

Legumbres

- Legumbres Secas
- Alubias Blancas con Almejas
- Alubias Blancas con Judías Verdes
- Alubias con Chorizo
- Alubias con Rabo de cerdo
- Alubias de Tolosa
- Cocido Castellano
- Cocido de Cádiz
- Cocido Madrileño
- Fabada Asturiana
- Fabes con Almejas
- Garbanzos
- Garbanzos a la Riojana
- Garbanzos con Espinacas
- Garbanzos con Tropiezos
- Garbanzos de Vigilia
- Garbanzos a la Vinagreta
- Garbanzos Fritos
- Lentejas
- Lentejas al estilo Burgos
- Lentejas con Costilla
- Lentejas Guisadas
- Lentejas con Rabo
- Pochas en Salsa Verde
- Potaje de Garbanzos con Arroz
- Pote Gallego



LEGUMBRES SECAS

De este tipo de legumbres, las alubias (rojas o blancas), los garbanzos y las lentejas, son las que mas se utilizan en las diferentes cocinas regionales

Las alubias son las legumbres secas que mas se resisten a ser cocidas correctamente por la Olla MAGEFESA, si se quieren conseguir preparaciones exactamente iguales a las ollas y cacerolas abiertas.

Esta demostrado que para la buena cocción de las alubias, es preciso hacerlo lentamente esto está un poco reñido con la rapidez de las Ollas MAGEFESA.

Sin embargo, siguiendo al pie de la letra el contenido de las recetas que ofrecemos, pueden lograrse sabrosísimos platos de alubias utilizando la Olla MAGEFESA.

Y en mucho menos tiempo que con las Ollas normales.



15 MINUTOS

ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS

INGREDIENTES

- 400 grs. de alubias
- 1/2 kgr. de almejas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Aceite
- Agua
- Sal

Las alubias, que habrán estado en remojo de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla, los ajos y el perejil bien picado todo, el tomate pelado y en trozos.

Añadimos las alubias blancas, las cubrimos con agua y sazonomos.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

En una sartén aparte, abrimos las almejas con un poco de ajo picado y perejil, cuando estén abiertas las añadimos a las alubias, le damos un hervor, durante 2 minutos y las retiramos.

Las dejamos reposar un poco y las servimos.

15 MINUTOS

ALUBIAS BLANCAS CON JUDIAS VERDES

INGREDIENTES

- 300 grs. de alubias
- 300 grs. de judías verdes
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal

Las alubias, que habrán estado en remojo de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la zanahoria, el pimiento verde, las alubias blancas y las judías verdes cortadas en trozos, las cubrimos con agua.

Dejamos que empiece a hervir y cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta. Pasado este dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos.

La salsa no tiene que quedar muy espesa ni tampoco muy ligera. Digamos en un punto medio.

A parte hacemos un pequeño refrito con aceite y los ojos cortados en laminas y lo incorporamos por encima de las alubias.

Se sirven calientes.

15 MINUTOS

ALUBIAS CON CHORIZO

INGREDIENTES

- 500 gr. de alubias
- 100 gr. de tocino
- 200 gr. de patata pelada
- 50 gr. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Chorizo

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo, desde 12 horas antes de su cocción.

Ponemos las alubias en la Olla cubiertas con agua, de forma que está las cubra por unos dos dedos. Se añade el chorizo y el tocino y las ponemos a fuego.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Dejamos que salga todo el vapor de forma natural y abrimos la Olla.

Comprobamos si necesita más agua, le ponemos la patata y una fritura de cebolla y ajo, las mantenemos al fuego sin presión, miramos que la patata esté cocida y se espese la salsa. Esta última operación nos llevara unos 5 minutos.

Si hemos puesto demasiada agua, machacamos algunas alubias y con este puré engordamos el caldo.

20 MINUTOS

ALUBIAS CON RABO DE CERDO

INGREDIENTES

- 500 grs. de alubias
- 1 rabo de cerdo
- 1 cabeza de ajos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Aceite
- Agua
- Sal

Las alubias, en remojo de la noche anterior, se ponen la Olla con la cabeza de ajos entera, la verdura en trozos y el rabo también troceado.

Las cubrimos con agua, se sazona al gusto, se le añade un poco de aceite. Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, terminado este dejamos descomprimir del todo y abrimos.

A la hora de servir retiramos la cabeza de ajos y, si se desea también la verdura.

Por ultimo comprobamos el punto de sal.

Las alubias las podemos acompañar con unas guindillas.

15 MINUTOS

ALUBIAS DE TOLOSA

INGREDIENTES

- 600 kg. de alubias
- 200 grs. de tocino
- 1 cebolla
- 1 trozo de costilla
- 2 morcillas
- Aceite

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo, desde 12 horas antes de su cocción.

En la Olla MAGEFESA, ponemos la cebolla picadita y la costilla para que se vaya dorando poco a poco, a continuación incorporamos el tocino y las alubias, y las cubrimos con el agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante unos 12 minutos el tiempo indicado y abrimos la Olla para añadir las morcillas volvemos a cerrar la Olla y contamos los 3 minutos restantes.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos.

Revolvemos un poco y lo mantenemos unos minutos al fuego para que engorde la salsa.

20 MINUTOS

COCIDO CASTELLANO

INGREDIENTES

- 300 grs. de garbanzos
- 200 grs de zanahoria
- 200 grs. de patatas
- 75 grs. de chorizo
- 75 grs. de tocino fresco
- 100 grs. de carne de morcillo
- 1 hueso
- 200 grs. de morcilla
- 1 l. y 1/2 de agua
- Sal

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo.

Ponemos en la Olla, todas las carnes, las verduras y las cubrimos bien con agua. Cuando empiece a hervir, quitamos la espuma cuidadosamente.

Añadimos los garbanzos y la morcilla. Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Sacamos el caldo, que podemos hacer con el una buena sopa.

Separamos la verdura, la patata y los garbanzos y por último todas las carnes, las cuales las podemos servir, con salsa de tomate o con pimientos de lata.



20 MINUTOS

COCIDO DE CADIZ

INGREDIENTES

- 300 grs. de garbanzos
- 250 grs. de judías verdes
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 300 grs. de carne de cerdo o vaca
- 200 grs. de calabaza
- 200 grs. de patatas
- 75 grs. de manteca de cerdo
- 25 grs. de tocino
- 2 pimientos verdes
- Agua
- Sal
- Pimienta y pimentón

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo.

Ponemos en la Olla, el agua a hervir, añadimos los garbanzos, poco después incorporamos las carnes, el tocino, el chorizo, la cebolla, la manteca, las judías verdes, la calabaza, y las patatas.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, parado este, abrimos.

En Cádiz, acompañan este cocido con una salsa que se hace de esta manera: se asa un tomate se pela y se quitan las pepitas.

Machacamos en un mortero, pimienta, cominos y un poco de calabaza que hayamos cocido, el tomate ya limpio y un poco de vinagre.

Se sirve por encima el cocido que hemos hecho.

17 MINUTOS

COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de morcillo
- 1/2 gallina
- 1 manita de cerdo
- 1/2 kg. de garbanzos
- Sal
- 1 hueso de caña
- 100 grs. de tocino
- 100 grs. de jamón
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 150 grs. de fideos
- 1 zanahoria
- 1 repollo
- 6 patatas
- Aceite
- Ajo, pimentón, apio, azafrán

Los garbanzos los ponemos en remojo de víspera en agua templada y con sal gorda.

Ponemos en la Olla, litro y medio de agua fría, el morcillo, el huevo, el tocino, el jamón, la manita de cerdo y la gallina, en el momento que empiece a hervir, incorporamos, la sal, el apio, la zanahoria y los garbanzos.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 18 minutos, a continuación descomprimos y abrimos. Añadimos, las patatas, el chorizo, la morcilla, los fideos y el repollo.

Cerramos nuevamente la Olla y le damos el tiempo restante, unos 6 minutos.

A parte preparamos un sofrito de aceite con ajos, las especias y lo incorporamos al cocido.

17 MINUTOS

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES

- 500 gr. de fabes
- 150 gr. de morcilla
- 150 gr. de chorizo
- 250 gr. de lacón
- 50 gr. de tocino
- 150 gr. de carne de cerdo
- 200 gr. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Azafrán

Las fabes y el lacón debemos tenerlos a remojo en agua fría por lo menos 12 horas.

Las ponemos en la Olla MAGEFESA cubiertas con el agua fría de remojo a fuego suave juntamente con el magro y el tocino.

Cerramos la Olla, dejamos la mitad de la cocción del tiempo correspondiente.

Dejamos descomprimir. Abrimos la Olla y añadimos el chorizo la morcilla los ajos, cebolla, perejil y azafrán. Ahora añadimos la sal no antes.

Cerramos la Olla de nuevo y la tenemos la otra mitad del tiempo marcado, una vez pasado el tiempo descomprimimos totalmente y las dejamos reposar las judías una media hora antes de servir las.

15 MINUTOS

FABES CON ALMEJAS

INGREDIENTES

- 500 gr. de fabes o de alubias blancas
- 200 gr. de almejas
- 2 dientes de ajo
- 3 Cucharada de pan rallado
- 150 grs. de cebolla
- Laurel
- Perejil
- Azafrán
- Aceite
- Sal

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo, desde 12 horas antes de su cocción.

En la Olla MAGEFESA, ponemos la cebolla picadita, la hoja de laurel, a continuación incorporamos las alubias, y las cubrimos con el agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimimos la Olla y la abrimos.

Aparte, en una cacerola ponemos un poco de aceite, la cebolla, el pan rallado, el perejil, el laurel, el azafrán y un copo de vino blanco, incorporamos las almejas, cuando estas comienzan abrirse.

Las echamos en la Olla donde tenemos las alubias, dejamos unos minutos al fuego y listas.

GARBANZOS

Tan populares como los "cocidos" y "potajes", de los que son ingrediente básico, los garbanzos tienen el único problema del tiempo que tardan en cocer.

Pero esto se soluciona fabulosamente con la Olla MAGEFESA, procediendo de esta manera:

1º) Tener los garbanzos en remojo durante 12 horas, en agua con un poco de bicarbonato y sal.

2º) Lavarlos bien y ponerlos en la Olla MAGEFESA, cubriéndolos con agua fría. Añadir sal al gusto. Contamos 18 minutos. Pasados estos dejamos que salga todo el vapor y abrimos.

Escurremos bien los garbanzos y con el caldo podemos hacer unas exquisitas sopas



18 MINUTOS

GARBANZOS A LA RIOJANA

INGREDIENTES

- 500 grs. de garbanzos
- 200 grs. de chorizo riojano
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- Laurel
- Aceite
- Agua
- Perejil
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal

Ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla bien picadita, el agua y un poco de laurel.

Dejamos que hierva y añadimos los garbanzos, cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este dejamos descomprimir y abrimos.

En un mortero, machacamos los dientes de ajo, el perejil, el pimentón dulce. Lo diluimos con un poco de caldo de los garbanzos y añadimos todo a la Olla.

Cortamos los huevos duros en trocitos y los incorporamos por encima.

18 MINUTOS

GARBANZOS CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 200 grs. de espinacas
- 100 c.c. de aceite
- 1 tajada de bacalao a remojo
- 1/4 litro de caldo
- 2 huevos cocidos
- 10 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- Sal

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Ponemos en la Olla los garbanzos y las espinacas los cubrimos con agua, y añadimos la sal, cerramos la Olla y a continuación contamos el tiempo correspondiente.

Pasado este dejamos enfriar y sacamos los garbanzos y las espinacas a una fuente.

En la Olla ponemos el aceite, los garbanzos con espinacas ya cocidos y rehogamos, añadimos un poco de caldo y el bacalao desmenuzado.

Removemos con cuidado y dejamos cocer unos minutos, comprobamos el punto de sal, y servimos colocando los huevos picaditos por encima.

18 MINUTOS

GARBANZOS CON TROPIEZOS

INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel
- 1 Zanahoria
- 1 Cucharada de pimentón
- 200 grs. tocino entrevetado
- 100 grs. de zancarrón
- Aceite
- 1 Cucharada de harina
- Sal, agua y perejil picado

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Se pelan y trocean la cebolla, la zanahoria y los ajos. Todo ello se pochá en la Olla con un poco de aceite.

Se sazona al gusto, se le añade el tocino y la carne y dejamos rehogar un poco más. A continuación añadimos los garbanzos con una hoja de laurel y el chorizo.

Cubrimos todo con agua, cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos, sacamos el chorizo el tocino y la carne y lo troceamos.

En una sartén aparte fundimos la manteca y rehogamos en ella la cucharada de harina y el pimentón y se agrega a los garbanzos. Espolvoreamos el perejil por encima y se sirve.

18 MINUTOS

GARBANZOS DE VIGILIA

INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 150 grs. de espinacas
- Aceite
- 2 zanahorias
- 150 grs. de bacalao desalado
- 2 huevos cocidos
- Sal
- Perejil

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Una vez bien lavadas las espinacas las ponemos a cocer, una vez cocidas y escurridas, las troceamos y reservamos.

Ponemos en la Olla, el agua a hervir con un poco de aceite, las zanahorias y la sal. Cuando hierva añadimos los garbanzos.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este dejamos descomprimir y abrimos.

Doramos el ajo, añadimos el bacalao y lo rehogamos.

Incorporamos a la Olla, las verduras, el bacalao, los huevos troceados y el perejil.

18 MINUTOS

GARBANZOS EN VINAGRETA

INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 200 grs. de hueso de jamón
- Vinagre a discreción
- 100 c.c. de aceite
- 2 huevos
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- Alcaparras a discreción
- Laurel - Perejil
- 2 dientes de ajo
- Sal

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Cocemos los garbanzos, junto con el laurel, el huevo y una cebolla cortada por la mitad, los cubrimos con agua.

Cerramos la Olla y a continuación contamos el tiempo correspondiente.

Dejamos descomprimir totalmente y abrimos la Olla.

Cocemos los huevos y les sacamos la yema, los desmigamos con un tenedor, batiéndolos con el aceite, vinagre, la cebolla y el ajo finamente picados, un poco de perejil y las alcaparras.

Se pone todo sobre los garbanzos y se sirve.

18 MINUTOS

GARBANZOS FRITOS

INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 100 grs. de puré espeso de tomate
- 100 grs. de jamón picado

Cocemos los garbanzos como hemos indicado en otras de las recetas anteriormente.

En una sartén ponemos un poco de aceite, añadimos el jamón muy cortadito, cuando este a medio freír incorporamos la salsa de tomate, lo más espesa que se pueda.

Añadimos los garbanzos y les damos un hervor, para mezclar los sabores.

LENTEJAS

No se cocinan con la frecuencia que debería hacerse, dado su valor nutritivo, y muy rico en minerales y su indudable sabor.

Bien es verdad que, cociéndolas en las Ollas o cacerolas normales, a veces salen duras, porque son de mala calidad, porque el agua utilizada sea de las "duras" o porque no se han cocido según requieren.

Son posibles "pegas" en la cocción de esta rica legumbre seca, que pueden subsanarse comprando lentejas de buena calidad y haciéndolas en la Olla MAGEFESA. (Si el agua es "dura", emplear algunos minutos más).

Las lentejas deben ponerse siempre en remojo, al menos durante 12 horas.



12 MINUTOS

LENTEJAS AL ESTILO DE BURGOS

INGREDIENTES

- 500 grs. de lentejas
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cazo de caldo concentrado
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de morcilla
- Pimienta
- Pimentón
- Sal

Ponemos en la Olla las lentejas, ya remojadas durante 12 horas.

Ponemos el agua que sobrepase dos dedos por encima de ellas, añadimos la cebolla muy picadita, así como el ajo, y perejil, todo muy picado, la pimienta negra y el aceite.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante 10 minutos. Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos.

Incorporamos la morcilla, el pimentón, la sal y el cazo de caldo.

Cerramos la Olla, y le damos una cocción de 2 minutos.



12 MINUTOS

LENTEJAS CON COSTILLA

INGREDIENTES

- 500 grs. de lentejas
- 250 grs. de costilla de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal

Dejamos las lentejas en remojo durante 12 horas de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, picamos la cebolla y los ajos, incorporamos la costilla, el agua, la sal y las lentejas.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Las dejamos reposar un poco y las servimos.

12 MINUTOS

LENTEJAS GUIADAS

INGREDIENTES

- 500 grs. de lentejas
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 75 gr. tocino entrevetado
- 100 c.c. de aceite
- 2 Pimientos de lata
- Pimienta, laurel
- Sal, agua y perejil picado

La noche anterior ponemos las lentejas remojo, con agua y un poco de sal durante 12 horas.

Cubrimos todo con agua sobre dos dedos por encima, aceite, pimienta, perejil el laurel.

Se fríe el tocino cortado en cuadraditos menudos, se retira una vez dorado y se reserva.

Se añade la cebolla muy picadita, así como el ajo, los pimientos, tomates y perejil, todo muy picado y lo añadimos todo sobre las lentejas.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado según las indicaciones su Olla.

Pasado este tiempo descomprimos la Olla y la abrimos, si el caldo nos sale ligero, pasamos unas cucharadas de lentejas por el pasapurés MAGEFESA y las añadimos al conjunto.

25 MINUTOS

LENTEJAS CON RABO

INGREDIENTES

- 400 grs. de lentejas
- 4 o 5 trozos de rabo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 puerro
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite
- Agua
- Sal

Las lentejas, que habrán estado en remojo de víspera.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla, el puerro, la zanahoria, los tomates y los ajos todo bien picado, el perejil, pimentón y rehogamos.

Incorporamos los trozos de rabo, los doramos, a continuación le añadimos un poco de caldo.

Cerramos la Olla, le damos una cocción de 10 minutos, descomprimos y abrimos.

Añadimos la patata y las lentejas, algo más de caldo, cerramos de nuevo la Olla y demos 15 minutos de cocción. Pasados estos tendremos el guisado de lentejas terminado.

18 MINUTOS

POCHAS EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

- 500 grs. de pochas
- Pimiento choricero
- Aceite
- Perejil
- Ajo

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, agua y sal, cuando empiece a hervir ponemos las pochas.

Que anteriormente habrán estado en remojo 12 horas.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Ponemos aparte en una cacerola, el aceite, los dientes de ajo, el perejil bien picaditos y el pimiento choricero, añadimos un poco del caldo de las alubias.

Cuando empiece a hervir, pasamos el pimiento choricero por un pasapurés MAGEFESA, para darle color.

A continuación incorporamos la pochas, las damos una vuelta y dejamos unos minutos para que se mezclen los sabores.

Podemos incorporar unos trocitos de chistorra por encima.

18 MINUTOS

POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ

INGREDIENTES

- 400 grs. de garbanzos
- 100 grs. de arroz
- 3 huevos cocidos
- 1 hueso de jamón
- 1 puerro
- 1 tomate
- Aceite
- Agua
- Sal

Ponemos en la Olla, el agua con sal, el hueso del jamón, el puerro troceado y el tomate, cuando el agua empiece a hervir añadimos los garbanzos, que habrán estado en remojo de víspera y el arroz.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Comprobamos el punto de sal y, agregamos por encima los huevos duros bien picados.

18 MINUTOS

POTE GALLEGO

INGREDIENTES

- 500 kgs. de judías o alubias blancas
- 350 grs. de carne de vaca o buey
- 150 grs. de jamón
- 1 morcilla
- 2 chorizos
- 1 trozo de tocino
- 350 grs. de patatas
- 200grs. de grelos

Se cuecen en primer lugar las carnes en la Olla, manteniendo la cocción durante 12 minutos. Reservamos el caldo y las carnes.

Después cocemos las alubias blancas de la manera habitual en la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado.

Pasado el tiempo descomprimos y abrimos, añadimos las carnes, las patatas y los grelos con un poco de caldo.

Cerramos de nuevo la Olla y seguimos cociendo hasta que las patatas estén tiernas, unos 6 minutos.

Abrimos y separamos:

El caldo y se hace con él una sopa, añadiendo pan tostado.

Se presentan aparte las alubias y luego, las carnes como tercer plato.

