



Aprendiendo a cocinar
con ROYAL PRESTIGE®





Disfruta cocinando con Royal Prestige®

Por más de medio siglo, Royal Prestige® ha ofrecido los más exclusivos utensilios de cocina, diseñados con exigentes estándares de calidad.

Siguiendo esta tradición, los avanzados Sistemas de Cocina Royal Prestige ofrecen un método de cocción único y comprobado, que maximiza el valor nutricional y sabor de tus comidas.

Para que disfrutes sus beneficios desde el primer día, hemos creado este Manual Básico de Cocina. Además de aprender el correcto uso y cuidado de tu Sistema de Cocina, comenzarás a preparar tus platillos favoritos de una forma más rápida y saludable, con la menor cantidad de ensayos posibles.

¡Qué no se diga más! Empieza hoy mismo a disfrutar el placer de cocinar, al estilo Royal Prestige.

Conociendo tus utensilios de cocina



Tapa pequeña



Olla de 1½ cuartos



Olla de 3 cuartos



Tapa mediana



Olla de 2 cuartos



Olla de 4 cuartos



Tapa grande



Sartén de 8 pulgadas



Olla de 6 cuartos



Tapa de la Paellera



Sartén de 10½ pulgadas



Olla de 8 cuartos



Tapa alta



Colador pequeño



Colador grande



Paellera

Contenido

- 4 Cuidado y limpieza de las ollas
- 5 Cocinando sin grasa
- 6 Cocinando con muy poca agua
- 7 Cocinando a la perfección con Royal Prestige®
Cocinando con Royal Prestige
- 9 Verduras - Duras y Suaves
- 10 Arroz y Frijoles
- 11 Bistecs y Pollo
- 12 Huevos - Cocidos y Estrellados
- 13 Huevos - *Omelette* y Revueltos
- 14 Pescados azules - Cocidos y Fritos
- 15 Pescados blancos - Cocidos y Fritos

Recetas Básicas

- 17 Bistecs con salsa de champiñones
- 18 Coditos deliciosos
- 19 Ensalada campestre
- 20 Ensalada oriental
- 21 Fajitas de res en vino tinto
- 22 *Omelette* a la Royal
- 23 Pescado en leche de coco
- 24 Quesadillas mixtas
- 25 Tacos de tilapia en salsa *barbecue*
- 26 Tomates rellenos
- 27 Volteado de piña

Recetas Avanzadas

- 29 Arroz con Gandules
- 30 Arroz vegetariano
- 31 *Frittata* de alcachofa a la italiana
- 32 Pasta Primavera
- 33 Tarta de queso con fresas
- 34 Conversiones básicas de cocina

Conserva tus utensilios de cocina como nuevos.



RoyalShine™

El limpiador no abrasivo para acero inoxidable exclusivo de Royal Prestige®.

Cuidado y limpieza de las ollas

- Antes de usar tus nuevos utensilios de cocina por primera vez, asegúrate de lavarlos bien. Mezcla ¼ de taza de vinagre y agua caliente con jabón. Usando una esponja o trapo, lava cada pieza. Las ollas se pueden decolorar o manchar si no se lavan apropiadamente antes de usarlas por primera vez.
- Lava bien los utensilios de cocina después de cada uso, una vez se hayan enfriado completamente. Las ollas se pueden decolorar o manchar si no se lavan completamente antes de volverlas a usar. Utiliza agua caliente con un detergente suave y una esponja o trapo. También pueden lavarse en el lavaplatos automático.
- Para que la válvula Redi-Temp® siempre funcione correctamente, cada vez que laves tus ollas coloca la tapa debajo de la llave y deja correr agua caliente a través de la válvula abierta.
- Las manchas de agua pueden ocurrir debido a la condición del agua en el área donde vives. Las puedes remover, aplicando RoyalShine™ —el limpiador no abrasivo para acero inoxidable exclusivo de Royal Prestige®— sobre la olla seca, y frotando en forma circular con una toalla de papel. Una vez la mancha haya sido removida, lava la olla con agua caliente y jabón; recuerda secarla inmediatamente.
- Para evitar las manchas blancas o que se pique el fondo de las ollas, recuerda siempre agregar la sal después de que el agua haya hervido o la comida haya alcanzado temperatura de cocción.
- El permitir que una olla se recaliente o hierva hasta que el contenido se seque causará que aparezcan manchas de color bronce, azul o arco iris en la superficie de acero inoxidable. Estas manchas son inofensivas, y pueden quitarse usando el RoyalShine™ de Royal Prestige®.
- Evita raspar las ollas o usar estropajos metálicos. Al remover comida quemada, puedes usar una esponja de las que vienen con fibra verde. El lado de la fibra sirve para el interior de las ollas, pero solo la esponja suave puede utilizarse en el exterior. Llena la mitad de la olla con agua, ponla en la estufa y hierva por unos minutos. Deja que el agua se enfríe y lava normalmente. Para las quemaduras severas, puedes usar un limpiador de hornos en aerosol. Rocía abundantemente, déjalo durante la noche, y por la mañana las manchas deben salir fácilmente.
- Guardar comida en tu juego de ollas de acero inoxidable por largos períodos de tiempo puede causar manchas o marcas debido a las sales, grasas, aliños y ácidos en la comida. Esto puede considerarse como mal uso del producto y podría cancelar la garantía.
- El acero inoxidable puede rayarse si es manejado inadecuadamente. Los rayones no afectan el desempeño del juego de ollas y, por lo tanto, no son considerados defecto de material o fabricación. Para evitar los rayones: (1) No utilices cuchillos o herramientas de cocina con filo para cortar, revolver o servir las comidas. (2) No uses mezcladores eléctricos en las ollas.
- Los juegos de ollas vienen con asas que se ajustan, las cuales permiten tener un interior liso sin remaches o líneas de soldadura. Con el tiempo, estas pudiesen aflojarse, pero pueden ser apretadas fácilmente (herramienta requerida: llave de tuerca de 14mm). Si el asa estuviera dañada, no uses la olla y contacta al departamento de garantías al 1-800-279-3373 para ordenar una de remplazo.

Cocinando sin grasa

Una dieta baja en grasa constituye una forma saludable de alimentar a tu familia. Pensando en ello, el Sistema de Cocina Royal Prestige®, con su método único de cocción, te permite cocinar todas las carnes, aves y algunas clases de pescado, sin necesidad de agregar grasa o aceite.

Cómo funciona:

- Todas las carnes y aves contienen jugos. Parte de ese jugo es agua, pero lamentablemente gran parte también es grasa. Retirando la grasa visible de la carne antes de cocinarla y luego “asándola” en la olla sin agregar grasa o aceite, podrás disfrutar de carnes blandas y jugosas, mucho más bajas en grasa y calorías.
- Precalienta la olla o sartén a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Si las gotas desaparecen inmediatamente, es señal de que el utensilio no está listo para usarse.



Para cocinar bistecs asados: Después de precalentar a temperatura media-alta, disminuye la temperatura a media, coloca la carne (previamente sazonada) y dórala durante unos 4 minutos por un lado, con la tapa entreabierta, para evitar que la grasa salpique. La carne se pegará al principio mientras se está dorando. Voltéala y cocina con la tapa entreabierta durante unos 4 minutos más, para un término medio.



Para cocinar bistecs guisados con verduras: Después de precalentar a temperatura media-alta, disminuye la temperatura a media, coloca la carne (previamente sazonada) y dórala durante unos 4 minutos por un lado, con la tapa entreabierta, para evitar que la grasa salpique. Luego voltea la carne, agrega las verduras picadas (si usas verduras duras, córtalas en trozos bien pequeños) y tapa con la válvula Redi-Temp® abierta. La válvula silbará en unos 3-5 minutos para anunciar que están listos. Cierra la válvula y retira el utensilio de la estufa.



Para cocinar piezas o pechugas de pollo: Después de precalentar a temperatura media-alta, agrega las piezas de pollo (previamente sazonadas), coloca la tapa entreabierta y dóralas durante 5 minutos por un lado. Disminuye la temperatura a baja, voltéalas y tapa con la válvula cerrada. Cocina durante unos 15-20 minutos más, dependiendo de la cantidad.

Sugerencias para el éxito:

- El control de la temperatura varía de una estufa a otra. Si la temperatura “media-alta” está quemando la superficie de la carne en vez de dorarla, entonces intenta precalentando la olla a temperatura “media”.
- Para carnes aun más jugosas y con más sabor, puedes agregar cualquier tipo de salsa o líquido sobre la carne después de que ya la hayas dorado y volteado. Prueba agregar salsa de soya o barbacoa (*barbecue*) a la carne, mermelada de naranja o de cereza a las aves, y jugo de naranja o de limón al pescado.



Sugerencias para el éxito:

- El control de la temperatura puede variar de una estufa a otra. Si la temperatura "media-alta" en tu estufa tiende a quemar o chamuscar las verduras, prueba una más baja.
- No levantes la tapa. Al hacerlo, se escapan la humedad y el calor, lo cual aumenta el tiempo de cocción y las posibilidades de que la comida se seque o queme.
- Selecciona la olla que casi se llene con las verduras. Una pequeña cantidad de verduras en una olla grande, no creará suficiente humedad como para cocinar con este método.
- Pica los vegetales duros en trozos más pequeños para disminuir el tiempo de cocción.
- Cuando estás cocinando verduras blandas, usa solo 1 onza* de agua por cada cuarto que tenga la olla (2 onzas en una Olla de 2 cuartos, 4 onzas en una Olla de 4 cuartos, etc.). Si estás cocinando vegetales duros, usa el doble de agua.
- Cuando tengas dudas, usa 1 onza extra de agua. Al aprender el control apropiado de la temperatura en tu estufa, puedes reducir la cantidad de agua agregada, hasta que solo estés usando la recomendada anteriormente.
- Cuando estés cocinando arroz en las ollas, solo necesitas agregar 1½ tazas de agua por cada taza de arroz.

* Para ver cuántas cucharadas hay en una onza y otras equivalencias de utilidad, mira la tabla de conversiones en la página 34.

Cocinando con muy poca agua

Los Sistemas de Cocina Royal Prestige® están diseñados para cocinar verduras frescas y congeladas (y algunas frutas) con muy poca agua. Este método reduce la pérdida de nutrientes que ocurre con otras técnicas de cocción, mientras se mantienen los sabores naturales.

Cómo funciona:

- Las frutas y verduras contienen un elevado porcentaje de agua, suficiente como para cocinarlas, siempre y cuando el calor esté controlado y la humedad sea retenida dentro de la olla.
- Los Sistemas de Cocina han sido elaborados con múltiples capas, para así proporcionar una distribución uniforme de calor. Esto permite que las verduras que están por encima se cocinen tan bien como aquellas que están en el fondo, sin necesidad de hervir agua para distribuir el calor.
- La válvula Redi-Temp® avisa cuando se alcanza la temperatura apropiada para cocinar (aproximadamente 180 °F / 82 °C). Esta temperatura es suficiente como para matar los gérmenes y las bacterias que podrían encontrarse en las comidas, sin destruir todos los nutrientes sensibles al calor.



Si estás preparando verduras blandas o de hojas verdes (zanahorias rebanadas, brócoli, col, coliflor, etc.):

Empieza a cocinar a temperatura media-alta, hasta que la válvula Redi-Temp® silbe. Si estás usando una estufa eléctrica, apágala, cierra la válvula y deja reposar la olla sobre el quemador durante 5 minutos. Si estás usando una estufa a gas, disminuye la temperatura a baja cuando la válvula silbe. Una vez que deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando por 5 minutos.

Si estás preparando vegetales duros (papas, yuca, betabel, elotes, etc.):

Empieza a cocinar a temperatura media-alta. Cuando la válvula Redi-Temp® silbe, disminuye la temperatura a baja. Una vez que deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando durante por lo menos 10 minutos, dependiendo de la cantidad.

Si estás preparando verduras congeladas:

Enjuágalas antes de cocinarlas para que se descongelen parcialmente y se derrita parte del hielo. No es necesario agregar agua en la olla. Sigue las demás instrucciones, según el tipo de verdura (blanda o dura).

Cocinando a la perfección con Royal Prestige®

Lo que necesitas saber sobre tus Sistemas de Cocina

¿Realmente se retienen nutrientes y se ahorra energía con el método de cocción de Royal Prestige®?

Un estudio llevado a cabo en 2008 por *Covance Laboratories* mostró que las siguientes verduras retuvieron en mayor porcentaje muchos de los minerales y vitaminas recomendados por la FDA (*U.S. Food and Drug Administration*) cuando, en lugar de ser hervidas, fueron cocinadas con el método de cocción sin agua y sin grasa de los Sistemas de Cocina Royal Prestige®: brócoli (103%); repollo (82%); zanahorias (35%) y papas (14%).

El mismo estudio indicó que cocinar con Royal Prestige® y su método de cocción sin agua y sin grasa es hasta 78% más eficiente en el consumo de energía que hervir vegetales y 54% más eficiente en dicho consumo que hacer un asado al horno.

¿Qué hornilla escojo?

Siempre usa una hornilla que sea similar en diámetro a la olla o sartén. Si estás cocinando en una estufa a gas, la llama debe apenas tocar la base del utensilio. Nunca debe cubrir la toda, ni tampoco subir por los lados.

¿Importa el tamaño de olla o tapa que use?

Sí, escoge un tamaño de olla que sea apropiado para la cantidad de comida que estás preparando. Debes llenar idealmente $\frac{2}{3}$ de la olla. Siempre utiliza la tapa diseñada para la olla que estás usando.

¿Cuál es la temperatura correcta a usar en mi estufa?

Para evitar que la comida se pegue, se recomienda precalentar los utensilios a temperatura media-alta. Al cocinar, lo mejor es que se encuentre entre baja y media. La temperatura alta puede ser utilizada cuando es necesario (por ejemplo, al hervir líquidos).

Al usar una olla con la válvula Redi-Temp®, ¿cómo sé que estoy bajando la temperatura correctamente?

Las temperaturas pueden variar entre una estufa

y otra. En líneas generales, cuando silba la válvula se debe disminuir la temperatura a baja, y esperar a que la válvula deje de silbar antes de cerrarla. Si mientras estás cocinando no sale vapor alguno, necesitas incrementar la temperatura un poco. Si por el contrario observas que se está escapando demasiado vapor, debes bajar la temperatura ligeramente. Recuerda que la clave es que exista un escape de vapor ocasional.

¿Puedo usar mis ollas Royal Prestige® en el horno?

¡Sí! Asegúrate de precalentar el horno completamente antes de colocar la olla. Nunca uses una temperatura superior a 400 °F/204 °C, ni hornees en la opción de "broiler". Recuerda usar guantes de cocinar cuando estés metiendo o sacando los utensilios del horno. Nunca uses tu juego de ollas en un horno microondas, un horno para asar, ni en una parrilla.

¿Por qué no puedo quitar la tapa de mi olla?

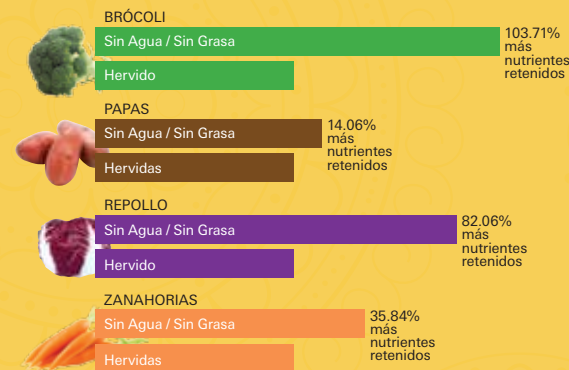
Después de cocinar, puede haber un sello firme de agua entre la olla y la tapa. No fuerces la tapa. Simplemente abre la válvula Redi-Temp® para igualar la presión y así la tapa podrá retirarse fácilmente. Siempre inclina la tapa lejos de ti para evitar quemaduras por causa del vapor.

Si la tapa está sellada, pero el utensilio no tiene válvula, vuélvelo a calentar por 2 minutos a temperatura media. Así se abrirá fácilmente.

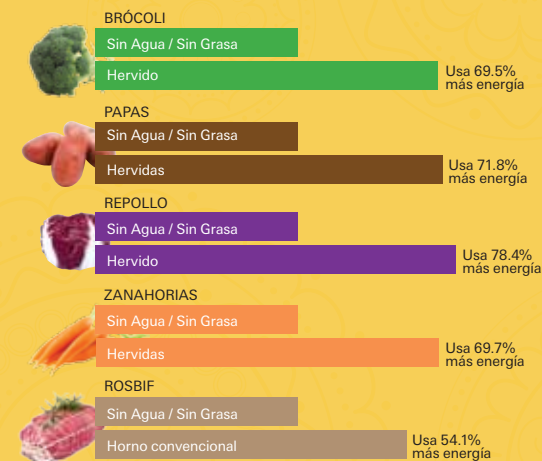
¿Qué utensilios son ideales para freír con aceite?

Para cocinar algunas recetas tradicionales como los tacos dorados, los plátanos (macho) fritos o los huevos, es necesario el uso de aceite. En esos casos te recomendamos usar los Sartenes Gourmet, de gran rendimiento y rápida respuesta al calor. Al usar estos versátiles utensilios, la cantidad de aceite requerida puede reducirse para así preparar recetas más saludables.

Promedio total de variación en los nutrientes evaluados



Variación total promedio de la energía usada



Cocinando con Royal Prestige®

Te presentamos algunas guías básicas para empezar a cocinar con tu nuevo Sistema de Cocina Royal Prestige y los versátiles Sartenes Gourmet.



Verduras

Duras

UTENSILIOS: Olla de 3 cuartos con tapa

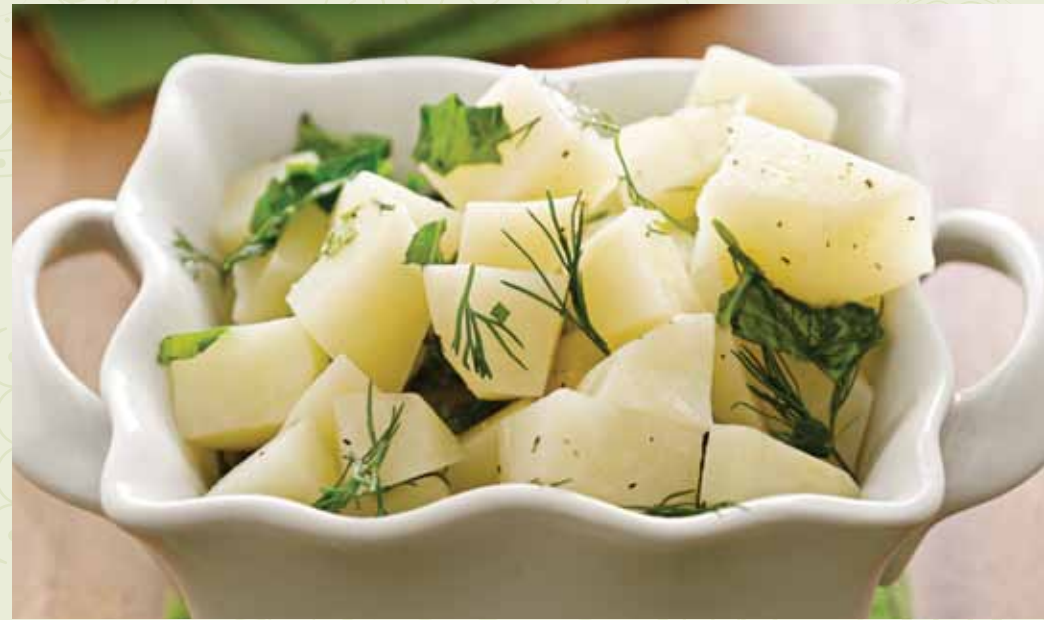
TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 2 libras (1 kg) de papa picada en cuadros
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 3 cuartos, agrega las papas picadas y $\frac{3}{4}$ de taza de agua (6 onzas); tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (6 minutos aproximadamente).
- 2 Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 14 minutos más. Adereza al gusto.



Suaves

UTENSILIOS: Olla de 4 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 14 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra ($\frac{1}{2}$ kg) de brócoli
- 1 libra ($\frac{1}{2}$ kg) de coliflor
- 1 libra ($\frac{1}{2}$ kg) de zanahorias pequeñas (*baby carrots*)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega las verduras y 4 onzas de agua en la Olla de 4 cuartos. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta. Cocina a temperatura media-alta, hasta que la válvula silbe (9 minutos).
- 2 Si estás usando una estufa eléctrica, apágala, cierra la válvula Redi-Temp® y deja reposar la olla sobre el quemador durante 5 minutos.
- 3 Si estás usando una estufa a gas, disminuye la temperatura a baja. Una vez que deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando por 5 minutos.
- 4 Adereza al gusto.





Arroz

UTENSILIOS: Olla de 4 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 21 minutos

INGREDIENTES:

- 3 tazas de arroz
- 4½ tazas de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 4 cuartos, agrega 4½ tazas de agua; tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (6 minutos aproximadamente).
- 2 Agrega el arroz y sal al gusto; revuelve. Disminuye la temperatura a baja, tapa con la válvula cerrada y cocina por 15 minutos.



Frijoles

UTENSILIOS: Olla de 4 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de frijoles crudos, enjuagados y limpios
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 4 cuartos, agrega los frijoles y 7 tazas de agua; tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (10 minutos aproximadamente).
- 2 Agrega sal al gusto y revuelve.
- 3 Disminuye la temperatura a baja, tapa con la válvula cerrada y cocina por 1 hora.

NOTA DEL CHEF: Si dejas remojando los frijoles la noche anterior, estarán listos en unos 15 minutos menos. En el mismo momento en el que agregas la sal, puedes añadir el adobo y las verduras de tu preferencia.

Bistecs

UTENSILIOS: Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos

INGREDIENTES:

- 4 bistecs de lomo de res [6 oz / 170 g cada uno] (*sirloin steaks*)
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Disminuye la temperatura a media y agrega los bistecs (previamente sazonados). Dóralos durante 4 minutos por un lado, con la tapa entreabierta.
- 3 Voltéalos y cocina con la tapa entreabierta durante 4 minutos más, para un término medio.

NOTA DEL CHEF: En esta receta se usaron bistecs de ½ pulgada de grosor (aproximadamente 1½ cm).



Pollo

UTENSILIOS:

Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos

INGREDIENTES:

- 2 libras (1 kg) de pechuga de pollo
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Agrega las pechugas de pollo (previamente sazonadas), coloca la tapa entreabierta y dóralas durante 5 minutos por un lado.
- 3 Disminuye la temperatura a baja, voltéalas y tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada. Cocina durante 20 minutos más.

NOTA DEL CHEF: Si deseas dorar más las pechugas de pollo, usa temperatura media (en lugar de baja) y destapa el sartén 5 minutos antes de terminar de cocinarlas.





Huevos Cocidos

UTENSILIOS: Sartén de 8 pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 2 toallas de papel
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Moja muy bien las toallas de papel en agua y ponlas en el Sartén de 8 pulgadas. Coloca encima los huevos.
- 2 Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (unos 3 minutos).
- 3 Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 12 minutos más.
- 4 Cuidadosamente, enjuaga los huevos con agua fría y retira la cáscara. Adereza con sal al gusto.

NOTAS DEL CHEF: Si no tienes toallas de papel, agrega $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Si vas a vas a cocinar más de 6 huevos, no uses las toallas; solo agrega $\frac{1}{2}$ taza de agua.



Estrellados

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 minutos

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva
- 2 huevos
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega el aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente.
- 2 Disminuye la temperatura a baja y agrega los huevos; cocina por 2 minutos o hasta que adquieran la consistencia deseada.
- 3 Sazona con sal al gusto.

Omelette

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas
Espátula con Ranuras (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 minuto

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- Verduras picadas al gusto
- Queso rallado al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega el aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente.
- 2 Disminuye la temperatura a baja y agrega los huevos, previamente batidos con sal y pimienta.
- 3 Esparce tus verduras favoritas y queso rallado. Cocina por unos 30 segundos o hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada.
- 4 Cuidadosamente, dobla *la omelette* con la espátula.



Revueltos

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 minutos

INGREDIENTES:

- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 4 huevos
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega el aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente.
- 2 Disminuye la temperatura a baja y agrega los huevos, previamente batidos con sal y pimienta.
- 3 Cocina por 2 minutos, mientras revuelves constantemente.





NOTA DEL CHEF: Para freír con aceite recomendamos usar los Sartenes Gourmet. Si no los tuvieras, también puedes usar los Sartenes de tu Sistema de Cocina.

Pescados azules

Esta clase de pescados por lo general poseen mayor contenido de grasa que los blancos. Algunos ejemplos son: el salmón, el atún, la sardina y la anchoa.

Cocidos

UTENSILIOS: Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de filetes de salmón
- Jugo de 1 naranja (recién exprimido)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Agrega los filetes (previamente sazonados), disminuye la temperatura a media, vierte el jugo de naranja y cocina durante 6 minutos con la tapa puesta y la válvula Redi-Temp® cerrada.

Fritos

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de filetes de salmón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Añade el aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente.
- 2 Agrega los filetes (previamente sazonados), disminuye la temperatura a media y dóralos durante 3 minutos por lado.

Pescados blancos

Esta clase de pescados por lo general poseen menor contenido de grasa. Algunos ejemplos son: la tilapia, la merluza, el bacalao y la dorada.

Cocidos

UTENSILIOS: Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de filetes de tilapia
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Disminuye la temperatura a baja y rocía el aceite en aerosol.
- 3 Agrega los filetes (previamente sazonados), y cocina durante 6 minutos con la tapa puesta y la válvula Redi-Temp® cerrada.



Fritos

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de filetes de tilapia
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Añade el aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente.
- 2 Agrega los filetes (previamente sazonados), disminuye la temperatura a media y dóralos durante 3 minutos por lado.



Recetas Básicas

Ahora que ya conoces las guías básicas, disfruta cocinando con Royal Prestige® estas fáciles y deliciosas recetas.

Bistecs con salsa de champiñones

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 18 minutos

RINDE: 8 porciones

INGREDIENTES:

- 2 cebollas pequeñas picadas
- ½ diente de ajo picado finamente
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 8 bistecs magros de lomo fino de res [*tenderloin steaks*] (4 oz / 115 g cada uno)
- 1 cucharada de romero picado
- 1 cucharada de tomillo picado
- ½ taza de vino tinto
- ½ taza de caldo de carne
- 1 taza de media crema (*table cream*)
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Corta las verduras.
- 2 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Disminuye la temperatura a media y agrega los bistecs (previamente sazonados con sal y pimienta). Dóralos durante 4 minutos por un lado, con la tapa entreabierta.
- 4 Voltéalos y cocina con la tapa entreabierta durante 4 minutos más, para un término medio.
- 5 Retira los bistecs y, en el mismo sartén, saltea la cebolla, el ajo, los champiñones, el romero y el tomillo por 5 minutos. Añade el vino, el caldo de carne y la media crema; revuelve bien. Cocina la salsa por 5 minutos más o hasta que espese.
- 6 Sirve con puré de papas y espárragos.





Coditos deliciosos

UTENSILIOS:

Ollas de 2 y 4 cuartos con tapa
Cuchillos del Chef y para Rebanar
Tabla para Cortar de Bambú

Colador Pequeño
Sartén de 8 pulgadas con tapa
Tazones para Mezclar de 1 y 3 cuartos

TIEMPO DE COCCIÓN: 56 minutos (pasta: 22 minutos / pollo: 25 minutos / zanahorias: 9 minutos)

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1 | bolsa de pasta de coditos (½ lb / ¼ kg) | 1 | lata de elote dulce [maíz dulce] (8 oz / 226.8 g) |
| 1 | taza de tomate sin semillas, picado en cuadritos | 2 | cucharadas de mostaza |
| 1¼ | tazas de manzanas rojas picadas en cuadritos | 2 | cucharadas de mayonesa sin grasa |
| 1½ | tazas de zanahorias picadas en cuadritos | 1½ | cucharadas de miel |
| ¾ | de libra (340 g) de pechuga de pollo sin piel y sin hueso | ½ | taza de queso <i>cheddar</i> rallado y sin grasa |
| | | | Sal al gusto |

PREPARACIÓN:

- 1 Llena ¾ partes de la Olla de 4 cuartos con agua y tapa con la válvula Redi-Temp® abierta; hierva a temperatura media-alta. Cuando la válvula silbe (8 minutos aproximadamente), añade la pasta y cocina durante 14 minutos sin colocar la tapa, mientras revuelves frecuentemente. Escurre con el colador. Usando el Cuchillo del Chef, corta el tomate, la manzana y las zanahorias.
- 2 En la Olla de 2 cuartos, agrega 2 onzas de agua y las zanahorias; tapa con la válvula abierta y cocina a temperatura media-alta, hasta que silbe (unos 4 minutos). Si estás usando una estufa eléctrica, apágala, cierra la válvula y deja reposar la olla sobre el quemador durante 5 minutos. Si estás usando una estufa a gas, disminuye la temperatura a baja cuando la válvula silbe. Una vez que deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando por 5 minutos.
- 3 Precalienta el Sartén de 8 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 4 Agrega las pechugas de pollo (previamente sazonadas con sal al gusto), y dóralas durante 5 minutos por un lado con la tapa entreabierta.
- 5 Disminuye la temperatura a baja, voltéalas, tapa con la válvula cerrada y cocina durante unos 20 minutos, o hasta que estén cocidas. Retira y deja enfriar. Con el Cuchillo para Rebanar, corta el pollo en cuadritos.
- 6 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, agrega la pasta, el maíz, la zanahoria, el tomate, la manzana, el pollo y sal al gusto; revuelve. En el otro tazón, mezcla bien la mostaza, la mayonesa y la miel.
- 7 Añade el aderezo al resto de los ingredientes y mezcla bien. Sirve en platos hondos y adorna con el queso rallado.

Ensalada campestre

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Colador Pequeño
Olla de 2 cuartos con tapa
Tazón para Mezclar de 5 cuartos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de papas medianas, picadas en cuadritos
 - ½ taza de zanahorias picadas en cuadritos
 - 1 taza de apio en rodajas
 - ½ taza de chícharos congelados (guisantes, *green peas*)
 - 2 cucharadas de mostaza *Dijon*
 - ½ taza de mayonesa baja en grasa
 - ½ taza de yogur natural (sin sabor), descremado
- Sal y pimienta negra en polvo al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Lava y corta las verduras; no es necesario pelar las papas. En el colador, enjuaga y escurre los chícharos para que se descongelen.
- 2 Pon las papas y las zanahorias picadas en la Olla de 2 cuartos. Agrega 4 onzas de agua, tapa y deja la válvula Redi-Temp® abierta. Cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe. Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina durante unos 10 minutos, o hasta que las verduras estén cocidas.
- 3 Escurre las papas y las zanahorias en el colador; rocía ligeramente con agua fría.
- 4 Pon el resto de los ingredientes en el tazón. Escurre nuevamente las papas y las zanahorias, y agrégalas al recipiente. Mezcla bien y refrigera hasta que sea el momento de servir.

NOTA DEL CHEF: Si deseas reducir las calorías, puedes usar ¼ de taza de mayonesa baja en grasa, en lugar de ½ taza.





Ensalada oriental

UTENSILIOS:

Cuchillos del Chef y para Rebanar
Tabla para Cortar de Bambú
Sartén Gourmet de 10 pulgadas con tapa
Tazones para Mezclar de 1 y 5 cuartos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- ¾ de libra (340 g) de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 1 taza de cebolla verde cortada en trozos (*green onion*)
- 2 tazas de vainitas de chícharos/guisantes (*peapods*)
- 2 tazas de zanahoria, pelada y cortada en tiras
- 2 tazas de pimiento rojo cortado en tiras
- 2 tazas de col morada cortada en tiras delgadas
- ½ taza de aderezo asiático
- 1 taza de jugo de naranja (recién exprimido)
- ¼ de taza de cilantro picado
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Salpimenta las pechugas de pollo al gusto. Pica las verduras con el Cuchillo del Chef.
- 2 Precalienta el Sartén Gourmet de 10 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Coloca las pechugas en el sartén y dóralas durante 5 minutos por un lado, con la tapa entreabierta.
- 4 Disminuye la temperatura a baja, voltéalas, tapa con la válvula cerrada y cocina durante unos 20 minutos, o hasta que estén cocidas. Retíralas del sartén y déjalas enfriar por 7 minutos. Con el Cuchillo para Rebanar, corta las pechugas en tiras delgadas. Refrigéralas durante 10 minutos.
- 5 Coloca las tiras de pollo en el Tazón para Mezclar de 5 cuartos. Mézclalas con la cebolla verde, las vainitas, la zanahoria, el pimiento y la col.
- 6 En el otro tazón, revuelve el aderezo asiático con el jugo de naranja. Viértelo en la ensalada y mezcla bien.
- 7 Incorpora el cilantro y sirve a temperatura ambiente.

Fajitas de res en vino tinto

UTENSILIOS:

Tabla para Cortar de Bambú
Cuchillos del Chef y para Rebanar
Sartén de 10½ pulgadas con tapa
Tazón para Mezclar de 1 cuarto con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 12 minutos

RINDE: 8 porciones

INGREDIENTES

GUACAMOLE:

- 2 aguacates pelados
- ½ taza de cebolla picada en cuadritos
- 1 taza de tomate picado en cuadritos
- 1 chile Serrano picado finamente
- 3 cucharadas de cilantro picado
- Jugo de 1 limón verde (recién exprimido)
- Sal y pimienta negra al gusto

- ¼ de cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 pimiento rojo grande, cortado en julianas
- ½ cebolla grande cortada en julianas
- ¼ de taza de vino tinto
- 16 tortillas de maíz
- 1 taza de queso *cheddar*, bajo en grasa y rallado
- 1 taza de crema agria o yogur sin grasa
- Sal y pimienta negra al gusto

FAJITAS:

- 2 libras (1 kg) de bistec de lomo, cortado en tiras largas (*sirloin steak*)

PREPARACIÓN

GUACAMOLE:

- 1 En el tazón, machaca los aguacates y agrega la cebolla, el tomate, el chile Serrano, el cilantro, el jugo de limón, la sal y la pimienta; mezcla bien.
- 2 Coloca la semilla de uno de los aguacates en el centro del guacamole, para evitar que se ponga oscuro. Tapa el recipiente y refrigera hasta el momento de servir.

FAJITAS:

- 1 Condimenta el bistec con el comino, el orégano, el chile en polvo, el ajo, la sal y la pimienta.
- 2 Con el Cuchillo para Rebanar, corta el bistec en tiras largas.
- 3 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega la carne y disminuye la temperatura a media. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina hasta que la válvula silbe. Añade las verduras y el vino tinto. Vuelve a tapar y, cuando la válvula silbe nuevamente, ciérrala y apaga la estufa.
- 4 Sirve la carne con las tortillas, el queso, la crema agria y el guacamole. Cada persona puede hacer sus propias fajitas.





Omelette a la Royal

UTENSILIOS:

Cuchillo para Rebanar
Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Tazón para Mezclar de 1 cuarto
Sartén Gourmet de 10 pulgadas
Espátula con Ranuras (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 minuto

RINDE: 1 porción

INGREDIENTES:

2 cucharadas de jamón magro, picado
2 cucharadas de champiñones rebanados
1 huevo grande entero
1 clara de huevo grande
½ cucharadita de tomillo fresco
½ cucharadita de aceite de oliva
2 cucharadas de queso *mozzarella*, descremado y rallado
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Pica el jamón con el Cuchillo para Rebanar y los champiñones con el Cuchillo del Chef. Bate el huevo y la clara en el tazón. Añade todos los ingredientes (excepto el aceite y el queso).
- 2 Agrega el aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente. Disminuye la temperatura a baja y agrega la mezcla de huevo.
- 3 Cocina por unos 30 segundos o hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada; cubre con el queso. Cuidadosamente, dobla la *omelette* con la espátula, y sirve.

Pescado en leche de coco

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef

Tabla para Cortar de Bambú

Paellera de 14 pulgadas con tapa

Cuchara (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

RINDE: 12 porciones

INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo machacados
- ¼ de cebolla picada
- ¼ de pimiento verde picado
- ¼ de pimiento rojo picado
- ½ taza de cilantro picado
- 1 cubito de sabor a pollo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 latas de leche de coco (13.5 oz / 383 g cada una)
- ½ taza de agua
- 5 libras (2½ kg) de filetes de tilapia
- 1 cucharada de jugo de limón verde (recién exprimido)
- Sal y orégano al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Corta las verduras.
- 2 Precalienta la Paellera a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Disminuye la temperatura a media y agrega el ajo, la cebolla, los pimientos, el cilantro, el cubito y la pasta de tomate. Añade la leche de coco, revuelve varias veces con la Cuchara y vierte ½ taza de agua. Sigue revolviendo hasta que la mezcla esté homogénea.
- 3 Agrega los filetes de pescado, el limón y sal al gusto. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-baja hasta que silbe (unos 10 minutos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 20 minutos más. Espolvorea orégano al gusto y sirve con arroz blanco.

¡Gracias a los Señores María y José López por compartir su deliciosa receta!





Quesadillas mixtas

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Sartén de 8 pulgadas
Plancha Doble
Espátula con Ranuras (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

2 cucharadas de ajo picado finamente
½ taza de cebolla picada finamente
2 cucharadas de chile jalapeño sin semillas, picado finamente
1 cucharadita de aceite de oliva
1½ tazas de frijoles negros cocidos*
1½ tazas de frijoles pintos cocidos*
8 tortillas de maíz (6 in / 15 cm)
1 taza de queso *monterey jack* rallado
½ taza de crema agria baja en grasa (opcional)
½ taza de cilantro (opcional)
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Corta los ingredientes de acuerdo a las instrucciones. Agrega el aceite de oliva en el Sartén de 8 pulgadas y precalienta a temperatura media-alta durante unos 3 minutos.
- 2 Sofríe el ajo por unos 30 segundos, mientras revuelves. Agrega la cebolla y sofríe por otros 30 segundos. Añade los frijoles negros y revuelve. Repite el procedimiento con los frijoles pintos. Agrega los chiles jalapeños, ajusta la sal de ser necesario y revuelve bien. Disminuye la temperatura a media y cocina durante aproximadamente 5 minutos.
- 3 Precalienta la Plancha Doble a temperatura media-alta por unos 3 minutos. Disminuye la temperatura a baja. Coloca 4 tortillas y caliéntalas por unos 30 segundos. Voltéalas, agrega el queso uniformemente y cubre con las tortillas restantes. Deja cocinar por otros 30 segundos. Voltéalas nuevamente y deja cocinar por 1 minuto más.
- 4 Retira las quesadillas de la plancha. Sirve con los frijoles y, si deseas, decóralas con la crema agria y el cilantro.

*Puedes usar como referencia la receta básica de frijoles, incluida en la página 10.

Tacos de tilapia en salsa *barbecue*

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Tazones para Mezclar de 2 y 3 cuartos
Paellera de 14 pulgadas con tapa
Parrilla Redonda

TIEMPO DE COCCIÓN: 16 minutos

RINDE: 6 porciones (2 tacos por porción)

INGREDIENTES:

2	tazas de col verde cortada en tiras delgadas	2	cucharaditas de azúcar
2	tazas de col roja cortada en tiras delgadas	1	cucharadita de mostaza <i>Dijon</i>
1/2	taza de cilantro picado	1/4	de taza de salsa <i>barbecue</i>
1/2	taza de aderezo italiano sin grasa	6	filetes de tilapia (1 1/2 lb / 3/4 kg)
3	cucharadas de chile ancho en polvo	1/4	de taza de jugo de naranja
		12	tortillas de trigo integral (6 in / 15 cm)
		1	limón verde (opcional)

PREPARACIÓN:

- 1 Con el Cuchillo del Chef, corta las verduras.
- 2 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, agrega la mitad del aderezo italiano, 1 cucharada del chile ancho, el azúcar y la mostaza; mezcla bien. Agrega las coles y el cilantro; revuelve.
- 3 En el otro tazón, mezcla la salsa *barbecue* y las 2 cucharadas restantes de chile ancho; pasa los filetes por la mezcla.
- 4 En la Paellera de 14 pulgadas, agrega la otra mitad del aderezo italiano, el jugo de naranja y los filetes adobados; tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (5 minutos). Disminuye la temperatura a baja, voltea los filetes y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 3 minutos o hasta que estos se desmenuen fácilmente.
- 5 Precalienta la Parrilla Redonda a temperatura media-alta por aproximadamente 3 minutos. Agrega las tortillas una por una y caliéntalas 20 segundos por lado. Coloca 1/2 filete en cada una, cubre con la mezcla de col y dóblalas. Si deseas, exprime jugo de limón sobre los tacos. Sirve.





Tomates rellenos

UTENSILIOS:

Cuchillo para Pelar
Tabla para Cortar de Bambú
Sartén de 10½ pulgadas con tapa
Tazón para Mezclar de 3 cuartos
Colador Pequeño

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

6 tomates en rama medianos (*vine-ripened tomatoes*)
2 tazas de verduras mixtas congeladas
¾ de taza de mayonesa sin grasa
1 cucharada de orégano
¼ de taza de pan molido (*bread crumbs*)
1 cucharada de páprika ahumada
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Con el Cuchillo para Pelar, haz un corte de cruz en la parte superior de los tomates. En el Sartén de 10½ pulgadas, calienta 2 tazas de agua a temperatura media-alta durante 3-4 minutos, con la tapa puesta y la válvula Redi-Temp® abierta.
- 2 Coloca los tomates en el agua caliente, tapa el sartén y cierra la válvula. Déjalos allí por 1 minuto, para poder pelarlos fácilmente. Con mucho cuidado, saca los tomates del sartén y descarta el agua.
- 3 Pela los tomates y, con el cuchillo que usaste anteriormente, ábreles un agujero, hasta alcanzar ¾ de su superficie interna. Con una chuchara, extrae delicadamente la pulpa y deja la mitad en el tazón.
- 4 Usando el Colador Pequeño, enjuaga y escurre las verduras para que se descongelen parcialmente y se derrita parte del hielo. Agrégalas en el sartén. Cocínalas a temperatura media-alta, con la tapa puesta y la válvula abierta, hasta que silbe.
- 5 Si estás usando una estufa eléctrica, apágala, cierra la válvula Redi-Temp® y deja reposar la olla sobre el quemador durante 5 minutos. Si estás usando una estufa a gas, disminuye la temperatura a baja cuando la válvula silbe. Una vez que deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando por 5 minutos.
- 6 Agrega las verduras cocidas al tazón en donde habías guardado la pulpa de los tomates; añade la mayonesa sin grasa, el orégano, el pan molido, sal y pimienta al gusto. Revuelve bien. Cuidadosamente, rellena los tomates con esta mezcla, rocíalos con la páprika ahumada, y sirve.

Volteado de piña

UTENSILIOS:

Sartén de 10½ pulgadas con tapa
Tazón para Mezclar de 5 cuartos
Cucharón (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

RINDE: 12 porciones

INGREDIENTES:

- 1 caja de mezcla de pastel de piña (18.25 oz / 517 g)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar morena
- 8 rodajas de piña (de lata, en su propio almíbar)
- 8 cerezas marrasquino (de lata o de frasco)

PREPARACIÓN:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, agrega la mezcla de pastel de piña, el almíbar de la lata de piña y los huevos; bate bien hasta que agarre consistencia.
- 2 Agrega la mantequilla en el Sartén de 10½ pulgadas, y calienta a temperatura media por aproximadamente 2 minutos, o hasta que se derrita. Añade el azúcar y revuelve bien por 1 minuto o hasta que se disuelva.
- 3 Acomoda las 8 rodajas de piña en el sartén con una cereza en el centro. Con la ayuda del Cucharón, vierte uniformemente la mezcla de pastel, empezando en el medio.
- 4 Disminuye la temperatura a baja, tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina por 12 minutos.
- 5 Voltea cuidadosamente el sartén, de manera que el pastel caiga sobre un plato grande o sobre la misma tapa. Deja el sartén reposando así por 1 minuto. Retíralo del pastel y unta el caramelo restante. Sirve tibio o frío.



Recetas Avanzadas

Aprovechando lo que has aprendido sobre tus productos Royal Prestige®, te invitamos a preparar estas originales y más sofisticadas recetas, que sorprenderán a tu familia y amigos.



Arroz con Gandules

UTENSILIOS:

- Cuchillo del Chef
- Tabla para Cortar de Bambú
- Cuchillo para Rebanar
- Paellera de 14 pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos

RINDE: 15 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de cebolla picada
 - 1 taza de pimiento verde, sin semillas y picado
 - 1 taza de pimiento rojo, sin semillas y picado
 - 2 cucharadas de ajo picado finamente
 - ½ taza de hojas de cilantro picadas
 - ½ taza de aceitunas rellenas, rebanadas por la mitad
 - ¾ de libra (340 g) de chuletas de puerco, picadas en cubos
 - 1 cucharada de sazón (adobo en polvo con achiote y cilantro)
 - 1 cucharada de comino en polvo
 - 4 tazas de arroz de grano largo
 - 6½ tazas de agua
 - 2 latas de gandules [*pigeon peas*], escurridos (15 oz / 425 g)
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Usando el Cuchillo del Chef, corta las verduras. Con el Cuchillo para Rebanar, pica las chuletas en cubos.
- 2 Precalienta la Paellera a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega las chuletas picadas y dóralas por 5 minutos; revuelve frecuentemente.
- 3 Reduce la temperatura a media e incorpora el resto de los ingredientes, excepto el arroz, las aceitunas rellenas, los gandules y el agua; mezcla por 2 minutos o hasta que la cebolla esté traslúcida.
- 4 Agrega el arroz y revuelve. Añade las aceitunas, los gandules y el agua; revuelve una vez. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina hasta que silbe (8 minutos aproximadamente).
- 5 Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 20 minutos más o hasta que el arroz esté cocido. Revuelve ligeramente con un tenedor para separar los granos. Sirve caliente.





Arroz vegetariano

UTENSILIOS:

Olla de 3 cuartos con tapa
Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Wok de 4 cuartos con tapa
Cuchara (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO DE COCCIÓN: 41 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

2 tazas de arroz
3 tazas de agua
1 paquete de tofu firme, cortado en cubos medianos (14 oz / 400 g)
1 cucharada de ajo picado finamente
½ taza de cebolla picada finamente
½ taza de cebollino picado (*chives*)
2 tazas de champiñones rebanados
2 tazas de pimienta verde, picado en cuadritos
3 cucharadas de aceite de oliva
4 huevos
¼ de taza de salsa de soya

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 3 cuartos, agrega el agua. Tapa y cocina a temperatura media-alta con la válvula Redi-Temp® abierta, hasta que silbe (en unos 6 minutos). Agrega el arroz y revuelve. Disminuye la temperatura a baja, tapa con la válvula cerrada y cocina por 15 minutos, o hasta que el arroz esté cocido. Retíralo de la estufa y déjalo enfriar.
- 2 Corta el tofu y las verduras.
- 3 Precalienta el Wok de 4 cuartos con el aceite de oliva a temperatura media-alta por unos 3 minutos. Agrega el ajo, la cebolla y el cebollino; sofríe por 2 minutos. Añade el tofu, revuelve bien y cocina por 7 minutos. Agrega los huevos; mezcla bien por 3 minutos. Añade el arroz cocido, la salsa de soya, los champiñones y el pimienta; revuelve bien por 3 minutos. Tapa, disminuye la temperatura a baja y cocina por 5 minutos más. Sirve.

Frittata de alcachofa a la italiana

UTENSILIOS:

- Cuchillo del Chef
- Tabla para Cortar de Bambú
- Sartén Gourmet de 12 pulgadas
- Tazones para Mezclar de 2 y 3 cuartos
- Royal Cutter (Cono #4)
- Sartén de 10½ pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 58 minutos

RINDE: 8 porciones

INGREDIENTES:

- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 lata de corazones de alcachofa en agua, cortados por la mitad (14 oz / 400 g)
- 12 onzas (340 g) de espinacas frescas
- 16 huevos grandes
- ¼ de taza de leche descremada
- 2 cucharadas de tomillo molido
- 8 papas rojas medianas (*red potatoes*)
- Aceite antiadherente en aerosol
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el Sartén Gourmet de 12 pulgadas a temperatura media durante 3 minutos. Agrega los champiñones y las alcachofas, previamente picados según las instrucciones. Cocina por 4 minutos, mientras revuelves constantemente. Añade la espinaca y cocina por otros 4 minutos; deja a un lado.
- 2 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, combina los huevos, la leche y el tomillo. Incorpora los champiñones, las alcachofas y la espinaca. Sazona la mezcla con sal y pimienta, y deja reposar.
- 3 Precalienta el horno a 300 °F. Usando el Royal Cutter (Cono #4), rebana las papas dentro del otro tazón (no es necesario pelarlas). Aplica el aceite en aerosol al Sartén de 10½ pulgadas y coloca las rebanadas de papa de manera uniforme.
- 4 Introduce el sartén en el horno durante 20 minutos. Retíralo, vierte la mezcla de huevo sobre las papas y hornea durante 30 minutos, o hasta que los huevos estén cocidos. Deja reposar por 10 minutos y sirve.





Pasta Primavera

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Olla de 4 cuartos
Colador Pequeño
Paellera de 10 pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana cortada en julianas
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ½ pimienta verde mediana, sin semillas y cortado en julianas
- ½ pimienta roja mediana, sin semillas y cortado en julianas
- ½ pimienta amarilla mediana, sin semillas y cortado en julianas
- 8 onzas (225 g) de hongos *shiitake* frescos, rebanados
- ¼ de taza de albahaca fresca picada
- 16 onzas (½ kg) de pasta *linguine*
- 2 latas de tomates picados, sin escurrir (14½ oz / 410 g cada una)
- 4 onzas (115 g) de arvejas chinas frescas (*snow peas*)
- ⅓ de taza de piñones (*pine nuts*)
- ⅓ de taza de queso parmesano recién rallado

PREPARACIÓN:

- 1 Pica las verduras. En la Olla de 4 cuartos, cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete, sin añadir aceite ni sal, hasta que quede al dente. Escúrrela con el colador y manténla caliente.
- 2 En la Paellera de 10 pulgadas, vierte el líquido de las latas de tomate, agrega la cebolla y el ajo. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, y cocina a temperatura media-alta por 5 minutos, o hasta que la válvula silbe. Añade los pimientos, los tomates, los hongos, las arvejas chinas y la albahaca; mézclalos bien. Tapa de nuevo con la válvula abierta y cocina por otros 5 minutos o hasta que silbe. Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina de 10 a 15 minutos, hasta que la salsa esté cocida según tu gusto.
- 3 Retira la Paellera de la estufa. Añade los piñones y la pasta; mezcla uniformemente. Sirve enseguida y rocía el queso parmesano.

Tarta de queso con fresas

UTENSILIOS:

- Tazones para Mezclar de 1 y 5 cuartos
- 2 Recipientes para Pasteles (Juego para Hornear de 7 piezas)
- Cucharón (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)
- Cuchillo para Pelar
- Tabla para Cortar de Bambú
- Olla de 1½ cuartos con tapa

TIEMPO DE HORNEADO: 53 minutos

RINDE: 12 porciones

INGREDIENTES

BASE:

- 2 tazas de galletas dulces molidas (maría / graham crackers)
- ¾ tazas de azúcar glas (powdered sugar)
- 2/3 de taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

RELLENO:

- 4 tazas de requesón (ricotta cheese)
- 2 libras (1 kg) de fresas frescas, picadas finamente
- 4 yemas de huevo
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de agua

JARABE DE FRESAS:

- 2 libras (1 kg) de fresas frescas, picadas finamente
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

BASE:

- 1 Precalienta el horno a 350 °F. Mezcla las galletas molidas con la mantequilla y el azúcar en el Tazón para Mezclar de 1 cuarto.
- 2 Esparce uniformemente esta mezcla en ambos Recipientes para Pasteles —previamente engrasados— para formar la base. Hornea por 8 minutos; retira los recipientes del horno y deja que se enfríen.

RELLENO:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, bate el requesón con las yemas, el azúcar glas y la vainilla.
- 2 Vierte esta mezcla sobre las bases de galleta y hornea por 45 minutos.
- 3 Retira las tartas del horno. Mientras todavía están calientes, pasa el Cuchillo para Pelar entre cada recipiente y tarta para que se despeguen con facilidad.

JARABE DE FRESAS:

- 1 Pica finamente las fresas. En la Olla de 1½ cuartos, combínalas con el azúcar y el agua; tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta. Cuando la válvula silbe (en unos 3 minutos), apaga la estufa.
- 2 Cubre las tartas con el jarabe de fresas y refrigérelas durante por lo menos 3 horas antes de servir.



Conversiones básicas de cocina

Medidas y Equivalencias

1 cucharada =	3 cucharaditas	1 cucharadita	5 ml
1/16 de taza =	1 cucharada	1/2 onza líquida	15 ml
1/8 de taza =	2 cucharadas	1 onza líquida	30 ml
1/6 de taza =	2 cucharadas + 2 cucharaditas		40 ml
1/4 de taza =	4 cucharadas	2 onzas líquidas	60 ml
1/3 de taza =	5 cucharadas + 1 cucharadita		80 ml
3/8 de taza =	6 cucharadas		90 ml
1/2 taza =	8 cucharadas	4 onzas líquidas	120 ml
2/3 de taza =	10 cucharadas + 2 cucharaditas		160 ml
3/4 de taza =	12 cucharadas	6 onzas líquidas	180 ml
1 taza =	48 cucharaditas		
1 taza =	16 cucharadas		
8 onzas líquidas =	1 taza	1/2 pinta	240 ml
1 pinta =	2 tazas	16 onzas líquidas	475 ml
1 cuarto =	2 pintas		
4 tazas =	1 cuarto		950 ml
1 galón =	4 cuartos		3.8 l
16 onzas =	1 libra		
1 mililitro =	1 centímetro cúbico		
1 pulgada =	2,54 centímetros		

Pesos en gramos de ingredientes comunes

Ingredientes	1 taza	3/4 de taza	2/3 de taza	1/2 taza	1/3 de taza	1/4 de taza	2 cucharadas
Harina para todo uso (trigo)	120 g	90 g	80 g	60 g	40 g	30 g	15 g
Harina, cernida para todo uso (trigo)	110 g	80 g	70 g	55 g	35 g	27 g	13 g
Azúcar granulada de caña	200 g	150 g	130 g	100 g	65 g	50 g	25 g
Azúcar glas	100 g	75 g	70 g	50 g	35 g	25 g	13 g
Azúcar morena, empacada firmemente	180 g	135 g	120 g	90 g	60 g	45 g	23 g
Harina de maíz	160 g	120 g	100 g	80 g	50 g	40 g	20 g
Harina fina de maíz	120 g	90 g	80 g	60 g	40 g	30 g	15 g
Arroz, sin cocer	190 g	140 g	125 g	95 g	65 g	48 g	24 g
Macarrones, sin cocer	140 g	100 g	90 g	70 g	45 g	35 g	17 g
Cuscús, sin cocer	180 g	135 g	120 g	90 g	60 g	45 g	22 g
Avena, sin cocer (rápida)	90 g	65 g	60 g	45 g	30 g	22 g	11 g
Sal de mesa	300 g	230 g	200 g	150 g	100 g	75 g	40 g
Mantequilla	240 g	180 g	160 g	120 g	80 g	60 g	30 g
Manteca vegetal	190 g	140 g	125 g	95 g	65 g	48 g	24 g
Frutas y verduras picadas	150 g	110 g	100 g	75 g	50 g	40 g	20 g
Nueces picadas	150 g	110 g	100 g	75 g	50 g	40 g	20 g
Nueces molidas	120 g	90 g	80 g	60 g	40 g	30 g	15 g
Migas de pan fresco (en empaque suelto)	60 g	45 g	40 g	30 g	20 g	15 g	8 g
Migas de pan seco	150 g	110 g	100 g	75 g	50 g	40 g	20 g
Queso parmesano rallado	90 g	65 g	60 g	45 g	30 g	22 g	11 g

Conversiones

DE LONGITUD	
Cantidad tradicional	Equivalencia métrica
1/8 de pulgada	3 mm
1/4 de pulgada	6 mm
1/2 pulgada	13 mm
3/4 de pulgada	19 mm
1 pulgada	2.5 cm
2 pulgadas	5 cm
3 pulgadas	7.6 cm
4 pulgadas	10 cm
5 pulgadas	13 cm
6 pulgadas	15 cm
7 pulgadas	18 cm
8 pulgadas	20 cm
9 pulgadas	23 cm
10 pulgadas	25 cm
11 pulgadas	28 cm
12 pulgadas o 1 pie	30 cm

DE PESO	
Cantidad tradicional	Equivalencia métrica
1 onza	28 g
4 onzas o 1/4 de libra	113 g
1/3 de libra	150 g
8 onzas / 1/2 libra	230 g
2/3 de libra	300 g
12 onzas / 3/4 de libra	340 g
1 libra / 16 onzas	450 g
2 libras	900 g