

# Cuisinart®

## INSTRUCTION & RECIPE BOOKLET



**Cuisinart® Rice and Grain Multicooker**

**FRC-1000**

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

---

# IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. **READ ALL INSTRUCTIONS.**
2. Do not touch hot surfaces; use handles or knobs.
3. To protect against risk of electric shock, do not immerse the Rice and Grain Multicooker housing, cord or plug in water or any other liquids. If housing falls into liquids, unplug the cord from outlet immediately. **DO NOT** reach into the liquid.
4. To avoid possible accidental injury, close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
5. **Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.**
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way or is not operating properly. Return the appliance to the nearest Cuisinart Repair Center for examination, repair or mechanical or electrical adjustment.
7. The use of attachments not recommended by Cuisinart may cause fire, electric shock, or risk of injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not use the Rice and Grain Multicooker for anything other than its intended use.
10. To avoid the possibility of the Rice and Grain Multicooker being accidentally pulled off work area, which could result in damage to it or in personal injury, do not let cord hang over edge of table or counter.
11. To avoid damage to cord and possible fire or electrocution hazard, do not let cord contact hot surfaces, including a stove.
12. Extreme caution must be used when moving any appliance containing hot oil or other hot liquids.
13. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
14. Do not operate the Rice and Grain Multicooker in water or under running water.
15. To reduce the risk of electric shock, cook only in removable container. Do not immerse the container in water.
16. Always attach plug to appliance first, then plug cord to the wall outlet. To disconnect, press Start/Stop to stop cooking cycle, then remove plug from wall outlet.
17. Intended for countertop use only.
18. **WARNING:** Spilled food can cause serious burns. Keep appliance and cord away from children. Never drape cord over edge of counter, never use outlet below counter, and never use with an extension cord.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

### SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is used to reduce the risk resulting from it being grabbed by children, becoming entangled in, or tripping over a longer cord.

---

## CONTENTS

Important Safeguards . . . . .	2
Introduction . . . . .	3
Assembly Instructions . . . . .	3
Features and Benefits . . . . .	4
Getting to Know Your Control Panel . . . . .	5
Operation . . . . .	6
Cleaning and Care . . . . .	8
Tips and Hints . . . . .	9
Cooking Charts . . . . .	11
Guide for Steaming . . . . .	14
Troubleshooting . . . . .	15
Warranty . . . . .	16
Recipes . . . . .	17

## INTRODUCTION

The Cuisinart® Rice and Grain Multicooker benefits from the use of Fuzzy Logic, a technology that senses moisture levels to accurately cook food. All Rice and Grain programs are automatic. Cooking time and temperature are defined by the appliance. Whether you are cooking rice, quinoa, oatmeal or risotto, our highly intelligent Rice and Grain Multicooker automatically adjusts the heat and timing for perfect results every time. It's easy to use, has an extra-large capacity and is beautiful to look at. Now that's a smart way to cook!

**NOTE:** Do not open lid during cooking as steam will escape and will affect cooking time and taste. Additionally, no time is displayed on the control panel for automatic presets. In the last 10 to 15 minutes of cooking, a countdown will appear for most preset functions.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. After unpacking your Cuisinart® Rice and Grain Multicooker, wash the nonstick cooking pot, steaming tray, rice paddle, inner lid, steam release vent and measuring cup in warm, soapy water. Rinse well and dry thoroughly.
2. Wipe all interior and exterior surfaces of the unit with a soft, damp cloth.
3. Place the cooking pot in the base of the unit.
4. Place the steaming tray (open side up), if using, in the cooking pot.
5. Close the lid.
6. Insert the removable cord into the back of the unit.
7. Your Rice and Grain Multicooker is now ready for use.

# FEATURES AND BENEFITS

- 1. Locking Lid with Removable Inner Lid**
- 2. Handles**  
Stay cool during use
- 3. Steam Release Vent –** removes for easy cleaning
- 4. Steaming Tray**  
Allows you to steam a variety of foods
- 5. Aluminum Cooking Pot**  
Nonstick for easy cleaning

- 6. Rice Cooker Measuring Cup**  
Designed specifically for your Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. 1 rice cooker cup =  $\frac{3}{4}$  standard dry measure
- 7. Rice Paddle**
- 8. Integrated Reference Guide**  
Behind unit
- 9. Lid Release Button (not shown)**
- 10. Power Cord (not shown) –** detaches for storage
- 11. Control Panel**  
See detail on the next page



---

# GETTING TO KNOW YOUR CONTROL PANEL

Detailed programming instructions begin on the following page.

**1. Sauté**

30 minutes of time to sauté ingredients alone, or before using a preset function

**2. Soak**

Soak rice, grains, or beans in unit, timed, for up to 24 hours

**3. Selector Knob**

Use to select and confirm preset functions on control panel

**4. Keep Warm**

Keep newly prepared food warm for up to six hours (unit will automatically keep warm for up to three hours after some preset functions)

**5. Start/Stop**

Use to start or stop cooking



---

## OPERATION

### REMINDER

Your Rice and Grain Multicooker comes with a 6-ounce (12 tablespoons or  $\frac{3}{4}$  cup standard measure) measuring cup. Most recipes in this Instruction & Recipe Booklet are written with the rice/grain measured with the cooker measuring cup. The liquid is measured with a standard liquid measuring cup (1 cup = 8 ounces = 16 tablespoons).

Most rice and grains can be cooked to the maximum amount of the Rice and Grain Multicooker (10 rice cooker cups). See cooking charts starting on page 11 for more information.

### COOKING RICE OR GRAINS

1. Fill cooking pot with desired ingredients (see page 9 for tips and hints on cooking guidelines).
2. Close lid.
3. Using the Selector Knob, scroll to Rice or Grains.
4. Press the center of the Selector Knob to confirm Rice or Grain category.
5. Use the Selector Knob to scroll through Rice or Grain options (e.g. white, brown, small, chewy).
6. When correct option is flashing, use the flashing Start/Stop button to start the cooking program.
7. Sequential lighting will appear on the screen to show unit is in cooking mode. (Countdown timer will appear for last 10 minutes of cooking.)
8. After time has expired, unit will beep 4 times and go into automatic Keep Warm mode for up to three hours (LED Keep Warm will appear on screen).
9. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
10. Once you are ready to serve, press the Lid Release button to open the lid.
11. Lift and remove the cooking pot using the stay-cool handles.

### COOKING “ONE POT” OR BEANS

1. Fill cooking pot with ingredients (see page 10 for tips and hints on cooking guidelines).
2. Close lid.
3. Using the Selector Knob, scroll to One Pot or Beans. Press Knob to confirm, then use Selector Knob to set time.
4. Press Start/Stop button to confirm selection.
5. After time has expired, unit will beep 4 times and go into automatic Keep Warm mode for up to three hours (LED Keep Warm will appear on screen).
6. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
7. Once you are ready to serve, press the Lid Release button to open the lid.
8. Lift and remove the cooking pot using stay-cool handles.

### COOKING RISOTTO

1. Most risotto recipes suggest sautéing aromatics and vegetables as well as toasting the rice. To do so, simply use the Sauté program to prepare as you would on the stovetop.
2. After sautéing, press Start/Stop to return to the Main Menu. Add the remaining ingredients (as directed in the recipe that is being used).
3. Close lid.
4. Using the Selector Knob, scroll to Risotto.
5. Press Start/Stop button to accept selection.
6. Sequential lighting will appear on the screen to show unit is in cooking mode.
7. Countdown timer will appear for last 15 minutes of cooking. At this time, open the lid and stir the risotto. If it is done to your liking, press Start/Stop (or switch to the Keep Warm function). If the risotto needs additional liquid, stir it in at this time (best if the liquid is room temperature). This also allows

---

you to add additional ingredients that only require a short cooking time, such as tender vegetables and delicate seafood.

8. After time has expired, unit will beep 4 times and go into automatic Keep Warm mode for up to three hours (LED Keep Warm will appear on screen).
9. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
10. Once you are ready to serve, press the Lid Release button to open the lid.
11. Lift and remove the cooking pot using the stay-cool handles.

## COOKING PASTA

1. Add dry pasta to cooking pot.
2. Add liquid to the PASTA line on the cooking pot.
3. Close lid.
4. Using the Selector Knob, scroll to Pasta.
5. Press the Selector Knob to confirm selection.
6. Adjust the time as desired (Preset time, 18 minutes, cooks most medium cuts of pasta to al dente).
7. Press Start/Stop button to accept selection.
8. Unit will beep 4 times when timer has expired.
9. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
10. Once you are ready to serve, press the Lid Release button to open the lid.
11. Lift and remove the cooking pot using stay-cool handles and drain pasta.

## STEAMING

1. Add liquid to the STEAM line on the cooking pot.
2. Place steaming tray in pot.
3. Put food to be steamed onto tray.
4. Close lid.
5. Using the Selector Knob, scroll to Steam.

6. Press the Selector Knob to accept selection.
7. Adjust the time as desired (see page 14 for recommended steaming times).
8. Press Start/Stop button to start steaming.
9. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
10. Unit will beep 4 times when timer has expired.
11. Remove food immediately to avoid overcooking.

## PRE-WASH

1. Add liquid to the PRE-WASH line on the cooking pot.
2. Place steaming tray in pot, if desired, to pre-wash with cooking pot.
3. Close lid.
4. Using the Selector Knob, scroll to Pre-Wash.
5. Press the Selector Knob to accept selection.
6. Press Start/Stop button to start.
7. Unit will beep 5 times when timer has expired.
8. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
9. Once unit is finished pre-washing, press the Lid Release button to open the lid.
10. Lift and remove the cooking pot using stay-cool handles.

## SAUTÉ

1. Select the Sauté function by pressing the Sauté button.
2. Press the Start/Stop button to accept selection and start unit.  
**NOTE:** Unit will need a few minutes to preheat.
3. Add ingredients to be sautéed (keep lid open).
4. Unit will function for 30 minutes. If more time is desired, press

---

the Sauté button for an additional 30 minutes of cooking time.

5. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
6. When finished cooking, remove the ingredients or follow recipe instructions to the next program.

## SOAK

1. Add dry ingredients to cooking pot to be soaked and water to cooking pot.
2. Close lid.
3. Select the Soak function by pressing the Soak button.
4. Timer will appear.
5. Adjust the time using the Selector Knob. Timer will adjust in 30-minute increments up to 24 hours.
6. Press the Start/Stop button to accept selection.

**NOTE:** When the timer expires, the unit will go into standby mode. To go back to the Main Menu, press any button.

7. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
8. When finished soaking, press Lid Release button.
9. Remove the ingredients and liquids from cooking pot.

**NOTE:** Heaters will not turn on for the Soak function.

## KEEP WARM

1. Add prepared hot ingredients to cooking pot to be kept warm.
2. Close lid.
3. Select the Keep Warm function by pressing the Keep Warm button.
4. Timer will appear with a default of three hours.
5. Adjust the time using the Selector Knob. Timer will adjust in 30-minute increments up to six hours.
6. Press the Start/Stop button to accept selection.

7. When the timer expires, the unit will beep 4 times and automatically turn to Keep Warm.
8. To turn the unit off at any time, press the Start/Stop button.
9. When finished using the Keep Warm program, press Lid Release button.
10. Remove the ingredients from cooking pot.
11. Remove the cooking pot using stay-cool handles.

**NOTE:** This function is only for the purpose of keeping food warm, not cooking or heating up food. This feature keeps already hot food warm. This function will not be automatic for all cooking functions.

## CLEANING AND CARE

1. Unplug your cooker and allow it to cool before cleaning.
2. Cooking pot, steaming tray, steam release vent, measuring cup and paddle can be washed in warm, soapy water and rinsed thoroughly, or washed in the dishwasher. Dry all parts after every use.  
**NOTE:** To prevent discoloration, inner lid should be washed by hand. If food sticks to the surface of the cooking pot, fill it with warm, soapy water and allow it to soak before cleaning it or use Pre-Wash function.
3. If scouring is necessary, use a nonabrasive cleanser or liquid detergent with a nylon pad or brush.
4. Wipe base of unit with a soft, damp cloth or microfiber towel. **NEVER IMMERSER BASE OF UNIT IN WATER.**
5. Make sure all parts are cool and dry before storing. Store unit in a clean, dry place.
6. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.
7. Steam Release Vent (Features and Benefits #3) has a removable lower cavity. Unlock lower cavity using



---

(arrow symbol) and turn clockwise to (unlock symbol). Wash the vent and lower cavity with warm water and soap after every use.

- For combination dishes of rice, steamed vegetables, seafood, poultry and/or meats, use our recipes as a guide and then create your own.

## TIPS AND HINTS

### RICE

- Do not open lid during cooking, as steam will escape and this will affect the cooking time and taste.
- We recommend rinsing all imported rice (except for risotto rice). Place rice in a medium bowl and cover with water. Do not use the cooking pot. Swirl until the water appears cloudy, then drain in a fine mesh strainer. Fill the bowl with fresh water and repeat until water is clear or nearly clear.
- Some people wash domestic rice, which is often vitamin enriched. This removes the starch and makes it less sticky, but it also washes away some of those vitamins.
- Sushi rice and most brown rice should always be rinsed before cooking. Follow the directions on your package of rice.
- When measuring rice with your rice cooker cup, level it off with a knife or spatula.
- Adding a teaspoon of vegetable oil to rice or coating the cooking pot lightly with nonstick cooking spray will result in rice with separated, less sticky grains.
- After adding rice to the cooking pot, level it off to cover the entire bottom of the pot so it cooks evenly.
- The taste of the water will affect the taste of the rice. If you do not like the taste of your tap water, use filtered water.
- Rice can be cooked in liquids other than water. Use low-fat, low-sodium meat or vegetable stocks/broths. Fish stock or clam broth may be used for seafood-flavored rice.
- When making rice, open the rice cooker as soon as the audible tone sounds to indicate cooking cycle is complete. Stir rice with the rice paddle or a wooden spoon – this prevents rice from hardening or getting sticky.

### GRAINS

- We recommend rinsing most grains prior to cooking. This process removes excess starch and produces a cooked result that has more separated grains.
- Some people have sensitivities to grains and rinsing them can help remove some of those aggravating triggers.
- While grains can stay on Keep Warm in the unit up to 6 hours, it is recommended that upon finishing cooking, that the lid is opened and grains are fluffed with a paddle or fork. They can then sit on Keep Warm for longer.
- Some grains contain high starch content. The Steam Release Vent may need to be occasionally wiped with a cloth to prevent excess foaming and dripping.
- Always use cold, filtered water when cooking grains for the best flavor.
- Always refer to the cooking charts on page 12 for grain-to-water ratios – rice cookers require different measurements than standard stovetop preparations.

### OATS

- Oatmeal can be cooked with either water, milk, alternative milks, or a combination of those listed.
- Adding a pinch of salt and warm spices enhances the flavor of the cooked oats.
- Finished oatmeal should be stirred well prior to serving.
- For rolled oats, cooking is complete in approximately 15 minutes. A 4 beep tone will sound when ready.

### RISOTTO

- Use the Sauté program to sauté aromatics and/or vegetables, toasting rice, and reducing liquid.
- The Risotto program is uniquely programmed to gently cook risotto rice

---

and liquid to a creamy product without the constant stirring. Use our recipes as a guideline to adapt your favorite recipes.

- It is recommended to use Arborio rice, but other, similar-type rice can be used (Carnaroli, Vialone, Nano, and Baldo).
- Countdown timer will appear for last 15 minutes of cooking and a tone will sound. At this time, open the lid and stir the risotto. If it is done to your liking, press Start/Stop (or switch to the Keep Warm function). If the risotto needs additional liquid, stir it in at this time (best if the liquid is room temperature). This also allows you to add additional ingredients that only require a short cooking time, such as tender vegetables and delicate seafood.

## ONE POT

- This program can get you dinner on the table in as little as 30 minutes or can be used as a slow-cooking function. Just put your ingredients in the pot, choose your cooking time and press Start/Stop.
- Need to brown meat or steam chicken first? Combine with other programs, such as Sauté or Steam functions.
- One Pot is also perfect for making homemade soups. See our recipes for a few quick ideas.

## PASTA

- Any pasta variety (up to ½ pound) can be cooked using the Pasta function.
- 18 minutes, the default time, produces an al dente pasta. Add more time, or reduce time, to desired doneness.
- Always use filtered, salted water when cooking.
- Drain pasta immediately after cooking.

## BEANS

- All beans should be soaked prior to cooking (use the Soak program to soak a minimum of 8 hours).
- Always rinse beans well prior to and after soaking.

- Use the cooking chart on page 13 for cooking time guidelines (if the exact bean is not on the cooking chart, use one of similar size and shape).
- Only cook up to ½ pound of beans at one time.
- Add a small amount, about ½ teaspoon, of baking soda to tenderize beans while they are cooking.
- Add fresh herbs or aromatics, such as a quartered onion, to enhance flavor of the beans.
- Drain beans immediately after cooking.

## SOAK

- The Soak program is a way to prepare rice, grains or beans prior to cooking.
- Soaking rice and grains prior to cooking makes them easier to digest for many people who have food sensitivities.
- Always soak beans prior to cooking.

## PRE-WASH

- Use immediately after cooking starchy grains or dishes with strong aromatic flavors to help clean pot and inner lid.

## KEEP WARM

- The Keep Warm function is a great way to keep already heated foods warm for serving.
- It is not meant as a cooking function.
- Raw meats or foods under the temperature of 140°F should not be cooked using this function.

## STEAMING

- When steaming vegetables, clean them and trim to a consistent size so they cook evenly.
- When steaming meats, such as poultry or sausage, cut into consistent-sized pieces (such as “finger strips” or ½-inch slices) and arrange in a single layer on the steaming tray.
- Refer to the chart on page 14 for suggested steaming times. Note that the chart is only a guide and that

times may vary based on the size of the pieces, quantity, freshness of food and personal taste.

- Steamed foods should be removed immediately after cooking to avoid overcooking.

## COOKING CHARTS

### GUIDE FOR COOKING RICE

Use these charts and the water level markings in the cooking pot as guidelines. There are variables in the texture of cooked rice, from subtle differences between brands, to rinsing or not rinsing to personal taste. Let your taste and preference serve as your best guide. **If your rice/grain is too hard or chewy, increase water amounts by ¼ cup at a time. If rice/grain is too soft, reduce the water by ¼ cup until your desired texture is achieved.**

#### WHITE RICE

RICE/GRAIN	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	APPROXIMATE COOKING TIME	COOKED YIELD
Long-Grain White Medium-Grain Aromatic (Jasmine, Basmati)	For these grains, use the cooker cup (provided) up to a maximum of 10 cooker cups.	Corresponding Water Level marking in the cooking pot. Example: 1 cooker cup, add water up to the 1 cup line.	White: 40 minutes Quick White: 30 minutes Hard White: 35 minutes	Approximate cooked yield of white rice varieties is about 1½ cups (US Standard) cooked rice per 1 cooker cup dry rice.

#### BROWN

RICE/GRAIN	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	APPROXIMATE COOKING TIME	COOKED YIELD
Long-Grain Medium-Grain Short-Grain Aromatic (Jasmine, Basmati) Wild	For these grains, use the cooker cup (provided) up to a maximum of 10 cooker cups.	Corresponding Water Level marking in the cooking pot. Example: 1 cooker cup, add water up to the 1 cup line.	Brown: 2 hours Quick Brown: 80 minutes	Approximate cooked yield of brown rice varieties is about 1½ cups (US Standard) cooked rice per 1 cooker cup dry rice (Wild rice yields 3 cooked cups per 1 cooker cup dry rice).

## SUSHI RICE

RICE/GRAIN	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	APPROXIMATE COOKING TIME	COOKED YIELD
White Sushi Brown Sushi	For these grains, use the cooker cup (provided) up to a maximum of 10 cooker cups.	Corresponding Water Level marking in the cooking pot. Example: 1 cooker cup, add water up to the 1 cup line.	45 minutes	Approximate cooked yield of sushi rice is about 1½ cups (US Standard) cooked rice per 1 cooker cup dry rice.

## SMALL GRAINS

RICE/GRAIN	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	APPROXIMATE COOKING TIME	COOKED YIELD
Quinoa	1 cooker cup (maximum 10 cooker cups)	Level 1	20 minutes	3 cups
Couscous	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	1 cup (US Standard)	20 minutes	2 cups
Bulgur	1 cooker cup (maximum 4 cooker cups)	1 cup (US Standard)	20 minutes	1½ cups
Amaranth	1 cooker cup (maximum 8 cooker cups)	1 cup (US Standard)	20 minutes	1½ cups
Buckwheat	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	Level 2	20 minutes	3 cups
Teff	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	Level 1	20 minutes	2 cups

## CHEWY GRAINS

RICE/GRAIN	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	APPROXIMATE COOKING TIME	COOKED YIELD
Wheat/Rye/Spelt Berries	1 cooker cup (maximum 4 cooker cups)	Level 2	45 minutes	3 cups
Farro (soaked overnight)	1 cooker cup (maximum 4 cooker cups)	Level 1	45 minutes	3 cups
Freekeh	1 cooker cup (maximum 4 cooker cups)	1¾ cups (US Standard)	45 minutes	3 cups
Barley (soaked overnight)	1 cooker cup (maximum 4 cooker cups)	Level 2	45 minutes	2½ cups
Black Rice	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	Level 1	30 minutes	2 cups

---

**OATS**

GRAIN	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	APPROXIMATE COOKING TIME	COOKED YIELD
Steel Cut	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	1½ cups (US Standard)	30 minutes	1½ cups
Rolled (not quick cooking)	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	1 cup (US Standard)	15 minutes	1½ cups
Hot Cereals (Oat Bran; Cream of Wheat®; etc.)	1 cooker cup (maximum 6 cooker cups)	Level 2	15 minutes	1½ cups

**BEANS**

Soak overnight. Drain, rinse and then cook to proportions. After cooking, drain beans.

BEANS	DRY AMOUNT	LIQUID AMOUNT	COOK TIME	COOKED YIELD
Black Beans	½ pound	Level 4	90 minutes	About 4 cups
Red Kidney Beans	½ pound	Level 4	90 minutes	About 4 cups
Great Northern Beans	½ pound	Level 4	90 minutes	About 4 cups
Navy Beans	½ pound	Level 4	60 minutes	About 4 cups
Garbanzo Beans (Chickpeas)	½ pound	Level 4	90 minutes	About 4 cups
Lentils	½ pound	Level 4	45 minutes	About 3 cups

---

## GUIDE FOR STEAMING VEGETABLES, POULTRY AND SEAFOOD

Put water into the cooking pot to the STEAM line. Arrange foods in a single layer on the steaming tray. Vegetables should be cut in similar sizes as indicated. Cooking times are approximate and will yield cooked, but crisp/tender vegetables. Add more time for more tender/softer vegetables or cut back on time for crispier vegetables to taste.

Foods must be removed immediately after steaming to prevent overcooking. If cooking vegetables over rice, use chart to determine approximately when to add steaming tray to rice cooker.

FOOD	AMOUNT	PREPARATION	COOKING TIME
Asparagus	4 ounces (about 15 spears)	trimmed and halved	8 minutes
Baby Bok Choy	2 whole	halved	17 minutes
Broccoli	10 ounces	2-inch florets	15 minutes
Cabbage Leaves	4 leaves	cored	6 minutes
Carrots - Baby	12 ounces	whole	18 minutes
Carrots - Sliced	6 ounces (about 1½ cups)	sliced (½-inch thick)	16 minutes
Green Beans	5 ounces	trimmed	9 minutes
Lettuce Leaves, Butter Variety	6 leaves	cored	6 minutes
Peas, Snow	4 ounces	trimmed	8 minutes
Potatoes, New	12 ounces	quartered	16 minutes
Potatoes, Yellow/Gold	12 ounces	¾-inch pieces	16 minutes
Potatoes, Sweet	1 pound	¾-inch cubes	17 minutes
Squash, Summer/Zucchini	6 ounces (2 cups, sliced)	sliced (½-inch thick)	8 minutes
Chicken	1 pound	2-inch strips	25 minutes
Shrimp	1 pound	peeled and deveined	15 minutes
Fin Fish (salmon, swordfish, etc.)	12 ounces	cut to fit steaming tray	18 minutes
Eggs	up to 12	pierce pinhole in bottom of each egg	15 minutes – soft cooked 24 minutes – hard cooked

# TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
Liquid boiled over	Liquid/Rice amounts were incorrect	Refer to page 11.
	Rice was not washed thoroughly	Certain rices need to be washed thoroughly prior to cooking. Refer to page 9 for more information.
	Steam release vent was not inserted	Be sure that the steam release vent is properly assembled and in place before cooking.
	Rice/Grains starch content is high	You can add a pinch of salt or a drop of oil to your recipe to counteract the high starch content of your rice. Some benefit from soaking overnight and rinsing.
Rice is undercooked or too hard/soft	Liquid/Rice amounts were incorrect	Refer to page 11.
	Wrong program selected	Refer to pages 6 and 11 for information and charts.
Risotto is overcooked	Cooking time was too long	Check the risotto 15 minutes before finished cooking time, when tone sounds and countdown timer appears.
	Liquid/Rice amounts were incorrect	Refer to page 11.
Rice is scorched/burned	Rice was not washed thoroughly	Certain rices need to be washed thoroughly prior to cooking. Refer to page 9 for more information.
	Cooking Pot was not washed thoroughly after last use	Be sure to clean your cooking pot thoroughly after each use. Refer to page 8 for cleaning and care instructions.
Rice is dry	Steam release vent was not inserted	Be sure that the steam release vent is in place before cooking.
	Rice was kept on Keep Warm for over 12 hours	We do not suggest leaving rice in the cooker on Keep Warm for more than 12 hours.
	Rice was reheated	If your rice comes out too dry when reheated, add additional liquid to your cooking pot when reheating in the future.
	Lid was not closed completely	Be sure the lid is closed completely during rice cooking.
The cooker will not turn on	The unit is not plugged in	Be sure that unit is plugged in.
	The unit has malfunctioned and needs repair	Contact Consumer Service at 1-800-726-0190.
The cooker turned itself off	There has been a power failure	Wait for your power to resume and try again.
	The power cord was not inserted correctly/has fallen out	Be sure that the unit is plugged in. Since the cord is removable, it is important to be sure the plug is fully inserted at both ends.
	The unit has overheated	Be sure that your ingredients have been added to the cooking pot and that the cooking pot is in place. Wait a few minutes for the unit to cool down and try again.
	The unit has finished cooking/Keep Warm	For most functions, the unit will automatically turn off after the programmed Keep Warm time has elapsed. For functions that do not have Keep Warm, the unit will automatically turn off after the cooking time has elapsed. This is normal.

---

# LIMITED THREE-YEAR WARRANTY (U.S. AND CANADA ONLY)

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Rice and Grain Multicooker that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners.

We warrant that your Cuisinart® Rice and Grain Multicooker will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase. We recommend that you visit our website, [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com) for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart® Rice and Grain Multicooker should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-726-0190 for additional information from our Consumer Service Representatives, or send the defective product to Consumer Service at Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose \$10.00 for shipping and handling of the product.

Please pay by check or money order made payable to Cuisinart (California residents need only supply proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions).

**NOTE:** For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty. Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model number (located on bottom of product), original date of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

## CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was

purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type.

The retail store shall then, at its discretion, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If the above two options do not result in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty.

California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair, or if necessary, replacement, by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such products under warranty.

## BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

If you are experiencing problems with your Cuisinart product, we suggest that you call our Cuisinart Service Center at 1-800-726-0190 before returning the product for service. If servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

Your Cuisinart® Rice and Grain Multicooker has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as by use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and the product is still under warranty.



---

## RECIPES

### BREAKFAST & STARTERS

Cinnamon Maple Oatmeal . . . . .	18
Cranberry Oat Bran . . . . .	18
Creamy Irish Oatmeal with Blueberries . . . . .	18
Deviled Eggs . . . . .	18
Mixed Grain Hot Muesli . . . . .	19
Oatmeal Breakfast Bowl . . . . .	19

### SALADS, SIDES & SOUPS

Baked Beans . . . . .	20
Basmati Rice with Indian Spices . . . . .	20
Beet Salad with Roasted Walnuts and Ricotta Salata . . . . .	21
Italian Farro and Arugula Salad . . . . .	21
Jasmine Thai-Scented Rice . . . . .	22
Perfect Sushi Rice . . . . .	22
Sushi Rolls, Cups/Bowl . . . . .	22-23
Posole Rojo . . . . .	24
Red Beans and Rice . . . . .	25
Udon Noodle Soup . . . . .	25
Southwestern Black Bean Salad . . . . .	26
Spanish Rice . . . . .	26
Tabbouleh . . . . .	27
Wheat Berry and Vegetable Salad . . . . .	27
White Bean Salad . . . . .	28

## MAINS

Brown Rice Burrito Bowl . . . . .	28
Butternut Squash Risotto . . . . .	29
Spring Pea Risotto . . . . .	30
Mediterranean Couscous with Moroccan Vegetables . . . . .	30
Quinoa and Lentil Bowl with Steamed Vegetables and Egg . . . . .	31
Sausage and Shrimp Jambalaya . . . . .	31
Shrimp and Vegetables . . . . .	32
Tofu with Watercress and Mushrooms . . . . .	32
Vegetarian Bean Chili . . . . .	33

## SWEETS

Traditional Rice Pudding . . . . .	33
------------------------------------	----

---

## BREAKFAST & STARTERS

### CINNAMON MAPLE OATMEAL

A quick and easy breakfast any day of the week.

**Function:** Oats

**Makes about 4 cups**

- 3** cooker cups old-fashioned rolled oats (not quick cooking)
- 3½** cups water
- ¼** teaspoon kosher salt
- 1** teaspoon ground cinnamon
- 3** tablespoons pure maple syrup

1. Put all ingredients in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Oats function and press Start/Stop. **COOK ONLY 15 MINUTES.**
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid, stir and serve.

Nutritional information per serving (1 cup):  
Calories 210 (14% from fat) • carb. 41g • pro. 6g  
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 140mg  
calc. 22mg • fiber 5g

### CRANBERRY OAT BRAN

The Oats function is for more than just oatmeal.

**Function:** Oats

**Makes about 4½ cups**

- 2** cooker cups oat bran
- Water (to the 4-cup rice marking in cooking pot)**
- ¼** teaspoon kosher salt
- 1** cup dried cranberries

1. Put the oat bran, water and salt in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Oats function and press Start/Stop. **COOK ONLY 15 MINUTES.**
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and stir in the cranberries and serve.

Nutritional information per serving (1 cup):  
Calories 150 (9% from fat) • carb. 38g • pro. 5g  
fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 120mg  
calc. 21mg • fiber 6g

### CREAMY IRISH OATMEAL WITH BLUEBERRIES

Steel-cut oats in 30 minutes and no stirring needed.

**Function:** Oats

**Makes about 5 cups**

- 2** cooker cups steel-cut oats
- 3** cups nonfat milk
- Pinch** kosher salt
- 2** whole cinnamon sticks
- Pinch** ground nutmeg
- 3** tablespoons pure maple syrup
- 2** cups fresh blueberries

1. Put the oats, milk, salt, cinnamon sticks, nutmeg and syrup in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Oats function and press Start/Stop. **COOK ONLY 30 MINUTES.**
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and remove the cinnamon sticks. Stir in the blueberries and serve.

Nutritional information per serving (1 cup):  
Calories 300 (10% from fat) • carb. 56g • pro. 11g  
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 110mg  
calc. 198mg • fiber 6g

### DEVILED EGGS

Steaming is an easy way to cook eggs, and having a built-in timer alerts you when they are ready.

**Function:** Steam

**Makes 24 servings**

- Water**
- 12** large eggs\*
- 6** tablespoons mayonnaise
- 2** tablespoons olive oil
- 2** teaspoons Dijon mustard
- 2** teaspoons fresh lemon juice
- ¼–¼** teaspoon hot sauce
- ¼** teaspoon kosher salt
- ⅛** teaspoon freshly ground black pepper
- 2** tablespoons fresh herbs (chives, parsley or tarragon are best)
- Paprika**, for garnish

1. Prepare an ice-water bath by putting ice cubes and cold water into a mixing bowl; reserve.
2. Add water to the Steam level in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multi-Cooker. Insert the steaming tray and put eggs onto the tray. Close lid.
3. Select the Steam function, set timer for 24 minutes and press Start/Stop.
4. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, immediately transfer eggs to the ice-water bath to stop the cooking process.
5. Peel and carefully slice eggs in half lengthwise.
6. Remove the yolks and put into the work bowl of a Cuisinart® food processor fitted with the chopping blade. Process until smooth. Pulse in the remaining ingredients, except for the herbs and paprika, and then process again until smooth. Pulse in the herbs to roughly chop and incorporate. Taste and adjust seasoning as desired. (This mixture can also be mashed with a fork if a food processor is not available.)
7. Spoon or pipe the yolk filling into the center of each egg white. Sprinkle with paprika before serving.

\*It is advised to pierce a small hole in the bottom (wider part) of the eggshell to prevent the eggshells from cracking while cooking. This is best done with the tip of a safety pin.

Nutritional Information per serving (one-half egg):  
Calories 71 (80% from fat) • carb. 0g • pro. 3g  
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 96mg • sod. 89mg  
calc. 14mg • fiber 0g

## MIXED GRAIN HOT MUESLI

A new way to eat oatmeal in the morning. This hearty breakfast is full of protein to get you going and keep you feeling full.

**Function: Oats**

**Makes about 8 cups**

- 2** cooker cups steel-cut oats
- 1** cooker cup short-grain brown rice
- 1** cooker cup quinoa

- 1** cooker cup chopped pecans
- 1** cooker cup raisins
- 1/3** cup unsweetened shredded coconut
- 2 to 4** tablespoons pure maple syrup
- 3** tablespoons coconut oil
- 2** cinnamon sticks
- 1/4** teaspoon kosher salt
- Pinch** ground nutmeg
- Water (to the 4-cup marking)**

1. Put all of the ingredients in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Oats function and press Start/Stop.
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid, remove the cinnamon sticks, and stir well before serving.

Nutritional information per serving (1/2 cup): Calories 88 (41% from fat) • carb. 12g • pro. 2g  
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 54mg  
calc. 41mg • fiber 3g

## OATMEAL BREAKFAST BOWL

**Function: Oats**

**Makes 4 servings**

- 2** cups cooked steel-cut oats, warm
- 1/4** cup seedless raspberry jam
- 1/4** cup plain Greek yogurt (any fat variety)
- 1/2** cup fresh raspberries
- 1/4** cup chopped pecans
- 1** teaspoon chia seeds

1. Divide the oatmeal among four serving bowls. Stir in an even amount of raspberry jam and yogurt to each bowl. Top with the fresh raspberries, pecans, and chia seeds.

Nutritional Information per serving  
Calories 271 (26% from fat) • carb. 44g • pro. 8g  
fat 8g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 16mg  
calc. 39mg • fiber 6g

---

## SALADS, SIDES & SOUP

### BAKED BEANS

**Functions:** Sauté & Beans

**Makes about 4 cups**

- ½ pound navy beans, soaked overnight
- 4 ounces thick-cut bacon, diced
- ½ medium onion, finely chopped
- 1 garlic clove, finely chopped
- 2 cups water or low-sodium chicken broth
- ¼ cup pure maple syrup
- 2 tablespoons packed brown sugar (light or dark)
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 tablespoon tomato paste
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

1. Select the Sauté function of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker, and press Start/Stop. Once hot, add the bacon. Cook until browned and crisp. Carefully remove the cooked bacon, leaving the grease in the cooking pot. Add the onion and garlic and sauté until softened, about 2 to 3 minutes. Press Start/Stop to stop the Sauté function.
2. Drain and rinse the beans and then add to the cooking pot, along with the remaining ingredients, including the reserved bacon. Select the Beans function for 4 hours and press Start/Stop.
3. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and stir to mix. Taste and adjust seasoning and serve immediately.

Nutritional information per serving (1 cup): Calories 470 (21% from fat) • carb. 77g • pro. 18g fat 11g • sat. fat 9g • chol. 0mg • sod. 420mg calc. 141mg • fiber 13g

### BASMATI RICE WITH INDIAN SPICES

**Functions:** Sauté & Quick White Rice

**Makes about 9 cups**

- 3 tablespoons olive oil

- 1½ tablespoons finely chopped ginger (about 1 x ½-inch piece, peeled)
- 3 garlic cloves, finely chopped
- ¾ teaspoon kosher salt, divided
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper, divided
- ½ medium onion, chopped
- 1 large white potato, peeled and cut into ½-inch cubes
- 1½ teaspoons ground cumin
- 1½ teaspoons ground coriander
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon ground turmeric
- 4 cooker cups basmati rice
- Water (to the 4-cup marking in the cooking pot)**
- 1 cup frozen peas
- ⅓ cup chopped fresh cilantro
- 2 teaspoons lemon zest

1. Put the oil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once oil is hot and shimmering, about 2 minutes, add the ginger and garlic with a pinch each of the salt and pepper. Sauté until fragrant, about 1 minute. Add the onion; sauté about 1 to 2 minutes, or until softened and translucent. Add the potato and the remaining salt and pepper and all of the spices. Stir well so that the vegetables are well coated, cooking until the potato is just tender, about 5 minutes. Press Start/Stop to stop the Sauté function.
2. Add the rice and water. Close the lid of the cooker and select Quick White Rice and press Start/Stop.
3. When there are about 5 minutes remaining in the cooking time, stir in the peas, cilantro and zest. Close lid again and let the rice finish cooking.
4. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and stir to mix. Taste and adjust seasoning as desired and serve.

Nutritional information per serving (1 cup): Calories 220 (21% from fat) • carb. 40g • pro. 5g fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 105mg calc. 13mg • fiber 3g

---

## BEET SALAD WITH ROASTED WALNUTS AND RICOTTA SALATA

The saltiness of the cheese combines nicely with the sweetness of the beets and walnuts in this eye-catching salad; plus, steaming makes peeling whole beets a breeze.

**Function:** Steam

**Makes about 6 cups**

**Water**

- 1 pound trimmed beets (about 3 medium), scrubbed well**
- 2 cups baby arugula**
- ½ cup toasted walnuts**
- 2 ounces crumbled ricotta salata**
- 3 to 4 tablespoons Champagne Vinaigrette (recipe follows)**

1. Add water to the Steam level in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multi-cooker. Insert the steaming tray and put beets onto the tray. Close lid.
2. Select the Steam function, set timer for 30 minutes, and press Start (large beets may take up to 35 minutes).
3. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and test the beets for doneness – they should be able to be easily pierced with the tip of a knife. Add additional time if necessary.
4. Peel the beets with a paring knife (this is best done while wearing gloves to prevent any staining of your hands); the skin of the beets should easily pull away from the flesh of the beet. Once peeled, cut the beets into small wedges.
5. Place wedges into a mixing bowl and toss with the remaining ingredients.
6. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional Information per serving (1 cup):  
Calories 182 (68% from fat) • carb. 9g • pro. 6g  
fat 15g • sat. fat 3g • chol. 10mg • sod. 196mg  
calc. 133mg • fiber 3g

## CHAMPAGNE VINAIGRETTE

This all-purpose dressing is incredibly versatile as a salad topper, marinade or finishing drizzle for vegetables.

**Makes about 1 scant cup**

- 2½ tablespoons champagne vinegar**
- 1 teaspoon Dijon mustard**
- 1 small shallot**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- ¾ cup extra virgin olive oil**

1. Put the vinegar, mustard, shallot, salt and pepper into a Cuisinart® blender jar. Blend on Low until processed. Slowly add the oil through the opening while running on Low (hold the cap or even a dishtowel in place over the opening to prevent any splattering).
2. Let mixture blend an additional 20 seconds after all the oil has been added.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional Information per serving (1 tablespoon):  
Calories 91 (96% from fat) • carb. 0g • pro. 0g  
fat 11g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 45mg  
calc. 0mg • fiber 0g

## ITALIAN FARRO AND ARUGULA SALAD

A showstopper of a salad and ready in 30 minutes. The farro can be tossed warm into the other ingredients, but if you prefer it chilled, it can be prepared a day ahead.

**Functions:** Soak & Chewy Grains

**Makes about 4 cups**

- 2 cooker cups farro**
- Water (to the 2-cup marking in the cooking pot)**
- 2 cups baby arugula**
- 1 cup artichoke hearts, quartered or halved**
- 1 cup thinly sliced radicchio (about ¼ average head)**
- ¼ cup extra virgin olive oil**
- 1 to 2 teaspoons fresh lemon juice**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 1/8 teaspoon freshly ground black pepper**

---

## 2      **tablespoons shaved Parmesan**

1. Put the farro and then the water into the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Close lid. Select the Chewy Grains function and press Start/Stop.
2. Once the audible tone sounds to indicate the end of cooking, transfer the farro to a large serving bowl. Add the remaining ingredients, except for the Parmesan, and toss to combine. Top with the shaved Parmesan and serve immediately.

Nutritional Information per serving (½ cup):  
Calories 156 (43% from fat) • carb. 19g • pro. 4g  
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 1mg • sod. 200mg  
calc. 21mg • fiber 4g

## JASMINE THAI-SCENTED RICE

This rice can be a base to many different dishes. Try it with grilled chicken or shellfish.

### Function: White Rice

#### Makes about 8 cups

- 3      **cooker cups jasmine rice**  
**Water (to the 3-cup rice marking in cooking pot)**
- 1      **1 x 1-inch piece fresh ginger, halved**
- 2      **garlic cloves, thinly sliced**
- 5      **1 x ½-inch pieces lemon peel**
- 3      **large fresh basil leaves**
- ¼      **teaspoon kosher salt**
- 2 to 3 **green onions, thinly sliced**
- 2      **tablespoons chopped fresh cilantro**

1. Put the rice, water, ginger, garlic, lemon peel and basil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the White Rice function and press Start/Stop.
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and add the remaining ingredients; toss to taste and combine.
3. Taste and adjust seasoning as desired and serve immediately.

**NOTE:** This rice freezes well. Portion out into 1-cup servings.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 250 (0% from fat) • carb. 55g • pro. 5g  
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 50mg  
calc. 12mg • fiber 1g

## PERFECT SUSHI RICE

To achieve the same flavors and consistency of the Japanese restaurant staple, use this recipe and you will not be disappointed.

### Function: Sushi

#### Makes about 8 cups

- 3      **cooker cups sushi rice, rinsed three times and pressed to reduce moisture**  
**Water (to the 3-cup rice marking in cooking pot)**
- ¼      **cup rice vinegar**
- 3      **tablespoons mirin**
- ¼      **teaspoon kosher salt**

1. Put the rinsed and pressed rice in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Add the remaining ingredients; stir to combine. Select the Sushi Rice function and press Start/Stop.
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, either keep warm on the automatic Keep Warm function or turn the unit off, fluff and remove rice to cool for making sushi.

Nutritional information per serving (½ cup):  
Calories 92 (0% from fat) • carb. 22g • pro. 2g  
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 58mg  
calc. 0mg • fiber 1g

### TIPS ON MAKING SUSHI ROLLS:

Sushi is very versatile and can be made with just about any filling you wish. If using raw fish, be sure that it is sushi-grade fish from a reputable fishmonger. Cooked fish and vegetables are simple alternatives.

A sushi mat is very helpful in rolling sushi. You can also hand-roll sushi if using nori (seaweed paper).

Following are some suggestions for fillings to give guidelines on amounts – substitute your favorite flavors.

---

## AVOCADO, SCALLION & BASIL ROLL

**Function:** Sushi

**Makes** 1 roll

**Equipment needed:** sushi rolling mat

**1½ cups Perfect Sushi Rice** (preceding recipe)

**¼ avocado, peeled, pitted and thinly sliced**

**1 green onion, thinly sliced**

**6 to 7 fresh basil leaves**

**Bowl of cold water (to help in rolling sushi)**

**Pickled ginger, wasabi and soy sauce, for serving**

1. Cover the sushi mat with plastic wrap (to prevent sticking). Wet hands with cold water and press sushi rice onto covered mat. Place the avocado, scallion and basil leaves in a thin horizontal line across the middle of the rice. Wet hands again with the water and, with the help of the sushi mat, roll the rice toward you in a jelly-roll fashion. Be sure to roll tightly, but without too much pressure, to ensure an even sushi roll.
2. Unwrap the sushi mat and then, with a clean and sharp knife, cut into 8 pieces.
3. Serve with pickled ginger, wasabi and soy sauce.

Nutritional information per roll:

Calories 353 (16% from fat) • carb. 71g • pro. 8g  
fat 7g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 179mg  
calc. 22mg • fiber 5g

## SHRIMP & ASPARAGUS ROLL

**Functions:** Sushi & Steam

**Makes** 1 roll

**Equipment needed:** sushi rolling mat

**1 sheet nori**

**1 cup Perfect Sushi Rice** (page 22)

**4 steamed shrimp, halved** (see steaming chart on page 14)

**2 asparagus spears, steamed for 4 minutes**

**1 to 2 tablespoons toasted sesame seeds**

**Bowl of cold water (to help in rolling sushi)**

**Pickled ginger, wasabi and soy sauce, for serving**

1. Cover the sushi mat with plastic wrap (to prevent sticking). Lay the nori on top of the covered mat. Wet hands with cold water and press sushi rice on top of the nori, leaving a 1-inch space on the bottom of the nori, closest to you. Place the shrimp and asparagus spears in a thin horizontal line across the middle of the rice. Wet hands again with the water and, with the help of the sushi mat, roll the rice toward you in a jelly-roll fashion. Be sure to roll tightly, but without too much pressure, to ensure an even sushi roll.
2. Unwrap the sushi mat. Place the toasted sesame seeds on a clean plate. Roll the sushi roll in the toasted sesame seeds to cover. Using a clean and sharp knife, cut into 8 pieces.
3. Serve with pickled ginger, wasabi and soy sauce.

Nutritional information per roll:

Calories 270 (14% from fat) • carb. 47g • pro. 13g  
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 43mg • sod. 165mg  
calc. 27mg • fiber 3g

## SUSHI CUPS/BOWL

Think outside the roll with these fun sushi cups (or bowl, if you are looking for a quick and easy alternative). They take a lot less precision and you can fill them with your favorite fillings. Here we give a colorful selection of vegetables and fruit to make an impressive presentation. This recipe is easily adaptable – add in marinated tofu, steamed shrimp or salmon, etc.

**Function:** Sushi

**Makes** 6 servings (for sushi cups) or

**3 servings (for sushi bowl)**

**Nori strips**

**1½ cups Perfect Sushi Rice** (page 22)

**Bowl of cold water (to help in forming the sushi cups – not necessary if making a Sushi Bowl)**

**1 tablespoon rice vinegar**

**¼ medium carrot, cut into matchsticks**

**1 radish, cut into matchsticks**

- ½ small cucumber, seeded and cut into matchsticks
- 1 green onion, thinly sliced
- ¼ mango, peeled, pitted and cut into small cubes
- ¼ avocado, pitted and thinly sliced
- Sesame oil
- Soy sauce, reduced sodium
- Rice vinegar
- Wasabi
- Pickled ginger
- Furikake (Japanese seasoning found in the spice or Asian section of most grocery stores)
- 8 ounces dried hominy, soaked overnight (see instructions below)
- 2 teaspoons olive oil
- 1½ pounds pork shoulder, trimmed and cut into 2-inch pieces
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper
- 1 medium to large onion, quartered (keep root intact)
- 5 garlic cloves, crushed and divided
- 1 teaspoon ground cumin
- 2 bay leaves
- 2 large pinches of dried Mexican oregano, crumbled
- 8 cups chicken broth, low sodium
- 2 dried ancho chiles
- 2 dried guajillo chiles
- 2 dried chiles de arbol
- 2 teaspoons honey
- ½ lime, juiced
- ½ teaspoon kosher salt

1. Line each cup in a 6-cup muffin pan with plastic wrap. Line each cup with two pieces of the nori, making a cross or “x” in the bottom/sides of the cup. Scoop ¼ cup of rice into each lined cup and, using wet hands, press down to fill the bottom and up the sides (to make a rice cup).
2. Fill each cup with a selection of the suggested foods above, finishing with a drizzle of each of the sesame oil, soy sauce, and rice vinegar, a pinch of wasabi, a piece of ginger and a sprinkle of the furikake.
3. Serve immediately.

NOTE: If making a sushi bowl, omit the nori and divide the rice among three individual bowls. Fill each with a selection of the vegetables and fruit and then drizzle each of the sauces, a dash of wasabi (to taste), pickled ginger and ½ teaspoon of the furikake.

Nutritional information per sushi cup:  
 Calories 123 (12% from fat) • carb. 26g • pro. 3g  
 fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 96mg  
 calc. 12mg • fiber 2g

Nutritional information per sushi bowl:  
 Calories 247 (12% from fat) • carb. 52g • pro. 5g  
 fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 193mg  
 calc. 25mg • fiber 3g

## POSOLE ROJO

A traditional Mexican stew, melding flavors of slow simmered pork, hominy and the rich smokiness of dried chili peppers.

**Functions: Soak, Sauté & One Pot**

**Makes about 14 cups**

**Yield: 10 to 12 servings**

**For serving: lime wedges, cilantro leaves, cotija queso, sliced radishes, chopped romaine or cabbage, diced onion**

1. The night before: Put the hominy in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker and add enough cold water to cover by 2 to 3 inches. Close the lid and select the Soak function. Set the timer for a minimum of 12 hours and up to 18 hours and press Start/Stop. After the hominy has soaked, drain and transfer to separate bowl and reserve. Wash and dry the cooking pot and return to the unit.
2. Put the olive oil in the cooking pot and select the Sauté function. Generously season the meat with the salt and pepper. When the oil is hot and shimmering, add half the meat and brown on all sides, about 8 to 10 minutes. Transfer the browned meat to the bowl with the soaked hominy. Repeat with the remaining.
3. Once all the meat has browned, add the first batch back along with the reserved hominy, to the cooking pot. Add the onion, 3 crushed garlic cloves, cumin, bay leaves, oregano and chicken stock. Close the lid. Select the One Pot function, set the timer for 3 hours and press Start/Stop.



4. Meanwhile, make the chile purée. Rinse the dried chiles and pat dry. Remove the stems and shake out the seeds. Toast the chiles and remaining 2 crushed garlic cloves in a dry skillet over medium-low heat, until aromatic (careful not to burn). Add water to cover and bring to a simmer. Remove from heat and allow to steep for 30 minutes. Add the softened chiles to the jar of a blender, along with the honey, lime juice, salt and 1 cup of the steeping liquid. Process to a smooth purée. Reserve.
5. When there are 30 minutes of cooking time remaining, open the lid and skim the fat from the top. Transfer the meat to a bowl. Discard the onion, garlic and bay leaves. Shred the meat into bite-size pieces and return to the pot along with the reserved chile purée. Close the lid again and let the unit complete its cooking program.
6. Once the audible tone sounds to indicate the end of cooking, transfer to individual serving bowls and top with the suggested garnishes.

Nutritional information per serving  
(based on 12 servings):

Calories 188 (44% from fat) • carb. 11g • pro. 15g  
fat 9g • sat. fat 2g • chol. 42mg • sod. 211mg  
calc. 13mg • fiber 2g

## RED BEANS AND RICE

The Cuisinart® version of the Jamaican staple brings out the flavors of Jamaican jerk seasoning.

**Functions: Soak, Sauté & One Pot**

**Makes about 8 cups**

- 3 **cooker cups dried red kidney beans, soaked overnight\***
- 1 **tablespoon extra virgin olive oil**
- 2 **garlic cloves, finely chopped**
- ½ **jalapeño, seeded and finely chopped**
- 1 **can (13.5 ounces) unsweetened coconut milk**
- 2 **cups chicken or vegetable broth, low sodium**
- 4 **stems fresh thyme**
- 1 **bay leaf**
- 1 **teaspoon kosher salt, divided**
- 1 **½ x ½-inch piece fresh ginger, peeled**
- 3 **cooker cups medium-grain**

**white rice**

**1 cup water**

**½ teaspoon ground cinnamon**

**4 green onions, sliced**

1. Put the olive oil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once oil is hot and shimmering, about 2 minutes, add the garlic and jalapeño. Sauté until softened and fragrant, about 1 to 2 minutes. Press Start/Stop.
  2. Add the beans, coconut milk, broth, thyme, bay leaf, ½ teaspoon salt and ginger. Select the One Pot function for 1 hour and 20 minutes and press Start/Stop.
  3. When 40 minutes are remaining, open the lid and add the rice and water. Close the lid again and let the unit complete its cooking program.
  4. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid, remove the thyme stems, and add the remaining ingredients, including the remaining ½ teaspoon of salt; toss to combine.
  5. Taste and adjust seasoning and serve immediately.
- \* Use the Soak function to soak the kidney beans, a minimum of 8 hours and up to 18 hours. Drain and rinse prior to using in recipe.

Nutritional information per serving (1 cup):  
Calories 470 (21% from fat) • carb. 77g • pro. 18g  
fat 11g • sat. fat 9g • chol. 0mg • sod. 420mg  
calc. 141mg • fiber 13g

## UDON NOODLE SOUP

This recipe highlights the versatility of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Sautés, simmers and steams all in one unit!

**Functions: Sauté & One Pot**

**Makes about 10 cups**

- 1 **tablespoon olive oil**
- 1 **garlic clove, sliced**
- 1 **2 x ½-inch piece ginger, peeled and finely chopped**
- 8 **cups chicken or vegetable broth, low sodium**
- 1 **baby bok choy (about 6 ounces), sliced**

- 3 ounces shiitake mushrooms, sliced
- 1 tablespoon reduced-sodium soy sauce
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- Pinch crushed red pepper
- 1 cup peeled and cubed kabocha or butternut squash
- 6 ounces chicken breast cut into 2-inch strips, optional
- 8 ounces udon noodles (or soba)
- 3 green onions, thinly sliced
- 1 cup bean sprouts (about 3 ounces)
- 1 tablespoon sesame oil
- Fresh lime wedges

1. Put the oil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once oil is hot and shimmering, about 2 minutes, add the garlic and ginger. Sauté until softened and fragrant, about 1 to 2 minutes. Press Start/Stop.
2. Add the broth, bok choy, mushrooms, soy sauce, pepper and crushed red pepper. Select the One Pot function for 1 hour and 30 minutes and press Start/Stop.
3. When there are 20 minutes remaining on the timer, add the squash to the soup and insert the steaming tray with the chicken pieces into the steamer position. Close the lid and allow the chicken to cook above the soup for the remainder of the time.
4. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid, and add the steamed chicken to the soup with the noodles. Close the lid and allow to “cook” in the Keep Warm setting for 10 minutes (noodles should be softened, but not mushy).
5. Open the lid of the cooker again and stir in the green onions, bean sprouts, sesame oil, and a squeeze of lime. Taste and adjust seasoning as desired and serve.

Nutritional information per serving  
(1 cup with chicken):

Calories 119 (36% from fat) • carb. 11g • pro. 9g  
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 35mg • sod. 263mg  
calc. 27mg • fiber 1g

## SOUTHWESTERN BLACK BEAN SALAD

A colorful side dish that is bright and fresh.

**Functions: Soak & Beans**

**Makes about 5 cups**

- 2 cooker cups dry black beans, soaked overnight\*
- Water (to the 4-level marking)
- ½ medium red bell pepper, chopped
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 green onion, thinly sliced
- ½ jalapeño, seeded and finely chopped
- ¾ cup corn kernels
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 2 teaspoons fresh lime juice
- ¾ teaspoon kosher salt
- 2 pinches freshly ground black pepper
- ½ avocado, diced
- Pinch granulated sugar

1. Put the drained beans and then add the fresh water into the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Close lid.
2. Select the Beans function, set timer for 1 hour and 30 minutes, and press Start/Stop.
3. Once the audible tone sounds to indicate the end of cooking, drain the beans and transfer to a large serving bowl. Add the remaining ingredients and toss to combine.
4. Serve immediately, or cover and allow to rest in the refrigerator to meld the flavors.

Nutritional Information per serving (½ cup):  
Calories 147 (22% from fat) • carb. 22g • pro. 7g  
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 225mg • sod. 39mg  
calc. 39mg • fiber 5g

\*Use the Soak function to soak the black beans for a minimum of 8 hours and up to 18 hours. Drain and rinse prior to cooking.

## SPANISH RICE

An easy side dish to incorporate into your weekly rotation.

**Function: Sauté & White Rice**

**Makes 6 cups**

- 1 teaspoon olive oil

- 1 medium onion, finely chopped
  - 1 small red bell pepper, finely chopped
  - 2 garlic cloves, finely chopped
  - 1 celery stalk, finely chopped
  - 1 teaspoon kosher salt
  - 1 teaspoon chili powder
  - ½ teaspoon paprika
  - ½ teaspoon dried oregano
  - ½ teaspoon freshly ground black pepper
  - 1 can (14.5 ounces) diced tomatoes, drained
  - 2 cooker cups long-grain white rice
- Water (to the 2-level marking)**

1. Put the olive oil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function. Once the oil is hot and shimmering, add the onion, red pepper, garlic and celery and sauté until soft and fragrant, about 2 to 3 minutes. Stir in the dried spices and cook until fragrant. Add the drained, diced tomatoes and stir to incorporate. Stir in the rice so that it is well coated.
2. Add the water and stir ingredients together. Close lid and select White Rice function and press Start/Stop.
3. When the audible tone sounds to indicate the end of cooking, open and stir rice together. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):  
 Calories 99 (4% from fat) • carb. 21g • pro. 2g  
 fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 252mg  
 • calc. 22mg • fiber 1g

## TABBOULEH

This recipe is great for entertaining.

**Function: Small Grains**

**Makes about 4 cups**

- 1 cooker cup bulgur wheat
- 1 cup water
- 2 cups fresh parsley, chopped
- ½ cup fresh mint, chopped
- 2 cups halved grape or cherry tomatoes
- 3 green onions, thinly sliced
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- ¼ cup fresh lemon juice
- ¼ teaspoon kosher salt

- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- Pinch ground cumin

1. Put the bulgur and water in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Small Grains function and press Start/Stop.
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and add the remaining ingredients; toss to combine.
3. Taste and adjust seasoning and serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):  
 Calories 88 (41% from fat) • carb. 12g • pro. 2g  
 fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 54mg  
 calc. 41mg • fiber 3g

## WHEAT BERRY AND VEGETABLE SALAD

A crowd-pleasing dish that is perfect for any party or cookout.

**Function: Chewy Grains**

**Makes about 7 cups**

- 2 cooker cups wheat berries
- 3 cups water
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ medium red onion, chopped
- 1½ cups corn kernels, fresh or frozen (thawed)
- 1 cup shredded zucchini (about ½ medium-large zucchini)
- 1 cup chopped red bell pepper (about 1 medium pepper)
- ½ cup chopped green onions (about 4 medium green onions)
- ½ cup chopped sun-dried tomatoes
- ½ cup Red Onion Vinaigrette (recipe follows)
- ⅓ cup chopped fresh parsley

1. Put the wheat berries, water and salt in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Chewy Grains function and press Start/Stop.
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, turn the unit off

and open the lid. Spread the wheat berries on a baking sheet to cool.

- When wheat berries are cooled, place in a medium bowl with the corn, zucchini, red pepper, green onions, and sun-dried tomatoes. Toss gently to combine. Add the dressing and the parsley; toss to combine.
- Adjust seasoning and serve.

Nutritional information per serving (½ cup):  
Calories 155 (28% from fat) • carb. 25g • pro. 4g  
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 194mg  
calc. 14mg • fiber 4g

## RED ONION VINAIGRETTE

This dressing stores well in the refrigerator up to 2 weeks. Re-blend prior to serving.

Makes about 1 cup

- ¼ medium red onion, cut into 1-inch pieces
- 1½ teaspoons Dijon mustard
- 1 teaspoon granulated sugar
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ cup white balsamic vinegar
- ½ cup extra virgin olive oil

- Put the red onion, mustard, sugar, salt, pepper, and vinegar in a Cuisinart® Food Processor or Blender. Process until smooth. Slowly add the oil through the feed tube in a steady stream – do not add it too fast or the oil will not be able to incorporate itself into the vinegar mixture.
- Keep vinaigrette in a covered container in the refrigerator until ready to use.

Nutritional information per serving (1 tablespoon) • Calories 64 (93% from fat) • carb. 1g pro. 0g • fat 7g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 79mg calc. 1mg • fiber 0g

## WHITE BEAN SALAD

A perfect mix of flavors, textures and colors, this is a great side dish or a delicious vegetarian entrée.

Functions: Soak & Beans

Makes about 4 cups

- 2 cooker cups (about ½ pound) dry white beans, soaked overnight\*

Water (to the 4-level marking)

- ½ medium red onion, finely chopped
- ½ medium red bell pepper, finely chopped
- ¾ cup fresh parsley leaves, chopped
- 1½ tablespoons extra virgin olive oil
- 2 teaspoons fresh lemon juice
- ½ teaspoon kosher salt
- Pinch freshly ground black pepper
- 1 to 2 pinches crushed red pepper (optional)
- 3 tablespoons goat cheese, crumbled

- Put the drained beans and then add the fresh water into the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Close lid.
- Select the Beans function and set the timer for 1 hour and 30 minutes. Press Start/Stop.
- Once the audible tone sounds to indicate the end of cooking, drain the beans and transfer to a large serving bowl. Add the remaining ingredients, except for the goat cheese, into the serving bowl. Toss to fully combine. Sprinkle with the goat cheese and gently stir to combine.
- Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional Information per serving (½ cup):  
Calories 163 (19% from fat) • carb. 24g • pro. 10g  
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 1mg • sod. 162mg  
calc. 105mg • fiber 6g

- \* Use the Soak pfunction to soak the white beans for a minimum of 8 hours and up to 18 hours. Drain and rinse prior to using in recipe.

## MAINS

### BROWN RICE BURRITO BOWL

Burrito Bowls are popular for a reason – they are quick, simple, healthy, and filling! Think of it as a blank canvas and change or add your favorite items.

Function: Brown Rice

Makes 4 servings

- 3 cups cooked short-grain brown rice, warm
- 1 cup cooked black beans
- ½ cup corn kernels
- ½ cup grape tomatoes, halved

- 2 green onions, thinly sliced
- 1 avocado, sliced
- Kosher salt
- Salsa
- Chopped fresh cilantro
- Lime wedges
- Tortilla chips

1. Divide all of the measured ingredients among four serving bowls. Top each with a pinch of salt, a dollop of salsa, a pinch of chopped cilantro. Serve each with a lime wedge and tortilla chips.

Nutritional Information per serving:  
 Calories 411 (15% from fat) • carb. 76g • pro. 11g  
 fat 7g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 199mg  
 calc. 63mg • fiber 9g

## BUTTERNUT SQUASH RISOTTO

While the Rice and Grain Multicooker makes risotto an easy weeknight dinner, it is also the perfect tool for the holidays!

**Functions: Sauté & Risotto**

**Makes about 8 cups (8 entrée servings, 16 first-course servings)**

- 1½ tablespoons unsalted butter
- ½ medium onion, finely chopped
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1¼ teaspoons kosher salt, divided
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper, divided
- 2 cooker cups Arborio rice
- ½ cup dry white wine
- 3 cups peeled and ½-inch cubed butternut squash
- Pinch ground nutmeg
- 4 cups chicken stock, room temperature
- 1 teaspoon fresh thyme
- ¼ cup grated Parmesan
- 2 tablespoons chopped fresh parsley
- 1 teaspoon fresh lemon juice

1. Put the butter in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once butter is melted and hot, about 2 minutes, add the onion and garlic and a pinch each of the salt and pepper. Sauté until softened,

about 2 minutes. Add the rice and sauté, while stirring occasionally, until edges are just translucent, about 2 minutes. Pour in the wine and cook until almost completely evaporated and then add the squash and nutmeg. Stir to coat. Add the stock and thyme. Close the lid of the cooker. Press Start/Stop and then select the Risotto function. Press Start/Stop.

2. When there are 15 minutes remaining, a tone will sound. At this point, open the lid, stir mixture and determine if the risotto is done to your liking. If the consistency is desirable (should be easily stirred and creamy), press Start/Stop. If it is too dry or stiff, stir in additional stock (best if it is room temperature or warm). Close the lid and allow it to cook for the remaining 15 minutes.
3. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and stir in the remaining salt and pepper, Parmesan, parsley, and lemon juice.
4. Serve immediately. If you desire a creamier texture, stir in additional hot stock at the end of cooking. If you wish to use the Keep Warm function, more stock will need to be added before serving to ensure a creamy consistency.

Nutritional information per serving (1 cup): Calories 355 (10% from fat) • carb. 66g • pro. 10g  
 fat 4g • sat. fat 3g • chol. 11mg • sod. 813mg  
 calc. 124mg • fiber 3g

### A TIP ON LEFTOVERS:

#### Arancini

Leftover risotto should not go to waste. It is perfect for the Italian appetizer, arancini (which translated means “little orange”).

Simple to make, try them next time you prepare risotto. Take your leftover risotto, plain or from any recipe, and form into 2-inch diameter balls (or smaller if you are making a more delicate hors d’oeuvre). They are great stuffed with a ½-inch piece of fresh mozzarella. If you’re using plain risotto, stir in a little marinara sauce with the rice before forming.

Prepare a classic breading: 1 bowl of flour, 1 bowl of beaten eggs, and 1 bowl of breadcrumbs (seasoned or plain). Lightly bread and either bake in a 375°F oven or pan-fry in hot vegetable or olive oil in a large skillet set over medium heat. Bake/cook until evenly browned.

These are best served immediately.

---

## SPRING PEA RISOTTO

Bright and fresh tasting, this risotto stands up nicely on its own, but it can easily be adapted by adding chopped prosciutto or ham.

**Functions:** Sauté & Risotto

**Makes about 6 cups (4 entrée servings; 12 first-course servings)**

- 1½ **tablespoons unsalted butter**
- ½ **medium onion, finely chopped**
- 1 **garlic clove, finely chopped**
- 1½ **teaspoons kosher salt**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 **cooker cups Arborio rice**
- ½ **cup dry white wine**
- 3½ **cups chicken stock, low sodium, room temperature**
- 2 **sprigs fresh thyme**
- 2 **cups frozen green peas, not thawed**
- ¼ **cup grated Pecorino Romano**
- 2 **tablespoons chopped fresh parsley**
- 1 **teaspoon grated lemon zest**
- 1 **teaspoon fresh lemon juice**
- Pea shoots and/or microgreens, for serving**

1. Put the butter in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once butter is melted and hot, about 2 minutes, add the onion and garlic and a pinch each of the salt and pepper, Sauté until softened, about 2 minutes. Add the rice and sauté while stirring occasionally, until edges are just translucent, about 2 minutes. Pour in the wine and cook until almost completely evaporated and then add the stock and thyme. Stir and then close the lid of the cooker. Press Start/Stop and then select the Risotto function. Press Start/Stop.
2. When there are 15 minutes remaining, a tone will sound. At this point, open the lid, stir mixture and determine if the risotto is done to your liking. If the consistency is good, add the peas and then close the lid and allow to cook for an additional 5 minutes to warm through. Open the lid again and then stir in the remaining ingredients, except for the pea shoots and/or microgreens.

3. At the 15-minute mark, if the risotto is too stiff or dry, stir in additional liquid (best if it is room temperature) and add the peas as well. Allow to cook for 5 minutes. After the 5 minutes have elapsed, add the remaining ingredients, as instructed in Step 2.
4. This risotto is best when served immediately. Divide the risotto into serving bowls and top with a pinch of pea shoots and/or microgreens.

Nutritional information per serving (based on 1 cup):  
Calories 197 (14% from fat) • carb. 33g • pro. 6g  
fat 3g • sat. fat 2g • chol. 8mg • sod. 675mg  
calc. 34mg • fiber 2g

## MEDITERRANEAN COUSCOUS WITH MOROCCAN VEGETABLES

A warm and colorful comfort food, delicious on its own or when paired with roast chicken.

**Functions:** Sauté & Small Grains

**Makes about 7 cups**

- 1½ **teaspoons extra virgin olive oil**
- ½ **medium onion, sliced**
- 2 **cups peeled and ½-inch cubed butternut squash**
- 1 **medium peeled and ½-inch cubed white potato (about 8 ounces)**
- 1½ **cups peeled and ½-inch cubed eggplant (about 6 ounces)**
- ¾ **teaspoon kosher salt, divided**
- ½ **teaspoon freshly ground black pepper, divided**
- 3 **cooker cups pearl (also known as Israeli or Mediterranean) couscous**
- 2½ **cups low-sodium chicken broth**
- 1 **whole cinnamon stick**
- ½ **teaspoon ground cumin**
- ½ **teaspoon lemon zest**
- ½ **cup dried apricots, chopped**

1. Put the oil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once oil is hot and shimmering, about 2 minutes, add the onion. Sauté until softened, about 2 minutes. Add the remaining vegetables with a pinch each of the salt and pepper. Cook until squash

and potatoes are just tender, about 4 to 5 minutes.

2. Press Start/Stop and add the couscous, broth, cinnamon stick, remaining salt and pepper, cumin, and zest. Close the lid of the cooker. Select the Small Grains function and press Start/Stop.
3. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid and remove the cinnamon stick. Stir in the apricots and serve.

Nutritional information per serving (1 cup):  
Calories 360 (2% from fat) • carb. 77g • pro. 11g  
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 440mg  
calc. 55mg • fiber 7g

## QUINOA AND LENTIL BOWL WITH STEAMED VEGETABLES AND EGG

This bowl is packed full of fresh, colorful vegetables and protein-rich quinoa and eggs. You can top with some crunchy seeds or sprouts prior to serving.

**Functions: Small Grains & Steam**

**Makes 4 servings**

- 2 cups cooked tri-color quinoa, warm
- 1 cooker cup green lentils
- 4 cups water
- 2 medium carrots, sliced
- 1 small beet, peeled and sliced
- 2 large eggs, in shell
- 2 radishes, thinly sliced
- ½ cup baby arugula
- ¼ cup grape tomatoes, quartered
- ½ avocado, thinly sliced
- Olive oil, for serving
- Kosher salt, to taste
- Freshly ground black pepper, to taste
- Lemon wedges, for serving

1. Put the lentils and water into the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Insert the steaming tray with the carrots and beets. Close the lid and select Steam for 16 minutes and press Start/Stop. With 6 minutes remaining, add the two eggs.
2. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, remove the steamer basket and drain the lentils.

3. Divide the cooked quinoa and the lentils among four serving bowls. Top with the vegetables. Peel the two eggs, halve and put one half in each bowl. Drizzle each with olive oil and season to taste with salt and pepper. Serve with a lemon wedge.

Nutritional information per serving:  
Calories 317 (24% from fat) • carb. 4g • pro. 16g  
fat 9g • sat. fat 1g • chol. 93mg • sod. 149mg  
calc. 64mg • fiber 10g

## SAUSAGE AND SHRIMP JAMBALAYA

An easy rice dish to jazz up any weeknight.

**Functions: Sauté & One Pot**

**Makes about 8 cups**

- 6 ounces fully cooked andouille sausage (can use chicken or turkey), cut into ½-inch slices
- 1 small onion, chopped
- 1 celery stalk, chopped
- ½ red bell pepper, chopped
- ½ jalapeño finely chopped
- 2 teaspoons finely chopped garlic
- 2 cooker cups long-grain white rice
- ½ teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon dried thyme
- 1 teaspoon dried oregano
- 2 cups low-sodium chicken stock
- 1 cup fire-roasted diced tomatoes, in their juices
- 1 bay leaf
- 12 ounces peeled and deveined shrimp
- ¼ cup chopped fresh parsley
- ¼ cup thinly sliced green onions
- Lemon wedges and hot sauce to taste

1. Put the sausage in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Brown the sausage on all sides, about 8 to 10 minutes. (If using chicken or turkey, 1 to 2 teaspoons of olive oil may be required for this process.) Remove the sausage from the pot and reserve. Add the onion, celery, pepper, jalapeño and cook for 6 to 8 minutes, stirring often. Add the garlic and cook until fragrant, about 1 to 2 minutes. Add the rice, salt,

paprika, thyme and oregano. Stir until rice is translucent, about 2 to 3 minutes. Press Start/Stop.

2. Add the stock, diced tomatoes and bay leaf. Close the lid and select the One Pot function, set the timer to 40 minutes and press Start/Stop.
3. When there are about 10 minutes of cooking time remaining, add the reserved sausage along with the shrimp to the cooking pot. Give a quick stir, close the lid again, and let the unit complete its cooking program.
4. Once the audible tone has sounded to indicate end of cooking, open the lid and add parsley and scallions; toss to combine. Serve immediately with lemon wedges and additional hot sauce.

Nutritional information per serving (1 cup):  
Calories 165 (33% from fat) • carb. 14g • pro. 14g  
fat 6g • sat. fat 2g • chol. 82mg • sod. 366mg  
calc. 80mg • fiber 1g

## SHRIMP AND VEGETABLES

Light and simple – this dish goes from freezer to table in about 15 minutes. To make it a larger meal, serve over a bed of white rice.

**Function: Steam**

**Makes 1 to 2 servings**

- 6 asparagus spears, cut on the bias into 1½-inch pieces
- ½ medium carrot, cut into julienne strips
- ½ cup snow peas
- ½ pound large frozen shrimp
- Fresh lemon juice
- Chopped fresh parsley leaves
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper

1. Add water to the Steam level in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker.
2. Mix the vegetables together and then place them on the Steaming Tray. Top with the shrimp, insert steaming tray into cooking pot and close lid.
3. Select the Steam function and set timer for 15 minutes. Press Start/Stop.

4. Once the audible tone sounds, immediately transfer steamed shrimp and vegetables to a serving bowl and toss with the lemon juice, parsley and season to taste with the salt and pepper.

Nutritional Information per serving  
(based on 2 servings):  
Calories 105 (11% from fat) • carb. 6g • pro. 17g  
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 143mg • sod. 726mg  
calc. 88mg • fiber 2g

## TOFU WITH WATERCRESS AND MUSHROOMS

A delicious vegetarian or vegan entrée that builds on a favorite side dish by adding steamed tofu. This stands up on its own, but is also delicious on a bed of warm rice.

**Functions: Sauté & Steam**

**Makes 2 servings**

- 2 tablespoons toasted sesame oil
- 1 tablespoon sesame seeds
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- Pinch red pepper flakes
- Water
- 4 ounces baby bella (cremini) mushrooms, sliced
- 7 to 8 ounces medium-firm tofu, cut into 6 pieces (this is about ½ of a standard tofu package)
- 2 packed cups watercress (about 1½ ounces)
- Pinch kosher salt

1. Put the sesame oil into the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once hot, add the sesame seeds and garlic. When garlic just starts to brown, about 2 minutes, press Start/Stop and transfer the sesame seeds and garlic to a small bowl. Add the soy sauce and red pepper flakes; reserve.
2. Put water into the cooking pot to the Steam level. Put the mushrooms and tofu onto the steaming tray and insert into cooking pot. Close lid. Select the Steam function, set timer for 10 minutes and press Start/Stop.
3. When the audible tone sounds to indicate the end of cooking, add the watercress to the tray



with the mushrooms and tofu. Select the Steam function again for an additional 5 minutes, and press Start/Stop.

- Once timer expires, immediately transfer to a serving bowl and toss with the reserved sauce. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional Information per serving (1 cup)  
Calories 224 (68% from fat) • carb. 7g • pro. 10g  
fat 16g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 423mg  
calc. 59mg • fiber 1g

## VEGETARIAN BEAN CHILI

The smokiness of the chipotle in this recipe not only adds flavor (and some heat), but an unexpected richness, making this dish a filling and healthy chili.

**Functions: Soak, Sauté & One Pot**

**Makes about 5 cups**

- 3 cooker cups dried beans, soaked overnight (a mixture of beans works well for this dish – black, kidney, navy, adzuki, garbanzo, etc.)\***
- 1 tablespoon extra virgin olive oil**
- 1 ½-inch piece fresh ginger, peeled and finely chopped**
- 2 garlic cloves, finely chopped**
- ½ medium onion, finely chopped**
- 1 teaspoon kosher salt, divided**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper, divided**
- 1 medium bell pepper (yellow or green preferably for color), cored, seeded and diced**
- 2 teaspoons chili powder**
- ¼ teaspoon ground cumin**
- ¼ teaspoon ground cinnamon**
- 1 can (28 ounces) diced tomatoes, drained**
- 2 tablespoons tomato paste**
- 1 chipotle (left whole) in adobo sauce, with additional ½ teaspoon adobo sauce**
- 2 cups low-sodium vegetable or chicken broth (or water)**
- 1 to 2 tablespoons pure maple syrup**  
**Shredded Cheddar or Monterey Jack, for garnish**

### **Fresh cilantro, roughly chopped, for garnish**

- Put the olive oil in the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Sauté function and press Start/Stop. Once oil is hot and shimmering, about 2 minutes, add the ginger, garlic and onion with a pinch each of the salt and pepper. Sauté until softened and the onion is translucent, about 2 minutes. Add the bell pepper and the spices and cook to meld the flavors and cook the pepper, about 3 to 4 minutes. Press Start/Stop.
- Add the beans, tomatoes, tomato paste, chipotle and sauce, broth/water and remaining salt and pepper. Select the One Pot function for 2 hours and 30 minutes and press Start/Stop.
- Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid, remove the chipotle, and stir in the maple syrup. Taste and adjust seasoning as desired and serve with the shredded cheese and pinch of cilantro.

\* Use the Soak function to soak the beans for a minimum of 8 hours and up to 18 hours. Drain and rinse prior to using in recipe.

Nutritional information per serving (based on 1 cup):  
Calories 470 (21% from fat) • carb. 77g • pro. 18g  
fat 11g • sat. fat 9g • chol. 0mg • sod. 420mg  
calc. 141mg • fiber 13g

## SWEETS

### TRADITIONAL RICE PUDDING

The Risotto function is not only for risotto. Treat yourself to some homemade rice pudding.

**Function: Risotto**

**Makes 5 cups**

- 2 cooker cups Arborio rice**
- 3 cups whole milk**
- 2 cups heavy cream**
- 1 whole vanilla bean, halved and seeds scraped**
- ⅔ cup granulated sugar**
- ¼ teaspoon kosher salt**

---

**2 whole cinnamon sticks**

**¼ teaspoon ground nutmeg**

1. Add all ingredients to the cooking pot of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker. Select the Risotto function and press Start/Stop.
2. When there are 15 minutes remaining, a tone will sound. At this point, open the lid, stir mixture and determine if the pudding is done to your liking. If the consistency is desirable, press Start/Stop. If, at this point, the pudding is too stiff or dry, stir in additional milk or water, close lid, and allow to cook for the remainder of the function time.
3. Once the audible tone has sounded to indicate the end of cooking, open the lid, remove the cinnamon sticks and stir well. This pudding can be served warm or chilled.

Nutritional analysis per serving (based on ½ cup):  
Calories 553 (33% from fat) • carb. 84g • pro. 9g  
fat 20g • sat. fat 13g • chol. 76mg • sod. 115mg  
calc. 124mg • fiber 1g

---

# RICE & GRAIN BOWLS

---

Once a vegetarian restaurant and health-food store staple, the rice/grain bowls are now ubiquitous in restaurants across the globe. It seems as though each ethnicity has their own version, and with the help of the Cuisinart® Rice and Grain Multicooker, you can now replicate those dishes in your own home. On the following pages we provide you with a guide of how to build your own bowl. There are no rules – so have fun!

## 1 First...rice, grain, or both?

- Rice (brown, white, wild, and black)
- Quinoa
- Couscous
- Farro
- Wheat/Rye/Spelt Berries
- Bulgur
- Rice Noodles
- Udon Noodles



## 2

OK – now what?

A protein to fill you up!

- Shrimp (sautéed or steamed)
- Steamed Chicken Breast
- Steamed Salmon
- Browned and Steamed Tofu
- Ground Turkey or Chicken
- Soft-Boiled Eggs
- Beans and Legumes



---

### 3 This is healthy, right? Add some vegetables

- Julienned Zucchini and Summer Squash (steamed or raw)
- Shredded Carrots and Parsnips
- Sugar Snap Peas
- Snow Peas
- Steamed Baby Potatoes
- Steamed or Sautéed Kale
- Steamed Corn Slices
- Sautéed Cabbage
- Grape or Cherry Tomatoes
- Avocado – Diced or Sliced
- Steamed Green Beans
- Fresh Mixed Greens
- Sliced Celery
- Steamed Winter Squash



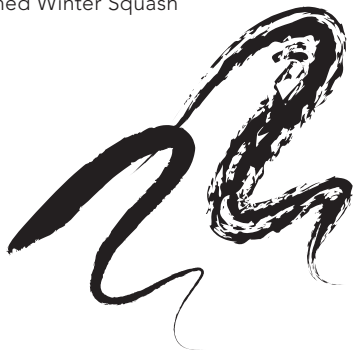
### 4 Sauce it up

*The sauce will really seal the deal on what ethnic cuisine you're featuring in your rice/grain bowl. These can be easily found in your local grocery store, and many of them can be made at home as well – visit [cuisinart.com](http://cuisinart.com) for recipes for the basics such as basil pesto, salsa verde, chimichurri and more.*

- Honey (make it hot!)
- Hot Sauce (Buffalo, Asian-style, sriracha)
- Pesto
- Tapenade
- Miso-Ginger Dressing
- Salsa Verde
- Yogurt-Tahini Sauce
- Aioli
- Hummus
- Harissa
- Chimichurri
- Peanut Sauce
- Teriyaki

### 5 Now, for some tasty toppers:

- Olives
- Sesame Seeds (also – check out the sesame seed spice blends in your grocery store's spice aisle – some have nori and other delicious flavor boosters in them)
- Sliced Scallions
- Chopped Fresh Herbs
- Crumbled or Shredded Cheese
- Puffed Rice
- Pepitas
- Chopped Nuts
- Microgreens
- Pea Shoots or Sprouts
- Chia Seeds
- Hulled Hemp Seeds



# Cuisinart®

## INSTRUCCIONES & LIBRO DE RECETAS



**Olla arrocera multifunción Cuisinart®**

**FRC-1000**

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes de usarlo.

---

# MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.**
2. No toque las partes calientes de este aparato; utilice los mangos/asas/agarraderas y los botones/perillas.
3. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no coloque el aparato, el cable ni el enchufe en agua ni en ningún otro líquido. Si el aparato se cae al agua, desconecte el cable de la toma de corriente inmediatamente; **NO** toque el agua.
4. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños.
5. **Desenchufe el aparato cuando no está en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.**
6. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído o si está dañado; regréselo a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios no recomendados o provistos por Cuisinart presenta un riesgo de incendio, descarga eléctrica o heridas.
8. No lo utilice en exteriores.
9. No use el aparato para ningún fin que no sea el indicado.
10. Para evitar la posibilidad de que el aparato sea jalado accidentalmente del área de trabajo, lo que podría resultar en daños al aparato o lesiones personales, no permita que el

cable cuelgue en el borde de la mesa o de la encimera.

11. Para evitar los riesgos de daño al cable, incendio o electrocución, no permita que el cable tenga contacto con superficies calientes, incluso hornillas.
12. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite u otro líquido caliente.
13. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o de una hornilla eléctrica caliente, ni en un horno caliente.
14. No haga funcionar el aparato en agua o bajo agua corriente.
15. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, solo cocine alimentos en la olla removible provista. No sumerja el aparato en agua.
16. Siempre conecte el cable al aparato antes de enchufar este en la toma de corriente. Siempre apague el aparato, presionando el botón START/STOP, antes de desenchufarlo.
17. Diseñado para la cocción en la encimera solamente.
18. **ADVERTENCIA:** los alimentos derramados pueden causar quemaduras graves. Mantenga el aparato y el cable alejados de los niños. Nunca permita que el cable cuelgue del borde de la encimera, nunca enchufe el aparato en una toma de corriente por debajo la encimera y nunca utilice este aparato con una extensión.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

## PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

## USO DE EXTENSIONES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

## ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes . . . . .	2
Introducción . . . . .	3
Instrucciones de ensamblaje . . . . .	3
Piezas y características . . . . .	4
Panel de control . . . . .	5
Instrucciones de operación . . . . .	6
Limpieza y mantenimiento . . . . .	9
Consejos y sugerencias . . . . .	9
Tablas de cocción . . . . .	12
Guía de cocción al vapor . . . . .	15
Resolución de problemas . . . . .	16
Garantía . . . . .	17
Recetas . . . . .	18

## INTRODUCCIÓN

La olla arrocera multifunción Cuisinart® hace uso de la lógica difusa, una tecnología que detecta el nivel de humedad en la olla para cocinar los alimentos con precisión. Todos los programas para cocinar arroz y granos/cereales son automáticos. El tiempo de cocción y la temperatura son definidos por el aparato, dependiendo del programa elegido. Ya sea que esté cocinando arroz, quinua, avena o risotto, nuestra olla arrocera multifunción altamente inteligente ajusta automáticamente la temperatura y el tiempo de cocción para lograr resultados perfectos cada vez. Es fácil de usar, extragrande y hermosa. ¡Esa es una forma inteligente de cocinar!

**NOTA:** no abra la tapa durante la cocción, ya que el vapor se escapará, afectando el tiempo de cocción y el sabor. **NOTA:** la pantalla no muestra el tiempo durante el ciclo de cocción; la cuenta regresiva aparece en los últimos 10 a 15 minutos de cocción (para la mayoría de las funciones).

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

1. Después de desembalar la olla arrocera multifunción Cuisinart®, lave la olla antiadherente, la bandeja de cocción al vapor, la cuchara de arroz, la tapa interior, el respiradero y el vaso medidor en agua jabonosa tibia. Enjuague las piezas y permita que se sequen completamente.
2. Limpie el interior y el exterior del aparato con un paño suave ligeramente humedecido.
3. Coloque la olla en la base de la unidad.
4. Si la usa, coloque la bandeja de cocción al vapor en la olla, el lado abierto arriba.
5. Cierre la tapa.
6. Conecte el cable removible a la parte trasera de la unidad.
7. Su arrocera multifunción está lista para su uso.

# PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

- 1. Tapa con seguro y tapa interna removible**
- 2. Asas**  
Permanecen frías durante el funcionamiento
- 3. Respiradero removible**  
para una fácil limpieza
- 4. Bandeja de cocción al vapor**  
Permite cocinar al vapor una variedad de alimentos
- 5. Olla de aluminio**  
Antiadherente para facilitar la limpieza

- 6. Vaso medidor**  
Especialmente diseñado para la olla arrocera multifunción Cuisinart®.  
1 vaso medidor =  $\frac{3}{4}$  de taza de medir estándar
- 7. Cuchara de arroz**
- 8. Guía de referencia integrada**  
En la parte trasera de la unidad
- 9. Botón de liberación de la tapa (no ilustrado)**
- 10. Cable (no ilustrado) – removible** para facilitar el almacenaje
- 11. Panel de control**  
Véase los detalles en la página siguiente





---

# FAMILIARÍCESE CON EL PANEL DE CONTROL

Las instrucciones de programación empiezan en la página siguiente.

**1. Botón SAUTÉ (saltar)**

Ciclo de 30 minutos para saltar ingredientes (solos o antes de usar una función preprogramada)

**2. Botón SOAK (remojar)**

Permite remojar arroz, granos/cereales o frijoles durante hasta 24 horas

**3. Perilla de selección**

Permite elegir y confirmar las funciones preprogramadas

**4. Botón KEEP WARM (mantener caliente)**

Mantiene los alimentos calientes durante hasta seis horas (tres horas después de ciertas funciones).

**5. Botón START/STOP (encendido/apagado)**

Oprímalo para empezar o detener la cocción



---

# FUNCIONAMIENTO

## NOTA:

Esta olla arrocera multifunción incluye un vaso medidor que permite medir  $\frac{3}{4}$  de taza estándar (170 g) de arroz. La mayoría de las recetas incluidas en este manual de instrucciones y libro de recetas miden el arroz y los granos/cereales con aquel vaso medidor. Los líquidos se miden con una taza de medir estándar de 8 onzas (235 ml).

La capacidad máxima de la olla es de 10 vasos medidores de arroz o granos/cereales (menos para ciertos granos/cereales; véase las tablas de cocción en la página 12 para más información).

## CÓMO COCINAR ARROZ O GRANOS/CEREALES

1. Coloque los ingredientes deseados en la olla (véase los consejos y las sugerencias en la página 9).
2. Cierre la tapa.
3. Gire la perilla de selección para elegir la función deseada: "RICE" (arroz) o "GRAINS" (granos/cereales).
4. Oprima el centro de la perilla de selección para confirmar.
5. Gire la perilla de selección otra vez para elegir el tipo de arroz o de granos/cereales. Las opciones para el arroz son: "WHITE" (blanco), "BROWN" (integral), "WILD" (salvaje), "SUSHI" (sushi) y "HARD" (duro). El arroz blanco también tiene una opción "QUICK" (arroz rápido). Las opciones para los granos/cereales son: "SMALL" (pequeños), "CHEWY" (gomosos) y "OATS" (avena).
6. Cuando la opción deseada parpadee, oprima el botón START/STOP para iniciar el programa de cocción.
7. Luces aparecerán en la pantalla para indicar que la unidad está encendida. La pantalla mostrará la cuenta regresiva en los últimos 10 minutos del programa solamente.

8. Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 4 pitidos y mantendrá los alimentos calientes por hasta tres horas. El indicador de la función "mantener caliente" aparecerá en la pantalla.
9. Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
10. Cuando esté listo/a para servir, oprima el botón de liberación de la tapa y abra esta.
11. Saque la olla, agarrándola por las asas que permanecen frías.

## CÓMO COCINAR FRIJOLES O PLATOS ÚNICOS

1. Coloque los ingredientes deseados en la olla (véase los consejos y las sugerencias en la página 11).
2. Cierre la tapa.
3. Gire la perilla de selección para elegir la función deseada: "ONE POT" (plato único) o "BEANS" (frijoles). Oprima la perilla para confirmar, y luego fije el tiempo de cocción, girando la perilla otra vez.
4. Presione el botón START/STOP para confirmar.
5. Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 4 pitidos y mantendrá los alimentos calientes por hasta tres horas. El indicador de la función "mantener caliente" aparecerá en la pantalla.
6. Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
7. Cuando esté listo/a para servir, oprima el botón de liberación de la tapa y abra esta.
8. Saque la olla, agarrándola por las asas que permanecen frías.

## CÓMO COCINAR RISOTTO

1. La mayoría de las recetas de risotto sugieren saltear ingredientes aromáticos y vegetales junto con el

- 
- arroz. Para hacer esto, simplemente use el programa SAUTÉ (saltear), de la misma manera que lo prepararía en la estufa.
- Después de saltear, oprima el botón START/STOP para regresar al menú principal. Coloque los ingredientes restantes (de acuerdo con la receta) en la olla.
  - Cierre la tapa.
  - Gire la perilla de selección para elegir "RISOTTO".
  - Presione el botón START/STOP para confirmar.
  - Luces aparecerán en la pantalla para indicar que la unidad está encendida.
  - Cuando queden 15 minutos de cocción, la cuenta regresiva aparecerá en la pantalla. En este momento, abra la tapa y revuelva el risotto. Si está cocinado a su gusto, oprima el botón START/STOP para apagar, o el botón KEEP WARM para mantenerlo caliente. Si el risotto requiere más líquido, agregue líquido (preferiblemente a temperatura ambiente). Esto también es el momento adecuado para añadir ingredientes adicionales que solo requieren cocinarse por poco tiempo, tales como vegetales tiernos y mariscos delicados.
  - Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 4 pitidos y mantendrá los alimentos calientes por hasta tres horas. El indicador de la función "mantener caliente" aparecerá en la pantalla.
  - Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
  - Cuando esté listo/a para servir, oprima el botón de liberación de la tapa y abra esta.
  - Saque la olla, agarrándola por las asas que permanecen frías.

## **CÓMO COCINAR PASTA**

- Coloque la pasta en la olla.
- Agregue líquido hasta la línea "PASTA".
- Cierre la tapa.
- Gire la perilla de selección para elegir "PASTA".
- Oprima la perilla para confirmar.
- De ser necesario, ajuste el tiempo de cocción. Nota: el tiempo preprogramado cocina de 18 minutos la mayoría de las pastas medianas "al dente".
- Oprima el botón START/STOP para confirmar.
- Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 4 pitidos.
- Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
- Cuando esté listo/a para servir, oprima el botón de liberación de la tapa y abra esta.
- Saque la olla, agarrándola por las asas que permanecen frías, y escurra la pasta.

## **CÓMO COCINAR AL VAPOR**

- Agregue líquido a la olla hasta la línea "STEAM".
- Coloque la bandeja de cocción al vapor en la olla.
- Coloque los alimentos deseados en la bandeja.
- Cierre la tapa.
- Gire la perilla de selección para elegir "STEAM" (cocción al vapor).
- Oprima la perilla para confirmar.
- Ajuste el tiempo de cocción (véase la página 14 para los tiempos de cocción al vapor recomendados).
- Oprima el botón START/STOP para empezar la cocción.
- Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.

- 
10. Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 4 pitidos.
  11. Saque inmediatamente los alimentos de la olla para evitar que se recuezan.

## CÓMO SALTEAR

1. Para saltear, presione el botón SAUTÉ (saltear).
2. Oprima el botón START/STOP para encender la unidad.  
**NOTA:** la unidad necesitará unos minutos para precalentarse.
3. Agregue los ingredientes que desea saltear a la olla (mantenga la tapa abierta).
4. La unidad permanecerá encendida por 30 minutos. Si necesita más tiempo, oprima el botón SAUTÉ (saltear) para empezar otro ciclo de 30 minutos.
5. Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
6. Después de saltear, saque los ingredientes de la olla o siga las instrucciones de la receta para pasar al programa siguiente.

## CÓMO REMOJAR FRIJOLES/ GRANOS

1. Coloque los ingredientes que desea remojar y el líquido en la olla.
2. Cierre la tapa.
3. Oprima el botón SOAK (remojar).
4. El tiempo aparecerá en la pantalla.
5. Gire la perilla de selección para ajustar el tiempo. Nota: puede ajustar el tiempo en incrementos de 30 minutos, hasta 24 horas.
6. Oprima el botón START/STOP para conformar y encender la unidad.  
**NOTA:** al final del tiempo, la unidad se pondrá automáticamente en el modo de espera. Para regresar al menú principal, oprima cualquier botón.
7. Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.

8. Cuando los ingredientes se hayan remojado a su gusto, oprima el botón de liberación de la tapa para abrir esta.
9. Saque los ingredientes y el líquido de la olla.  
**NOTA:** los elementos calentadores de la unidad no se encienden cuando usa la función SOAK (remojar).

## CÓMO MANTENER CALIENTE

1. Coloque los ingredientes preparados (calientes) que desea mantener calientes en la olla.
2. Cierre la tapa.
3. Oprima el botón KEEP WARM (mantener caliente).
4. El tiempo por defecto (3 horas) aparecerá en la pantalla.
5. Gire la perilla de selección para ajustar el tiempo. Nota: puede ajustar el tiempo hasta seis horas, en incrementos de 30 minutos.
6. Oprima el botón START/STOP para confirmar y encender la unidad.
7. Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de pitidos, y luego se pondrá automáticamente en el modo “mantener caliente”.
8. Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
9. Cuando esté listo/a para servir, oprima el botón de liberación de la tapa para abrir esta.
10. Saque los ingredientes de la olla.
11. Saque la olla, agarrándola por las asas que permanecen frías.  
**NOTA:** la función “mantener caliente” solo sirve para mantener los alimentos calientes; no sirve para cocinar o recalentar alimentos. Los alimentos deben estar calientes para que esta función los mantenga calientes. Esta función es automática con ciertos programas de cocción solamente.

---

## CÓMO PRELAVAR LA OLLA

1. Agregue líquido a la olla hasta la línea "PRE-WASH".
2. Si desea, coloque la bandeja de cocción al vapor en la olla para que se prelave junto con ella.
3. Cierre la tapa.
4. Gire la perilla de selección para elegir "PRE-WASH" (prelavar).
5. Oprima la perilla para confirmar.
6. Oprima el botón START/STOP para empezar.
7. Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 5 pitidos.
8. Para apagar la unidad en cualquier momento, oprima el botón START/STOP.
9. Al final del prelavado, oprima el botón de liberación de la tapa y abra la tapa.
10. Saque la olla, agarrándola por las asas que permanecen frías.

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Desenchufe el aparato y permita que se enfríe antes de limpiarlo.
2. Lave la olla, la bandeja de cocción al vapor, el respiradero, el vaso medidor y la cuchara de arroz en agua jabonosa tibia y enjuáguelos bien.  
Nota: estas piezas también son aptas para lavavajillas. Seque todas las piezas después de lavarlas.  
**NOTA:** para evitar la decoloración, la tapa interna debe lavarse a mano.  
De ser necesario, remoje la olla en agua jabonosa tibia antes de lavarla, o use la función PRE-WASH (prelavar) para prelavarla.
3. Si es necesario restregarla, utilice un cepillo o un estropajo de nailon y detergente líquido o un limpiador no abrasivo.
4. Limpie la base con un paño suave ligeramente húmedo, o una toalla de

microfibra. NUNCA SUMERJA LA BASE EN AGUA.

5. Cerciórese de que todas las piezas están limpias y secas antes de guardar el aparato. Guarde el aparato en un lugar limpio y seco.
6. cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.
7. Limpieza del respiradero: la cavidad inferior del respiradero (pieza n.º 3 en la sección "Piezas y características") es removible. Separe la cavidad inferior del respiradero, girando la cavidad en sentido horario hasta que la flecha coincida con el candado abierto. Lave el respiradero y la cavidad inferior del mismo en agua jabonosa tibia después de cada uso.

## CONSEJOS Y SUGERENCIAS

### ARROZ

- No abra la tapa durante la cocción, ya que el vapor se escapará, afectando el tiempo de cocción y el sabor.
- Recomendamos enjuagar el arroz importado (excepto el arroz risotto) antes de cocinarlo. Coloque el arroz en un tazón mediano y cúbralo con agua. Importante: no haga esto en la olla. Revuelva el arroz hasta que el agua se vea turbia, luego escurra el arroz en un colador de malla fina. Llene el tazón con agua fresca y repita hasta que el agua esté clara.
- Algunas personas enjuagan el arroz doméstico, el cual a menudo está enriquecido con vitaminas. Enjuagar el arroz elimina el almidón y hace que el arroz sea menos pegajoso, pero también elimina aquellas vitaminas.
- El arroz sushi y la mayoría del arroz integral siempre deben ser enjuagados antes de la cocción. Siga las instrucciones en el paquete de arroz.
- Mida el arroz con precisión, usando el vaso medidor provisto y nivelando el contenido con el filo de un cuchillo o una

---

espátula.

- Agregar una cucharadita de aceite vegetal o rociar spray vegetal en la olla hace que el arroz sea menos pegajoso y que los granos se separen.
- Después de colocar el arroz en la olla, nivélelo en el fondo de la misma para que se cocine uniformemente.
- El sabor del agua afectará el sabor del arroz. Si no le gusta el sabor del agua de la llave, utilice agua filtrada.
- El arroz puede cocinarse en líquidos que no sean agua. Puede usar caldo de pollo, carne o vegetales bajo en grasa/sodio, o bien caldo de pescado o de almejas para darle un sabor especial.
- Al final de la cocción, abra la unidad ni bien emita un pitido. Revuelva el arroz, usando la cuchara de arroz o un cucharón de madera; esto evitará que el arroz endurezca y se ponga pegajoso.
- Para preparar platos de arroz combinados, p. ej. arroz con vegetales al vapor, mariscos, pollo y/o carne, use nuestras recetas como guía para preparar sus propias recetas.
- Su arrocera multifunción es perfecta cuando no tiene tiempo para monitorear o revolver constantemente platos tales como risotto o avena. Simplemente elija el programa deseado. La unidad cocinará automáticamente los alimentos, y los mantendrá calientes al final de la cocción.

## GRANOS/CEREALES

- Recomendamos enjuagar la mayoría de los granos/cereales antes de cocinarlos. Esto elimina el exceso de almidón y resulta en granos cocinados más separados.
- Algunas personas tienen sensibilidades a los granos/cereales, y enjuagarlos puede ayudar a eliminar las sustancias responsables por estas sensibilidades.
- Los granos/cereales puedan permanecer calientes en la olla por hasta 6 horas después de la cocción. Sin embargo, recomendamos abrir la tapa y revolver

los granos/cereales con la cuchara de arroz o un tenedor al final de la cocción. De esta manera, pueden permanecer en el modo “mantener caliente” por más tiempo.

- Algunos granos/cereales tienen un alto contenido de almidón. Cuando se cocinan, es posible que tenga que limpiar ocasionalmente el respiradero (pieza n.º 3 en la sección “Pieza y características”) con un paño para evitar el exceso de espuma y goteo.
- Para conseguir el mejor sabor, siempre cocine los granos/cereales en agua filtrada fría.
- Siempre respete las relaciones de granos/agua indicadas en la página 12, ya que cocinar granos/cereales en una arrocera requiere mediciones distintas a las de la cocción estándar.

## AVENA

- La avena puede cocinarse en agua, leche, alternativas a la leche o una combinación de varios líquidos.
- Agregar una pizca de sal o de especias realza el sabor de la avena cocinada.
- Siempre revuelva la avena cocinada antes de servirla.
- Copos de avena tradicional se cocinarán en aproximadamente 15 minutos. Al final del tiempo, la unidad emitirá una serie de 4 pitidos.

## RISOTTO

- Use el botón SAUTÉ (saltar) para saltar los ingredientes aromáticos y/o los vegetales, tostar el arroz y reducir el líquido.
- El programa “RISOTTO” está especialmente diseñado para cocinar suavemente el arroz risotto y el líquido, produciendo resultados cremosos sin tener que revolver constantemente el arroz. Utilice nuestras recetas como pauta y adapte sus propias recetas.
- Recomendamos usar arroz Arborio, pero también puede usar variedades similares, p. ej., Carnaroli, Vialone, Nano, y Baldo.

- 
- Quince minutos antes del final, la unidad emitirá un pitido y la cuenta regresiva aparecerá en la pantalla. En este momento, abra la tapa y revuelva el risotto. Si está cocinado a su gusto, oprima el botón START/STOP para apagar, o el botón KEEP WARM para mantenerlo caliente. Si el risotto requiere más líquido, agregue líquido (preferiblemente a temperatura ambiente). Esto es el momento adecuado para añadir ingredientes adicionales que solo requieren cocinarse por poco tiempo, tales como vegetales tiernos y mariscos delicados.

## PLATOS ÚNICOS

- El programa “ONE POT” (plato único) permite conseguir comidas completas en tan solo 30 minutos. También puede usarse como función de cocción lenta. Simplemente coloque los ingredientes en la olla, elija el tiempo de cocción y oprima el botón START/STOP.
- Si necesita dorar carne o cocinar pollo al vapor primero, combine la función “ONE POT” con otras funciones tales como “SAUTÉ” (saltear) o “STEAM” (cocinar al vapor).
- La función “ONE POT” (plato único) también es perfecta para preparar sopas caseras. Véase nuestro libro de recetas para ideas de sopas rápidas.

## PASTA

- Puede usar la función “PASTA” para cocinar hasta ½ libra (225 g) de pasta (cualquier variedad).
- El tiempo de cocción por defecto (18 minutos) produce resultados “al dente”. Ajuste el tiempo a su gusto.
- Siempre use agua filtrada salada para cocinar.
- Escurra la pasta inmediatamente después de la cocción.

## FRIJOLES

- Siempre remoje los frijoles por un mínimo de 8 horas, usando la función “SOAK” (remojar), antes de cocinarlos.

- Siempre enjuague bien los frijoles antes y después de remojarlos.
- Véase las pautas de cocción en la tabla de la página 13. Nota: si el tipo de frijoles no está en la tabla, use un tipo de frijol de tamaño/forma similares como pauta.
- No cocine más de ½ libra (225 g) de frijoles a la vez.
- Agregue una pequeña cantidad (aprox. ½ cucharadita) de bicarbonato de sodio para suavizar los frijoles mientras se están cocinando.
- Agregue hierbas frescas o ingredientes aromáticos (p. ej., una cebolla cortada en cuartos), para realzar el sabor de los frijoles.
- Escurra los frijoles inmediatamente después de la cocción.

## REMOJAR

- El programa “SOAK” (remojar) es perfecto para remojar el arroz, los granos/cereales y los frijoles antes de cocinarlos.
- Remojar el arroz y los granos/cereales hace que sean más fáciles de digerir para las personas con sensibilidades alimentarias.
- Siempre remoje los frijoles antes de cocinarlos.

## PRELAVAR

- Use el programa “PRE-WASH” (prelavar) inmediatamente después de cocinar granos/cereales ricos en almidón o platos con sabores aromáticos fuertes para ayudar a limpiar la olla y la tapa interna.

## MANTENER CALIENTE

- La función “KEEP WARM” (mantener caliente) es una excelente manera de mantener los platos cocinados calientes hasta el momento de servir.
- No está diseñada para cocinar o recalentar los alimentos.
- No la use para cocinar carne cruda o cocinar/recalentar alimentos cuya temperatura está inferior a 140 °F (60 °C).



## COCCIÓN AL VAPOR

- Para cocinar al vapor vegetales, límpielos y córtelos en pedazos uniformes para que se cocinen uniformemente.
- Para cocinar al vapor carnes tales como pollo o salchicha, córtelas en pedazos del mismo tamaño (p. ej. tiritas o rodajas de ½ pulgada/1.5 cm) y dispóngalos en una sola capa en el fondo de la bandeja de cocción al vapor.
- Véase la tabla en la página 14 para más información acerca de los tiempos de cocción al vapor sugeridos. Tenga presente que la tabla solamente es una pauta, y que el tiempo de cocción puede variar dependiendo del tamaño de los pedazos, de la cantidad, de la temperatura de los alimentos y del gusto personal de cada persona.
- Saque los alimentos cocinados al vapor inmediatamente para evitar que se recuezan.

## TABLAS DE COCCIÓN

### GUÍA DE COCCIÓN DEL ARROZ, GRANOS Y CEREALES

Use las tablas a continuación y las marcas de nivel de agua en la olla como guía. La textura del arroz puede variar dependiendo de varios factores, desde diferencias sutiles entre marcas, hasta dependiendo si lo enjuaga o no antes de cocinarlo. Deje que su gusto y preferencia sea su mejor guía. **Si el arroz/grano es demasiado duro o gomoso, aumente la cantidad de agua/líquido en ¼ de taza (60 ml) a la vez. Si el arroz/grano está demasiado suave, reduzca la cantidad de líquido/agua de ¼ de taza (60 ml) hasta conseguir la textura deseada.**

#### RICE/WHITE (arroz blanco)

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Grano largo Grano medio Aromático (Jazmín, Basmati)	Hasta un máximo de 10 vasos medidores (usar el vaso medidor provisto).	Hasta la línea que corresponda al número de vasos medidores. P. ej., para cocinar 1 vaso medidor de arroz, agregar agua hasta la línea "1".	Blanco: 40 minutos Blanco rápido: 30 minutos Blanco duro: 35 minutos	Aprox. 1½ tazas (275 g) de arroz blanco cocinado por vaso medidor de arroz seco.

#### RICE/BROWN (arroz integral)

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Grano largo Grano medio Grano corto Aromático (Jazmín, Basmati) Salvaje	Hasta un máximo de 10 vasos medidores (usar el vaso medidor provisto).	Hasta la línea que corresponda al número de vasos medidores. Por ejemplo: para cocinar 1 vaso medidor de arroz, agregar agua hasta la línea "1".	Integral: 2 horas Integral rápido: 80 minutos	Aprox. 1½ tazas (275 g) de arroz cocinado por vaso medidor de arroz seco. El arroz salvaje rinde 3 tazas (550 g) de arroz cocinado por vaso medidor de arroz seco.



**RICE/SUSHI (arroz sushi)**

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Arroz Sushi blanco Arroz Sushi integral	Hasta un máximo de 10 vasos medidores (usar el vaso medidor provisto).	Hasta la línea que corresponda al número de vasos medidores. Por ejemplo: para cocinar 1 vaso medidor de arroz, agregar agua hasta la línea "1".	45 minutos	Aprox. 1½ tazas (275 g) de arroz sushi cocinado por vaso medidor de arroz seco.

**GRAINS/CHEWY (granos/cereales gomosos)**

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Quinua	1 vaso medidor (no exceder 10 vasos medidores)	Hasta el nivel 1	20 minutos	3 tazas
Cuscús	1 vaso medidor (no exceder 6 vasos medidores)	1 tazas estándar (235 ml)	20 minutos	2 tazas
Bulgur	1 vaso medidor (no exceder 4 vasos medidores)	1 tazas estándar (235 ml)	20 minutos	1½ tazas
Amaranto	1 vaso medidor (no exceder 8 vasos medidores)	1 tazas estándar (235 ml)	20 minutos	1½ tazas
Trigo sarraceno	1 vaso medidor (no exceder 6 vasos medidores)	Hasta el nivel 2	20 minutos	3 tazas
Tef	1 vaso medidor (hasta un máximo de 6 vasos medidores)	Hasta el nivel 1	20 minutos	2 tazas

**GRAINS/MEDIUM (granos/cereales medios)**

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Trigo/Centeno/Espelta	1 vaso medidor (no exceder 4 vasos medidores)	Hasta el nivel 2	45 minutos	3 tazas
Farro (remojado por una noche)	1 vaso medidor (No exceder 4 vasos medidores)	Hasta el nivel 1	45 minutos	3 tazas
Freekeh	1 vaso medidor (No exceder 4 vasos medidores)	1¾ tazas estándares (415 ml)	45 minutos	3 tazas

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Cebada (remojada por una noche)	1 vaso medidor (no exceder 4 vasos medidores)	Hasta el nivel 2	45 minutos	2½ tazas (590 ml)
Arroz negro	1 vaso medidor (no exceder 6 vasos medidores)	Hasta el nivel 1	30 minutos	2 tazas

### OATS (avena)

TIPO	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	RINDE
Avena escocesa/Irlandesa	1 vaso medidor (no exceder 6 vasos medidores)	1½ tazas estándares (355 ml)	30 minutos	1½ tazas
Avena tradicional (no usar avena instantánea)	1 vaso medidor (no exceder 6 vasos medidores)	1 taza estándar (235 ml)	15 minutos	1½ tazas
Cereales calientes (salvado de avena, Cream of Wheat®, etc.)	1 vaso medidor (no exceder 6 vasos medidores)	Hasta el nivel 2	15 minutos	1½ tazas

### BEANS (frijoles)

Deje remojar los frijoles por una noche. Escurra, enjuague, y luego cocine los frijoles de acuerdo con las proporciones. Después de la cocción, escurra los frijoles.

Tipo	CANTIDAD DE INGREDIENTES SECOS	CANTIDAD DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN	RINDE
Frijoles negros	½ libra (225 g)	Hasta el nivel 4	90 minutos	Aprox. 4 tazas
Frijoles rojos	½ libra (225 g)	Hasta el nivel 4	90 minutos	Aprox. 4 tazas
Frijoles "Great Northern"	½ libra (225 g)	Hasta el nivel 4	90 minutos	Aprox. 4 tazas
Frijoles blancos	½ libra (225 g)	Hasta el nivel 4	60 minutos	Aprox. 4 tazas
Garbanzos	½ libra (225 g)	Hasta el nivel 4	90 minutos	Aprox. 4 tazas
Lentejas	½ libra (225 g)	Hasta el nivel 4	45 minutos	Aprox. 3 tazas

## GUÍA DE COCCIÓN AL VAPOR DE LOS VEGETALES, DEL POLLO Y DEL MARISCO

Agregue agua a la olla hasta la línea “STEAM”. Disponga los alimentos en una sola capa en el fondo de la bandeja de cocción al vapor. Corte los vegetales en pedazos uniformes. Los tiempos de cocción son aproximados y producirán resultados tiernos/crujientes. Alargue el tiempo para conseguir vegetales más tiernos o reduzca el tiempo para vegetales más crujientes.

Saque inmediatamente los alimentos cocinados al vapor de la unidad para evitar que se recuezan. Si cocina arroz al mismo tiempo, fíjese en el tiempo de cocción indicado en la tabla para determinar en qué momento colocar la cesta encima de la vasija.

ALIMENTO	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Brécol/Brócoli	10 onzas (285 g)	Cogollos de 2 pulgadas (5 cm)	15 minutos
Calabacines/Calabacitas	6 onzas (170 g)	Rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)	8 minutos
Camarones	1 libra (455 g)	Pelados y limpios	15 minutos
Camote/Batata	1 libra (455 g)	Cubos de ¾ de pulgada (2 cm)	17 minutos
Col (hojas)	4 hojas	Descarozada	6 minutos
Espárragos	4 onzas (115 g), aprox. 15	Limpios y partidos a la mitad	8 minutos
Habichuelas/Judías verdes	5 onzas (140 g)	Limpias	9 minutos
Huevos	Hasta 12	Enteros (perforar un agujero en la parte de abajo de cada huevo)	5 minutos – pasados por agua 24 minutos – duros
Lechuga (hojas)	6 hojas	Descarozada	6 minutos
Mini col china “bok choy baby”	2, enteras	Cortadas a la mitad	17 minutos
Papas amarillas	12 onzas (340 g)	Cubos de ¾ de pulgada (2 cm)	16 minutos
Papas nuevas	12 onzas (340 g)	Cuartos	16 minutos
Pescado (salmón, pez espada, etc.)	12 onzas (340 g)	En pedazos que quepan en la bandeja de cocción al vapor	18 minutos
Pollo	1 libra (455 g)	Tiras de 2 pulgadas (5 cm)	25 minutos
Tirabeques	4 onzas (115 g)	Limpios	8 minutos
Zanahorias “baby”	12 onzas (340 g)	Enteras	18 minutos
Zanahorias (en rodajas)	6 onzas (170 g)	Rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)	16 minutos

# RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIÓN
Derrame de líquido hirviendo	Cantidades de líquido/arroz incorrectas	Véase la página 12 para más información.
	Arroz mal lavado	Ciertos arroces deben lavarse bien antes de cocinarse. Véase la página 9 para más información.
	Respiradero no/mal instalado	Cerciórese de que el respiradero está debidamente ensamblado y en su puesto antes de cocinar.
	Contenido de almidón muy alto	Agregue una pizca de sal o una gota de aceite para contrarrestar el alto contenido de almidón del arroz o de los granos/cereales. Algunos granos/cereales pueden beneficiarse de ser remojados por una noche y enjuagados.
Arroz demasiado duro/suave	Cantidades de líquido/arroz incorrectas	Véase la página 12 para más información.
	Programa equivocado	Véase las páginas 6 y 12 y la guía de referencia integrada para más información.
Risotto sobrecocinado	Tiempo de cocción demasiado largo	Pruebe el risotto 15 minutos antes del final del tiempo de cocción, cuando suene el tono y aparezca la cuenta regresiva en la pantalla.
	Cantidades de líquido/arroz incorrectas	Véase la página 12 para más información.
Arroz quemado	Arroz mal lavado	Ciertos arroces deben lavarse bien antes de cocinarse. Véase la página 9 para más información.
	Olla mal lavada después del último uso	Cerciórese de lavar cuidadosamente la olla después de cada uso. Véase las instrucciones de limpieza y mantenimiento en la página 9.
Arroz muy seco	Respiradero no/mal instalado	Cerciórese de que el respiradero está en su puesto antes de encender la unidad.
	Arroz en "mantener caliente" por más de 12 horas	No recomendamos mantener el arroz caliente por más de 12 horas.
	Arroz recalentado	Si el arroz se pone muy seco cuando se recalienta, agregue líquido adicional en la olla antes de recalentarlo en el futuro.
	Tapa mal cerrada	Cerciórese de que la tapa está bien cerrada antes de encender la unidad.
La unidad no se enciende	Unidad no enchufada	Cerciórese de que la unidad está enchufada.
	Fallo; la unidad necesita reparación	Llame al servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190.
La unidad se apaga sola	Interrupción del suministro eléctrico	Espere hasta que el suministro eléctrico regrese e intente otra vez.
	Cable mal conectado o desconectado	Cerciórese de que el cable removible está debidamente conectado a la unidad y enchufado.
	Recalentamiento	Cerciórese de agregar ingredientes a la olla antes de encender la unidad, y cerciórese de que la olla está debidamente instalada. Permita que la unidad se enfríe por unos minutos e intente otra vez.
	Final del ciclo de cocción/"mantener caliente"	La unidad se apaga automáticamente al final del ciclo de "mantener caliente". Si un programa no mantiene la comida caliente al final del ciclo de cocción, la unidad se apaga automáticamente al final del tiempo. Esto es normal.

# GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADÁ SOLAMENTE)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si posee un producto Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas, los demás comerciantes ni los dueños.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones. Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com) a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

Si este producto presenta algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, lo repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el aparato defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Regrese el producto defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 para cubrir los gastos de manejo y envío.

Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

**NOTA:** para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes enviados a una dirección equivocada. Los productos perdidos o dañados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

## RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá al consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reembolsará al consumidor el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que este se dañó. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el producto a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el producto de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de garantía.

Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el producto defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

## ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su producto sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120 V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún esté bajo garantía.

---

## RECETAS

### DESAYUNOS Y APERTIVOS

Avena con canela jarabe de arce. . . . .	19
Salvado de avena con arándanos agrios	19
Avena escocesa/irlandesa cremosa con arándanos azules . . . . .	19
Huevos rellenos . . . . .	20
Muesli/Granola caliente . . . . .	20
Bol de avena para el desayuno . . . . .	21

### ENSALADAS, ACOMPAÑAMIENTOS Y SOPAS

Frijoles "al horno" . . . . .	21
Arroz Basmati con especias indias. . . . .	21
Ensalada de remolacha con nueces tostadas y Ricotta Salata . . . . .	22
Ensalada de farro y rúcula . . . . .	22
Arroz jazmín tailandés . . . . .	23
Arroz sushi perfecto. . . . .	24
Tacitas/Boles de sushi . . . . .	25
Posole rojo. . . . .	26
Arroz con frijoles rojos. . . . .	27
Sopa de fideos Udon. . . . .	27
Ensalada de frijoles negros al estilo suroeste . . . . .	28
Arroz español. . . . .	29
"Tabbouleh" (tabulé). . . . .	29
Ensalada de trigo y vegetales . . . . .	29
Ensalada de frijoles blancos. . . . .	30

### PLATOS PRINCIPALES

Bol de burrito con arroz integral. . . . .	31
Risotto de calabaza moscada . . . . .	31
Risotto con arvejas. . . . .	32
Cuscús mediterráneo con vegetales al estilo marroquí. . . . .	33
Bol de quinua y lentejas con vegetales al vapor y huevo. . . . .	33
"Jambalaya" con salchicha y camarones . . . . .	34
Camarones con vegetales . . . . .	35
Tofu con berro y champiñones . . . . .	35
Chile de frijoles vegetariano . . . . .	36

### DULCES

Budín de arroz con leche tradicional. . . . .	37
---	----

---

## DESAYUNOS Y APERITIVOS

### AVENA CON CANELA JARABE DE ARCE

Un desayuno fácil y rápido en cualquier día de la semana.

**Función: OATS (avena)**

**Rinde aprox. 4 tazas (945 ml)**

**3 vasos medidores de copos de avena tradicional (no utilice avena instantánea)**

**3½ tazas (830 ml) de agua**

**¼ cucharadita de sal kosher**

**1 cucharadita de canela en polvo**

**3 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**

1. Colocar todos los ingredientes en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función "OATS" (avena) y oprimir el botón START/STOP. COCINAR POR SOLAMENTE 15 MINUTOS.
2. Al final de la cocción, abrir la tapa, revolver y servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):  
Calorías 210 (14 % de grasa) • Carbohidratos 41 g  
Proteínas 6 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 140 mg • Calcio 22 mg  
Fibra 5 g

### SALVADO DE AVENA CON ARÁNDANOS AGRIOS

La función OATS (avena) sirve para más que solo avena.

**Función: OATS (avena)**

**Rinde aprox. 4½ tazas (1 L)**

**2 vasos medidores de salvado de avena  
Agua hasta la línea "4" en la olla**

**¼ cucharadita de sal kosher**

**1 taza (120 g) de arándanos agrios secos**

1. Colocar el salvado de avena, el agua y la sal en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función "OATS" (avena) y

oprimir el botón START/STOP. COCINAR POR SOLAMENTE 15 MINUTOS.

2. Al final de la cocción, abrir la tapa, agregar los arándanos agrios, revolver y servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):  
Calorías 150 (9 % de grasa) • Carbohidratos 38 g  
Proteínas 5 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 120 mg • Calcio 21 mg  
Fibra 6 g

### AVENA ESCOSESAS/ IRLANDESA CREMOSA CON ARÁNDANOS AZULES

Avena escocesa/irlandesa lista en tan solo 30 minutos, sin necesidad de revolver.

**Función: OATS (avena)**

**Rinde aprox. 5 tazas (1.2 L)**

**2 vasos medidores de avena escocesa/  
irlandesa**

**3 tazas (710 ml) de leche sin grasa/  
descremada**

**1 pizca de sal kosher**

**2 palitos de canela**

**1 pizca de nuez moscada rallada**

**3 cucharadas de jarabe de arce/maple  
puro**

**2 tazas (280 g) de arándanos azules  
frescos**

1. Colocar la avena, la leche, la sal, los palitos de canela, la nuez moscada y el jarabe en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función "OATS" (avena) y oprimir el botón START/STOP. COCINAR POR SOLAMENTE 30 MINUTOS.
2. Al final de la cocción, abrir la tapa y sacar los palitos de canela. Agregar los arándanos azules, revolver y servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):  
Calorías 300 (10 % de grasa) • Carbohidratos 56 g  
Proteínas 11 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 5 mg • Sodio 110 mg • Calcio 198 mg  
Fibra 6 g

## HUEVOS RELLENOS

Cocinar los huevos al vapor es una manera fácil de cocinarlos. ¡El temporizador integrado de la olla arrocera multifunción le avisa cuando están listos!

**Función: STEAM (cocción al vapor)**

**Rinde 24 porciones**

**Agua**

- 12 huevos grandes\***
- 6 cucharadas de mayonesa**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon**
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco**
- 1/8 a 1/4 cucharadita de salsa picante**
- 1/4 cucharadita de sal kosher**
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharadas de hierbas frescas (cebollinos, perejil o estragón)**
- Páprika para decorar**

1. Preparar un baño de hielo, colocando cubitos de hielo y agua fría en un tazón; reservar.
2. Agregar agua a la olla de la arrocera multifunción Cuisinart® hasta la línea "STEAM". Colocar la bandeja de cocción al vapor en la olla y colocar los huevos enteros en la bandeja. Cerrar la tapa.
3. Elegir la función "STEAM" (cocción al vapor), fijar el tiempo de cocción en 24 minutos y oprimir el botón START/STOP.
4. Al final de la cocción, colocar inmediatamente los huevos en el baño de hielo para detener la cocción.
5. Pelar y cortar cuidadosamente los huevos por la mitad a lo largo.
6. Sacar las yemas y colocarlas en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla picadora. Procesar hasta obtener una mezcla suave. Agregar los ingredientes restantes, excepto las hierbas y la paprika, pulsando, y luego procesar hasta conseguir una mezcla suave. Agregar las hierbas y pulsar para picar/incorporar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Nota: si no tiene procesadora de alimentos, puede aplastar la mezcla con un tenedor.

7. Rellenar el centro de cada clara con la mezcla de yema, usando una cuchara o una manga pastelera. Rociar con páprika antes de servir.

\*Se aconseja hacer un pequeño agujero en la parte inferior (parte más ancha) de cada huevo para evitar que la cáscara se agriete durante la cocción. La mejor herramienta para hacer esto es un alfiler.

Información nutricional por porción (medio huevo):  
Calorías 71 (80 % de grasa): • Carbohidratos 0 g  
Proteínas 3 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 96 mg • Sodio 89 mg • Calcio 14 mg  
Fibra 0 g

## MUESLI/GRANOLA CALIENTE

Una nueva manera de comer avena en la mañana. Este sustancioso desayuno está repleto de proteína para empezar bien el día y sentirse lleno/a por mucho tiempo.

**Función: OATS (avena)**

**Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)**

- 2 vasos medidores de avena escocesa/irlandesa**
- 1 vaso medidor de arroz integral de grano corto**
- 1 vaso medidor de quinua**
- 1 vaso medidor de pacanas picadas**
- 1 vaso medidor de pasas**
- 1/3 taza (30 g) de coco rallado sin azúcar**
- 2 a 4 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- 3 cucharadas de aceite de coco**
- 2 palitos de canela**
- 1/4 cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de nuez moscada rallada**
- Agua, hasta la marca "4 tazas"**

1. Colocar todos los ingredientes en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función "OATS" (avena) y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final de la cocción, abrir la tapa, sacar los palitos de canela, revolver bien y servir.

Información nutricional por porción de 1/2 taza (120 ml):  
Calorías 88 (41 % de grasa) • Carbohidratos 12 g  
• Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 54 mg • Calcio 41 mg  
Fibra 3 g



# BOL DE AVENA PARA EL DESAYUNO

**Función:** OATS (avena)

**Rinde** 4 porciones

- 2 tazas (475 ml) de avena escocesa/irlandesa cocinada, tibia
- ¼ taza (60 ml) de mermelada de frambuesa sin semillas
- ¼ taza (60 ml) de yogur griego natural (cualquier variedad)
- ½ taza (70 g) de frambuesas frescas
- ¼ taza (40 g) de pacanas picadas
- 1 cucharadita de semillas de chía

Dividir la avena entre cuatro boles para servir. Agregar una cantidad uniforme de mermelada de frambuesa y de yogur; revolver. Cubrir con frambuesas frescas, pacanas y semillas de chía.

Información nutricional por porción:

Calorías 271 (26 % de grasa) • Carbohidratos 44 g  
Proteínas 8 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 16 mg • Calcio 39 mg  
Fibra 6 g

## ENSALADAS, ACOMPAÑAMIENTOS Y SOPAS

### FRIJOLES "AL HORNO"

**Funciones:** SAUTÉ (saltear) + BEANS (frijoles)

**Rinde** aprox. 4 tazas (945 ml)

- ½ libra (225 g) de frijoles blancos remojados por una noche
- 4 onzas (115 g) de tocino grueso, en cubos
- ½ cebolla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 tazas (475 ml) de agua o caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ taza (60 ml) de jarabe de arce/maple puro
- 2 cucharadas llenas (25 g) de azúcar rubia o morena
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de concentrado de tomate
- ½ cucharadita de sal kosher

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Oprimir el botón SAUTÉ (saltear), y luego el botón START/STOP. Cuando la unidad esté caliente, agregar el tocino a la olla. Cocinar hasta que esté dorado y crujiente. Con cuidado, sacar el tocino cocinado, dejando la grasa en la olla. Agregar la cebolla y el ajo a la olla, y saltear por aprox. 2 a 3 minutos, hasta suavizarse. Presionar STOP para detener la función para saltear.
2. Escurrir y enjuagar los frijoles, y colocarlos en la olla, junto con los ingredientes restantes (incluso en tocino). Elegir la función "BEAN" (frijoles), fijar el tiempo en 4 horas y oprimir el botón START/STOP.
3. Al final de la cocción, abrir la tapa y revolver para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto, y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 470 (21 % de grasa) • Carbohidratos 77 g  
Proteínas 18 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 9 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 420 mg • Calcio 141 mg  
Fibra 13 g

## ARROZ BASMATI CON ESPECIAS INDIAS

**Funciones:** SAUTÉ (saltear) + RICE/WHITE/QUICK (arroz blanco rápido)

**Rinde** aprox. 9 tazas (2 L)

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ cucharadas de jengibre finamente picado (un pedazo de aprox. 1 x ½ pulgada (2.5 x 1.5 cm), pelado)
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cebolla roja mediana, picada
- 1 papa blanca grande, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1½ cucharaditas de comino en polvo
- 1½ cucharaditas de semillas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 4 vasos medidores de arroz Basmati

- 1 **Agua (hasta la línea "4" en la olla**
- 1 **taza (145 g) de arvejas congeladas**
- 1/3 **taza (20 g) de Fresco cilantro picado**
- 2 **cucharaditas de ralladura de limón**

1. Colocar el aceite en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ, y luego el botón START/STOP. Cuando el aceite esté muy caliente (después de aprox. 2 minutos), agregar el jengibre, el ajo y una pizca de sal y de pimienta. Saltear por aprox. 1 minuto, hasta que estén fragantes. Agregar la cebolla; saltear por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que esté suave y translúcida. Agregar la papa, la sal/pimienta restantes y las especias. Revolver bien para cubrir los vegetales, y cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que la papa esté ligeramente tierna. Oprimir STOP para detener la función para saltear.
2. Agregar el arroz y el agua. Cerrar la tapa, elegir el programa RICE/WHITE/QUICK (arroz blanco rápido), y oprimir el botón START/STOP.
3. Aproximadamente 5 minutos antes del final de la cocción, agregar las arvejas, el cilantro y la ralladura. Cerrar la tapa y dejar que el arroz termine de cocinarse.
4. Al final de la cocción, abrir la tapa y revolver para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto; servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 220 (21 % de grasa) • Carbohidratos 40 g  
 • Proteínas 5 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 105 mg • Calcio 13 mg  
 Fibra 3 g

## ENSALADA DE REMOLACHA CON NUECES TOSTADAS Y RICOTTA SALATA

El sabor a sal del queso combina muy bien con la dulzura de la remolacha y las nueces en esta llamativa ensalada. Además, cocinar las remolachas enteras al vapor hace que sean muy fácil de pelar.

**Función: Función STEAM (cocción al vapor)**  
**Rinde aprox. 6 tazas (1.4 L)**

- 1 **Agua**
- 1 **libra (455 g) de remolachas (aprox. 3),**  
**bien restregadas**
- 2 **tazas llenas (120 g) de rúcula/rúgula/  
arúgula tierna**
- 1/2 **taza (60 g) de nueces tostadas**
- 2 **onzas (55 g) de queso Ricotta Salata,**  
**desmenuzado**
- 3 a 4 **cucharadas de vinagreta de champaña**  
**(receta a continuación)**

1. Agregar agua a la olla de la arrocera multifunción Cuisinart® hasta la línea "STEAM". Colocar la bandeja de cocción al vapor en la olla y colocar las remolachas en la bandeja. Cerrar la tapa.
2. Elegir función "STEAM" (cocción al vapor), fijar el tiempo de cocción en 30 minutos y oprimir el botón START/STOP. Nota: las remolachas grandes pueden requerir hasta 35 minutos de cocción.
3. Al final del tiempo, abrir la tapa y comprobar el estado de cocción de las remolachas (debería poder perforarla fácilmente con la punta de un cuchillo). De ser necesario, añadir más tiempo.
4. Pelar las remolachas con un cuchillo mondador/pelador (recomendamos que use guantes para no mancharse las manos); la piel de las remolachas debería separarse fácilmente de la carne de la remolacha. Después de pelarlas, cortar las remolachas en pedazos pequeños.
5. Colocar los pedazos en un tazón, agregar el resto de los ingredientes y revolver.
6. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 182 (68 % de grasa) • Carbohidratos 9  
 Proteínas 6 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 3 g  
 Colesterol 10 mg • Sodio 196 mg • Calcio 133 mg  
 Fibra 3 g

## VINAGRETA DE CHAMPAÑA

Este aderezo multiuso muy versátil es perfecto para aderezar ensaladas, aliñar carnes o rociar vegetales.

Rinde aprox. 1 taza (235 ml)

- 2½ cucharadas de vinagre de champaña
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 chalote pequeño
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¾ taza (175 ml) de aceite de oliva virgen extra

1. Colocar el vinagre, la mostaza, el chalote, la sal y la pimienta en la jarra de una licuadora Cuisinart®. Licuar a baja velocidad hasta obtener una mezcla homogénea. Sin apagar, agregar lentamente el aceite por la abertura en la tapa (tapar la abertura con el tapón o un paño para evitar las salpicaduras).
2. Después de haber agregado todo el aceite, licuar por 20 segundos adicionales.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:  
Calorías 91 (96 % de grasa) • Carbohidratos 0 g  
Proteínas 0 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 2 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 45 mg • Calcio 0 mg  
Fibra 0 g

## ENSALADA DE FARRO Y RÚCULA

Una ensalada espectacular, lista en solo 30 minutos. El farro puede agregarse al resto de los ingredientes aún tibio, pero si prefiere que esté frío, lo puede cocinar el día anterior.

**Funciones: SOAK (remojar) + GRAINS/CHEWY (granos/cereales gomosos)**

Rinde aprox. 4 tazas (945 ml)

- 2 vasos medidores de farro  
Agua (hasta la línea "2" en la olla)
- 2 tazas (120 g) de rúcula/rúgula/arúgula tierna
- 1 taza (200 g) de corazones de alcachofa, partidos en cuartos o a la mitad
- 1 taza (75 g) de achicoria roja finamente rebanada

- ¼ taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra
- 1 a 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de hojuelas de queso Parmesano

1. Colocar el farro y el agua en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Cerrar la tapa. Elegir la función GRAINS/CHEWY (granos/cereales gomosos) y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final de la cocción, abrir la tapa y colocar el farro en un tazón grande. Agregar el resto de los ingredientes, excepto el Parmesano, y revolver. Cubrir con hojuelas de Parmesano y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza:  
Calorías 156 (43 % de grasa) • Carbohidratos 19g  
Proteínas 4 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 1 mg • Sodio 200 mg • Calcio 21 mg  
Fibra 4 g

## ARROZ JASMÍN TAILANDÉS

Este arroz puede servir de base para muchos diferentes platos. Pruébalo con pollo asado o mariscos/crustáceos.

**Función: RICE/WHITE (arroz blanco)**

Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)

- 3 vasos medidores de arroz jazmín  
Agua (hasta la línea "3" en la olla)
- 1 trozo de 1 x 1 pulgada (2.5 x 2.5 cm) de jengibre fresco, cortado a la mitad
- 2 dientes de ajo, finamente rebanados
- 1 tira de 1 x ½ pulgada (2.5 x 1.5 cm) de cáscara de limón pelada
- 3 hojas grandes de albahaca fresca
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 2 a 3 cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. Colocar el arroz, la agua, el jengibre, el ajo, la cáscara de limón y la albahaca en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función RICE/WHITE (arroz blanco) y oprimir el botón START/STOP.

- Al final de la cocción, abrir la tapa y agregar los ingredientes restantes; revolver.
- Probar y ajustar la sazón al gusto; servir inmediatamente.

**NOTA:** este arroz se congela bien. Dividirlo en porciones de 1 taza (185 g).

Información nutricional por porción de 1 taza (185 g):  
 Calorías 250 (0 % de grasa) • Carbohidratos 55 g  
 Proteínas 5 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 50 mg • Calcio 12 mg  
 Fibra 1 g

## ARROZ SUSHI PERFECTO

Para conseguir el mismo sabor y la misma consistencia que el arroz sushi que sirven los restaurantes japoneses, use esta receta. ¡No se decepcionará!

**Función:** RICE/SUSHI (arroz sushi)

**Rinde aprox. 8 tazas (1.5 kg)**

- 3** vasos medidores de arroz sushi, enjuagado tres veces y exprimido para reducir el agua  
**Agua (hasta la línea "3" en la olla)**
- ¼** taza (60 ml) de vinagre de arroz
- 3** cucharadas de mirín (vino de arroz japonés)
- ¼** cucharadita de sal kosher

- Colocar el arroz enjuagado y exprimido en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Agregar los ingredientes restantes; revolver para mezclar. Elegir la función RICE/SUSHI (arroz sushi) y oprimir el botón START/STOP.
- Al final de la cocción, dejar que el arroz se mantenga caliente o apagar la unidad y revolver el arroz y sacarlo de la olla para que se enfríe.

Información nutricional por porción de ½ taza (90 g):  
 Calorías 92 (0 % de grasa) • Carbohidratos 22 g  
 Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 58 mg • Calcio 0 mg  
 Fibra 1 g

### CONSEJOS PARA HACER SUSHI:

Los sushis son muy versátiles y se pueden preparar con casi cualquier relleno. Si usa pescado crudo, cerciórese que pescado de calidad, proveniente de un pescadero de buena reputación. Cocinar el pescado y los vegetales es una alternativa simple.

Un tapete de sushi (esterilla de bambú) es muy útil para enrollar los sushis. También puede enrollar los sushi a mano, usando "nori" (hojas de alga marina).

A continuación se presentan algunas sugerencias de rellenos para dar pautas sobre las cantidades; sustituya sus sabores favoritos.

## ROLLO DE AGUACATE, CEBOLLETA Y ALBAHACA

**Función:** RICE/SUSHI (arroz sushi)

**Rinde 1 rollo**

**Material:** tapete de sushi

- 1½** tazas (275 g) de arroz sushi perfecto (receta anterior)
- ¼** aguacate, pelado y finamente rebanado
- 1** cebolleta ("green onion"), en rodajas finas
- 6 a 7** hojas de albahaca fresca  
**Tazón de agua fría (para ayudar a enrollar los sushis)**  
**Jengibre encurtido, wasabi y salsa de soya para servir**

- Cubrir el tapete de sushi con papel film/plástico para evitar que el arroz se pegue al tapete. Mojar sus manos con agua fría y formar una capa de arroz sushi en el tapete, presionando. Colocar el aguacate, la cebolleta y las hojas de albahaca en una línea horizontal delgada en el centro del arroz. Mojar sus manos otra vez con agua y, con la ayuda del tapete de sushi, enrollar el arroz hacia su cuerpo. Cerciorarse de enrollar firmemente, pero sin hacer mucha presión, para conseguir un rollo uniforme.
- Desenrollar el tapete de sushi y cortar 8 pedazos, usando un cuchillo afilado limpio.
- Servir con jengibre encurtido, wasabi y salsa de soya.

Información nutricional por rollo:  
 Calorías 353 (16 % de grasa) • Carbohidratos 71 g  
 Proteínas 8 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 179 mg • Calcio 22 mg  
 Fibra 5 g

# ROLLO DE CAMARONES Y ESPÁRRAGOS

**Funciones:** RICE/SUSHI (arroz sushi)

**Rinde** 1 rollo

**Material:** tapete de sushi

- 1 hoja de "nori" (hoja de alga marina)
- 1 taza (185 g) de arroz sushi perfecto (receta a la izquierda)
- 4 camarones cocinados al vapor (véase la tabla en la página 14)
- 2 espárragos, cocinados al vapor por 4 minutos
- 1 a 2 cucharadas de semillas de sésamo/ajonjolí tostadas
- Tazón de agua fría (para ayudar a enrollar los sushis)
- Jengibre encurtido, wasabi y salsa de soya para servir

1. Cubrir el tapete de sushi con papel film/plástico para evitar que el arroz se pegue al tapete. Coloque el "nori" en el tapete. Mojar sus manos con agua fría y formar una capa de arroz sushi en el nori, presionando, dejando un espacio de 1 pulgada (2.5 cm) en el lado más cercano a su cuerpo. Colocar los camarones y los espárragos en una línea horizontal delgada en el centro del arroz. Mojar sus manos otra vez con agua y, con la ayuda del tapete de sushi, enrollar el arroz hacia su cuerpo. Cerciorarse de enrollar firmemente, pero sin hacer mucha presión, para conseguir un rollo uniforme.
2. Desenrollar el tapete de sushi. Colocar las semillas de sésamo/ajonjolí tostadas en un plato limpio. Hacer rodar el rollo de sushi en las semillas tostadas para cubrirlo. Cortar el rollo en 8 porciones, usando un cuchillo afilado limpio.
3. Servir con jengibre encurtido, wasabi y salsa de soya.

Información nutricional por pancito:

Calorías 270 (14 % de grasa) • Carbohidratos 47 g  
Proteínas 13 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 43 mg • Sodio 165 mg • Calcio 27 mg  
Fibra 3 g

# TACITAS/BOLES DE SUSHI

Sea creativo con estas divertidas tacitas de sushis (o boles si desea una alternativa fácil y rápida) Requieren mucho menos precisión y los puede rellenar con sus rellenos favoritos. Aquí le proponemos una colorida selección de vegetales y frutas para hacer una presentación impresionante. Esta receta es fácilmente adaptable; simplemente añada tofu marinado, camarones o salmón cocinados al vapor, etc.

**Función:** RICE/SUSHI (arroz sushi)

**Rinde** 6 porciones (tazas) o 3 porciones (boles)

- Tiras de "nori" (hojas de alga marina)
- 1½ tazas (275 g) de arroz sushi perfecto (receta en la página 22)

**Material:** tazón de agua fría para ayudar a formar las tazas de sushi (no necesario si hace boles de sushi)

- 1 cucharada (15 ml) de vinagre de arroz
- ¼ zanahoria mediana, cortado en palitos
- 1 rábano, cortado en palitos
- ½ pepino pequeño, sin semillas, cortado en palitos
- 1 cebolleta ("green onion"), en rodajas finas
- 1 mango, pelado y cortado en cubitos
- ¼ aguacate, finamente rebanado
- Aceite de sésamo/ajonjolí
- Salsa de soya baja en sodio
- Vinagre de arroz
- Wasabi
- Jengibre encurtido
- Furikake (condimento japonés disponible en la sección de especias o asiática de la mayoría de los supermercados)

1. Forrar cada "tacita" de un molde para "muffins" con papel film/plástico. Forrar cada "tacita" con dos pedazos de "nori", formando una "X" en el fondo y en los lados de la tacita. Colocar ¼ taza (45 g) de arroz en el fondo de cada tacita y, usando manos mojadas, presionar para comprimir el arroz en el fondo y en los lados de la tacita para formar una tacita de arroz.
2. Rellenar cada tacita con el relleno deseado y rociar ligeramente con aceite de sésamo/ajonjolí, salsa de soya y vinagre de arroz.

Agregar una pizca de wasabi, a pedacito de jengibre encurtido y un rocío de “furikake”.

### 3. Servir inmediatamente.

NOTA: para preparar boles de sushi individuales, omitir el “nori” y dividir el arroz entre tres boles individuales. Rellenar cada bol con los vegetales o las frutas deseadas, y luego rociar con cada una de las salsas y agregar una pizca de wasabi (al gusto), jengibre encurtido y ½ cucharadita de “furikake”.

Información nutricional por tacita de sushi:  
Calorías 123 (12 % de grasa) • Carbohidratos 26 g  
Proteínas 3 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 96 mg • Calcio 12 mg  
Fibra 2 g

Información nutricional por bol de sushi:  
Calorías 247 (12 % de grasa) • Carbohidratos 52 g  
Proteínas 5 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 193 mg • Calcio 25 mg  
Fibra 3 g

## POSOLE ROJO

Un guiso mexicano tradicional, que combina los sabores de la carne de cerdo hervida a fuego lento y del maíz molido con el rico sabor ahumado de los chiles secos.

**Funciones: SOAK (remojar) + SAUTÉ (saltear) + ONE POT (plato único)**

**Rinde aprox. 14 tazas (3.2 L)**

**Rinde: 10 a 12 porciones**

- 8 onzas (225 g) de maíz molido, remojado por una noche (instrucciones a continuación)**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 1½ libras (680 g) de paleta de cerdo, en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- Sal kosher**
- Pimienta negra recién molida**
- 1 cebolla mediana a grande, cortada en cuartos (raíz intacta)**
- 5 dientes de ajo machacados**
- 1 cucharadita de comino en polvo**
- 2 hojas de laurel**
- 2 pizcas grandes de orégano mejicano seco, desmenuzado**
- 8 tazas (1.9 L) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 2 chiles anchos secos**
- 2 chiles guajillos secos**
- 2 chiles de árbol secos**
- 2 cucharaditas de miel**

**½ lima/limón verde**

**½ cucharadita de sal kosher**

**Para servir: pedazos de lima/limón verde, hojas de cilantro, queso Cotija/añejo, rodajas de rábano, lechuga o col picada, cebolla picada**

1. La noche anterior: colocar el maíz molido en la olla de la olla arrocera multifunción Cuisinart® y cubrir con 2 a 3 pulgadas (5 a 7.5 cm) de agua fría. Cerrar la tapa y elegir la función “SOAK” (remojar). Fijar el tiempo entre 12 y 18 horas y oprimir el botón START/STOP. Una vez remojado, escurrir el maíz molido, colocarlo en un tazón y reservar. Lavar y secar la olla, y regresarla en la unidad.
2. Colocar el aceite de oliva en la olla y oprimir el botón SAUTÉ (saltear). Sazonar la carne con una generosa cantidad de sal y pimienta. Cuando el aceite esté muy caliente, dorar la mitad la carne por todos lados, por aprox. 8 a 10 minutos. Reservar la carne dorada, junto con el maíz molido remojado. Repetir con el resto de la carne.
3. Después de dorar toda la carne, regresar la primera tanda, junto con el maíz, en la olla. Agregar la cebolla, 3 dientes de ajo machacados, el comino, las hojas de laurel, el orégano y el caldo de pollo. Cerrar la tapa. Elegir la función “ONE POT” (plato único), fijar el tiempo de cocción en 3 horas y oprimir el botón START/STOP.
4. Mientras la carne y el maíz se están cocinando, preparar el puré de chile. Enjuagar y secar los chiles seco con papel absorbente. Quitar el tallo y las semillas. Tostar los chiles y los 2 dientes de ajo restantes en un sartén seco, a fuego medio-lento, hasta que estén aromáticos, y teniendo cuidado de no quemarlos. Añadir agua para cubrirlos y seguir cocinando hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y dejar remojar por 30 minutos. Colocar los chiles suavizados en la jarra de una licuadora. Añadir la miel, el jugo de lima/limón verde y 1 taza (235 ml) del líquido de cocción de los chiles. Procesar hasta conseguir un puré suave. Reservar.
5. Treinta minutos antes del final de la cocción, abrir la tapa y quitar la grasa de encima.

Colocar la carne en un tazón. Sacar y tirar la cebolla, el ajo y las hojas de laurel. Desmenuzar la carne y regresarla a la olla, junto con el puré de chile reservado. Cerrar la tapa y dejar que se termine el programa de cocción.

- Al final de la cocción, abrir la tapa, colocar el posole en boles individuales y servir con las guarniciones sugeridas.

Información nutricional por porción

(basada en 12 porciones):

Calorías 188 (44 % de grasa) • Carbohidratos 11 g  
 Proteínas 15 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 2 g  
 Colesterol 42 mg • Sodio 211 mg • Calcio 13 mg  
 Fibra 2 g

## ARROZ CON FRIJOLES ROJOS

La versión Cuisinart® de este plato jamaicano típico resalta los sabores de los condimentos jamaicanos.

**Funciones: SOAK (remojar) + SAUTÉ (saltear) + ONE POT (plato único)**

**Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)**

- 3 vasos medidores de frijoles rojos secos, remojados por una noche\***
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- ½ jalapeño, sin semillas, finamente picado**
- 1 lata de 13.5 onzas (400 ml) de leche de coco sin azúcar**
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio**
- 4 tallos de tomillo fresco**
- 1 hoja de laurel**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 1 trozo de ½ x ½ pulgada (1.5 x 1.5 cm) de jengibre, pelado**
- 3 vasos medidores de arroz blanco de grano mediano**
- 1 taza (235 ml) de agua**
- ½ cucharadita de canela en polvo**
- 4 cebolletas ("green onions"), rebanadas**

- Colocar el aceite de oliva en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ, y luego el botón START/STOP. Cuando el aceite esté caliente (después de

aprox. 2 minutos), agregar el ajo y el jalapeño. Saltear por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.

- Agregar los frijoles, la leche de coco, el caldo, el tomillo, la hoja de laurel, ½ cucharadita de la sal y el jengibre. Elegir la función "ONE POT" (plato único), fijar el tiempo de cocción en 1 hora y 20 minutos y oprimir el botón START/STOP.
- Cuarenta minutos antes del final de la cocción, abrir la tapa y agregar el arroz y el agua. Cerrar la tapa y dejar que se termine el programa de cocción.
- Al final de la cocción, abrir la tapa, sacar el tomillo y agregar los ingredientes restantes, incluso ½ cucharadita de sal; revolver.
- Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

\*Usar la función "SOAK" (remojar) para remojar los frijoles rojos de 8 a 18 horas. Escurrir y enjuagar antes de usar en la receta.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
 Calorías 470 (21 % de grasa) • Carbohidratos 77 g  
 Proteínas 18 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 9 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 420 mg • Calcio 141 mg  
 Fibra 13 g

## SOPA DE FIDEOS UDON

Esta receta pone el relieve la versatilidad de la arrocera multifunción Cuisinart®. ¡Saltee, hierva a fuego lento y cocine al vapor en la misma unidad!

**Funciones: SAUTÉ (saltear) + ONE POT (plato único)**

**Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)**

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 diente de ajo, rebanado**
- 1 trozo de 2 x ½ pulgadas (5 x 1.5 cm) de jengibre fresco, pelado y finamente picado**
- 8 tazas (1.9 L) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio**
- 1 mini col china "bok choy baby" (aprox. 6 onzas/170 g), rebanada**
- 3 onzas (85 g) de setas shiitake, rebanadas**

- 1 **cucharada de salsa de soya baja en sodio**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **pizca de hojuelas de pimiento rojo**
- 1 **taza (175 g) de cubos de calabaza kabocha o moscada**
- 6 **onzas (170 g) de pechuga de pollo, cortadas en tiritas de 2 pulgadas (5 cm) (opcional)**
- 8 **onzas (225 g) de fideos Udon o Soba**
- 3 **cebollitas ("green onions"), finamente rebanadas**
- 1 **taza (85 g) de brotes de porote chino (también conocido como judía mungo o soya verde)**
- 1 **cucharada (15 ml) de aceite de sésamo/ajonjolí**
- Pedazos de lima/limón verde fresco**

1. Colocar el aceite en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ, y luego el botón START/STOP. Cuando el aceite esté caliente (después de aprox. 2 minutos), agregar el ajo y el Jengibre. Saltear por aprox. 1 a 2 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Oprimir el botón START/STOP.
2. Agregar el caldo, el bok choy, las setas, la salsa de soya, la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo. Elegir la función "ONE POT" (plato único), fijar el tiempo de cocción en 1 hora y 30 minutos y oprimir el botón START/STOP.
3. Veinte minutos antes del final de la cocción, agregar la calabaza. Luego, instalar la bandeja de cocción al vapor en la olla y colocar las tiras de pollo en la ella. Cerrar la tapa y dejar que el pollo se cocine mientras la sopa termina de cocinarse.
4. Al final de la cocción, abrir la tapa y agregar el pollo cocinado al vapor y los fideos a la sopa. Cerrar la tapa y dejar que el plato termine de cocinarse en el modo "mantener caliente" por 10 minutos. Nota: los fideos deberían estar suaves, pero no blandos.
5. Abrir la tapa otra vez y agregar las cebollitas, los brotes de porote chino, el aceite de sésamo/ajonjolí y un rocío de jugo de lima/

limón verde. Probar y ajustar la sazón al gusto; servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml), con pollo:

Calorías 119 (36 % de grasa) • Carbohidratos 11 g  
 Proteínas 9 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 35 mg • Sodio 263 mg • Calcio 27 mg  
 Fibra 1 g

## ENSALADA DE FRIJOLES NEGROS AL ESTILO SUROESTE

Un plato de acompañamiento fresco y lleno de color.

**Funciones: SOAK (remojar (saltear) + BEANS (frijoles)**

**Rinde aprox. 5 tazas (1.2 L)**

- 2 **vasos medidores de frijoles negros secos, remojados por una noche\***
  - Agua hasta la marca "4 tazas" de la olla**
  - ½ **pimiento dulce rojo mediano, picado**
  - 1 **diente de ajo, finamente picado**
  - 1 **cebollita ("green onion"), en rodajas finas**
  - ½ **jalapeño, sin semillas, finamente picado**
  - ¾ **taza (130 g) de maíz en granos**
  - 1 **cucharada de aceite de oliva virgen extra**
  - 2 **cucharaditas de jugo de lima/limón verde fresco**
  - ¾ **cucharadita de sal kosher**
  - 2 **pizcas de pimienta negra recién molida**
  - ½ **aguacate, en cubos**
  - 1 **pizca de azúcar granulada**
1. Colocar los frijoles escurridos y el agua en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Cerrar la tapa.
  2. Elegir la función "BEANS" (frijoles), fijar el tiempo de cocción en 1 hora 30 minutos, y oprimir el botón START/STOP.
  3. Al final de la cocción, abrir la tapa y escurrir los frijoles y colocarlos en un tazón grande. Agregar el resto de los ingredientes y revolver para mezclar.
  4. Servir inmediatamente, o cubrir y refrigerar para combinar los sabores.



Información nutricional por porción de ½ taza:  
Calorías 147 (22 % de grasa) • Carbohidratos 22 g  
Proteínas 7 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 225 mg • Sodio 39 mg • Calcio 39 mg  
Fibra 5 g

\*Usar la función "SOAK" (remojar) para remojar los frijoles negros de 8 a 18 horas. Escurrir y enjuagar antes de cocinar.

## ARROZ ESPAÑOL

Un plato fácil para incorporar en su rotación semanal.

**Función: SAUTÉ (saltear) + RICE/WHITE (arroz blanco)**

**Rinde 6 tazas (1 kg)**

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 pimiento dulce rojo pequeño, finamente picado
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 rama de apio, finamente picada
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de páprika
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 lata de 14.5 onzas (400 g) de tomates picados, sin jugo
- 2 vasos medidores de arroz blanco de grano largo
- Agua hasta la marca "2 tazas" de la olla

1. Colocar el aceite de oliva en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart  . Oprimir el botón SAUTÉ (saltear). Cuando el aceite est   caliente, agregar la cebolla, el pimiento rojo, el ajo y el apio y saltear por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que est  n suaves y fragantes. Agregar las especias secas y seguir cocinando hasta que est  n fragantes. Agregar los tomates picados escurridos y revolver para incorporar. Agregar el arroz; revolver para cubrir.
2. Agregar el agua y revolver. Cerrar la tapa, elegir la función "RICE/WHITE" (arroz blanco), y oprimir el botón START/STOP.

3. Al final de la cocción, abrir y revolver el arroz. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (90 g):  
Calorías 99 (4 % de grasa) • Carbohidratos 21 g  
Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 252 mg • Calcio 22 mg  
Fibra 1 g

## "TABBOULEH" (TABUL  )

Esta receta es fantástica cuando tiene invitados.

**Función: GRAINS/SMALL (granos/cereales pequeños)**

**Rinde aprox. 4 tazas**

- 1 vaso medidor de trigo bulgur
- 1 taza (235 ml) de agua
- 2 tazas de perejil fresco picado
- ½ taza (30 g) de menta fresca, picada
- 2 tazas (300 g) de tomates de pera cortadas a la mitad
- 3 cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza (60 ml) de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 pizca de comino en polvo

1. Colocar el trigo bulgur el agua en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart  . Elegir la función "GRAINS/SMALL" (granos/cereales pequeños) y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final de la cocción, abrir la tapa y agregar los ingredientes restantes; revolver.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (90 g):  
Calorías 88 (41 % de grasa) • Carbohidratos 12 g  
Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 54 mg • Calcio 41 mg  
Fibra 3 g

## ENSALADA DE TRIGO Y VEGETALES

Este sabroso plato es perfecto para cualquier fiesta o comida al aire libre.

**Función: GRAINS/CHEWY (granos/cereales gomosos)**

**Rinde aprox. 7 tazas**

- 2 vasos medidores de granos de trigo integral ("wheat berries")
- 3 tazas (710 ml) de agua
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cebolla roja pequeña, picada
- 1⅓ tazas (250 g) de maíz en granos fresco o congelado (descongelado)
- 1 taza (125 g) de calabacín/calabacita ("zucchini") rallado
- 1 taza (125 g) de pimiento dulce rojo picado (aprox. 1 pimiento mediano)
- ½ taza (30 g) de cebolletas ("green onions") picadas (aprox. 4 cebolletas picadas)
- ½ taza (60 g) de tomates secados al sol picados
- ½ taza (120 ml) de vinagreta de cebolla roja (receta a continuación)
- ⅓ taza (20 g) de perejil fresco picado

1. Colocar el trigo, el agua y la sal en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función "GRAINS/CHEWY" (granos/cereales gomosos) y oprimir el botón START/STOP.
2. Al final de la cocción, apagar la unidad y abrir la tapa. Esparcir el trigo en una placa para horno para enfriar.
3. Una vez enfriado, colocar el trigo en un tazón y agregar el maíz, el calabacín/calabacita, el pimiento rojo, las cebolletas y los tomates secados al sol. Revolver suavemente para mezclar. Agregar el aderezo y perejil; revolver para mezclar.
4. Ajustar la sazón al gusto antes de servir.

Información nutricional por porción de ½ taza (90 g):  
Calorías 155 (28 % de grasa) • Carbohidratos 25 g  
Proteínas 4 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 194 mg • Calcio 14 mg  
Fibra 4 g

## VINAGRETA DE CEBOLLA ROJA

Este aderezo se conservará en el refrigerador por hasta 2 semanas. Vuelva a licuarlo antes de servir.

**Rinde aprox. 1 taza (235 ml)**

- ½ cebolla roja mediana, en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita (5 g) de azúcar granulada
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ taza (60 ml) de vinagre balsámico
- ½ taza (120 ml) de aceite de oliva virgen extra

1. Colocar la cebolla, la mostaza, el azúcar, la sal, la pimienta y el vinagre en la jarra de una licuadora o en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart®. Procesar hasta obtener una mezcla suave. Agregar lentamente y sin pausa el aceite por la boca de alimentación y procesar para emulsionar.
2. La vinagreta se conservará en el refrigerador, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción (1 cucharada):  
Calorías 64 (93 % de grasa) • Carbohidratos 1 g  
Proteínas 0 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 79 mg • Calcio 1 mg  
Fibra 0 g

## ENSALADA DE FRIJOLES BLANCOS

Una combinación perfecta de sabores, texturas y colores, esta ensalada es un excelente plato de acompañamiento o plato principal vegetariano.

**Funciones: SOAK (remojar) + BEANS (frijoles)**

**Rinde aprox. 4 tazas**

- 2 vasos medidores de frijoles blancos secos (aprox. ½ libra/ 225 g), remojados por una noche\*
- Agua hasta la marca "4 tazas" de la olla
- ½ cebolla roja mediana, finamente picada
- ½ pimiento dulce rojo mediano, finamente picado
- ¾ taza (45 g) de hojas de perejil picadas

- 1½ cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 a 2 pizcas de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 3 cucharadas de queso de cabra desmenuzado

1. Colocar los frijoles escurridos y el agua en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Cerrar la tapa.
2. Elegir la función "BEANS" (frijoles) y fijar el tiempo de cocción en 1 hora 30 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
3. Al final de la cocción, abrir la tapa y escurrir los frijoles y colocarlos en un tazón grande. Agregar los ingredientes restantes, excepto el queso de cabra. Revolver para mezclar. Esparcir el queso de cabra encima y revolver suavemente para mezclar.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza:  
 Calorías 163 (19 % de grasa) • Carbohidratos 24 g  
 Proteínas 10 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 1 mg • Sodio 162 mg • Calcio 105 mg  
 Fibra 6 g

\*Usar la función "SOAK" (remojar) para remojar los frijoles blancos de 8 a 18 horas. Escurrir y enjuagar antes de usar en la receta.

## PLATOS PRINCIPALES

### BOL DE BURRITO CON ARROZ INTEGRAL

Los boles de burrito son populares por una buena razón: ¡son rápidos, simples, saludables y sustanciosos! Piense en ello como un lienzo en blanco y cambie o añada sus artículos favoritos.

**Función: RICE/BROWN (arroz integral)**

**Rinde 4 porciones**

- 3 vasos medidores de arroz integral de grano corto, tibio
- 1 taza (200 g) de frijoles negros cocinados
- ½ taza (75 g) de granos de maíz

- ½ taza (75 g) de tomates de pera, partidas
- 2 cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas
- 1 aguacate, en tajadas
- Sal kosher
- Salsa mexicana
- Cilantro fresco picado
- Pedazos de lima/limón verde
- Chips/Totopos de maíz

1. Dividir todos los ingredientes entre cuatro boles para servir. Añadir una pizca de sal, una cucharada de salsa y una pizca de cilantro picado. Servir con un pedazos de lima/limón verde y chips/totopos de maíz.

Información nutricional por porción:  
 Calorías 411 (15 % de grasa) • Carbohidratos 76 g  
 Proteínas 11 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 199 mg • Calcio 63 mg  
 Fibra 9 g

## RISOTTO DE CALABAZA MOSCADA

¡La olla arrocera multifunción permite preparar risotto fácilmente en cualquier momento, ya sea entre semana o durante las fiestas!

**Funciones: SAUTÉ (saltar) + RISOTTO (risotto)**

**Rinde aprox. 8 tazas (8 porciones como plato principal o 16 porciones como entrada/acompañamiento)**

- 1½ cucharadas (25 g) de mantequilla sin sal
- ½ cebolla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1¼ cucharaditas de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 vasos medidores de arroz Arborio
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco
- 3 tazas (500 g) de cubos de ½ pulgada (1.5 cm) de calabaza moscada
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- ¼ taza (30 g) de queso Parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

## 1 cucharadita de jugo de limón fresco

1. Colocar la mantequilla en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ, y luego el botón START/STOP. Cuando la mantequilla esté derretida y caliente (después de aprox. 2 minutos), agregar la cebolla, el ajo y una pizca de sal y de pimienta. Saltear por aprox. 2 minutos, hasta que estén suaves. Agregar el arroz y saltear por aprox. 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté ligeramente translúcido. Agregar el vino y cocinar hasta que se haya evaporado casi por completo. Luego, agregar la calabaza y la nuez moscada. Revolver para cubrir. Agregar el caldo y el tomillo. Cerrar la tapa. Oprimir el botón START/STOP. Elegir la función "RISOTTO". Oprimir el botón START/STOP.
2. Quince minutos antes del final de la cocción (escuchará un pitido), abrir la tapa, revolver el risotto y probar para comprobar el estado de cocción. Si la consistencia está adecuada (cremosa y fácil de revolver), oprimir el botón START/STOP. Si está demasiado seco o duro, agregar más caldo (tibio o a temperatura ambiente), cerrar la tapa y dejar que se cocine hasta el final del tiempo.
3. Al final de la cocción, abrir la tapa y agregar la sal y la pimienta restantes, el queso Parmesano, el perejil y el jugo de limón; revolver.
4. Servir inmediatamente. Si desea que la textura del risotto sea aún más cremosa, añadir más caldo al final de la cocción. Si usa la función "mantener caliente", necesitará añadir más caldo antes de servir para conseguir una consistencia cremosa.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
Calorías 355 (10 % de grasa) • Carbohidratos 66 g  
Proteínas 10 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 3 g  
Colesterol 11 mg • Sodio 813 mg • Calcio 124 mg  
Fibra 3 g

### CONSEJO PARA LAS SOBRAS:

#### Arancini (croquetas de arroz)

No deje que las sobras de risotto se desperdicien. Son perfectas para preparar "arancini", unas croquetas de arroz servidas como aperitivo. "Arancini" significa "pequeña naranja" en italiano.

Prueba estas croquetas fáciles de hacer la próxima vez

que haga risotto. Usar las sobras de risotto (simples o cualquier receta) para formar bolas de 2 pulgadas (5 cm) de diámetro, o más pequeñas si desea servir las como entremeses más delicados. Rellenar cada bola con un pedazo de ½ pulgada (1.5 cm) de Mozzarella fresca. Si el risotto es simple, agregar un poco de salsa marinara al arroz antes de formar las bolas.

Preparar un empanado clásico: harina en un tazón, huevos batidos en otro tazón y pan rallado (simple o sazonado) en otro tazón. Rebozar ligeramente las croquetas y hornear en 375 °F (190 °C) o freír en un sartén grande, a fuego medio, usando aceite vegetal o aceite de oliva. Hornear/freír hasta que estén uniformemente doradas. Servir inmediatamente.

## RISOTTO CON ARVEJAS

Fresco y colorido, este risotto es delicioso solo, pero se puede adaptar fácilmente añadiendo jamón de Parma (prosciutto) o jamón picado.

**Funciones: SAUTÉ (saltear) + RISOTTO (risotto)**

**Rinde aprox. 6 tazas (4 porciones como plato principal o 12 porciones como entrada/acompañamiento)**

- 1½ cucharadas (25 g) de mantequilla sin sal
- ½ cebolla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1¼ cucharaditas de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 vasos medidores de arroz Arborio
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco
- 3½ tazas (830 ml) de caldo de pollo bajo en sodio, a temperatura ambiente
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 2 tazas (280 g) de arvejas congeladas (no descongeladas)
- ¼ taza (20 g) de queso Pecorino Romano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 Brotes de arvejas y/o microvegetales para servir

1. Colocar la mantequilla en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ, y luego el botón START/STOP. Cuando la mantequilla esté derretida y caliente (después de aprox. 2 minutos), agregar la cebolla, el ajo y una pizca de sal y

- de pimienta. Saltear por aprox. 2 minutos, hasta que estén suaves. Agregar el arroz y saltear por aprox. 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté ligeramente translúcido. Agregar el vino y cocinar hasta que se haya evaporado casi por completo. Luego, agregar el caldo y el tomillo. Revolver, y luego cerrar la tapa. Oprimir el botón START/STOP. Elegir la función "RISOTTO". Oprimir el botón START/STOP.
2. Quince minutos antes del final de la cocción (escuchará un pitido), abrir la tapa, revolver el risotto y probar para comprobar el estado de cocción. Si está cocinado a su gusto, agregar las arvejas, cerrar la tapa y dejar que se caliente por 5 minutos adicionales. Abrir la tapa, agregar los ingredientes restantes (excepto los brotes de arvejas y/o los microvegetales).
  3. Si el risotto está demasiado duro, agregar más líquido (preferiblemente a temperatura ambiente) junto con las arvejas. Dejar que se cocine por 5 minutos adicionales. Después de los 5 minutos, agregar los ingredientes restantes, según se indica en el paso 2.
  4. Servir inmediatamente. Dividir el risotto entre boles para servir y agregar una pizca de brotes de arvejas y/o microvegetales.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
 Calorías 197 (14 % de grasa) • Carbohidratos 33 g  
 Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g  
 Colesterol 8 mg • Sodio 675 mg • Calcio 34 mg  
 Fibra 2 g

## CUSCÚS MEDITERRÁNEO CON VEGETALES AL ESTILO MARROQUÍ

Una comida sustanciosa y colorida, deliciosa sola o servida con pollo rostizado.

**Funciones: SAUTÉ (saltear) + GRAINS/SMALL (granos/cereales pequeños)**

**Rinde aprox. 7 tazas**

- 1½ cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla mediana, en rodajas
- 2 tazas (500 g) de cubos de ½ pulgada (1.5 cm) de

- 1 calabaza moscada
- papa blanca mediana de aprox. 8 onzas (225 g), pelada y cortada en cubos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1½ taza (aprox. 170 g) de cubos de ½ pulgada (1.5 cm) de berenjena pelada
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 vasos medidores de cuscús israelí
- 2½ tazas (590 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 palito de canela
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- ½ taza (50 g) de albaricoques/chabacanos/damascos secos, picados

1. Colocar el aceite en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ (saltear), y luego el botón START/STOP. Cuando el aceite esté caliente (después de aprox. 2 minutos), agregar la cebolla. Saltear por aprox. 2 minutos, hasta que esté suave. Agregar el resto de los vegetales, con una pizca de sal y pimienta. Cocinar por aprox. 4 a 5 minutos, hasta que la calabaza moscada y la papa estén ligeramente tiernas.
2. Oprimir el botón START/STOP y agregar el cuscús, el caldo, el palito de canela, la sal y la pimienta restantes, el comino y la ralladura. Cerrar la tapa. Elegir la función "GRAINS/SMALL" (granos/cereales pequeños) y oprimir el botón START/STOP.
3. Al final de la cocción, abrir la tapa y sacar el palito de canela. Agregar los albaricoques, revolver y servir.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
 Calorías 360 (2 % de grasa) • Carbohidratos 77 g  
 Proteínas 11 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 440 mg • Calcio 55 mg  
 Fibra 7 g

# BOL DE QUINUA Y LENTEJAS CON VEGETALES AL VAPOR Y HUEVO

Este bol está lleno de vegetales frescos y coloridos, quinua y huevos ricos en proteínas. Puede añadirle semillas crujientes o brotes antes de servir.

**Funciones: GRAINS/SMALL (granos/cereales pequeños) + STEAM (cocción al vapor)**

**Rinde 4 porciones**

- 2 tazas (300 g) de quinua tricolor cocinada
- 1 vaso medidor de lentejas verdes
- 4 tazas (945 ml) de agua
- 2 zanahorias medianas, en rodajas
- 1 remolacha pequeña, pelada y cortada en rodajas
- 2 huevos grandes, en su cáscara
- 2 rábanos, finamente rebanados
- ½ taza (30 g) de rúcula/rúgula/arúgula tierna
- ¼ taza (40 g) de tomates de pera, en cuartos
- ½ aguacate, en tajadas delgadas
- Aceite de oliva para servir
- Sal kosher, a su gusto
- Pimienta negra recién molida (al gusto)
- Pedazos de limón para servir

1. Colocar las lentejas y el agua en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Instalar la bandeja de cocción al vapor y colocar las zanahorias y la remolacha en ella. Cerrar la tapa, elegir la función "STEAM" (cocción al vapor) y fijar el tiempo en 16 minutos. Oprimir el botón START/STOP. Seis minutos antes del final de la cocción, colocar los huevos en la bandeja de cocción al vapor.
2. Al final de la cocción, sacar la bandeja de cocción al vapor y escurrir las lentejas.
3. Dividir la quinua y las lentejas entre cuatro boles para servir. Añadir los vegetales. Pelar los huevos, partíroslos a la mitad y colocar una mitad en cada bol. Rociar con aceite de oliva y sazonar al gusto con sal y pimienta. Servir con un pedazo de limón.

Información nutricional por porción:  
Calorías 317 (24 % de grasa) • Carbohidratos 4 g  
Proteínas 16 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g  
Colesterol 93 mg • Sodio 149 mg • Calcio 64 mg  
Fibra 10 g

# "JAMBALAYA" CON SALCHICHA Y CAMARONES

Un plato de arroz fácil de preparar para darle vida a cualquier noche de semana.

**Funciones: SAUTÉ (saltear) + ONE POT (plato único)**

**Rinde aprox. 8 tazas**

- 6 onzas (225 g) de salchicha "andouille" (también puede usar pollo o pavo), en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 rama de apio, picada
- ½ pimiento dulce rojo, picado
- ½ jalapeño, finamente picado
- 2 cucharaditas de ajo finamente picado
- 2 vasos medidores de arroz blanco de grano largo
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza (200 g) de tomates asados al fuego picados, en su jugo
- 1 hoja de laurel
- 12 onzas (340 g) de camarones limpios y pelados
- ¼ taza (15 g) de perejil fresco picado
- ¼ taza (60 g) de cebolletas ("green onions") finamente rebanadas
- Pedazos de limón y salsa picante al gusto

1. Colocar la salchicha en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ (saltear), y luego el botón START/STOP. Dorar la salchicha por todos lados por aprox. 8 a 10 minutos. Nota: si usa pollo o pavo, puede que necesite 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva para dorar la carne. Sacar

- la salchicha de la olla y reservar. Agregar a la olla la cebolla, el apio, el pimiento y el jalapeño; cocinar por 6 a 8 minutos, revolviendo a menudo. Agregar el ajo y cocinar por 1 a 2 minutos, hasta que esté fragante. Agregar el arroz, la sal, la paprika, el tomillo y el orégano. Revolver por 2 a 3 minutos, hasta que el arroz esté translúcido. Oprimir el botón START/STOP.
2. Agregar el caldo, los tomates picados y la hoja de laurel. Cerrar la tapa, elegir la función "ONE POT" (plato único), fijar el tiempo de cocción en 40 minutos y oprimir el botón START/STOP.
  3. Unos diez minutos antes del final de la cocción, agregar la salchicha reservada y los camarones a la olla. Revolver brevemente, volver a cerrar la tapa, y dejar que se termine el programa de cocción.
  4. Al final de la cocción, abrir la tapa y agregar el perejil y las cebolletas; revolver. Servir inmediatamente, con pedazos de limón y salsa picante.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
 Calorías 165 (33 % de grasa) • Carbohidratos 14 g  
 Proteínas 14 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g  
 Colesterol 82 mg • Sodio 366 mg • Calcio 80 mg  
 Fibra 1 g

## CAMARONES CON VEGETALES

Ligero y simple, este plato pasa del congelador a la mesa en aprox. 15 minutos. Para preparar una comida más sustanciosa, sírvalos sobre una cama de arroz blanco.

**Función: STEAM (cocción al vapor)**

**Rinde 1 a 2 porciones**

- 6 espárragos, cortados diagonalmente en trozos de 1½ pulgadas (4 cm)
- ½ zanahoria mediana, en juliana
- ½ taza (70 g) de tirabeques/arvejas chinas ("snow peas")
- ½ libra (225 g) de camarones grandes congelados
- Jugo de limón fresco
- Perejil fresco picado
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida

1. Agregar agua a la olla de la arrocera multifunción Cuisinart® hasta la línea "STEAM".
2. Revolver los vegetales y colocarlos en la bandeja de cocción al vapor. Agregar los camarones, colocar la bandeja de cocción al vapor en la olla y cerrar la tapa.
3. Elegir la función "STEAM" (cocción al vapor) y fijar el tiempo de cocción en 15 minutos. Oprimir el botón START/STOP.
4. Al final del tiempo, colocar inmediatamente los camarones y los vegetales cocinados al vapor en un bol para servir, rociar con jugo de limón y perejil y sazonar al gusto con sal/pimienta.

Información nutricional por porción (basada en 2 porciones):  
 Calorías 105 (11 % de grasa) • Carbohidratos 6 g  
 Proteínas 17 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 143 mg • Sodio 726 mg • Calcio 88 mg  
 Fibra 2 g

## TOFU CON BERRO Y CHAMPIÑONES

Un plato principal vegetariano/vegano simple, preparado a partir de un acompañamiento con simplemente añadir tofu al vapor. Es perfecto solo, pero también es delicioso sobre una cama de arroz blanco caliente.

**Funciones: SAUTÉ (saltear) + STEAM (cocción al vapor)**

**Rinde 2 porciones**

- 2 cucharadas de aceite de sésamo/ajonjolí tostado
- 1 cucharada de semillas de sésamo/ajonjolí
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo
- Agua
- 4 onzas (115 g) de champiñones comunes (también conocidos como champiñones cremini, champiñones de Paris o champiñones portobello "baby"), rebanados
- 7 a 8 onzas (200 a 225 g) de tofu medio-firme, cortado en 6 pedazos
- 1½ onzas (40 g) de berro

## 1 **pizza de sal kosher**

1. Colocar el aceite de sésamo/ajonjolí en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ (saltear), y luego el botón START/STOP. Una vez caliente, agregar la semillas de sésamo/ajonjolí y el ajo. Cuando el ajo empiece a dorarse (aprox. 2 minutos), oprimir el botón START/STOP y colocar las semillas de sésamo/ajonjolí y el ajo en un bol pequeño. Agregar la salsa de soya y las hojuelas de pimienta rojo; reservar.
2. Agregar agua a la olla hasta la línea "STEAM". Colocar los champiñones y el tofu en la bandeja de cocción al vapor y colocar esta en la olla. Cerrar la tapa. Elegir la función "STEAM" (cocción al vapor), fijar el tiempo de cocción en 10 minutos y oprimir el botón START/STOP.
3. Al final del tiempo de cocción, agregar el berro. Elegir la función "STEAM" (cocción al vapor) otra vez, fijar el tiempo de cocción en 5 minutos y oprimir el botón START/STOP.
4. Al final del tiempo, colocar inmediatamente los alimentos cocinados al vapor en el bol y revolver para combinar con la salsa reservada. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
Calorías 224 (68 % de grasa) • Carbohidratos 7 g  
Proteínas 10 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 2 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 423 mg • Calcio 59 mg  
Fibra 1 g

## CHILE DE FRIJOLES VEGETARIANO

El sabor ahumado del chipotle no solo le da a este chile mucho sabor (y algo de calor), sino también una riqueza inesperada, que lo convierte en un plato sustancioso y saludable.

**Funciones: SOAK (remojar) + SAUTÉ (saltear)  
+ ONE POT (plato único)**

**Rinde aprox. 5 tazas (1.4 L)**

- 3 **tazas (300 g) de frijoles secos (usar una mezcla de frijoles negros, rojos, blancos, porotos Adzuki, garbanzos, etc.) remojados por una noche**
- 1 **cucharada de aceite de oliva virgen extra**

- 1 **trozo de ½ pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado**
- 2 **dientes de ajo, finamente picados**
- ½ **cebolla mediana, finamente picada**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **pimiento dulce mediano (de preferencia amarillo o verde), sin semillas y picado**
- 2 **cucharaditas de chile en polvo**
- ¼ **cucharadita de comino en polvo**
- ¼ **cucharadita de canela en polvo**
- 1 **lata de 28 onzas (400 g) de tomates picados, sin jugo**
- 2 **cucharadas de concentrado de tomate**
- 1 **chipotle entero en adobo + ½ cucharadita de adobo**
- 2 **tazas (475 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio**
- 1 a 2 **cucharadas de jarabe de arce/maple puro**  
**Queso Cheddar o Monterey Jack rallado, para decorar**  
**Cilantro fresco picado grueso, para decorar**

1. Colocar el aceite de oliva en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Oprimir el botón SAUTÉ (saltear), y luego el botón START/STOP. Cuando el aceite esté muy caliente (después de aprox. 2 minutos), agregar el jengibre, la cebolla y una pizca de sal y de pimienta. Saltear por aprox. 2 minutos, hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Agregar el pimiento dulce y las especias y cocinar por aprox. 3 a 4 minutos para combinar los sabores. Oprimir el botón START/STOP.
2. Agregar los frijoles, los tomates, el concentrado de tomate, el chipotle y el adobo, el caldo/agua, y la sal/pimienta restantes. Elegir la función "ONE POT" (plato único), fijar el tiempo de cocción en 2 horas y 30 minutos y oprimir el botón START/STOP.
3. Al final de la cocción, abrir la tapa, sacar el chipotle y agregar el jarabe de arce; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con



---

el queso desmenuzado y una pizca de cilantro.

\*Usar la función "SOAK" (remojar) para remojar los frijoles de 8 a 18 horas. Escurrir y enjuagar antes de usar en la receta.

Información nutricional por porción de 1 taza:  
Calorías 470 (21 % de grasa) • Carbohidratos 77 g  
Proteínas 18 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 9 g  
Colesterol 0 mg • Sodio 420 mg • Calcio 141 mg  
Fibra 13 g

## DULCES

### BUDÍN DE ARROZ CO LECHE TRADICIONAL

La función "RISOTTO" permite hacer mucho más que risotto. Disfruta de un poco de budín de arroz con leche casero.

**Función: RISOTTO (risotto)**

**Rinde 5 tazas (1.4 L)**

- 2 vasos medidores de arroz Arborio**
- 3 tazas (710 ml) de leche entera**
- 2 tazas (475 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- 1 vaina de vainilla, abierta**
- $\frac{2}{3}$  taza (135 g) de azúcar granulada**
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal kosher**
- 2 palitos de canela**
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de nuez moscada rallada**

1. Colocar todos los ingredientes en la olla de la arrocera multifunción Cuisinart®. Elegir la función "RISOTTO", y oprimir el botón START/STOP.
2. Quince minutos antes del final de la cocción (escuchará un pitido), abrir la tapa, revolver la mezcla y probar para comprobar el estado de cocción. Si le gusta la consistencia, oprimir el botón START/STOP. Si el arroz está demasiado duro o seco, agregar leche o agua, cerrar la tapa, y terminar de cocinar.
3. Al final de la cocción, abrir la tapa, sacar los palitos de canela, y revolver bien. Servir tibio o helado.

Información nutricional por porción de  $\frac{1}{2}$  taza (60 ml):  
Calorías 553 (33 % de grasa) • Carbohidratos 84 g  
Proteínas 9 g • Grasa 20 g • Grasa saturada 13 g  
Colesterol 76 mg • Calcio 124 mg • Fibra 1 g

---

# BOLES DE ARROZ & GRANOS/CEREALES

---

Antiguamente una especialidad de restaurante vegetariano y tienda de alimentos naturales, los boles de arroz/granos ahora son omnipresentes en los restaurantes de todo el mundo.

Parece que cada etnia tiene su propia versión, y con la ayuda de la arrocera multifunción Cuisinart®, puede replicarlos en su propia casa. En las siguientes páginas le ofrecemos una guía de cómo armar su propio bol. No hay reglas, ¡así que diviértese!

## 1 Primero... ¿arroz, granos/cereales o ambos?

- Arroz (integral, blanco, salvaje y negro)
- Quinoa
- Cuscús
- Farro
- Trigo/Centeno/Espelta
- Bulgur
- Fideos de arroz
- Fideos Udon



## 2 OK... ¿ahora qué? ¡Una proteína para llenarlo!

- Camarones (salteados o al vapor)
- Pechuga de pollo al vapor
- Salmón al vapor
- Tofú dorado o al vapor
- Pollo o pavo molidos
- Huevos pasados por agua
- Frijoles y legumbres



### 3 Esto es saludable, ¿verdad? Agregue vegetales

- Juliana de calabacín/calabacita y calabacín amarillo (al vapor o crudo)
- Zanahorias y chirivías rallados
- Arvejas de vaina
- Tirabeques/arvejas chinas
- Papas Cambray (papas pequeñas) al vapor
- Col rizada al vapor o salteada
- Maíz al vapor (pedazos de mazorca)
- Col salteada
- Tomates de pera
- Aguacate (cubos o tajadas)
- Habichuelas/Judías verdes al vapor
- Verduras de hoja
- Rodajas de apio
- Zapallo al vapor



### 5 Ahora, una sabrosa decoración:

- Aceitunas
- Semillas de sésamo/ajonjolí (puede añadirle especias o sazón especial, p. ej. sazón de nori)
- Rodajas de cebolleta ("scallion")
- Hierbas frescas picadas
- Queso desmenuzado o triturado
- Arroz inflado
- Pepitas
- Nueces picadas
- Microvegetales
- Brotes de arvejas
- Semillas de chía
- Semillas de cáñamo

### 4 Sazónelo

*La salsa realmente realzará la cocina étnica elegida para su bol de arroz/granos. Estas salsas están disponibles en la mayoría de los supermercados, o pueden prepararse en casa (visite [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com) para descubrir nuestras recetas de pesto de albahaca, salsa verde, chimichurri y más).*

- Miel (¡hágalo picante!)
- Salsa picante (búfalo, asiática, sriracha)
- Pesto
- "Tapenade"
- Aderezo de miso-jengibre
- Salsa verde
- Salsa de yogur-Tahini
- Alioli
- Humus
- Harissa
- Chimichurri
- Salsa de maní
- Teriyaki

