

Aprendiendo a Cocinar

CON ROYAL PRESTIGE®

Colombia

PRECISION
SERIES 3™
L1118 150 CH M013



ROYAL
PRESTIGE®



**ROYAL
PRESTIGE®**



ROYAL PRESTIGE®

Aprendiendo a Cocinar

con

ROYAL PRESTIGE®

Colombia

Durante 60 años Royal Prestige® ha ofrecido los más exclusivos utensilios de cocina, diseñados con exigentes estándares de calidad.

Siguiendo esa tradición, el Sistema Avanzado de Cocina Inteligente de Royal Prestige® ofrece un método de cocción comprobado, que conserva 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 recetas favoritas de una forma más fácil, rica y saludable.

Empieza hoy mismo a disfrutar el placer de cocinar,
al estilo Royal Prestige.

Contenido

- 5 Cuidado y limpieza de las ollas
- 6 Nuestro método de cocción - Carnes
- 8 Nuestro método de cocción - Verduras
- 10 Consejos para cocinar
- 11 Para comenzar
 - 12 Verduras - duras y suaves
 - 13 Quinua, frijoles y arroz blanco
 - 14 Bistecs y pollo
 - 15 Huevos - cocidos y fritos
 - 16 Huevos - *omelette* y revueltos
 - 17 Pescados azules
 - 19 Pescados blancos
- 19 Deliciosas recetas para la familia
 - 20 Paella
 - 21 Salmón en salsa de cítricos
 - 22 Lomo salteado
 - 23 Arroz con leche
 - 24 Volteado de piña
- 25 Conversiones básicas de cocina



Cuidado y limpieza de las ollas

- Antes de usar tus nuevos utensilios de cocina por primera vez, asegúrate de lavarlos bien. Mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre y agua caliente con jabón, lava bien cada pieza, usando una esponja o trapo. Las ollas se pueden decolorar o manchar si no se lavan adecuadamente 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 las 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. Éstas se pueden evitar secando bien las ollas con una toalla.
- 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 que el contenido hierva hasta secarse, hará 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 limpiador no abrasivo para acero inoxidable exclusivo de Royal Prestige®.
- Evita raspar las ollas o usar estropajos metálicos. Para quitar 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 hierve por unos minutos. Deja que el agua se enfríe y lávala normalmente. Para las quemaduras severas puedes usar un limpiador de hornos en aerosol. Rocía en abundancia, déjalo durante la noche, y por la mañana las manchas deben salir fácilmente.
- Para mantener tus Aros Silicromáticos™ siempre limpios, retíralos de la tapa y lávalos por separado. Mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre y agua tibia con jabón líquido. Sumerge los aros en esta mezcla y restriégalos bien con una esponja. Enjuágalos con agua y asegúrate de secarlos completamente, especialmente en el interior de la ranura.
- Guardar comida en las ollas de acero inoxidable por largos períodos puede causar manchas o marcas debido a la sal, aceites, grasas, aderezos 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 no utilices cuchillos o herramientas de cocina con filo, para cortar, mezclar o servir las comidas desde el recipiente. Tampoco 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 con una llave de tuerca de 10mm. Si el asa estuviera dañada, no uses la olla y contacta al departamento de garantías al teléfono 57-1-744-9490, en Bogotá, o al correo electrónico: servicioalcliente.co@royalprestige.com.

Sugerencias para el éxito

**Conserva tus
utensilios de cocina
como nuevos
con RoyalShine™**

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



Nuestro método de cocción:

Carnes



Una dieta baja en grasa constituye una forma saludable de alimentar a tu familia. Pensando en ello, el Sistema Avanzado de Cocina Inteligente de Royal Prestige®, con su método comprobado de cocción, te permite cocinar algunos tipos de carnes, aves y algunas clases de pescado, con poco o nada de grasa y poco o nada de agua.

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 asándola en la olla sin agregar grasa o aceite, podrás disfrutar de carnes blandas y jugosas, mucho más bajas en grasa y calorías.
- Precalienta tu olla o sartén Royal Prestige® 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.

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, intenta precalentando la olla a temperatura “media”.
- Dependiendo del término que desees en tus bistecs, recuerda incrementar o reducir el tiempo de cocción, una vez que los voltees. Para un término medio, el tiempo aproximado es 4 minutos.

Para cocinar piezas o pechugas de pollo:



Temperatura
media-alta



10 min
aprox.

Después de precalentar el utensilio 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 de 10 a 12 minutos más dependiendo de la cantidad.



Para asar bistecs:



Temperatura
media-alta



08 min
aprox.

Después de precalentar el utensilio a temperatura media-alta, 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 guisar bistecs con verduras:



Temperatura
media-alta



10 min
aprox.

Después de precalentar el utensilio a temperatura media-alta, coloca la carne previamente sazonada y dórala durante unos 5 minutos por un lado, con la tapa entreabierta, para evitar que la grasa salpique. Luego voltear la carne, agrega las verduras picadas en trozos pequeños y tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta. Cuando la válvula silbe, disminuye la temperatura a baja. Una vez que deje de silbar, ciérrala y cocina por 5 minutos más.



Nuestro método de cocción:

Verduras

Royal Prestige® está diseñado para cocinar con muy poca agua verduras frescas o congeladas y algunas frutas. 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 Royal Prestige® han sido elaborados para 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.



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 de 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, choclo, 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 15 minutos, dependiendo de la cantidad. Recuerda pelar y rebanar la yuca antes de cocinarla.



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.



Nuestro método de cocción:

Verduras



- El control de la temperatura puede variar de una estufa a otra. Si la temperatura media-alta en tu estufa tiende a quemar 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 estés cocinando verduras blandas, usa solo 1 onza* de agua por cada cuarto que tenga la olla, así: 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. Al cocinar arroz integral o salvaje, agrega 2 tazas de agua por cada taza de arroz.
- Cuando cocines verduras blandas y duras en una misma olla, recuerda colocar las duras en el fondo y las blandas encima. Así se cocinarán uniformemente.

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

Consejos para cocinar

¿Qué fogón escojo?

Siempre usa un fogón que sea similar en diámetro a la olla o sartén. Si estás cocinando en una estufa de gas, la llama debe apenas tocar la base del utensilio. Nunca debe cubrirla 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 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 por 3 minutos. Al cocinar, lo mejor es que se encuentre entre baja y media.

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 437°F / 225°C., ni la opción "broil" del horno. Recuerda usar guantes de cocinar cuando estés metiendo o sacando los utensilios del horno. Nunca uses tu juego de ollas en el horno microondas ni en una parrilla.

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

Después de cocinar puede haber un sello firme de vapor 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 plátanos maduros o los huevos, es necesario el uso de aceite. En esos casos te recomendamos usar aceite de oliva y los Sartenes Gourmet, de gran desempeño y rápida respuesta al calor. Al usar estos versátiles utensilios, la cantidad de aceite requerida puede reducirse, para preparar recetas más saludables.



NUEVA
LÍNEA



Guías básicas para comenzar

a cocinar con tu nuevo **Sistema Avanzado de Cocina Inteligente Royal Prestige®** y los versátiles Sartenes Gourmet.



ROYAL PRESTIGE®

Verduras duras

UTENSILIOS: Olla de 6 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 6** choclos medianos
- $\frac{3}{4}$** de taza de agua (6 onzas)

PREPARACIÓN:

- 1** En la Olla de 6 cuartos agrega los choclos y el agua. Tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en 6 minutos aproximadamente).
- 2** Disminuye la temperatura a baja y cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 10 minutos más. Adereza al gusto.



Verduras Suaves

UTENSILIOS: Olla de 4 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1** libra ($\frac{1}{2}$ kg) de coliflor
- $\frac{1}{2}$** taza de agua (4 oz)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1** Agrega la coliflor 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 (en 6 minutos aproximadamente).
- 2** Si estás usando una estufa eléctrica, apágala, cierra la válvula Redi-Temp™ y deja reposar la olla sobre el quemador durante 4 minutos.
- 3** Si estás usando una estufa de gas, disminuye la temperatura a baja. Una vez que deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando por 4 minutos.
- 4** Adereza al gusto.



Quinua

UTENSILIOS: Olla de 3 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 24 minutos

INGREDIENTES:

3 tazas de quinua
4½ tazas de agua
Condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 3 cuartos, agrega la quinua y el agua; tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a temperatura media-alta (en unos 8 minutos aproximadamente).
- 2 Cuando la válvula silbe, agrega los condimentos que gustes y mezcla bien.
- 3 Tapa con la válvula abierta y espera a que vuelva a silbar (en unos 30 segundos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 15 minutos más.
- 4 Apaga la estufa y sirve

NOTA DEL CHEF: Por cada taza de quinua, usa 1 taza y media de agua.

Fríjoles

UTENSILIOS: Olla de 6 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 10 minutos

INGREDIENTES:

2 tazas de fríjoles, crudos
8 tazas de agua
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 6 cuartos, agrega los fríjoles y el agua. Tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en 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. Apaga la estufa y sirve.

NOTA DEL CHEF: Si dejas remojando los fríjoles la noche anterior el proceso de cocción sera más rápido.



Arroz blanco

UTENSILIOS: Olla de 4 cuartos con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 24 minutos

INGREDIENTES:

3 tazas de arroz
4½ tazas de agua
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de 4 cuartos, agrega el agua y el arroz; tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe (en unos 8 minutos aproximadamente).
- 2 Agrega sal al gusto y mezcla. Tapa con la válvula abierta hasta que ésta silbe de nuevo (en unos 30 segundos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 15 minutos más. Apaga la estufa.
- 3 Revuelve el arroz con un tenedor y sirve.

NOTA DEL CHEF: Al cocinar arroz integral o salvaje, agrega 2 tazas de agua por cada taza de arroz.

Bistecs

UTENSILIOS: Plancha Redonda

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta la Plancha Redonda a temperatura media-alta durante unos 3 minutos y agrega los bistecs previamente sazonados.
- 2 Dóralos durante minutos, por un lado. Voltéalos y cocínalos por 4 minutos más.
- 3 Sirve los bistecs con tu ensalada favorita, arroz o papas.

NOTA DEL CHEF:

En esta receta se usaron bistecs de ½ pulgada de grosor (aproximadamente 1½ cm). Dependiendo del término que desees en tus bistecs, recuerda incrementar o reducir el tiempo de cocción, una vez que los voltees. Para un término medio, el tiempo aproximado es 4 minutos.



Pollo

UTENSILIOS: Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 17 minutos

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta la Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante 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 de 10 a 12 más.





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** Humedece muy bien las toallas de papel en agua y ponlas en la 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 (en 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. Condimenta con sal al gusto.

NOTA DEL CHEF: Si no tienes toallas de papel, agrega ¼ de taza de agua. Si vas a vas a cocinar más de 6 huevos, no uses las toallas. solo agrega ½ taza de agua.



Huevos Fritos

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 minutos

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 huevos
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- 1** Agrega el aceite de oliva en la 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. Apaga.
- 3** Sazona con sal al gusto.

Huevos Omelette

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

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 minutos

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 1 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 la 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 negra. Cocina por 1 minuto y volteas la omelette.
- 3 Esparce tus verduras favoritas y queso rallado. Cocina por 1 minuto o hasta que adquiera la consistencia deseada.
- 4 Cuidadosamente dobla la omelette con la espátula y apaga.



Huevos Revueltos con cebolla y tomate

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 minutos

INGREDIENTES:

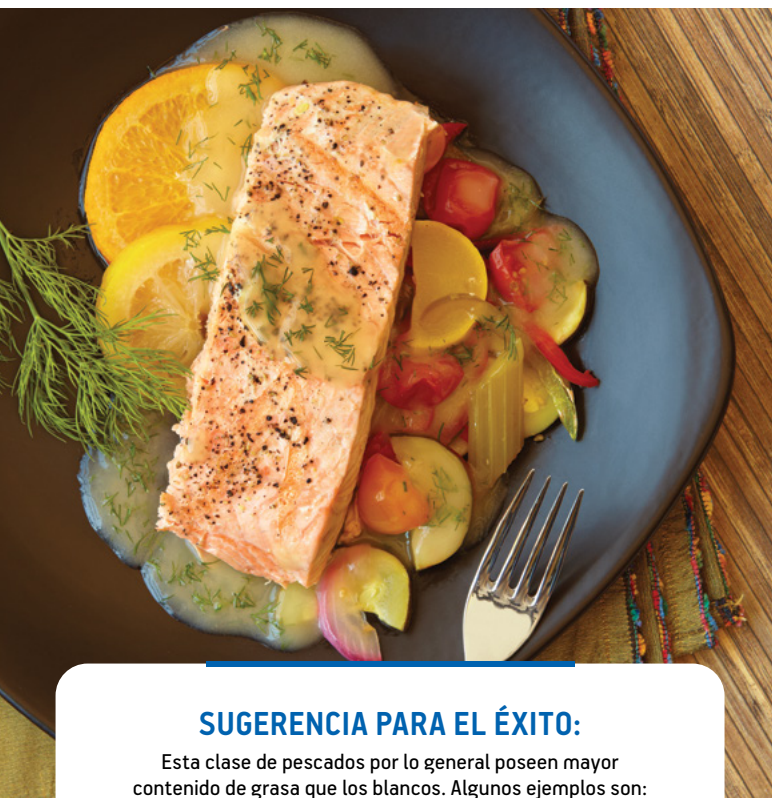
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 huevos
- ½ taza de cebolla y tomate picados
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega el aceite de oliva en la 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, pimienta negra y la cebolla con el tomate picado.
- 3 Cocina por 2 minutos, mientras mezclas constantemente. Apaga.



Pescados Azules



SUGERENCIA PARA EL ÉXITO:

Esta clase de pescados por lo general poseen mayor contenido de grasa que los blancos. Algunos ejemplos son:



el salmón



el atún



Salmón

UTENSILIOS: Sartén de 10½ pulgadas con tapa

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de filetes de salmón
- 1 naranja mediana, rebanada
- 1 limón amarillo, rebanado
- 1 tallo de apio, picado
- 1 ramita de eneldo

Jugo de 1 naranja (recién exprimida)

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta la 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 Forma una cama con las rebanadas de naranja y limón, el apio y el eneldo. Coloca encima los filetes de salmón previamente sazonados.
- 3 Disminuye la temperatura a media y vierte el jugo de naranja. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina durante 8 minutos. Sirve.

Pez espada frito

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas con tapa, Tabla para Cortar de Bambú y Cuchillo del Chef

TIEMPO DE COCCIÓN: 6-8 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de pez espada (o dos filetes)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de albacá fresca, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado finamente

Jugo de medio limón verde

Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Sazona los filetes de pescado con jugo de limón, ajo, albacá, sal y pimienta negra al gusto.
- 2 Agrega el aceite de oliva la Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precaléntalo a temperatura media-alta por 3 minutos con la tapa entreabierta.
- 3 Agrega los filetes y reduce la temperatura a media. Dora cada lado por 3 minutos con la tapa entreabierta. Sirve con ensalada o tu arroz favorito.

Pescados Blancos

Tilapia

UTENSILIOS: Sartén de 10½ pulgadas con tapa

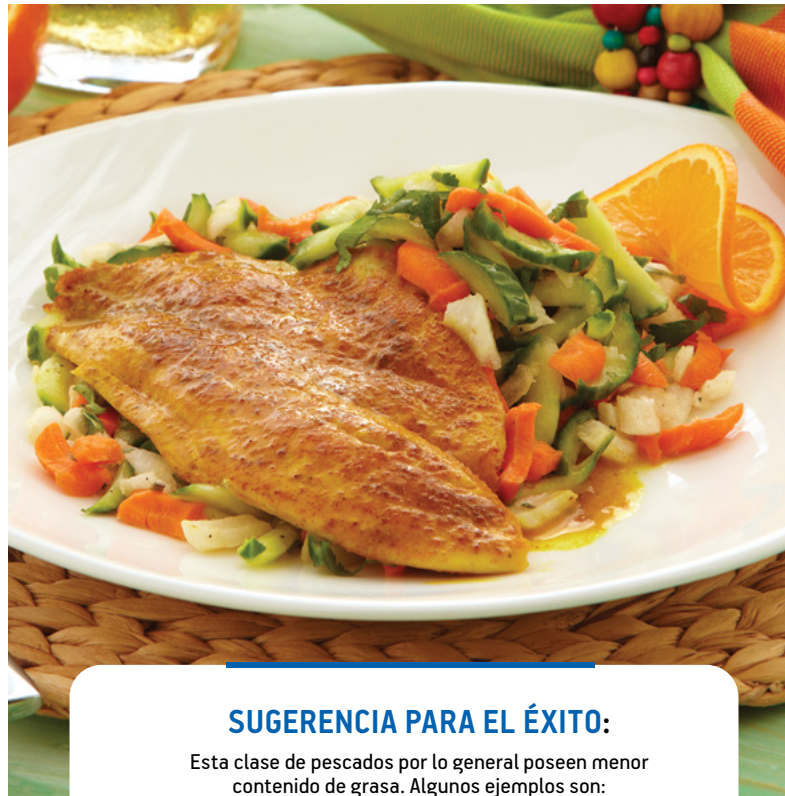
TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de filetes de tilapia
- 1 naranja mediana, rebanada
- Jugo de 1 naranja (recién exprimida)
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta la 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 Forma una cama con las rebanadas de naranja. Coloca encima los filetes de tilapia (previamente sazonados con sal y pimienta negra) y agrega el jugo de naranja. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina a temperatura media por 6 minutos. Sirve.



SUGERENCIA PARA EL ÉXITO:

Esta clase de pescados por lo general poseen menor contenido de grasa. Algunos ejemplos son:



la tilapia



la merluza



el bacalao



la dorada

Tilapia frita

UTENSILIOS: Sartén Gourmet de 10 pulgadas con tapa

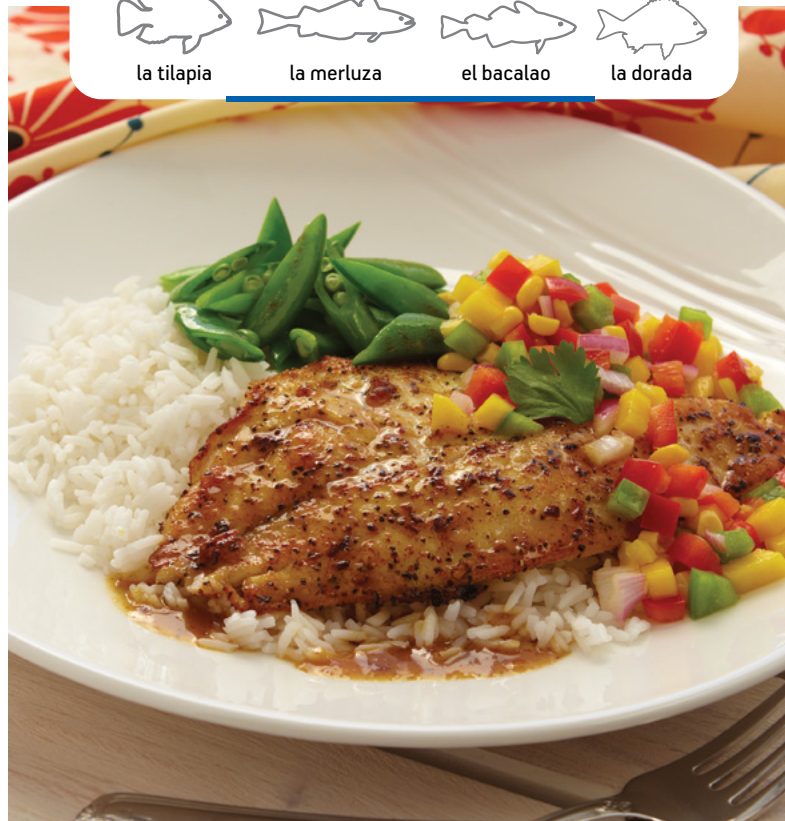
TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

- 1 Añade el aceite de oliva en la 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 cada lado con la tapa entreabierta. Sirve.





ROYAL
PRESTIGE®

*Deliciosas recetas
para la familia*

Ahora que ya conoces las guías básicas, disfruta
cocinando estas variadas y deliciosas recetas con
tu **Sistema Avanzado de Cocina Inteligente**
Royal Prestige®.



NUEVA
LÍNEA



PAELLA



PORCIONES
08 - 10



UTENSILIO
Paellera de 14"



TIEMPO
30 min.



TIP

INGREDIENTES

- ½ libra (1/4 kg) de chorizo español, rebanado
- 01 ½ libras (3/4 kg) de muslos de pollo, deshuesados y cortados en trozos
- ½ taza de cebolla amarilla, cortada en cuadritos
- 01 cucharada de ajo, picado finamente
- 01 cucharada de pimentón rojo (paprika)
- 01 cucharada de comino molido
- 06 tazas de caldo de pollo
- 01 cucharada de sazón con azafrán
- ½ taza de pimentón verde, cortado en cuadritos
- ½ taza de pimentón rojo, cortado en cuadritos
- ½ taza de tomate, cortado en cuadritos
- 04 tazas de arroz
- 01 libra (1/2 kg) de mejillones
- 01 libra (1/2 kg) de camarones grandes, crudos
- 02 limones amarillos, cortados en gajos
- ¼ de taza de perejil, picado finamente

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta la Paellera de 14 pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos o hasta que al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega el chorizo y el pollo y cocina por 3 minutos con la tapa entreabierta; mezcla esporádicamente.
- 2** Agrega la cebolla, el ajo, la paprika y el comino; cocina por 2 minutos más, mezcla esporádicamente.
- 3** Añade el caldo de pollo, el azafrán, la mitad de los pimentones, el tomate y el arroz; mezcla bien.
- 4** Agrega la mitad de los mejillones y camarones, mezcla. Tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en 4 minutos aproximadamente).
- 5** Agrega el resto de los pimentones y distribuye los demás camarones y mejillones encima del arroz. Tapa con la válvula cerrada, disminuye la temperatura a baja y cocina por unos 15 minutos más.
- 6** Apaga la estufa, retira la Paellera del fogón y déjala reposar por 5 minutos. Adorna con los gajos de limón y el perejil. Sirve.



Ponerle corazón a la preparación.



SALMÓN EN SALSA DE CÍTRICOS



PORCIONES
04



UTENSILIOS
Sartén 10.5'



TIEMPO
10 min.



TIP

INGREDIENTES

- 01 kilo de filete de salmón
- 01 cebolla
- 01 pimentón rojo en julianas
- 01 pimentón verde en julianas
- 02 dientes de ajo picados
- jugo de una naranja
- jugo de dos limones
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos.
- 2 Salpimentar los filetes de salmón.
- 3 Colocar los filetes sobre el sartén; añadir la cebolla, el ajo y los pimentones.
- 4 Agregar el jugo de los cítricos; tapar y cocinar con la válvula Redi-Temp® abierta a temperatura media hasta que silbe.
- 5 Bajar la temperatura a mínimo, cerrar la válvula y cocinar un par de minutos.



Mezclar los ingredientes con mucho cariño.



LOMO SALTEADO



PORCIONES
04



UTENSILIO
Sartén Gourmet 12"



TIEMPO
10 min.



TIP

INGREDIENTES

- 01 kilo de lomo fino
- 02 cebollas
- 02 tomates
- 01 kilo de papas amarillas fritas
- 02 unidades de ají amarillo
- 03 cdas. de Vinagre tinto
- 03 cdas. de salsa de soya
- 01 litro de aceite
- 01 cda. de orégano seco
- 30 grs. de ajo en pasta
- Perejil

PREPARACIÓN

- 1** Cortar la carne en bastones medianos, adobarla con sal, pimienta, ajo molido y orégano, reservar.
- 2** Cortar la cebolla y los tomates en gajos, reservar. Cortar el ají amarillo en tiras, reservar. Picar el perejil, reservar.
- 3** Precalentar la Sartén Gourmet de Royal Prestige y agregar una cucharada de aceite, para que el lomo flamee.
- 4** Saltear la carne, agregar las cebollas, los tomates, el ají, el vinagre y la salsa de soya, seguir salteando, terminar con el perejil picado y servir acompañado con las papas fritas.



Saborear los momentos en familia.



ARROZ CON LECHE



PORCIONES
04



UTENSILIO
Olla de 4 cuartos



TIEMPO
30 min.



TIP

INGREDIENTES:

- 250 gramos de arroz
- 3 tazas de leche
- 01 taza de leche condensada
- 01 taza de leche evaporada
- 01 pieza de canela
- ½ taza de uvas pasas
- 02 cucharadas de canela molida

PREPARACIÓN:

- 1 Lave el arroz y remójelo en agua hirviendo por 30 minutos. Escurra.
- 2 Tape y cocine a fuego bajo con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe.
- 3 Cierre la válvula y cocine a fuego medio por 15 minutos.
- 4 Sirva y decore con uvas pasas y canela en polvo.



Mantener el buen ánimo entre comida y comida.



VOLTEADO DE PIÑA



PORCIONES
12



UTENSILIOS
Sartén 10.5'
Tazón 3 y 5 cuartos



TIEMPO
15 min.



TIP

INGREDIENTES

- 01 caja (18.25 oz /517 g) de mezcla de pastel de piña
- 02 huevos
- 02 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar morena
- 08 rodajas de piña (de lata, en su propio almíbar)
- 08 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 la Sartén de 10.5 pulgadas, y calienta a temperatura media por aproximadamente 2 minutos, o hasta que se derrita. Añade el azúcar y mezcla 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 la sartén, de manera que el pastel caiga sobre un plato grande o sobre la misma tapa. Deja el sartén reposando así por 1 minuto. Retira el pastel de la sartén y untale el caramelo restante. Sirve tibio o frío.



Agitar el corazón con una buena compañía.

Conversiones básicas de cocina

Pesos en gramos de ingredientes comunes

Ingredientes	1 taza	¾ de taza	⅔ de taza	½ taza	⅓ de taza	¼ 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
Miğas de pan fresco (en empaque suelto)	60 g	45 g	40 g	30 g	20 g	15 g	8 g
Miğas 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

Medidas y Equivalencias

1 cucharada =	3 cucharaditas	1 cucharadita	5 ml
⅙ de taza =	1 cucharada	½ onza líquida	15 ml
⅛ de taza =	2 cucharadas	1 onza líquida	30 ml
⅓ de taza =	2 cucharadas + 2 cucharaditas		40 ml
¼ de taza =	4 cucharadas	2 onzas líquidas	60 ml
⅓ de taza =	5 cucharadas + 1 cucharadita		80 ml
⅜ de taza =	6 cucharadas		90 ml
½ taza =	8 cucharadas	4 onzas líquidas	120 ml
⅔ de taza =	10 cucharadas + 2 cucharaditas		160 ml
¾ de taza =	12 cucharadas	6 onzas líquidas	180 ml
1 taza =	48 cucharaditas		
1 taza =	16 cucharadas		
8 onzas líquidas =	1 taza	½ 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		

Conversiones

Cantidad tradicional de longitud	Equivalencia métrica de longitud
⅛ pulgada	3 mm
¼ pulgada	6 mm
½ pulgada	13 mm
¾ 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

Cantidad tradicional de peso	Equivalencia métrica de peso
1 onza	28 g
4 onzas / ¼ libra	113 g
½ libra	151 g
8 onzas / ½ libra	227 g
⅔ libra	302 g
12 onzas / ¾ libra	340 g
16 onzas / 1 libra	454 g



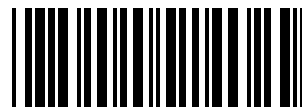
www.royalprestige.com

© Copyright 2019
Hy Cite Enterprises, LLC LT2203

PRECISION
SERIES 3™
LATH 330 OR MOVIS



PRECISION
SERIES 3™
LATH 330 OR MOVIS



LT2203