

Guía con recetas
MULTICHEF PRO
imusa®

FUNCIÓN
FRÍJOLES Y GRANOS



FRÍJOLES

con cidra

6 Personas (Nivel 2)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de frijoles rojos
- 2 cidras
- 2 tallos de cebolla de rama
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de coriandro en polvo
- ½ libra de tocino magro
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los frijoles en un litro de agua durante al menos 12 horas, cambiando el agua por lo menos una vez durante ese periodo de tiempo.
2. Picar la cebolla, el ajo y el tomate. Sofreírlos con el aceite durante 5 minutos en modo Saltear, agregando luego el tocino en cubos y seguir sofrriendo por 10 minutos más.
3. Pelar y cortar en cubos las cidras, y agregarlas en un litro de agua muy caliente, dejándola sumergida por 3 minutos para después colarla.
4. Añadir la cidra, el comino, el coriandro y salpimienta al gusto a la olla, junto a seis tazas de agua, activando el modo Frijoles/Granos durante 40 minutos.
5. Destapar la olla y rectificar el sabor con un poco más de salpimienta si es necesario, revolver, servir y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 30 minutos (sin contar el tiempo de hidratación) / **Cocción:** 60 minutos



La cidra, también llamada guatila o chayote, es un alimento con una gran variedad de minerales y rico en vitaminas B y C.

GARBANZOS al cilantro

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de garbanzos
- 1 zanahoria mediana
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla de huevo blanca
- 2 papas grandes
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 2 tazas de fondo de verduras
- 1 taza de cerveza rubia
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los garbanzos por al menos 12 horas en un litro de agua, cambiando preferiblemente el agua una vez durante este tiempo.

2. Picar finamente la cebolla y el apio. Sofreírlos en modo Saltear por 5 minutos con el aceite, agregando luego el jengibre y la zanahoria rallada por 5 minutos más.

3. Añadir las papas peladas y cortadas en cubos, el fondo, la cerveza y salpimienta al gusto. Revolver y agregar los garbanzos escurridos para proceder a tapar la olla.

4. Activar el modo Frijoles/Granos durante 40 minutos, permitiendo que el vapor salga por sí solo para rectificar el sabor con salpimienta de ser necesario.

5. Agregar el cilantro, mezclar muy bien, reposar por 5 minutos, servir y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 25 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)

Cocción: 50 minutos



Los garbanzos son una buena fuente de proteína vegetal, ideales para complementar una dieta balanceada y sana.

FRÍJOLES

al ajillo

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

1 ½ tazas de frijol blanco
4 papas medianas
1 cebolla de huevo
1 pimentón
2 tomates
4 cucharadas de queso crema
2 cucharadas de pasta de ajo
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite
Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los frijoles en un litro de agua durante al menos 12 horas, cambiando el agua al menos una vez durante este periodo de tiempo.
2. Picar finamente la cebolla, el pimentón y el tomate. Sofreír en modo Saltear con el aceite durante 5 minutos, agregando luego las papas en cubos y sofríendo todo por 5 minutos más.
3. Agregar los frijoles escurridos, tres tazas de agua, la pasta de ajo y salpimienta al gusto. Revolver todo muy bien y tapar la olla.
4. Activar el modo Frijoles/Granos por 40 minutos, dejando escapar el vapor por sí solo, y rectificando el sabor con salpimienta de ser necesario.
5. Agregar el queso crema y el perejil, mezclar homogéneamente, servir y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 20 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)
Cocción: 50 minutos



La denominación “al ajillo” se usa únicamente para aquellos platos en los que resaltan el sabor a ajo y este va combinado con perejil.

LENTEJAS a la española

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de lentejas
- 4 chorizos
- 100 gramos de tocineta
- 1 pimentón grande
- 1 cebolla de huevo
- 20 aceitunas deshuesadas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 2 cucharadas de paprika
- 3 tazas de fondo de carne
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar las lentejas por al menos 6 horas en un litro de agua, cambiando el agua preferiblemente una vez durante este tiempo.
2. Picar la tocineta y el chorizo. Sofreírlos con el aceite de oliva durante 5 minutos en modo Saltear, agregando después la cebolla y el pimentón picados y dejando 5 minutos más.
3. Añadir las aceitunas, la pasta de ajo, la paprika, el fondo, las lentejas escurridas y salpimienta al gusto, revolver muy bien y tapar la olla.
4. Activar el modo Fríjoles/Granos durante 20 minutos, liberar el vapor, destapar y rectificar el sabor agregando más salpimienta de ser necesario.
5. Agregar el perejil, revolver, servir y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 15 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)

Coccon: 30 minutos

La cas cara de las lentejas contiene fibra y minerales que aportan nutricionalmente a la dieta diaria.

MOROS

cubanos

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

1 ½ tazas de frijol negro
4 dientes de ajo
1 pimentón mediano rojo
1 cebolla de huevo morada
2 tomates maduros
1 hoja de laurel
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los frijoles en un litro de agua durante al menos 12 horas, cambiando el agua al menos una vez durante este periodo de tiempo.
2. Picar finamente la cebolla y el ajo. Picar en cubos pequeños el tomate y el pimentón, sofriendo en modo Saltear por 10 minutos con el aceite y salpimienta al gusto.
3. Agregar el laurel, tres tazas de agua y los frijoles escurridos, mezclando todo muy bien y tapando la olla para activar el modo Frijoles/Granos por 40 minutos.
4. Dejar que el vapor escape de la olla por sí solo, destaparla y rectificar el sabor agregando más sal y pimienta de ser necesario.
5. Servir y disfrutar, acompañando con arroz blanco y carne de cerdo si se desea.

Tiempo

Preparación: 20 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)

Cocción: 50 minutos

Moros es la forma en que se denominaba a los esclavos africanos en Cuba, por eso este plato al servirse con arroz blanco es denominado Moros y Cristianos.

GARBANZOS

al curry de coco

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de garbanzos
- 2 tazas de leche de coco
- 1 zanahoria mediana
- 1 tallo de cebolla de rama
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 taza de fondo de pollo
- 1 cucharada de curry
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los garbanzos en un litro de agua durante al menos 12 horas, cambiándoles el agua por lo menos una vez durante este periodo de tiempo.
2. Picar el apio y la cebolla. Sofreírlos en modo Saltear durante 3 minutos con el aceite de coco, agregando luego la zanahoria rallada y dejándola por 3 minutos más.
3. Añadir el fondo y revolver, agregando luego los garbanzos escurridos, la leche de coco, el curry y salpimienta al gusto, mezclando todo muy bien antes de tapar la olla.
4. Activar el modo Fríjoles/Granos durante 40 minutos, cocinar y permitir que el vapor salga por sí solo antes de destapar y rectificar el sabor con más salpimienta de ser necesario.
5. Servir, decorar con el cebollín y disfrutar acompañado de arroz blanco.

Tiempo

Preparación: 15 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)
Cocción: 50 minutos

Los garbanzos hacen parte de los alimentos libres de gluten, por lo tanto, son aptos para las personas celíacas.



LENTEJAS con cangrejo

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de lentejas
- 6 palitroques de cangrejo
- 2 papas grandes
- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- 1 pimentón mediano
- 4 cucharadas de cilantro cimarrón picado
- 3 tazas de fondo de mariscos
- 4 cucharadas de aceite de coco
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar las lentejas por al menos 6 horas, cambiando preferiblemente una vez el agua durante este periodo de tiempo.
2. Sofreír con el aceite, en modo Saltear, la cebolla, el pimentón y el ajo finamente picados durante 5 minutos, agregando las papas y los palitroques en cubos por 5 minutos más.
3. Añadir el fondo y las lentejas escurridas, revolviendo muy bien con salpimienta al gusto y la mitad del cilantro cimarrón.
4. Activar el modo Frijoles/Granos durante 20 minutos y tapar la olla, liberando posteriormente el vapor para destaparla y rectificar el sabor con más salpimienta si es necesario.
5. Revolver, servir, espolvorear el cilantro restante, y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 15 minutos
(sin contar el tiempo de hidratación)
Cocción: 30 minutos

Las lentejas contienen altos porcentajes de hierro y potasio, por lo cual ayudan a mejorar condiciones como la anemia y la hipertensión.



Sudado de **GARBANZOS**

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos
- 2 papas grandes
- 1 plátano mediano
- 4 porciones de yuca
- ½ zanahoria pequeña
- 2 tomates maduros
- 2 tallos de cebolla de rama
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de color
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los garbanzos por al menos 12 horas en un litro de agua, cambiando el agua preferiblemente una vez durante este tiempo.
2. Picar finamente el tomate y la cebolla. Sofreírlos con el aceite en modo Saltear durante 5 minutos, agregando luego la zanahoria en rodajas por 3 minutos más.
3. Adicionar los garbanzos escurridos, el comino, el color, salpimienta, las papas peladas y cortadas por la mitad, la yuca, el plátano partido en cuatro y dos tazas de agua.
4. Revolver todo muy bien dentro de la olla, taparla y activar el modo Fríjoles/Granos durante 30 minutos, dejando luego que el vapor salga por sí solo de la olla.
5. Rectificar el sabor con más salpimienta si es necesario, servir acompañado de arroz y espolvoreando el cilantro. Disfrutar.

Tiempo

Preparación: 25 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)
Cocción: 50 minutos

Los garbanzos contienen niveles importantes de ácidos insaturados, por lo cual son un alimento ideal para diabéticos.



FRÍJOLES

con col

6 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de frijol rojo
- ½ plátano verde
- 1 hoja de col grande
- 1 cebolla de huevo
- 2 tomates
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar los frijoles en un litro de agua durante al menos 12 horas, cambiando el agua por lo menos una vez durante este periodo de tiempo.
2. Sofreír en el aceite, en modo Saltear por 5 minutos, la cebolla y los tomates picados, añadiendo luego el plátano rallado, la col picada, el frijol escurrido y seis tazas de agua.
3. Revolver todo muy bien con el comino y la salpimienta, tapando la olla y activando el modo Frijoles/Granos durante 40 minutos.
4. Destapar la olla y rectificar el sabor agregando más salpimienta de ser necesario, añadir el cilantro y revolver.
5. Servir, acompañar con arroz y carne si se desea, y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 15 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)

Cocción: 45 minutos

La col u hoja del repollo, entre sus características aporta a la eliminación del colesterol, por lo cual es útil en la pérdida de peso.



Estofado de **LENTEJAS**

4 Personas (Nivel 1)

Ingredientes

1 ½ tazas de lentejas
½ libra de carne de res
½ calabacín
1 cebolla de huevo
1 pimentón
½ zanahoria
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de orégano
Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1. Hidratar las lentejas por al menos 6 horas en un litro de agua, cambiando el agua preferiblemente una vez durante este periodo de tiempo.
2. Picar la carne en cubos y sofreírla por 5 minutos con el aceite en modo Saltear, agregando luego las verduras picadas y dejándolas 5 minutos más.
3. Añadir salpimienta, orégano, las lentejas escurridas y tres tazas de agua, revolviendo y tapando la olla.
4. Activar el modo Fríjoles/Granos por 30 minutos, liberar la presión, rectificar el sabor con salpimienta, y agregar el perejil.
5. Mezclar muy bien, servir, acompañar con pan y disfrutar.

Tiempo

Preparación: 10 minutos (sin contar el tiempo de hidratación)
Cocción: 40 minutos

Las lentejas aportan ácido fólico, el cual ayuda a las mujeres embarazadas en la prevención de deformaciones dentro de la placenta.





imusa®

MULTICHEF PRO
OLLA MULTIFUNCIÓN

Para más recetas en nuestra olla Multichef puedes visitar nuestro sitio web www.multichefimusa.com o hacer parte de nuestro grupo en **Facebook Multichef IMUSA**. ¡Qué esperas! Allí encontrarás una comunidad que comparte recetas e inquietudes alrededor de nuestra olla.