Saucisse de porc	1 tasse Bouillon de poulet	10-1 minutes; haute puissance	20-22 minutes	30-35 minutes
Côtes	1 tasse Bouillon de poulet	10 minutes	20 minutes; haute puissance	30 minutes
York Chop [dans] Os	1 tasse Bouillon de poulet	10-12 minutes	20-24 minutes	40-45 minutes
Poitrine de poulet	1 tasse Bouillon de poulet	10 minutes	20-minutes	30 minutes
Morceaux de poulet, os, de la peau	1 tasse Bouillon de poulet	13 minutes	26 minutes	35-40 minutes haute puissance
Poulet entier [3,5 à 4 livres]	1 tasse Bouillon de poulet	-	-	35 minutes
Filet de porc coupée de moitié]	1 tasse Bouillon de poulet	10 minutes	20 minutes	25-30 minutes
Viandes hachées	1 tasse bouillon de veau	7-8 minutes	14-16 minutes	28-35 minutes
Typiquement de viande / [1 filet en morceaux]	1 tasse	8 minutes	16 minutes	22-24 minutes
Rot beef [réduit de moitié]	1 tasse bouillon de veau	12 minutes	20 minutes	30-35 minutes
Crevettes congelés	1 tasse d'eau	7-8 minutes	12-14 minutes	20-22 minutes
Filet de saumon congelé	1 tasse d'eau	8-9 minutes	16-18 minutes	22-25 minutes

GUIDE RAPIDE POUR LA CUISINE LÉGUMES

AMIDON / VÉGÉTABLE	LIQUIDE	QUANTITÉ	TEMPS*
Asperges	1 tasse d'eau	6 Oz.	1-2 Minutes
Fèves	1 tasse d'eau	6 Oz.	2-3 Minutes
Betteraves [1/8" cour]	1 tasse d'eau	6 Oz.	5-6 Minutes
Brocolis	1 tasse d'eau à disque niveau	6 Oz.	2 Minutes
Brocoli tiges	1 tasse d'eau à disque niveau	6 Oz.	3-4 Minutes
Choux de Bruxelles	1 tasse d'eau	6 Oz.	4 Minutes
Col	1 tasse d'eau	6 Oz. [½ head]	3-4 Minutes
Carotte [1/16" cour]	1 tasse d'eau	6 Oz.	1-2 Minutes
Choux pommés de chou-fleur	1 tasse d'eau à disque niveau	6 Oz.	3 Minutes
Céleri coeur	1 tasse d'eau	6 Oz.	3-4 Minutes
Épis de maïs	1 tasse d'eau	8 Oz. [2 cobs]	4-5 Minutes
Grains de maïs	1 tasse d'eau	6 Oz.	1 Minutes
Poireaux [seul partie blanche]	1 tasse d'eau	6 Oz.	4 Minutes
Panais [1/16" cour]	1 tasse d'eau	6 Oz.	1-2 Minutes
Pois en cosse	1 tasse d'eau à disque niveau	6 Oz.	1 Minutes
Pois	½ tasse d'eau	6 Oz.	1 Minutes
Pâtes sèche (macaroni, etc.]	3 tasse d'eau	1 Cup	8 Minutes
Pommes de terre [dans des seaux]	½ tasse d'eau	6 Oz.	5 Minutes
Pommes de terre nouvelle	½ tasse d'eau	6 Oz.	5-6 Minutes
[Tout Pape, lg.]	Aucun	12 Oz.	7-10 Minutes
Potiron	½ tasse d'eau	6 Oz.	4 Minutes
Patates douces [1/16" cour]	½ tasse d'eau	6 Oz.	4-5 Minutes
Épinards [fraîches]	½ tasse d'eau à disque niveau	6 Oz.	1 Minutes
Chou-navet [1/16" cour]	½ tasse d'eau	6 Oz.	5 Minutes
Navet [1/8" cour]	½ tasse d'eau	6 Oz.	5-6 Minutes
Courgette [¼" cour]	1 tasse d'eau à disque niveau	6 Oz.	2-3 Minutes

*Max puissance

SOGO®

Human Technology

ref. SS-10775