

Cocción y cocción rápida con AMC

Alimentos		Tiempo de cocción normal	Tapa Rápida (Secuquick Softline) en MODO SUPERAHORRO <small>con despresurización lenta sobre una superficie resistente al calor</small>	Tapa Rápida (Secuquick Softline) en MODO AHORRO <small>con despresurización rápida con agua corriente o mediante el botón de despresurización amarillo</small>
Verduras y patatas			SOFT	SOFT
zanahorias	rodajas (aprox. 1 cm)	20 minutos	1 minuto	3 minutos
coliflor	cogollos pequeños	20 minutos	P	2 minutos
brócoli	cogollos pequeños	10 minutos	P	2 minutos
brócoli (congelado)	cogollos pequeños	10 minutos	P	1 minuto
coles de Bruselas		30 minutos	3 minutos	9 minutos
coles de Bruselas (congeladas)		10 minutos	1 minuto	4 minutos
hinojo	por la mitad	25 minutos	3 minutos	7 minutos
judías verdes	trozos del tamaño de un bocado	30 minutos	1 minuto	4 minutos
judías verdes (congeladas)		15 minutos	1 minuto	3 minutos
colinabo	láminas (aprox. ½ cm)	15 minutos	1 minuto	3 minutos
col	tiras delgadas (aprox. 1 cm)	25 minutos	P	5 minutos
col roja y blanca	tiras delgadas (aprox. 1 cm)	30 minutos	P	5 minutos
patatas	sin piel, en dados (aprox. 3 x 3 cm)	25 minutos	3 minutos	5 minutos
patatas con piel	medianas sin pelar	45 minutos	6 minutos	13 minutos
chucrut (cruda)		45 minutos	7 minutos	15 minutos

P P hace referencia a la opción “P” (= cada 20 segundos) del Avisador (Audiotherm), muy útil para cocer, por ejemplo, arroz “al dente”.

Primero vierte entre 1 taza y 1 taza y media de agua en la olla, e introduce la Softiera con las verduras y las patatas para iniciar una cocción rápida. De esta forma conseguirás platos saludables que conservan todos los nutrientes, porque los alimentos no entran en contacto con el agua.

Alimentos	Tiempo de cocción normal	Tapa Rápida (Secuquick Softline) en MODO SUPERAHORRO	Tapa Rápida (Secuquick Softline) en MODO AHORRO
		con despresurización lenta sobre una superficie resistente al calor	con despresurización rápida con agua corriente o mediante el botón de despresurización amarillo
Pasta y arroz (con aproximadamente el doble del líquido indicado en las instrucciones del paquete o de la receta)		SOFT	SOFT
arroz sancochado	20 minutos	P - 1 minuto	7 minutos
arroz de risotto	20 minutos	P - 1 minuto	7 minutos
pasta	depende de las indicaciones del paquete	1-2 minutos	la mitad del tiempo que se indique en el paquete
Legumbres y cereales (con unas 3-5 veces la cantidad del líquido indicado en las instrucciones del paquete o de la receta)		TURBO	TURBO
judías (p. ej., alubias)	55 minutos	5 minutos	20 minutos
guisantes amarillos	75 minutos	8 minutos	25 minutos
garbanzos	60 minutos	8 minutos	25 minutos
lentejas	30 minutos	5 minutos	12 minutos
cebada	30 minutos	5 minutos	15 minutos
arroz integral (aprox. el doble de líquido)	45 minutos	5 minutos	12 minutos
Caldos (aprox. 1 kg de carne con unos 2 l de líquido)			
caldo de pollo	60 minutos	10 minutos	20 minutos
caldo de ternera	120 minutos	25 minutos	45 minutos
caldo de verduras	25 minutos	P	5 minutos
Carne (estofados) (aprox. 1 kg de carne con unos 300-500 ml de líquido + verduras)			
asados de cerdo, ternera y cordero	90 minutos	30 minutos	45 minutos
asado de ternera	120 minutos	40 minutos	60 minutos
gulash de ternera y cordero y ragú de caza	90 minutos	10 minutos	25 minutos
gulash de cerdo y ternera	60 minutos	8 minutos	20 minutos
rollos de ternera (4 porciones de unos 150 g)	90 minutos	20 minutos	30 minutos
muslo de pollo (4 porciones de unos 150 g)	40 minutos	8 minutos	20 minutos

El tiempo de cocción puede variar en función del tamaño y de la cantidad. De hecho, la información sobre el tiempo necesario para una despresurización lenta encima de una superficie resistente al calor depende de las porciones, de las cantidades de alimentos y del líquido añadido estándar.

Las alubias secas y los guisantes se cocinarán de forma más homogénea si se dejan en remojo en abundante agua fría durante la noche. No es necesario poner en remojo las lentejas, la cebada ni el arroz integral.